

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ

Наталья БУРАГА, Каролина ПЛАТОН

Молдавский государственный университет

В статье рассматриваются основные методологические и концептуальные проблемы, связанные с понятием личностных ресурсов. Обобщаются имеющиеся подходы к выявлению ресурсов личности. Ресурсы личности анализируются как резерв личности и личностный потенциал.

Ключевые слова: личностные ресурсы, психологический капитал, личностный потенциал.

ABORDĂRI CONCEPTUALE ALE PROBLEMEI RESURSELOR PERSONALE

În articol sunt examinate principalele probleme metodologice și conceptuale legate de noțiunea „resurse personale”. Este prezentată o generalizare a abordărilor privind resursele personalității, fiind considerate drept rezervă a personalității și potențial personal.

Cuvinte-cheie: resurse personale, capital psihologic, potențial personal.

CONCEPTUAL APPROACHES TO THE PROBLEM OF PERSONAL RESOURCES

This article examines the main methodological and conceptual problems associated with the notion of personal resources. There are generalized the existing approaches to the personal resources. Approaches to resources like the individual reserve and personal potential are also analyzed.

Keywords: personal resources, psychological capital, personal potential.

Введение

Появившийся в рамках гуманистической психологии ресурсный подход к личности определил начало новых психологических исследований, а именно – исследований в области *позитивной психологии*. Сегодняшний интерес психологии к позитивным феноменам человеческой жизни, таким как субъективное благополучие, оптимизм, обуславливается изменением парадигмы восприятия предмета психологии. На протяжении XX столетия претерпевали изменения и цели самой психологии как практической деятельности от фрейдовской идеи «избавления от страданий», франковской попытки поиска смысла для своих клиентов, идеи Маслоу о помощи в самоактуализации до попытки сделать человека счастливым (М. Аргайл). В XXI веке также продолжены поиски предмета психологии, с ориентацией не только на проблемы, с которыми сталкивается человек, но также и на позитивные стороны его жизни. Таким образом, внимание теоретиков и практиков привлекают вопросы, связанные с ресурсами личности.

Обсуждение подходов к проблеме личностных ресурсов в современной психологии

Интерес к проблеме личностных ресурсов в психологии был порожден результатами исследований стресса и стратегий совладания с ним. Согласно многочисленным работам, не всегда может быть обнаружена связь между стрессовыми событиями в жизни человека и его болезненной реакцией на них. В связи с этим особое внимание обращается на медиаторы в стрессовом процессе, которыми и являются ресурсы личности. Согласно Хобфоллу и коллегам, ресурсы личности могут быть описаны как аспекты Я, связанные с устойчивостью к трудностям. По мнению С.Хобфолла [1], личностные ресурсы являются фундаментальными компонентами индивидуальной способности к адаптации, играющими первостепенную роль в контексте совладания со стрессом.

Как отмечает в своей работе Соловьева С.Л. [2], вероятность развития психического стресса при повышении фрустрационной напряженности зависит от особенностей личности, обладающей специфическим набором психологических черт. Разные авторы обозначали подобные черты то как «чувство когерентности», повышающее ресурсы противостояния стрессогенным ситуациям, то как «личностную выносливость», понимаемую как потенциальная способность активного преодоления трудностей. Личностные ресурсы в значительной степени определяются способностью к построению интегрированного поведения. Чем выше способность к интеграции поведения, тем более успешно преодоление стрессогенных ситуаций.

Многие другие исследователи также использовали похожие концепты, которые обозначали терминами *психологические ресурсы* (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, 2000), *психологический капитал* (Luthans, Youssef, 2004), *личностные копинг ресурсы* (Aldwin, Sutton, Lachman, 1996), *общие ресурсы устойчивости* (Antonovsky, 1979), *личностный потенциал* (Леонтьев, 2011).

Существует немало взглядов на определение понятия «ресурсы». Рассмотрим некоторые из них. С точки зрения Бодрова В.А., «ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [3, с.115-116]. Согласно Водопьяновой Н.Е., ресурсы – это «внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям», это «средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией» [4, с.290].

По мнению К.Муздыбаева, ресурсы можно разделить на личностные и средовые, при этом «личностные ресурсы включают навыки и способности индивида, а средовые – отражают доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной сетки» [5, с.103].

