



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ФУНКЦИИ, РОЛЬ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Уляева Лира Гаязовна

кандидат психологических наук, доцент

Россия, Москва, Государственное бюджетное учреждение "Московское городское физкультурно-спортивное объединение" Департамента спорта города Москвы (ГБУ "МГФСО" Москомспорта)

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2019

Опубликовано: 2019

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ресурс, потенциал, психологические ресурсы, личностные ресурсы, виды ресурсов, функции ресурсов, самореализация личности.

АННОТАЦИЯ:

статья посвящена одному из перспективных направлений в современной науке - ресурсам личности. Приводится анализ взглядов исследователей на актуальную проблему. Раскрывается понятие и содержание психологических ресурсов. Основное внимание в работе автор акцентирует на видах и функциях ресурсов субъекта. Определена роль ресурсов в самореализации личности в профессиональной деятельности.



PSYCHOLOGICAL RESOURCES: CONCEPT, TYPES, FUNCTIONS, ROLE IN SELF-REALIZATION

Ulyaeva Lira Gayazovna

PhD in psychology, associate Professor

State budgetary institution of the city of Moscow Moscow city physical education and sports association
(gbu "mgfso" moscomsport) Moscow, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 2019

Accepted: 2019

KEY WORDS:

resource, potential, psychological resources, personal resources, types of resources, functions of resources, self-realization personality.

ANNOTATION:

The article is devoted to one of the most promising directions in modern science - personal resources. The analysis of researchers' views on the actual problem is given. The concept and content of psychological resources are revealed. The author focuses on the types and functions of the subject's resources. The role of resources in personal self-realization in professional activity is defined.



ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Успешность человека, его способность достигать более высоких результатов обуславливается во многом благодаря его способности обращаться к своим внутренним ресурсам, актуализировать имеющийся у него личностный потенциал. В этой связи ресурсы личности и факторы их активизации стабильно привлекали и привлекают внимание исследователей, в связи чем возникает необходимость их систематизации.

ПОНЯТИЕ РЕСУРСОВ

В переводе с французского «ресурс» – это «вспомогательное средство». Широко известным является словосочетание «природные ресурсы», под которыми понимается все созданное природой и используемое людьми для своих целей. Также привычными являются понятия: «экономические ресурсы», «информационные ресурсы», «организационные ресурсы», «ресурсы связи», «энергоресурсы», «ресурсы организма», и др. При всем многообразии и разнообразии ресурсов общим является то, что они используются в условиях целевой деятельности людей и в их интересах. До тех пор, пока какие-либо объекты/явления не попали в поле зрения человека и его интересов, они не становятся ресурсом. Это могут быть как экономические условия, так и социальные взаимосвязи, а также свойственные личности качества.

Понятие «ресурс» является близким по значению термину «потенциал» (от лат. *potentia* – сила) – «запасы, средства, возможности», которые могут быть использованы для достижения цели, решения задачи в определенной области» (Словари и энциклопедии в Академике <https://dic.academic.ru/>). «Ресурс» и «потенциал» в некоторых случаях предстают как синонимы. В частности, данной точки зрения придерживаются В.А. Толочек, Н.И. Журавлева (2015), на что они указывают

в своей статье, в которой рассматриваются особенности динамики актуализации психологических ресурсов субъектом в ходе его профессиональной карьеры [14].

И все же, если «потенциал» – это некоторая совокупность возможностей, порой не осознаваемых и не признаваемых субъектом, то «ресурсы», на наш взгляд, – это наличные и используемые возможности, необходимые для достижения конкретных результатов, преодоления трудностей и обеспечения эффективности деятельности. На данный аспект ресурсов указывают также С.А. Хазова (2010), Е.А. Петрова (2008), Е.Ю. Кожевникова (2006) и др. Зарубежными психологами [16, 17, 18, 19, 20] ресурсы исследуются в контексте взаимодействия человека со средой, влияя на способность преодолевать стрессовые факторы, обеспечивать жизнестойкость личности.

