

УДК616.89:616.45-001.1/3

Голоденко О.Н.

## **ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА**

*Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР*

В современной психологической науке личность рассматривается не как пассивная игрушка воздействующих на нее внешних сил, а как активный субъект, который способен опосредовать и модифицировать влияние внешних и внутренних факторов на собственную деятельность и психическое благополучие. [1, 2]. Эта идея подробно разработана, в частности, в концепции личностного потенциала Д.А. Леонтьева [3], в которой личностные ресурсы рассматриваются в русле системно-деятельностного подхода.

В психологии понятие «ресурс» характеризуется как запас жизненных возможностей. Ресурсы могут быть использованы субъектом в качестве механизмов развития личности, выбора жизненных стратегий, осуществления самоопределения, реализации деятельности, преодоления стрессогенных факторов и т.д.. Близким к «ресурсу» по смыслу выделяют понятие «личностный потенциал». По мнению Д.А. Леонтьева, личностный потенциал является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, главным показателем и формой проявления которой является самодетерминация, то есть осуществление деятельности в относительной свободе от внешних и внутренних условий (от биологических предпосылок, от потребностей, характера и других устойчивых психологических параметров) [4]. Понимание потенциала как возможности, которая при определенных условиях может быть преобразована в психический ресурс для решения каких-либо актуальных задач, составляет основу различий между данными психологическими составляющими. В качестве такого условия чаще всего выступает деятельность. В последнее время, наряду с понятиями «психический ресурс» и «личностный потенциал», большое значение уделяют понятию «социально-психологический капитал личности», которое характеризуется как

динамическая система отношений личности, представляющая собой ресурс, облегчающий достижение ею различных целей. По сути, это понятие идентично понятию «психический ресурс» [5, 6].

Понятие «психический ресурс» характеризуется значительной содержательной вариативностью. Оно может рассматриваться как источник силы человека, как некоторая совокупность ценностей, запасов, возможностей, позволяющих выполнять повседневную деятельность, справляться с трудными жизненными ситуациями, решать задачи «жизнеспособности» личности [7].

Изучение только психологических механизмов развития и расходования психических ресурсов человека не позволяет составить адекватную картину развития и влияния на психическое здоровье данного феномена. Ощущается острая потребность в его содержательном изучении. К настоящему времени по данной проблематике проведены следующие исследования: по психологии управления человеческими ресурсами - Ю.М. Забродиным [8]; по психологическим ресурсам адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф - Л.А. Александровой [9]; по особенностям одиночества как ресурсу развития личности в юношеском возрасте - Е.В. Неумоевой [10]; по личностным ресурсам преодоления ситуации социально-экономической депривации - Е.Ю. Кожевниковой [11]; по психическим ресурсам преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов - О.И. Бабич [12]; по аутентичности как психологическом ресурсе самоорганизации личности - М.В. Рагулиной [13]. Совершенно очевидно, что данную тему необходимо внедрять и в психиатрическую науку для исследования влияния психических ресурсов на развитие различных психопатологических расстройств и, учитывая их функциональ-

ность, использовать коррекционные психотерапевтические методы для восстановления или формирования ресурсов в программе лечения и реабилитации больных.

Значительным прорывом в научного изучения психических ресурсов стало сформировавшееся в психологии понимание того, что потенциал субъекта можно рассматривать не только с точки зрения его взаимодействия со средой, но и с точки зрения функциональных механизмов. Детальное изучение получили методы психологической защиты, которые могут рассматриваться в качестве психотерапевтического инструментария, имеющего свои достоинства и ограничения, сохранения и/или восполнения внутренних ресурсов личности [14]. Концепция личности как субъекта жизнедеятельности позволяет рассматривать не только зависимость личности от ее жизни, но и зависимость жизни от психических ресурсов личности [15].

Понятие «ресурсы личности» сравнительно недавно появилось в научной психологии и в последние десятилетия начинает занимать в психопатологии личности все более важное место. В широком смысле к функциональным ресурсам (*ressource* (фр.) — вспомогательное средство) относится все, что может быть задействовано человеком для эффективного существования и сохранения его психического здоровья [16]. В.А. Толочек рассматривает ресурсы как процессы актуализации внешних и внутренних условий, способствующие вовлечению новых составляющих в активность субъекта, установлению связей между новыми и прежними составляющими и приводящие к порождению новых структур и состояний [17].

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: выживание, физический комфорт, безопасность, вовлеченность в социум, уважение со стороны социума, самореализацию в социуме, самоудовлетворенность и т.д.. Ресурсы делятся на социальные и личные (психические), иначе говоря – внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальный статус и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Согласно концепции В.Н. Мясище-

ва, темперамент, как структурный элемент личности, не логично рассматриваться как функциональное образование.

