

УДК 159 (241.511)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС КАК ИНТЕГРАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ

Иваницкий А.В.

Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, Россия, ivanitski.aleksandr@yandex.ru

В статье рассматривается понятие «психологический ресурс», который с позиции ресурсного подхода в современной психологии представлен в качестве необходимой составляющей, обеспечивающей личности возможность преодолевать трудные жизненные ситуации. В содержании исследования представлен анализ и других подходов в понимании изучаемого феномена, выделены виды ресурсов личности, их роль в адаптации человека к новым ситуациям жизнедеятельности. При этом показано, что потеря ресурсов может стать первичным механизмом, запускающим стрессовые реакции. Вместе с феноменом «психологический ресурс» рассмотрены такие категории как «личностный потенциал» и «жизнестойкость», которые определяется не как личностное качество, а как система установок и убеждений, как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития. В работе показано, что актуализируются и проявляются психологические ресурсы, личностные потенциалы во взаимодействии человека с жизненной средой.

Ключевые слова: личность, жизнестойкость, качества, потенциал, психологический ресурс, установки

PSYCHOLOGICAL RESOURCE AS AN INTEGRAL CHARACTERISTIC OF PERSONALITY

Ivanitsky A.V.

Stavropol state pedagogical Institute, Stavropol, Russia, ivanitski.aleksandr@yandex.ru

The article discusses the concept of "psychological resource", with which the positions of the resource approach in modern psychology is presented as a necessary component that ensures the individual to overcome difficult situations. In the content of the study presents the analysis and other approaches in the understanding of the studied phenomenon, the allocated resources of the individual, their role in human adaptation to new situations of life. It has been shown that loss of resources may be the primary mechanism that triggers the stress response. Together with the phenomenon of "psychological resource" considered categories such as "personal capacity" and "resilience", which is defined not as a personal quality, but as a system of attitudes and beliefs as an individual's ability to transform adverse circumstances of its development. The paper shows that updated the manifest and psychological resources, personal capacities in the human interaction with the living environment.

Keywords: personality, resilience, quality, capacity, psychological, resource, installation

Понятие «ресурс» используется в различных исследованиях, связанных с изучением психической реальности. 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.

Цель исследования

Целью настоящего исследования является анализ и представление о феномене психологического ресурса как интегральной характеристике, обеспечивающей личности возможность эффективно преодолевать трудности, разрешать возникающие в процессе жизнедеятельности проблемы и противоречия.

Материал и методы исследования

Основой исследования является теоретический анализ различных подходов в понимании феномена психологического ресурса. Обращение к работам представителей психоаналитического направления позволяет выделить подходы Э. Фромма, который описал три психологических категории, обозначаемых 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 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» [14].

В современной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывалось в исследованиях Бодрова В.А., Водопьяновой Н.Е., Муздыбаева К. и др.

В частности, В.А. Бодров рассматривает ресурс в рамках развития теории психологического стресса. При этом исследователь определяет ресурсы следующим образом: «они являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способы (стратегии) поведения для предотвращения или купирования стресса» [3, с. 115-116].

К. Муздыбаев утверждает, что психологические ресурсы следует представлять как средства к существованию, возможности людей и общества; как все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями [11].

В исследованиях Н.Е. Водопьяновой дано следующее определение понятию «психологический ресурс»: 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 [5, с. 290].

Аналогичный подход представлен в ресурсной концепции стресса С. Хобфолла. С его точки зрения, психологические ресурсы представляются тем, что является значимым для

человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В рамках ресурсного подхода рассматриваются различные виды ресурсов, как средовые, так и личностны. С. Хобфолл, проводя анализ этого понятия, к ресурсам относит: материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные (желания, цели); внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях, либо служат средствами достижения лично значимых целей.

