

## ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Дружилов С.А.

ФГБУ «Научно-исследовательский институт комплексных проблем  
гигиены и профессиональных заболеваний Сибирского отделения  
Российской академии медицинских наук», Новокузнецк, e-mail: druzhilov@mail.ru

Новая реальность предъявляет к человеку повышенные требования. Выживание человека в сложных условиях – это сохранение его целостности (как биологического индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности). Защищенность личности – условие психологического выживания человека в мире. Неосознаваемые психологические защиты снижают свободу действий человека. В статье рассматриваются психологические аспекты адаптации человека. Для сохранения устойчивости личности необходимы психологические константы – мировоззрение, жизненная позиция, смысл жизни, профессионализм.

**Ключевые слова:** психология, личность, психологические защиты, выживание, адаптация

## PSYCHOLOGY OF SURVIVAL OF THE PERSONALITY

Druzhilov S.A.

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases under Siberian Branch  
of the Russian Academy of Medical Sciences, Novokuznetsk, e-mail: druzhilov@mail.ru

The new reality shows to man increased requirements. Human survival in difficult circumstances – is to maintain its integrity (as a biological individual, the person, the subject of activity and individuality). Protectedness of the individual – psychological conditions of human survival in the world. Unconscious psychological defenses reduce the freedom of action of human. The article deals with the psychological aspects of human adaptation. To maintain the stability of personality needed psychological constants – outlook, attitude to life, the meaning of life, and professionalism.

**Keywords:** psychology, personality, psychological protection, survival, adaptation

Каждый человек периодически оказывается перед проблемой: как включиться в новую социальную ситуацию и при этом не «потерять» себя, свою личностную целостность. Возможен и другой вариант: осознать и изменить свое «Я» под влиянием новых жизненных реалий.

Толковые словари дифференцируют смысл глаголов *прожить* и *выжить*. *Прожить* – это пробыть живым, просуществовать какое-то время [8, с. 600], а *выжить* – это остаться в живых после болезни, несчастий [11, с. 14]. Выживание мы понимаем как сохранения человека в качестве целостного биологического и социального образования в трудных условиях.

Для выживания человека не только как биологического существа, а, прежде всего, как личности важна «мотивация на самосохранение». М.Ш. Магомед-Эминов разделяет самосохранение индивида (биология) и самосохранение личности (самоуважение, честь и т.п.). Он отмечает, что «самосохранение ... есть «само – сохранение», сохранение самого себя, своей идентичности» [6, с. 119]. Так понимаемое самосохранение «включает в себя побуждения, определяемые не соматическим дефицитом, а системой интересов Я, структурой личности человека, его характером» [там же, с. 120].

Новая техническая, информационная и социально-экономическая реальность вынуждает человека интенсифицировать свою деятельность, обрушивает на него множество раздражителей.

Когда говорят о выживании *человека*, сохранении его *целостности* (как биологического индивида, личности, субъекта деятельности и уникальной индивидуальности, по Б.Г. Ананьеву), то целесообразно рассматривать его жизнь не только как цепь нескончаемых деятельностей, а более широко – как бытие. А бытие человека реализуется в его *делах*.

В.В. Знаков, сопоставляя по степени общности понятия «деятельность» и «бытие», приходит к выводу, что деятельность всегда направлена на достижение конкретной цели, имеющей более частное значение, чем *дело*, которому человек служит и считает смыслом своей жизни. Поэтому, по мнению исследователя, целостная жизнь, бытие человека полнее и адекватнее описывается понятием «дело» или даже «призвание», чем категорией «деятельность» [4]. Кроме того, бытие человека как *субъекта жизни* предполагает способность взглянуть на себя глазами других людей, с которыми он вступает в диалог (как внешний, так и внутренний).

Чаще всего понятие *стратегия поведения в значимых ситуациях* связывают с понятием *психологической защиты*. Но такой подход значительно сужает понятие стратегий поведения, особенно применительно к проблеме выживания личности. Потому необходимо разделить понятия *психологической защиты* и *психологического выживания*.

Защищенность личности является условием психологического выживания человека в Мире. *Психологическая защищенность* обычно рассматривается в контексте взаимосвязи с психологической защитой человека и механизмами, ее обеспечивающими. *Психологическую защищенность* психологические словари определяют как относительно устойчивое положительное эмоциональное переживание и осознание человеком возможности удовлетворения своих основных потребностей, а также обеспечения собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации.

Один из важнейших механизмов, обеспечивающих психологическую защищенность, является *психологическая защита* – необходимое условие формирования адекватного чувства защищенности; в противном случае закономерно появление чувства психологической *незащищенности*. В качестве эмпирических гарантов психологической защищенности называют чувство *принадлежности к группе*, адекватная *самооценка*, реалистичный *уровень притязаний*, склонность к *надситуативной активности*, адекватная *атрибуция* ответственности, отсутствие повышенной тревожности, страхов и пр.

