



ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



Центр междисциплинарных
исследований человеческого
потенциала

Личностный потенциал в достижении целей и противостоянии невзгодам

Научный дайджест № 11 (40) • 2024



Научный центр мирового уровня «Центр междисциплинарных исследований человеческого потенциала» создан в ноябре 2020 г. в рамках Национального проекта «Наука» как консорциум четырех организаций – лидеров в данной области научного знания: НИУ ВШЭ, РАНХиГС, МГИМО МИД России и Института этнологии и антропологии им. Н.Н. Миклухо-Маклая РАН.

Создание Центра стало самой масштабной в России инициативой в области социальных и гуманитарных наук за последние десятилетия. Среди его основных задач – не только проведение исследований мирового уровня в области развития человеческого потенциала, но и налаживание кооперации с зарубежными организациями-лидерами, запуск образовательных программ, создание передовой научной инфраструктуры, обеспечение трансфера полученных результатов в практику государственного управления и образование.

Центр реализует 80 научных проектов. Программа исследований охватывает ключевые аспекты человеческого потенциала, актуальные сегодня в глобальной повестке:



социальное и гуманитарное измерение человеческого потенциала



нейрокогнитивные механизмы социального поведения



демографические и социальные факторы активного долголетия



природно-климатические детерминанты устойчивого развития



занятость, социальная активность и формирование ключевых навыков и компетенций



человеческий потенциал и безопасность в глобальном мире



человек в эпоху технологических трансформаций

Научный дайджест подготовлен в рамках проекта «Личностный потенциал как предиктор успешности и благополучия».

Руководитель проекта «Научный дайджест НЦМУ ЦМИЧП»: О. В. Ворон.
Авторы: А. Н. Моспан, А. Е. Шильманская, Д. А. Леонтьев.
Редактор: А. Д. Васильева

Введение

Личностный потенциал (ЛП) – это система психологических характеристик, благодаря которым человек может успешно решать повседневные задачи, не поддаваясь лишь внутренним желаниям или внешнему давлению, и становится способным находить свой собственный путь в постоянно меняющемся мире, следуя своим целям и ценностям. (Леонтьев, 2023).

ЛП отличен от таких понятий, как человеческий капитал (связанный с навыками и знаниями) или жизненный потенциал (включающий здоровье и ресурсы). Это способность человека сохранять свободу выбора, отвечать за свои действия и взаимодействовать с обстоятельствами, выходя за рамки сложившейся ситуации. Личностный потенциал позволяет человеку не ограничиваться заданными условиями, находить нестандартные решения и реализовывать себя в любых обстоятельствах, сохраняя верность своим убеждениям и смыслу жизни.

Современные исследователи подчеркивают важность глубокого изучения личностного потенциала, его оценки и применения в различных сферах жизни. Особое внимание уделяется созданию программ, которые помогают людям использовать свои внутренние ресурсы для эффективного преодоления кризисных ситуаций. Такие подходы могут значительно улучшить адаптивные способности и эмоциональную устойчивость человека в сложных условиях. В последние годы концепция личностного потенциала активно применяется в образовании. Например, благотворительный фонд Сбера «Вклад в будущее» создал программу для школьников, которая помогает развивать их внутренние ресурсы и способности. Это подтверждает важность адаптации этой идеи не только для научных исследований, но и для практического использования в обучении и воспитании.

Личностный потенциал – это единство трех сильных сторон личности (Рисунок 1): **самоопределение** – способность ориентироваться в условиях *неопределенности*, оценивать различные варианты и выбирать *цели и приоритеты*; **достижение** – нахождение наилучшего пути к цели, используя доступные ресурсы; **сохранение** – *защита от внешних угроз и давлений*, которые могут помешать реализации планов и заставить изменить курс.

Таким образом, концепция личностного потенциала описывает три структуры психологических ресурсов личности:

- 1. Потенциал самоопределения** – личностные ресурсы, которые помогают людям ставить цели и принимать осознанные решения.
- 2. Потенциал достижения** – ресурсы эффективного достижения поставленных целей. Невозможность достичь цели может привести к ощущению бессилия.
- 3. Потенциал сохранения в условиях давления** – способность сохранять устойчивость и восстанавливаться после стрессовых ситуаций.

