

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В СОВЛАДАНИИ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Бобылева Татьяна Георгиевна

аспирант, ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский
государственный университет им. К.Л. Хетагурова»,
(г. Владикавказ)
alladgamm@gmail.com

PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS

T. Bobyleva

Summary: This article presents the results of an empirical study aimed at identifying the relationship between the dynamics of personal resources, measured using the "Losses and Gains of Personal Resources" test, and the level of personal resilience. The results of the correlation analysis confirmed the presence of a significant positive relationship between the "Resource Gains" indicator and the overall level of resilience, as well as its components (involvement, control, and risk acceptance). The "Losses of Resources" indicator demonstrates a significant negative relationship with resilience. It is concluded that resilience is a key factor contributing not only to the preservation but also to the increase of personal resources in difficult life situations.

Keywords: personal resources, coping behavior, coping, resilience, difficult life situations, conservation of resources theory.

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление связи между динамикой личностных ресурсов, измеряемой с помощью теста «Потери и приобретения персональных ресурсов», и уровнем жизнестойкости личности. Результаты корреляционного анализа подтвердили наличие значимой положительной связи между показателем «Приобретения ресурсов» и общим уровнем жизнестойкости, а также ее компонентами – вовлеченностью, контролем, принятием риска). Показатель «Потери ресурсов» демонстрирует значимую отрицательную связь с жизнестойкостью. Делается вывод о том, что жизнестойкость выступает ключевым фактором, способствующим не только сохранению, но и приумножению личностных ресурсов в трудных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: личностные ресурсы, совладающее поведение, копинг, жизнестойкость, трудные жизненные ситуации, теория сохранения ресурсов.

Современный этап развития общества характеризуется нарастающей сложностью и неопределенностью, что проявляется в увеличении частоты и интенсивности трудных жизненных ситуаций (ТЖС). Трудная жизненная ситуация (ТЖС) — это объективно сложившееся или субъективно воспринимаемое человеком жизненное обстоятельство (или совокупность обстоятельств), которое:

- нарушает привычный жизненный уклад;
- создает препятствия для достижения значимых целей;
- требует мобилизации ресурсов, превышающих обычный уровень;
- вызывает состояние психологического напряжения;
- требует качественного изменения поведения, мышления или эмоционального реагирования.

Глобальные вызовы последних лет, включая пандемию COVID-19, экономическую нестабильность, геополитическую напряженность и экологические кризисы, актуализировали проблему психологической устойчивости личности. Согласно глобальным исследованиям, примерно 20% населения мира сталкивается с психическими нарушениями, причем значительная часть случаев связана с неэффективным совладанием со стрессом [1, 2, 3].

Совладающее поведение (копинг) — это осознан-

ные, целенаправленные усилия личности по преодолению стрессовой ситуации, направленные на смягчение воздействия стресса [4]. Личностные ресурсы — это внутренние потенциалы, которые помогают человеку успешно справляться с трудностями. К ним относятся: устойчивая самооценка, оптимизм, жизнестойкость, locus контроля, эмоциональный интеллект, социальный интеллект и система ценностей [5,6].

Снижение психологической устойчивости населения имеет значительные экономические последствия. По данным ВОЗ, депрессивные и тревожные расстройства ежегодно приводят к потере более одного триллиона долларов глобальной экономики вследствие снижения продуктивности [1].

Современное общество характеризуется одновременным сосуществованием нескольких поколений с различными ресурсными профилями и копинг-стратегиями. Увеличение продолжительности жизни актуализирует проблему сохранения ресурсности в пожилом возрасте [7]. Исследование возрастной динамики личностных ресурсов необходимо для разработки программ успешного старения.

В этих условиях особую значимость приобретает исследование личностных ресурсов как детерминант эффективного совладания со стрессом и кризисными ситуациями [8,9]. Личностные ресурсы выступают буфером

против социальной дезадаптации и маргинализации. Исследования показывают, что развитие жизнестойкости и копинг-стратегий способствует снижению уровня девиантного поведения, профилактике аддикций и укреплению социальной сплоченности [10].

