

На правах рукописи

Хазова Светлана Абдурахмановна

МЕНТАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СУБЪЕКТА
В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Специальность 19.00.13 – «Психология развития, акмеология»
(психологические науки)

Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора
психологических наук

Кострома – 2014

Работа выполнена на кафедре социальной психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Костромской государственной академии педагогического и педагогического образования имени Н.А.Некрасова»

Научный консультант: **Холодная Марина Александровна**
доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук

Официальные оппоненты: **Богоявленская Диана Борисовна**
доктор психологических наук, профессор, почетный член Российской академии образования, главный научный сотрудник Федерального государственного научного учреждения «Психологический институт» Российской академии образования

Кашапов Мергалис Мергалимович
доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова»

Толстых Наталия Николаевна
доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной психологии развития Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет»

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет»

Защита состоится «23» октября 2014 г. в 11 часов на заседании диссертационного совета Д 002.016.03 при Федеральном государственном бюджетном учреждении науки Институте психологии Российской академии наук по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп.1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук: www.ipras.ru.

Автореферат разослан «__» _____ 2014 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат психологических наук

Е.А. Никитина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Степень разработанности проблемы и актуальность исследования.

Современная нестабильная, кризисная политическая и экономическая ситуация в России и во всем мире предъявляет особые требования к человеку как субъекту жизни, ответственному за собственные выборы и собственную продуктивность. Однако одни люди, несмотря на травмирующие условия жизни, череду потерь и негативных событий, остаются жизнестойкими, активными, сохраняют надежду на лучшее и веру в людей, а другие, на чью долю не выпало и десятой части испытаний, доставшихся первым, кажутся сломленными, живут без радости и осложняют жизнь другим людям.

Вероятно, ответ на вопрос о причинах сохранения и развития субъекта вопреки жизненным вызовам лежит в плоскости исследования «внутренних сил» человека. В этом контексте значительный интерес представляет проблема ментальных ресурсов, позволяющих человеку демонстрировать высокие достижения, успешно справляться с требованиями жизни, совладать с разнообразными стрессами, как повседневными, так экстремальными и хроническими, испытывать удовлетворение собственной жизнью, то есть чувствовать себя и быть подлинным хозяином – субъектом – собственной жизни. Именно ресурсы как «позитивные черты личности» (М.Е.Р. Seligman, М. Csikszentmihalyi, 2000), внутренние силы, существенно расширяют возможности человека, повышают его ценность в глазах окружающих, делают его более успешным, продуктивным, жизнестойким. Можно констатировать, что ментальные ресурсы – это фактор эффективности и осознанности жизни, «значимый капитал для каждой личности» (С.Л. Соловьева).

Изучение ресурсов в последнее время привлекает все большее внимание исследователей в различных областях знания. Можно выделить два аспекта в использовании понятия «ресурс»: во-первых, оно используется как полидисциплинарное в самых разных науках (в философии, географии, геологии, экономике), во-вторых, как внутридисциплинарное в различных отраслях

психологии. Однако даже в зарубежной психологии, где проблема ресурсов исследуется уже более 30 лет, эта область считается достаточно молодой и перспективной, инициирующей большое количество исследований в психологии стресса, копинг-поведения и психологии развития (М. Aldwin, А. Antonovsky, М. Csikszentmihalyi, R.F. Baumeister, В.Ж. Schmeichel, К.Д. Vogs, S.E. Hobfoll, С.Ж. Holahan, R. Lazarus, S. Folkman, К. Niebank, В. Matheny, D. Navon, F. Petermann, Н. Scheithauer, М.Е.Р. Seligman, S. Taylor и др.). Во всех этих исследованиях ресурс рассматривается как фактор, способствующий успешной адаптации человека к миру и выполняющий важную буферную функцию – противостояния стрессу и минимизации рисков нарушения развития.

В отечественной психологии история исследований ресурсов не столь значительна. Одним из первых на актуальность проблемы человеческих ресурсов обратил внимание Б.Г. Ананьев, выразив надежду на то, что в будущем можно будет построить «... 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» [15, с. 325]. В настоящее время понятие «ресурс» активно используется в общепсихологических работах (Т.В. Корнилова, Е.А. Сергиенко), психологии развития (Е.А. Сергиенко) и психологии личности (Д.А. Леонтьев), исследованиях по социальной психологии (С.А. Багрецов, А.Н. Лутошкин), психологии стресса (В.А. Бодров), психологии интеллекта (В.Н. Дружинин, М.А. Холодная), психологии труда и спорта (Д.Н. Завалишина, Л.Г. Дикая, В.Г. Толочек). Ресурсы рассматриваются как аспект описания стратегий жизни (К.А. Абульханова; Л.И. Анцыферова), фактор преодоления стресса (В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, А.Н. Демин, Е.Ю. Кожевникова, Е.А. Петрова), регуляции деятельности и поведения (Л.И. Дементий, Л.Г. Дикая, Т.В. Корнилова, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко). Понятие «ресурс» употребляется в самых различных сочетаниях: «когнитивный ресурс» (В.Н. Дружинин), «интеллектуальный ресурс» (М.А. Холодная), «ресурсы контроля поведения»

(Е.А. Сергиенко), «ресурсы интеграции» (В.М. Шлаина), «ресурсные состояния» (В.В. Козлов).

В качестве ресурсов исследователи рассматривают когнитивные способности (А.А. Алексапольский, В.Н. Дружинин, Н.Б. Горюнова, Е.А. Сергиенко), личностные черты (А. Antonovsky, М.Е.Р. Seligman, М. Csikszentmihalyi, В.А. Бодров, Е.Ю. Кожевникова, Д.А. Леонтьев), особенности организации индивидуального ментального опыта (М.А. Холодная), социальные группы, к которым принадлежит личность и отношения в них (С. Jakobi, G. Esser, F. Petermann, H. Scheithauer, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, Е.А. Петрова), опыт проживания и совладания с трудными ситуациями (С.М. Aldwin, К.Л. Sutton, М.Е. Lachman), а также условия и объекты среды (S.E. Hobfoll, С.Л. Holahan). Исходя из этих исследований, к классу ресурсов могут быть отнесены как внутренние переменные, так и внешние по отношению к субъекту объекты, что делает их перечень фактически неисчерпаемым. Кроме того, эмпирические данные, полученные разными авторами, часто являются противоречивыми или недостаточными для обоснованных выводов, сами исследования носят скорее частный характер, что затрудняет обобщение результатов и их интерпретацию.

Одной из важнейших современных тенденций, фактически отсутствующих в отечественной психологии, является изучение динамических процессов в системе ресурсов субъекта: их мобилизации, расхода, сохранения, экономии, восстановления, развития (S.E. Hobfoll, С.Л. Holahan, R.F. Baumeister, В.Л. Schmeichel, К.Д. Vogs).

Таким образом, во-первых, несмотря на значительное количество исследований в данной проблемной области, не сложилось ни единого понимания того, что такое ресурсы, ни принятой всеми классификации ресурсов, нет пока четких критериев ресурсности, не сформирована соответствующая система понятий, то есть можно констатировать недостаточность теоретической разработанности данной проблемы в плане обоснования и определения соответствующего понятийного аппарата. Исследования ресурсов чаще всего

носят экстенсивный характер, расширяющий представления о феноменологии ресурсов. Во-вторых, до сих пор нет ответа на вопрос о том, каким образом функционирует система ресурсов, не ясно, есть ли индивидуальная специфика в ее структуре, как изменяется и изменяется ли вообще ее состав в разные возрастные периоды.

Анализ степени разработанности проблемы позволил выделить следующие противоречия:

– между теоретической и практической значимостью проблемы ресурсов субъекта и недостаточным уровнем ее разработанности в психологической науке и практике;

– между высокой потребностью общества в людях, способных противостоять вызовам времени и изменять обстоятельства, и отсутствием практико-ориентированных программ психологической помощи и профилактики истощения и ослабления системы ресурсов субъекта, а также программ, направленных на ее развитие;

– между наличием большого количества эмпирических исследований, направленных на раскрытие ресурсной роли различных личностных и социальных переменных и недостаточной представленностью в данном проблемном поле комплексных исследований, позволяющих систематизировать и объединить эмпирические данные в целостную концепцию индивидуальных ментальных ресурсов субъекта в различных сферах жизнедеятельности;

– между акцентированием ключевой роли ресурсов в повышении продуктивности жизни и отсутствием понимания и описания механизмов их функционирования: процессов мобилизации, расходования, истощения, восстановления и развития ресурсов в разные возрастные периоды.

Все вышесказанное позволило сформулировать проблему исследования, которая состоит в создании концепции ментальных ресурсов субъекта. Наша основная позиция состоит в том, что ресурсы нужны человеку не только в трудных ситуациях, но и просто для того, чтобы жить продуктивно. Тем не менее, они наиболее ощутимо проявляются в неблагоприятных для развития субъекта

условиях и отражают меру эффективности индивидуального поведения в конкретных ситуациях жизнедеятельности человека.

Цель исследования – теоретико-методологическая разработка и эмпирическая верификация концепции ментальных ресурсов субъекта.

Объект исследования – ментальные ресурсы субъекта.

Предмет исследования – феноменология и динамика ментальных ресурсов субъекта в разные возрастные периоды.

Теоретическая гипотеза исследования: ресурсы субъекта, обеспечивающие эффективность его жизнедеятельности в разные возрастные периоды, могут быть рассмотрены как феномены ментального опыта, органически связанные с процессами концептуализации (категоризации, объяснения, интерпретации) происходящего, включая собственные психические состояния. Ментальные ресурсы организованы в систему, которая может быть охарактеризована как с точки зрения ее структуры, так и с точки зрения динамических процессов, обеспечивающих ее функционирование.

Эмпирические гипотезы исследования:

1. Ментальные ресурсы субъекта характеризуются индивидуальной и типологической, а также возрастной спецификой.

2. Ментальные ресурсы повышают эффективность деятельности, в том числе совладающего поведения, улучшают адаптацию, минимизируют риски развития, способствуют повышению уверенности в собственных силах, поддержанию позитивной Я-концепции и чувства субъективного благополучия.

3. Интеллектуальные способности, ключевой из которых является способность к концептуализации, играют особую роль в системе ментальных ресурсов: они обеспечивают адекватную когнитивную оценку ситуации, позволяют находить новые пути решения проблемы и совладания с трудными жизненными ситуациями, создавать и привлекать новые ресурсы, в том числе наделять ресурсным значением свои психические качества и объекты внешней среды.

4. Важнейшим фактором мобилизации ментальных ресурсов является ситуационный контекст.

5. Истощение ресурсов субъекта имеет ярко выраженную депрессивную симптоматику, развивается в результате воздействия экстремального, хронического или пролонгированного стресса и приводит к непродуктивному совладающему поведению.

6. Ментальные ресурсы могут восстанавливаться и развиваться в процессе не только собственной активности субъекта, но и в условиях психологической и психотерапевтической работы, направленной на открытие субъектом собственных возможностей и на обучение навыкам управления ресурсами.

Объект, предмет, цель, гипотезы обусловили постановку и решение задач исследования.

В теоретической части исследования:

1. Провести теоретический анализ различных направлений исследования ресурсов в отечественной и зарубежной психологии и разработать структурно-функциональную концепцию ресурсов субъекта, интегрирующую теоретическое и эмпирическое знание о ресурсах, накопленное в различных областях психологии.

2. Определить понятие «ресурс» через категорию ментального опыта, выделить и описать категориальные признаки ресурса через соотнесение данного понятия с семантическими полями понятий «резерв» и «потенциал».

3. Разработать представление о функционировании системы ресурсов и на основании теоретико-эмпирического анализа описать динамические процессы мобилизации, истощения, восстановления и развития ресурсов субъекта.

В методической части исследования:

4. Разработать эмпирические стратегии изучения ментальных ресурсов субъекта.

5. Расширить комплекс психодиагностических методов исследования ресурсов субъекта посредством создания комплекса качественных методов и методических приемов.

В эмпирической части исследования:

8. Исследовать индивидуальные и типологические особенности системы ментальных ресурсов субъектов в разные возрастные периоды.

9. Описать функции ментальных ресурсов в процессе жизнедеятельности субъекта.

10. Исследовать и доказать наличие особых ресурсных функций интеллектуальных способностей.

11. Изучить динамические процессы в системе ментальных ресурсов субъекта: истощение, восстановление, развитие, описывающие ее функционирование.

Методологическую основу исследования составили фундаментальные положения субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко, З.И. Рябикина), системного и комплексного подхода в психологической науке (Б.Г. Ананьев, В.Г. Асеев, Б.Ф. Ломов, В.А. Барабанщиков).