Личностные ресурсы как внутренние и внешние возможности, которые воспринимаются и используются в качестве необходимых средств для достижения позитивных результатов определяет Е.К. Кожевникова (2006). В качестве основных критериев личностных ресурсов называются: осознанность; готовность использовать; компенсируемость; конвертируемость.

А.Н. Фомина [13] под ресурсами личности понимает «сильные стороны» личности, обеспечивающие преодоление кризиса.

С.А. Калашникова [4, с.188] рассматривает личностные ресурсы как системную, интегральную характеристику личности, которая позволяет субъекту преодолевать трудные жизненные ситуации, трансформируя ценностно-смысловые характеристики личности, которые определяют направленность и основу для самореализации.

Исследуя личностный ресурс студентов вуза, В.А. Новгородская определяет его как сложный психологический феномен,



представляющий собой взаимосвязанную совокупность личностных качеств субъекта, обуславливающих эффективность становления и развития их профессионального самоопределения и характеризующийся наличием внешнего и внутреннего плана [5].

В.А. Толочек рассматривает «ресурсы как психические свойства, устойчиво связывающиеся в ментальном опыте человека со значимым позитивным эффектом, обеспечением существенного преимущества, и которые могут использоваться для увеличения эффективности жизнедеятельности». В дальнейшем В.А. Толочек, Н.И. Журавлева [9, с.102] дают определение «ресурсам как избирательно актуализируемого в условиях внутренней и внешней среды субъекта, изменяющим силу влияния и обеспечивающим, социальную успешность субъекта» выше статистической.

В свою очередь М.В. Хватова [14] определяет ресурсы как реальные возможности человека, все, что может быть использовано при необходимости, в конкретной ситуации, для решения задачи (способности, опыт, умение общаться, мотивация достижения, отношение к себе и др.).

«Категории «психологические ресурсы» и «личностные ресурсы» в психологии имеют различную смысловую нагрузку. Так, к «психологическим ресурсам» относятся когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие психологические свойства человека, а черты характера, установки, ценности, самоконтроль, самооценка, мотивация и др. к «личностным ресурсам» [7, с. 97].

ВИДЫ И ФУНКЦИИ РЕСУРСОВ

Особый интерес представляют виды и функции личностных ресурсов. Т.Ю. Иванова [3, с.6] под личностными ресурсами понимает «эмпирически измеряемые свойства личности», степень выраженности которых оказывает влияние на меру благополучия личности. Свою работу она

называет одной из первых в изучении функций личностных ресурсов, в качестве которых ею называются: буферную, фильтрующую, мотивационную.

Э. Фромм выделил три категории, которые символизируют ресурсы человека. При этом речь идет о психологических факторах, обеспечивающих преодоление трудных жизненных ситуаций, к которым относятся:

1) надежда – обеспечивает готовность встретить будущее;

2) рациональная вера – видение возможностей и способность их использовать;

3) мужество (душевная сила) – готовность сопротивляться, отстаивать надежду и веру.

Ресурсную концепцию стресса предложил С. Хобфолл, определяя ресурсы как то, что помогает человеку «адаптироваться в сложных жизненных ситуациях».

Ресурсы человека как внешние и внутренние условия, которые необходимые ему для успешной жизнедеятельности определяет М.И. Илюшина (2018). При этом, с одной стороны, отмечается их независимость от субъекта (объективный характер), с другой – их субъективность, когда в качестве ресурсов выступают качества, способности, представления. Важной профилактической, коррекционной и развивающей задачей субъекта является осознание и экстерниоризация ресурсов, имевших место в прошлом опыте. Актуализация ресурсной субъектности осуществляется психологом с помощью специально разработанной игровой технологии «Калейдоскоп ресурсов».

