

Заусенко Ирина Викторовна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и конфликтологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: ziv-63@mail.ru

Нечукаева Ольга Сергеевна,

магистр, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: honeyoska@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологические ресурсы; саморазвитие личности; зрелый возраст; самоактуализация личности; психология личности; экзистенциальная исполненность; жизнестойкость.

АННОТАЦИЯ. В статье приводятся данные исследования взаимосвязи психологических ресурсов и саморазвития личности в зрелом возрасте и влияние этих ресурсов на саморазвитие. Психологические ресурсы являются системной характеристикой личности, позволяющей преодолевать сложные жизненные ситуации, которые актуализируются и проявляются в процессах саморазвития.

В исследовании приняло участие 86 работающих взрослых человек, представителей различных специальностей. К участию приглашались люди зрелого возраста, которые хотели принять участие в исследовании. Средний возраст представителей всей выборки составил 37 лет.

Данные описательной статистики дали нам понимание того, что средние значения результатов исследования всей выборки по методикам говорит, что у респондентов достаточно хороший уровень самоактуализации, жизнестойкости, но несколько снижена экзистенциальная исполненность и потребность в саморазвитии в целом.

Предположение о взаимосвязи психологических ресурсов и саморазвития личности в зрелом возрасте подтвердилось результатами корреляционного анализа К. Пирсона. Предположение о влиянии показателей психологических ресурсов на саморазвитие личности в зрелом возрасте подтвердилось результатами однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Полученные результаты подтвердили факт взаимосвязи между показателями саморазвития и показателями психологических ресурсов личности, что, в свою очередь, дает нам основание рассматривать потребность в самоактуализации, экзистенциальную исполненность и жизнестойкость как ресурсы личности, способствующие эффективному саморазвитию, а наличие влияния показателей психологических ресурсов на саморазвитие личности в зрелом возрасте указывает на то, что психологические ресурсы способствуют активности личности в осуществлении саморазвития.

Zausenko Irina Viktorovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of General Psychology and Conflictology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Nechukaeva Olga Sergeevna,

Master's Degree, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF SELF-DEVELOPMENT IN ADULTHOOD

KEYWORDS: psychological resources; personal development; mature age; self-actualization of personality; psychology of Personality; existential fulfillment; resilience.

ABSTRACT. The article presents the data of the study of the relationship of psychological resources and self-development of the individual in adulthood and the impact of these resources on self-development. Psychological resources are a systemic characteristic of the individual, allowing to overcome difficult life situations, which are actualized and manifested in the processes of self-development.

The study involved 86 adults working in various professions. People of Mature age who wanted to participate in the study were invited to participate. The average age of the entire sample was 37 years.

The data of descriptive statistics gave us an understanding that the average values of the results of the study of the entire sample by methods says that the respondents have a fairly good level of self-actualization, resilience, but slightly reduced existential fulfillment and the need for self-development in General.

The assumption about the relationship of psychological resources and self-development of the individual in adulthood was confirmed by the results of the correlation analysis of K. Pearson. The assumption about the influence of psychological resources indicators on self-development in adulthood was confirmed by the results of univariate analysis of variance (ANOVA).

The results confirmed the fact of the relationship of self-development and indicators of psychological resources of the individual, which in turn gives us reason to consider the need for self-actualization, existential fulfillment and resilience as the resources of the individual, contributing to effective self-development. And the presence of the influence of indicators of psychological resources on the self-development of the individual in adulthood indicates that psychological resources contribute to the activity of the individual in the implementation of self-development.

Феномен саморазвития тесно связан с понятием «психологический ресурс». Ресурсы субъективно повышают ценность человека в его собственном мнении о самом себе, позволяют справляться с возникающими в жизни трудностями и препятствиями, как внешними, так и внутренними, делают его более стойким, значительным и продуктивным, позволяют более эффективно действовать и добиваться успеха.