Теоретической основой работы выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), в основе которого лежат идеи психологии субъекта (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский) и системного подхода (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов), когнитивного и когнитивно-поведенческого подхода (А. Bandura, G. Kelly, D.A. Norman, D. C. Bobrov, R. Lazarus, S. Folkman), психологии интеллекта (В.Н. Дружинин, М.А. Холодная, R. Sternberg), теоретические положения психологии человеческого бытия (В.В. Знаков), психологии регуляции поведения (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, О.С. Никольская, Е.А. Сергиенко и др.), отечественный подход к психологическому совладанию (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.), а также теоретико-эмпирические достижения в исследованиях ресурсов и потенциалов субъекта (S. Hobfoll, F. Petermann, H. Scheithauer, В.А. Бодров, Е.Ю.

Кожевникова, Л.А. Головей, Е.А. Петрова, Е.А. Сергиенко, В.А. Толочек, Л.И. Дементий).

Методы исследования. 1. *Теоретические*: для формулировки концептуальных положений диссертации использовались теоретический анализ, сопоставление и обобщение, интерпретация и реинтерпретация современных теоретико-эмпирических исследований в отечественной и зарубежной психологии, теоретическое моделирование. 2. *Организационные*: сравнительный анализ («метод поперечных срезов»), анализ индивидуальных случаев, формирующий эксперимент. 3. *Эмпирические*: тестирование с использованием современных психодиагностических методик, анкетирование, интервью, метод экспертных оценок. Учитывая специфику изучаемых феноменов, преимущества отдавались качественным методам, а именно полуструктурированному феноменологическому интервью, анализу продуктов деятельности (сочинений, нарративов, рисунков). 4. *Методы обработки данных*: количественный (сравнительный, корреляционный, регрессионный анализ) и качественный анализ (контент-анализ материалов интервью, самоописаний, свободных высказываний, анализ рисунков). Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением компьютерных пакетов STATISTICA 6.0, SPSS V. 11.0.

Эмпирическая база исследования. Настоящее исследование проводилось в 2002-2013 гг. в г. Кострома и Костромской области, г. Ярославль, Ленинградской области, г. Саратов. На разных этапах исследования в нем приняли участие 1220 человек в возрасте от 13 до 86 лет, среди них: 1) подростки в возрасте от 13 до 17 лет, учащиеся 9-11 классов школ, всего 631 чел.; 2) студенты вузов в возрасте от 17 до 24 лет, всего 308 чел.; 3) взрослые люди в возрасте от 25 до 60 лет, в том числе пожилые люди (51 чел.), всего 281 чел.

Достоверность и надежность полученных результатов и сформулированных на их основании выводов обеспечивается теоретико-методологической обоснованностью; использованием валидных диагностических методов, адекватных предмету и логике исследования; сочетанием

количественного и качественного анализа эмпирических данных; репрезентативностью выборки; корректностью применения методов статистической обработки.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые в отечественной психологии предложена концепция ментальных ресурсов субъекта в разные возрастные периоды, описаны индивидуальные и типологические особенности системы ментальных ресурсов. Впервые показано значение интеллектуальных способностей для организации и функционирования системы индивидуальных ресурсов в разных аспектах жизнедеятельности, их роль в «открытии» и создании новых ресурсов субъекта. В качестве системообразующего фактора (мегарегулятора системы индивидуальных ментальных ресурсов) рассматривается способность к концептуализации (категоризации, объяснению, интерпретации) происходящего, включая собственные психические состояния. Впервые в отечественной психологии описаны динамические процессы в системе ресурсов субъекта, связанные с ее функционированием: мобилизация, истощение, восстановление и развитие. Систематизировано и расширено представление о функциях ментальных ресурсов с точки зрения поддержания и развития субъектности.

На основании результатов эмпирических исследований предложена классификация ментальных ресурсов субъекта, в частности, выделены ресурсы эмоционально-волевые, интеллектуальные, коммуникативные, мотивационные и телесные (связанные с восприятием и оценкой собственного тела). Конкретизированы представления об истощении ресурсов субъекта как дезадаптивном состоянии, развивающемся в результате воздействия пролонгированного или хронического стресса, описаны его соматические, когнитивные, эмоциональные и поведенческие признаки.

Теоретическая значимость работы обусловлена тем, что на основе интеграции существующих в различных отраслях психологии подходов к исследованию ресурсов предложена авторская концепция ментальных ресурсов субъекта. Содержащиеся в диссертационном исследовании теоретические

обобщения современных зарубежных и отечественных концепций способствуют дальнейшему научному развитию представлений о роли ментальных ресурсов в психологии совладающего поведения и, шире, – в психологии субъекта.

Расширен понятийный аппарат психологии за счет уточнения понятия «ресурс»: впервые сформулировано понимание ресурса как феномена ментального опыта; предложены категориальные признаки ментального ресурса, позволяющие дифференцировать его от резерва и потенциала; описано значение ментального ресурса для повышения эффективности деятельности в трудных жизненных ситуациях, ситуациях достижений и неопределенности, которые рассматриваются как ситуации вызова субъекту. Определен феномен «истощение ресурсов», проведено сопоставление истощения ресурсов, разворачивающегося в повседневной жизни субъекта, с феноменом психоэмоционального истощения в профессиональной деятельности. Показано, что истощение ресурсов затрагивает все сферы жизнедеятельности и связано с состоянием депрессии.

В целом, реализованный в теоретическом и эмпирическом исследовании подход расширяет представления о ресурсах субъекта через анализ индивидуального и типологического, а также динамических процессов в системе ресурсов.

Практическая значимость исследования. Полученные в настоящей работе результаты могут быть использованы для развития системы индивидуальных ментальных ресурсов в процессе психотерапевтической интервенции и развивающей работы психолога. В частности, материалы исследования были положены в основу программы психологической помощи в кризисные этапы онтогенетического развития, в том числе связанные с неизлечимой болезнью одного из членов семьи.

Разработанные и апробированные автором методы исследования ресурсов представляют ценность для исследователей, практикующих психологов и психотерапевтов и могут быть включены в набор психодиагностического инструментария для работы с субъектами в разном уровне саморегуляции, переживающими кризис.

Результаты исследования представляют интерес для психологической и социально-педагогической практики, для специалистов помогающих профессий, заинтересованных в прогностических оценках и комплексном исследовании поведения человека с учетом специфики возраста в трудных жизненных ситуациях. Кроме того, результаты могут быть использованы при создании учебных курсов и практикумов для студентов психологического и социально-педагогического направлений обучения, повышения квалификации специалистов образования и здравоохранения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Ментальные ресурсы понимаются как характеристики внутренней (интрасубъектной) и внешней (физической или социальной) среды, которые устойчиво связываются в ментальном опыте субъекта с позитивным эффектом, наличием ощутимого преимущества в условиях решения жизненно важных проблем.

2. Ментальный ресурс может быть описан следующими категориальными признаками: представленность в ментальном опыте на основе концептуализации событий и собственных возможностей; устойчивость как относительная стабильность во времени; связь с успешностью и эффективностью жизнедеятельности и достижением индивидуальных целей; принципиальная возможность осознания в процессе рефлексии или психотерапевтической интервенции. Понятие «ресурс» дифференцируется от сходных понятий «резерв» и «потенциал» на основании отнесенности к разным уровням регуляции субъектной активности.

3. Ментальные ресурсы субъекта объединены в систему, обладающую структурными и функциональными особенностями. Структурный аспект системы ресурсов представлен элементами, в качестве которых выступают свойства субъекта, а также ее индивидуальными и типологическими особенностями. Характеристиками системы ресурсов являются: целостность и организованность, динамичность, устойчивость, гетерогенность и гетерохронность формирования, сочетание двух типов организации – гетерархии и иерархии. Функциональный

аспект системы ресурсов характеризуется ее динамическими процессами (эффектами мобилизации, истощения, развития), а также процессами, позволяющими субъекту управлять собственными ресурсами.

4. Функциями ментальных ресурсов являются достижение позитивных (субъективно и объективно) результатов: улучшение адаптации, повышение эффективности деятельности, в том числе, совладающего поведения; установление и поддержание тесных контактов с другими людьми; улучшение понимания ситуации и собственных возможностей; поддержание позитивной Я-концепции, рост и развитие личности; усиление самоконтроля; повышение самооффективности; привлечение и создание новых ресурсов.

5. Интеллектуальные способности выполняют особые функции в системе индивидуальных ресурсов: позволяют более позитивно, в контексте личностного роста оценивать ситуацию и свои возможности. Ключевыми среди интеллектуальных способностей являются способности к концептуализации, которые за счет концептуализации (категоризации, объяснения, интерпретации) происходящего позволяют субъекту управлять собственными ресурсами (прогнозировать расход и восстановление, оценивать эффективность вложения) и «открывать» новые ресурсы.

6. На основе процесса концептуализации субъект наделяет объекты внешней (объектной, природной и социальной) среды и внутренней (интрапсихологической) среды ресурсным значением, приписывая им смысл (личностную значимость) и ценность (полезность) для достижения определенных (позитивных) результатов, в широком плане – для поддержания и развития субъектной активности. Наделение ресурсным значением объектов, так же как и отражение ценности внутренних свойств, зависит от социокультурного контекста.

7. Динамика системы ментальных ресурсов субъекта описывается процессами мобилизации, расхода, истощения и восстановления. Истощение ментальных ресурсов понимается как дезадаптивный феномен, затрагивающий все сферы жизнедеятельности субъекта.

Апробация результатов исследования. Основные результаты исследования и защищаемые положения обсуждались на методологических семинарах и заседаниях кафедры социальной психологии, общей психологии и акмеологии Костромского государственного университета (2000-2013), на методологических семинарах и заседаниях лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина и психологии развития Института психологии РАН (2012-2013). Результаты исследования были представлены и апробированы на международных, всероссийских, межрегиональных и региональных научных и научно-практических конференциях, симпозиумах и семинарах. Они были представлены на III и V Всероссийских съездах РПО (Санкт-Петербург, 2003; Москва, 2012), трех международных конференциях «Психология совладающего поведения» (Кострома 2007, 2010, 2013), научной конференции, посвященной памяти Я.А. Пономарева и В.Н. Дружинина «Психологические исследования интеллекта и творчества» (Москва, 2010), на юбилейной конференции, посвященной 40-летию Института психологии РАН и 85-летию его основателя Б.Ф. Ломова (Москва, 2012), конференции «Ананьевские чтения» (Санкт-Петербург, 2012).

Диссертационное исследование выполнялось в рамках научных исследовательских проектов, поддержанных Российским научным гуманитарным фондом РГНФ (№№ 04-06-00097а, РГНФ проект №02-06-00048а, 12-14-44002а, и Министерством образования (2010-2011, 2012-2013).

Результаты и выводы исследования применяются при чтении учебных курсов «Психология стресса», «Возрастно-психологическое консультирование», «Развитие системы когнитивных ресурсов субъекта», «Социальные стрессы»

Материалы диссертации отражены в 65 публикациях общим объемом 62 п.л.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, 8 глав, заключения, библиографии (509 источников) и 22 приложений. Объем основного текста диссертации составляет 423 страницы. Текст диссертации включает в себя 24 таблицы и 26 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертации; определяются цель, задачи, предмет и объект исследования; формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту; характеризуется теоретико-методологическая основа работы; раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы; приводится характеристика обследованных групп.

В первой главе диссертации **«Исследование ресурсов в психологической науке: проблемы и основные противоречия»** всесторонне анализируются и обобщаются представления о ресурсах в различных отраслях психологической науки.

