

Таким образом, «жизнестойкость» представляет собой системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [6, с. 25].

Влияние восприятия социальной поддержки на развитие жизнестойкости подростков очень велико. Уровень воспринимаемой социальной поддержки может как положительно, так и отрицательно сыграть в развитии подростка. При этом обе стороны восприятия социальной поддержки способствуют формированию и развитию различных индивидуальных качеств. При низком уровне восприятия социальной поддержки у подростка развиваются одни качества (например, самостоятельность) и отстают другие (совладание, поведение и др.). То же самое можно сказать о варианте высокого уровня восприятия социальной поддержки: развиваются совладание, общая самооффективность, умение справляться с трудностями и т.д., и при этом отстают самостоятельность, ответственность и др.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Наливайко Т. В.* К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. 2006. № 4. С. 211-216.
2. *Александрова Л. А.* К концепции жизнестойкости в психологии / // Сибирская психология сегодня. Кемерово: Кузбассвуиздат. 2004. С. 82-90.
3. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
4. *Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н.* Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Изд-во Академический проект, 2015. 432 с.
5. *Вассерман Л. И., Трифонова Е.А.* Социальная поддержка как личностный ресурс в процессе адаптации больного // Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике. 2013. С. 64-68.
6. *Богомаз С. А.* Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Здоровье нации – основа процветания России. 2008. С. 24-27.

#### **Систематизация особенностей ресурсного потенциала личности**

*Руденкова О.С.*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

Совокупность качеств субъекта или особое интегральное качество, которое выполняет функцию “реализации” субъекта, а именно, определяет и обеспечивает эффективность осуществления им в данных объективных условиях всех видов жизнедеятельности называется ресурсным потенциалом личности.

Система ресурсного потенциала личности включает в себя подсистемы, основных показателей для оценки качества потенциального ресурса личности:

- интеллектуально-психологические качества (глубина и особенности интеллекта, когнитивные способности, ценностные ориентации, уровень притязаний, направленность интересов, психоэмоциональные процессы);
- коммуникативные качества (способности к установлению контактов, общению, информационному обмену, убеждению);
- организаторские и волевые качества (внутренняя собранность и целеустремленность, лидерские способности, дисциплина, требовательность к себе и окружающим);
- нравственно-этические качества (приверженность нравственным принципам и нормам профессиональной этики, добросовестность, коллективизм, трудолюбие);
- социально-психологическая компетентность (способность к взаимодействию с окружающими, умение ориентироваться в социальных ситуациях и конфликтах, адекватная социальная рефлексия и эмпатия).

Систематизация классификации ресурсов личности включает в себя [2]:

#### 1. Внутренние (личные) ресурсы:

- личностные (самоуверенность; рациональное и позитивное мышление; активная мотивация преодоления кризиса; эмоционально-волевые качества; знания; эмоциональный интеллект; жизненный опыт и опыт преодоления кризисных ситуаций);
- способности (умение обратиться за помощью и принять ее; способность оказать поддержку; информационная активность; мужество; психологическая грамотность; надежда; психологическая защита);
- поведенческие (поиск общественной поддержки; копинг-стратегии и копинг-ресурсы; ассертивность);
- физические ресурсы (здоровье, забота о его укреплении и сохранении);
- стиль жизни (вредные привычки (их наличие или отсутствие); питание; сон; наличие времени на отдых).

#### 2. Внешние ресурсы:

- социальная поддержка (государство, работа, семья, институты социальной поддержки);
- материальные ресурсы (безопасность жизни, уровень материального дохода, приемлемые условия труда, стабильность заработка, благоприятные условия для проживания и восстановления сил).

Наличие определенных ресурсов и возможностей расширяет поле деятельности личности, приближая его к достижению значимых целей в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают самооценку человека, а также

значимость его в глазах окружающих, делают его более сильным, уверенным и продуктивным. Когда мы говорим мнение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы.

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 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 [1,3].

В ресурсной сфере можно выделить следующие подсистемы, или блоки основных показателей для оценки качества потенциального ресурса личности:

- интеллектуально-психологические качества (глубина и особенности интеллекта, когнитивные способности, ценностные ориентации, уровень притязаний, направленность интересов, психоэмоциональные процессы);

- коммуникативные качества (способности к установлению контактов, общению, информационному обмену, убеждению);

- организаторские и волевые качества (внутренняя собранность и целеустремленность, лидерские способности, дисциплина, требовательность к себе и окружающим);

- нравственно-этические качества (приверженность нравственным принципам и нормам профессиональной этики, добросовестность, коллективизм, трудолюбие);

- социально-психологическая компетентность (способность к взаимодействию с окружающими, умение ориентироваться в социальных ситуациях и конфликтах, адекватная социальная рефлексия и эмпатия).

Ресурсы можно расходовать, а можно вкладывать, то есть использовать ресурс для достижения какого-то определенного результата или для восстановления другого ресурса. Ресурсы можно накапливать своими силами и честно, а можно нарабатывать за счет других. Ввиду этого, Н.И. Козлов различает 4 типа людей: паразит, романтик, потребитель и творец [5].