Внешние и внутренние ресурсы тесно связаны между собой, их деление достаточно условно. Использование только внешних ресурсов, не развивая внутренние, приводит к развитию болезненной зависимости, апатии, депрессии и других расстройств дезадаптации. Личностный потенциал человека характеризуется его внутренними ресурсами, которые способствуют формированию или восстановлению внешних ресурсов, что повышает уровень сопротивляемости стрессу. Этот процесс запускается при условии постоянной стимуляции (тренировке) таких качеств личности, как субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля (то есть ощущение своей личной ответственности и силы влияния на обстоятельства своей жизни), самосознание, самоэффективность, стрессоустойчивость и др.. Без стимуляции внутренних ресурсов развивается личностная слабость, безволие, дезинтеграция; человек страдает от одиночества, у него развивается депрессивная, тревожная, апатическая симптоматика. Накопление внутренних ресурсов, это процесс динамичный, нельзя рассчитывать на то, что уже имеющиеся личностные ресурсы без постоянной их тренировки сохраняют свою функциональность. В основе организации личностного потенциала лежат функциональные личностные ресурсы [4].

Функциональные ресурсы личности сами по себе не формируются, а только в процессе приобретения внешних ресурсов, в процессе социального взаимодействия, работы, творчества, образования, завоевания уважения и любви людей, т.е. отношений. Именно отношение, в концепции личности В.Н. Мясищева, является интегратором этих свойств, что и обеспечивает целостность, устойчивость, глубину и последовательность поведения личности. В широком смысле под личностными ресурсами, как правило, понимают индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешным осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия [18].

В отличие от теории черт личности, подчеркивающей устойчивый характер личностных особенностей, составляющих стержень личности [19], многие ученые рассматривают личностные ресурсы как гибкие

свойства личности, имеющие прижизненное начало и поддающиеся коррекции и развитию. Доказательством этому являются экспериментальные работы по формированию соответствующих особенностей личности, например, выученного оптимизма [20], жизнестойкости [21], психологического капитала [22], нервно-психической устойчивости [23], субъективного контроля/локус контроля [24], диспозиционного оптимизма [25], саморегуляции поведения [26], восприятия реальности [27], самоактуализации [28], экзистенциальной исполненности [29] и других ресурсных характеристик. Интерпретация психических ресурсов задавалась исходными методологическими позициями авторов, обращающихся к рассмотрению личности и связанной с нею проблематики. Формирование научных подходов к пониманию личностных ресурсов отражает этапы поиска ответов на вопросы об их влиянии в ситуации длительного экстремального стресса на психическое здоровье субъекта.

По А. Маслоу [30] душевно здоровый человек обладает следующими чертами личности: способностью к самоактуализации, эффективному восприятию реальности, открытости опыта, целостности личности, способности к спонтанности в проявлениях, автономности, независимости, креативности. Важнейшей характеристикой самоактуализирующихся людей А. Маслоу полагал то, что все они вовлечены в дело, имеющее для них большую ценность и составляющее их призвание. Важной чертой здоровой личности А. Маслоу считал способность «к ... ясному пониманию трансцендентности по отношению к среде, независимости от нее, способности противостоять ей, бороться с ней, пренебрегать ею или отвернуться от нее, отказываться от нее или адаптироваться с ней». В условиях длительного экстремального психологического стресса данные черты личности позволяют противостоять негативному влиянию среды, проявить гибкость при анализе ситуации и находить новые возможности для адаптации в динамично изменяющихся переменных.

При этом сходные положительные черты личности, входящие в понятие психического здоровья, выделяют А. Эллис и У. Драйден [31], авторы модели рационально-эмоциональной поведенческой психотерапии. К ним относятся: социальный интерес, самоуправление, высокая толерантность к фрустра-

ции, гибкость, принятие неопределенности, преданность творческим занятиям, научное мышление, принятие себя, рискованность, отсроченный гедонизм, антиутопизм, ответственность за свои эмоциональные расстройства.

К. Хорни [32] при анализе признаков психического здоровья вывела три признака, свидетельствующие о его утрате: ригидность реагирования (понимаемая как отсутствие гибкости в реакции на конкретные обстоятельства), разрыв между потенциальными возможностями человека и их использованием, наличие внутренней тревоги и механизмов психологической защиты. Таким образом, если говорить о положительных чертах личности, соответствующих критериям психического здоровья, то, согласно К. Хорни, прежде всего это гибкость реагирования на динамично изменяющиеся обстоятельства, способность к реализации личностного потенциала.

В течение последних лет в психологических подходах отмечается тенденция к трактовке состояния психического здоровья как субъективного благополучия личности. По мнению Р.М. Шамионова [33], субъективное благополучие – «понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности».

При исследовании условий переживания данного состояния было обращено внимание на то, что понятие субъективного благополучия не идентично понятию адаптации. «Адаптивность является одним из факторов субъективного благополучия, наличие которого не является непременным условием. Переживание благополучия возможно и при условии определенных трудностей в адаптационном процессе, а также, при определенных условиях (например, в силу позитивной направленности в восприятии жизненных обстоятельств) само становится условием активной адаптации» [34].

