

Можайко Рано Абдувалиевна
заместитель начальника,
клинический психолог,
базовый консультант в ППТ
Крымский филиал ФГБУ «Центр экстренной
психологической помощи МЧС России»
г. Севастополь

РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ: ВЗГЛЯД ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация: статья посвящена вопросу изучения личностных ресурсов в экстремальных ситуациях через призму позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. Анализируются первичные и вторичные актуальные способности как основы психологической устойчивости и адаптации. Подчеркивается вклад отечественных исследователей в понимание роли личностных ресурсов в преодолении кризисов и посттравматическом развитии.

Ключевые слова: экстремальная психология, ресурсы личности, позитивная психотерапия, актуальные способности, стрессоустойчивость, посттравматический рост, совладание, адаптация.

Современный мир характеризуется высокой степенью нестабильности и непредсказуемости. Рост числа чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, военные конфликты, массовые миграции, экономические кризисы и пандемии создают условия, в которых большое количество людей сталкивается с экстремальными обстоятельствами. Эти ситуации становятся серьёзным вызовом для психики, нередко приводя к стрессовым и посттравматическим расстройствам [1; 4; 5].

В отечественной психологии экстремальные ситуации рассматриваются как факторы, требующие оперативного реагирования и комплексной поддержки пострадавших. Так, Шойгу Ю.С. и коллеги подчеркивают, что своевременная

психосоциальная помощь позволяет снизить риск хронизации посттравматических состояний и ускорить адаптацию [10–12].

Несмотря на потенциальную опасность стрессовых ситуаций, исследования последних десятилетий показывают, что экстремальные переживания не всегда ведут только к разрушению. В ряде случаев они становятся источником личностного роста, актуализации скрытых ресурсов, переосмыслиния жизненных ценностей и смыслов [7; 9]. Такой подход предполагает не только оценку симптоматики и дефицитов, но и выявление внутренних резервов личности, которые могут быть мобилизованы для преодоления кризиса.

В этой связи особую значимость приобретает обращение к подходам, акцентирующим внимание не только на трудностях и симптомах, но и на возможностях развития. Одним из таких направлений является позитивная психотерапия Носсрата Пезешкиана (ППТ), которая рассматривает кризис как возможность для осознанного развития личности, выдвигая на первый план ресурсы [13]. ППТ позволяет рассматривать травму не как исключительно разрушительный опыт, а как потенциал для внутренней трансформации и роста.

Изучение ресурсов личности в экстремальных условиях имеет особое значение для психологии. От них зависит успешность адаптации, преодоления травматического опыта и возможность дальнейшего развития. Психологическая наука в России уделяет этой теме особое внимание. К.К. Платонов развивал представление о личности как системной структуре, где взаимодействие мотивационно-волевых, когнитивных и эмоциональных подструктур позволяет осуществлять взаимную компенсацию дефицитов одной сферы за счёт другой в условиях изменяющейся среды [6]. В своих работах М.М. Решетников отмечает, что вместе с воздействием стресса и травмы личность сохраняет внутренние установки и смысловые структуры, которые могут стать ресурсом для роста и восстановления [8]. Ю. С. Шойгу и соавторы подчеркивают необходимость системной организации психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, где ключевым фактором является опора на личностные и социальные ресурсы [3; 12].

Эти положения важны для понимания того, что ресурсы личности нельзя рассматривать как нечто статичное: они развиваются и укрепляются в процессе взаимодействия человека с вызовами среды.

Таким образом, работы отечественных исследователей подтверждают ключевое положение позитивной психотерапии, что экстремальные ситуации могут быть не только фактором риска, но и возможностью для активации ресурсов личности и формирования новых смысловых ориентиров.

Внутренние ресурсы личности – совокупность психологических и духовных сил, которые помогают человеку справляться с трудностями и поддерживать внутреннее равновесие. К ним относят способность к саморегуляции, эмоциональной устойчивости, оптимизму, вере, способности любить и быть в контакте с другими, а также умение действовать целенаправленно и конструктивно. В ППТ ресурсы рассматриваются как основа адаптации и личностного роста в кризисных условиях и получают конкретное выражение через актуальные способности. Актуальные способности представляют собой устойчивые характеристики личности, которые проявляются в повседневной жизни и определяют взаимодействие человека с самим собой и окружающими. Они названы «актуальными», поскольку сохраняют значимость в различных жизненных ситуациях, а термин «способности» подчеркивает их вариативность и потенциал к развитию. С раннего детства, интериоризируясь в структуру психики, они трансформируются в черты характера и личностные свойства. К ним относятся такие качества, как терпение, аккуратность, вежливость, послушание, доверие и другие универсальные нормы человеческого взаимодействия. Описание ценностей и поведенческих регуляторов через актуальные способности позволяет придать им конкретность и операционализировать их в психологической практике. При этом акцент смещается с фиксирования дефицитов на признание того, что каждая способность уже заложена в личности, но проявляется на разных уровнях зрелости и интенсивности. Такой подход способствует рассмотрению человека как носителя ресурсов и потенциала, а не как объекта недостаточности [2; 13].