Концепцию личного потенциала можно использовать как ориентир для того, чтобы выявлять и развивать внутренние ресурсы человека в условиях глобальных изменений.

Рисунок 1.

Структура личного потенциала



Личностный потенциал, досуг и качество жизни

Досуг, как важная часть жизни, влияет на субъективное благополучие. Содержание досуговой деятельности различается по степени активности и сложности. Активные формы (спорт, творчество) чаще способствуют росту удовлетворенности жизнью, в то время как пассивные (просмотр телевизора) оказывают более слабый эффект. Личностный потенциал в свою очередь определяет, насколько человек способен эффективно использовать досуг для повышения качества жизни, адаптируясь к внутренним и внешним вызовам.

В рамках проекта было изучено влияние личностных ресурсов на восприятие качества жизни и способности людей активно управлять своим благополучием. В исследовании приняли участие 1511 респондентов из разных районов Томской области. Были проанализированы разнообразные виды досуга и хобби, их связь с демографическими характеристиками, личностными ресурсами и показателями благополучия. Для оценки личностного потенциала использовались такие шкалы, как толерантность к неопределенности, оптимизм, жизнестойкость, личностный динамизм, перспектива будущего и надежда.

Как показало исследование, большинство участников предпочитали простые формы досуга, такие как встречи с друзьями, прогулки, посещение кафе. Сложные формы досуга (музеи, театры) популярны в городах, где лучше развита соответствующая инфраструктура. Характеристики личностного потенциала также определяли выбор досуга: люди с высоким личностным потенциалом демонстрировали разнообразие досуговой активности и реже занимались пассивными видами досуга, отдавая предпочтение активным. Личностный потенциал также оказался важным фактором, связанным с удовлетворенностью жизнью, ощущением осмысленности повседневной активности и качеством проведения свободного времени.

Исследование подтвердило, что разнообразие досуговых занятий и высокий уровень личностного потенциала способствуют субъективному благополучию. Эти данные подчеркивают значимость развития личностных ресурсов для повышения качества жизни.

Можно ли позитивно использовать время?

Время является основным измерением нашей жизни: мы живем в мире времени, где настоящее развивается из прошлого и становится будущим. Осознаем мы это или нет, но время идет; в конце концов, жизнь – это лишь то количество времени, которым каждый из нас располагает, нам хочется знать, а можем ли мы позитивно использовать наше время?

Модель позитивного использования времени позволяет исследовать, почему и как работает управление временем: мы ожидаем, что управление временем способствует благополучию только тогда, когда оно позволяет людям не только более эффективно использовать свое время, но и поддерживать лучший баланс в жизни уделяя больше времени деятельности, которая воспринимается как важная и приносящая удовлетворение (Osin, Boniwell, 2024).

Для ответа на этот вопрос был создан Опросник позитивного использования времени, который представляется новым перспективным инструментом, который может быть использован в рамках процесса коучинга временной перспективы с отдельными людьми и организациями для диагностики индивидуальных проблем и оценки эффекта от вмешательств в тайм-коучинг и тайм-менеджмент.

Результаты исследования говорят о том, что удовлетворенность использованием времени и субъективное благополучие могут быть улучшены за счет осознанного, внимательного и ответственного отношения к времени, которым мы располагаем. В будущем можно будет изучить, оказывают ли коучинговые и терапевтические вмешательства, направленные на достижение сбалансированной временной перспективы, каузальное влияние на позитивное использование времени.

Также было обнаружено, что поведение, связанное с управлением временем, в основном предсказывается перспективой будущего. Полученные результаты подтвердили нашу теоретическую модель, предполагающую, что поведение по управлению временем полностью опосредует влияние перспективы будущего на позитивное использование времени, что, в свою очередь, объясняет их связь с самочувствием.

В итоге, результаты, полученные в ходе выборки студентов (исследование 1) и выборки работающих взрослых (исследование 2), говорят о том, что удовлетворительное и эффективное использование времени действительно сочетаются. Тем не менее, некоторые индивидуальные различия в относительной значимости аспектов позитивного можно ожидать. Люди, ориентированные на достижения, могут эффективно использовать свое время для достижения важных целей в ущерб балансу между сферами жизни: полученные ранее данные свидетельствуют о том, что баланс между работой и личной жизнью более важен для благополучия работающих взрослых, чем для тех, кто не работает (Osin, Boniwell, 2024).