В рамках позитивной психологии на основе концепции позитивного личностного здоровья С. Рифф разработал подход психологического благополучия – близко пересекающийся с исследованиями субъективного благополучия, которые более ориентированы

на переживаемые эмоциональные состояния. «Благополучие – это не эмоциональное переживание, а объективная оснащенность необходимыми психологическими особенностями, позволяющими субъекту функционировать во всех отношениях более успешно, чем при их отсутствии, поэтому закономерно рассмотрение ее концепции как варианта подхода к личностному потенциалу» [28, 35, 36]. Структура психологического благополучия, согласно С. Рифф, включает шесть характеристик: самопринятие; позитивные отношения с другими, включая заботу о благополучии других; способность к эмпатии, привязанности и интимности; готовность к компромиссам; автономию; контроль за окружением; целенаправленность жизни; личностный рост. Последний включает в себя возможность развития, использование имеющихся навыков, талантов, возможностей для реализации своего потенциала, открытость опыту, способность выявлять в окружающем мире вызовы, побуждающие к реагированию. Путь к восстановлению, выздоровлению и предупреждению негативных последствий стрессового воздействия лежит, с точки зрения С. Рифф, не столько в излечении самих негативных симптомов, сколько в усилении позитивных характеристик [37].

При этом от набора позитивных черт происходит смещение акцента к системному подходу, в рамках которого психологическое и социальное благополучие включает в себя категории, связанные с психологическими состояниями, чертами и атрибутами, обеспечивающими психологический комфорт личности. Их недостаточность повышает уровень уязвимости при негативном воздействии социальной среды и различных невзгодах. Накопленный потенциал позитивных черт личности, напротив, повышает выживаемость и способность к адаптации.

Одной из составляющих теоретической модели благополучия С. Рифф является социальное благополучие, как результат социальных взаимодействий и позитивного функционирования личности [38]. Социальное благополучие является еще одним аспектом положительного самовосприятия и функционирования и включает в себя пять параметров: социальную интеграцию, субъективную оценку социальной значимости и объема личного вклада в жизнь социального целого, социальную связность, социальное

принятие, социальную актуализацию, как оценку потенциала и траектории развития общества. Совместно с соавторами С. Рифф проанализировала отношение вышеперечисленных черт социального благополучия к категориям психического благополучия. Согласно результатам исследования, «высокая экстраверсия и низкий нейротизм, которые являются очень сильными коррелятами и предикторами счастья, значимо коррелируют с самопринятием, добросовестность связанная с самопринятием, с контролем над окружением и с целенаправленностью жизни, а открытость опыту – с личностным ростом. Экстраверсия и дружелюбие связаны с позитивными отношениями, а с фактором автономии связан низкий нейротизм, то есть эмоциональная устойчивость» [39].

Такие позитивные личностные черты как экстраверсия, способность к эмпатии, сопереживанию, готовность к взаимопомощи, самопожертвованию, альтруизму, способность принять точку зрения другого, уважать мнение своих сограждан, помнить добро способствуют улучшению социальной интеграции, осмыслению своего личного социального вклада в жизнь общества, социального целого.

Способность к рефлексии и стремление к познанию приводят к поиску закономерностей и логики развития общества, позволяет составить цельное представление о своем месте в современном мире, его значимости и важности для всей системы. Доброжелательность и экстраверсия способствуют социальному принятию – способности считать, что другие способны на добрые проявления, верить в продуктивность других людей. Это связано с общими взглядами на природу человека и ощущением комфорта при взаимодействии с другими людьми.

При исследовании сил характера и общей удовлетворенности жизнью лиц, подвергшихся воздействию значимого психологического стресса (серьезное соматическое заболевание, влияющее на образ жизни обследуемых), было выявлено, что испытуемые, находящиеся в незавершенной психотравмирующей ситуации по целому ряду сил характера оказываются в среднем значимо ниже, чем те, у кого заболеваний не было. При этом респонденты, преодолевшие тяжелые заболевания, по целому ряду сил характера оказывались значимо выше, чем те, кто в жизни никогда с этим

не сталкивался. Прежде всего, обращали на себя внимание более высокие значения по шкалам храбрости, доброты и юмора, а также общей удовлетворенности жизнью. Было выдвинуто предположение, что именно эти силы характера представляют собой главные психические ресурсы противостояния угрозе здоровью, что согласовалось с данными о парадоксальном феномене посттравматического или стресс-индуцированного роста. Таким образом, пережитые травматические события, преломленные через призму личности, также могут приводить к внутреннему росту человека, процессу овладения новыми качествами, образованию более зрелых взглядов и убеждений, развитию отношений с миром, формированию/восстановлению и развитию психических ресурсов [40-42].

