

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии  
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ  
(с международным участием)**

**ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ**

---

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:  
психологическое консультирование и психотерапия**

**Краткая характеристика личностных ресурсов, способствующих  
преодолению трудных жизненных ситуаций**

**Кристина Геннадьевна Байдак**  
аспирант кафедры психологии  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,  
ГУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической  
службы системы образования», г.Донецк, ДНР.

В современном мире большое значение имеет психологическое здоровье личности, которое в свою очередь зависит от психологической безопасности личности. Согласно С. Хобфоллу, Р. Лазарусу, С. Фолкману, личностные ресурсы обеспечивают адаптивную реакцию индивида на изменения в окружающем мире. Личностные ресурсы, помогают, справиться с трудными жизненными ситуациями [15].

Термин «трудная жизненная ситуация» в психологии не имеет четкого определения. Н. Г. Осухова считает, что основным критерием определения ситуации как трудной, является нарушения адаптации личности к условиям среды. По мнению Н. Г. Осуховой, ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации

человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни», является трудной [11, с.14].

Л. И. Анцыферова в своих работах указывает на то, что в трудной жизненной ситуации происходит нарушение привычного образа жизни; рассогласование между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности; необходимость серьезной внутренней работы и внешней поддержки для адаптации в новой жизненной ситуации [1].

Именно личностные ресурсы определяют уровень владения интегрированным поведением, которое в свою очередь помогает совладеть со стрессом и повысить уровень адаптированности личности.

Понятие «ресурс» является межотраслевым. В широком смысле под «ресурсом» понимают запас необходимых средств для решения определенных задач [10]. В психологии понятие «ресурс» стало активно использоваться в 80-90 годах XX века. Изучение проблемы ресурсов личности встречается в работах как отечественных (В. А. Бодров, Н. Е. Водопьянова, Л. Г. Дикая, Л. А. Китаев-Смык, О. А. Конопкин, Т. Л. Крюкова, А. Б. Леонова, Д. А. Леонтьев, В. А. Либина, В. И. Моросанова, К. Муздыбаев, А. К. Осницкий, Е. А. Сергиенко, В. А. Толочек), так и в работах зарубежных психологов (Р. Баумейстер, П. В. Балтеса, Э. Динер, Р. Лазарус, С. Мадди, С. Фолкман, С. Хобфолл и др.).

С точки зрения С. Хобфолла, ресурсом является любое средство, предмет, элемент. В связи с этим С. Хобфолл выделяет имущественные, территориальные, денежные возможности и запасы, общественные отношения, способности, которыми обладает человек или группа людей [15].

В своих работах С. Хобфолл указывает, что при изучении личностных ресурсов необходимо учитывать их системную организацию и динамическую структуру. Под системной организацией С. Хобфолл понимает взаимодействие различных ресурсов между собой, что исключает их

отдельное существование. Динамическая же структура указывает на способность личности влиять, видоизменять, корректировать, дорабатывать, отказываться от неадаптивных стратегий поведения, приобретать новые ресурсы. С. Хобфолл системную организацию и динамическую структуру личностных ресурсов назвал «ресурсоворотом» [15].

К. Муздыбаев в своих работах выделяет личностные и средовые ресурсы. По его мнению, личностными ресурсами обладает конкретная личность (способности, навыки), а средовые ресурсы личность получает из «социальной сети» в которой она пребывает или пребывала ранее [13].

Н. В. Туровцев рассматривает ресурсы, как средство, которое личность использует для достижения поставленных целей [5]. Н. Е. Водопьянова в своих работах рассматривает ресурсы, как орудие для изменения личности, которое поможет справиться трудными жизненными ситуациями [3].

В своих работах В. А. Толочек трактует понятие «ресурс» ни как «средство», «орудие» для лучшей адаптации личности к трудным условиям среды, а как процесс взаимодействия внутренних и внешних факторов, которые изменяют, корректируют и порождают новые формы взаимодействия личности с окружающей средой, ее поведение и деятельность. Он выделяет индивидуальные ресурсы человека (знания, умения, навыки, мотивы); ресурсы физической среды (место, время, новые знания, энергия); ресурсы социальной среды (уровень развития общества в социальном, экономическом, технологическом и т.д. плане); ресурсы взаимодействия людей (отношения, брак, родство, положение на социальной лестнице) и эффект (вовлеченность, заинтересованность, мотивированность, подражание, идентичность) [12].

Е. Ю. Мандрикова считает, что личностные ресурсы это позитивное состояние личности, которое дает возможность адаптивно реагировать на стресс, влиять на изменения в своей жизни, контролировать ее [8].

Отечественный психолог Д. А. Леонтьев в своих работах анализирует понятие «личностный потенциал». Под этим понятием подразумевает «системную организацию индивидуально-психологических особенностей

личности, лежащую в основе ее способности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий» [5, с.219]. Личностный потенциал для Д. А. Леонтьева – это «индивидуально-психологические характеристики личности, которые позволяют человеку справляться с разнообразными вызовами, сохраняя внутреннюю цельность и устойчивость» [6, с.3]. Согласно Д. А. Леонтьеву к личностному потенциалу относятся ресурсы, которые в трудной жизненной ситуации помогают сохранять (поддерживать) психологическое здоровье личности [7; 8].

М. А. Мартынова и С. А. Богомаз описывают личностные ресурсы и используют термин «личностный потенциал», как набор качеств и характеристик, которые дают возможность личности добиваться поставленных целей, преодолевать трудности [9, с.165].

