

**Жизнеспособность человека
— это способность к
самостоятельному
существованию или
выживанию, а также
развитию **ВОПРОКИ**
ВЛИЯНИЮ ВНЕШНИХ
факторов.**





Психологические ресурсы — это совокупность личностных качеств, умений, знаний, социальных связей и материальных благ, которые помогают человеку справляться со стрессом, преодолевать трудности и чувствовать себя счастливым. Это своеобразный **«Внутренний капитал»**, благодаря которому человек способен выдерживать кризисы и использовать их как точки роста.

Внутренние ресурсы — это характеристики человека, которые заложены от природы и накопились за годы жизни. К ним относятся:

- знания, умения, навыки;
- опыт, интересы, способности;
- характер, темперамент;
- эмоциональные состояния;
- мировоззрение, ценности, убеждения;
- здоровье, воля;
- интеллект, мышление, самооценка.

Внешние ресурсы — это всё, что поддерживает человека из внешнего мира. Например:

- друзья, родственники, коллеги;
- работа, хобби;
- книги и другие источники информативной мотивации;
- материальные блага;
- полезные связи.



Поддержка человека — это проявление заботы, внимания и помощи в отношениях с другими людьми. Это действие или слова, которые помогают человеку чувствовать себя лучше и увереннее

Некоторые виды поддержки человека:

Эмоциональная. Подразумевает работу с чувствами, предоставление человеку возможности выговориться, излить душу, расположить к искренней беседе. Цель этого вида поддержки — помочь человеку восстановить душевное равновесие.

Интеллектуальная. Включает помощь в поиске путей решения возникших трудностей, выработку плана действий, совместный мозговой штурм. Цель — помочь придумать выход из ситуации.

Поддержка действиями. Такая помощь заключается в предложении готовых инструкций, конкретных рекомендаций по выходу из проблемной ситуации.

Поддержка в уважении. Проявляется в выражении доверия или ободрения. Например, в признании достижений, поощрении, напоминании о сильных сторонах человека.

Информационная. Предоставляется в форме предоставления советов или сбора и обмена информацией, которая может помочь людям узнать о потенциальных следующих шагах.

Ощутимая (инструментальная). Включает в себя принятие ответственности за кого-то другого, чтобы он мог справиться с проблемой. Примеры — одалживание денег, выполнение работы по дому для другого человека, который нуждается в помощи, и другие.

С

Стратегия человека (жизненная стратегия) — это план действий и подходов, который человек разрабатывает для достижения своих целей и реализации потенциала в различных сферах жизни.

Жизненные стратегии могут включать, например:

Стратегию благополучия. Это потребительский жизненный кодекс, где главное — собственный достаток и комфорт.

Стратегию жизненного успеха. Человек стремится не только к достатку, но и к признанию.

Стратегию самореализации. Это путь творческой личности, где главное — выразить свой внутренний мир.

Стратегию успешной внешней адаптации. Ориентирована на настоящее и ближайшее будущее, идентификация направлена на первичные и профессиональные группы.

Стратегию эффективной внутренней адаптации. Ориентирована на прошлое и отдалённое будущее, идентификация направлена на большие группы — страна, народ.

Стратегию выживания. Характеризуется невысоким статусом и ухудшающимся материальным положением индивида, который идентифицирует себя с группами людей похожей судьбы.

Стратегию благополучия — потребительский жизненный кодекс, где главное — собственный достаток и комфорт.

Стратегию жизненного успеха — позиция человека, стремящегося не только к достатку, но и к признанию.

Стратегию самореализации — путь и жизненная миссия творческой личности, главное — выразить свой внутренний мир.

БУС