Длительное пребывание в ситуации экстремального психологического стресса приводит к постоянному напряжению компенсаторных и приспособительных механизмов при отсутствии завершенности психотравмирующей ситуации, что приводит к снижению уровня субъективного благополучия у населения. В то же время переживание утраты чувства безопасности, физической и социальной защищенности, прогнозируемости жизненных ситуаций, привычных жизненных стереотипов, а также снижение уровня благосостояния требует от личности активации ее ресурсов, формирования более активной жизненной позиции, перераспределения значимости целей. Важными качествами, способствующими сохранению субъективного благополучия, оказываются психологическая гибкость в восприятии ситуации, возможность принятия перемен, готовность к взаимодействию с другими людьми, наличие таких качеств как альтруизм, сопереживание, способность к взаимопомощи [39].

Как составляющую субъективного благополучия можно рассматривать уровень саморегуляции жизнедеятельности. В связи с этим интерес представляют личностные переменные самоопределения и реализации через достижение цели или избегание внешнего давления неблагоприятных обстоятельств. Данные аспекты саморегуляции рассматривались в публикациях Ч. Карвера и М. Шейера [43]. Согласно теории Т. Хиггинса, существует саморегуляция, ориентированная на достижение, и ориентированная на предотвращение, причем эти две ориентации выступают осно-

ванием устойчивых жизненных стратегий. «Те любя, которые стремятся к достижению, испытывают в случае позитивного результата чувство радости, а в случае негативного результата – чувство разочарования. Те же, кто ориентирован на предотвращение, в случаях, когда регуляция приводит к успешному результату, испытывают чувство расслабления, а когда она не срабатывает – чувство тревоги и нервозности» [44].

Рядом авторов рассматривалась саморегуляция в неблагоприятных условиях как регуляция действия в условиях стресса и изучалась связь между психологическими чертами и результатами совладания и адаптации. Результаты показали отсутствие между ними прямой связи, и также было выявлено, что конкретные личностные черты и стратегии могут формироваться в динамике стрессовой ситуации на основе функциональных психических ресурсов [45].

На протяжении последних лет неоднократно высказывалось мнение о положительном влиянии стрессовых ситуаций на рост и развитие личности, углубление самосознания и социального восприятия [46]. По результатам исследований авторы выделили следующие положительные последствия стресса: навыки преодоления трудностей, формирование самодисциплины, расширение жизненных перспектив, проявление настоящей дружбы и понимание цены жизни, приобретаемые при разлуке с любимыми, потере друзей и постоянной тревоге. Также рассматривался аспект значимости военного опыта для расширения знаний о жизни и приобретенных новых навыков борьбы и успешного действия. Согласно L. Casella и R.W. Motta [47], чем сильнее был пережитый на войне стресс, тем большее количество людей упоминало о его положительной роли. У людей, для которых стресс закончился благополучно, вероятность развития в дальнейшем не только посттравматического стрессового расстройства, но и обычной депрессии было ниже. Важным моментом адаптации является активизация самопознания, что дает реалистическую оценку требований ситуации и индивидуальных возможностей человека, создает предпосылки для формирования новых стратегий поведения или изменения ранее существовавших [48, 49]. Рядом авторов было отмечено, что «у испытуемых в этих экспериментах диагностировался высокий уровень альтруизма,

эмпатии и в целом они имели устойчивую личностную структуру», что способствовало развитию такого положительного ресурса личности как «мудрость» [50, 51].

Таким образом, на протяжении последних десятилетий, изучению субъективного благополучия и составляющих его функциональных личностных ресурсов придавалось существенное значение в аспекте самооценки качества жизни, психического здоровья личности, возможности ее роста и развития.

В условиях хронического эмоционального стресса на уровень субъективного благополучия и психического здоровья влияют многочисленные внешние и внутренние факторы. С целью восстановления или формирования ресурсов, в программе лечения и реабилитации больных, актуальным является изучение

внутренних ресурсов личности у лиц подвергшихся данному испытанию для разработки специфического коррекционного психотерапевтического комплекса.

Данный подход основан на концепции личностного потенциала как системы характеристик личности, лежащих в основе успешной саморегуляции в различных сферах жизнедеятельности. Он позволяет сконцентрировать усилия на поисках личностных ресурсов и механизмов, обеспечивающих продуктивную жизнедеятельность мирного населения в условиях хронического эмоционального стресса военного времени, и, в то же время, являющихся точками приложения мер профилактики стресса и реабилитации лиц, пострадавших от воздействия травматических событий.

*Голоденко О.Н.*

#### ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Особое внимание специалистов в области психического здоровья обращается на тот факт, что последствия переживания экстремальной психологической травмы имеет тенденцию не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженными, а также проявляться внезапно на фоне общего благополучия. Вопрос о том, как и за счет чего личность поддерживает приемлемый для нее уровень жизни в экстремальных условиях, практически не попадало в поле зрения специалистов. Чтобы понять происходящее с человеческой психикой в условиях воздействия длительного экстремального стресса, необходимо иметь представление о функциональных личностных ресурсах. Данный подход основан на концепции личностного потенциала как системы характеристик личности, лежащих в основе успешной саморегуляции в различных сферах жизнедеятельности. Он позволяет сконцентрировать усилия на поисках личностных ресурсов и механизмов, обеспечивающих продуктивную жизнедеятельность мирного населения в условиях хронического эмоционального стресса военного времени, и, в то же время, являющихся точками приложения мер профилактики стресса и реабилитации лиц, пострадавших от воздействия травматических событий.

