

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ СЕМЬИ В КОНТЕКСТЕ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Янина Марина Сергеевна

Аспирант, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского
mary.yanina2014@yandex.ru

DIFFERENTIATION OF FAMILY LIFE SITUATIONS IN THE CONTEXT OF INCREASING PARENTAL RESOURCES

M. Yanina

Summary: Family life situations characterized by parents' high level of stress from their parental role, feelings of hopelessness, and a loss of control over their own lives, highlight the issue of sufficient resources to address the challenges posed by the current life situation.

The purpose of the study is to differentiate family life situations in the context of increasing parental resources. The study is based on the concept of A.N. Tatarko's socio-psychological capital of an individual, which reflects the availability of internal resources and allows an individual to adapt to the social environment by taking an active life stance and establishing positive relationships in interaction groups.

The article differentiates stressful, crisis and difficult life situations based on their causes and objectives, and identifies areas where parents can increase the quantity and quality of their resources for effective functioning in there in-groups.

Keywords: the socio-psychological capital of a parent, stressful situations, crisis situations, difficult life situations, child with limited adaptation, parental competence, resource provision.

Аннотация: Ситуации жизни семьи, которые отличаются наличием у родителей высокого уровня стресса от выполнения родительской роли, чувства безысходности и ощущения утраты чувства контроля над собственной жизнью, актуализируют проблему достаточности ресурсного обеспечения для решения задач, обусловленных складывающейся жизненной ситуацией.

Целью исследования является дифференциация жизненных ситуаций семьи в контексте увеличения ресурсного обеспечения родителей. В основе исследования лежит концепция социально-психологического капитала личности А.Н. Татарко, который отражает наличие внутренних ресурсов и позволяет личности адаптироваться в социальной среде, занимая активную жизненную позицию и устанавливая позитивные отношения в группах взаимодействия. В статье проведена дифференциация стрессовых, кризисных и трудных жизненных ситуаций по причинам их возникновения и целевой направленности, обозначены сферы увеличения количества и повышения качества имеющихся у родителей ресурсов для эффективного функционирования в ин группах.

Ключевые слова: социально-психологический капитал родителя, стрессовые ситуации, кризисные ситуации, трудные жизненные ситуации, ребенок с ограниченными возможностями адаптации, родительская компетентность, ресурсное обеспечение.

Введение

Ситуация жизни семьи, в которой растет ребенок с ограниченными возможностями адаптации, предъявляет повышенные требования к родительской компетентности, предполагающей не только наличие, но и ежедневное применение знаний о направлении и содержании развития ребенка на разных возрастных этапах, готовность родителя к осуществлению различных видов деятельности, реализацию эффективной коммуникации, эмпатического взаимодействия с ребенком, постоянные усилия по пониманию, принятию и регулированию собственного эмоционального состояния и эмоций ребенка, организацию системной совместной и самостоятельной деятельности ребенка, направленной на его развитие, обучение и социализацию, что вкпе с выраженными ограничениями возможностей социальной адаптации ребенка и постоянно возникающими трудностями, обусловленными особенностями его развития, создает условия для возникновения психоэмоционального истощения родителя.

Отечественными и зарубежными исследователями отмечается хроническое стрессовое состояние у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями адаптации (ОВА) [1;2;3;4]. Сравнительное исследование особенностей проживания стресса и стрессоустойчивости родителей детей с ОВА и родителей детей, не имеющих ограничений в адаптации, выявило, что большинство родителей детей с ОВА отличают следующие проявления:

1. Большой уровень стресса от исполнения родительской роли, меньшая удовлетворенность собой как родителями, свойственность чувства отчужденности и потери контроля над собственной жизнью.
2. Затрата большего ресурса по преодолению негативных психологических состояний.
3. Частое чувство беспомощности и безысходности в негативных ситуациях [5].

Для обозначения ситуаций жизни семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями

адаптации, в научном дискурсе используются понятия «стрессовая ситуация», «кризисная ситуация» и «трудная жизненная ситуация», которые похожи между собой по наличию выраженной негативной эмоциональной составляющей. Однако не представлено дифференциации данных видов ситуаций, которая позволила бы выделить специфику каждой из них и обозначить сферы повышения качества и увеличения количества имеющихся у родителей ресурсов для снижения уровня эмоционального напряжения, восстановления самооценки, возвращения чувства контроля над собственной жизнью и выстраивания взаимодействия в различных социальных группах.