В общем случае *психологическая защита* предстает как система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа «Я».

В широком смысле термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт, в результате которого могут сформироваться такие черты личности, как негативизм, появиться деструктивные, «замещающие» деятельности, измениться система межличностных отношений.

Психологическая защита, понимаемая в узком смысле, ведет к специфическому изменению содержания сознания как результату функционирования ряда защитных механизмов. Наиболее изученные формы психологической защиты (как преобразования травмирующей информации) получили специальные названия: отрицание, подавление, рационализация, вытеснение, проекция, идентификация, отчуждение, замещение, сновидение, катарсис, сублимация. Психологическая защита носит в основном *неосознаваемый* характер и возникает в первую очередь как реакция на «трудные» ситуации.

Неосознаваемые аспекты функционирования психологической защиты не только не повышают адекватность информационно-ориентировочной основы поведения, но и снижают уровень контроля человека и свободу его действий. «Защитные» реакции человека внутренне *предопределены* и поэтому плохо согласуются с условиями конкретной социальной ситуации. При этом человек ограничен в использовании своего *личностного потенциала* (в том числе профессиональных знаний и умений), что снижает его социальную и психологическую *защищенность*. Это выражается в том, что нарушаются контакты с другими людьми, возникают психологические барьеры в общении, становится невозможным сознательное, волевое изменение собственных негативных качеств, которые в силу внутренней, психологической «защиты» человек отрицает, считая их несуществующими. Все это обуславливает трудности в построении адекватного поведения и деятельности в сложных ситуациях, а значит, препятствует выживанию личности.

Этимология слова «защита» ясна: создать прикрытие (щит), препятствующее поражению или нанесению ущерба телу воина. В словарях при объяснении слова «защита» наиболее часто встречаются понятия *угроза* и *граница*. Наличие *угрозы* указывает на то, что необходимость в защите возникает в двух основных случаях:

- 1) в состоянии противоборства;
- 2) в условиях воздействия вредоносного фактора.

Наличие *границы*, которую требуется защищать, указывает на то, что в защите нуждается какая-то целостность: тело, государство, организация.

В качестве *предмета психологической защиты* мы рассматриваем *личность* человека как целостное образование (включая

самооценку, самоуважение, чувство уверенности, представление о себе, Я-концепцию; мотивационные образования: желания, предпочтения, вкусы; когнитивные структуры: мировоззрение, ценностные ориентации, мнения и др.).

*Угрожающими факторами* для личности являются действия (или угроза) со стороны государства, организаций, групп [7], средств массовой информации, окружающих людей. *Ущерб* для личности проявляется в *неподтверждении* (или *разрушении*) самооценки, представления человека о себе, о своем месте в обществе, снижении самоуважения или чувства уверенности, потере индивидуальной уникальности, крушении планов, намерений, потере смысла деятельности или жизни в целом и др.

В качестве *средств* психологической защиты рассматривают лишь те специфические средства, которые характеризуют именно психологическую сторону защиты человека, его личности.

Выживание человека в мире связано с его способностью к адаптации. В рамках анализа проблем выживания человека *в Мире людей* нас, прежде всего, интересуют социально-психологические аспекты общего феномена адаптации.

Традиционно адаптация рассматривается как *процесс* и как *результат*. При рассмотрении адаптации как *процесса* выделяют его временные характеристики, стадии адаптации, рассматривают их протяженность. *Результативный* аспект адаптации используется как основной элемент при оценке *успешности* адаптационных процессов в целом.

Английский биолог П. Медавар (P. Medawar), Нобелевский лауреат (1960 г.) к двум традиционным аспектам рассмотрения адаптации в 1951 г. добавил еще один: адаптация есть нечто такое, что организм или популяция вырабатывают у себя, чем они обладают в потенциале для успешного существования в условиях, которые изменяются в будущем. В дальнейшем это позволило А.А. Реану с соавторами рассматривать адаптацию не только как процесс и результат, но и как основание для формирования *новообразований* психических качеств личности. При таком подходе объектом рассмотрения является совокупность *психических свойств*, которые формируются (развиваются) в *процессе* адаптации личности и приводят к тому или иному *результату*. В состав *новообразований* включаются не только совокупность знаний, умений

и навыков, полученных и сформированных у себя субъектом адаптации, но и сложная система межличностного взаимодействия с профессиональным и социальным окружением [10]. К таковым может быть отнесен и *профессионализм* как системное свойство человека [2].