Ключевые слова: хронический эмоциональный стресс, функциональные личностные ресурсы, личностный потенциал

*Golodenko O.N.*

#### VALUE AND INFLUENCE OF FUNCTIONAL PERSONAL RESOURCES ON MENTAL HEALTH IN CONDITIONS OF CHRONIC EMOTIONAL STRESS

State educational institution of higher professional education

«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

Special attention of specialists in the field of mental health is drawn to the fact that the consequences of experiencing extreme psychological trauma tend not only not to disappear with time, but also become more pronounced, and also appear suddenly against the background of general well-being. The question of how and due to which the person maintains an acceptable standard of living for her in extreme conditions, practically did not fall into the field of vision of specialists. To understand what is happening with the human psyche under the influence of prolonged extreme stress, it is necessary to have an idea of functional personal resources. This approach is based on the concept of personal potential as a system of personality characteristics that underlie successful self-regulation in various

spheres of life. It allows you to concentrate efforts on the search for personal resources and mechanisms that ensure the productive life of the civilian population in the face of chronic emotional stress of wartime, and, at the same time, are points of application of measures for the prevention of stress and rehabilitation of people affected by traumatic events.

Keywords: chronic emotional stress, functional personality resources, personality potential

### *Литература*

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание человека. М.: Смысл; Издательский центр «Академия»; 2007. 526.
2. Леонтьев Д.А. Развитие личности в затрудненных условиях. Культурно-историческая психология. 2014; 10. 3: 97-106.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под редакцией Д.А. Леонтьева. М.: Смысл; 2011. 107-130.
4. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл; 2011. 680.
5. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс»; 1996. 512.
6. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. М.; 1994. 416.
7. Шадриков, В.Д. Духовные способности. Изд. 2-е, доп. и перераб. М.: Издательство Магистр; 1996. 104.
8. Забродин Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. Финстанинформ; 2002. 360. URL: <https://www.razym.ru/naukaobraz/psihfilosofiya/184824-zabrodin-yum-psihologiya-lichnosti-i-upravlenie-chelovecheskimi-resursami.html>. (дата обращения: 19.05.2019).
9. Александрова Л.А. Роль психологических ресурсов в адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф. Проблемы морали нравственного развития личности и общества. 2004. 176-179.
10. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд.психол.наук. Самара: РГППУ; 2005. 41.
11. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: автореф. дис. ... канд.психол.наук. Краснодар; 2006. URL: <http://selfmoney.narod.ru/kogev.htm> (дата обращения: 19.05.2019).
12. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд.психол.наук. Хабаровск; 2007. URL: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnye-resursy-preodoleniya-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 19.05.2019).
13. Рагулина М.В. Аутентичность как психологический ресурс самоорганизации личности: автореф. дис. ... канд.психол.наук. Хабаровск; 2007. URL: <http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/5949-avtoreferat-autentichnost-kak-psihologicheskii-resurs-samoorganizacii-lichnosti> (дата обращения: 19.05.2017).
14. Rogers C., Sanford K. Client-centred psychotherapy. Baltimore; 1988. 47-53.
15. Капиева К.Р. Психические ресурсы личности: паттерны и детерминанты развития. Научно-практический журнал «Гуманизация образования». 2015; 3: 75-81.
16. Hobfoll S. E Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989; 44: 513-524.
17. Толочек В.А. Социальная успешность человека: внесубъектные и интересубъектные ресурсы. Изв. Саратов. ун-та. Нов сер. Сер Акмеология образования. Психология развития. 2015; 4. 2 (14): 115 – 123.
18. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 68: 926-935.
19. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности. М.: Смысл; 2004. 416.
20. Seligman M.E.P. Learned optimism. New York: Pocket books; 1998. 336.