В качестве главных ресурсов адаптации личности к трудным жизненным ситуациям (в условиях риска природных катастроф) Л.А. Александрова (2005) называет – интернальность-экстернальность, жизненную перспективу личности. Ею выделены общие для юношей и девушек и гендерные различия психологических ресурсов. А.Н. Фомина [13, с.97]



рассматривает особенности ресурсов личности, свойственные различным возрастным этапам и возможности предотвращения дезадаптации личности с учетом этих трудностей. В качестве личностных ресурсов, которые позволяют преодолеть жизненные трудности, данным автором называются: «локус контроля, рефлексивные способности, социальная смелость и настойчивость, высокая нормативность поведения, высокая мотивация достижения». Особое значение придается феномену должностования («я должен быть в форме»). В качестве внутренних ресурсов на индивидуальном уровне называются особенности нервной системы, темперамента, характера, эмоциональной регуляции поведения. На личностном уровне: мотивационная сфера, жизненные ценности, стратегии, смыслы, отношения, установки. На глубинном – экзистенциальном уровне: мировоззрение, мироощущение, иерархия ценностей, совесть, мораль.

Рассматривая систему внутренних и внешних ресурсов, О.И. Бабич (2007) указывает на то, что к внешним ресурсам можно отнести способности, состояния, личные особенности, опыт, формы поведения, а к внешним – организационные факторы, социальная поддержка, стимуляция к развитию и самореализации».

Особенности личностно-психологических ресурсов жизнестойкости рассматривает Р.И. Стецишин (2008). В качестве психологических ресурсов жизнестойкости у врачей-клиницистов были отнесены следующие факторы: экстраверсия, предметность мышления; личностные ресурсы были представлены направленностью на деловую активность, высоким уровнем самоактуализации.

Понятие о межпоколенном ресурсе развивает Е.А. Петрова (2008), выделяя в нем две составляющие: межпоколенные отношения и представления об истории семьи и старшем поколении. Межпоколенный ресурс важен во взаимоподдержке

молодого и старшего поколения, в противном случае формируется так называемая «родовая травма».

Согласно Н.Е. Яблонски (2009), в качестве психологического ресурса «позитивной эмоциональной направленности» личности судоводителя выступает «социальная адаптивность личности в стрессогенных ситуациях», которая обеспечивается, в свою очередь, копинг-ресурсами, профилями саморегуляции, эмоциональной направленностью, карьерной мотивацией. Соответственно, блокирование адаптационного ресурса личности судоводителя обуславливается высоким уровнем креативности, преобладанием в юности направленности на себя, в зрелый период жизни – направленностью на дело.

И.А. Уманская (2013) в качестве важного психологического ресурса считает устойчивую адекватную самооценку. Ею было проведено эмпирическое исследование, в котором участвовали спортсмены, занимающиеся спортивной акробатикой. Сравнительный анализ самооценки в группах успешных и неуспешных спортсменов показал, что в первой группе (успешные спортсмены) – более адекватный уровень самооценки (у 70%) по сравнению со второй группой (неуспешные спортсмены). Несмотря на то, что в группе неуспешных спортсменов преобладает заниженная самооценка (у 60%). Данный вывод требует, на наш взгляд, более тщательного анализа, так как более высокая самооценка у успешных спортсменов может быть следствием их реальных успехов, и не быть изначально таковой.

Е.В. Тихомирова, И.А. Уманская [10] провели эмпирическое исследование, в котором участвовали спортсмены, которые занимались спортивной акробатикой и спортивными танцами. Спортсмены были разделены на две сравниваемые группы: 1) успешные – демонстрирующие высокие результаты; 2) неуспешные. В результате исследования у данных групп



спортсменов были выявлены различия в мотивах занятий спортом, в частности: 1) успешные спортсмены отметили в качестве ведущих мотивов - развитие характера, совершенствование физических кондиций, самоутверждение за счет физических качеств и социально-познавательной, моральной, командной направленности, т.е. внутренние мотивы; 2) не успешные спортсменам важны - мотивы славы, одобрения, эстетического удовольствия, острые ощущения, социального утверждения, т.е. внешние мотивы. Учитывая тот факт, что внешние мотивы не устойчивы, зависят от социальной ситуации, то соответственно снижается и эффективность самой деятельности. Поэтому именно внутренние мотивы занятий спортом, согласно Е.В. Тихомирову, И.А. Уманской [10], могут считаться значимыми ресурсами спортивной деятельности.