Саморазвитие личности в зрелом возрасте в отечественной науке рассматривается с разных точек зрения. В исследованиях С. Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева понятие «саморазвитие» анализируется как самодвижение [20], К. А. Абульханова-Славская сравнивает саморазвитие с самосовершенствованием [1], Д. А. Леонтьев связывает саморазвитие с самодетерминацией [3; 4], И. И. Чеснокова затрагивает проблемы саморазвития и самовоспитания личности в рамках рассмотрения саморегуляции, как формы самосознания [18].

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев считают, что саморазвитие — это фундаментальная способность человека становится и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования [18].

В зарубежной психологии конкретной концепции феномена саморазвития личности нет, это понятие можно рассматривать с точки зрения концепции А. Маслоу о потребностях человека, а именно высшей потребности — самоактуализации, концепции смысла В. Франкла.

По утверждению А. Маслоу, люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Самоактуализироваться — обрести смысл жизни, реализовать себя, выполнить свое предназначение и ощутить полноту жизни, полноту существования, соответственно, необходимым становится понятие смысла жизни [15].

Согласно В. Франклу, тяга к поиску и воплощению смысла жизни определяет мотивацию поведения и саморазвитие личности [14]. Активность, предусматривающая инициативность и ответственность, позволяет человеку стать субъектом собственного жизненного пути и личностного саморазвития. Саморазвитие — это развитие себя, которое человек сам и осуществляет [12; 13].

Особенности процесса саморазвития обуславливаются воздействием определенных факторов, механизмов саморазвития, условиями жизненной ситуации, чертами, свойствами личности, межличностными отношениями [5].

Под термином «психологический ресурс» подразумевается качества, способности, убеждения, потенциал [7]. Такие ученые, как К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова используют это понятие при описании стратегий жизни. Д. А. Леонтьев опирается на термин «hardiness» или «жизнестойкость», данное С. Мадди, и рассматривает это понятие с точки зрения личностного потенциала [2]. В определении К. Муздыбаева ресурсы индивида — это жизненные ценности, создающие потенциал для совладания с трудными жизненными обстоятельствами [6; 16]. Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни [17].

В настоящее время важно понимать, какие психологические ресурсы взаимосвязаны с саморазвитием, поэтому, проанализировав концепцию «самоактуализации» А. Маслоу и концепцию смысла В. Франкла, мы можем рассматривать в качестве психологических ресурсов саморазвития в зрелом возрасте *потребность личности в самоактуализации, экзистенциальную исполненность и жизнестойкость*, которые являются предпосылками саморазвития.

Цель исследования — выявить взаимосвязь психологических ресурсов и показателей саморазвития личности в зрелом возрасте. *Объект исследования* — саморазвитие личности. *Предмет исследования* — психологические ресурсы саморазвития личности в зрелом возрасте.

В качестве *гипотез исследования* были сформулированы следующие предположения:

- существует связь между психологическими ресурсами и показателями саморазвития личности в зрелом возрасте;
- существует влияние показателей психологических ресурсов на саморазвитие личности в зрелом возрасте.

Для осуществления поставленной цели и подтверждения гипотез использовались следующие *психодиагностические методики*, адекватные предмету и задачам исследования:

- 1) Н. Ф. Калина, Вопросник самоактуализации личности (САМОАЛ);
- 2) Шкала экзистенции Кривцова С. В., А. Лэнгле, К. Орглер [8];
- 3) Тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева [11];
- 4) Диспозиционная характеристика саморазвития личности С. Б. Кузикова, Б. О. Кузиков [9; 10].

Анализируя данные среднего значения по всей выборке и по наиболее ярко представленным шкалам, мы можем сказать,

что испытуемые чувствительны к собственным желаниям, живут созидательной жизнью в реальном времени. Люди не

склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними общественными нормами (Рис. 1).