21. Maddi S.R., Kahn S., Maddi K. The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal. Practice and Research*. 1998; 50 (2): 78-86.
22. Luthans F., Avey J.B., Avolio B.J., Norman S.M., Combs G.M. Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*. 2006; 27: 387-393.
23. Рыбников В.Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий. СПб.: Политехника-сервис; 2012. 120.
24. Роттер Дж.Б. Теория локуса контроля: Психологическая Монография (Американская Психологическая Ассоциация). URL: <https://psychojournal.ru/psychologists/1424-dzhulian-rotter-teoriya-lokusa-kontrolya.html> (дата обращения: 02.05.2019).
25. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010; 30: 879-889.
26. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. Психологические факторы на работе и охрана здоровья. 1989. 121-126.
27. Захарова М.Л. «Шкала дисфункциональных отношений» как метод исследования когнитивных искажений. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXIX междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК; 2013.
28. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social Psychology*. 1989; 57: 1069-1081.
29. Langle A., Orgler C., Kundi M. Die Existenzskala. Manual. Gottingen: Hogrefe, The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. URL: <http://docplayer.ru/33109254-Shkala-ekzistencii-existenzskala-a-lengle-i-k-orgler.html> (дата обращения 14.05.2019).
30. Maslow A.H. Health as transcendence of environment. *Journal of Humanistic Psychology*. 1961; 1(1): 1-7.
31. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд.; пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Речь; 2002. 362.
32. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Прогресс – «Универс»; 1993. 480.
33. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции). *Мир психологии*; 2002; 2: 143-148.
34. Кайгер В.И. Немцы переселенцы в Украине (1993-1998). Этнопсихологическое исследование состояния самосознания и уровня социально-психологической адаптации: монография. Одесса: Астропринт; 2003. 152.
35. Ryff C.D. Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychol. Aging*; 1991; 6: 286-295.
36. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and social Psychology*. 1985; 69 (4): 719-727.
37. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998; 9: 1-28.
38. Keyes C.L.M., Shmotkin D. & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and social Psychology*. 2002; 82 (6): 1007-1022.
39. Schmutte P.S., Ryff C.D. Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and social Psychology*. 1997; 3: 549-559.
40. Peterson C., Park N., Seligman M.E.P. Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*. 2006; 1 (1): 17-26.
41. Эммонс Р. Психология высших устремлений: Мотивация и духовность личности. Пер. с англ. М.: Смысл; 2004. 416.
42. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum; 2006. 47-53.
43. Carver C., Scheier M. Three human strengths. A psychology of human strengths: perspectives of an emerging field. 2003. 87-102.
44. Higgins T., Grant H., Shah J. Self-regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. 1999. 244-266.
45. Skinner E., Edge K. Self-determination, coping and development. *Handbook of Self-determination Research* Rochester. 2002. 297-337.

46. Elder G., Clipp E. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *J. of Personality*. 1989; 57: 311-341.
47. Casella L., Motta R.W. Comparison of characteristics of Vietnam veterans with and without posttraumatic stress disorder. *Psychological Reports*. 1990; 67: 595-605.
48. Гончар С.Н. Субъективное благополучие как условие формирования позитивного подхода к разрешению проблем современной молодежи. *Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф.* 2012. 5-7.
49. Дейнека О.С., Вартанова И.А. Удовлетворенность жизнью как предиктор отношения к экономической и политической стабильности студенческой молодежи. *Современные проблемы науки и образования*. 2012; 6: 17-21.
50. Baltes P.B., Smith J. *Toward a psychology of wisdom. Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press; 1990. 87-120.
51. Бодров В.А. *Психологический стресс. Развитие и преодоление*. М.: ПЕР-СЭ; 2006. 528.

### *References*

1. Asmolov A.G. *Psikhologiya lichnosti: Kul'turno-istoricheskoe ponimanie cheloveka* [Psychology of personality: Cultural and historical understanding of man]. Moscow: Smysl; Izdatel'skii tsentr «Akademiya»; 2007. 526 (in Russian).
2. Leont'ev D.A. *Razvitie lichnosti v zatrudnennykh usloviyakh* [Personality development in difficult conditions]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*. 2014; 10. 3: 97-106 (in Russian).
3. Leont'ev D.A. *Lichnostnyi potentsial kak potentsial samoregulyatsii. Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika. Pod redaktsiei D.A. Leont'eva* [Personal potential as a potential for self-regulation. Personal potential: structure and diagnosis. Edited by D.A. Leontiev]. Moscow: Smysl; 2011. 107-130 (in Russian).
4. *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika. Pod red. D.A. Leont'eva* [Personal potential: structure and diagnosis. Ed. D.A. Leontiev]. M.: Smysl; 2011. 680 (in Russian).
5. Petrovskii, V.A. *Lichnost' v psikhologii: paradigma sub'ektnosti* [Personality in Psychology: The Paradigm of Subjectivity]. Rostov-na-Donu: Izd-vo «Feniks»; 1996. 512 (in Russian).
6. Fel'dshtein D.I. *Psikhologiya stanovleniya lichnosti* [Psychology of personality formation]. Moscow; 1994. 416 (in Russian).
7. Shadrikov, V.D. *Dukhovnye sposobnosti* [Spiritual abilities]. Izd. 2-e, dop. i pererab. Moscow: Izdatel'stvo Magistr; 1996. 104 (in Russian).
8. Zabrodin Yu.M. *Psikhologiya lichnosti i upravlenie chelovecheskimi resursami* [Personality Psychology and Human Resource Management]. *Finstatinform*; 2002. 360. Available at: <https://www.razym.ru/naukaobraz/psihfilosofiya/184824-zabrodin-yum-psihologiya-lichnosti-i-upravlenie-chelovecheskimi-resursami.html>. (accessed: 19.05.2019) (in Russian).
9. Aleksandrova L.A. *Rol' psikhologicheskikh resursov v adaptatsii lichnosti k usloviyam povyshennogo riska prirodnykh katastrof. Problemy morali npravstvennogo razvitiya lichnosti i obschestva* [The role of psychological resources in adapting a person to conditions of increased risk of natural disasters. Moral issues of the moral development of the individual and society]. 2004. 176-179 (in Russian).
10. Neumoeva E.V. *Odinchestvo kak psikhicheskii fenomen i resurs razvitiya lichnosti v yunosheskom vozraste: avtoref. dis. ... kand.psikhol.nauk* [Loneliness as a psychic phenomenon and a resource for personality development in adolescence: Cand.Psychol.sci.diss.abs.]. Samara: RGPPU; 2005. 41.
11. Kozhevnikova E.Yu. *Lichnostnye resursy preodoleniya situatsii sotsial'no-ekonomicheskoi deprivatsii: avtoref. dis. ... kand.psikhol.nauk* [Personal resources to overcome the situation of socio-economic deprivation: Cand.Psychol.sci.diss.abs.]. Krasnodar; 2006. Available at: <http://selfmoney.narod.ru/kogev.htm> (accessed: 19.05.2019) (in Russian).
12. Babich O.I. *Lichnostnye resursy preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov: avtoref. dis. ... kand.psikhol.nauk* [Personal resources for overcoming the burnout syndrome of teachers: Cand.Psychol.sci.diss.abs.]. Khabarovsk; 2007. Available at: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnye-resursy-preodoleniya-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (accessed: 19.05.2019) (in Russian).