Целью исследования является дифференциация жизненных ситуаций семьи в контексте увеличения ресурсного обеспечения родителей.

Методология и методы исследования

Методологической основой исследования выступает концепция социально-психологического капитала личности А.Н. Татарко, которая позволяет его рассматривать, как сбалансированный и системно организованный ресурс социально-психологических отношений личности к ингруппе, как целостному субъекту, а также к отдельным представителям ингруппы и аутгрупп, способствующий повышению благополучия личности и увеличивающий ее возможности в достижении различных целей [6].

Основными теоретическими методами исследования выступают метод анализа, позволяющий осуществить научную рефлексию и провести дифференциацию жизненных ситуаций семей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями адаптации, и метод интерпретации, направленный на выявление сфер увеличения количества и повышения качества имеющихся у родителей ресурсов для эффективного функционирования в ингруппах.

Теоретический анализ жизненных ситуаций семьи и возможностей наращивания ее ресурсного обеспечения

Ситуация информационной, эмоциональной и социальной депривации родителя, воспитывающего ребенка с ограниченными возможностями адаптации актуализирует необходимость восстановления психологического благополучия родителя и достаточности ресурсного обеспечения его жизнедеятельности. В жизненных ситуациях, с которыми сталкиваются родители, воспитывающие ребенка с ОВА, нередко именно семья становится единственной поддерживающей сферой жизни, дающей силы для преобразования ситуации [7]. Построение гармоничных взаимоотношений в семье и реализация роди-

тельских компетенций в условиях хронического психоэмоционального напряжения актуализируют значимость социально-психологического капитала родителя.

Социально-психологический капитал – это «сбалансированная система социально-психологических отношений личности с окружением, группами членства и социумом в целом» [6, С. 59]. В научном дискурсе часто встречается термин «социальный капитал», который отражает «резервуар отношений», к которому прибегают участники отношений. Отличие социально-психологического капитала от социального капитала в том, что он используется не для аккумуляции отношений, а для «выстраивания объективных и позитивных по своей валентности социально-психологических отношений» [6, С. 57], что обуславливает адаптацию и благополучие личности.

Помимо функции адаптации родителя к социальной среде, социально-психологический капитал личности:

- регулирует поведение человека в социальной группе, делая его более продуктивным по отношению к группе, а группу более успешной;
- предоставляет личности возможность пользоваться групповым ресурсом, что способствует возникновению чувства психологической защищенности и психологического благополучия;
- позволяет человеку создавать благоприятную социально-психологическую атмосферу в группе, облегчающей достижение целей и позволяющей реализовывать более широкий спектр видов активности и достигать более высокой личной продуктивности [6, С. 63-64].

Иными словами, актуализация социально-психологического капитала родителя необходима для успешности, продуктивности семьи, воспитывающей ребенка с ОВА, в реализации широкого спектра видов активности и поддержания чувства психологического благополучия всех акторов социально-психологического пространства семьи.

Необходимость реализации широкого спектра видов активности с ребенком, выстраивания позитивных взаимоотношений в ингруппах, повышенная потребность в эмоциональной поддержке возникают у родителей вследствие жизненной ситуации семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями адаптации, которая вызывает чувства неподконтрольности и безысходности.

В научном дискурсе встречаются разные дефиниции в отношении проживания семьей различного рода трудностей и стрессовых обстоятельств жизни: стрессовые ситуации [8], кризисные ситуации [9;10], трудные жизненные ситуации [11;12]. Однако в основе увеличения ресурсных возможностей родителей в каждой из перечисленных ситуаций лежат разные методы, обусловлен-

ные причинами, лежащими в их возникновении, и целями, на которые они направлены.

При кризисной ситуации, - под которой понимается ситуация невозможности реализовывать внутренние потребности своей жизни, - переживания вызываются борьбой против невозможности жить как раньше (причина), а целью является смысловое принятие бытия и восстановление возможности реализации внутренних жизненных потребностей [13].

Причинами стрессовой ситуации, - рассматриваемой, как «неспецифической реакции организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма для того, чтобы адаптироваться к изменившимся условиям» [14, С. 2], - исследователи называют резкие перемены в жизни (необязательно неприятные), усталость, болезнь [14], оценку степени угрозы и наличия собственных ресурсов для ее нейтрализации [15], то есть несоответствие имеющихся у человека ресурсов интенсивности потребности в перестройке организма для того, чтобы адаптироваться к изменившимся условиям жизни, а целью - восстановление нормального функционирования организма в связи с возросшими требованиями к его функционированию, независимо от вида причин и их модальности.