Одним из оснований ресурсного подхода является принцип «консервации» ресурсов, который предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавливать, преумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями. Посредством такого распределения ресурсов человек имеет возможность адаптироваться к вариативному ряду условий жизненной среды. К этому следует добавить и то, что в концепции С. Хобфолла потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, запускающий стрессовые реакции. В том случае, когда происходит потеря ресурсов, другие ресурсы начинают выполнять функцию ограничения инструментального, психологического и социального воздействия ситуации на психику. Потеря внутренних и внешних ресурсов влечет за собой потерю субъективного благополучия, переживается как состояние психологического стресса, негативно сказывается на состоянии здоровья личности [12].

У некоторых исследователей при анализе содержания понятий «ресурс», «психологические ресурсы» появляются близкие, не всегда тождественные термины, которые значительно расширяют наше представление об изучаемом феномене. Так в работах Маклакова А.Г. появляется понятие «личностный адаптационный потенциал», которое содержательно раскрывается в рамках концепции адаптации. Автор считает способность к адаптации как индивидуальным, так и личностным свойством человека, поэтому рассматривает его как процесс и как свойство саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспособливаться к изменяющимся внешним условиям. По мнению исследователя, психологические характеристики человека, наиболее значимые для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации, составляют его личностный адаптационный потенциал, который включает: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; самооценку личности, являющуюся основой саморегуляции и влияющую на степень адекватности восприятия условий деятельности и

своих возможностей; ощущение социальной поддержки, определяющее чувство собственной значимости; уровень конфликтности личности; опыт социального общения [9].

Все описанные выше определения показывают очевидность того, что различные ресурсы могут выполнять ту или иную роль в адаптации человека к сложным ситуациям, в периоды преодоления трудных жизненных событий и т.д. Но важно иметь целостное представление об этих ресурсах, чтобы иметь возможность их активации. Так Л.В. Куликов к наиболее изученным личностным ресурсам относит:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;

- силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»;

- активную жизненную установку;

- позитивность и рациональность мышления;

- эмоционально-волевые качества;

- физические ресурсы - состояние здоровья и отношение к нему как к ценности;

- материальные ресурсы – высокий уровень материального дохода и материальных условий, безопасность жизни, стабильность оплаты труда, гигиенические факторы жизнедеятельности;

- информационные и инструментальные ресурсы [6].

Последнее, по мнению Л.В. Куликова, включает в себя: способность контролировать ситуацию; использование методов или способов достижения желаемой цели; способность к адаптации, готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации; способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации [6].

Большая часть перечисленных качеств характеризует психологически здоровую личность. И, чтобы сделать портрет психологически здоровой личности более полным, к уже названным И.В. Дубровина добавляет следующие качества: самодостаточность, интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности [13].

Все они в своей совокупности представляют тот запас, резерв, ресурс, который позволяет личности активно выполнять все функции, быть субъектом собственной жизни, т.е. являются личностным потенциалом.

Именно это понятие становится объектом исследований Д.А. Леонтьева, который вводит его для обозначения базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Эффекты личностного потенциала обозначаются в психологии такими понятиями как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие и др. [7]. Наиболее точно, по мнению Д.А. Леонтьева, содержанию понятия «личностный потенциал» соответствует введенное С. Мадди (1998) понятие «жизнестойкость» (hardiness), которое определяется не как личностное качество, а как система установок и убеждений, как базовая характеристика личности, которая опосредует воздействие на ее сознание и поведение всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем и заболеваний до социальных условий. Жизнестойкость по С. Мадди определяется как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость («hardiness») предполагает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем психического здоровья человека [8].

В интерпретации исследователя жизнестойкость включает три сравнительно автономных компонента:

- вовлеченность в процесс жизни – убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе, в своих способностях, позволяющих ему успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность);

- уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – как убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. На уровень контроля влияет, в первую очередь, стиль мышления (индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);

- принятие вызова жизни – убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта. Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться [8].

Именно жизнестойкость рассматривается некоторыми отечественными исследователями в качестве одного из ресурсов.