Адаптация – это всегда активный процесс: будь то активное изменение себя или активное изменение социальной среды. Человек в течение своей жизни проходит определенные события, вызывающие необходимость адаптации его личности. Существует некоторый оптимальный уровень активности личности. При *недостаточной* или *избыточной* мобилизации личности с большой степенью вероятности возникают такие психические состояния, которые свидетельствуют о проявлениях *дезадаптации*. При *недостаточной* мобилизации в трудной жизненной ситуации вероятно возникновение апатии, а при избыточной – состояние повышенного психического напряжения на фоне чрезмерного расходования энергии [5].

Освоение человеком мира, в котором происходит преобразование как *внешнего*, так и *внутреннего* мира на протяжении жизненного пути, называют *поведением*. Поведение является функцией взаимодействия личности – и ситуации среды в данный момент времени. Имеет смысл рассматривать поведение как функцию взаимодействия личности и среды, причем личностные особенности целесообразно рассматривать как *индивидуальные ресурсы* человека, которые обеспечивают реализацию его действий в конкретной ситуации [3].

Подобно психологическим защитам (как *частному случаю* поведения в трудных ситуациях) стратегии поведения могут существовать в двух вариантах – *адаптивном* и *дезадаптивном*. Выбор стратегии поведения зависит от *степени значимости* ситуации для личности. Адекватность поведения в значимых ситуациях обуславливается адаптивными возможностями личности, особенностями восприятия и оценки ею «трудности» ситуации.

Н. Пезешкиан приводит следующую классификацию реагирования на проблемы, называя их *формами переработки конфликта*:

- 1) ответ *телом* (физическая активность, сон, еда, секс, психосоматические нарушения);
- 2) ответ *деятельностью* (бегство в работу);
- 3) ответ *обращением к другим* за помощью (контакты, бегство в болезнь);

4) ответ *воображением* (злоупотребление алкоголем или наркотиками, уход в виртуальный мир, в религию, в отстраненные от реальной жизни философско-мировоззренческие системы, а также художественную и творческую деятельность) [9].

Указанные стратегии являются различными вариантами процесса адаптации.

Глобальные изменения, происходящие в нашей жизни и Мире в целом, не могли не сказаться на внутреннем мире человека. Эти изменения «врываються» в сложившуюся у человека картину мира, в его сформированное за годы жизни мировоззрение, в его жизненную позицию и систему отношений. Внешние «возмущения», поступающие из реального мира, пытаются перевернуть, «взорвать» сложившуюся у человека систему образов и представлений. Несответствие внутренних образов, «моделей мира» вызывает чувство психологического неблагополучия личности и является индикатором психологической дезадаптации человека. Чтобы выжить в этом трудном мире, необходимо изменяться: корректировать свою внутреннюю систему образов внешнего мира.

Но невозможно «подстроиться» под каждое изменение, происходящее во внешнем мире, хотя бы потому, что какие-то изменения в мире могут быть преходящими, временными, деструктивными. Стремление человека постоянно «подстраиваться» под ситуацию в своем крайнем выражении может привести к разрушению *целостности* его личности, деиндивидуализации. Сохранить себя как личность, свои значимые ценности, иметь собственный взгляд на мир, делать собственный выбор, самому определять свое место в жизни – это значит не просто выживать, а *жить*.

Но для этого необходимы некоторые константы психологической системы защиты человека от опасностей жизни. В числе таких констант – мировоззрение, жизненная позиция человека, а также смысл жизни, являющийся «стержневой» характеристикой личности. Одним из условий выживания личности в современном мире нам представляется наличие у человека профессионализма [3]. Это системное свойство человека помогает адаптироваться в кризисных ситуациях, обеспечивая, при необходимости, возможность для профессионального пере-профилирования.

### Список литературы

1. Дружилов С.А. Индивидуальный ресурс профессионального развития // Актуальные проблемы современной науки. – 2002. – № 4. – С. 269–272.
2. Дружилов С.А. Психология профессионализма: интегративный подход // Журн. прикладной психологии. – 2003. – № 4–5. – С. 35–42.
3. Дружилов С.А. Профессионализм человека как условие его выживания в современном мире // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 11. – С. 24–26.
4. Знаков В.В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия // Психологический журн. – 2000. – № 2. – С. 7–19.
5. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
6. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998. – 496 с.
7. Минделл А. Лидер как мастер единоборства (введение в психологию демократии). – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1993. – 88 с.
8. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: АЗЪ, 1996. – 928 с.
9. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
10. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Медицинская пресса, 2002. – 352 с.
11. Шушков А.А. Толково-понятийный словарь русского языка. – М.: Астрель, АСТ, Транзиткнига, 2003. – 768 с.