В современной психологии наблюдается парадигмальный сдвиг от патогенетической к салютогенетической модели, фокусирующейся на факторах здоровья и устойчивости. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла [11] и концепция жизнестойкости С. Мадди [12] образуют теоретический фундамент для изучения механизмов психологической устойчивости.

Концепция жизнестойкости возникла в результате многолетних исследований личности, проводимых С. Мадди и его коллегами в Чикагском университете [13]. Изучая сотрудников телекоммуникационной компании в период масштабной реорганизации, исследователи обнаружили, что примерно две трети работников столкнулись с ухудшением здоровья на фоне стресса, в то время как одна треть сохранила здоровье и даже улучшила показатели эффективности деятельности.

Анализ этого феномена позволил выявить систему установок и убеждений, которые Мадди обозначил как «hardiness» – жизнестойкость. Данный конструкт рассматривается как личностная диспозиция, позволяющая преобразовывать стрессовые ситуации в возможности для личностного роста [14, 15].

- Жизнестойкость включает три основных компонента:
- вовлеченность (commitment) – способность находить смысл и значимость в собственной деятельности, интерес к жизни, активная жизненная позиция. Противоположностью вовлеченности является отчужденность – тенденция дистанцироваться от различных аспектов жизни;
 - контроль (control) – вера в свою способность влиять на события собственной жизни, стремление активно воздействовать на ситуацию, принятие ответственности за свои решения. Противоположностью контроля – беспомощность, пассивность перед жизненными обстоятельствами;
 - принятие риска (challenge) – восприятие изменений как естественной части жизни и возможности для развития, открытость новому опыту, готовность действовать в непредсказуемых ситуациях без гарантий успеха. Противоположностью – стремление к безопасности и предсказуемости, избегание изменений [12]

В то время как тест жизнестойкости С. Мадди диагностирует устойчивую личностную характеристику, для оценки актуального состояния ресурсной системы личности необходим инструмент, фиксирующий ее динамику. Таким инструментом выступает опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР),

разработанный на основе теории сохранения ресурсов Хобфолла [4,5].

Теория сохранения ресурсов основывается на фундаментальном принципе: люди стремятся сохранять, защищать и приумножать то, что они ценят [16]. Этот принцип универсален и проявляется на различных уровнях – от индивидуального до социетального.

Хобфолл определяет ресурсы как «те сущности, которые либо ценны сами по себе, либо действуют как средства для достижения или защиты ценных ресурсов» [17, 18]. При этом рассматриваются самые разные ресурсы: материальные (финансовые активы и стабильный доход, жилье и имущество, доступ к базовым благам и услугам), социальные (социальные связи и поддержка, семейные и дружеские отношения, профессиональные сети, социальный статус и репутация), энергетические (физическое здоровье и витальность, психическая энергия и выносливость, время и возможность его распределения, знания, навыки, компетенции), психологические (самооценка и самоэффективность, оптимизм и жизнестойкость, чувство контроля, ценности и смысловые ориентации). Стресс возникает, когда ресурсы теряются, возникает угроза потери ресурсов или инвестиции в ресурсы не принесут ожидаемого возврата.

Тест «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) позволяет оценить, что именно и в какой степени теряет или приобретает человек в условиях стресса. Эффективность преодоления стресса определяется объемом и сохранностью личностных ресурсов.

В контексте онтогенетического развития актуальным является вопрос о возрастной динамике ресурсного баланса личности. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла предполагает, что люди стремятся сохранять, защищать и приумножать свои ресурсы, однако эмпирические данные о возрастных особенностях этого процесса остаются противоречивыми.

Целью настоящего исследования является изучение связи между показателями ресурсного баланса (сумма потерь, сумма приобретений, индекс ресурсности) и компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) в процессе совладания со стрессом и кризисными ситуациями.

Гипотеза исследования: существует связь между компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) и показателями личностных ресурсов в процессе совладания со стрессом и кризисными ситуациями.