Показано, что *в психологии развития*, прежде всего зарубежной, ресурсы интенсивнее всего изучаются в контексте традиций интеракционизма как результат взаимодействия ребенка с окружающим миром, со «средой обитания» (M. Holtmann, M. Laucht, A.S. Masten, M.G. Reed, M.H.Schmidt, E.E. Werner); они рассматриваются как «факторы защиты», противостоящие факторам риска, снижающие риск дезадаптации и повышающие адаптационные возможности (G. Esser, N. Garmezy, C. Jakobi, R.H. Moos, K. Niebank, F. Petermann H. Scheithauer). *В позитивной психологии и психологии здоровья* сильные стороны личности (ресурсы) способствуют успешному практическому овладению миром и выполняют профилактическую функцию, снижая риск возникновения заболеваний и других нарушений адаптации (M.E.P. Seligman, M. Csikszentmihalyi, C. Peterson); являются важным условием психологического благополучия, позволяющим субъекту функционировать во всех отношениях более успешно, чем при их отсутствии (Ryff, 1989); поддерживают самоидентичность человека и позитивную Я-концепцию (Д.А. Леонтьев). *В психологии спорта и психологии труда* ресурсы рассматриваются как фактор предотвращения и купирования утомления (В.А. Бодров, Т.П. Зинченко); они участвуют в саморегуляции профессиональной деятельности (В.И. Моросанова), противостоят эмоциональному выгоранию (Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова), обеспечивают достижение высоких результатов (В.В. Смирнова В.А. Толочек,). В

когнитивной психологии и психологии интеллекта доказано, что «когнитивный ресурс» (В.Н. Дружинин, Н.Б. Горюнова), «интеллектуальный ресурс» (М.А. Холодная), «интеллектуально-личностный потенциал» (Т.В. Корнилова) обеспечивают не только решение интеллектуальных задач, но участвуют в регуляции жизнедеятельности вообще, в ситуациях социальных взаимодействий, при решении жизненных трудностей (С.S.Carver, Н. Gardner, М.Ф. Scheier, А.А. Алексапольский, Т.В. Корнилова, М.А. Холодная и др). В психологии стресса и совладающего поведения ресурсы обеспечивают эффективность совладающего поведения (S. Folkman, S.E. Hobfoll, R.Lazarus, К.В. Matheny, В.А. Бодров, Л.И. Дементий, Т.Л. Крюкова, Е.А. Петрова). На основе теоретического анализа показано, что обращение к исследованию ресурсов человека позволяет сместить акцент с изучения дефицитарного развития, находившегося длительное время в центре внимания ученых, на описание и анализ сильных сторон психической организации субъекта, обеспечивающих продуктивность его жизнедеятельности.

В многочисленных исследованиях в разных областях психологии установлено, что: а) значение ресурсов возрастает в ситуациях неопределенности и трудных жизненных ситуациях, которые предъявляют субъекту повышенные требования; б) развитие ресурсов связано с приобретением опыта преодоления стресса и формированием на его основе «копинг–компетентности» (С.М. Aldwin, К.Л. Sutton M., Lachman); в) имеет место ограниченность ресурсов человека, зависимость их количества от индивидуальных особенностей человека (J. D. Brown, D. Gopher, D. Navon, D.A. Norman, В.А. Бодров); г) существует возможность экономии и накопления ресурсов (S.E. Hobfoll, С.Л. Holahan, В.А. Бодров, А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова); д) важное значение имеют когнитивные (интеллектуальные) способности, в том числе, способность к постановке и решению проблем, компетенции; е) значимыми ресурсами являются также позитивная Я-концепции и поддерживающие отношения с социумом.

На основе анализа обширного пласта исследований делается вывод о явной недостаточности теоретической разработанности проблемы ресурсов, отсутствии в рамках всех этих теорий четкого определения понятия, в результате чего к

ресурсам может быть отнесено фактически неограниченное множество как внешних, так и внутренних переменных, выделенных по разным основаниям. Отмечается, что, несмотря на интенсивность исследований, посвященных проблеме ресурсов, существуют лишь единичные работы, описывающие динамические процессы (приобретение, мобилизация, сохранение, расход, истощение), обеспечивающие функционирование ресурсов (R.F. Baumeister, S. E. Hobfoll, C.J. Holahan, A.S. Masten, B.J. Schmeichel, K.D. Vohs, P.T. Wong).

Во второй главе **«Теоретико-методологические основания исследования психических ресурсов субъекта»** обосновывается необходимость обращения к психологии субъекта как методологии исследования ресурсов. Показано, что в классических психологических работах субъекту атрибутируются способности к самодетерминации, саморазвитию, самоопределению, регуляции собственной активности, возможность избирательного отношения к миру (А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, А.Л. Журавлев, С.Л. Рубинштейн, З.И. Рябикина). Отмечается вклад Б.Г. Ананьева в понимание человека как субъекта деятельности и субъекта жизненного пути. В рамках системно-субъектного подхода постулируются, что регулятивная функция субъекта (контроль поведения) опирается на индивидуально-специфичное сочетание когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, И.И. Ветрова). Раскрывается важный методологический принцип постепенного, непрерывного развития человека как субъекта (Л.И. Божович, А.Л. Журавлев, В.В. Селиванов, Е.А. Сергиенко), в связи с этим рассматриваются его критерии: постепенное становление способности быть автором собственной жизни (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев), формирование в процессе онтогенеза «внутренней свободы» (Л.И. Божович), доверия к себе и миру (Т.П. Скрипкина, Е.П. Крищенко). Отмечается, что на каждом возрастном этапе критерии субъекта в определенной мере имеют специфику, сохраняя при этом универсальные атрибуты: целостность, избирательность, активность, способность контролировать взаимодействие с внешним миром (Е.А. Сергиенко, В.А. Татенко). Исходя из теоретической посылки о связи субъектогенеза с решением задач возрастного развития, постулируется, что 1) продуктивное решение задач

способствует развитию субъекта, негативное – затрудняет его становление; 2) развитие субъекта может быть соотнесено с формированием наиболее существенных для данного возраста новообразований, которые являются маркерами эффективности решения возрастных задач; 3) развитие субъектности связано с достижениями в социально значимых сферах жизни и видах деятельности; 4) одним из результатов развития является представление о собственной компетентности и тех свойствах, которые позволяют быть состоятельным и компетентным, то есть о ресурсах.

Описываются критерии субъекта, начиная с подросткового возраста, в рамках которого наиболее интенсивно развиваются субъектные качества. В *подростничестве и ранней юности* «жизненными показателями» субъектности выступают эффективность учебной деятельности и социальная эффективность (К.Ю. Ануфриюк, Е.Н. Волкова, И.А. Сергина, Н.Е. Харламенкова), внутренне детерминированная активность, признание субъектности другого (А.А. Лузаков, К.Ю. Ануфриюк), развитое самосознание (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Д.Б. Эльконин, Э. Шпрангер), профессиональное самоопределение (Л.А. Головей), наличие новых потребностей и мотивов и формирование жизненной перспективы (Л.И. Божович, Н.Н. Толстых). Отмечается, что наиболее существенными для дальнейшего становления субъектности являются развитие понятийного мышления и способности к концептуализации как условия понимания действительности, других людей и самого себя (Л.С. Выготский, Л.М. Веккер); возникновение рефлексии как основы для развития Я-концепции (А.В. Карпов, С.Л. Рубинштейн); важность отношений со сверстниками (Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, Л.Ф. Обухова, Н.Е. Харламенкова, Д.Б. Эльконин); роль сферы компетентности и достижений, позволяющей поддерживать «относительную ценность Я» (S. Harter, 1998). Критериями субъекта в *период взрослости* могут выступать продуктивность и творчество в профессиональной деятельности (М.М. Кашапов, 2012), эффективность решения общих жизненных задач, поддержание позитивных отношений с окружающими, развитие таких качеств как самопринятие, чувство самооценности и развитое

саморуководство (Л.А. Головей, Е.В. Селезнева), а также развитие способности противостоять вызовам, переживать личностные кризисы и справляться с жизненными трудностями (И.Б. Дерманова, К.В. Карпинский, Т.Л. Крюкова). В *пожилom возрасте* показателями субъектности выступают сохранение контроля и самоконтроля, интереса к жизни, поддержание социальных контактов, стремление к деятельному образу жизни, приобретение новых ценностей и целей и их достижение, отсутствие нарушений идентичности (М.Д. Александрова, И.В. Давыдовский, А.В. Нагорный, Н.Н. Сачук), «живая связь с современностью» (Б.Г. Ананьев). Делается вывод о том, что контекстом развития субъектности является вся жизнедеятельность, однако в каждом возрасте существуют ситуации вызовов, предъявляющие особые требования к системе ресурсов субъекта. Есть основания рассматривать в качестве таких ситуаций трудные (стрессовые) жизненные ситуации и ситуации достижений (в учебной, профессиональной и другой деятельности).

Рассматриваются основные положения системного подхода, являющиеся основанием для анализа системной организации ресурсов. Специфика системного знания позволяет рассматривать систему ментальных ресурсов как совокупность некоторым образом упорядоченных элементов, объединенных для выполнения определенных функций (Л. фон Бергаланфи, В.А. Ганзен, И.Б. Родионов, Б.Н. Рыжов) и взаимодействующих для получения полезного результата (П.К. Анохин, Ю.И. Александров). Отмечается необходимость, во-первых, выделения системообразующего фактора, во-вторых, включения системы ресурсов в более общий контекст, в качестве которого выступает жизненный путь человека. Делается вывод о важности анализа системы ментальных ресурсов субъекта с точки зрения ее структуры и динамики.

В главе 3 «Ментальные ресурсы субъекта: понятие, функции, динамика» излагаются теоретические представления автора о природе ментальных ресурсов, их системной организации и функционировании. Подробно обсуждаются существующие в настоящее время подходы к определению ресурса, делается вывод о том, что они не позволяют ни достаточно четко

специфицировать категорию «ресурс», ни определить ее место в понятийном аппарате психологии. Это обуславливает необходимость дифференцировать понятие «ресурс» от сходных понятий и обосновать и сформулировать авторское понимание ресурса.

Соотнесение семантических полей понятий «резерв», «ресурс» и «потенциал», часто употребляющихся как синонимы, позволяет рассматривать их в качестве различных механизмов регуляции активности субъекта, теснейшим образом «взаимосодержащихся» (П.К. Анохин), однако имеющих разное целевое назначение с точки зрения обеспечения эффективности жизнедеятельности. Выделение в качестве самостоятельного механизма регуляции *психофизиологических резервов* опирается на теоретические воззрения о единстве биологического и социального в личности (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.К. Платонов, З. Фрейд), положения и экспериментальные исследования, проведенные в области физиологии и психофизиологии (И.А. Аршавский, Ю.И. Александров, Л.Г. Дикая, Л.А. Орбели, А.А. Ухтомский), медицины, психологии спорта, психологии труда и психологии состояний (В.А. Бодров, А.Б. Леонова, Е.П. Ильин, А.О. Прохоров).

Теоретическими аргументами для выделения *ресурсов* как особого уровня регуляции деятельности служат положения, сформулированные А.В. Брушлинским (2002, 2003), Е.А. Сергиенко (2009, 2011), В.А. Толочком (2009, 2011); теория силы ресурсов Р. Баумаистера, Б. Шмейчеля и К. Вогс (2007) и др. Эмпирическими аргументами выступают многочисленные исследования в психологии развития, психологии копинг-поведения, психологии здоровья, результаты которых убедительно свидетельствуют о связи свойств личности и особенностей психических процессов с адаптацией, успешностью разного рода деятельностей, сохранением психического и соматического здоровья (Р. Costa, R. McCrae, G. Feist, E. Diener, R. Emmons, D. Kranzt. Т.Л. Крюкова, Д.А. Леонтьев, С.А. Хазова).

Выделение *потенциала* базируется на представлениях ученых о наличии у человека интегрального образования, объединяющего потенциальные

возможности, резервы и ресурсы, находящиеся в латентном состоянии, определяющего диапазон его регулятивных возможностей (Ф.Б. Березин, А.М. Богомолов, Н.Л. Коновалова, А.Г. Маклаков, А.А. Налчаджян).

Обосновываются принципиальные различия между этими механизмами регуляции активности: резервы энергетически обеспечивают реализацию ресурсов и потенциала человека, их функциональную надежность, относятся к психофизиологическому уровню регуляции. Ресурсы как психический механизм регуляции являются теми внутренними условиями, которые при воздействии внешних условий, выходящих за обычные рамки и предъявляющих более высокие требования к субъекту, дают дополнительные возможности, преимущества их обладателю с точки зрения эффективности и успешности деятельности, то есть ресурсы характеризуют уровень реально действующего в конкретной ситуации. Потенциал интегрирует в себе и резервы, и ресурсы, являясь «копилкой» латентных возможностей человека, актуализируемых при определенных условиях.