Паразит – не заботиться о своих ресурсах (здоровье, время, деньги и т.д.) и о жизни в целом, он уверен, что за него должен это сделать кто-то другой. Паразит – это человек, живущий за счет других.

Романтик же наоборот, тратит все свои ресурсы необдуманно и зачастую по благородному порыву души. Поэтому ресурсов у него нет, так как не откуда их взять.

Потребитель заботится только о своих ресурсах, восполняет их на столько, на сколько посчитает нужным, а избыток тратит на удовольствия и развлечения. Не ведет бесчестных игр, ресурсы восполняет и накапливает только за свой счет, не в ущерб другим.

Творец – человек, который вкладывает все ресурсы для достижения некоего эффективного результата, считает, что все вкладываемые ресурсы должны работать, поэтому тратит их не только на себя, но и на окружающих, талантливых, по его мнению, людей.

Находясь в состоянии депрессии, мучаясь сомнениями и страхами, люди поступают необдуманно и совершают поступки, о которых потом жалеют. Вступают в секты, разводятся, заводят любовниц и любовников, младше себя, ведут себя как дети, меняют стиль одежды на молодежный и покупают, по мере возможности, спортивные машины, чтобы ощутить себя круче и моложе. Для выхода из кризиса, достаточно грамотно и четко, построить свои действия и не нужно глобальных изменений.

Таким образом, несмотря на частое использование термина «ресурсы» и признание важности ресурсного обеспечения жизнедеятельности, в частности продуктивной профессиональной деятельности человека, понятие ресурса как психологической категории разработано недостаточно. Это связано с тем, что человек как сложная система обладает различными уровнями организации, каждому из которых присущи определенные ресурсы. В общем виде в психологии стресса и его преодоления под ресурсами понимаются физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение программ и способов (стратегий) поведения, направленных на предотвращение или купирование стресса. В широкой трактовке психологические ресурсы включены в понятие личностного и человеческого потенциалов, а также в описание стратегий жизни. В более узкой трактовке ресурсы рассматриваются как возможности и средства совладающего поведения, преодоления стрессов, как элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения [4].

Содержательные характеристики личностных 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 пусковым механизмом для определенных личностных ресурсов. Личностные ресурсы проявляются во

взаимодействии человека и жизненной среды как непрерывном процессе 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.

Ясно, что кризис не появляется просто так из неоткуда, он обусловлен рядом причин: плохим здоровьем, переутомлением на работе, проблемами в семье. Но самым важным является «капание» человека в себе, он начинает задаваться вопросом: «ради чего я живу?», «все ли я делаю правильно из того, что я должен делать?». Противостоять депрессии можно по-разному: уехать в санаторий, подлечиться, устроить отпуск или второй медовый месяц.

Таким образом, ресурсы – это требующиеся для жизни человека запасы, источники, условия и средства. Личностные ресурсы как интерперсональные качества человека способствуют сглаживанию противоречий между личностью и жизненной средой, преодолению неблагоприятных внешних обстоятельств посредством трансформации ценностно-смысловой подсистемы личности, задающей вектор ее направленности, основу для самореализации. Анализ специальной литературы по теории психологических защит показал, что врожденная совокупность механизмов психологической защиты для всех людей одинакова. Включение различных защитных механизмов может начинаться уже с первого года жизни. Происходит это на базе врожденных безусловных реакций. По мере роста и развития индивидуума защитные реакции усложняются и модифицируются.

В целом, ресурсная сфера 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 пусковым для определения личностных ресурсов. Личностные ресурсы проявляются во взаимодействии человека и жизненной среды как непрерывном процессе пространственно-временного развертывания человека.

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.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Koplik E.K.* The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress // *The Journal of Psychology*, 1992. № 1261. Pp. 79–92.
2. *Lindquist T.L., Beilin L.J., Knuiman M.W.* Influence of lifestyle, coping, and job stress on blood pressure in men and women // *Hypertension*, 1997. Vol. 29. Pp. 1-7.
3. *Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
4. *Демин А.Н.* Личность в кризисе занятости: стратегии и механизмы преодоления кризиса. Краснодар: Изд-во КубГУ, 2004. 315 с
5. *Козлов Н.И.* Психологос. Энциклопедия практической психологии. М.: Изд. «ЭКСМО», 2014. 752 с.

#### **Сущность и характеристика ресурсного потенциала личности: взгляды зарубежной и отечественной психологии**

*Руденкова О.С.*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»  
г. Гомель, Республика Беларусь*

На сегодняшний день, существует большое количество актуальных проблем на тему ресурсов человека, среди них до сих пор остаются открытыми вопросы:

- потенциалы и ресурсы адаптации к сложным условиям и обстоятельствам жизни и труда;
- ресурсы жизнестойкости и динамика их изменения в процессе жизни и профессиональной деятельности;
- ресурсы профессионального становления и эффективности субъектов труда;
- ресурсы преодоления профессиональных и личностных кризисов;
- ресурсы противодействия профессионально-личностным деформациями сохранения профессионального здоровья;