*Сила ресурсности и потенциала личности.*

*Поговорим о ресурсах. О личностных и внешних (средовых). Что придаёт нам силы? Какие личностные качества являются для нас значимыми и помогают адаптироваться в сложных жизненных ситуациях? Что поддерживает нашу веру в успех?*

   В разных теориях были предприняты различные попытки определить такие характеристики, как сила Эго, но ни в одной теории не было связной концепции, которая бы помогла понять откуда берется сила личности, каковы критерии этой личностной силы.

   В каждом из нас заложен «личностный потенциал» - «стержень личности» - это способность хорошо использовать имеющиеся ресурсы (психологическую устойчивость, жизнестойкость, самоэффективность, осмысленность жизни, саморегуляцию, склонность к риску), т.е. личностный потенциал характеризует степень успешности в решении самого разного рода жизненных задач. Успешность в широком понимании – способность справляться не только с ситуациями достижения цели, но и с ситуациями самоопределения.

   Кроме того, свои личностные ресурсы мы используем для защиты от стресса, проблем и угрожающих жизни ситуаций.

   В. Франкл, Э. Фромм, Э. Эриксон как приверженцы экзистенциально-гуманистический подхода, считают, что в человеке с рождения заложены необходимые ресурсы и возможности.

   Акмеологический подход (А.А. Деркач, В.Н. Маркова) дает нам еще один взгляд на понимание потенциала личности как системы личностных ресурсов и возможности их развития в его осуществлении.

    Психологические ресурсы устойчивости отражают общую удовлетворенность жизнью, но также и оказывают влияние на результативность деятельности и являются следствием развития жизненной ситуации.

   Психологическую устойчивость метафорически можно было бы представить с качествами металлов: они устойчивы и выносливы перед лицом агрессии, но в то же время податливы и способны приспосабливаться к новым формам. Это сила перед лицом неблагоприятных условий. Это способность брать на себя ответственность и справляться с определенными трудностями.

   Поведение человека, который сталкивается с проблемами и вынужден искать пути решения, будет зависеть не только от условий среды, но и в большей степени от индивидуальных особенностей: от уровня активности, ответственности, инициативы, способности организации своего времени.

   К примеру, люди, которые демонстрируют высокий уровень способности к регенерации (способности восстанавливаться после стрессовых ситуаций), испытывают меньше эмоциональных, психических и психологических проблем со здоровьем.

  Но когда человек, раскрывая новые способы поведения в ходе активного взаимодействия со средой, приспосабливается, тем самым он влияет на окружающую среду.

    Большую роль играет самоэффективность - это вера человека в его способность контролировать и управлять событиями, это суждения человека относительно его способности выполнять любую заданную задачу.

   Люди с высокой самоэффективностью верят в свою способность развивать конструктивные способы решения повседневных проблем. Тем не менее, люди с низкой самоэффективностью могут полагать, что сложные задачи выше их возможностей, и, таким образом, избегать их. Такое убеждение может снизить способность адекватно решать проблемы.

   Следовательно, самоэффективность по-разному влияет на поведение, мысли и чувства. В первую очередь на избегание тех ситуаций, которые, по нашему мнению, превышают наши возможности.

   Во-вторых, самоэффективность определяет количество усилий, затрачиваемых на преодоление препятствий, а также количество времени или настойчивости в попытках достичь своих целей, т.е. высокий уровень самоэффективности подразумевает настойчивость.

   В-третьих, люди, считающие себя малоэффективными, преувеличивают масштабы своих недостатков и потенциальных трудностей, что влияет таким образом на мысли и чувства.  Сомнения создают стресс и отвлекают внимание, затрудняя использование доступных ресурсов.

   К внешним поддерживающим ресурсам можно отнести социальную поддержку (поддержку близких, родных, друзей). Социальная поддержка связана с психологическим благополучием, поскольку она несет в себе положительные эмоции, и в итоге ее наличие положительно связано со здоровой социальной адаптацией.

    Прежде всего, источником социальной поддержки являются личные отношения. Они сами по себе несут поддерживающий смысл, также как поддерживающее поведение вносит смысл в отношения.

    Например, поддержка семьи влияет на позитивное восприятие смысла жизни. Такая эмоциональная поддержка включает в себя выражение сочувствия, заботы, уверенности и доверия и предоставляет возможности для эмоционального выражения. Соответственно, воспринимаемая поддержка в значительной мере отражает личностные качества человека.

     *Таким образом, при всем многообразии имеющихся ресурсов, именно личностный потенциал как сложная система свойств личности, обеспечивает нам способность преодолевать жизненные трудности, а возможность раскрытия своего потенциала придает нам уверенность в своих силах. В то время как социальная поддержка эффективно усиливает сильные стороны и помогает адаптироваться в сложных жизненных ситуациях.*

***Екатерина Соловьянова***–*клинический психолог, КПТ-терапевт, консультант психологической службы online.*