

***Кафедра \_\_\_Психологии, педагогики и социально-гуманитарных***

***дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Рейтинговая работа Реферат***

***по дисциплине Психология достижения успеха***

 ***Тема Ресурсы, необходимые для успеха***

***Выполнена обучающимся группы* УЗДтс 28.1/Б1-18**

Белоконова Елена Борисовна

***Преподаватель*** Гордеев Виктор Владимирович

Москва – 2020 г.

**Оглавление**

Введение 3

1. Критерии успешной личности 4

1.1. Определение понятия «личность» в психологии 4-5

1.2. Критерии, характеризующие успешную личность 5-8

2. Ресурсы личности как предмет исследования 8-11

3. Ресурсы, необходимые для успешности личности в современном мире

 11-14

4. Составляющие ресурсов, необходимых для успеха 14-16

Заключение 17-18

Список использованной литературы 19-20

#

# Введение

Современный мир характеризуется тенденцией, заключающейся в постоянной трансформации и развитии с неизменно увеличивающейся скоростью данных процессов. Научно-технический прогресс предъявляет все большие требования к человеку – члену современного общества, заключающиеся в комплексе знаний, умений, опыта, компетенции. Личность может считаться успешной только при условии ее стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Для того, чтобы успешно функционировать в современном мире, личность должна обладать определенными ресурсами, которые позволят ей нормально функционировать в условиях имеющейся действительности. Жизненный ресурс как способность человека справляться с различными стрессогенными, экстремальными, психотравмирующими ситуациями, а также для понимания возможности саморегуляции своего поведения, выполнения стоящих перед индивидом жизненных задач, представляет как теоретический, так и практический интерес. Возможность понимания необходимых для успеха ресурсов предоставляет индивиду более выгодные условия в конкурентной борьбе с другими членами социального общества.

Целью настоящей работы является анализ возможных личностных ресурсов, использование которых предоставляет возможность осуществления успешной жизнедеятельности в современном обществе. Для того, чтобы проанализировать эти ресурсы, представляется необходимым рассмотреть понятие личности в психологии, а также критерии, характеризующие успешную личность. Затем, исходя из перечня критериев успешности, охарактеризовать и проанализировать основные ресурсы, необходимые для обеспечения успешности в современном мире.

# Критерии успешной личности

## Определение понятия «личность» в психологии

Термин «личность» имеет несколько различных значений. Например, Карл Роджерс описывал личность в терминах самости: как организованную, долговременную, субъективно воспринимаемую сущность, составляющую самую сердцевину наших переживаний. Гордон Олпорт определял личность как то, что индивидуум представляет собой на самом деле — внутреннее «нечто», детерминирующее характер взаимодействия человека с миром. А в понимании Эрика Эриксона индивидуум в течение жизни проходит через ряд психосоциальных кризисов и его личность предстает как функция результатов кризиса. Джордж Келли рассматривал личность как присущий каждому индивидууму уникальный способ осознания жизненного опыта. Совсем другую концепцию предложил Рэймонд Кеттел, по мнению которого, ядро личностной структуры образуется шестнадцатью исходными чертами. Наконец, Альберт Бандура рассматривал личность в виде сложного паттерна непрерывного взаимовлияния индивидуума, поведения и ситуации[[1]](#footnote-1).

С одной стороны, личность обозначает конкретного индивида как субъекта деятельности, с другой – как социальное свойство индивида, совокупность интегрированных в нем социально значимых черт. Чаще всего под личностью понимают человека в совокупности его социальных и жизненно важных качеств, приобретенных им в процессе социального развития.

В широком плане личность человека является интегральной целостностью биогенных, социогенных и психогенных элементов. Биологическая основа личности охватывает нервную систему, систему желез, процессы обмена веществ, половые различия, анатомические особенности, процессы созревания и развития организма. Социальное «измерение» личности, в свою очередь, обусловливается влиянием культуры и структуры общностей, в которых человек был воспитан и в которых он участвует. Таким образом, личность – это «конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих»[[2]](#footnote-2).

Основным источником активности личности является наличие у нее потребностей, которые и заставляют человека действовать.

