

*Т. А. Томашевский<sup>1</sup>, Л. Б. Воронкина<sup>2</sup>*

## **Субъектная ресурсность как предпосылка формирования фрустрационной толерантности и целостной личности в ситуации неопределенности**

<sup>1</sup>Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск, Россия<sup>2</sup>Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема субъектной ресурсности как предпосылки формирования фрустрационной толерантности и целостной личности в ситуации неопределённости. Авторы анализируют различные аспекты этой проблемы, опираясь на теоретические исследования и эмпирические данные. В работе представлены результаты анализа, которые могут быть полезны для понимания механизмов формирования фрустрационной толерантности, развития субъектности и становления целостной личности. Результаты изучения обозначенной проблемы были положены в основу не только обособленной теоретической концепции в психологии, но и использовались в качестве отправной точки для проведения целого комплекса практико-ориентированных исследований особенностей адаптационных механизмов личности. Авторы приходят к выводу, что основной движущей силой формирования и развития фрустрационной толерантности выступает внутренняя работа личности над собой. Ключевыми качествами и навыками, над которыми необходимо работать субъекту, выступают навыки самоанализа, способность к саморегуляции и самоконтролю. Также особое значение приобретает способность к выработке рациональных решений в ситуации эмоциональной нестабильности. Помимо этапности исследуемый процесс формирования целостной личности в ситуации неопределенности в контексте субъектной ресурсности включает в себя следующие аспекты: коммуникативные навыки, процесс развития самосознания, способность к самоконтролю и саморегуляции, формирование адекватной самооценки и позитивного отношения к себе, развитый навык принятия решения. В заключение статьи авторы приходят к выводу, что субъектная ресурсность является важным условием формирования целостной личности в ситуации неопределённости, а также способствует формированию у человека активной субъектной позиции.

*Ключевые слова:* фрустрационная толерантность, субъектность, ресурсность, целостная личность, неопределенность.

---

*ТОМАШИВСКИЙ Тарас Андреевич* – аспирант 2 курса института подготовки кадров высшей квалификации департамента координации научно-исследовательской и инновационно-проектной деятельности в специалитете, магистратуре и аспирантуре, Пятигорский государственный университет, г. Пятигорск, Россия.

E-mail: 9309008@mail.ru

*TOMASHIVSKY Taras Andreevich* – postgraduate student, Institute of Training of Higher Qualification Personnel, Department of Coordination of Research and Innovation-Project Activities in Specialization, Master's and Postgraduate Courses, Pyatigorsk State University, Pyatigorsk, Russia.

*ВОРОНКИНА Любовь Борисовна* – к. психол. н., доцент кафедры специального и инклюзивного образования, заместитель директора по научной и инновационной работе, филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ессентуки, Россия.

E-mail: nauka\_essgpi@mail.ru

*VORONKINA Lyubov Borisovna* – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Deputy Director for Research and Innovation, Associate Professor, Department of Special and Inclusive Education, Essentuki Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia.

T. A. Tomashivsky, L. B. Voronkina

## Subject resource as a prerequisite for the formation of frustration tolerance and a holistic personality in a situation of uncertainty

Pyatigorsk State University, Pyatigorsk, Russia  
Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia

**Abstract.** The article considers the problem of subjective resourcefulness as a prerequisite for the formation of frustration tolerance and a holistic personality in a situation of uncertainty. The authors analyze various aspects of this problem, relying on theoretical research and empirical data. The paper presents the results of the analysis, which can be useful for understanding the mechanisms of formation of frustration tolerance, development of subjectivity and formation of a holistic personality. The results of the study of the designated problem were used as the basis not only for a separate theoretical concept in psychology, but also as a starting point for a whole range of practice-oriented studies of the characteristics of personality adaptation mechanisms. The authors come to the conclusion that the main driving force behind the formation and development of frustration tolerance is the internal work of the individual on himself. The key qualities and skills that the subject needs to work on are self-analysis skills, the ability to self-regulate and self-control. Of particular importance is also the ability to develop rational decisions in a situation of emotional instability. In addition to the stages, the studied process of forming a holistic personality in a situation of uncertainty in the context of subjective resourcefulness includes the following aspects: communication skills, the process of developing self-awareness, the ability to self-control and self-regulate, the formation of adequate self-esteem and a positive attitude towards oneself, and a developed decision-making skill. In conclusion of the article, the authors come to the conclusion that subjective resourcefulness is an important condition for the formation of a holistic personality in a situation of uncertainty, and also contributes to the formation of an active subjective position in a person.