Формулируя собственное определение ресурса, автор апеллирует к точке зрения Т. В. Корниловой, Д. А. Леонтьева, Е. А. Сергиенко, М. А. Холодной о психической природе ресурса и опирается на категорию ментального опыта, центральным образованием которого являются концептуальные способности как способность при обработке информации категоризировать, объяснять, интерпретировать, формировать смыслы, образовывать систему представлений о мире и себе (М. А. Холодная, 2002). Раскрывается важная идея о том, что ключевым для понимания ресурса является факт его связи в ментальном опыте с полезностью, выгодой от его мобилизации, поскольку у субъекта есть не только представления (знания) об объектах и характеристиках внутренней и внешней среды, но и об их относительной ценности. Таким образом, суть нашего подхода к пониманию ментальных ресурсов заключается в том, что их наличие и формирование связывается с процессом концептуализации как процессом познавательной деятельности, ориентированным на осмысление и интерпретацию информации, в том числе, своего собственного субъективного опыта. В ходе процесса концептуализации субъект наделяет объекты внешней (объектной,

природной и социальной) среды и внутренней (интрапсихологической) среды ресурсным значением, приписывая им смысл (личностную значимость) и ценность (полезность) для достижения определенных (позитивных) результатов, в широком плане – для поддержания и развития субъектной активности. Основываясь на идеях Л.С. Выготского, можно утверждать, что ресурсное значение как значение–смысл является феноменом ментального опыта, опирается на связи, имеющие отношение к конкретной ситуации и конкретному моменту, и определяется жизненными отношениями субъекта. Тем самым в диссертации формулируется эвристическая идея о ресурсе как феномене ментального опыта. Самому субъекту ментальные ресурсы представлены как воспринимаемые, категоризируемые, интерпретируемые и оцениваемые аспекты физической, социальной и психологической среды, имеющие личностную значимость и ценность для достижения позитивных результатов.

В качестве категориальных признаков ментальных ресурсов выступают:

- *отнесенность к психическому уровню* регуляции активности субъекта;
- *представленность в индивидуальном ментальном опыте* на основе концептуализации событий и собственных возможностей;
- *связь с опытом поведенческого достижения*, поскольку ресурс является *актуальным механизмом психической регуляции*;
- *связь с эффективностью деятельности*, поскольку ментальные ресурсы выступают как своеобразные «усилители», повышающие эффективность деятельности и позволяющие противостоять вызовам в контексте решения жизненных задач;
- *отнесенность к конкретной деятельности, конкретной задаче*, которую решает субъект;
- *наличие индивидуальных и типологических особенностей* в их феноменологии и особенностях протекания динамических процессов;
- *относительная независимость от степени осознания*, хотя осознание ресурса принципиально возможно, в том числе с помощью психотерапевтической либо психологической интервенции;

– относительная *устойчивость*, поскольку ресурс является результатом «категориальных обобщений» индивидуального опыта, определяющих возможность их функционирования в течение длительного периода времени и даже в течение всей жизни субъекта;

– принадлежность к *содержательным характеристикам* внутреннего мира субъекта, поскольку субъективно ментальный ресурс представлен в виде образов, представлений и знаний, в том числе «неявных» об особенностях ситуации и о собственных возможностях.

Далее обобщаются существующие в психологии данные о *функциях* ресурсов субъекта, которые делают возможным достижение позитивных результатов с точки зрения саморегуляции и общей адаптации за счет привлечения ресурсов разного уровня: эффективное совладание с трудными жизненными ситуациями и угрожающими обстоятельствами, адаптация к стрессорам; достижение успешности в деятельности, в том числе, интеллектуальной и профессиональной; лучшее понимания ситуации и своих возможностей; оптимизация эмоционального состояния за счет снижения силы негативных переживаний; поддержание тесных контактов с другими людьми (Sh. Taylor, S. E. Hobfoll, В.А. Бодров, Е.Ю. Кожевникова, Т. Л. Крюкова, Е. А. Петрова, В.А. Толочек и др.).

Ментальные ресурсы субъекта тесно взаимодействуют и интегрированы в систему. Универсальными характеристиками системы ментальных ресурсов являются целостность, внутренняя организованность, динамичность, устойчивость как способность противостоять нарушающим воздействиям, гибкость, а также гетерогенность и гетерохронность формирования. Системе ментальных ресурсов свойственно *сочетание двух типов организации – гетерархической и иерархической*, между которыми существуют отношения комплиментарности, поскольку 1) система ментальных ресурсов начинает формироваться как иерархия, однако зрелая система, приобретая сложность, выстраивается в гетерархию, где несоподчиненно, взаимодействуя друг другу сосуществуют и функционируют разные типы ресурсов; 2) являясь гетерархией

по «основному способу существования», система ментальных ресурсов гибко перестраивается в соответствии с требованиями конкретной ситуации, то есть иерархия выстраивается оперативно «под конкретную задачу» (Т.В. Корнилова).

Специфической характеристикой системы ментальных ресурсов является особый управляющий механизм, который может выступать как мегарегулятор системы на функционально более зрелом этапе ее существования и системообразующим фактором – на начальном. В качестве такого *управляющего* фактора выступает способность к концептуализации, благодаря которой разворачивается *процесс концептуализации*, обеспечивающий анализ ситуации и выделение ее критических признаков, ее категоризацию и обобщение на основе соотнесения с имеющимся опытом, выявление причинно-следственных связей при ее объяснении, вариативную интерпретацию происходящего, оценку состояния собственных ресурсов и критериев поиска нужных ресурсов и т.д.

Рассматриваются динамические процессы в системе ментальных ресурсов субъекта, а именно процессы мобилизации, истощения, восстановления и развития ресурсов. Отмечается, что *мобилизация* ресурсов может отличаться разной степенью осознанности, быть произвольной или непроизвольной. Описываются условия мобилизации ментальных ресурсов: ситуационный контекст, наличие и состояние ресурса, его доступность и готовность к его использованию, задающие внешнюю и внутреннюю экологию поведения субъекта. Подробно анализируется значение ситуационного контекста, то есть совокупности актуальных условий, обстоятельств, с точки зрения функционирования индивидуальной системы ментальных ресурсов, которое признается большинством исследователей (J.P. Forgas, Р.Дж. Баркер, Н.Н. Гришина, Е.Ю. Кожевникова, Д.А. Леонтьев, Е.А. Петрова). В связи с этим обсуждается проблема ситуационной специфичности / неспецифичности ресурсов.

Существующие различия в использовании ресурсов связаны с ограниченностью ментальных ресурсов, возможностью их истощения, а также с *наличием или отсутствием конкретного ментального ресурса и мерой его*

доступности, поскольку ресурс, который присутствует в ментальном опыте одного человека, может отсутствовать в ментальном опыте другого. Еще один фактор связан с *индивидуальными предпочтениями или готовностью использовать тот или иной ресурс*, так как использование ресурса может быть связано с возможностью / невозможностью его мобилизации не в плане его доступности, а в плане «дефицита применения» – неготовности или неумения активировать его в необходимом случае. Показано, что важнейшей, фактически неизученной областью исследования ментальных ресурсов субъекта является проблема «возникновения» и развития ресурсов.

В главе 4 «Методические аспекты исследования ментальных ресурсов субъекта: проблемы, стратегии и методы» проанализированы существующие подходы, стратегии, методы и методики исследования ресурсов. Показано, что данная область в связи с отсутствием адекватного методического инструментария нуждается в развитии. Проведен анализ традиционных стратегий в исследовании ресурсов, а именно развивающей и диагностической. *Развивающая* стратегия предполагает помощь в расширении спектра доступных ресурсов и обучение субъекта рациональному управлению ими. В рамках *диагностической* стратегии, ориентированной на выявление ресурсов, преобладают корреляционные исследования, которые позволяют изучить роль отдельных диспозиций в повышении эффективности жизнедеятельности, однако игнорируют динамические процессы психической жизни и индивидуальности человека. Типологический подход позволяет ярче высветить не только количественные, но прежде всего качественные отличия в ресурсах между респондентами с различными вариантами развития, но и он не позволяет в полной мере отразить индивидуальную специфику ресурсов субъекта.

Показано, что для исследования ресурсов в их «традиционном» понимании (как черт, свойств, качеств), достаточно диспозиционного и типологического подхода. Однако понимание ресурса как феномена ментального опыта, органически связанного с процессами концептуализации, требует особых эмпирических стратегий. Обоснованы и описаны авторские эмпирические

стратегии исследования ментальных ресурсов субъекта, опирающиеся на следующие принципы: 1) сочетание качественных и количественных методов; 2) изучение ментальных ресурсов в контексте вызовов (учет роли ситуационного контекста); 3) использование возможностей типологической стратегии исследования; 4) использование множественного дизайна исследования; 5) изучение ментальных ресурсов на основе анализа дискурса, нарративов и продуктов деятельности. Именно такой подход позволяет исследовать индивидуальный мир значений субъекта, оценить «субъективную цену» совладания или достижения, жизненных потерь и приобретений, сконцентрировать внимание на индивидуальной специфике системы ментальных ресурсов субъекта и особенностях их функционирования.

Выделены содержательные блоки и методические комплексы в соответствии с решением основных эмпирических задач, направленных на описание индивидуальных и типологических особенностей ресурсов, анализ роли интеллектуальных факторов и изучение динамических процессов в системе ментальных ресурсов субъекта в разные возрастные периоды.

В Главе 5 «Ментальные ресурсы субъекта в подростковом возрасте» на основании 7 серий эмпирических исследований (общий объем данной выборки – 631 человек) проводится проверка гипотез исследования, делаются выводы о специфике ментальных ресурсов субъекта в подростковом возрасте. Показано, что представления старшеклассников о собственных ресурсах, исследовавшиеся с помощью полуструктурированного интервью, являются слабо дифференцированными и неполными и касаются четырех групп ресурсов: эмоционально-волевых, интеллектуальных, коммуникативных и телесных. Зафиксированы половые различия: в группе мальчиков уверенность в себе ($p \leq 0,05$), ум, вдумчивость, сообразительность ($p \leq 0,001$) называются чаще, чем в группе девочек; девочки чаще говорят о способности понимать других людей и их переживания, эмпатии и раскрепощенности в общении ($p \leq 0,008$); что касается телесных ресурсов, то мальчики ценят качества, характеризующие их с точки зрения эффективности (сильный, ловкий), девочки – качества, позволяющие им

быть привлекательными (красивая, привлекательная, стильная) ($p \leq 0,028$). В качестве ситуаций, требующих мобилизации ресурсов, старшеклассники рассматривают ситуации взаимодействия со сверстниками и ситуации достижений.

Исследование ресурсов одаренных старшеклассников позволило изучить ресурсы в сфере достижений в различных видах деятельности и сфере общения со сверстниками (в качестве группы сравнения выступали нормативно развивающиеся старшеклассники). Так, в качестве ресурсов одаренных старшеклассников выступают эмоциональная устойчивость, уверенность, доминантность, смелость, самостоятельность, способность контролировать свои желания, сдержанность, а также наличие и определенность целей, понимание смысла жизни, интерес к жизни, оказывающие влияние на разные аспекты самореализации ($p \leq 0,05$). Гибкости и эффективности совладающего поведения одаренных способствует наличие достижений, которое повышает самооценку, формирует представление о самоэффективности, позволяет поддерживать позитивную Я-концепцию. Чрезвычайно важными представляются способности к концептуализации опыта, определяющие позитивное отношение одаренных к ошибкам и неудачам, позволяющие извлекать из опыта ту информацию, которая в данный момент не востребована, но при необходимости может быть актуализирована. В самоотчетах одаренных явно просматриваются рефлексивная позиция, проявляющаяся в размышлениях, сомнениях, стремлении установить причины событий, что отличает сочинения одаренных от самоотчетов их сверстников. Такая позиция, с одной стороны, свидетельствует о достаточно развитой способности к концептуализации (одаренные школьники выстраивают детализированную, с наличием причинно-следственных связей, варьирующими интерпретациями, оценку происходящего), что создает возможность для осознания трудностей, с другой, – о более зрелом субъектном поведении одаренных старшеклассников.

Выводы о ресурсной роли интеллекта как модератора рисков развития делаются, во-первых, на основании результатов сравнительного анализа,

позволивших подтвердить гипотезу о том, что старшекласники с высоким интеллектом и высокой личностной тревожностью и старшекласники с высоким интеллектом и высокой негативной эмоциональностью реже не совладают с трудными ситуациями, реже прибегают к разрядке за счет агрессивных действий и употребления алкоголя, курения, реже используют различные формы отвлечения от проблемы ($p \leq 0,01$), чем их сверстники с аналогичными свойствами личности и более низким интеллектом; во-вторых, на основании данных множественного регрессионного анализа, показавших, что интеллект минимизирует негативное влияние тревожности и нейротизма, оказывая более сильное и позитивное влияние на выбор разнообразных стратегий поведения ($p \leq 0,001$).