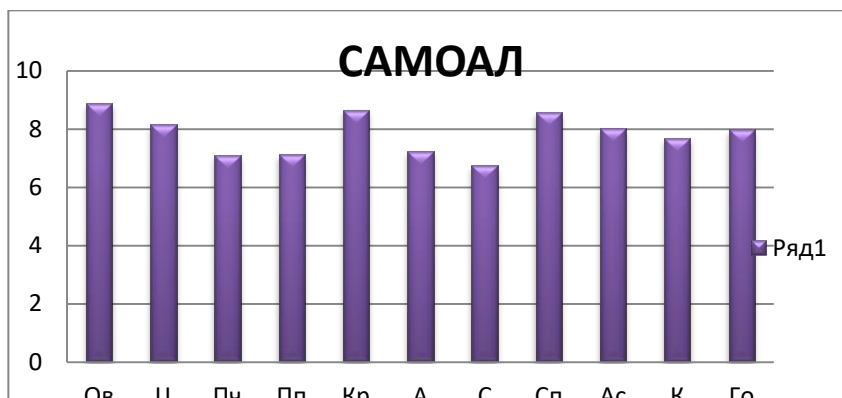


Рис. 1. Среднее значение результатов исследования методики «Диагностика самоактуализации личности» (методика А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калина (САМОАЛ))

Примечание: Ов — ориентация во времени, Ц — ценности, Пч — взгляд на природу человека, Пп — потребность в познании, Кр — креативность, А — автономность, С — спонтанность, Сп — самопонимание, Ас — аутосимпатия, К — контактность, Го — гибкость в общении.

Говоря о наименее представленных показателях психологических ресурсов, мы можем утверждать, что у испытуемых тормозится и ограничивается потребность в самоактуализации, так как спонтанность и потребность в познании свойственны самоактуализирующимся людям, а взгляд на природу человека утверждает то, что у испытуемых есть предвзятость, недоброжелательность, бесчестность к другим людям и основания для открытых, гармоничных отношений, доверия к окружающим мало.

Рассматривая самоактуализацию как один из показателей психологического ресурса саморазвития личности в зрелом возрасте, мы можем говорить о том, что у ре-

спондентов нашей выборки этот ресурс характеризуется самопониманием, креативностью и ориентацией во времени. Испытуемые находятся в процессе самоактуализации, они живут «здесь и сейчас», прислушиваются к внутренним желаниям и реализуют свой творческий потенциал.

Исследуя данные с помощью Шкалы экзистенции С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглерпо по всей выборке и сравнивая показатели между собой, мы можем сказать, что по наиболее ярко представленной шкале «Самотрасценденция» (ST) очевиден вывод, что у испытуемых свободная эмоциональность, а именно сочувствие, ориентирование на смысл, чувство ценности (Рис. 2).



Рис. 2. Среднее значение результатов исследования методики «Шкала экзистенции» С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер

Примечание: SD — самодистанцирование, ST — самотрасценденция, F — свобода, V — ответственность.

По наименее всего представленной шкале «Самодистанцирование» (SD), свидетельствующей, что человек, имеющий эту способность, может отложить при необходимости свои желания, взгляды, эмоции и намерения, дабы посмотреть на себя и на ситуацию на расстоянии.

У испытуемых нашей выборки психологический ресурс саморазвития личности представлен в большей степени показателями самотрасценденции и ответственности. Это говорит о том, что у респондентов обогащен эмоциональный внутренний мир, они доверяют своим чувствам и сопереживают другим людям, также у них наблюдается способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Они действуют с осознанием обяза-

тельности для себя или обязательств перед кем-то. Важно отметить, что наши респонденты на середине пути поиска смысла жизни, они еще не в полной мере осознают полноту своего существования.

Сравнивая средние значения полученных результатов по Опроснику жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой в ходе исследования, мы можем сказать, что показатели вовлеченности (В) — $36,87 \leq 37,64$ и контроля (К) $29,39 \leq 29,17$ совпадают со средними значениями методики, это говорит о том, что уровень вовлеченности и контроля у респондентов соответствуют норме, а вот показатель принятия риска (Пр) — $18,83 \geq 13,91$ значительно выше, это свидетельствует о том, что у респондентов уровень принятия риска выше нормы (Рис. 3).