Трудные жизненные ситуации, - понимаемые как обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности человека, последствия которых он не может преодолеть самостоятельно [16], - включают в себя аспекты и стрессовой, и кризисной ситуаций, но отличаются от них длительностью интенсивного воздействия и ограниченностью возможностей по их контролю и преобразованию [11]. Совокупность субъективных представлений человека о возникшей ситуации, возможностях ее трансформации и способах выхода из нее выделяют в качестве сущностных характеристик трудной жизненной ситуации [12]. Снижение возможностей контроля и влияния на длительно существующие стрессовые ситуации приводит к формированию позиции «выученной беспомощности», что ведет к пассивности и снижению эмоционального фона настроения [17], поэтому действия родителей целесообразно направлять на активизацию субъектной позиции в повседневной жизни, чему будет способствовать постоянное наращивание собственных ресурсов. Таким образом, причиной возникновения трудной жизненной ситуации является длительность интенсивного воздействия с ограниченностью возможностей по его контролю и преобразованию, а целью – возвращение возможностей контроля и влияния на длительно существующие стрессовые ситуации.

Во всех трех рассматриваемых видах ситуаций выделяется значимость наращивания возможностей в следующих сферах социально-психологического простран-

ства родителей:

1. в когнитивной сфере - смысловое принятие бытия или обеспечение бытия смыслом [13]; изменение оценки степени угрозы и наличия собственных ресурсов для ее нейтрализации [15], а также субъективных представлений о ситуации и возможностей ее преобразования [12], коррекция стиля объяснения человеком причин своих неудач по параметрам устойчивости, генерализации и персонификации [18];
2. в регуляторной сфере - контроль возникающих мыслей, эмоций, своего образа жизни, следование выработанной стратегии и умение вовремя остановиться для внесения корректив в имеющиеся программы действий;
3. в коммуникативной сфере - умение обратиться за помощью и поддержкой в трудные моменты жизни, поделиться с другими своими переживаниями, а также прийти на помощь нуждающемуся [19].

Иными словами, повышается требование к достаточности когнитивных, личностных и социально-психологических ресурсов родителя, составляющих его социально-психологический капитал. Согласно А.Н. Тартарко, социально-психологический капитал можно рассматривать только на индивидуальном уровне анализа, поскольку он принадлежит субъекту и используется для выстраивания отношений в обществе, причем уровень социально-психологического капитала личности взаимосвязан с уровнем субъектности личности [6, С.61]. Специфика социально-психологического капитала субъекта заключается в том, что он «является отражением внутреннего социально-психологического ресурса личности, который принадлежит индивиду и помогает ему сформировать и использовать внешний ресурс как внутри групп, к которым он принадлежит, так и у себя лично» [6, С.69].

Вопрос психологического ресурса активно рассматривается в различных отраслях психологической науки и представлен в нескольких авторских определениях. В данном исследовании мы будем придерживаться определения ресурсов, предложенного Н.Е. Водопьяновой, под которым понимаются «внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям» [20, С. 290].

Когнитивный ресурс (по В.Н. Дружинину) или интеллектуальный потенциал (по Д. Ушакову) лежит в основе рефлексии, коррелирует с уровнем субъективного контроля, и, наряду с рефлексией, относится к 6 интегральным характеристикам, лежащим в основе субъектности, как системного качества и делающим человека активным, регулиру-

щим и определяющим собственную деятельность [21].

Возможности регуляторной сферы, проявляющиеся в контроле поведения на всех уровнях (когнитивном, эмоционально-волевом и поведенческом), относятся к личностным ресурсам, наряду с разнообразными свойствами, чертами, установками личности, оказывающими влияние на регуляцию поведения в напряженных ситуациях жизнедеятельности и отраженные в качествах самоконтроля, самооценки, в чувстве собственного достоинства, мотивации и т.д. [22].

Исследования Т.В. Корниловой показали, что интеллектуально-личностный потенциал является условием регуляции любого выбора человека, в том числе выбора копинг-стратегий, и способствует высокой толерантности в ситуации неопределенности [23]. И.А. Кибальченко выделяет в структуре интеллектуально-личностного ресурса когнитивно-смысловой компонент, - основной функцией которого является «оперативная переработка и оценка текущей информации о внутренних и внешних ресурсах, в результате чего происходит присвоение субъектом нового опыта, интеграция разных форм опыта на понятийном и рефлексивном уровнях» [24, С. 63], - от развития которого зависит интенсивность и эффективность действий субъекта, как во внутреннем, так и во внешнем планах [24].