В исследовании приняли участие 60 респондентов. Это мужчины – священнослужители в возрасте от 21 до 63 лет.

Диагностический комплекс методик включает:

1. Тест жизнестойкости (Hardiness Test) С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева [19, 20] для оценки устойчивого личностного потенциала. Формат ответов: 4-балльная шкала Лайкерта (от «совершенно неверно» до «совершенно верно»). Методика включает 45 утверждений и оценивает общий уровень жизнестойкости, а также три ее компонента:
 - Вовлеченность (Commitment) – убежденность в важности и интересе к тому, что человек делает.
 - Контроль (Control) – вера в то, что человек может влиять на события своей жизни.
 - Принятие риска (Challenge) – восприятие жизни как источника изменений и возможностей для развития.
2. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) Е.В. Белинской [21]. Опросник представляет собой валидный и надежный инструмент для оценки динамики ресурсной системы личности. Методика позволяет выявить объем потерянных ресурсов, объем приобретенных ресурсов, структуру ресурсных изменений, общий ресурсный баланс. Опросник состоит из 38 пунктов, оценивающих широкий спектр ресурсов (материальных, социальных, энергетических, психологических). Респондентов просят оценить по 5-балльной шкале, какие ресурсы они потеряли и какие приобрели за последние 3-6 месяцев. В результате рассчитываются два интегральных показателя:
 - потери ресурсов (суммарный балл по шкале потерь);
 - приобретения ресурсов (суммарный балл по шкале приобретений);
 - индекс ресурсности (суммарный балл по шкале приобретений, соотнесенный с суммарным баллом по шкале потерь по каждому испытуемому).

Исследование проводилось в форме онлайн-опроса. Инструментарий исследования – анкета, содержащая социально-демографические характеристики опрошенных респондентов. Испытуемым была предоставлена электронная ссылка на методики с подробной инструкцией.

Для проверки гипотезы был применен корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) между возрастом, показателями личностных ресурсов и показателями жизнестойкости с проверкой статистической значимости (t-критерий Стьюдента).

Корреляционный анализ выявил статистически значимую умеренную отрицательную связь между возрастом и индексом ресурсности ($r = -0.531$, $p < 0.001$). Это свидетельствует о том, что с увеличением возраста наблюдается закономерное ухудшение баланса между приобретениями и потерями персональных ресурсов.

Интересно, что отдельные показатели потерь ($r = 0.215$, $p > 0.05$) и приобретений ($r = -0.196$, $p > 0.05$) не де-

монстрируют значимой связи с возрастом. Это позволяет предположить, что возрастные изменения затрагивают не столько абсолютные объемы ресурсных потоков, сколько их соотношение и эффективность трансформации.

Итак, можно сделать обобщающий вывод: для данной исследовательской группы характерно статистически значимое снижение ресурсного баланса с возрастом. Это проявляется в двустороннем процессе:

- с одной стороны, у людей старшего возраста отмечается больший объем потерь существующих ресурсов;
- с другой стороны, у них же наблюдается меньшая способность к приобретению новых ресурсов для компенсации этих потерь.

Это означает, что у более молодых респондентов стратегии совладания в среднем более эффективны и ведут к приросту ресурсов, в то время как у старших респондентов стратегии в большей степени направлены на компенсацию и удержание, что в целом менее эффективно для общего ресурсного баланса.

Анализ выявил системные связи между всеми компонентами жизнестойкости и показателями ресурсности (Таблица 1). Все компоненты жизнестойкости демонстрируют статистически значимые положительные корреляции с суммой приобретений. Наибольшая связь – с показателем «Контроль» ($r = 0.497$) – умеренная положительная. Люди, верящие в свою способность влиять на события жизни, приобретают значительно больше ресурсов в трудных ситуациях. Средняя связь с «Вовлеченностью» ($r = 0.380$) – умеренная положительная – означает, что нахождение смысла в деятельности помогает активно приобретать новые ресурсы. Слабая, но значимая связь с «Общей жизнестойкостью» ($r = 0.352$) говорит о положительной связи общей устойчивости с приобретением ресурсов. По коэффициенту корреляции с переменной «Принятие риска» ($r = 0.288$) можно заключить, что готовность к изменениям слабо, но значимо связана с приобретением ресурсов. (Таб. 1.)