13. Ragulina M.V. Autentichnost' kak psikhologicheskii resurs samoorganizatsii lichnosti. Avtoreferat dissertatsii na soiskanie uchenoi stepeni kandidata psikhologicheskikh nauk [Authenticity as a psychological resource of personality self-organization: Cand.Psychol.sci.diss.abs.]. Khabarovsk; 2007. Available at: <http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/5949-avtoreferat-autentichnost-kak-psikhologicheskii-resurs-samoorganizatsii-lichnosti> (accessed: 19.05.2019) (in Russian).
14. Rogers C., Sanford K. Client-centred psychotherapy. Baltimore; 1988. 47-53.
15. Kapieva K.R. Psikhicheskie resursy lichnosti: patterny i determinanty razvitiya [Mental resources of personality: patterns and determinants of development]. Nauchno-prakticheskii zhurnal «Gumanizatsiya obrazovaniya». 2015; 3: 75-81 (in Russian).
16. Hobfoll S. E Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989; 44: 513-524.
17. Tolochek V.A. Sotsial'naya uspeshnost' cheloveka: vnesub»ektnye i intersub»ektnye resursy [Human Social Success: Extrasubjective and Intersubjective Resources]. Izv. Sarat. un-ta. Nov ser. Ser Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya. 2015; 4. 2 (14): 115 – 123 (in Russian).
18. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 68: 926-935.
19. Emmons R. Psikhologiya vysshikh ustremlenii. Motivatsiya i dukhovnost' lichnosti [The psychology of higher aspirations. Personal motivation and spirituality]. Moscow: Smysl; 2004. 416 (in Russian).
20. Seligman M.E.P. Learned optimism. New York: Pocket books; 1998. 336.
21. Maddi S.R., Kahn S., Maddi K. The Effectiveness of Hardiness Training. Consulting Psychology Journal. Practice and Reseach. 1998; 50 (2): 78-86.
22. Luthans F., Avey J.B., Avolio B.J., Norman S.M., Combs G.M. Psychological capital development: toward a micro-intervention. Journal of Organizational Behavior. 2006; 27: 387-393.
23. Rybnikov V.Yu. Psikhologiya koping-povedeniya spetsialistov opasnykh professii [Psychology of coping behavior of specialists in dangerous professions]. St.Petersburg: Politekhnik-a-servis; 2012. 120 (in Russian).
24. Rotter Dzh.B. Teoriya lokusa kontrolya: Psikhologicheskaya Monografiya (Amerikanskaya Psikhologicheskaya Assotsiatsiya) [Locus Control Theory: Psychological Monograph (American Psychological Association)]. Available at: <https://psychojournal.ru/psychologists/1424-dzhulian-rotter-teoriya-lokusa-kontrolya.html> (accessed: 02.05.2019) (in Russian).
25. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. Clinical Psychology Review. 2010; 30: 879-889.
26. Lazarus R.S. Individual'naya chuvstvitel'nost' i ustoichivost' k psikhologicheskomu stressu. Psikhologicheskii faktory na rabote i okhrana zdorov'ya [Individual sensitivity and resistance to psychological stress. Psychological factors at work and health]. 1989. 121-126 (in Russian).
27. Zakharova M.L. «Shkala disfunktsional'nykh otnoshenii» kak metod issledovaniya kognitivnykh iskazhenii. Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii: sb. st. po mater. XXIX mezhdunar. nauch.-prakt. konf [“The scale of dysfunctional relationships” as a method for the study of cognitive distortion. Person, family and society: issues of pedagogy and psychology: Sat. Art. by mater. XXIX Int. scientific-practical conf.]. Novosibirsk: SibAK; 2013 (in Russian).
28. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and social Psychology. 1989; 57: 1069-1081.
29. Langle A., Orgler C., Kundi M. Die Existenzskala. Manual. Gottingen: Hogrefe, The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. European Psychotherapy. Available at: <http://docplayer.ru/33109254-Shkala-ekzistencii-existenzskala-a-lengle-i-k-orgler.html> (accessed: 14.05.2019) (in Russian).
30. Maslow A.H. Health as transcendence of environment. Journal of Humanistic Psychology. 1961; 1(1): 1-7.
31. Ellis A., Draidon U. Praktika ratsional'no-emotsional'noi povedencheskoi terapii. 2-e izd.; per. s angl. T. Saushkinoi [The practice of rational-emotional behavioral therapy. 2nd ed.; Tr. with English by T. Saushkina]. St. Petersburg: Rech'; 2002. 362 (in Russian).
32. Khorni K. Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz [The neurotic personality of our time. Introspection]. Moscow: Progress – «Univers»; 1993. 480 (in Russian).
33. Shamionov R.M. Psikhologiya sub»ektivnogo blagopoluchiya: (k razrabotke integrativnoi