Личностное развитие происходит на протяжении всей жизни. Личностный рост при этом обусловлен множеством внешних и внутренних детерминант. К внешним детерминантам (детерминантам окружения) относятся принадлежность индивидуума к определенной культуре, социально-экономическому классу и уникальной для каждого семейной среде. Внутренние детерминанты, в свою очередь, включают генетические, биологические и физиологические факторы[[3]](#footnote-3).

Таким образом, личность формируется под воздействием внутренних, биологических и психологических факторов, а также как результат взаимодействия с окружающей социальной средой. Понятие личности многогранно и включает в себя особенности, достижения человека в процессе его жизни и функционирования в конкретном социальном обществе.

## Критерии, характеризующие успешную личность

Успех является результатом деятельности личности, направленным на достижение поставленных целей. Несомненно, что успеха достигает лишь тот индивид, который обладает определенным набором свойств и качеств личности.

Выделяют следующие качества, необходимые для достижения успеха: умение правильно поставить цель, планировать свои действия, управлять временем, острый ум, целеустремленность, трудолюбие, уверенность в себе, мобилизация эмоционального, энергетического, силового и психологического полей, работоспособность, терпение, стойкость и твердый жизненный стержень. При этом, у каждого успешного человека есть свой набор индивидуальных качеств, позволяющих ему добиваться поставленных целей.

В отличие от успеха, являющегося результатом какого-либо конкретного действия индивида, понятие успешности предполагает наличие динамического процесса деятельности человека, направленного на достижение постоянно сменяющихся последовательных целей, которые приводят к определенному жизненному результату. Успешность является следствием определенного сформированного образа жизни индивида, становится устойчивой характеристикой личности, оценкой ее социальной активности[[4]](#footnote-4). Сформированная, зрелая личность представляет собой человека социального и психосоциального, объект и субъект общественных отношений и коммуникаций, социального поведения и исторического процесса[[5]](#footnote-5).

Существуют разнообразные критерии успешности самореализации личности. Так, по П.М. Якобсону, реализацию человеческих возможностей характеризует понятие зрелости личности, а высокий уровень развития личности, определяющий ее успешность, предполагает взаимное согласование не только интеллектуальных, эмоциональных и волевых качеств, но и ее содержательно-смысловых характеристик. Л.М. Корыстылева под успешностью самореализации индивида понимает наличие двух критериев – продуктивность и удовлетворенность относительно выполняемой деятельности. Согласно А. Маслоу, успешная личность способна эффективно воспринимать реальность, принимать себя и других, вести себя просто и естественно[[6]](#footnote-6). Развитие самосознания обусловлено двумя группами факторов:

- индивидуально-психологические факторы (осознанность образа «Я», целостность «Я-концепции», способность к свободному выбор действий,мотивация к личностному росту);

- социально-психологические факторы (самораскрытие, открытость новому опыту, удовлетворенность существующими социальными связями)[[7]](#footnote-7).

Личность утверждается в активной, преобразующей действительность деятельности, в осознании своей способности влиять на развёртывание событий, на ситуации в любой сфере личностного, социально-профессионального взаимодействия. Успешность личности складывается из устремленности в будущее, понимания того, что благополучие, успех в жизни и деятельности зависит от возможностей быстрой адаптации, активной включенности в целостный процесс жизнедеятельности. Она определяется наличием высокой самооценки, уверенности в себе, чувством личного контроля, низкой социальной тревожностью и др.[[8]](#footnote-8)

Таким образом, успешная личность – это зрелая личность, способная адекватно планировать свои действия и отвечать за свои поступки в их долговременной перспективе. Успешность при этом субъективно определяется самим индивидом как в отношении себя, так и в отношении других, оцениваемых им людей. Следовательно, успешная личность является личностью, которая сформировалась психологически и социально, удовлетворена имеющимся положением и способна успешно функционировать в имеющихся обстоятельствах.

# Ресурсы личности как предмет исследования

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности:

1. выживание,
2. физический комфорт,
3. безопасность,
4. вовлеченность в социум,
5. уважение со стороны социума,
6. самореализацию в социуме.

