

Список цитируемых источников

1. *Шишкеедов, П. Н.* Общая психология / П. Н. Шишкеедов — М.: Эксмо, 2009. — 284 с.
2. *Маслоу, А.* Мотивация и личность / А. Маслоу; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2013. — 351 с.
3. *Майер, П. А.* Психологические механизмы развития мотивации человека / П. А. Майер // Молодой ученый. — 2016. — № 15. — С. 409—413.
4. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин — СПб.: Питер, 2011. — 508 с.
5. *Мухина, В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям В. С. Мухина. — 7-е изд. — М.: Академия, 2003. — 452 с.
6. *Леонтьев, А. Н.* Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. — М.: Смысл, 2001. — 511 с.
7. *Казаков, Е. В.* Психология: учеб. пособие / под ред. Е. В. Казакова, М. В. Корехова, Э. В. Леус. — Архангельск: РАО, 2018. — 237 с.
8. *Котова, С. С.* Педагогическая психология: учеб. пособие / С. С. Котова, О. Н. Шахматова. — Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. — 210 с.
9. *Столяренко, Л. Д.* Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов / Л. Д. Столяренко — 2-е изд., перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 544 с.

УДК 378.14

А. Е. Фалейчик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПСИХОЛОГИИ

Введение. В последние годы широкое распространение в психологии приобрел ресурсный подход, зародившийся в гуманистической психологии, в рамках которого важное место заняло изучение конструктивного начала личности, позволяющего преодолевать трудные жизненные ситуации. Поэтому проблематика психологических ресурсов активно освещается в литературе, начиная с механизмов психологической защиты и копинг-поведения, и, заканчивая такими понятиями, как личностный адаптационный потенциал, личностный потенциал, а также стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Несмотря на то, что термин «личностные ресурсы» стал популярным и активно используется в психологических исследованиях, подходы к их определению, классификации и пониманию их структуры и функций крайне неоднородны. Одни исследователи обосновывают специфику этих характеристик и их принципиальную несводимость друг к другу, а другие, напротив, подчеркивают общие свойства личностных ресурсов и предлагают модели «единого фактора». Как следствие, в настоящее время на первый план выходят задачи теоретической систематизации различных личностных ресурсов и сопоставления результатов различных эмпирических исследований, посвящённых изучению ресурсов личности в различных жизненных ситуациях.

Основная часть. Толковый словарь С. И. Ожегова определяет ресурсы как средства, к которым обращаются в необходимом случае [1].

Психологический словарь определяет ресурсы как все, что может помочь достичь результата, например, физиология, состояния, мысли, убеждения, стратегии, переживания, люди, события, имущество, место, истории и т. п. [2].

В настоящее время понятие «ресурс» употребляется в психологии в разных значениях:

- фактор обеспечения психологического благополучия личности;
- интегральная характеристика человека как субъекта труда, рассматривающая различные уровни его индивидуальности сквозь призму мобилизации всех ресурсов организма в процессе противостояния экстремальным условиям жизнедеятельности;
- адаптационный потенциал личности;
- психологический феномен, входящий в состав жизненных ресурсов;
- система способностей человека к устранению противоречий, возникающих между личностью и жизненной средой, преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств и др. [3].

В широком смысле к ресурсам относится всё, что может быть задействовано человеком для эффективного существования и поддержания качества жизни [2]. При таком понимании ресурсами могут выступать: имущество, материальные объекты, запасы, возможности, денежные средства, социальные связи, а также способности, которыми обладает индивидуум, группа или сообщество.

В психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывается в рамках развития теории психологического стресса. В. А. Бодров определяет его следующим образом: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [4, с. 115—116].

Различают два класса ресурсов: личностные и средовые (иначе, психологические и социальные). Личностные ресурсы (психологические, профессиональные, физические) представляют собой навыки и способности человека, средовые ресурсы отражают доступность для личности помощи (инструментальной, моральной, эмоциональной) в социальной среде (со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев) и материальное обеспечение жизнедеятельности людей, переживших стресс или находящихся в стрессогенных условиях [3].

В рамках гуманистического направления психологии рассматриваются психологические ресурсы личности в связи с тем, как люди справляются с трудными жизненными обстоятельствами, как преодолевают стресс; изучаются стратегии копинг-поведения, психологического совладания, преодоления экстремальных жизненных и рабочих ситуаций [5].

Многие авторы подчёркивают системную организацию и динамическое взаимодействие ресурсов. Во-первых, (системная организация), различного рода ресурсы не существуют отдельно друг от друга, а представляют систему, являющуюся общим ресурсным запасом, который постоянно пополняется, накапливается или истощается. Во-вторых, (динамическое взаимодействие), человек способен сохранять, использовать, приобретать, обменивать, терять ресурсы в процессе жизнедеятельности. По аналогии с круговоротом природных ресурсов, С. Хобфоллом предложена метафора «ресурсоворота» [6].

В рамках концепции С. Хобфолла, одним из компонентов ресурсной системы выступают личностные ресурсы. В широком смысле под личностными ресурсами, как правило, понимают индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешным осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия. В качестве такого рода ресурсов различные авторы рассматривают установки, черты, ценности, атрибутивные схемы, стратегии поведения и совладания со стрессом и пр.

В российской психологии одним из первых к исследованию ресурсов личности приступил Б. Г. Ананьев, полагая, что в перспективе возможно разработать «...общую модель резервов и ресурсов личности, которые проявляют себя в самых различных направлениях в зависимости от реального процесса взаимодействия человека с жизненными условиями внешнего мира и от структуры личности самого человека» [7, с. 125].