Коммуникативный потенциал родителей относится к группе социально-психологических ресурсов, которые благодаря действию социально-психологических механизмов привязанности к значимым Другим и «буферного эффекта социальной поддержки», смягчают стрессовое воздействие, повышают адаптивные копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, оказывают влияние на физическое и психологическое благополучие [25;26;27], оказывают влияние на познавательную активность и развитие у взрослых людей на протяжении жизни [28]. Само осознание того, что можно рассчитывать на поддержку других, увеличивает позитивное поведение и повышает благополучие за счет снижения уровня стресса [29].

Несмотря на то, что родители с их личным потенциалом – главный ресурс семьи, потенциал их взаимодействия определяет социальный потенциал семейной группы, то есть возможности содержательного обогащения межличностных отношений, а также синергический эффект индивидуальных личностных потенциалов всех участников семейного взаимодействия [6]. «Мы-группа выступает своеобразным ресурсом личности, помогая ей...справляться с теми или иными жизненными обстоятельствами, находясь при этом внутри контекста принятия, заботы и защищенности, поддерживая психическое здоровье и выстраивая позитивную жизненную перспективу» [30, С. 19]. Социально-психологический потенциал малой группы представляет собой совокупность

социально-психологических факторов, которые определяют возникновение дополнительных сил у акторов данной группы [31], интеграции индивидуальных резервов и аккумуляции (постепенного накопления регуляторных возможностей) ее социально-психологических резервов [32]. Иными словами, когнитивные, личностные и социально-психологические ресурсы родителей обладают способностью к сохранению и накоплению в процессе социально-психологического взаимодействия в семье.

Социально-психологический капитал включает в себя два базовых измерения - готовность личности к участию в социальном обмене внутри определенной группы, в нашем случае это семья, и наличие внутреннего ресурса личности, благодаря которому она может выстраивать отношения взаимной помощи и взаимной поддержки со своим окружением [6, С.70].

Актуализация социально-психологического капитала родителя обусловлена:

- сформированностью гражданской идентичности, - эмоционально-когнитивного тождества с обществом, - которая создает психологическое чувство общности у представителей одного общества: «взаимное доверие людей, формирующееся на основе единой и позитивной гражданской идентичности, является системообразующим фактором» социально-психологического капитала личности [6, С.76]. Гражданская идентичность позволяет жить вместе и строить отношения с людьми, которые отличаются между собой по ценностям, религии и культурным особенностям, на основе взаимного доверия. Умение доверять является индивидуальным ресурсом субъекта, поскольку обеспечивает легкость в налаживании социальных взаимоотношений и увеличивает вероятность получения доверительного отношения со стороны других людей;
- включенностью родителя в жизнь общества посредством вовлеченности в различные организации, клубы и ассоциации. Это способствует более глубокой интеграции личности в общество и формированию психологического чувства общности и гражданской идентичности на его основе;
- идентификацией со своей собственной группой, в нашем случае со своей семьей, что позволяет родителю чувствовать свою причастность к тем ресурсам, которые накоплены в группе. Глубина включенности в деятельность своей группы показывает степень ощущения личностью своего ресурса отношений, основанных на взаимной поддержке и готовности использовать его в процессе кооперации с целью изменений той социальной среды, в которой она находится;
- субъективной оценкой помощи, которую родитель может потенциально получить благодаря сети сво-

их социальных связей. В силу проективного характера ожидаемого объема помощи от друзей и родственников и восприятия поведения других людей в качестве помогающего поведения хорошо репрезентируются социально-психологические отношения родителя со своей социальной группой.

Полагаем, что восстановление психологического благополучия родителя, воспитывающего ребенка с ограниченными возможностями адаптации, и увеличение ресурсного обеспечения семьи, определяющего возникновение дополнительных сил у акторов семейной группы, возможно при овладении родителем «ресурсонакапливающими технологиями» [33]. Как отмечает С.А. Калашникова, принцип «консервации» ресурсов предполагает способность человека получать, сохранять, увеличивать и перераспределять ресурсы, что позволяет адаптироваться к условиям окружающей среды [34].

