

DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-105-110>
УДК 159.9

Шипова Наталья Сергеевна
Костромской государственный университет
Севастьянова Ульяна Юрьевна
Костромской государственный университет

ПОНЯТИЕ РЕСУРСА В ПСИХОЛОГИИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И АССОЦИАТИВНЫЕ СВЯЗИ

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 20-013-00435А*

В статье представлен анализ феномена психологического ресурса с теоретической и эмпирической точек зрения. Проанализированы актуальность ресурса в различных трудных жизненных ситуациях, его содержательное описание и имеющиеся характеристики. Проведен анализ разнообразия имеющихся ресурсов личности с точки зрения респондентов. Показаны половые и возрастные различия понимания ресурсов у исследуемых групп. Выделена специфика использования ресурсов в зависимости от пола: мужчины наиболее часто описывали моральные силы, деньги, уверенность в будущем, здоровье, власть, личностные ресурсы, жизнерадостность, нравственные качества; женщины – верность себе, умение планировать, чувство юмора, стрессоустойчивость, умение видеть красоту, творчество, любовь, время, здоровье, ум. Отражена тенденция стабилизации с возрастом репертуара использования личностных ресурсов: материальные, природные, личностные, трудовые, информационные, временные, здоровье, семейные, политические, социальные.

Ключевые слова: ресурс, трудная жизненная ситуация, личность

Информация об авторах: Шипова Наталья Сергеевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, кандидат психологических наук, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия

E-mail: ns.shipova@yandex.ru

Севастьянова Ульяна Юрьевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0981-6669>, кандидат психологических наук, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия

E-mail: ulyanakostroma@mail.ru

Дата поступления статьи: 26.10.2020

Для цитирования: Шипова Н.С., Севастьянова У.Ю. Понятие ресурса в психологии: определение и ассоциативные связи // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 4. С. 105-110. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-105-110>

Natal'ya S. Shipova

Kostroma State University

Ul'yana Yu. Sevast'yanova

Kostroma State University

THE CONCEPT OF A RESOURCE IN PSYCHOLOGY – DEFINITION AND ASSOCIATIVE LINKS

*The reported study was funded by RFBR according
to the research project № 20-013-00435A*

The article presents an analysis of the phenomenon of psychological resource from a theoretical and empirical point of view. The resource is analysed from the point of view of its topicality in various difficult life situations, its content description and available characteristics. The analysis of the diversity of available personality resources, from the point of view of the respondents, is carried out. What is shown, are gender and age differences in the understanding of resources in the studied groups. The specificity of the use of resources depending on gender is highlighted – men most often described moral strength, money, confidence in the future, health, power, personal resources, cheerfulness, moral qualities; women, loyalty to themselves, ability to plan, sense of humour, stress resistance, ability to see beauty, creativity, love, time, health, mind. The tendency of stabilisation with age of the repertoire of using personal resources is reflected – material, natural, personal, labour, informational, temporary, health, family, political, social.

Keywords: resource, difficult life situation, personality

Information about the authors: Natal'ya S. Shipova, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Special Education and Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia

E-mail: ns.shipova@yandex.ru

Ul'yana Yu. Sevast'yanova, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0981-6669>, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Special Education and Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia

E-mail: ulyanakostroma@mail.ru

Article received: October 26, 2020

For citation: Shipova N.S., Sevast'yanova U.Yu. The concept of a resource in psychology – definition and associative links. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 4, pp. 105-110 (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-105-110>

Тематика ресурсов и ресурсного подхода является, несомненно, значимой на современном этапе развития науки и общества. Тем не менее, несмотря на обилие подходов к трактовке данного понятия (Бодров В.А., Водопьянова Н.Е., Муздыбаев К. и др.), оно на сегодняшний день является недостаточно разработанным.