Ф. Петерманн рассматривает личностные ресурсы с точки зрения защиты от трудных жизненных обстоятельств; личностные ресурсы «смягчают» влияние трудностей на человека. Ф. Петерманн к личностным ресурсам относит: высокий уровень интеллекта, позитивизм, сформированную Я-концепцию (адекватное восприятие себя, своих возможностей, сил, потребностей), самоэффективность (понимание собственной компетентности, уверенность в своих силах, осознание и повышение способности к контролю в собственной жизни), совладающее поведение, интернальный локус - контроля [14].

Н. Е. Водопьянова и Л. В. Куликов трактуют личностные ресурсы с точки зрения преодоления трудных жизненных ситуаций. Среди личностных ресурсов они выделяют: высокий уровень мотивации по преодолению трудной ситуации (мотивация должна быть направлена на развитие и усовершенствование личностных качеств и особенностей); адекватную Я-концепцию (самооценка, оценка собственной значимости и влияния на ситуацию); жизненную позицию (наличие собственного мнения,

самоусовершенствование, саморазвитие); позитивное мышление (оптимистический взгляд на мир, в любых ситуациях человек видит достоинства); эмоционально-волевые качества (самоуправление, самообладание, эмоциональная устойчивость, активность, работоспособность, ответственность); физическое здоровье (адекватная оценка своих физических возможностей) [2,4].

Э. Фромм в своих работах указывает, что для преодоления трудных жизненных ситуаций человеку необходимы: мужество, надежда (позитивное решение ситуации и развитие личности) и рациональная вера (умение увидеть и суметь воспользоваться инкрементами для позитивного выхода из сложившейся ситуации). Под мужеством он понимает умение «сопротивляться» ситуации, которая стремится нарушить (разрушить, уничтожить) надежду и рациональную веру [4].

К. Петерсон и М. Селигман, представители позитивной психологии, рассматривающие личностные ресурсы как средство для обеспечения и поддержания психологического здоровья личности, выделяют следующие личностные ресурсы:

- личностные черты, связанные с когнитивными процессами (креативность, любопытство, непредубежденность, любовь к учению, прогнозирование) – добродетель мудрости и знаний;
- жизненная энергия и упорство;
- социальный интеллект (понимание побуждений и чувств других людей и самого себя) – добродетель человечности;
- лидерство – добродетель справедливости;
- саморегуляция, самообладание – добродетель умеренности;
- понимание красоты и совершенствования, духовность (религиозность, вера, целеустремленность) юмор (игривость) – добродетель трансцендентности [14].

Представители позитивной психологии Ф. Лютанс, Дж. Б. Эвей, Х. Л. Патер, Б. Дж. Вест, изучая личностные ресурсы, используют термин психологический капитал, который, по их мнению, состоит из:

- самоэффективности – уверенность в своих силах, способностях, необходимых для решения и достижения успеха в трудной ситуации;
- оптимизма – создания позитивных установок, которые связаны с достижением успеха, успешным выходом личности из трудной жизненной ситуации;
- надежды, которая рассматривается как воля, стремление к выходу из трудной жизненной ситуации, поиску наиболее приемлемых вариантов развития событий для личности и ее развития;
- жизнестойкости (психологической устойчивости) – способности личности вернуться (улучшить) к психологическому состоянию, которое наблюдалось до возникновения трудной жизненной ситуации [16].

Опираясь на вышеизложенное, можно сделать вывод, что личностные ресурсы помогают личности сохранить психологическое здоровье в трудной, жизненной ситуации, выстроить наиболее адаптивное поведение, достичь поставленных целей, способствуют развитию личности в целом. Дальнейшее изучение проблемы позволит определить наиболее значимые личностные ресурсы для выработки адаптивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т.15. – № 1. – С.3 - 19.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика /Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // СПб.: Питер, 2005.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие. / Гордеева Т. О. // - М.: Смысл: Академия, 2006, с. 201 – 245.

4. Калашникова С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий: Гуманитарный вектор/ С. А. Калашникова // Серия: Педагогика, психология. – 2011. – т. 26. –№ 2. – С.185-189.
5. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Аверина А. Ж. , Александрова Л. А., Васильев И. А // под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. – 679 с.
6. Леонтьев Д. А. Новое в диагностике личностного потенциала/ Д. А.Леонтьев, Е. И. Рассказова // Психологическая диагностика.– 2010. – № 2. – С. 3 - 5.
7. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности /Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. –2000. –т. 21. – №1. – С. 15 -25.
8. Мандрикова Е. Ю.Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников/ Е. Ю. Мандрикова, А. А.Горбунова // Организационная психология. – 2012.–т. 2. – № 4. – С. 2 - 22.
9. Мартынова М. А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи /М. А. Мартынова, С. А.Богомаз // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 357. – С. 164 - 168.
10. Ожегов С. И. Словарь русского языка /С. И.Ожегов // Под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр.. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.
11. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г.Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
12. Толочек В. А. Интрасубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности/В. А. Толочек // Вестник университета (Государственный университет управления) . – 2008. – № 2 (40) . – С. 155 - 161.
13. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фомина/ Монография // М.: МПГУ, 2012. –152 с.
14. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные // дис.д-ра психол. наук: спец. 19.00.13 – Психология развития, акмеология (психологические науки) – /С. А.Хазова. – Кострома, 2014. –540 с.
15. Bakker A. B. Towards a model of work engagement /A.B.Bakker, E. Demerouti // In: Career Development International. –2008. – n. 13.– p. 209-223.
16. Luthans F. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge / F. Luthans, C.Youssef , B. Avolio // Oxford University Press, 2007.
17. Sulea C. et al. Work engagement as mediator between job characteristics and positive and negative extra-role behaviors / C. et al Sulea// In: Career Development International . – 2012 . – n. 17 . – p. 188-207.