Рис. 3. Среднее значение результатов исследования методики «Тест Жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой

Примечание: В — вовлеченность, К — контроль, Пр — принятие риска.

Сравнивая три показателя жизнестойкости между собой, мы можем сказать, что наиболее ярко представлена шкала «Вовлеченность» (В), тем самым показывая, что испытуемым нравится их деятельность, и они могут найти нечто стоящее и интересное для развития личности.

Меньше всего представлена шкала «Принятие риска» (Пр), это говорит о том, что у испытуемых не всегда присутствует готовность действовать на свой страх и риск, они выбирают стремление к комфорту и включают в какой либо процесс с условием гарантированного успеха.

Жизнестойкость как показатель психологического ресурса саморазвития личности в зрелом возрасте характеризуется у наших респондентов заинтересованностью,

увлеченностью в осуществлении той или иной деятельности.

Сравнивая результаты среднего значения методики «Диспозиционная характеристика саморазвития личности» (ДХСО) Б. О. Кузиков, С. Б. Кузикова и полученные результаты среднего значения всей выборки, мы можем сказать, что показатель потребности в саморазвитии (ПС) — $26,97 \leq 34-40$ говорит, что актуализация характеристик саморазвития проходит не в полном объеме. Соответственно, уровень самосознания и степень активности респондентов не достаточны в процессе жизнедеятельности, и это отражается на саморазвитии. Эта потребность проявляется в насыщенности жизни испытуемого, его базовым уровнем личностного саморазвития и рождается при

трансформации содержательной структуры субъективного сознания и модификации смысловых образований. *Механизмы саморазвития* (МС) — $29,79 \leq 34-40$, это свидетельствует о том, что механизмы не достаточны. А вот показатель *условий саморазви-*

тия (УС) — $33,16 \leq 34-40$ почти соответствуют исходным данным, указывая на наличие у испытуемых таких качеств, как автономность, самоидентичность, интернальность, то есть зрелое Я личности, которые обеспечивают успешность саморазвития (Рис. 4).

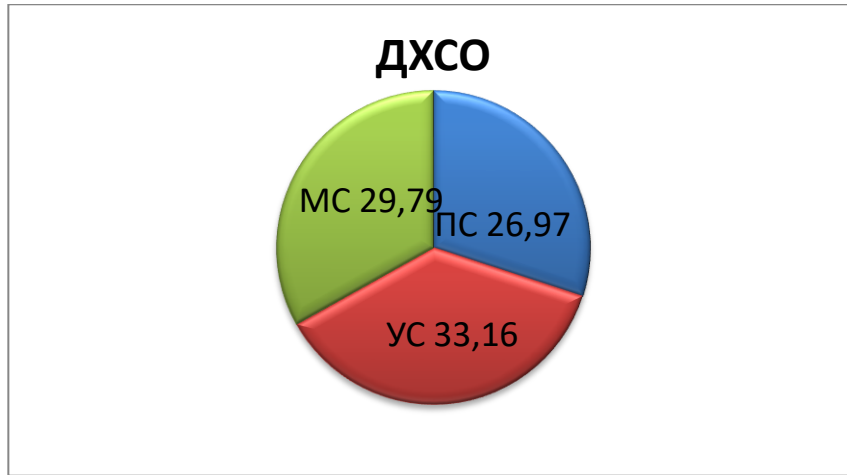


Рис. 4. Среднее значение результатов исследования методики «Диспозиционная характеристика саморазвития личности» (ДХСО) Б. О. Кузикова, С. Б. Кузиковой

Примечание: ПС — потребность в саморазвитии, УС — условия саморазвития, МС — механизмы саморазвития.