Противоречивыми являются данные о роли креативности: корреляционный анализ свидетельствует о связях показателей креативности с непродуктивными стратегиями совладающего поведения (*Несовладание, Беспокойство, Самообвинение*), однако в группе старшекласников, которые по экспертным оценкам и самооценке демонстрируют приверженность креативным моделям поведения, склонны к сложным видам деятельности, риску, любознательны, показатели креативности (преимущественно *Абстрактность названия и Оригинальность невербальная*) положительно связаны со стратегиями: *Решение проблемы* ($p \leq 0,02$), *Работа, достижения* ($p \leq 0,01$) и отрицательно – со стратегиями *Несовладание* ($p \leq 0,002$), *Самообвинение* ($p \leq 0,001$). Эти данные, еще раз акцентируя проблему критериев креативности (Д.Б. Богоявленская, 2002), позволяют сделать вывод о том, что психометрическая креативность не является ресурсом, поскольку связана с неэффективными стратегиями совладания; но в их структуре личности креативных подростков креативность начинает играть позитивную роль, выступать ментальным ресурсом, определяя обращение к проблемно-ориентированным стратегиям, минимизируя риск обращения к неэффективным стратегиям эмоционального реагирования, интернализации и расширяя репертуар поведения за счет стратегий мобилизации и социотропных стратегий.

Представлены результаты развивающей программы для старшеклассников, убедительно доказывающие возможность развития ментальных ресурсов в подростковом возрасте в процессе целенаправленной консультативной работы и в рамках работы групп развития, направленной на повышение коммуникативной компетентности, укрепление позитивного самоотношения, развитие субъектных качеств (внутреннего локуса контроля, мотивации к успеху, способности к самопознанию, саморегуляции).

В главе 6 «**Ментальные ресурсы субъекта в юношеском возрасте**» проводится дальнейшая верификация гипотез исследования (общий объем данной выборки – 308 человек). При изучении представлений юношей и девушек о собственных ресурсах показано, что наиболее часто называемыми, как и в подростковом возрасте, являются эмоционально-волевые ресурсы, например, уравновешенность, уверенность в себе, настойчивость, целеустремленность, сила воли. Представления об интеллектуальных ресурсах становятся дифференцированнее: это не просто ум, а способность к анализу, оптимизм, мудрость и здравый смысл, гибкость мышления. Появляется группа мотивационных ресурсов: стремление быть лучшим, стремление добиться цели и успеха в жизни, мечта и вера в лучшее будущее. Коммуникативные ресурсы играют уже меньшую роль по сравнению с подростничеством. В исследовании не зафиксированы представления о телесных ресурсах. Важно, что в описываемых ситуациях студенты всегда называют не один, а *группу* ресурсов, при этом часть ресурсов повторится в нескольких ситуациях (например, целеустремленность, настойчивость, ум). Тем самым определилась некоторая ценность ресурсов относительно друг друга. Очевидной становится роль способностей к концептуализации, о чем косвенно можно судить по сложности и развернутости нарративов, в которых студенты раскрывают субъективный смысл трудных ситуаций, свою роль в них, приобретенный опыт и роль ментальных ресурсов: в более развернутых нарративах присутствует и более дифференцированное знание о собственных ресурсах.

Далее рассматриваются результаты исследования ресурсной роли социального интеллекта. Подчеркивается, что результаты корреляционного исследования не позволяют сделать однозначного заключения, так как составляющие социальный интеллект способности снижают частоту обращения не только к традиционно непродуктивным социотропным стратегиям *Друзья* ($p \leq 0,026$), *Социальная поддержка* ($p \leq 0,043$), стратегиям эмоционального реагирования *Разрядка*, ($p \leq 0,017$) и *Обращение к религии* ($p \leq 0,031$), но и к стратегии мобилизации *Позитивный фокус* ($p \leq 0,018$). Однако ряд исследователей подчеркивают, что измерение социального интеллекта на основе вербальных реакций и самоотчетов проблематично, значительно большую прогностическую ценность имеют исследования, основанные на поведенческих способах (Р. Стернберг, Д.В. Ушаков), поэтому следующим шагом было исследование совладающего поведения студентов–лидеров, в котором установлено, что лидеры чаще решают проблему ($p \leq 0,037$), оценивают трудности в позитивном ключе как способствующие росту личности ($p \leq 0,022$) реже прибегают к *Эмоционально-ориентированному копингу* ($p \leq 0,029$). Кроме того, оказалось, что коммуникативные и организаторские склонности лидеров (в отличие от не-лидеров) снижают частоту обращения к копингу, ориентированному на избегание ($p \leq 0,01$) и различным стратегиям отвлечения ($p \leq 0,043$), а также способствуют проблемно-ориентированным копинг-усилиям ($p \leq 0,022$). Эти факты позволяют говорить о социальном интеллекте как ментальном ресурсе в юности.

Уточнена роль интеллектуальных факторов – интеллекта и полнезависимости в совладающем поведении в юношеском возрасте. Они отнесены к группе ментальных ресурсов на основании трех групп эмпирических фактов: 1) при возрастании интеллекта снижается вероятность выбора стратегий *Избегания* ($p \leq 0,001$) и *Социального отвлечения* ($p \leq 0,000$); 2) при возрастании полнезависимости снижается частота обращения к эмоционально-ориентированному копингу ($p \leq 0,049$); 3) студенты с высоким интеллектуальным ресурсом (с высоким интеллектом и полнезависимые) реже избегают решения проблемы ($p \leq 0,041$) и реже выбирают *Социальное отвлечение* ($p \leq 0,041$).

Получены доказательства роли ситуационного контекста для мобилизации ментальных ресурсов. В частности, в ситуации временной разлуки романтических партнеров наиболее значимыми ресурсами выступают способность доверять, уверенность в любимом человеке (75%); уверенность в своих чувствах (90%); оптимизм (98%), надежда на скорую встречу, вера в то, что разлука скоро закончится (70%); воспоминания о радостных событиях и встречах, мечты и фантазирование (40%). Кроме того, почти все респонденты (особенно явно это просматривается у девушек) используют в качестве ресурсов внешние объекты, которые наделяются ими смыслом и значением, связываются с любимым человеком, служат напоминанием о нем: фотографии; подарок любимого человека; фигурки, представляющие две половинки одного целого, как предметы, имеющие ритуальное значение, зафиксированное в культуре.

Представлено содержание программы для развития телесного Я, которое является важнейшим ресурсом развития, поскольку считается, что искаженная телесность представляет риск возникновения эмоциональных проблем, разных форм аддиктивного поведения, что имеет принципиальное значение в подростковом возрасте и юности. Показано, что позитивный образ телесного Я начинает восприниматься как ресурс, повышающий общую самооценку и чувство самоценности, придающий большую уверенность в себе в различных ситуациях.

В главе 7 «Ментальные ресурсы в период взрослости» представлены результаты пяти серий исследований, проведенных автором с целью изучения представлений взрослых людей, в том числе пенсионеров, о собственных ресурсах, роли интеллектуальных способностей, а также феномена истощения ресурсов (общий объем данной выборки – 281 человек). Исследование представлений о собственных ресурсах расширяет и углубляет данные, полученные в аналогичных исследованиях на подростках и юношах. Показано, что помимо ежедневных и напряженных ситуаций, значительный вес имеют ситуации экстремальные, связанные с потерями и болезнями близких. Акцентируется внимание, во-первых, на наличии представлений о всех пяти группах ресурсов (эмоционально-волевых, интеллектуальных, коммуникативных, мотивационных и

телесных); во-вторых, на использовании в каждой ситуации индивидуально специфического комплекса ментальных ресурсов.

Далее, приводятся результаты исследования ресурсных функций юмора. Показано, что есть группа ситуаций, в которых юмор используется чаще: финансовые трудности, нехватка денег на что-то, человеческая глупость, работа и ее оплата, ссоры с близкими людьми, безработица, бытовые неурядицы, отношения между полами, а также специфически студенческая ситуация экзаменов и зачетов. Респондентами отмечается, что юмор позволяет посмотреть на ситуацию по-другому, переоценить ее, снизить значимость и стрессогенность. Изменение когнитивной оценки ситуации с помощью юмора имеет тенденцию к уменьшению с возрастом: так, облегчение восприятия ситуации с помощью юмора отмечают 43% – в группе студентов, 40% – в группе взрослых и только 30% – в группе людей пенсионного возраста. Потенциально полезные (Р. Мартин) стили юмора *Самоподдерживающий* и *Аффилиативный* положительно коррелируют с такими стратегиями совладания, как *Самоконтроль* ($p \leq 0,01$), *Поиск социальной поддержки* ($p \leq 0,004$), *Принятие ответственности* ($p \leq 0,04$), *Планирование решения проблемы* ($p \leq 0,003$), *Положительная переоценка* ($p \leq 0,001$) и отрицательно – с *Конфронтативным копингом* ($p \leq 0,002$), *Дистанцированием* ($p \leq 0,02$). В свою очередь, потенциально вредный *агрессивный* стиль юмора повышает частоту обращения к *Конфронтативному копингу* ($p \leq 0,000$) и делает менее вероятным *Самоконтроль* ($p \leq 0,04$) и *Принятие ответственности* ($p \leq 0,02$). Наконец, *Самоуничижительный* стиль юмора усиливает дистанцирование от ситуации ($p \leq 0,04$). Эти эмпирические факты убедительно подтверждают ресурсные функции юмора.

Исследование роли эмоционального интеллекта в трудных жизненных ситуациях однозначно подтверждает его ресурсную роль, поскольку: во-первых, высокий эмоциональный интеллект не только позволяет лучше справляться с определенной группой ситуаций (например, экзамены, соревнования, разрыв отношений, физическая и психологическая потеря близкого и т.д.), но и к самой ситуации относиться более позитивно, как к временной, проходящей, а также

рассматривать ее как вызов ресурсам ($p \leq 0,05$); во-вторых, высокий эмоциональный интеллект расширяет репертуар активных, проблемно-ориентированных стратегий совладания, снижая риск обращения к деструктивным (агрессивным, конфронтативным) или избегающим стратегиям ($p \leq 0,05$); в-третьих, у 69,2 % людей с низким эмоциональным интеллектом и только у 17,6% людей с высоким эмоциональным интеллектом ярко выражено наличие таких психологических защит, как регрессия, идеализация, фантазирование, что затрудняет адекватное восприятие ситуации и мешает выстроить эффективную стратегию поведения ($p \leq 0,01$).

Среди ресурсов сохранения активности в пожилом возрасте респонденты называют: волевые качества (целеустремленность, воля, упорство, решительность) – 35% ответов; веру в Бога – 25%; самоотверженность, ответственность в отношениях (забота о детях, близких) – 15% ответов; терпение – 4 %. В группе удовлетворенных жизнью (сравнительно с группой с низкой удовлетворенностью) особое место занимают общительность ($p \leq 0,03$); позитивный настрой и оптимистичный взгляд на жизнь, чувство юмора ($p \leq 0,01$); гибкость ($p \leq 0,01$); наличие желаний, интересов, планов ($p \leq 0,000$). Наиболее значимыми у пожилых людей с высоким субъективным благополучием являются наличие более высокой *Самооценки* ($p \leq 0,003$), *Самопринятия* ($p \leq 0,002$), *Интернальности* ($p \leq 0,01$): они склонны рассчитывать на собственные силы, лучше управляют своими чувствами, поступками, чувствуют ответственность за происходящее и жизнь в целом. Сохраняющие активность пожилые люди более позитивно оценивают свою жизнь и свое прошлое. Важным результатом является изменение восприятия социальных отношений: если в средней взрослости люди отмечают, что отношения скорее позволяют открыть в себе ресурсы, то в пожилом возрасте им приписывается ресурсное значение не с точки зрения получения помощи, а с точки зрения ее оказания близким. Анализ текстов интервью пожилых людей позволяет сделать заключение о важной роли способности к концептуализации, которая дает возможность интегрировать знания о собственных ресурсах на основе осмысления жизненного опыта.

В работе выдвигалось и проверялось предположение о депрессивной симптоматике истощения ресурсов, возникающего в результате экстремального или хронического стресса (на примере ситуации воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья). Показано, что наиболее стрессогенным в этой ситуации для родителей являются: ее неконтролируемость (81%), материальные трудности (78%), ухудшение отношений с супругом (63%), монотонность и однообразие (60%), отсутствие поддержки (71%), страх за будущее ребенка (28%). Симптоматика истощения ресурсов проявляется на эмоциональном уровне в сильной усталости (63%), постоянном психическом напряжении (60%), неудовлетворенности собой (60%), опустошенности (44%), равнодушии ко всему происходящему (42%), на интеллектуальном – в расстройстве мышления (39,5%) и памяти (26,3%), невозможности сосредоточиться (21%) и невнимательности (21%) и т.д. На соматическом уровне у 26% испытуемых отмечается бессонница, потеря аппетита (18%), снижение сексуального влечения (7%) и др., на поведенческом – повышается агрессия (39%), снижается эффективность совладающего поведения, в котором начинают преобладать (по сравнению с моментом постановки диагноза) такие стратегии, как *Избегание* ($p \leq 0,02$), *Дистанцирование* ($p \leq 0,01$), при этом снижается обращение к стратегии *Планирование решения проблемы* ($p \leq 0,05$). Причина истощения ресурсов видится во внутреннем накапливании негативных эмоций, при отсутствии «разрядки», возможности их отреагирования, которые развиваются на фоне хронического стресса. Это позволяет понимать истощение ресурсов как дезадаптивный феномен.