Итак, жизнестойкость, особенно ее компоненты контроль и вовлеченность, способствует не только сохранению ресурсов, но и активному приобретению новых ресурсов в трудных жизненных ситуациях.

Корреляционная связь между суммой потерь и показателем жизнестойкости (и ее компонентами) является статистически значимой. Наибольшая связь наблюдается между суммой потерь и контролем ($r = -0.510$). Это означает, что люди с низкой верой в свою способность влиять на события жизни демонстрируют более высокие показатели потерь ресурсов. Общая жизнестойкость ($r = -0.441$) и вовлеченность ($r = -0.426$) также показывают умеренные отрицательные связи с суммой потерь. Это свидетельствует о том, что низкая общая устойчивость и отсутствие смысла в деятельно-

Таблица 1.

Корреляции показателей жизнестойкости и ресурсного баланса.

Показатель	Индекс ресурсности	Сумма потерь	Сумма приобретений
Общая жизнестойкость	0.602**	-0.441**	0.352**
Вовлеченность	0.588**	-0.426**	0.380**
Контроль	0.666**	-0.510**	0.497**
Принятие риска	0.416**	-0.344**	0.288*

*Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.001$ *

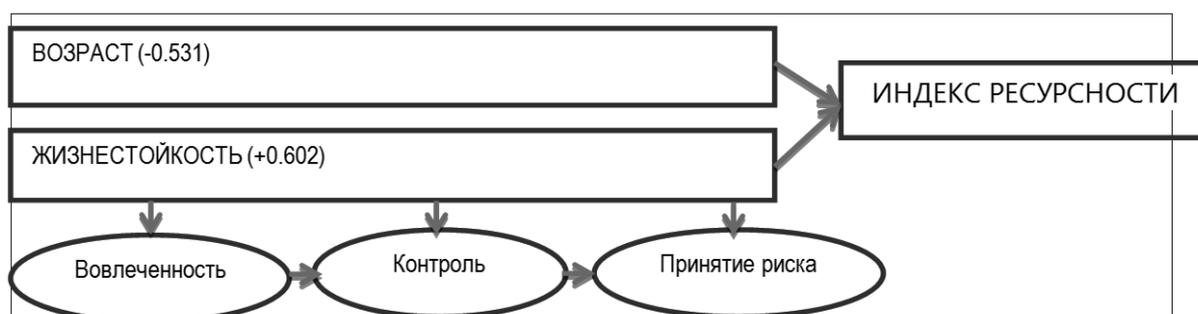


Рис. 1. Интегральная модель взаимосвязи возраста, жизнестойкости и ресурсного баланса

сти связаны с большими потерями ресурсов. Принятие риска демонстрирует умеренную отрицательную связь ($r = -0.344$). Люди, не готовые к изменениям и вызовам, теряют больше ресурсов.

Итак, существует устойчивая отрицательная связь между всеми компонентами жизнестойкости и суммой потерь ресурсов. Это подтверждает теоретическое предположение: чем выше жизнестойкость человека, тем меньше ресурсов он теряет в трудных жизненных ситуациях. Наиболее защитную роль играет установка на контроль над событиями своей жизни.

Как видно из данных, представленных в таблице 1, выявлены статистически значимые связи между индексом ресурсности и показателями жизнестойкости. Наибольшая связь наблюдается между индексом ресурсности и контролем ($r = 0,666$). Это означает, что люди, способные влиять на события своей жизни, демонстрируют более высокий ресурсный баланс (преобладание приобретений над потерями).