Таким образом, психологические ресурсы нашей выборки характеризуются тем, что у респондентов ресурс самоактуализации проявляется в реализации творческого потенциала, они стремятся к самопознанию и саморазвитию. Экзистенциальная исполненность как ресурс выражается тем, что испытуемые стремятся наполнить жизнь смыслом. Психологический ресурс жизнестойкость обнаруживается у испытуемых в установках и навыках, позволяющих справляться со стрессом и превращать сложные ситуации в новые возможности личностного развития.

Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Первая гипотеза исследования заключается в том, что существует взаимосвязь между психологическими ресурсами и показателями саморазвития личности в зрелом возрасте. Под психологическими ресурсами саморазвития личности мы рассматривали самоактуализацию, экзистенциальную осмысленность жизни и жизнестойкость. Исследуемая взаимосвязь между психологическими ресурсами и показателями саморазвития измерялась с помощью метода линейной корреляции К. Пирсона. Вторая гипотеза исследования заключается в том, что существует влияние показателей психологических ресурсов на показатели

саморазвития. Исследуемое влияние проверялось с помощью метода однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

В связи с тем, что распределение данных нашей выборки подчиняется закону нормального распределения, был выбран параметрический г-критерий Пирсона. Использовалась компьютерная программа SPSS Version 17.

Результаты корреляционного анализа указывают на наличие как положительных, так и отрицательных статистически значимых связей ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) между показателями психологических ресурсов личности и составляющими саморазвития.

У нас получились отрицательные корреляции между показателями психологического ресурса (самотрансценденция (ST), фактор экзистенции (E), самопонимание (Сп), аутосимпатия (Ac), самоактуализация (ОПСА), контроль (К), жизнестойкость (Ж)) и потребностью в саморазвитии (ПС).

Это говорит нам о том, что чем больше выражены эти показатели психологических ресурсов, тем ниже показатель потребности в саморазвитии. Все вышеперечисленные показатели в достаточной степени выраженности представляют нам зрелую развитую личность, в связи с этим потребность в саморазвитии становится менее выраженной, а более важной становится самоактуализация (Рис. 5).

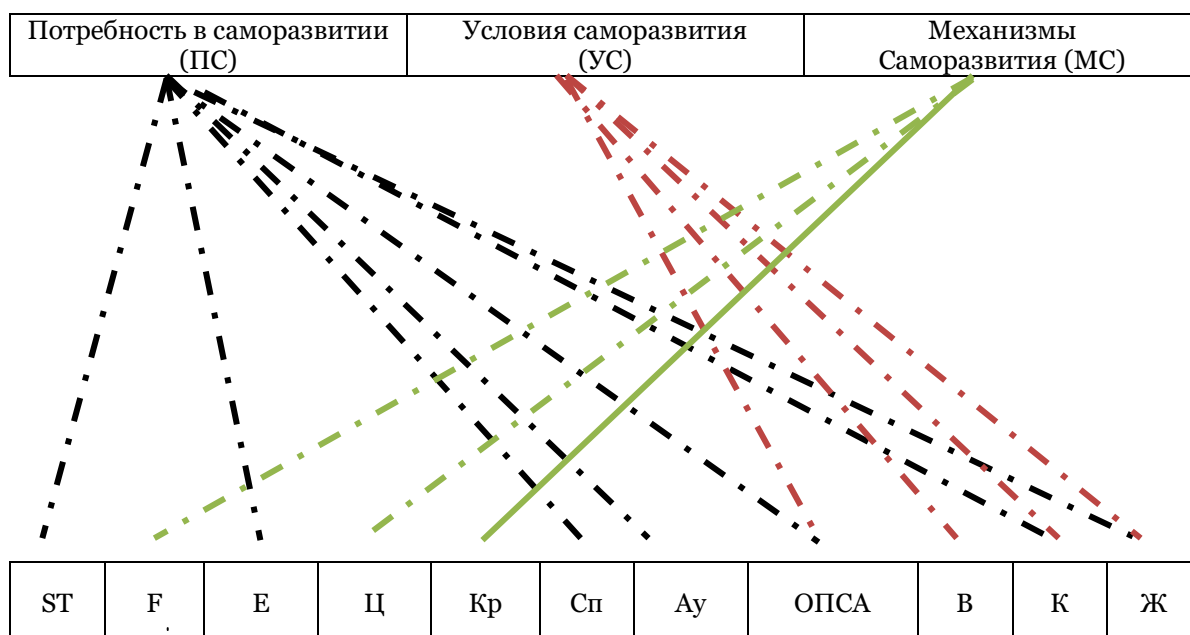


Рис. 5. Корреляционные связи между показателями психологических ресурсов и показателями саморазвития