Глава 8 «Ментальные ресурсы субъекта: итоги и перспективы исследования» посвящена обобщению результатов эмпирического исследования и подведению теоретических итогов. Одна из исследовательских гипотез заключалась в предположении о наличии возрастной специфики в феноменологии ментальных ресурсов. Ярче всего это проявилось в представлениях субъекта о собственных ресурсах. Во-первых, было доказано, что с возрастом расширяется круг ситуаций, которые, по мнению респондентов, требуют мобилизации

ресурсов: в подростковом возрасте наиболее значимыми являются ситуации межличностного взаимодействия, прежде всего, со сверстниками; в юности (у студенческой молодежи) – это ситуации, связанные с учебной деятельностью, с началом профессиональной карьеры и романтические отношения; взрослые люди помимо этого отмечают экстремальные стрессы – смерть, болезнь, рождение ребенка, называемые в первую очередь, а также ситуации, связанные с профессиональной деятельностью и профессиональными достижениями.

Во-вторых, изменяются сами представления о собственных ресурсах, их состав и количество. Среди выявленных тенденций возрастных изменений наиболее значимой является возрастающее разнообразие называемых ресурсов, принадлежащих к пяти группам: эмоционально-волевых, интеллектуальных, коммуникативных, мотивационных, телесных. Установлено, что есть ресурсы, ценные во всех возрастных группах (упорство, доброта); ресурсы, имеющие важность только в одной или двух группах (преданность, вера в Бога – у взрослых, активность – в юности); ресурсы, частота упоминаний которых увеличивается с возрастом, например, ответственность ($p \leq 0,008$), трудолюбие ($p \leq 0,000$), мужество ($p \leq 0,000$) и значение которых уменьшается с возрастом, например, решительность ($p \leq 0,033$) и старательность ($p \leq 0,000$).

В-третьих, изменяются характеристики системы ресурсов (Таблица 1).

Таблица 1

Характеристики системы ресурсов в разные возрастные периоды

Показатели	Подростки, n=35	Юноши, n=42	Взрослые, n=39
Количество ресурсов, выделенное на основе интервью	21	34	43
Количество групп ресурсов	4	4	5
Среднее количество ресурсов в группе	5,2	8,5	8,6
Количество корреляций между отдельными ресурсами (общее)	14	25	221
Количество корреляций между ресурсами разных групп	10	17	178

Возрастает количество названных ресурсов в каждый возрастной период, среднее количество ресурсов в каждой группе, количество интеркорреляций в системе ресурсов вообще и количество интеркорреляций между ментальными ресурсами разных групп, что служит подтверждением предположения о росте меры организованности системы ресурсов по мере взросления.

Еще одна исследовательская гипотеза, представляющая для нас особый интерес, касается роли интеллектуальных способностей в системе ментальных ресурсов субъекта: уровня общего интеллекта, креативности, полнезависимости, эмоционального интеллекта, чувства юмора, – относительно регуляции совладающего поведения.

Ресурсная роль общего интеллекта, часто подвергающаяся сомнению, наиболее ярко была показана нами, во-первых, в противостоянии факторам риска (в качестве которых выступали высокая личностная тревожность и негативная эмоциональность); во-вторых, при изучении регуляции активности интеллектуально компетентных лиц (одаренных подростков) и лиц с высоким интеллектуальным ресурсом (в терминах общего интеллекта и полнезависимости). Так, например, было показано, что интеллект в определенной мере минимизирует негативное влияние личностных диспозиций, выступающих в качестве факторов риска; в сочетании с другими интеллектуальными факторами обуславливает либо более частый выбор проблемно-ориентированных усилий (в сочетании с полнезависимостью), либо расширяет спектр возможных стратегий за счет стратегий отстратнения и мобилизации (в сочетании с креативностью и реальными интеллектуальными достижениями), а также снижает риск несовладания и избегания решения проблемы; позволяет за счет концептуализации собственного опыта более адекватно отражать собственные ресурсы и шансы на успех, воспринимать себя более компетентными и самоэффективными, а также позитивно оценивать опыт неудач как важный для реализации целей и возможностей.

При изучении роли эмоционального интеллекта и чувства юмора была зафиксирована удивительная схожесть полученных результатов. Эмпирические

факты свидетельствуют о том, что и эмоциональный интеллект, и чувство юмора а) являются действенными ресурсами в широком круге ситуаций: от учебных и профессиональных до ситуаций творческого самовыражения, межличностных отношений, жизненных потерь; б) позволяют выбирать более эффективные стратегии совладающего поведения, ориентированные на решение проблемы, получение действенной социальной поддержки, самоконтроль и положительную переоценку ситуации, при этом снижается риск обращения к стратегиям конфронтации и дистанцирования; в) изменяют эмоциональное состояние на более позитивное, позволяют сохранять оптимизм и уверенность в собственных силах; г) создают условия для особой формы концептуализации ситуации: ситуация оценивается как менее травматичная и рассматривается в контексте роста личности и приобретения полезного жизненного опыта.

Перечисленные факты свидетельствуют о ресурсной роли интеллектуальных способностей и дают возможность раскрыть их ресурсные функции. Итак, интеллектуальные способности:

- позволяют расширять репертуар стратегий совладающего поведения и повышать его гибкость за счет сочетания разных стилей, снижать риск несовладания;

- изменяют эмоциональное состояние на более позитивное, позволяют сохранять оптимизм и уверенность в собственных силах;

- позволяют противостоять факторам риска, снижая их негативное влияние;

- позволяют даже в случае неудачи концептуализировать ситуацию в позитивном ключе с точки зрения роста личности, саморазвития и приобретения жизненного опыта.

Далее обобщаются основные положения концепции ментальных ресурсов субъекта. Во-первых, в соответствии с положениями психологии субъекта ментальные ресурсы атрибутированы субъекту, служат механизмом регуляции активности в разных аспектах жизнедеятельности и развития субъектных качеств.

Во-вторых, ключевым является положение о ментальной природе ресурса: объекты и характеристики интрапсихологической и внешней (объектной,

физической и социальной) среды начинают играть ресурсную роль только тогда, когда им приписаны, приданы личностная значимость и ценность по отношению к достижению позитивных для субъекта результатов. Таким образом, акцентируется, что все ресурсы субъекта имеют ментальное происхождение.

В-третьих, категориальные признаки ресурса позволяют отграничить его от сходных понятий «потенциал» и «резерв», а также от черт и диспозиций, и утверждать его органическую связь с деятельностью, в которой ресурс проявляется и эффективность которой в значительной мере определяет. Несмотря на то, что ментальные ресурсы необходимы просто, чтобы «сделать жизнь более содержательной, продуктивной, значительной» (Л.И. Анцыферова), наиболее явно они проявляются в ситуациях вызовов субъекту: трудных жизненных ситуациях и ситуациях достижений. Обсуждая относительную независимость ментального ресурса от его осознания, необходимо говорить о неявном, имплицитном характере «знания» субъекта о собственных ресурсах. Эти знания получены в опыте повседневности, при решении реальных жизненных задач, часто ненамеренно; они являются необходимыми, но недостаточными для эффективности адаптации и решения повседневных проблем; они не всегда легко вербализуются, часто просто «подразумеваются» и напрямую связаны с ситуационным контекстом. Это позволяет сделать вывод о том, что осознанность ментального ресурса не оказывает влияния на его «действенность».

В-четвертых, функционирование и развитие системы ментальных ресурсов связано с процессами концептуализации, благодаря которым субъект анализирует, устанавливает причинно-следственные связи, интерпретирует, прогнозирует, осмысливает конкретную ситуацию и свою роль в этой ситуации. В связи с этим указывается, что а) ключевая роль концептуализации в мобилизации или «открытии» (или «конструировании») субъектом собственных ментальных ресурсов не отменяет роли аффективных процессов, поскольку именно эмоции выступают «индикатором» ресурсного значения, а также ценности и важности конкретных ментальных ресурсов для субъекта; б) важную роль играет социокультурный контекст, который «имплицитно присутствует» (Т.В.

Корнилова) при концептуализации опыта, наделении ресурсным значением характеристик и объектов внутренней и внешней среды. Это позволяет утверждать, что ментальные ресурсы всегда имеют отнесенность к культурным традициям и содержанию культуры, поскольку представления о важности и значимости чего-либо сильно разнятся от культуры к культуре, но при этом существуют «типичные» для каждой культурной общности представления о наиболее важных, ценных, значимых ресурсах, обеспечивающих продуктивный вариант проживания жизни в данной культурной среде.

В-пятых, способности к концептуализации, проявляющиеся в процессах концептуализации, позволяют субъекту, помимо открытия собственных ресурсов, управлять системой ментальных ресурсов: 1) в конкретной ситуации не только производить когнитивную оценку, но и контролировать вложения и расход ментальных ресурсов и, главное, – обеспечивать их мобилизацию; 2) управлять ресурсами в течение жизни (в жизненной перспективе), то есть обеспечивать, экономию, рациональный расход, накопление, сохранение ментальных ресурсов и противостояние их истощению (Рис. 1).

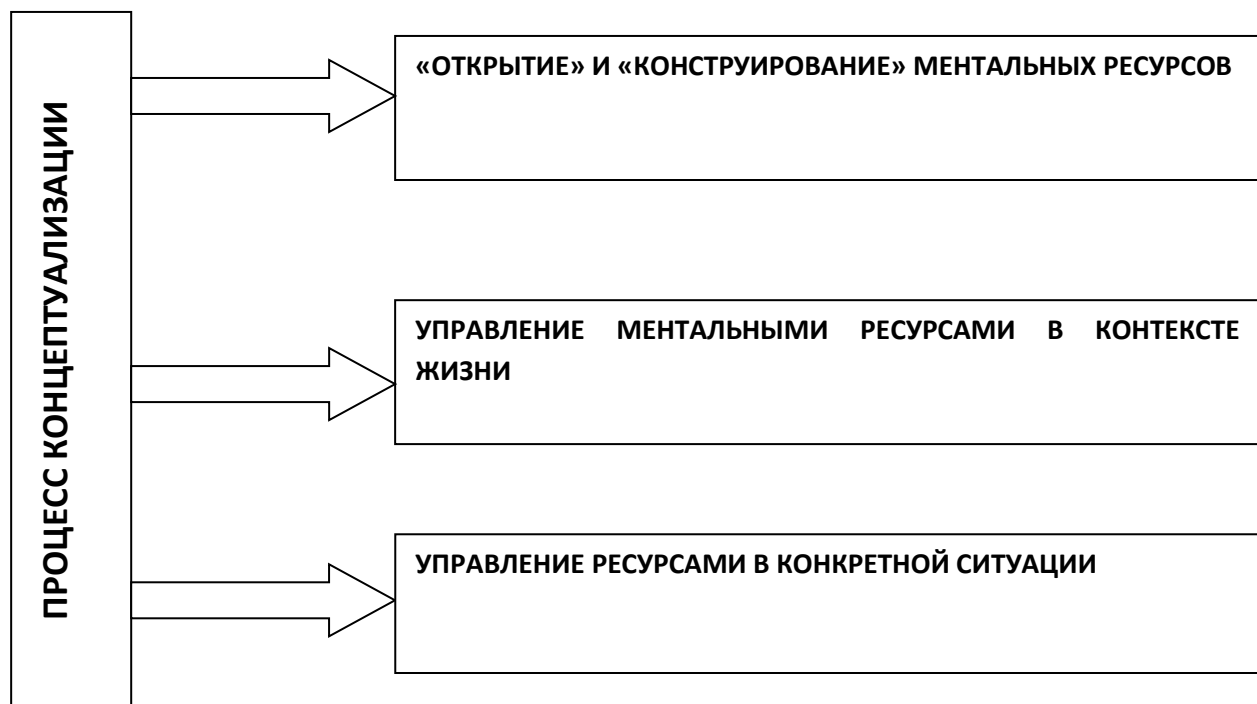


Рисунок 1. Роль процессов концептуализации в управлении ментальными ресурсами субъекта.