Во многих подходах психические ресурсы рассматриваются через наличие возможностей адаптации человека [Налчаджян: 15]. Объединяя качественные характеристики данного понятия, ресурс можно определить через механизм функционирования организма [Rogers] или инструмент, позволяющий актуализировать их регуляцию [Забродин, Капиева: 78]. С.А. Хазова (2013), обобщая теоретический материал, подходит к обозначению «ресурс» через конструкты «мощность», «способность» и «свойство» [Хазова: 149].

Виднейшим зарубежным исследователем в данной тематике выступает С. Хобфолл. Автор, исследовавший данный феномен, установил, что ресурсы помогают человеку адаптироваться в сложных жизненных ситуациях [Хазова: 151].

В научной литературе существует много понятий, сопоставляемых с понятием ресурса:

- «личный адаптационный потенциал» (Маклаков А.Г.);
- личный потенциал (Д.А. Леонтьев);
- жизнестойкость (С. Мадди);
- «социально-психологический капитал личности» (А.Н. Титарко).

Н.Е. Водопьянова определяет ресурс через следующие конструкты: эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие, которые используются человеком для перехода к взаимодействию со стрессовой ситуацией [Водопьянова: 146].

В современных исследованиях наиболее часто употребляется все же термин ресурс, для понимания которого С.А. Хазова подключает еще одно понятие – ментальный опыт [Хазова: 150]. Личностные ресурсы также изучаются через интегральную характеристику личности. В этом случае чем выше способность к интеграции поведения личности, тем более успешно преодоление стрессогенных ситуаций [Иваницкий]. Таким образом, личностные ресурсы в значительной степени определяются способностью к построению интегрированного поведения.

Понятие о месте ресурсов в психической жизни человека также неоднозначно. Значение ресурсов для личности состоит в преодолении трудных жизненных ситуаций, сохранении психологического благополучия. При этом личностные ресурсы, по мнению Л.А. Александровой, входят в структуру жизнестойкости [Александрова: 1]. Также ресурсы являются условиями, обеспечивающими эффективное совладание, поскольку именно их на-

личием/отсутствием определяется субъективный уровень стрессогенности ситуации. Функцию сохранения баланса адаптационно-компенсаторных механизмов, по мнению Я.В. Малыхиной, выполняет индивидуальный превентивный ресурс, который понимается как комплекс способностей индивида [Малыхина: 14].

Недостаток ресурсов приводит к снижению субъективного благополучия, ухудшает состояние здоровья и может переживаться как состояние психологического стресса [Никифоров: 16]. В концепции С. Хобфолла потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, запускающий стресс-реакции. В таком случае другие ресурсы выполняют функцию ограничения инструментального, психологического и социального воздействия ситуации. С точки зрения Т.Ю. Ивановой (2016), личностные ресурсы выполняют функции, оказывающие системное влияние на благополучие:

- буферную (уменьшается зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуации),
- фильтрующую (опосредуется восприятие и оценка субъектом жизненных обстоятельств),
- мотивационную (восприятие требований как предметных задач, а не угроз) [Иванова: 6].

Рассмотрение ресурсов в настоящее время проводится с точки зрения нескольких подходов: системного (поскольку содержательные характеристики психологических ресурсов необходимо рассматривать как систему (Иваницкий), ресурсность – это системное качество (Д.А. Леонтьев)), ситуационного (поскольку имеет место соотношение ресурсов и ситуации), деятельностного (поскольку деятельность рассматривается как механизм, преобразующий совокупность влияний в развивающие изменения, в новообразования личности (Берулава Г.А. по Капиевой К.Р., 2015) [Капиева: 8].

В последние годы широкое распространение в психологии приобрел ресурсный подход, зародившийся в гуманистической психологии, в рамках которой важное место заняло изучение конструктивного начала личности, позволяющего преодолевать трудные жизненные ситуации.

На наш взгляд, актуальной является задача раскрытия внутреннего содержательного аспекта определения ресурсов. Целью данного исследования стало выделение определенных конструктов механизма функционирования ресурсов и ситуаций их применения.