Примечание: 1) ST — самотрансценденция, F — свобода, E — фактор экзистенции, Ц — ценности, Кр — креативность, Сп — самопонимание, Ау — аутосимпатия, ОПСА — общий показатель самоактуализации, В — вовлеченность, К — контроль, Ж — общий показатель жизнестойкости; 2) $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$

Также обнаружены положительные корреляции между показателями психологических ресурсов (самоактуализации (ОПСА), вовлеченности (В), контроля (К), жизнестойкости (Ж)) и условиями саморазвития личности (УС).

Условия саморазвития (УС) — это гарант успешности саморазвития. Под условиями понимаются: зрелое Я, автономность, самоидентичность, интернальность личности. Присутствие четкой стратегии самореализации как ориентира саморазвития.

Мы можем предположить, что они взаимосвязаны с условиями саморазвития и демонстрируют то, что процесс саморазвития напрямую зависит от их наличия у человека. Следует сказать, что они все в достаточной степени выраженности представляют нам условия для развития зрелой личности.

Так же положительные корреляции обнаружены между показателями психологических ресурсов: свобода (F), ценности (Ц), креативность (Кр) и механизмами саморазвития (МС), мы предполагаем, что тем самым они активизируются ими, а это значит, что человек может свободно делать выбор и этот выбор является действительно самым лучшим для человека, он может отделить себя от своих желаний, либо, наоборот, устремиться в бой за свое личное. Также можно сказать, что если человек не решается сделать выбор, неспособен

принимать решения, нерешителен и неуверен в себе, испытывает страх перед предполагаемыми возможностями, то механизмы саморазвития не включаются.

Гипотезу о влиянии показателей психологических ресурсов на саморазвитие личности в зрелом возрасте мы проверяли посредством дисперсионного анализа. Дисперсионный анализ показал значение такого психологического ресурса, как спонтанность (С) для саморазвития личности. Спонтанность (С) мы можем рассматривать как фактор, влияющий на зависимую переменную — потребность в саморазвитии (ПС). Если человек спонтанен, быстро принимает решения и реагирует на обстоятельства жизни и не отягощает этот процесс психологическими защитами, сравнениями с некими эталонами поведения, тем свободнее он реализует свою потребность в саморазвитии. Мы можем предположить, что спонтанность, как влияющий фактор, является внутренним инструментом человека, благодаря которому возможности для саморазвития увеличиваются (Табл. 1).

Также выявлено влияние фактора ауто-симпатии на зависимую переменную показателя саморазвития — потребность в саморазвитии (ПС). Мы можем предположить, что если человек уважает себя и ценит свою жизнь, не склонен к самобичеванию за совершенные действия, даже если эти действия не вполне успешны, у человека адек-

ватная самооценка, то он верит в себя и свои возможности развития. Имея базовый ресурс аутосимпатии, он переживает себя как имеющего право желать для себя луч-

шей жизни, и тогда у него есть ресурс для саморазвития, который обеспечивает стремление к изменению себя, усовершенствованию себя и собственной жизни.