Таким образом, внутренние ресурсы выступают как потенциальные возможности личности, а актуальные способности представляют собой конкретные способы их проявления в жизни.

Именно поэтому при работе со стрессом важно не только говорить о «ресурсности» человека в общем, но и выявлять, какие именно способности у него уже развиты, какие недооцениваются, а какие требуют тренировки. Это позволяет перейти от абстрактного понимания «у меня есть силы» к конкретным действиям: организовывать распорядок дня, развивать отношения и социальные связи, тренировать способность к самоконтролю, обращаться за поддержкой, опираться на веру и личные ценности. В результате человек начинает осознавать: его ресурсы не где-то вовне, а уже встроены в его личность, и через актуальные способности он может их активировать в любой жизненной ситуации. Исходя из главного тезиса позитивной психотерапии – здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто знает, как правильно справиться с возникающими трудностями, и умеет находить максимально возможное количество решений проблемных ситуаций.

В своем масштабном исследовании Н. Пезешкиан выделил и описал 24 актуальных способности. В ППТ все способности личности условно делятся на две группы [2; 13]:

– первичные актуальные способности – эмоциональные качества, которые формируются в раннем детстве и лежат в основе межличностных отношений. К ним относятся любовь (принятие), доверие, надежда, терпение, вера, контакт, единство, пример, время, сомнение, уверенность, сексуальность (телесность, нежность). Эти способности являются базисом человеческой природы и обеспечивают внутреннюю опору в стрессовых и экстремальных обстоятельствах, помогая человеку сохранять контакт с собой и другими, а также удерживать смысл происходящего;

– вторичные актуальные способности – социально и культурно обусловленные качества, формирующиеся в процессе воспитания и социализации. К ним относятся пунктуальность, аккуратность, послушание, усердие, бережливость, чистоплотность, вежливость (учтивость), открытость (честность), надежность,

справедливость, верность, точность. Эти навыки, необходимые для адаптации к нормам общества, помогают человеку справляться с внешними требованиями, структурировать поведение и выстраивать эффективное взаимодействие в социуме.

Таким образом, первичные способности связаны с «бытием» и внутренним смыслом, а вторичные – с «действием» и внешней адаптацией. В экстремальной ситуации именно их баланс определяет, насколько устойчивым окажется человек перед лицом кризиса.

В экстремальной ситуации происходит особая динамика: первичные способности активизируются для внутренней поддержки, а вторичные – для организации внешнего поведения. В экстремальных ситуациях именно они становятся ключевыми ресурсами, позволяющими сохранять внутреннюю устойчивость и восстанавливать психологическое равновесие. Как отмечает М.А. Гончаров, актуальные способности следует понимать не просто как набор устойчивых личностных черт, а как потенциал, который при определённой работе и в условиях жизненных испытаний может быть развит и осознан [2].

Таким образом, представление о ресурсах в позитивной психотерапии расширяет традиционный взгляд на совладание со стрессом и связывает их с глубинными личностными качествами, а не только с когнитивными или социальными факторами.

Приведем примеры актуальных способностей, которые могут играть ключевую роль в переживании стресса и травматических событий.

Первичные способности – помогают удерживать внутренний смысл, связь с собой и другими (табл. 1). В условиях стресса эти способности работают как внутренние ресурсы, которые помогают удержаться «на плаву» даже при сильных внешних потрясениях.

Таблица 1

Роль первичных способностей в совладании со стрессом.

<i>Актуальная способность</i>	<i>Содержание</i>	<i>Роль в совладании со стрессом</i>
-------------------------------	-------------------	--------------------------------------

Любовь	Способность к эмоциональной близости, привязанности, теплоте и принятию.	Поддерживает ресурсность за счёт отношений с близкими, помогает не чувствовать себя одиноким
Надежда	Умение ожидать позитивных изменений, сохранять устремлённость в будущее	Сохраняет психическую устойчивость, препятствует отчаянию
Доверие	Способность полагаться на других и позволять заботиться о себе	Снижает чувство изоляции и уровень страха
Терпение	Способность ждать, отодвигать удовлетворение потребностей на какое-то время	Помогает сохранять стабильность в условиях неопределённости и невозможности немедленного изменения ситуации
Вера	Внутренняя опора на ценности, идеалы, духовные или жизненные ориентиры	Поддерживает ощущение смысла и направленности, служит фундаментом внутренней стабильности

Вторичные способности – структурируют поведение и позволяют организовать жизнь в экстремальных обстоятельствах (табл. 2). Эти способности особенно важны при адаптации к новым условиям, когда необходимо соблюдать правила, взаимодействовать с группой, выполнять инструкции.