Как указывает в своей работе Е.Ю. Мандрикова [6], личностные ресурсы представляют собой позитивные состояния, связанные со способностью личности контролировать свою жизнь и влиять на свое окружение, которые тесно сопоставимы с психологическим капиталом. Психологический капитал является положительным психологическим состоянием человека, связанным с разными аспектами его организационной жизни, например, с удовлетворенностью трудом, текучестью кадров, субъективным благополучием, лидерством и его влиянием на сотрудников, эффективностью деятельности, творческой продуктивностью и т.д.

Таким образом, можно отметить, что существуют два подхода к пониманию ресурсов личности. Одни авторы описывают его как некий «резерв» сил и способностей, которые позволяют человеку справляться с трудностями повседневной жизни и стрессовыми ситуациями. Другие же, напротив, описывают ресурсы через термин «потенциал», обозначая тем самым особенности личности, ее направленность, способствующие лучшей адаптации индивида, его оптимальному функционированию и личностному развитию.

Изучение литературы по проблеме личностных ресурсов показало, что не существует единого подхода к классификации данного феномена. Нами были установлены лишь отдельные подходы к разделению ресурсов, вытекающие из понимания самого явления разными авторами.

Шкуратова И.П. и Анненкова Е.А. выделяют следующие группы личностных ресурсов [7].

1. Мировоззрение и верования человека, сила духа.
2. Интеллект, креативность, интерес к миру.
3. Системы навыков, умений и знаний.
4. Энергетический ресурс, включающий физическое и психическое здоровье, выносливость человека, его темпераментальные характеристики.
5. Свойства личности, направленные на противостояние разрушительным воздействиям (жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм, локус контроля и т.п.).

Психологический капитал представлен посредством следующих включенных в него компонентов:

- *самоэффективность* (self-efficacy) – осознание своих способностей выстраивать поведение и прикладывать необходимые усилия для успешной реализации сложных задач;
- *оптимизм* (optimism) – создание положительной установки, стремление следовать к успеху в настоящем и в будущем;
- *надежда* (hope) – воля, упорство при движении к целям и умение подбирать адекватные пути для их достижения;
- *жизнестойкость* (resilience) – способность находить выход из проблемных и сложных ситуаций, быстрое восстановление нормального состояния.

Э.Фромм [8] выделял три психологических категории, обозначаемые как ресурсы 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 во время 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».

Водопьянова Н.Е. и Куликов Л.В. к личностным ресурсам преодоления стресса относят:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт, как к возможности личностного роста;
- силу «Я-концепции», самоуважение, самооценку, собственную значимость, «самодостаточность»;
- активную жизненную установку: чем активнее отношение к жизни, тем бóльшая психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

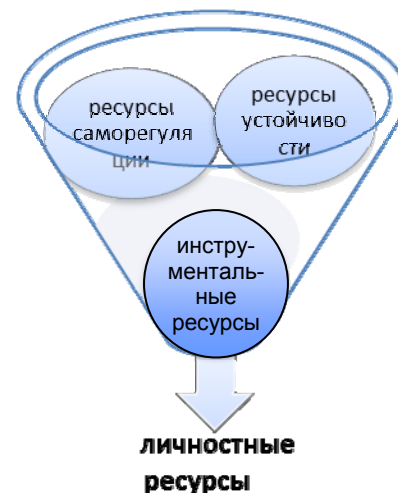
Анализ литературы, посвященной проблеме стресса, показывает, что к личностным ресурсам, способствующим стрессоустойчивости, можно отнести интернальный локус-контроль (Pearlin, Schooler, 1978), уверенность в себе и самоэффективность (Bandura, 1997), высокие показатели «силы Я» (Gann, 1979). Однако отмечается, что под влиянием стресса личностные ресурсы могут уменьшаться из-за того, что подрывается вера человека в собственные силы, в свою компетентность. Таким образом, вера в себя поддерживает оптимальный уровень личностных ресурсов в ситуации стресса.

Зарубежные исследователи Шайтхауер Х., Петерман Ф. и др. рассматривают ресурсы как фактор «защиты» от неблагоприятных условий функционирования личности. В данной концепции ресурсы являются факторами, снижающими риск возникновения трудностей, а также факторами, смягчающими влияние стрессогенного события. В качестве индивидуальных ресурсов выделяют такие особенности личности, как высокий уровень интеллекта, позитивный темперамент, адекватную Я-концепцию, самоэффективность, оптимальное совладающее поведение и интернальный локус-контроль.

В структуру личностного потенциала, согласно Леонтьеву Д.А. и др. [9], входят ресурсы, которые в различных ситуациях придают человеку уверенность, поддерживают его самоидентичность и позитивную Я-концепцию. К базовым характеристикам личности, определяющим ее направленность, относятся жизнестойкость, свобода, самодетерминация.