Как видим, в качестве особой стороны в исследовании ресурсов также выступают виды ресурсов, которые также характеризуются значительным разнообразием в психологических исследованиях.

На «когнитивные ресурсы» указывал В.Н. Дружинин (2001). К когнитивным способностям, согласно В.Н. Дружинину, относятся: интеллект, креативность (как способность к преобразованию знаний, общая творческая способность личности). В свою очередь Д.В. Ушаков относит к когнитивным ресурсам – социальный интеллект.

Понятие «интеллектуальный ресурс» использует М.И. Холодная (2016). Многие исследователи указывают на «ментальный ресурс» (М.И. Холодная (2016), А.Е. Войскунский (2016) и др.), Л.И. Ларионова (2011, 2016) рассматривает факторы, лежащие в основе актуализации ментальных ресурсов одаренных школьников. В.А. Толочек [9, с.92] указывает на следующие виды ресурсов: «индивидуальные ресурсы; ресурсы физической среды, ресурсы

социальной среды; ресурсы социального взаимодействия»

М.В. Хватова [14] выделяет ресурсы: «а) внутренние и внешние, б) универсальные и специальные. Внешние ресурсы не выступают объектом психологического анализа и представлены материальными ресурсами, информацией, другими людьми, социальными ресурсами. В то же время внешние ресурсы обуславливают разные проявления внутренних ресурсов». Обладая функциональной самостоятельностью ресурсы взаимосвязаны. Ресурсы более высокого уровня реализуются с опорой на нижележащие уровни и каждому уровню соответствуют свои внутренние ресурсы. Применительно к личности будущего специалиста далее автор выделяет уровни и соответствующее им содержание внутренних ресурсов:

- биологический уровень – представлен психофизиологическими ресурсами;
- индивидуально-личностный уровень включает – жизнестойкость, рефлексивность, гибкость поведения;
- социально-личностный уровень – включает социальную адаптацию и социальный иммунитет;
- экзистенциальный уровень включает – способность к осмысленности жизни.

В качестве функций ресурсов ею называются: обеспечение устойчивости взаимодействия личности будущего специалиста и окружающей среды; инструментальная функция – как источник развития личности [14].

Также Т.А. Цепорина (2002) говорит об уровнях ресурсов, в числе которых она выделяет: «базовые ресурсы» (находятся на входе процесса, необходимы для его осуществления и реализации); «генерируемые ресурсы» (создаются при осуществлении процесса)».

Качественно новый вид ресурсов предлагает В.Н. Марков (2010), вводя понятие метаресурсы, способные управлять внешними и внутренними ресурсами для



обеспечения эффективного поведения и развития личности, ее максимальной самореализации. В качестве такого метаресурса В.Н. Марков (2010) называет умение управлять собой. Способность к самоуправлению обеспечивает, в частности, творческое долголетие личности (примеры: Д. Менделеев, Л. Толстой). Отсутствие данной способности может являться причиной преждевременного саморазрушения творца (примеры: А. Пушкин, М. Лермонтов, С. Есенин и др.).

Рассматривая личностные ресурсы через призму психологического здоровья, С.А. Калашникова [4, с.188] дает их содержательную классификацию, базирующуюся на онтологических измерениях человека по В. Франклу (1990):

- духовное измерение,
- психологическое измерение,
- биологическое измерение,

соответствующих им уровням психического здоровья по Б.С. Братусю (1988).