**Keywords:** frustration tolerance, subjectivity, resourcefulness, integral personality, uncertainty.

### Введение

Современная социальная формация, современная система общественных взаимоотношений, которые характеризуются высокой степенью изменчивости и неопределенности, актуализирует необходимость исследования особенностей личности и механизмов ее развития и адаптации. Современный человек для эффективного личностного и профессионального взаимодействия должен максимально активизировать свои внутренние ресурсы для преодоления комплекса негативных последствий от ситуации изменчивости и неопределенности.

Особую важность и значимость в ситуации, описанной выше, приобретает субъектная ресурсность, которая представляет собой способность человека к эффективной активизации своих внутренних личностных ресурсов для противостояния возникающим препятствиям и трудностям на пути достижения всего комплекса поставленных целей [1].

Изучение механизма субъектной ресурсности сформировали отдельный подход, отдельное направление в рамках изучения особенностей формирования целостной личности, которой приходится функционировать в ситуации неопределенности. Результаты изучения обозначенной проблемы были положены в основу не только обособленной теоретической концепции в психологии, которая активно развивалась школой А. В. Брушлинского, но и использовались в качестве отправной точки для проведения целого комплекса практико-ориентированных исследований особенностей адаптационных механизмов личности.

Активное исследование субъектной ресурсности способствовало тому, что система образовательного взаимодействия, управления персоналом, формирования служб психологической поддержки и помощи вышли на качественно иной уровень, так как они стали

сосредотачиваться вокруг необходимости формирования условий для эффективной адаптации личности.

В рамках данной статьи в качестве рабочего определения понятия субъектной ресурсности были выбраны дефиниции, предложенные А. В. Брушлинским, одним из создателей Института психологии РАН и первым руководителем его лаборатории психологии мышления, а также К. А. Абульхановой-Славской, выдающегося специалиста в области социальной философии, методологии и теории психологии, общей психологии личности и акмеологии.

Брушлинский предлагает следующее определение: «Субъектная ресурсность – это не просто набор качеств, а способность к самоорганизации и саморазвитию» [2].

Абульханова-Славская транслирует следующую дефиницию: «В условиях неопределённости именно субъектная ресурсность помогает человеку сохранить свою целостность» [3].

Представленные определения формируют логичное предположение о том, что в условиях неопределённости именно субъектная ресурсность может выступать в качестве источника и внутреннего ресурса для формирования целостной личности и ее фрустрационной толерантности.

Фрустрационная толерантность может быть определена как способность субъекта рационально действовать, сохранять спокойствие в ситуации неудач или сильного стресса. Основной отличительной чертой фрустрационной толерантности выступает способность рационально мыслить, формулировать валидные, взвешенные выводы, несмотря на нестабильное внутреннее эмоциональное состояние.

Таким образом, возникает определенная взаимосвязь между фрустрационной толерантностью и субъектной ресурсностью. Фактически субъектная ресурсность выступает основой, базовой характеристикой фрустрационной толерантности, которая одновременно с этим является наиболее значимым ресурсом для развития субъектной ресурсности личности. Таким образом, оба этих психологических феномена формируют единую замкнутую систему, целью которой является развитие способности личности к эффективным действиям в условиях неопределённости и эмоциональной нестабильности.

Основной движущей силой формирования и развития фрустрационной толерантности выступает внутренняя работа личности над собой. Ключевыми качествами и навыками, над которыми необходимо работать субъекту, выступают навыки самоанализа, способность саморегуляции и самоконтроля. Также особое значение приобретает способность к выработке рациональных решений в ситуации эмоциональной нестабильности [4].

Можно заключить, что формирование фрустрационной толерантности и субъектной ресурсности выступают равнозначными задачами на пути формирования и развития целостной личности. Реализация данных задач приводит к установлению механизма формирования психологической стабильности и равновесия.