Понятие «ресурсы личности» сравнительно недавно появилось в научной психологии и было заимствованно из экономики и теории управления, но в последние десятилетия занимает в психологии личности важное место. Проблема ресурсов поднималась в работах как отечественных психологов (Д. А. Леонтьев, В. А. Бодров, В. А. Либина, Е. А. Сергиенко, К. Муздыбаев, Л. А. Китаев-Смык, Н. Е. Водопьянова, О. А. Конопкин, А. Б. Леонова, В. И. Моросанова, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, А. К. Осницкий, В. А. Толочек), так и зарубежных (П. Балтес, Э. Динер, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадди, С. Хобфолла, Р. Баумайстера и других)[[9]](#footnote-9).

В. А. Бодров выделяет следующие виды ресурсов:

1. Личностные ресурсы включают черты и установки, которые полезны для регуляции поведения в различных стрессогенных ситуациях. К наиболее значимым из них относятся самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства, «самоэффективность» (оценка собственных возможностей успешно работать и представление о собственном уровне успешности преодоления стресса) и другие.

2. Психологические ресурсы определяются когнитивными, психомоторными, эмоциональными, волевыми и другими возможностями человека обеспечить решение проблемы и контролировать эмоции.

3. Профессиональные ресурсы — это необходимый уровень знаний, навыков, умений, опыта для решения задач в трудной ситуации.

4. Социальные ресурсы преодоления стресса отражают уровень социальной и моральной поддержки, жизненные ценности, самоуважение, контроль доверия (вера в себя, уверенность), межличностные отношения и т. д.

5. Физические ресурсы отражают состояние физического и психического здоровья, функциональных резервов организма.

6. Материальные ресурсы определяются уровнем финансового, жилищного и другого обеспечения.

Согласно SOC-модели, люди выбирают те сферы жизни, которые наиболее важны для них. Они оптимизируют свои ресурсы и помощь других людей, которые облегчают успех в этих сферах, и компенсируют потери в них для того, чтобы адаптироваться к биологическим, психологическим и социально-экономическим изменениям в своей жизни и создать благоприятную среду успешного долговременного жизненного развития. Комплекс личностных, психологических, профессиональных и физических ресурсов составляет единый личный ресурс человека[[10]](#footnote-10).

По функции личностные ресурсы можно разделить как минимум на четыре группы.

1. Психологические ресурсы устойчивости. Это, прежде всего, ценностно-смысловые ресурсы, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений. К основным переменным этой группы относятся, в частности, удовлетворённость жизнью, осмысленность жизни, чувство связности и субъективная витальность как диспозиция, а также базовые убеждения.

2. Психологические ресурсы саморегуляции. Это психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, такие как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределённостью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.

3. Мотивационные ресурсы, отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации. Примерами такого рода переменных могут выступать субъективная витальность, внутренняя мотивационная ориентация как устойчивая личностная диспозиция, диспозициональные характеристики «потоковой личности».

4. Инструментальные ресурсы. К ним относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач), выученные (приобретённые) инструментальные навыки и компетенции, например, навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации (в том числе психологические защиты, или механизмы совладания в узком смысле слова)[[11]](#footnote-11).

Личностные ресурсы участвуют в процессах когнитивной оценки событий путем придания личностного смысла ситуации. Сами по себе личностные ресурсы не определяют оценку, но способствуют коррекции информации на входе, являясь своего рода«призмой»или «фильтром», через которые происходит отражение и преломление происходящих событий в психической деятельности. Иными словами, личностные ресурсы организуют ту реальность, через которую осуществляется психическое отражение жизненного события. Именно в процессе этого отражения информация от внешней реальности становится непосредственной работой переживания, где происходит выделение субъективно значимого и существенного. Таким образом, личностные ресурсы (при их достаточности) способствуют более позитивному подходу к оценке происходящих событий и помогают воспринимать наличные ситуации прогнозируемое будущее под более широким углом зрения[[12]](#footnote-12).

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. В качестве такого рода ресурсов различные авторы рассматривают установки, черты, ценности, атрибутивные схемы, стратегии поведения и совладания со стрессом и прочее.