Обобщая имеющиеся в литературе на сегодняшний день концепции личностных ресурсов, можно выделить следующие группы ресурсов личности:

- **Ресурсы устойчивости**, действие которых проявляется в повышении «порога экстремальности» ситуаций, при переходе через который ситуация начинает восприниматься как трудная, критическая или экстремальная. Высокий уровень таких ресурсов приводит к тому, что их обладатели не замечают проблемность многих ситуаций. Для людей с низким уровнем ресурсов устойчивости, напротив, даже умеренно неблагоприятная ситуация может представляться серьезной проблемой. К таким ресурсам можно отнести удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, осмысленность жизни, субъективную витальность, диспозициональный оптимизм.
- **Ресурсы саморегуляции** – устойчивые индивидуальные характеристики, способствующие саморегуляции поведения, распределяемые по трем группам: это атрибутивные схемы, стратегии и межуровневые регуляторы. Они включают такие ресурсы, как жизнестойкость, субъективный контроль, самоконтроль, толерантность к неопределенности, рефлекссию; самоэффективность, надежда, вера, чувство юмора.
- **Инструментальные ресурсы** – к этой группе относятся характеристики фиксированных способов реагирования, закрепившиеся в индивидуальном опыте. К ним можно отнести копинг стратегии и способы самоорганизации деятельности.



Как отмечает Иванова Т.Ю., ресурсы не существуют независимо друг от друга, а представляют собой систему, ресурсный запас, которым располагает индивидуум или группа. Ресурсы связаны между собой и находятся в зависимости друг от друга; отсутствие или потеря одного ресурса может быть компенсирована наличием или приобретением другого. Однако не все ресурсы и не во всех ситуациях могут компенсировать друг друга. Например, такие ресурсы, как чувство самоэффективности и социальная поддержка, важны в случае острой потери ресурсов, в то время как на фоне хронического стресса они особенной значимостью не обладают.

Выводы

Подводя итог, можно отметить, что в последнее время все больше исследователей обращаются к проблеме ресурсов личности как к одним из значимых факторов, способствующих успешному преодолению стрессовых ситуаций. В период социальной и политической нестабильности тема преодоления становится наиболее актуальной. Несмотря на то, что более устойчивыми к неблагоприятным ситуациям являются люди, обладающие более высоким доходом и социальным статусом, все же именно ресурсы личности играют ключевую роль в преодолении трудных жизненных ситуаций и поддержании психологического благополучия личности. Следует отметить, что личностные ресурсы могут рассматриваться как состояния и черты личности. При этом на основе определенных черт личности могут быстрее сформироваться те или иные личностные ресурсы. Например, экстравертированные личности чаще мыслят более оптимистично, нежели люди с низким уровнем экстраверсии. Однако, согласно теории Seligman M., у человека можно сформировать оптимистичный объяснительный стиль независимо от личностных черт. Опираясь на вышеизложенные концепции, мы рассматриваем личностные ресурсы как когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты личности, детерминирующие адаптационное поведение в стрессогенной ситуации и поддерживающие психологическое благополучие личности.

Литература:

1. ИВАНОВА, Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса. В: *Журнал Высшей школы экономики*. Серия: Психология, 2013, т.10, №3, с.119-135.
2. СОЛОВЬЕВА, С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] В: *Медицинская психология в России*: электрон. научн. журн., 2010, №2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 30.06.2015).
3. БОДРОВ, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. В: *Психологический журнал*, 2006, т.27, № 2, с.113-122.
4. ВОДОПЬЯНОВА, Н.Е. *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. МУЗДЫБАЕВ, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. В: *Журнал социологии и социальной антропологии*, 1998, т.1, №2, с.37-47.
6. МАНДРИКОВА, Е.Ю., ГОРБУНОВА А.А. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников. В: *Организационная психология*, 2012, т.2, №4, с.2-22.
7. ШКУРАТОВА, И.П., АННЕНКОВА, Е.А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями. В: *Психология кризиса и кризисных состояний*. Междисциплинарный ежегодник, 2007, вып.4, с.17-23.
8. КАЛАШНИКОВА, С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. В: *Молодой ученый*, 2011, т.2, №8, с.84-87.
9. ЛЕОНТЬЕВ, Д. *Личностный потенциал: структура и диагностика* / Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. 679 с.

Prezentat la 15.04.2016