Т. Г. Пушкарева определяет ресурсы личности как «сильные стороны», которые увеличивают вероятность преодоления трудностей и реализацию поставленных целей, получение личностного результата [8].

В качестве критериев личностных ресурсов Е. Ю. Кожевникова называет умение адекватно оценить имеющиеся средства или возможности реализации, обладать определенными качествами для использования этих средств, оптимальность, компенсируемость, конвертируемость, т.е. ценность ресурсов в социальном окружении [9].

Н. Е. Водопьянова рассматривает психологические ресурсы как внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; как эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкторы, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным (стрессовым) трудовым и жизненным ситуациям; как средства (инструменты), используемые для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией [10].

Обращение к работам представителя психоаналитического направления Э. Фромма дает представление о трех психологических категориях психологических ресурсов человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- «надежда — то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- рациональная вера — осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) — способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превратив в голый оптимизм или иррациональную веру», способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да» [11].

Согласно Д. А. Леонтьеву, личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни [12].

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала — это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы как генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, так и внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь может быть разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала.

Наиболее полно, с точки зрения Д. А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие «hardiness» — «жизнестойкость», введенное С. Мадди. Теория С. Мадди об особом личностном качестве «hardiness» возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции «hardiness» [13]. В отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «стойкость» или «жизнестойкость».

Заключение. Таким образом, можно сказать, что личностный ресурс — это те сформированные, имеющиеся у личности характеристики, на которые она может опереться при решении задач текущей социальной ситуации. Личностными ресурсами выступают жизнестойкость, понимаемая как ресурс устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта для стрессовых ситуаций, и как ресурс саморегуляции, определяя характер конкретных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами его

жизни, и самоактивация личности, трактуемая как внутренний, стартовый механизм, без которого невозможна реализация усилий для достижения значимых целей. К личностным ресурсам также относят психологические ресурсы устойчивости, ресурсы саморегуляции, инструментальные и мотивационные ресурсы, резилентность, чувство связности, оптимизм, самооценка, самоэффективность, толерантность к неопределённости, самоконтроль. Основной функцией личностных ресурсов является способность к построению интегрированного поведения в социуме: чем лучше развита способность действовать в условиях многозадачности, интегрировать поведение, тем успешнее идет преодоление стресса

Список цитируемых источников

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — М.: ИТИ Технологии, 2015. — 944 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М.: Прайм-Еврознак, 2003. — 672 с.
3. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова [и др.]. — М.: Организацион. психология. — 2018. — Т. 8, № 1. — С. 85—121.
4. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
5. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 607 с.
6. Хобфолл, С. Взаимосвязи между ресурсами, работой, личностными ресурсами и вовлеченностью в работу / С. Хобфолл, Б. А. Беккер и др. // Журн. профессионал. поведения. — 2009. — Вып. 74. — С. 235—244.
7. Афаньев, Б. Г. Избранные педагогические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. — М.: Педагогика, 1980. — 513 с.
8. Пушкарева, Т. Г. Личностные ресурсы и ключевая компетентность [Электронный ресурс] / Т. Г. Пушкарева // Психология, социология и педагогика. — 2012. — № 11. — Режим доступа: <https://psychology.snauka.ru/2012/11/1281>. — Дата доступа: 25.01.2022.
9. Кожевникова, Е. Ю. Психологические ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е. Ю. Кожевникова // Психология XXI века: тез. Междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — СПб., 2002. — С. 106—108.
10. Водопьянова, Е. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса / Е. Водопьянова // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Реана, Л. А. Коростылевой. — Вып. 2. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. — 1998. — С. 144-154.
11. Фромм, Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм; пер. с англ. / под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 1994. — 238 с.
12. Леонтьев, Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев, О. Е. Дергачева; под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — С. 210.
13. Мадди, С. Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди. — СПб.: Речь, 2002. — 486 с.

УДК 378.14

А. Е. Фалейчик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: ПОНЯТИЕ И КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Введение. В рамках современных экономических, социальных политических условий, характеризующихся нестабильностью, практически каждый человек в той или иной степени сталкивается с рядом проблем ориентировки в окружающей его социальной действительности. Кроме того, такие условия жизнедеятельности приводят к отсутствию возможности составить точный перспективный прогноз своей жизни. Исходя из этого, необходимо говорить об актуализации вопросов выработки, адаптации и функционирования стратегических планов преодоления той или иной жизненной ситуации, связанных с неопределенностью.

Ситуация — это сочетание условий и обстоятельств, создающих определенную обстановку, положение [1]. Ситуация — это система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность. Здесь внешнее положение по отношению к субъекту означает: воспринимаемую в пространственном отношении — внеположенность ему; во временном отношении — предшествование действию субъекта; в функциональном отношении — независимость от него соответствующих условий в момент действия [2].

Основная часть. Ситуацию неопределенности можно рассматривать двояко: с одной стороны, в контексте состояния человека, его внутренних переживаний; с другой стороны — в русле особенностей реагирования и поведения в условиях неопределенности.

С точки зрения проявления эмоций человеком, психологи когнитивного направления писали о том, что неопределенность вызывает различные отрицательные эмоции — отвращение, страх, ненависть, тревогу. А. Л. Галин подчеркивал, что при некоторых обстоятельствах неопределенность может доставлять удовольствие, что живые системы стремятся к неопределенности, чтобы пережить позитивные эмоции. Кроме того, широко распространенным является использование неопределенности в искусстве — литературе, музыке, архитектуре, где она играет центральную роль в эстетическом переживании и является неотъемлемой составляющей творческого процесса [3].