# Ресурсы, необходимые для успешности личности в современном мире

В каждом возрасте человек обладает определенными ресурсами, которые помогают ему справляться с трудностями, наиболее оптимально выстраивать стратегию преодоления. Жизненный ресурс можно охарактеризовать как сложное психологическое образование, интегрирующее в себе разные по уровню сложности феномены, относящиеся к разным сферам индивидуальной и социальной активности, позволяющие ей достигать жизненной успешности и преодолевать трудности и экстремальности. В настоящее время понятие «жизненный ресурс» широко используется в психологических исследованиях в связи с рассмотрением адаптационных возможностей человека (Л.А. Александрова, О.И. Бабич, В.Ф. Березин, К.В. Карпинский, Д.А. Леонтьев, В.Д. Небылицин, А.А. Налчаджян и др.); поведения человека в трудных жизненных и экстремальных ситуациях (Айдаралиев А.А., Максимов А.Л.; Антипов В.В., Василюк Ф.Е., Загайнов Р.М.; Канеп В.В., Слуцкер Д.С., Шафром Л.М.; Г. Селье; Карцева Т.Б.; Коган Б.М.; Магомед-Эминов М.Ш.; Маклаков А.Г.; Мельникова Н.Н.; Sarason, Sarason и Shearin; Vaux)[[13]](#footnote-13).

Ресурсы являются теми внутренними и внешними возможностями и средствами личности, мобилизация которых позволяет ей реализовать программы и стратегии поведения для предвидения и преодоления трудных жизненных ситуаций. Например, Г. Селье выделял два вида адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе: поверхностная адаптационная энергия (активируется в стрессовой ситуации «по первому требованию», достаточно легко восстанавливается) и глубокая адаптационная энергия (мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма в случае, если человек долго находится в стрессовой ситуации и израсходованы «поверхностные энергетические ресурсы»)[[14]](#footnote-14).

Под ресурсами понимаются так называемые «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления кризиса. По классификации С. Хобфолла ресурсы включают:

1) материальные объекты (доход, дом, одежда, материальные фетиши) и нематериальные (желания, цели);

2) внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние, интраперсональные, переменные (самоуважение, профессиональные умения, навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.);

3) психические и физические состояния;

4) волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления трудных жизненных ситуаций или служат средствами достижения лично значимых целей[[15]](#footnote-15).

В психологии наибольший интерес представляют внешние и внутренние жизненные ресурсы. Внешние ресурсы человека, имея форму социальной или социально-психологической поддержки, предполагают наличие у него способности воспользоваться этой поддержкой, т.е. внутренних ресурсов. Внутренние ресурсы представляют собой присущий личности психический потенциал, актуализирующийся с помощью некоторого психологического инструментария[[16]](#footnote-16).

Внутренние ресурсы – это запас автономии. Это то, насколько хорошо, уверенно и целостно человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и даже при его оппозиции, не прибегая к защитным иллюзиям и отрицанию, то есть четко осознавая реальное положение дел, но выдерживая стресс и сохраняя себя.

Жизненные ресурсы личности связаны со следующими психологическими показателями:

- самопринятие и принятие других;

- эмоциональная комфортность;

- компетентность во времени;

- ценностные ориентации;

- гибкость поведения, сензитивность к себе;

- спонтанность;

- самоуважение;

- наличие представлений о природе человека;

- развитие психологических защит;

- наличие целей в жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни;

- удовлетворенность самореализацией;

- локус контроля - Я, локус контроля - жизнь, уровень эмпатии[[17]](#footnote-17).

Говоря об индивидуальных внутренних ресурсах человека целесообразно обратиться к различным уровням психики человека, а именно – роль нервной системы, темперамента, характера человека, наличие акцентуаций, особенности эмоциональной регуляции с особенностях совладающего поведения. .

Лица с высокими показателями проактивного совладающего поведения являются более социально-психологически адаптированными. При этом, определяющими для достижения успеха являются мотив достижения успеха и установка на успешность.

# Составляющие ресурсов, необходимых для успеха

К основным компетенциям успеха личности относится наличие следующих ресурсов:

1. Финансовое образование. Уровень и безопасность финансов опираются на прочную основу правильных знаний, понимания и психологии для хорошего управления ими.
2. Практический профессионализм. Успешность предполагает постоянное развитие навыков в бизнесе и лидерстве, изучение инструментария деятельности, особенностей мотивации персонала.
3. Стратегии благосостояния.
4. Здоровье и гармония.
5. Вдохновение и аспирация.
6. Отношения и соединения[[18]](#footnote-18).