Таблица 1

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA)

	Потребность в саморазвитии (ПС)		Механизмы саморазвития (МС)		Общий показатель саморазвития	
	F	Уровень значимости	F	Уровень значимости	F	Уровень значимости
Спонтанность (С)	2,057	0,039				
Аутосимпатия (Ас)	1,940	0,043				
Самоактуализация (ОПСА)			1,829	0,026	1,863	0,023

Влияние фактора общего показателя самоактуализации (ОПСА) на механизмы саморазвития (МС) и общий показатель саморазвития. Это свидетельствует о том, что если человек является самоактуализирующейся личностью, то актуализированы как его механизмы саморазвития, так и результат саморазвития будет выше. Мы можем предположить, что самоактуализирующаяся личность одновременно и саморазвивающаяся.

Дисперсионный анализ показал влияние фактора общего показателя самоактуализации (ОПСА) на механизмы саморазвития (МС) и общий показатель саморазвития. Это свидетельствует о том, что если человек является самоактуализирующейся личностью, то актуализированы как его механизмы саморазвития, так и результат саморазвития будет выше. Мы можем предположить, что самоактуализирующаяся личность одновременно и саморазвивающаяся.

Выводы

Полученные результаты подтверждают факт взаимосвязи между показателями саморазвития и показателями психологических ресурсов личности, что в свою очередь дает нам основание рассматривать потреб-

ность в самоактуализации, экзистенциальную исполненность и жизнестойкость как ресурсы личности, способствующие более эффективному саморазвитию.

Установлено наличие влияния показателей психологических ресурсов на саморазвитие личности в зрелом возрасте. Такой характер влияния указывает на то, что психологические ресурсы способствуют активности личности в осуществлении саморазвития.

Кроме того, следует отметить практическую значимость исследования: психолог, владеющий информацией о результатах нашего исследования, может влиять на механизмы саморазвития, сосредоточив работу с клиентом над осознанием свободы выбора и ответственности за этот выбор, осознанием своих собственных границ, может работать с ценностями клиента и помогать раскрыть его творческий потенциал. Для создания внутренних условий саморазвития психологу в процессе работы с клиентом необходимо содействовать увеличению вовлеченности клиента в события собственной жизни, усиления контроля над собственной жизнью, что увеличивает его жизнестойкость и работать над осознанием потребности в самоактуализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. — СПб.: Алетей, 2001. — 304 с.
2. Александрова Л. А. Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня : сборник научных трудов. — Кемерово : Кузбассвузиздат, 2003. — Вып. 2.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб., 2001. — С. 134.
4. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. — СПб., 2001.
5. Блинова В. Л. Теоретическая модель формирования готовности личности к саморазвитию // Известия Саратовского университета. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2013. — Т 2. — Вып. 1 (5).
6. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика // Молодой ученый. — 2011. — № 8. — Т. 2.
7. Кнышева Т. П., Трусова Н. Я. Духовно-нравственное становление личности как психологический ресурс профессионального развития [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Psihologia/8_126570.doc.htm.
8. Кривцова С. В., А. Лэнгле, К. Орглер. Шкала экзистенции (Existenzskala) // Экзистенциальный анализ. — 2009. — № 1. — С. 141-170.

9. Кузикова С. Б. Конструирование методики исследования саморазвития личности. Конструирования методики дослідження саморозвитку особистості // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. — 2010. — № 2 (29). — С. 106-112.

10. Кузикова С. Б. Структурно-смысловой анализ феномена личностного саморазвития [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4955-strukturno-zmistovij-analiz-fenomena-osobistisnogo-samorozvitku.html>.

11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.

12. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2011.

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

14. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2004.

15. Рязанцева Е. Ю., Брынза И. В. Проблема исследования ресурсов личности в психологической науке // Актуальні проблеми психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка : зб. наук. праць [за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі]. — Київ-Ніжин, 2008. — Т. 10. — Вип. 6. — С. 126-130.

16. Соловьева С. Л. Ресурсы личности [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2010. — № 2. — Режим доступа: <http://medpsy.ru>.

17. Чеснокова И. И. О психологических основах самовоспитания // Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л. А. Анцыферова. — М. : Наука, 1981. — С. 223-235.

18. Шаршов И. А. Профессионально-творческое саморазвитие личности: Сущность и технология. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 2. — С. 7-22.