Эмпирическое исследование было проведено на выборке из 125 респондентов, включающей 33 мужчин (средний возраст 24,2) и 36 женщин (средний возраст 27 лет), а также группу подростков – 34 юноши (средний возраст 16 лет) и 22 девушки (средний возраст 16 лет). Испытуемым было предложено определить само понятие

ресурса, обозначить его ассоциирующимися с ним прилагательными, символически его изобразить и проанализировать ситуации, в которых чаще всего требуются ресурсы субъекта.

Большинство респондентов (65 %) в основном определяют термин «ресурс» как средство, материал, совокупность данных. В 19 % случаев ресурс – это запас, 6 случаях – ценность и в 8 – возможность. В определении ресурса испытуемые преимущественно отмечают его ролевой функционал: нужен для достижения цели (42 %), для решения проблем (39 %), для выполнения работы (27 %), для жизни в целом (26 %), для помощи (9 %), для поддержки других людей (2 %), дает волю к свершению (2 %). В одном случае ресурс рассматривался как рост, энергия, сила.

Символическое обозначение ресурса зачастую (46 %) представляет собой рисунок конкретного предмета (деньги, часы, инструмент и т. п.). В 29 % случаев это емкость, наполненная чем-то, помогающим человеку преодолеть трудность (мешок, тележка, коробка и т. п.). Рисунок человека присутствует в 20 % случаев, обозначение процесса – в 9 % случаев, результата действий – в 9 %. В 7 % случаев ресурсы обозначают в виде круга, разделенного на секторы, каждый из которых подписан конкретным видом ресурсов. Условное изображение ресурсов в виде восхода, дерева, подзарядки, стрелок встречается в 11 % рассмотренных случаев. Положительные эмоции при использовании ресурсов отмечены на 6 рисунках, противопоставление ресурсов и нересурсного состояния выявлено в 3.

Описание ресурсов молодых людей в большинстве случаев идет через его важность (нужность, необходимость) – 94 % выборов. В 15 % случаев декларируется трудность получения ресурса. Восполнимость ресурса отмечается в 52 % случаев, ограниченность и конечность – в 55 %. Функциональное значение ресурса (помогающий, развивающий, поддерживающий, отдающий, полезный) отмечено в 47 % случаев. Значение с точки зрения выполняемой роли – в 13 случаях (функциональный – 1; сильный – 1; способный – 1; успешный – 1; изобильный – 2; надежный – 1; эффективный – 3; качественный – 2; целенаправленный – 1). Классификация ресурсов приведена в большинстве ответов: природный ресурс (28), материальный/финансовый (50), нематериальный (14), трудовой/человеческий (23), информационный (21), временной (13), биологический (4), пищевой (12), технический (4), физический (8), земельный (1), водный (2), древесный (1), строительный (2), медицинский (1), минеральный (7), животный (1), психологический (4), интеллектуальный (12), языковой (3), эмоциональный (3), топливный (1), научный (1), промышленный (1), рекреационный (1), производственный (4), экологический (1), экономический (6), энергетический (11), сырьевой (3),

духовный (10), культурный (1), социальный (9), силовой (1). Ценность ресурсов декларируется в 14 случаях, жизненность – в 7, уникальность – в 3.

Подростки описывают ресурсы в основном как материальные (50), на втором месте идут природные (41), третье место разделяют личностные (29) и трудовые (27). Далее были даны немногочисленные ответы, определяющие ресурсы так: интернет-ресурсы (11), образовательные/интеллектуальные (11), временные (11), здоровье (9), пищевые (9), эмоциональные (9), семья (5), силовые (4), культурные (3), нравственные (3), политические (3), технические (2), социальные (2), общение (2), психологические (2), аграрные (1), экономические (1).

Таким образом, обе группы респондентов сходятся в определении ресурсов через материальные, природные, трудовые составляющие.