Согласно Роджерсу Стайлу, можно выделить 10 следующих характеристик, необходимых для успеха:

1. целостность, честность перед самим собой и окружающими;
2. трудовая этика, возможность самостоятельно организовывать и осуществлять свою деятельность;
3. уход за собой, ведение здорового образа жизни: занятия спортом, соблюдение здоровой диеты, улучшение межличностных отношений;
4. уверенность в собственных силах, транслируемая невербальным образом окружающим;
5. обязательства, приверженность к успеху организации;
6. экономия, умение считать и грамотно тратить собственные средства;
7. умение вести переговоры – с членами семьи, близким окружением, встречными людьми, сотрудниками, руководством;
8. самостоятельный маркетинг, навыки самопрезентации;
9. навыки общения с людьми;
10. инстинктивное ощущение в выборе «правильного» пути[[19]](#footnote-19).

Таким образом, необходимые для успеха ресурсы формируются посредством целенаправленной деятельности индивида по их созданию и развитию и определяются взаимодействием внутренних и внешних факторов.

# Заключение

Ресурсы, необходимые для успеха личности, их перечень и особенности возникновения и становления у индивида являются аспектом пристального внимания как ученых, так и практиков. Личность, обладающая такими ресурсами, представляет собой успешного профессионала своего дела, умеющего эффективно и с минимальными для себя энергетическими затратами организовывать и осуществлять свою деятельность. Неизменным является возможность самоорганизации субъекта в процессе осуществления своей деятельности.

Несмотря на то, что ресурсы успешности индивида формируются изначально под действием внутренних, генетически обусловленных факторов, на их формирование и коррекцию вполне эффективно возможно оказывать внешнее воздействие, заниматься их коррекцией (с внешней стороны) и самокоррекцией. Так, правильно организованный режим сна и бодрствования, поддержание здорового образа жизни, налаживание социальных контактов с окружением являются неотъемлемыми составляющими группы факторов, способных привести индивида к успеху, причем формирование этих факторов напрямую зависит от свободной воли самого человека.

Современные психологические подходы к проблеме преодоления трудных жизненных ситуаций рассматривают достижение успешности как динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но их взаимодействием, которое заключается в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей в себя как интерпретацию субъектом ситуации, так и его представления о себе в ней. В данном контексте особое значение приобретает личностный смысл ситуации, когда человек способен воспринимать жизненные трудности как возможности

Психология как наука уделяет основное внимание природным, личностным особенностям формирования поведения, что зачастую определяется врожденными особенностями функционирования нервной системы, в частности, таких ее показателей, как сила возбуждения и торможения, подвижность нервных процессов. Однако, в данном конкретном случае именно индивид определяет, способен ли он добиться успеха; психолог же в данном случае выступает скорее в роли консультанта. Такое положение дел предоставляет человеку практически неограниченные возможности по достижению успешности в выбранном им направлении и ограничиваются лишь наличием у индивида имеющихся потребностей и стремлений.