В качестве индивидуально-психологических качеств важное значение отводится тем, которые помогают человеку справляться с трудностями, преодолевать стрессы. К ним, в частности, относят: уровень интеллекта, копинг-поведение (С.Л. Соловьева, 2010), личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков, 2001). В развитии профессионально значимых качеств педагога Н.В. Панова (2012) указывает на следующие основные личностные ресурсы: компетентность, мотивацию, ответственность и саморегуляцию.

З.П. Замараева (2016) рассматривает ресурсно-потенциальный подход, предназначенный для реализации в условиях социальной защиты населения. В качестве показателей ресурсного потенциала личности выступили оценка трудоспособности, образования, материальной обеспеченности, стремления приобретать новые знания, мотивации на занятость, поддержка со стороны общественных организаций и др.

С.Н. Панкова, Е.Б. Архипова (2016) рассматривают смыслы и социальные ресурсы реализации «личностного потенциала и изучение современной специфики личностного потенциала как практики, реализующейся на основе используемых ресурсов, способствующих саморазвитию личностных возможностей». Особый интерес представляют «результаты ранжирования на основе опроса по степени доступности для самореализации – 14 типов социальных ресурсов, в число которых в порядке значимости вошли следующие: 1) образование; 2) благополучие семьи; 3) социальные коммуникации; 4) свободное время; 5) информация; 6) медицина; 7) культура; 8) материальное благополучие; 9) качество жизни; 10) сообщества; 11) самореализация; 12) успех и достижения; 13) социальная поддержка; 14) уверенность в будущем». При этом авторы указывают на актуальность изучения условий, которые способствуют развитию личностного потенциала.

Зарубежные психологи наряду с индивидуальными ресурсами субъекта указывают на внесубъектные ресурсы, в состав которых они включают: организации, оказывающие социальную поддержку, имеющиеся у семьи финансовые возможности, состояние здоровья человека [16, 17, 18, 19, 20]

Уровневый подход к классификации ресурсов предлагают А.S. Masten, M.G. Reed [18]. Все возможные ресурсы данные авторы делят на три группы:

1) макроуровень – включает все общественные ресурсы, «которые принадлежат всему населению страны (определенной социальной группе): хорошее здравоохранение, безопасность, культурный уровень развития и др.»;

2) мезоуровень – включает социальные ресурсы;

3) микроуровень – включает ресурсы индивидуума.

Представленные точки зрения исследователей отражают сущность понятия ресурсов, их



виды, функции, структуру и содержание.

РОЛЬ РЕСУРСОВ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Анализ исследований ресурсов субъектов различных видов профессиональной деятельности и профессионального самоопределения показал, что предпочтения отдаются выявлению и роли конкретных ресурсов, гипотетически выделяемыми и эмпирически доказываемыми авторами исследований [11, 12].

Наряду со специальными ресурсами, необходимыми для успешной самореализации в конкретных видах деятельности, исследователи говорят об универсальных ресурсах, которые необходимы для успешного выполнения и самореализации во многих видах деятельности.

«Самореализация личности в спорте - это адекватный этапу спортивной подготовки процесс актуализации и развития ресурсного потенциала личности спортсмена» [7, с. 97].

«Самореализация в спорте предполагает наличие у спортсмена психологических ресурсов для освоения спортивного мастерства, демонстрации его в стрессовых условиях соревнований, для включения в социальный контекст спортивной деятельности. Далеко не всегда эти компоненты самореализации имеются у спортсменов в достаточной и равной степени» [2, с. 71].

В контексте нашего исследования представляет интерес установление связи ресурсов личности и ее самореализации. «Самореализация человека возможна только в деятельности, освоение которой происходит поэтапно. Потребность человека в самореализации является движущей силой профессионального развития субъекта. В тоже время профессиональная деятельность, в нашем случае спортивная предоставляет широкие возможности в плане самореализации человека. Успешность профессионализации

обуславливается потенциалом человека, требованиями вида спорта, ресурсами вида спорта. Точно также успешную самореализацию обуславливают потенциал человека, требования вида спорта, ресурсы вида спорта» [1, с. 372].