19. Щукина М. А. Вопросы психологии саморазвития личности в трудах Е. Ф. Рыбалко // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. — 2008. — Вып. 4.

REFERENCES

1. Abul'khanova-Slavskaya K. A., Berezina T. N. Vremya lichnosti i vremya zhizni. — SPb. : Aleteyya, 2001. — 304 s.

2. Aleksandrova L. A. Kontseptsii zhiznестойкости v psikhologii // Sibirskaya psikhologiya segodnya : sbornik nauchnykh trudov. — Kemerovo : Kuzbassvuzizdat, 2003. — Vyp. 2.

3. Anan'ev B. G. Chelovek kak predmet poznaniya. — SPb., 2001. — S. 134.

4. Anan'ev B. G. O problemakh sovremennogo chelovekoznanija. — SPb., 2001.

5. Blinova V. L. Teoreticheskaya model' formirovaniya gotovnosti lichnosti k samorazvitiyu // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya. — 2013. — Т. 2. — Вип. 1 (5).

6. Kalashnikova S. A. Lichnostnye resursy kak integral'naya kharakteristika // Molodoy uchenyy. — 2011. — № 8. — Т. 2.

7. Knysheva T. P., Trusova N. Ya. Dukhovno-nravstvennoe stanovlenie lichnosti kak psikhologicheskii resurs professional'nogo razvitiya [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Psihologia/8_126570.doc.htm.

8. Krivtsova S. V., A. Lengle, K. Orgler. Shkala ekzistentsii (Existenzskala) // Ekzistentsial'nyy analiz. — 2009. — № 1. — S. 141-170.

9. Kuzikova S. B. Konstruirovaniye metodiki issledovaniya samorazvitiya lichnosti. Konstruyuvannya metodiki doslidzhennya samorozvitku osobistosti // Visnik NTUU «KPI». Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika : zbirnik naukovikh prats'. — 2010. — № 2 (29). — S. 106-112.

10. Kuzikova S. B. Strukturno-smyslovoy analiz fenomena lichnostnogo samorazvitiya [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4955-strukturno-zmistovij-analiz-fenomena-osobistisnogo-samorozvitku.html>.

11. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznестойкости. — М. : Smysl, 2006. — 63 s.

12. Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika / pod red. D. A. Leont'eva. — М. : Smysl, 2011.

13. Maklakov A. G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremal'nykh usloviyakh // Psikhologicheskii zhurnal. — 2001. — Т. 22. — № 1. — S. 16-24.

14. Maralov V. G. Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya : ucheb. posobie dlya stud. sred. ped. ucheb. zavedeniy. — 2-e izd., ster. — М. : Akademiya, 2004.

15. Ryazantseva E. Yu., Brynza I. V. Problema issledovaniya resursov lichnosti v psikhologicheskoy nauke // Aktual'ni problemi psikhologii Institutu psikhologii im. G.S. Kostyuka : zb. nauk. prats' [za red. S. D. Maksimenka, M. V. Papuchi]. — Kii-v-Nizhin, 2008. — Т. 10. — Вип. 6. — S. 126-130.

16. Solov'eva S. L. Resursy lichnosti [Elektronnyy resurs] // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. — 2010. — № 2. — Rezhim dostupa: <http://medpsy.ru>.

17. Chesnokova I. I. O psikhologicheskikh osnovakh samovospitaniya // Psikhologiya formirovaniya i razvitiya lichnosti / отв. ред. Л. А. Анцыферова. — М. : Наука, 1981. — S. 223-235.

18. Sharshov I. A. Professional'no-tvorcheskoe samorazvitiye lichnosti: Sushchnost' i tekhnologiya. // Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki. — 2014. — Т. 11. — № 2. — S. 7-22.

19. Shchukina M. A. Voprosy psikhologii samorazvitiya lichnosti v trudakh E. F. Rybalko // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. — 2008. — Vyp. 4.