# Список использованной литературы

1. Агеенко С. Г., Брикман А. В. Самосознание как критерий развития личностных качеств студента // Среднее профессиональное образование. – 2008. - № 10. – С. 78-81.
2. Верейкина С. Н. О критериях успешности, успешной социализации и киберсоциализации личности // Преподаватель ХХI век. - 2018. - №1-1. – С. 81-87.
3. Иванова Т. Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия : Дисс…. Канд. психол. н.- М., 2016. – 206 с.
4. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучение личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. - № 1. – С. 85-121.
5. Качалова А. В., Костенко А. А., Терсакова А. А. Программа социально - психологического сопровождения развития жизненного ресурса личности в юношеском возрасте // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2016. - №3. – С. 37-42.
6. Конюхова Т. В., Конюхова Е. Т. Изучение проблемы успеха и успешности личности в контексте междисциплинарного подхода // Известия Томского политехнического университета. Инжиниринг георесурсов. -. 2009. - №6. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-problemy-uspeha-i-uspeshnosti-lichnosti-v-kontekste-mezhdistsiplinarnogo-podhoda (дата обращения: 31.03.2020).
7. Котова И. Б., Козельская А. В. Психологическая характеристика социальной мобильности субъектов с разным типом жизненных ресурсов // Российский психологический журнал. - 2008. - №3. – С. 25-34.
8. Маклаков А. Г. Общая психология : Учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2012. – 583 с.
9. Никашина Н. А. Критерии успешной самореализации личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2011. - № 2 (5). – С. 146-149.
10. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л. А. Головей. – СПб., 2014. – 240 с.
11. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2012. - №1. – С. 51-61.
12. Фоминова А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского университета им. Н.И.Лобачевского. Серия: Социальные науки. - 2006. - №1. – С. 95-105.
13. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – Библиотека Института позитивной психотерапии. – www.ippt.ru [электронный ресурс]. – URL http://www.grabovskaya.by/ (дата обращения 30.03.2020).
14. Ford C. 10 Characteristics necessary for success. – 2010. – Moolanomy [электронный ресурс]. – URL https://www.moolanomy.com/2872/10-characteristics-necessary-for-success-mr-rogers-style-cford10/ (дата обращения 31.03.2020).
15. Success Resources [электронный ресурс]. – URL https://successresources.com/ (дата обращения 31.03.2020).
1. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – Библиотека Института позитивной психотерапии. – www.ippt.ru [электронный ресурс]. – URL http://www.grabovskaya.by/ (дата обращения 30.03.2020). [↑](#footnote-ref-1)
2. Маклаков А. Г. Общая психология : Учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2012. – 583 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – Библиотека Института позитивной психотерапии. – www.ippt.ru [электронный ресурс]. – URL http://www.grabovskaya.by/ (дата обращения 30.03.2020). [↑](#footnote-ref-3)
4. Верейкина С. Н. О критериях успешности, успешной социализации и киберсоциализации личности // Преподаватель ХХI век. - 2018. - №1-1. – С. 81-87. [↑](#footnote-ref-4)
5. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л. А. Головей. – СПб., 2014. – 240 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Никашина Н. А. Критерии успешной самореализации личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2011. - № 2 (5). – С. 146-149. [↑](#footnote-ref-6)
7. Агеенко С. Г., Брикман А. В. Самосознание как критерий развития личностных качеств студента // Среднее профессиональное образование. – 2008. - № 10. – С. 78-81. [↑](#footnote-ref-7)
8. Конюхова Т. В., Конюхова Е. Т. Изучение проблемы успеха и успешности личности в контексте междисциплинарного подхода // Известия Томского политехнического университета. Инжиниринг георесурсов. -. 2009. - №6. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-problemy-uspeha-i-uspeshnosti-lichnosti-v-kontekste-mezhdistsiplinarnogo-podhoda (дата обращения: 31.03.2020). [↑](#footnote-ref-8)
9. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучение личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. - № 1. – С. 85-121. [↑](#footnote-ref-9)
10. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2012. - №1. – С. 51-61. [↑](#footnote-ref-10)
11. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучение личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. - № 1. – С. 85-121. [↑](#footnote-ref-11)
12. Иванова Т. Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия : Дисс…. Канд. психол. н.- М., 2016. – 206 с. [↑](#footnote-ref-12)
13. Котова И. Б., Козельская А. В. Психологическая характеристика социальной мобильности субъектов с разным типом жизненных ресурсов // Российский психологический журнал. - 2008. - №3. – С. 25-34. [↑](#footnote-ref-13)
14. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2012. - №1. – С. 51-61. [↑](#footnote-ref-14)
15. Фоминова А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского университета им. Н.И.Лобачевского. Серия: Социальные науки. - 2006. - №1. – С. 95-105. [↑](#footnote-ref-15)
16. Качалова А. В., Костенко А. А., Терсакова А. А. Программа социально - психологического сопровождения развития жизненного ресурса личности в юношеском возрасте // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2016. - №3. – С. 37-42.. [↑](#footnote-ref-16)
17. Качалова А. В., Костенко А. А., Терсакова А. А. Программа социально - психологического сопровождения развития жизненного ресурса личности в юношеском возрасте // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2016. - №3. – С. 37-42.. [↑](#footnote-ref-17)
18. Success Resources [электронный ресурс]. – URL https://successresources.com/ (дата обращения 31.03.2020). [↑](#footnote-ref-18)
19. Ford C. 10 Characteristics necessary for success. – 2010. – Moolanomy [электронный ресурс]. – URL https://www.moolanomy.com/2872/10-characteristics-necessary-for-success-mr-rogers-style-cford10/ (дата обращения 31.03.2020). [↑](#footnote-ref-19)