- kontseptsii) [Psychology of subjective well-being: (towards the development of an integrative concept)]. *Mir psikhologii*; 2002; 2: 143-148 (in Russian).
34. Kaiger V.I. Nemtsy pereselentsy v Ukraine (1993-1998). *Etnopsikhologicheskoe issledovanie sostoyaniya samosoznaniya i urovnya sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii: monografiya* [Germans immigrants in Ukraine (1993-1998). *Ethnopsychological study of the state of self-awareness and the level of socio-psychological adaptation: monograph*]. Odessa: Astroprint; 2003. 152 (in Russian).
  35. Ryff C.D. Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychol. Aging*; 1991; 6: 286-295.
  36. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and social Psychology*. 1985; 69 (4): 719-727.
  37. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998; 9: 1-28.
  38. Keyes C.L.M., Shmotkin D. & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and social Psychology*. 2002; 82 (6): 1007-1022.
  39. Schmutte P.S., Ryff C.D. Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and social Psychology*. 1997; 3: 549-559.
  40. Peterson C., Park N., Seligman M.E.P. Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*. 2006; 1 (1): 17-26.
  41. Emmons R. *Psikhologiya vysshikh ustremlenii: Motivatsiya i dukhovnost' lichnosti*. Per. s angl. [Psychology of higher aspirations: Motivation and spirituality of personality. Tr. from English] M.: Smysl; 2004. 416 (in Russian).
  42. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum; 2006. 47-53.
  43. Carver C., Scheier M. Three human strengths. *A psychology of human strengths: perspectives of an emerging field*. 2003. 87-102.
  44. Higgins T., Grant H., Shah J. Self-regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. 1999. 244-266.
  45. Skinner E., Edge K. Self-determination, coping and development. *Handbook of Self-determination Research* Rochester. 2002. 297-337.
  46. Elder G., Clipp E. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *J. of Personality*. 1989; 57: 311-341.
  47. Casella L., Motta R.W. Comparison of characteristics of Vietnam veterans with and without posttraumatic stress disorder. *Psychological Reports*. 1990; 67: 595-605.
  48. Gonchar S.N. Sub»ektivnoe blagopoluchie kak uslovie formirovaniya pozitivnogo podkhoda k razresheniyu problem sovremennoi molodezhi [Subjective well-being as a condition for the formation of a positive approach to solving the problems of modern youth]. *Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika: materialy mezhdunar. nauch. konf.* [Psychological sciences: theory and practice: international materials. scientific conf.] 2012. 5-7 (in Russian).
  49. Deineka O.S., Vartanova I.A. Udovletvorennost' zhizn'yu kak prediktor otnosheniya k ekonomicheskoi i politicheskoi stabil'nosti studencheskoi molodezhi [Satisfaction with life as a predictor of attitudes towards the economic and political stability of students]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2012; 6: 17-21 (in Russian).
  50. Baltes P.B., Smith J. *Toward a psychology of wisdom. Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press; 1990. 87-120.
  51. Bodrov V.A. *Psikhologicheskii stress. Razvitie i preodolenie* [Psychological stress. Development and overcoming]. Moscow: PER-SE; 2006. 528 (in Russian).

Поступила в редакцию 29.05.2019