В-шестых, на мобилизацию ресурсов значительное влияние оказывает ситуационный контекст, то есть такая совокупность обстоятельств, условий, которая в соответствии с потребностями данного момента, значимостью этих условий для человека задает активацию определенных ресурсов. С этой точки зрения, принципиально важным является тот факт, что влияние любой ситуации на мобилизацию ментальных ресурсов опосредовано ее активной интеллектуальной переработкой (Р. Лазарус, К. Левин, П. Монсон, У. Томас, А. Шутс). Это дает возможность объяснить мобилизацию ментальных ресурсов в конкретной ситуации с точки зрения двух когнитивных механизмов: как с точки зрения когнитивного оценивания ситуации (Е.В. Битюцкая), так и с точки зрения механизмов интеллектуальных контролей (Л.А. Виноградова, М.А. Холодная). И в том, и в другом случае подчеркивается важность определения смысла ситуации для субъекта, необходимость оценки собственных ресурсов, их достаточности / недостаточности для совладания с ситуацией, то есть роль процесса концептуализации происходящего.

В-седьмых, в системе индивидуальных ментальных ресурсов протекают динамические процессы, обеспечивающие ее функционирование. Отмечается, что это достаточно эвристическое направление в исследовании ментальных ресурсов. В существующих по этой проблематике работах указывается, что ресурсы могут вкладываться, расходоваться, истощаться, сохраняться, накапливаться, экономиться и восстанавливаться, что делает возможным управление ими со стороны субъекта. В психологии развития авторы утверждают, что ресурсы могут развиваться. Во-первых, они развиваются в течение жизни в соответствии с тем, как решаются жизненные задачи, а во-вторых, само развитие обеспечивается ресурсами: если они есть, то, несмотря на факторы риска, снижается вероятность дезадаптации и происходит позитивное развитие. Более всего описан процесс истощения ресурсов, который запускается экстремальным стрессом или возникает в результате накопления напряжения. Эмпирические данные, полученные, нами, позволяют говорить о связи этого процесса с депрессивной симптоматикой и снижением адаптации. Кроме того, в рамках исследования

доказаны возможности развития (как целенаправленного, так и спонтанного в процессе жизни) развития системы ресурсов.

В-восьмых, сложность феномена (ментального ресурса) предполагает а) невозможность ограничения только корреляционным планом исследования на основе изучения диспозиций и б) необходимость использования качественных методов, позволяющих ярко «высветить» особенности и содержание индивидуального ментального опыта субъекта. Обосновывается необходимость обращения к идиографической исследовательской парадигме. Теоретическими аргументами в пользу обращения для исследования ментальных ресурсов субъекта к качественным методам служат следующие положения:

- процессы концептуализации носят ярко выраженный индивидуальный характер, постольку зависят от содержания ментального опыта субъекта и порождаются самим субъектом;

- эмпирическими референтами процесса концептуализации и способностей к концептуализации могут служить особенности интерпретаций событий жизненного пути в виде описаний, нарративов, метафор, авторских текстов и т.д.;

- качественные методы обладают спецификой, позволяющей схватывать уникальное, «тончайшие нюансы» индивидуальных смыслов и переживаний;

- качественные методы позволяют изучать авторские тексты, рассматривающиеся в исследовании как средство описания действительности и «стоящей за ней индивидуальной системы значений» (В.Ф. Петренко), поскольку а) в авторских текстах находит отражение «разнообразная семантика, эстетика, поэтика» автора самоописания (А.А. Бочавер); б) авторские тексты пристрастны не только в оценке событий, но и в оценке собственных качеств, а это дает основание для «обнаружения» ценности, личностной значимости объектов внутренней и внешней среды и наделения их ресурсным значением.

Анализ авторских текстов респондентов (протоколы интервью, бесед, рисуночной продукции и т.д.) позволил эмпирически зарегистрировать процесс концептуализации опыта, связанный с представлениями о ментальных ресурсах и проявляющийся в описаниях и интерпретациях событий. Для нас принципиально

важно (и это связано с имплицитностью знания субъекта о ресурсах), что в нарративах значительной части респондентов ресурсы «появляются» не сразу, они как бы постепенно «проявляются» из интерпретаций своего поведения в ситуации: чаще всего на вопрос о ресурсах, респонденты начинают рассказывать о событиях жизненного пути, о том, что они «тогда» думали, какие поступки совершали, какими качествами или ресурсами обладали «тогда» и что в них открылось после этого события или со временем. Этот факт позволил нам подтвердить гипотезу о том, что ментальные ресурсы «возникают» в процессе концептуализации опыта. Таким образом, понимание ресурса как феномена ментального опыта открывает новые возможности в анализе природы индивидуальных ментальных ресурсов, в том числе особенностей их функционирования и развития.

В Заключении подводятся итоги проведенного исследования и обсуждаются перспективы дальнейшего изучения ментальных ресурсов субъекта.

Выводы:

1. Разработана концепция ментальных ресурсов субъекта в разные возрастные периоды, в соответствии с основными положениями которой предлагается понимать ресурс как феномен ментального опыта. *Ментальный ресурс* – это содержательная, относительно устойчивая характеристика внутреннего мира субъекта, это актуальное психическое свойство, проявляющееся в конкретной деятельности, и оказывающее прямое влияние на ее эффективность. Данное свойство не обязательно осознается как ресурс, но имеет принципиальную возможность осознания в процессе рефлексии или психологической / психотерапевтической помощи.

2. Ментальные ресурсы объединены в систему, обладающую универсальными и специфическими характеристиками. Универсальными характеристиками системы ресурсов субъекта являются организованность, целостность, динамичность, устойчивость, гетерогенность и гетерохронность формирования ее компонентов и элементов. В качестве специфических характеристик системы выступают, во-первых, сочетание иерархии и гетерархии,

позволяющее системе индивидуальных ментальных ресурсов гибко реагировать на требования среды (являясь гетерархией, система ресурсов выстраивается в иерархию для решения конкретной задачи); во-вторых, наличие особого управляющего механизма – способности к концептуализации опыта, которая проявляется в процессах концептуализации, обеспечивающих анализ ситуации и выделение ее критических признаков, ее категоризацию и обобщение на основе соотнесения с имеющимся опытом, оценку состояния собственных ресурсов и критериев поиска нужных ресурсов и т.д.

3. Процесс концептуализации опыта позволяет субъекту «открывать» или «создавать» собственные ментальные ресурсы, наделяя ресурсным значением объекты и характеристики интрасубъектной и внешней (физической либо социальной) среды в соответствии с содержанием индивидуального ментального опыта и социокультурного контекста. Кроме того, благодаря процессу концептуализации опыта субъект имеет возможность управлять ментальными ресурсами: во-первых, производить когнитивное оценивание ситуации и собственных ресурсов («себя в ситуации»), контролировать их вложения и расход, инициировать их мобилизацию; во-вторых, управляя ими в контексте всей жизни, обеспечивать их экономию, рациональный расход, накопление, сохранение, развитие и противостоять их истощению.

4. Ментальные ресурсы выполняют определенные функции в жизни субъекта: позволяют достигать позитивных результатов, эффективно совладать с трудными жизненными ситуациями и угрожающими обстоятельствами, поддерживать тесные контакты с другими людьми, укреплять чувство собственной компетентности, сохранять и повышать способности к контролю собственной жизни; поддерживать позитивную Я-концепцию, а также сохранять активность и удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте.

5. Ресурсная роль интеллектуальных способностей заключается в расширении репертуара, повышении гибкости и эффективности совладающего поведения; в минимизации влияния негативных факторов (факторов риска); улучшении эмоционального состояния, переоценке смысла и значения ситуации в

позитивном ключе для приобретения опыта и роста личности; привлечении и создании новых ресурсов, а также открытии возможностей среды для достижения желаемого результата. Особенно ярко ресурсная роль интеллектуальных способностей проявляется у интеллектуально продуктивных лиц. Более эффективное (гибкое и разнообразное) совладающее поведение зафиксировано у лиц с высоко развитым эмоциональным и социальным интеллектом, а также с преобладанием афилиативного и самоподдерживающего стилей юмора, что дает основание рассматривать эти психические качества как ментальные ресурсы субъекта.

6. Эмпирически доказано наличие следующих групп ресурсов: интеллектуальных, коммуникативных, мотивационных, телесных (связанных с телесным Я), а также эмоционально-волевых, имеющих во всех возрастах наибольшую частоту упоминаний. Феноменология ментальных ресурсов имеет ярко выраженную индивидуальную, типологическую, а также возрастную специфику, которая касается как наличия групп и отдельных ресурсов, так и частоты их использования. Так, специфическими ресурсами, позволяющими сохранить субъектность в пожилом возрасте, являются осознанное отношение к жизни, способность к саморегуляции, социальные навыки, социальная роль «помощника» другим людям, связанная с ощущением нужности и востребованности. Возрастная специфика в системе ментальных ресурсов связана с увеличением количества выделяемых респондентами ресурсов, то есть ее обогащением, а также с возрастанием ее организованности за счет установления более тесных связей между отдельными ресурсами и их группами.

7. Функционирование системы ментальных ресурсов характеризуется процессами мобилизации, расхода, истощения, восстановления. Для мобилизации ментальных ресурсов важное значение имеет ситуационный контекст, который учитывается субъектом и влияет на выбор ресурсов. Субъект всегда мобилизует комплекс ресурсов, гибко перестраивая его в зависимости от обстоятельств.

8. Исследование истощения ресурсов субъекта в ситуации хронического стресса позволило описать его как дезадаптивный феномен, затрагивающий все

сферы жизнедеятельности. Истощение ресурсов имеет ярко выраженную соматическую и психическую деструктивную симптоматику, проявляющуюся на когнитивном (вязкость мыслей, расстройство памяти, неспособность сконцентрироваться), эмоциональном (утомление, безразличие, апатия, подавленность) и поведенческом уровне (агрессия, постоянные слезы, курение, алкоголь, снижение сексуального влечения). Результатом истощения ресурсов является временное снижение эффективности при решении других задач и депрессивные состояния.

9. Система ментальных ресурсов может быть усилена в процессе оказания психологической помощи и в рамках специально организованных программ развития.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора (общий объем 62 п.л.)

Монографии

1. Хазова. С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования / С.А. Хазова. – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 152 с. (7 п.л.)

2. Хазова С.А. Ресурсы субъектности: теория и практика исследования / С.А. Хазова, Е.А. Дорьева. – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 250 с. (авт. 7,3 п.л.).

3. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика / С.А. Хазова. – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – 386 с. (18,6 п.л.).

Главы в коллективных монографиях

4. Хазова С.А. О системе ресурсов совладающего поведения / С.А. Хазова // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с. – С. 136–154 (1 п.л.).

**Статьи в ведущих рецензируемых научных журналах,
рекомендованных ВАК Министерства и образования науки РФ**

5. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Психологический журнал. – 2004. – №5. – С. 59–69 (1 п.л.).
6. Хазова С.А. Особенности самореализации старшеклассников с признаками интеллектуальной одаренности / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2007. – Т.13. – №4 – С. 113–121 (1 п.л.).
7. Хазова С.А. Интеллектуальная одаренность и совладание с трудностями / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – Т.14. – №4 – С. 162–167 (0,5 п.л.).
8. Хазова С.А. Исследование влияния когнитивно-стилевых характеристик познавательной сферы на выбор стратегий совладания / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Т.15. – №1 – С. 199–204 (0,5 п.л.).
9. Хазова С.А. Юность в зеркале самореализации / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Т.15. – №5 – С. 126–131 (0,48 п.л.).
10. Хазова С.А. Совладающее поведение старшеклассников, воспитывающихся в школе-интернате / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Т.15. – №5 – С. 155–159 (0,4 п.л.).
11. Хазова С.А. Лидерство как фактор совладающего поведения / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т.16. – №2. – С. 151–155 (0,4 п.л.).
12. Хазова С.А. Юмор как ресурс совладающего поведения / С.А. Хазова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №3. – С. 177–183 (0,5 п.л.).
13. Хазова С.А. Коммуникативные способности и социальный интеллект в социальном поведении в ранней юности / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А.

Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – Т.18. – №1 (1). – С. 192–197 (0,8 п.л.).

14. Хазова С.А. Динамика совладающего поведения родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья / С.А. Хазова, М.В. Шеронова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Психология. Педагогика. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – Т.18 – №3. – С.203–209 (авт. 0,5 п.л.).

15. Хазова С.А. О методах исследования психических ресурсов субъекта / С.А. Хазова, Е.А. Дорьева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Психология. Педагогика. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. –Т.18. – №4. – С. 29–35 (0,35 п.л.).

16. Хазова С.А. Одаренные старшеклассники: факторы риска и ресурсы развития / С.А. Хазова // Психологическая наука и образование. – 2012. – №4. – С. 26–33 (0,68 п.л.).

17. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Основной выпуск. – 2013. – Т.19. – №5 – С. 188–190 (0,36 п.л.).