Таблица 2

Роль вторичных способностей в совладании со стрессом

Актуальная способность	Содержание	Роль в совладании со стрессом
Пунктуальность	Способность согласовывать свои действия со временем и режимом	Поддерживает минимальный порядок и предсказуемость даже в кризисной ситуации
Аккуратность	Способность упорядочивать вещи, пространство, идеи	Помогает удерживать ощущение контроля и структурированности
Послушание	Готовность следовать правилам, указаниям, предписаниям, требованиям авторитета	Обеспечивает координацию действий, способствует безопасности и организованности (например, при эвакуации)
Усердие	Способность прилагать усилия и старания для достижения цели, продолжать действовать несмотря на трудности	Поддерживает активность и не даёт поддаваться ощущению безысходности
Бережливость	Способность рационально обращаться с ресурсами, готовность обходиться малым	Критически важно для выживания и сохранения сил в экстремальных условиях

Таким образом, актуальные способности выступают внутренними ресурсами, обеспечивающими не только выживание, но и личностное развитие в кризисе.

Заключение

Изучение ресурсов личности в экстремальных условиях – это не только научная задача, но и практическая необходимость современного общества. Стихийные бедствия, техногенные аварии, социальные потрясения ставят человека перед лицом неопределенности и страха. Однако именно в эти моменты проявляются внутренние опоры, позволяющие не просто выживать, но и находить новые смыслы, открывать в себе силы, о которых прежде не подозревали.

Отечественные исследования убедительно показывают, что грамотная экстренная психологическая помощь и поддержка помогают смягчить последствия психической травмы и запустить процессы восстановления. Вместе с тем концепция Позитивной психотерапии Н. Пезешкиана расширяет взгляд на экстремальные ситуации: кризис рассматривается не только как испытание, но и как шанс для переоценки ценностей, укрепления отношений и формирования новых жизненных стратегий.

Особое значение приобретает обращение к актуальным способностям – внутренним ресурсам человека, которые позволяют сохранять равновесие, надежду и веру в будущее. Способность доверять, любить, проявлять терпение и одновременно опираться на дисциплину, ответственность и усердие – это та основа, на которой строится процесс преодоления последствий кризисных событий.

Таким образом, сочетание практических методов экстренной психологической помощи и ресурсного подхода позитивной психотерапии открывает перспективы комплексной поддержки личности в условиях экстремального стресса. Этот синтез позволяет не только снижать уровень дистресса, но и превращать кризисный опыт в источник личностного роста, укрепления устойчивости и формирования новых жизненных смыслов.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF
2. Гончаров М.А. Актуальные способы и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М., 2024. – 616 с.
3. Профилактика развития посттравматического стрессового расстройства у пострадавших в результате чрезвычайных ситуаций / Т.А. Караваева, А.В. Васильева, Ю.С. Шойгу, Д.С. Радионов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2023. – №2 (119). – С. 86–95. DOI 10.26617/1810-3111-2023-2(119)-86-95. EDN KBVIZL
4. Котенев И.О. Психологическая диагностика постстрессовых состояний / И.О. Котенев // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2004. – №4. – С. 30–46.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 582 с.
6. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов; отв. ред. А.Д. Глотовкин; АН СССР, Ин-т психологии. – М.: Наука, 1986. – 254 с. EDN WILCXN
7. Пыжьянова Л. Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому / Л. Пыжьянова. – М.: Никея, 2020. – 176 с.
8. Решетников М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2018. – 201 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
10. Шойгу Ю.С. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций / Ю.С. Шойгу // Вестник СПбГУ. – Сер. 12. – Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – №1. – С. 162–168. EDN MVUBNR
11. Шойгу Ю.С. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайной ситуации / Ю.С. Шойгу, Л.Г. Пыжьянова,

Ю.М. Портнова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 67–73. DOI 10.11621/npj.2015.0307. EDN XABVOF

12. Шойгу Ю.С. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи при различных чрезвычайных ситуациях / Ю.С. Шойгу, Л.Н. Тимофеева, Н.В. Толубаева // Научные исследования и разработки. Соц.-гуманитарные исследования и технологии. – 2021. – Т. 10. №1. – С. 74–83.

13. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Springer-Verlag, 1987. 442 p.

14. О методе ППТ // сайт Всемирной ассоциации позитивной и транскультуральной психотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/about-ppt-method/> (дата обращения: 29.09.2025).