Изучая категорию «жизнестойкость», Л.А. Александрова предлагает рассматривать ее не отдельно, а в контексте проблемы совладания с жизненными трудностями. Проблема совладания, совладающего поведения не раз становилась объектом пристального внимания

психологов. И некоторые исследователи считают, что в основе совладающего поведения находится жизнестойкость как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств для своего развития [1; 2]. При этом в качестве одного из компонентов жизнестойкости Л.А. Александрова определяет личностные ресурсы, которые на уровне реализации обеспечены развитыми стратегиями совладания. В качестве другого компонента обозначается смысл, предопределяющий вектор этой жизнестойкости и жизни человека в целом. Как отдельный компонент жизнестойкости Л.А. Александрова рассматривает гуманистическую этику, задающую критерии выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач [там же].

Еще один подход в понимании ресурса представлен в исследованиях Я.В. Малыхиной. Она указывает на целесообразность выделения личного (принадлежащего индивиду в феноменальном и ноуменальном смысле) превентивного ресурса, а не личностного (принадлежащего индивиду только в феноменальном, социальном смысле). По ее мнению, личный (индивидуальный) превентивный ресурс следует рассматривать как комплекс способностей индивида, реализация которых позволяет сохранять баланс адаптационно-компенсаторных механизмов. И, как утверждает Малыхина Я.В., отлаженная работа данного комплекса обеспечивает психическое, соматическое и социальное благополучие человека, что в соответствии с направленностью личности создает условия для открытия им своей уникальной идентичности и последующей самореализации [10].

Несмотря на многообразие существующих в психологической науке подходов к пониманию ресурсов, результаты исследований по вопросам психологических ресурсов, само понятие как психологическая категория представляется недостаточно разработанным.

Содержательные характеристики психологических ресурсов необходимо рассматривать как систему. Системный подход открывает возможности исследования психической реальности в системе взаимодействия «человек – жизненная среда» с учетом комплекса детерминант, источником которых является действительность конкретного человека, представленная в содержании реальной деятельности, в самой личности, в переживаемой здесь и сейчас реальности. Взаимодействие человека и жизненной среды происходит в конкретных жизненных ситуациях и является своеобразным пусковым механизмом для актуализации определенных личностных ресурсов. Психологические ресурсы актуализируются и проявляются во взаимодействии человека с жизненной средой, это происходит как непрерывный процесс пространственно-временного «развертывания» человека, представленного в содержании и направленности деятельности в реальных жизненных ситуациях, обеспечивающего соответствие образа жизни меняющемуся в

процессе жизнедеятельности образу мира посредством трансформации ценностно-смысловой подсистемы личности.

Выводы

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что психологические ресурсы могут быть представлены как система способностей человека к устранению противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации. Иначе говоря, психологические ресурсы выступают как системная, интегральная характеристика личности, которая обеспечивает личности возможность преодолевать трудные жизненные ситуации. Обозначенная характеристика актуализируется и проявляется в процессах самодетерминации личности. Поэтому весьма актуальным направлением в исследовании психологических ресурсов является изучение их структуры, механизмов функционирования, динамических характеристик, а также разработка исследовательских методик, адекватных содержанию исследуемой психической реальности.

Список литературы

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире.// Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – №7. – С. 83 – 84.
2. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. №1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 18.07.2010 г.).
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113 – 122.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. – СПб., 2004. – 464 с.
7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
8. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С.87– 101.
9. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. - №1. – С. 16-24.

10. Малыгина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома». Автореферат канд. дис. – СПб.: РПГУ, 2004.
11. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ.// Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – №2. – С. 100 – 109.
12. Практикум по психологии здоровья. / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2005. – 351 с.
13. Практическая психология образования: учеб. пособие. /Под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 175 с.

Рецензенты:

Плугина М.И., д.псих.н., профессор, ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный медицинский университет», г.Ставрополь;

Соловьева О.В., д.псих.н., профессор, ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный медицинский университет», г.Ставрополь