Роль личностного потенциала и мотивации в спортивных достижениях

Особый интерес в изучении личностного потенциала занимает его роль в успешной деятельности при контроле объективных показателей способностей человека. В исследовании, которое было посвящено роли мотивации и личностного потенциала в успехах профессиональных футболистов, авторы учли выравнивание уровня физической, технической и тактической подготовки игроков, сделав акцент на изучении психологических факторов, способствующих спортивным достижениям. Как оказалось, психологическая подготовка спортсменов играет особо важную роль в достижении успеха и остается недооценённой областью работы.

Авторы исследования рассмотрели, как личностные особенности, такие как жизнестойкость, самоэффективность, самоконтроль и типы мотивации влияют на эффективность игроков в матчах и их общую подготовленность к сезону. Участниками стали 67 футболистов (18–22 лет) из одного футбольного клуба. Методы оценки включали параметры мотивации, переживаний в деятельности, самоэффективности, жизнестойкости, самоконтроля, работоспособности, а также экспертные оценки тренеров и статистические показатели эффективности игроков.

Согласно полученным результатам, внешняя мотивация и негативная вовлечённость игроков отрицательно связана с уровнем подготовки и психологическим состоянием игроков. Переживание пустоты в процессе тренировок и матчей связано с низкой функциональной готовностью. Самоконтроль и внутренняя мотивация, напротив, способствуют лучшим самооценкам физического и психологического состояния перед матчами. А удовольствие в свободное время вне футбола положительно влияют на эффективность в матчах и сезоне в целом.

Исследование показало, что личностные характеристики, такие как саморегуляция и ориентация на внутренние мотивы, играют важную роль в спортивной подготовке. Вовлечённость и зависимость от внешних стимулов требуют психологической работы с игроками. Удовольствие и самоконтроль оказываются ключевыми ресурсами, которые должны быть интегрированы в тренировочный процесс.

Итоги исследования подчёркивают значимость дальнейшего изучения роли личностного потенциала в спорте, особенно в переходный период между юношеским и взрослым уровнями профессионализма.

Позитивные личностные ресурсы как буфер против неопределенности

В 2020 году мир столкнулся с серией кризисов, включая пандемию COVID-19, экономические трудности и политические изменения. Эти события существенно повысили уровень неопределенности в различных аспектах жизни, включая здоровье, экономику и политику.

Пандемия COVID-19 стала вызовом экзистенциального характера, поставив вопросы о жизни и смерти, свободе, ответственности и смысле. Падение цен на нефть стало угрозой экономического кризиса, а внесение поправок в Конституцию РФ сопровождалось политической неопределенностью. Эти три события создали уникальный контекст для изучения реакции общества на множественные кризисы.

Как показали результаты исследования о роли психологических характеристик в индивидуальных реакциях на ситуации неопределенности (Leontiev, Mospan, Osin, 2024), личностные ресурсы могут выступать буфером против стресса и тревоги, позволяя людям лучше ориентироваться в ситуациях непредсказуемости и поддерживать позитивное эмоциональное состояние. Способность противостоять неопределенности зависит от таких личностных характеристик, как толерантность к неопределенности, самоэффективность и жизнестойкость. Эти ресурсы могут снижать негативные эмоции и усиливать уверенность. Такие качества, как вера в свободу, внутренняя гармония и чувство связности, предсказывали лучшее восприятие и замедляли спад воспринимаемой определенности в условиях пандемии. Это подчеркивает роль психологических ресурсов в преодолении кризисных ситуаций и важность их развития в рамках профилактических программ.

Литература

Бушманова М. Е., Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Вклад мотивации и личностного потенциала в успешность профессиональных футболистов // Психология. Журнал ВШЭ (в печати).

Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: оптика психологии // Образовательная политика. – 2023. – № 2(94). – С. 20–30.

Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рыкун А. Ю., Дымшиц М. Н., Кошелева Н. В., Сухушина Е. В. Досуговая активность, личностный потенциал и психологическое благополучие // Мониторинг общественного мнения. – 2024. – №6.

Leontiev D., Mospan A., Osin E. N. Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty // Current Psychology. – 2024. – Vol. 43. – P. 14839–14850.

Osin E., Boniwell I. Positive time use: a missing link between time perspective, time management, and well-being // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – P. 1087932.