Ситуации, которые требуют напряжения ресурсов, отличаются, по мнению наших респондентов первой группы, большим разнообразием. В целом к таким ситуациям относится жизнь – в 29 % случаев. Также это может быть болезнь (6 %) или ситуации, связанные с учебой или работой (39 %). Достижение целей, решение задач, преодоление трудностей – в 11 % случаев; что характерно, данные трудности были отмечены только мужчинами. Женщины в 11 % случаев отмечают трудности в семейном контексте (связанные с рождением детей, изменением социального статуса). Конкретные ситуации, связанные с угрозой жизни, выделены в 6 % случаев (потерпеть кораблекрушение, заблудиться в лесу и т. п.). Стоит отметить, что политическая и экономическая ситуации в стране рассматриваются как требующие ресурсов только женщинами (2 выбора), а ситуация соревнования – только мужчинами.

В то же время подростки относят к ситуациям применения ресурсов в основном учебу (30 %), строительство дома (20 %), бизнес (11 %), спорт (9 %), покупка товаров (9 %).

С точки зрения мужчин нашей выборки люди обладают преимущественно денежными и социальными ресурсами (55 и 66 %), а также временем (33 %), властью (22 %), интеллектом (22 %), нравственными и личностными качествами (33 %). Отдельно выделяется жизнеспособность (22 %). Также респонденты называют материальные, природные ресурсы, еду, свет, газ, электричество, воду (по 22 %) и полезные ископаемые (33 %). По одному выбору получили такие ресурсы, как моральные силы, терпение, сила воли, работа, хобби, поддержка, самодостаточность, твердость характера, коммуникабельность, оптимизм, интуиция, здоровье, воля, творческий потенциал, талант, самозанятость, критическое мышление, физическая подготовка.

Женская часть выборки к наиболее частым выборам относит деньги (25 %), здоровье (16 %),

Характеристика конструкторов ресурсов

Конструктор	Характеристики ресурса, данные респондентами
материальные	финансовый, денежный
природные	вода, энергия солнца, воздух, природные ископаемые
личностные	эмоциональный
трудовые	работа, должность
информационные	научный, образовательный, Интернет
временные	наличие времени, свобода
здоровье	физическое здоровье
семейные	взаимоотношения в семье, наличие близкого человека
политические	военный, силовой, правовой
социальные	нравственный

ум (11 %), поддержку семьи (8 %), знания (11 %), коммуникабельность (14 %), энергию (8 %), талант (8 %), общение (8 %), любовь (5 %), духовные (8 %) и ценностные (5 %) ресурсы. Также были названы материальные блага (8 %), информационные (11 %), природные (8 %), производственные (5 %), бытовые (3 %), трудовые (3 %), учебные (3 %), хозяйственные (3 %), эмоциональные (3 %) ресурсы. Минимум выборов получили такие параметры, как стрессоустойчивость, гибкость психики, критическое мышление, позитив, умения, выносливость, стремление к развитию, творческий потенциал, риск, сдержанность, сила воли, внешность, уверенность в себе, характер, благодарность, счастье, любимое дело, опыт, власть, свобода.

К собственным наиболее часто используемым ресурсам мужчины нашей выборки относят моральные силы, деньги, уверенность в будущем, здоровье, власть. На втором месте находятся личностные ресурсы, жизнерадостность, нравственные качества, воля и окружение. Третье место по частоте встречаемости делят терпение, поддержка, талант, физическая подготовка.

Женщины нашей выборки наиболее часто выбираемыми ресурсами считают верность себе, умение планировать, чувство юмора. Второе место по частоте встречаемости в женской части выборки занимают стрессоустойчивость, умение видеть красоту, творчество, любовь, время, здоровье, ум, сила воли, благодарность, семья, духовные и ценностные ресурсы. Менее часто встречаемые ресурсы – это гибкость психики, энергия, знания, эмпатия, способности, счастье, опыт.

Таким образом, в нашем исследовании выделяется ряд феноменологических признаков ресурсов, которые можно включить в ранговые решетки.

В качестве конструкторов, определяющих ресурсы, мы выделили следующие: материальные, природные, личностные, трудовые, информационные, временные, здоровье, семейные, политические, социальные (см. таблицу).