Ресурсы самореализации спортсмена могут быть описаны и как компоненты психологической поддержки - «сложное образование, которое субъектом воспринимается как положительно окрашенное чувство уверенности в себе, чувство собственной нужности, возникающие в процессе сопереживания и собственной нужности возникающее в процессе получения помощи и сопереживания. Семантический смысл слова «поддержка» является собой содействие, помощь, «не дать упасть», «выступить в защиту». Из этого следует, что психологическая поддержка спортсмена выступает как стратегия его сопровождения в развитии» [10, с. 16].

Определение состава профессионально важных свойств личности предполагает принятие во внимание специфики вида спорта, который стал для спортсмена сферой самореализации, и особенностей тех требований, которые вид спорта предъявляет к личности спортсмена. Следует заметить, «одним из этапов реализации стремления к мастерству является профессиональный отбор» [6, с. 89]. Представляется целесообразным принятие во внимание и положения о том, что освоение любого вида деятельности происходит в условиях неизбежного противоречия между его требованиями к психике человека и теми личностными ресурсами, которыми он располагает для того, чтобы с этими требованиями справиться. Следствием этого является поливариантность путей самореализации спортсменов, а вероятность полноценной самореализации зависит от психологически обоснованной индивидуализации подготовки спортсменов.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Багадирова С.К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзю-до // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №12 (178). - С.369-377.
- Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. - Т. 17. Краснодар: 2015. - С. 71-78
- Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия. Дисс. ...канд. психол. наук. – МГУ им. М.В. Ломоносова, 2016. – 205 с.
- Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. — 2011. — №8. Т.2. — С. 84-87. — URL <https://moluch.ru/archive/31/3534/> (дата обращения: 04.11.2019).
- Новгородская В.А. Личностный ресурс студентов вуза как детерминанта эффективного профессионального самоопределения. Автореферат ... канд.психол.наук, 2012. Сочи. – 27 с.
- Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта. Учебное пособие под об. ред. В.А. Родионова – М.: МГПУ, 2017. С. – 212.
- Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте. Учебник под общ. ред. А.В. Родионова – М.: Издательство «Юрайт», 1-е изд. - Сер. 68 Профессиональное образование 2020. - 251с.
- Тихомирова Е.В., Уманская И.А. Мотивы занятия спортом, как психологический ресурс успешной спортивной деятельности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. - С.234-236.
- Толочек В.А., Журавлева Н.И. Динамика актуализации психологических ресурсов субъектом на протяжении профессиональной карьеры // Психологический журнал, 2015, том 36, № 1, С. 91-107
- Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. Роль психологической поддержки в самореализации спортсмена //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014.№6. С. 14-16.
- Уляева Л.Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте // Живая психология. -Том 4, - №2, 2017. - С.141-156
- Уляева Л.Г. Проблема актуализации ресурсов в контексте самореализации личности в детско-юношеском спорте //Психология спорта: наука, искусство, профессия/ Под. ред. К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. - М.: Московский институт психоанализа - Когито-Центр, 2019. - С. 233-241.
- Фоминова А.Н. Проблема активизации ресурсов личности в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского ун-та. Серия Социальные науки. – 2006. - №1. – с. 95-105. – С.95-104.
- Хватова М.В. Ресурсный подход к развитию личности будущего специалиста // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: Материалы XI Международной научно-практической конференции (Тамбов, 25 мая-01 июня 2015 г). – Тамбов: Тамбовская региональная общественная организация "Общество содействия образованию и просвещению "Бизнес - Наука – Общество», 2015. С.98-103.
- Юсупова С.Ф. Ресурсы личности //



Человеческий фактор: социальный психолог. 2017. №2 (34). – С.91-96.

Kovas Y., Haworth C.M.A., Dale P.S., Plomin R. The genetic and environmental origins of learning abilities and disabilities in the early school years // Monographs of the Society for Research in Child Development, 2007.

Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. Oct.-Vol.63.-№2. P.265-274.