Необходимость овладения ресурсонакапливающими технологиями обусловлена большим расходом ресурсов при преодолении негативных психологических состояний родителями, воспитывающими ребенка с ограниченными возможностями адаптации. Семья, как малая социально-психологическая группа, позволяет родителям наращивать и накапливать:

- когнитивные ресурсы в контексте перестройки неадаптивных установок, выработки четкого плана действия и формировании позитивного мировоззрения;
- личностные ресурсы - в увеличении возможностей управления своими психическими состояниями, самообразования новых ресурсных состояний, активизации идентичности и заботы о собственном эмоциональном благополучии;
- социально-психологические ресурсы - в обеспечении поддержки в хроническом стрессовом состоянии, психологически благоприятного климата семьи, атмосферы психологической безопасности во взаимоотношениях с окружающими людьми, социальной интеграции, следовании нормам поведения, принятым в той этнической общности, к которой принадлежит семья, и выработке семейных традиций.

Овладение родителями ресурсонакапливающими технологиями отражается на качестве реализации родительской компетентности, увеличивая степень свободы в выборе стратегии и тактики поведения в ситуациях взаимодействия с ребенком, и в сохранении родителями психо-

логической устойчивости и активной жизненной позиции.

Выводы

1. Значимость ресурсного обеспечения родителей, особенно категории родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями адаптации, актуализируется в ситуациях жизни семьи, отличающихся высоким уровнем выраженности негативных эмоциональных состояний у родителей на протяжении длительного периода времени.

2. Жизненные ситуации семьи, отличающиеся выраженной негативной эмоциональной составляющей, в зависимости от причин возникновения и целевой направленности можно поделить на стрессовые, кризисные и трудные жизненные ситуации. Причиной возникновения стрессовых ситуаций является несоответствие имеющихся у человека ресурсов интенсивности потребности в перестройке организма для того, чтобы адаптироваться к изменившимся условиям жизни, кризисных ситуаций - невозможность жить, как раньше, а трудных жизненных ситуаций - длительность интенсивного воздействия с ограниченностью возможностей по его контролю и преобразованию. Для нивелирования стрессовой ситуации необходимо восстановление нормального функционирования организма в связи с возросшими требованиями к его функционированию, кризисной ситуации - смысловое принятие бытия и восстановление возможности реализации внутренних жизненных потребностей, трудной жизненной ситуации - возвращение возможностей контроля и влияния на длительно существующие стрессовые ситуации.

3. Дифференциация стрессовых, кризисных и трудных жизненных ситуаций по причинам их возникновения и целям, на которые они направлены, позволяет «точечно» подходить к восстановлению эмоционального благополучия, возвращению чувства контроля над собственной жизнью и увеличению ресурсных возможностей родителей.

4. Накоплению когнитивных, личностных и социально-психологических ресурсов родителей способствует овладение ресурсонакапливающими технологиями, что отражается на адаптации к наличной жизненной ситуации, выстраивании взаимоотношений в интраллических группах, основанных на доверии и взаимной поддержке, увеличении социально-психологического потенциала семьи и результативности интеракции родителей с детьми в разных сферах взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. Москва: Просвещение, 2008. – 239 с.
2. Заплетина О.О. Социально-психологические и социально-демографические факторы родительского стресса: анализ зарубежных источников / О.О. Заплетина // Мир науки. Педагогика и психология. - 2020. - Том 8. - № 6.
3. Гостунская Я.И. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья / Я. И. Гостунская / Психологи-