В качестве элементов использовались ситуации, наиболее часто провоцирующие применение

тех или иных ресурсов: учеба/работа, повседневная жизнь, спорт, болезнь, одиночество/изолированность, проблемы в семье, политические и экономические ситуации, природные катастрофы.

Список литературы

Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.

Василенко И.В., Исмаилова Т.С. Ресурсы личности как основа здоровьесберегательного поведения современного российского городского населения // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 3 (93). Ч. 2. С. 68–73.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

Забродин Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. М.: Финстатинформ, 2002. 360 с.

Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2–3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894> (дата обращения: 17.09.2020).

Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 205 с.

Калашиникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. № 8 (31). Т. 2. С. 84–87. URL: <https://moluch.ru/archive/31/3534/> (дата обращения: 17.09.2020).

Катиева К.Р. Психический ресурс личности: паттерны и детерминанты развития // Гуманизация образования. 2015. № 3. С. 75–81.

Котова И.Б. Общая психология: учебное пособие // И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. М.: Дашков и К°, 2012. 478 с.

Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии

МГУ им. М.В. Ломоносова; под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.

Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2. С. 40–42.

Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.

Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. № 1. Т. 22. С. 16–24.

Малыхина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома»: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб.: РПГУ, 2004.

Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. 263 с.

Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 351 с.

Соловьева С.Л. Ресурсы личности // Медицинская психология в России. 2010. № 2. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.06.2010).

Татарко А.Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе: структура и динамика // Общественные науки и современность. 2014. № 1. С. 50–64.

Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: проблема определения понятия // Идеи О.К. Тихомирова и А.В. Брушлинского и фундаментальные проблемы психологии (к 80-летию со дня рождения): материалы Всероссийской научной конференции (с иностранным участием). М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013. С. 148–151.

Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994, Oct, vol. 63, № 2, pp. 265–274.

Rogers C.R. *Way of being*. Boston, Houghton Mifflin, 1980, 395 p.

References

Aleksandrova L.A. *K kontseptsii zhiznesteikosti v psikhologii* [Towards the concept of resilience in psychology]. *Sibirskaiia psikhologiya segodnia: sbornik nauchnykh trudov* [Siberian Psychology Today: Collection of Scientific Papers]. Kemerovo, Kuzbassvuzizdat Publ., 2004., vol. 2., pp. 82–90. (In Russ.)

Vasilenko I.V., Ismailova T.S. *Resursy lichnosti kak osnova zdorov'esberegatel'nogo povedeniia sovremennogo rossiiskogo gorodskogo naseleniia* [Personal resources as basis of health-saving behavior of the modern Russian urban population]:

mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal [International research journal], 2020, № 3 (93), part 2, pp. 68–73. (In Russ.)

Vodop'yanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009, 336 p. (In Russ.)

Zabrodin Yu.M. *Psikhologiya lichnosti i upravlenie chelovecheskimi resursami* [Personality psychology and human resource management]. Moscow, Finstatinform Publ., 2002, 360 p. (In Russ.)

Ivanitskii A.V. *Psikhologicheskii resurs kak integral'naia kharakteristika lichnosti* [Psychological resource as an integral characteristic of personality]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia* [Modern problems of science and education], 2015, № 2–3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894> (access date: 17.09.2020). (In Russ.)

Ivanova T.Iu. *Funktional'naia rol' lichnostnykh resursov v obespechenii psikhologicheskogo blagopoluchii: dis. ... kand. psikhol. nauk* [The functional role of personal resources in ensuring psychological well-being: DSc thesis]. Moscow, 2016, 205 p. (In Russ.)

Kalashnikova S.A. *Lichnostnye resursy kak integral'naia kharakteristika lichnosti* [Personal resources as an integral characteristic of personality]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 2011, № 8 (31), vol. 2, pp. 84–87. URL: <https://moluch.ru/archive/31/3534/> (access date: 17.09.2020). (In Russ.)