18. Хазова С.А. Возрастная специфика совладающего поведения подростков с трудными школьными ситуациями / С.А. Хазова, Н.В. Останина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – №1. – С. 180 –185 (0,4 п.л.)

19. Хазова С.А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения / С.А. Хазова // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – №1. – С. 71–74 (0,4 п.л.).

20. Хазова С.А. Роль интеллекта в совладающем поведении подростков с различными свойствами личности / С.А. Хазова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2014. –№1 (54). – С. 120–123 (0,45 п.л.).

Учебные и методические пособия

21. Хазова С.А. Одаренные старшеклассники: жизненные трудности и совладание с ними (учебно-методическое пособие) / С.А. Хазова. – Кострома: ГОУВПО КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005 (3 п.л.).

22. Хазова С.А. Преподавание психологии в общеобразовательной школе (учебно-методическое пособие) / С.А. Хазова. – Кострома: ГОУВПО КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006 (3 п.л.).

Статьи в научных журналах и сборниках, тезисы докладов

23. Хазова С.А. О создании программы развития коммуникативной компетентности одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии: Материалы Всероссийского симпозиума. – Кострома, 2000. – С. 125–127 (0,38 п.л.).

24. Хазова С.А. Интеллект и особенности преодоления старшеклассниками трудных ситуаций / С.А. Хазова // Психология инновационного управления социальными группами и организациями: Материалы международного конгресса / Отв. ред.: А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, Н.П. Фетискин. – М.: Кострома, 2001. – С.428–429 (0,15 п.л.).

25. Хазова С.А. Исследование социально-психологических трудностей и копинг-стратегий одаренных старшеклассников и их сверстников / С.А. Хазова // Психология и практика: Сборник научных трудов. Вып.1/ Отв. ред. Соловьева В.А. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002. – С. 86–92 (0,45 п.л.).

26. Хазова С.А. Интеллектуальные достижения одаренных старшеклассников как копинг-ресурс / С.А. Хазова // Современная психология: состояние и перспективы. Тезисы докладов на юбилейной научной конференции ИП РАН 28-29 января 2002 года / Отв. ред. А. В. Брушлинский, А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2002. – Т.1. – С. 151-153 (0,15 п.л.).

27. Хазова С.А. Субъективное состояние здоровья и совладающее поведение старшеклассников / С.А. Хазова // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: Состояние и перспективы (Материалы межрегиональной научно-практической конференции) /Сост. Т.Л. Крюкова, В.А. Соловьева, О.В. Сосидко. – Кострома, 2002. – С.146 (0,15 п.л.).

28. Хазова С.А. Проблемы самореализации одаренных школьников / С.А. Хазова // Управление системами социальных ценностей личности и общества в мире изменений (краткосрочные и долгосрочные горизонты): Материалы

международного психологического конгресса /отв. Ред. А.Л. Журавлев, Н.П. Фетискин. – М.– Кострома, 2003. – С. 222–223 (0,15 п.л).

29. Хазова С.А. Креативность в аспекте совладающего поведения / С.А. Хазова, Т.В. Гущина // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения). Тезисы докладов на научной конференции. Москва, ИП РАН, 22-23 мая 2003 г / Отв. ред.: В.В. Знаков, Т.В. Корнилова. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – С.148–149 (авт. 0,1 п.л).

30. Хазова С.А. Качественное своеобразие мышления – критерий интеллектуальной одаренности / С.А. Хазова // Ежегодник Российского Психологического Общества: Материалы Третьего Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003. – Т.8. – СПб.: СПб. Университет, 2003. – С. 129–131 (0,15 п.л.).

31. Хазова С.А. Личностная тревожность и совладание с трудностями / С.А. Хазова, Н.А. Смурова // Психология и практика: сборник научных статей. Вып.3 / отв. ред., сост. В.И.Кашницкий. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – С.110–115 (авт. 0,15).

32. Хазова С.А. Урок психологии как одно из направлений психологического сопровождения учащихся в лицее / С.А. Хазова, О.Н. Кузнецова // Проблема гуманизации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе: Материалы межрегиональной научно-практической конференции/ Отв. ред. Н.С. Дежникова, А.Р. Лопатин. М. – Кострома: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2004. – С. 109–111 (авт. 0,1 п.л.).

33. Хазова С.А. Самореализация глазами одаренных школьников / С.А. Хазова, К.В. Гаранина // Психология и практика: сборник научных статей. Вып.4/ Под ред. Т.Л.Крюковой, С.А. Хазовой. – Кострома: Костромской РЦОИ «Эксперт-ЕГЭ», 2005. – С. 34–40 (авт. 0,25 п.л.).

34. Хазова С.А. Пол, гендер и совладание с трудностями / С.А. Хазова // Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: Материалы международного симпозиума,

Кострома, 27-28 октября 2005 г./ Отв. ред. Н.П. Фетискин, А.Л. Журавлев. – М. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – С. 393–395 (0,13 п.л.).

35. Хазова С.А. Темперамент в трудных жизненных ситуациях / С.А. Хазова // Психология и практика: Сборник научных статей / под ред Т.Л. Крюковой, С. А. Хазовой. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. – С. 32–43 (0,5 п.л.).

36. Хазова С.А. Интеллект как предиктор и ресурс совладающего поведения личности / С.А. Хазова // Современные проблемы прикладной психологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Т. III. Ярославль, 2006. – С. 314–318 (0,2 п.л.).

37. Хазова С.А. Роль свойств личности в совладании с трудностями / С.А. Хазова // Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова.- Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 121–124 (0,3 п.л.).

38. Хазова С.А. Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями / С.А. Хазова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С.274–289 (0,63 п.л.).

39. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных: кросскультурный аспект / С.А. Хазова // Диалог культур – культура диалога: материалы международной науч.-практ. конф. – Кострома, 1-5 сентября 2009 г. / отв. ред. Л.Н. Ваулина. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. – С. 328–331 (0,2 п.л.).

40. Хазова С.А. Креативность как ресурс совладающего поведения / С.А.Хазова // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное направление копинг-исследований в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 35-летию Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: изд-во Ом. гос. ун-та, 2009. С.111-115 (0,22 п.л.).

41. Хазова С.А. Опыт исследования роли креативности в совладающем поведении субъекта / С.А.Хазова // Субъектный подход в психологии / Под ред.

А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С.421–433 (0,6 п.л.).

42. Хазова С.А. Когнитивный ресурс и совладание с трудностями / С.А. Хазова // Журнал практического психолога. – 2010. – №2. – С.75–85 (0,6 п.л.).

43. Хазова С.А. Ресурсы личности: проблемы и перспективы исследования / С.А. Хазова, Е.А. Петрова // Журнал практического психолога, 2010. – №2. – С.86–103 (авт. 0,5 п.л.).

44. Хазова С.А. Совладающее поведение участников органов ученического самоуправления / С.А. Хазова // Психология и педагогика социального воспитания: материалы 2-й Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию со дня рождения А. Н. Лутошкина / под общ. ред. Н. М. Рассадина, А. И. Тимониной; сост. А. Г. Кирпичник. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – С. 162–165 (0,18 п.л.).

45. Хазова С.А. Детерминанты совладающего поведения воспитанников школы-интерната / С.А. Хазова // Педагогика и психология: общая и специальная: сб. научн. тр. / отв. ред. М.С. Голубева. – Вып. VI. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 19–26 (0,4 п.л.).

46. Хазова С.А. Школьные стрессы: общее и культурно-специфическое / С.А. Хазова // Диалог культур – культура диалога: материалы международной науч.-практич. конф. / отв. ред. Л.Н. Ваулина. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 330-332 (0,2 п.л.).

47. Хазова С.А. Креативность: ресурс или фактор риска? / С.А. Хазова // Психология интеллекта и творчества: Традиции и инновации: Материалы научной конференции, посвященной памяти Я.А. Пономарева и В.Н. Дружинина, ИП РАН, 7-8 октября 2010 г. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН, 2010. – С.267–277 (0,64 п.л.).

48. Хазова С.А. Совладающее поведение в ситуации временной разлуки / С.А. Хазова, Л.С. Петрова // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т.2 / отв. ред.

Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 63–65 (авт.0,2 п.л.).

49. Хазова С.А. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями / С.А. Хазова, О.А. Вершинина // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т.2 / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 60–62 (авт. 0,2 п.л.).

50. Хазова С.А. Одаренные подростки в трудных жизненных ситуациях: взгляд с позиций ресурсного подхода / С.А. Хазова // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 19-21 мая 2011г.: В 3-х ч. Ч. III. / отв. ред. А.В. Карпов, ЯрГУ им. П.Г. Демидова; Российский фонд фундаментальных исследований. – Ярославль, ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011. – С. 417–419 (0,15 п.л.).

51. Хазова С.А. Методологические аспекты исследования психических ресурсов субъекта / С.А. Хазова // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Часть 2 / Отв. Ред. А.Л. Журавлев, В.А, Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 67–69 (0,33 п.л.).

52. Хазова С.А. Стрессогенные ситуации в деятельности отрядных вожатых летнего лагеря / С.А. Хазова, Е.М. Шibaева // Ананьевские чтения-2012. Психология образования в современном мире: Материалы научной конференции, 16-18 октября 2012 г. / Отв. ред. Н.В. Бордовская. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. – С. 356–358 (авт. 0,25 п.л.).

53. Хазова С.А. Роль юмора в совладании с трудностями / С.А. Хазова // Материалы V съезда Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество», Москва, 14-18 февраля 2012. В 3-х т. – М., 2012. – Т.1. – С. 471 (0,2 п.л.).

54. Хазова С.А. Юмор и совладание со стрессом в разные периоды жизни / С.А. Хазова // Психология зрелости и старения. – М. – 2012. – №2 (58) лето. – С.77–89 (0,6 п.л.).

55. С.А. Хазова Ресурсы саморегуляции субъекта: индивидуально-типологический подход / С.А. Хазова // Психология индивидуальности: материалы IV Всероссийской научной конференции, г. Москва, 22-24 ноября 2012 г. / отв. ред. А.Б. Купрейченко, В.А. Штроо; Нац. иссл. ун-т «Высшая школа экономики»; Росс. гуманитар. науч. фонд. – М.: Логос, 2012. – С. 309 (0,2 п.л.).

56. Хазова С.А. Исследование истощения психических ресурсов субъекта: феноменологический подход / С.А. Хазова, М.В. Ряжева // Экспериментальный метод в структуре психологического знания / Отв. Ред. В.А. Барабанщиков. – М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 413–419 (авт. 0,3 п.л.).

57. Хазова С.А. Основные проблемы в исследовании ресурсов совладающего поведения / С.А. Хазова, Е.А. Петрова // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 1 / ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2012. – С. 182–194 (авт. 0,5 п.л.)

58. Хазова С.А. Помогает ли креативность справляться с трудностями? / С.А. Хазова // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 1 / ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2012. – С. 102–120 (0,68 п.л.).

59. Хазова С.А. Ресурсы субъектности: к вопросу об определении понятия / С.А. Хазова // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012.– С. 58–63 (0,4 п.л.).

60. Хазова С.А. Психические ресурсы родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья / С.А. Хазова // Актуальные проблемы специального образования и сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья: материалы межрегион. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е.В. Куфтяк. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 136 (0,38 п.л.)

61. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: проблема определения понятия / С.А. Хазова // Идеи О.К. Тихомирова и А.В. Брушлинского и фундаментальные проблемы психологии (к 80-летию со дня рождения).

Материалы Всероссийской научной конференции (с иностранным участием). Москва, 30 мая- 1 июня 2013 г. – М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013. – С. 148–151 (0,2 п.л.).

62. Хазова С.А. Резерв, ресурс, потенциал в саморегуляции субъекта / С.А. Хазова // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Международной научно-практической конференции (17-19 октября 2013 г.) / Кисловодск – Ставрополь – Москва: ООО Издательский дом «ТЭСЭРА», 2013. – Ч. II: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – С. 122–124 (0,3 п.л.).

63. Хазова С.А. Истощение ресурсов как дезадаптивное состояние субъекта / С.А. Хазова // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы II Всероссийской научной конференции, 14-16 ноября 2013 г. – Казань, 2013. – Ч. 2. – С.317–322 (0,3 п.л.).

64. Хазова С.А. Дефицитарная система ресурсов несовладающих беременных женщин / С.А. Хазова, И.А. Золотова // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы II Всероссийской научной конференции, 14–16 ноября 2013 г. – Казань, 2013. – Ч. 2. – С.312–317 (0,3 п.л.).

65. Хазова С.А. Ресурсная роль интеллекта в совладающем поведении лиц с высокой личностной тревожностью и высоким нейротизмом / С.А. Хазова // поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – С. 276–281 (0,45 п.л.).