**Козельская А.В.**

## Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования

Отечественные и зарубежные психологи неоднократно обращались к проблеме жизненных ресурсов личности, несмотря на то, что они до недавнего времени не попадали в фокус психологических исследований. Однако жизненные ресурсы достаточно часто у читывались исследователями при изучении разных проявлений деятельностной активности человека. Особое внимание им уделялось в связи с попаданием человека в трудные жизненные или экстремальные ситуации. Жизненные ресурсы при этом рассматривались как источник внутренней силы человека, позволяющей ему справиться с необычными, нестандартными ситуациями, а также достичь значительных жизненных успехов в повседневном бытии.

Как показали научные первоисточники, в качестве жизненных ресурсов личности может выступать достаточно обширное поле психологических феноменов человека, относящихся к разным сферам его организации и функционирования. Все жизненные ресурсы человека по их происхождению можно условно разделить на внешние и внутренние.

Внешние жизненные ресурсы человек приобретает, согласно устоявшейся в психологии позиции, благодаря социальному способу своего существования. Социальная поддержка, симпатии, взаимопомощь и прочие социальные феномены выступают в ряде случаев необходимым фактором достижения человеком необходимого жизненного благополучия. Однако, как показывают научные свидетельства, для того, чтобы воспринять внешнюю поддержку, индивид должен обладать определенными личностными предпосылками и внутренними ресурсами.

Внутренние ресурсы связаны с некими заложенными в человеке возможностями, дающими ему возможность преодолевать разные стресс-факторы и трудности внутреннего и внешнего плана. В качестве таких внутренних возможностей в психологии обозначались познавательные возможности человека, его интеллект, эмоциональные ресурсы, духовный потенциал, ряд личностных возможностей и пр. Спектр данных феноменов, как показывают наши теоретические изыскания, достаточно обширен. Имеются отдельные попытки их систематизации, но они носят, по преимуществу, у мозрительный характер и не имеют под собой экспериментального обоснования.

Нами предпринята попытка на опытной основе выделить психологические феномены, образующие жизненные ресурсы человека, изучить структурную организацию психологических феноменов, входящих в состав жизненных ресурсов личности, осуществить дифференциацию жизненных ресурсов личности по группам инвариантных и изменяемых составляющих а также провести психологический анализ основных типов личности, обладающих разными доминантами составляющих жизненных ресурсов.



В числе значимых исследовательских задач оказались и выявление особенностей социальной мобильности у разных групп испытуемых, обладающих разными доминантами составляющих жизненных ресурсов, и разработка рекомендаций практическим психологам по у чету психологической структуры жизненных ресурсов личности.

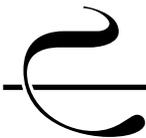
По итогам первого этапа работы была сформирована экспериментальная выборка объемом 320 человек. Стратегией формирования экспериментальной выборки выступило привлечение реальных групп. Эксперимент проводился на группе лиц, обратившихся в Центр социально-психологической помощи населения «Рост» г. Армавира по различным проблемам.

В результате отбора в базовый исследовательский пакет вошли следующие тестовые методики: опросник социально-психологической адаптированности (СПА), самоактуализационный тест (САТ), методика Дж. Роттера «Уровень субъективного контроля» (УСК), методика Холмса и Раге, краткий ориентировочный тест (КОТ), методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плучика и Г. Келлермана, методика «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (СЖО), методика оценки способности к эмпатии А. Мехрабиен, Н. Эпштейн.

В силу отсутствия экспериментально-обоснованных данных о структуре жизненных ресурсов человека значительную часть нашей эмпирической работы составило выявление содержания и структурирования данного психологического феномена. Сочетание идеографического и номотетического подходов, привлечение исследовательского арсенала математико-статистических методов позволило не только установить основное содержание и структурную организацию жизненных ресурсов личности, но и осуществить дифференциацию испытуемых на три группы в зависимости от характерных им доминант содержания жизненных ресурсов. Основываясь на результатах экспериментального исследования, нами были построены психологические портреты субъектов с разными доминантами жизненных ресурсов.

По итогам проведенной теоретико-экспериментальной работы были следующие выводы:

- Жизненный ресурс личности, привлекаемый ею для достижения успешности в разных сферах жизнедеятельности и преодоления возникающих при этом трудностей и экстремальностей, представляет собой сложное психологическое образование, включающее в себя феномены, относящиеся к разным сферам индивидуальной и социальной активности.
- Жизненные ресурсы личности связаны со следующими психологическими показателями: самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, компетентность во времени, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, представления о природе человека, развитие познавательных потребностей, креативности, общая интернальность, стрессоустойчивость, интеллектуальное развитие, напряженность психологических защит, наличие целей в жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь, уровень эмпатии.



- В привлекаемых жизненных ресурсах выделяются инвариантные и изменяемые составляющие, обеспечивающие успешность субъекта в различных видах активности. К инвариантным составляющим жизненных ресурсов относятся познавательные-интеллектуальные, волевые, мотивационно-ценностные составляющие психики человека, оказываемая ему помощь окружающих. К изменяемым составляющим жизненных ресурсов человека относятся его материальные ресурсы, здоровье, эмоции.
- Жизненные ресурсы личности по их индивидуальной проявленности структурируются в три группы: 1) сочетание познавательных-интеллектуальных и эмоциональных компонентов жизненного ресурса; 2) ценностно-смысловой компонент жизненных ресурсов; 3) социально-психологический компонент жизненного ресурса.
- Жизненный ресурс обладает межсубъектной дифференциацией, обусловленной доминантами внешних или внутренних источников совладания. Первый тип субъектов с преобладанием познавательных-интеллектуальных и эмоциональных компонентов жизненных ресурсов характеризуется высоким уровнем стремления к познанию окружающего мира, интеллектуальностью, креативностью, чуткостью к себе, высокой стрессоустойчивостью и переживанием состояния эмоционального комфорта. Второй тип субъектов с преобладанием ценностно-смысловых компонентов жизненных ресурсов обладает устойчиво сформированной ценностной ориентацией, наличием жизненных целей, обращенных в достаточно далекое будущее, при этом его представители удовлетворены настоящим, принимают себя в нем, переживают удовлетворенность от жизни и устойчивый интерес к ней. Третий тип субъектов с преобладанием социально-психологических компонентов жизненных ресурсов характеризуется получением жизненных сил в позитивном взаимодействии с окружающими, принятии всех людей на положительном эмоциональном, эмпатийном уровне, безусловно позитивном отношении к каждому человеку, построении гибкого взаимодействия с социумом.
- Субъекты с разными доминантами жизненных ресурсов различаются по характеристикам социальной мобильности. Наибольшую социальную мобильность проявляют субъекты с доминантами внешних жизненных ресурсов.

### **Литература**

1. Котова И.Б., Власова О.Г. Реализация ресурсного подхода в контексте идей субъектности личности // Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа. – Краснодар, 2005.
2. Леонтьев Д.А. Тест смысловых-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – № 1.
4. Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т.18, №5.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672с.