Kapieva K.R. *Psikhicheskie resursy lichnosti: patterny i determinanty razvitiia* [Psychic resource of personality: patterns and determinants of development]. *Gumanizatsiia obrazovaniia* [Humanization of education], 2015, № 3, pp. 75–81. (In Russ.)

Kotova I.B. *Obshchaya psikhologiya: uchebnoe posobie* [General Psychology: Study Guide], ed. I.B. Kotova, O.S. Kanarkevich. M., Dashkov i K° Publ., 2012, 478 p. (In Russ.)

Leont'ev D.A. *Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyi potentsial kak osnova samodeterminatsii* [Personal in personality: personal potential as the basis for self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchei psikhologii MGU im. M.V. Lomonosova* [Scientific notes of the Department of General Psychology, Moscow State University of M.V. Lomonosov], ed. by B.S. Bratusia, D.A. Leont'eva. Moscow, Smysl Publ., 2002, ed. 1, pp. 56–65. (In Russ.)

Leont'ev D.A. *Psikhologicheskie resursy preodoleniia stressovykh situatsii: k utocnieniu bazovykh konstruktov* [Psychological resources for overcoming stressful situations: to clarify basic constructs]. *Psikhologiya stressa i sovladaiushchego povedeniia v sovremennom rossiiskom obshchestve: materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Psychology of Stress and Coping Behavior in Contemporary Russian Society: materials of the International Scientific and Practical Conference]. Kostroma, 2010, vol. 2, pp. 40–42. (In Russ.)

Leont'ev D.A. *Samoregulatsiia, resursy i lichnostnyi potentsial* [Self-regulation, resources and personality potential]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 2016, № 62, pp. 18–37. (In Russ.)

Maklakov A.G. *Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial: ego mobilizatsiia i prognozirovaniie v ekstremal'nykh usloviakh* [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2001, № 1, vol. 22, pp. 16–24. (In Russ.)

Malykhina Ya.V. *Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty sistemnoi profilaktiki «obshchego deviantnogo sindroma»: avtoreferat dis.* [Socio-psychological aspects of systemic prevention of “general deviant syndrome”: abstract of candidate dissertation]. St. Petersburg, RPGU Publ., 2004. (In Russ.)

Nalchadzhyan A.A. *Sotsial'no-psikhicheskaya adaptatsiia lichnosti* [Socio-mental adaptation of the personality]. Erevan, AN Armyanskoi SSR Publ., 1988, 263 p. (In Russ.)

Praktikum po psikhologii zdorov'ya [Workshop on health psychology], ed. by G.S. Nikiforova. St. Petersburg, Piter Publ., 2005, 351 p. (In Russ.)

Solov'eva S.L. *Resursy lichnosti* [Personality resources]. *Meditsinskaia psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 2010, № 2. URL: <http://medpsy.ru> (access date: 30.06.2010). (In Russ.)

Tatarko A.N. *Sotsial'no-psikhologicheskii kapital lichnosti v polikul'turnom obshchestve: struktura i dinamika* [Socio-psychological capital of the individual in a multicultural society: structure and dynamics]. *Obshchestvennye nauki i sovremennost'* [Social sciences and modernity], 2014, № 1, pp. 50–64. (In Russ.)

Khazova S.A. *Mental'nye resursy sub"ekta: problema opredeleniia poniatiia* [Subject's mental resources: the problem of concept definition]. *Idei O.K. Tikhomirov i A.V. Brushlinskogo i fundamental'nye problemy psikhologii (k 80-letiiu so dnia rozhdeniia): materialy Vserossiiskoi nauchnoi konferentsii (s inostrannym uchastiem)* [Ideas of O.K. Tikhomirov and A.V. Brushlinsky and fundamental problems of psychology (on the occasion of the 80th birthday): materials of the All-Russian Scientific Conference (with foreign participation)]. Moscow, Moscow State University of M.V. Lomonosov Publ., 2013, pp. 148–151. (In Russ.)