Общая жизнестойкость ($r = 0,602$) и вовлеченность ($r = 0,588$) также показывают умеренные положительные связи с индексом ресурсности. Это свидетельствует о том, что общая устойчивость и активная деятельность способствуют эффективному совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Полученные результаты позволяют построить интегральную модель взаимосвязи возраста, жизнестойкости и ресурсного баланса (Рисунок 1).

Данные исследования свидетельствуют о том, что все компоненты жизнестойкости значимо связаны с индексом ресурсности, что подтверждает теоретическое предположение: жизнестойкие люди не только лучше сохраняют ресурсы в трудных ситуациях, но и способны их приумножать.

Жизнестойкость выступает как буфер против потерь. Отрицательная корреляция между жизнестойкостью и потерями ресурсов согласуется с теорией Хобфолла. Личности с высокой жизнестойкостью, обладая установками на контроль и принятие риска, более эффективно предотвращают «ресурсные утечки», так как активно действуют, а не пассивно переживают стресс.

Вместе с тем, жизнестойкость является катализатором приобретений. Положительная связь жизнестойкости с приобретением ресурсов является ключевым выводом. Она свидетельствует о том, что жизнестойкие люди не просто «выживают», а используют трудную ситуацию для личностного роста и развития своей ресурсной базы. Компонент «Вовлеченности» позволяет им находить в кризисе новый смысл и возможности, что напрямую способствует приобретению новых знаний, навыков, укреплению социальных связей.

Именно «Вовлеченность» и «Контроль» являются главными двигателями ресурсного прироста. Это можно интерпретировать следующим образом: вера в свою способность влиять на события мотивирует к активным действиям, а глубокая вовлеченность в жизнь придает этим действиям направленность и осмысленность, превращая их в целенаправленный поиск и создание новых

ЛИТЕРАТУРА

1. World Health Organization. Mental health atlas 2020. – Geneva: WHO, 2021. – 120 p.
2. Абабков В.А., Воронкова Е.А. Совладающее поведение и психологическая защита в системе преодоления стресса // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30, № 1. – С. 64-81.
3. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. Coping: Pitfalls and promise revisited // Annual Review of Psychology. – 2024. – Vol. 75. – P. 1-24.
4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. – 2011. – № 5(19). – С. 1.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Диагностика ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями: новые методики // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2023. – Т. 16, № 89. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.10.2025).
6. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. K. Personality and coping // Annual Review of Psychology. – 2023. – Vol. 74. – P. 1-26.
7. Нартова-Бочавер С.К., Борисова А.А. Эго-ресурсы и стратегии совладания у представителей разных поколений // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29, № 1. – С. 65-78.
8. Нартова-Бочавер С.К. Coping-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
9. Холмогорова А.Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 1. – С. 70-93.
10. Chen, X., & Liu, Y. Coping strategies and mental health outcomes during major life transitions // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – URL: <https://www.frontiersin.org> (дата обращения: 15.10.2025).
11. Hobfoll, S. E. Social and psychological resources and adaptation // Review of General Psychology. – 2002. – Vol. 6(4). – P. 307–324.
12. Maddi, S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 2002. – Vol. 54(3). – P. 173–185.
13. Дроздова И.В., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость и совладание с неопределенностью в период социальных изменений // Психологические исследования. – 2024. – Т. 17, № 91. – С. 1-15.
14. Мадди С. Мужество быть сильным: Как закаляется характер. – М.: Смысл, 2015. – 348 с.
15. Maddi, S. R., & Khoshiba, D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. – New York: Routledge, 2023. – 210 p.
16. Березин Ф.Б., Мирошников С.А. Роль личностных ресурсов в преодолении кризисных ситуаций в период пандемии // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 3. – С. 47-58.
17. Hobfoll, S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44(3). – P. 513–524.
18. Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2018. – Vol. 5. – P. 103–128.
19. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
20. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 68 с.
21. Белинская Е.В. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) // Психологическая диагностика. – 2008. – №4. – С. 65-82.

© Бобылева Татьяна Георгиевна (alladgamm@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»