На основании вышеизложенного, можно определить субъектную ресурсность как способность личности к самостоятельному управлению обстоятельствами собственной жизни, к преодолению различных трудностей и сложностей. В целом, данная способность включает в себя целый комплекс характеристик, ведущими из которых являются инициативность, нацеленность на достижение наилучшего результата, автономность, самостоятельность в принятии собственных решений и т. д.

Как уже было отмечено ранее, можно заключить, что субъектная ресурсность в ситуации неопределённости может выступать в качестве предпосылки формирования целостной личности. Ситуация неопределённости актуализирует перед субъектом необходимость

самостоятельно принимать решения, а также нести ответственность за последствия их реализации.

Процесс формирования субъектной ресурсности предлагает этапность реализации, которая должна охватывать все периоды становления личности [5].

Помимо этапности исследуемый процесс формирования целостной личности в ситуации неопределенности в контексте субъектной ресурсности включает в себя следующие аспекты:

1. Коммуникативные навыки. Каждому субъекту необходимо выстраивать систему эффективного межличностного взаимодействия на основании восприятия и анализа точек зрения партнеров по коммуникации. При выборе коммуникативной стратегии желательна ориентация на компромисс и сотрудничество. Важным аспектом коммуникативных навыков выступает обмен информацией в процессе коммуникации, в том числе в ходе активного и эффективного слушания собеседника. Необходимо отметить, что данный процесс должен быть сформирован как в отношении невербальной, так и вербальной коммуникации. К невербальной коммуникации, в первую очередь, относится конгруэнтность мимики, жестов, позы, а также иных средств и способов, связанных с неречевыми характеристиками. Вербальная коммуникация связана со способностью точно и достоверно выражать в речи свои мысли и позицию партнеру по коммуникативному процессу. Также важными аспектами выступают развитая эмпатия и навык активного слушания, что, в свою очередь, оказывает позитивное влияние на формирование активного навыка по управлению конфликтами. Еще одним значимым для исследуемого процесса аспектом выступает сформированный навык самопрезентации как инструмент распространения своей позиции в коммуникации.

2. Процесс развития самосознания. Данный процесс необходим для того, чтобы субъект, находясь в состоянии постоянного развития, мог формировать эффективную стратегию действий в ситуации неопределенности. Данный процесс протекает в рамках следующих направлений:

- развитие самоконтроля. Данная способность направлена на формирование механизма ответственности за последствия собственных действий посредством эффективной эмоциональной регуляции;
- самоанализ и понимание своих чувств и эмоций. Субъект должен адекватно испытывать и определять собственные эмоции и чувства;
- формирование адекватной личностной самооценки. На основании осознания собственных сильных и слабых сторон, понимания собственной значимости в обществе;
- осознание своих убеждений и мыслей как ведущих факторов, определяющих выбор поведенческой стратегии и формы коммуникативного взаимодействия;
- персонифицированный поведенческий анализ, который подразумевает способность субъекта адекватно оценивать и корректировать свое поведение.

3. Способность к самоконтролю и саморегуляции. Самоконтроль и саморегуляция охватывают не только действия или эмоции субъекта, но и область его мыслей и убеждений. Такая комплексная регулятивная система позволяет сформировать механизм противодействия стрессам, негативным эмоциональным состояниям. В целом, концепция саморегуляции является одной из базовых в научной психологии, она рассматривает непосредственно сам исследуемый процесс в контексте нескольких аспектов. Поведенческий аспект связан со способностью личности контролировать свои поведенческие проявления в различных нестандартных, дестабилизирующих ситуациях. Когнитивный аспект связан со способностью принимать решения в ситуации нестабильности благодаря активизации комплекса психических процессов. Эмоциональный компонент связан со способностью субъекта контролировать и управлять собственными эмоциональными проявлениями.

4. Формирование адекватной самооценки и позитивного отношения к себе. Целостным личностям, как субъектам с развитым потенциалом к преодолению сложностей и дестабилизирующих ситуаций, свойственны как адекватная самооценка, так и позитивное отношение к себе. Чаще всего у целостных личностей достаточно высоко развиты самоуважение и адекватное самовосприятие. Указанные качества способствуют формированию и развитию субъектной ресурсности.