- ческое благополучие современной семьи. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. - Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С.41-44.
4. Scorgie K., Wilgosh L., Sobsey D. The experience of transformation in parents of children with disabilities: Theoretical considerations // *Developmental Disabilities Bulletin*. – 2004. – Vol. 32. - № 1. – P. 84-110.
 5. Романовская А.Ю. Формирование стрессоустойчивости родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, как направление психолого-педагогического сопровождения в дошкольных образовательных организациях / А.Ю. Романовская // *Студенческий научный форум 2024. Сборник статей XI Международной научно-практической конференции*. - Пенза, 2024. – С. 224-227.
 6. Татарко А.Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 384 с.
 7. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. Москва, Санкт-Петербург: PerSe, ИМАТОН, 2000. – 135 с.
 8. Эмоциональный стресс и пограничные нервно-психические расстройства: [сборник статей] / под редакцией Г.К. Ушакова и Б.Д. Карвасарского. – Ленинград: Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт имени В.М. Бехтерева, 1977. – 165 с. – (Труды психоневрологического института имени В.М. Бехтерева; Т. 82.).
 9. Зеер Э.Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование: теория и практика / Э.Ф. Зеер // *Повышение академического уровня учебных заведений на основе новых образовательных технологий: тезисы докладов Российской научно-практической конференции по инновациям в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании, 24-28 ноября 1997 г. г. Екатеринбург*. В 3 ч. Ч. 1 / Урал. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: Издательство УГПУ, 1997. – С. 60-63.
 10. Холмогорова А.Б. Установка на поддержку субъектной позиции ребёнка и посттравматический рост у родителей детей с ОВЗ / А.Б. Холмогорова, А.И. Сергиенко, А.А. Герасимова // *Культурно-историческая психология*. - 2020. - Т.16. - № 1. - С. 13-24.
 11. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // *Вестник Московского университета*. - Сер. 14. - «Психология». - 2011. - № 1. - С. 100-111.
 12. Каргина А.Е. Особенности представлений обучающихся выпускных курсов о трудных жизненных ситуациях в будущей профессиональной деятельности и о способах их преодоления / А.Е. Каргина, И.С. Морозова, З.В. Крецан // *Психолого-педагогические исследования*. - 2021. - Том 13. - № 1. - С. 117-130.
 13. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) Москва: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
 14. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
 15. Lazarus R.S. Stress, Appraisal, and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
 16. Федеральный закон от 17.07.1999 № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» (ред. от 28.11.2025).
 17. Seligman M.E., Maier S.F. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*. – 1967. – May. - 74 (1). – p. 1-9. – DOI: 10.1037/h0024514.
 18. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва; Киев: София, 2006. – 367 с.
 19. Hobfoll S.E. Stress, culture, and community: The Psychology and Philosophy of Stress. – New York: Plenum, 1998. – 296 p.
 20. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – Москва [и др.]: Питер, 2009. - 329 с.
 21. Кузнецова М.Д. Перспективы разработки малопараметрических моделей субъектности в психологии / М.Д. Кузнецова / *перспективные направления психологической науки*. – Москва: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2012. – С. 204-231.
 22. Рогозян А.Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности / А.Б. Рогозян // *Вестник Адыгейского государственного университета*. - Педагогика и психология. - 2011. - Сер. 3. - № 1. - С. 140–145.
 23. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т.В. Корнилова // *Вестник московского университета*. Серия 14. Психология. – 2010. - № 1. – С.46-57.
 24. Кибальченко И.А. Особенности когнитивно-смыслового компонента интеллектуально-личностного ресурса студентов / И.А. Кибальченко, Т.В. Эксакусто, О.Н. Истратова, Е.В. Голубева // *Вестні БДПУ*. - Серія 1. - 2019. - № 2. - С. 62-67.
 25. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. - New York: Taylor & Francis, 2001. – 288 p.
 26. Diener E., Seligman M. Very Happy People // *Psychological Science*. - 2002. – January. - V. 13. - № 1. - P. 81–84. – DOI: 10.1111/1467-9280.00415.
 27. Myers D.G., Diener E. The pursuit of happiness // *Scientific American*. - 1996. – May. - V. 274. - № 5. - P. 70–72. - DOI: 10.1038/scientificamerican0596-70.
 28. Feeney B.C., Van Vleet M. Growing through attachment: The interplay of attachment and exploration in adulthood // *Journal of Social and Personal Relationships*. - 2010. – March. - V. 27. - № 2. - P. 226–234. - DOI: 10.1177/0265407509360903.
 29. Chay Y.W. Social support, individual differences and well-being: A study of small business entrepreneurs and employees // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. - 1993. - V. 66. - № 4. - P. 285–302.
 30. Рягузова Е.В. Психологические риски интрагруппных взаимодействий / Е.В. Рягузова // *Ученые записки*. - 2011. - Т. 4. - Сер. Психология. Педагогика. - № 2 (14). - С. 18-22.
 31. Золотов А.Б. Социально-психологический потенциал повышения эффективности труда механизаторов в условиях межхозяйственной кооперации: на материалах Молдавской ССР. Диссертация . . . кандидата психологических наук: 19.00.05. – Кишинев, 1983. – 204 с.
 32. Журавлев А.Л. Психология совместной деятельности. - Москва: Институт психологии РАН, 2005. – 638 с.
 33. Андрущенко О.Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнеспособности подростков / О.Н. Андрущенко / *Психология личности: методология, теория, практика* / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, Е.А. Никитина. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. - С.968-972.
 34. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // *Молодой ученый*. - 2011. - Т. 2. - № 8 (31). - С. 84–87.

© Янина Марина Сергеевна (mary.yanina2014@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»