Masten A.S., Reed M.-G. Resilience in development // Snyder, Lopez S.J. (eds.). Handbook of positive psychology. Oxford: University Press, 2002. Pp. 77-88.

Matheny K.B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The coping resources inventory for stress: A measure of perceived resourcefulness // Journ. of Clinical Psychology. 1993. V. 49 (6). P.815-830.

Quinn R.E., Rohrbaugh J.A. A special model of effectiveness criteria: Towards a competing values approach to organizational analysis // Management Science 1983. P.363-377.

REFERENCES.

Bagadirova S.K. The structural model of the athlete's self-realization under professionalism in judo // Uchenye Zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft. - 2019. -- No. 12 (178). - S. 369-377.

Gorskaya G.B. Personal resources of an athlete's self-realization: disclosure strategies // Actual issues of physical culture and sport. Proceedings of the Research Institute of Physical Culture and Sports. - T. 17. Krasnodar: 2015. -- S. 71-78

Ivanova T.Yu. The functional role of personal resources in ensuring psychological well-being. Diss. ... cand. psychol. sciences. - Moscow State University M.V. Lomonosov, 2016. -- 205 p.

Kalashnikova S.A. Personal resources as an integral characteristic of personality // Young scientist. - 2011. - No. 8. T.2. - S. 84-87. - URL <https://moluch.ru/archive/31/3534/> (accessed: 04/04/2019).
Novgorodskaya V.A. The personal resource of university students as a determinant of effective professional self-determination. Abstract ... Candidate of Psychological Science, 2012. Sochi. - 27 p.
Psychological support for children and youth sports. Textbook under about. ed. V.A. Rodionova - M.: MGPU, 2017. S. - 212.

Training of a teacher of additional education in the field of physical education: psychological support in children and youth sports. The textbook under the general. ed. A.V. Rodionova - M.: Publishing House Yurayt, 1st ed. - Ser. 68 Vocational education 2020. - 251s.

Tikhomirova E.V., Umanskaya I.A. Motives for playing sports as a psychological resource for successful sports activities // Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2016. - S.234-236.

Tolochek V.A., Zhuravleva N.I. The dynamics of the updating of psychological resources by a subject during a professional career // Psychological Journal, 2015, Volume 36, No. 1, P. 91-107
Ulyaeva L.G., Radnaguruyev B.B., Ulyaeva G.G. The role of psychological support in the self-realization of an athlete // Physical Culture: education, training, training. - 2014. №6. S. 14-16.

Ulyaeva L.G. The phenomenon of personal self-realization in youth sports // Living Psychology. - Volume 4, - No. 2, 2017. - S.141-156

Ulyaeva L.G. The problem of updating resources in the context of self-realization of a person in youth sports // Sports Psychology: science, art, profession / Under. ed. K.A. Bocharova, L.M. Dovzhik.



- М.: Moscow Institute of Psychoanalysis - Kogito-Center, 2019. --- S. 233-241.

Fominova A.N. The problem of activating personality resources in difficult age-psychological life situations // Bulletin of the Nizhny Novgorod University. Series Social Sciences. - 2006. - No. 1. - from. 95-105. - S.95-104.

Khvatova M.V. A resource approach to the development of the personality of a future specialist // Personal and professional development of a future specialist: Materials of the XI International Scientific and Practical Conference (Tambov, May 25 – June 01, 2015). - Tambov: Tambov regional public organization "Society for the Promotion of Education and Enlightenment" Business - Science - Society ", 2015. P.98-103.

Yusupova S.F. Personality resources // Human factor: social psychologist. 2017. No2 (34). - S. 91-96.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Лира Гаязовна Уляева

кандидат психологических наук, доцент
Россия, Москва, Государственное бюджетное учреждение "Московское городское физкультурно-спортивное объединение" Департамента спорта города Москвы (ГБУ "МГФСО" Москомспорта)
lira-ulyaeva@yandex.ru