5. Развитый навык принятия решения. Субъект, обладающий развитым качеством обработки и оценки информации, способен адекватно оценивать последствия собственных действий. Именно поэтому процесс принятия решения целостными личностями зависит от следующего перечня факторов:

- социальное окружение может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на процесс принятия решения человеком, степень и выраженность данного влияния зависит от целостности его личности;

- индивидуальные личностные особенности. На процесс и качество принятого решения оказывает влияние – уровень мотивации, уровень интеллектуального развития, темперамент, характер и т. д.;

- достоверность когнитивного восприятия. Довольно часто субъекты могут сталкиваться с различного рода когнитивными искажениями, которые приводят к выполнению ошибочных действий. В качестве примера можно привести эффект ореола, когда общее впечатление о человеке приводит к формированию ошибочного мнения об отдельных его качествах;

- эмоциональное состояние. В ситуации сильного эмоционального возбуждения или ситуации эмоциональной нестабильности, под воздействием факторов стресса люди склонны принимать необдуманные, неэффективные решения.

Таким образом, субъектная ресурсность является важным условием формирования целостной личности в ситуации неопределённости. Она способствует формированию у человека активной субъектной позиции, которая позволяет ему достигать всех поставленных целей и задач.

### *Л и т е р а т у р а*

1. Воронкина, Л. Б. Психологические аспекты адаптации личности в ситуации неопределенности / Л. Б. Воронкина // Университетские чтения – 2023: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции, Пятигорск, 12–13 января 2023 г. Том Часть VII. – Пятигорск: Пятигорский государственный университет, 2023. – С. 113-116.

2. Брушлинский, А. В. (1933-2002). Избранные психологические труды / А. В. Брушлинский; [ред.-сост. Т. К. Мелешко-Брушлинская и В. В. Знаков]. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2006. – 621 с.

3. Абульханова-Славская, К. А. Психология и сознание личности: (Проблемы методологии, теории и исслед. реал. личности): Избр. психол. тр. / К. А. Абульханова. – Москва : Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 216 с.

4. Коляда, В. А. Субъектная ресурсность как основа психологической безопасности личности в трудных условиях и ситуациях неопределенности / В. А. Коляда // Современные подходы к изучению психологии личности в меняющемся мире: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Пятигорского государственного университета, Пятигорск, 12–13 апреля 2024 г. – Пятигорск: Пятигорский государственный университет, 2024. – С. 32-36.

5. Знаков, В. В. Психология субъекта А.В. Брушлинского и психология человеческого бытия / В. В. Знаков // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – Т. 14, № 4. – С. 4-10.

*References*

1. Voronkina LB. Psychological aspects of personality adaptation in situations of uncertainty. In: University Readings-2023: Proceedings of the Regional Conference, 12–12 January 2023, Pyatigorsk, Russia. Pyatigorsk: Pyatigorsk State University; 2023:113–116. (in Russian)
2. Brushlinsky AV. Selected Psychological Works. Moscow: Institute of Psychology RAS; 2006:621. (in Russian)
3. Abulkhanova-Slavskaya KA. Psychology and Consciousness of the Individual: (Problems of Methodology, Theory and Research of Real Personality): Selected Works. Moscow; 1999:216. (in Russian)
4. Kolyada VA. Subjective resourcefulness as the basis of psychological safety of the individual in difficult conditions and situations of uncertainty. In: Modern Approaches to Studying Individual Psychology in the Changing World: Proceedings of the International Research Conference to the 85<sup>th</sup> Anniversary of the Pyatigorsk State University, 12–13 April 2024, Pyatigorsk, Russia. Pyatigorsk: Pyatigorsk State University, 2024:32–36. (in Russian)
5. Znakov VV. Brushlinsky's Psychology of the Subject and the Psychology of Human Existence. Kostroma: Bulletin of the N. A. Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social Work. Juvenology. Sociokinetics, 2008; Vol. 14,4:4–10. (in Russian)