

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 228–235. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021, vol. 27, № 4, pp. 228–235.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.9:316.6

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-228-235>

## ОБЗОР ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ И ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

**Тихонова Инна Викторовна**, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [inn.007@mail.ru](mailto:inn.007@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-7756-0610>

**Адеева Татьяна Николаевна**, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [adeeva.tanya@rambler.ru](mailto:adeeva.tanya@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0310-7546>

**Аннотация.** Исследование психологических ресурсов субъекта в настоящий момент представляется актуальным, так как во всех областях науки идет поиск факторов протекции, защиты человека от негативных воздействий. В данной статье представлен теоретический обзор исследовательских подходов и инструментария для исследования психологических ресурсов человека. Теоретический анализ показывает недостаточность и неоднозначность в определении и структурировании концепции ресурса личности. В статье представлен краткий обзор исследований в рамках диспозиционного подхода, отражен исследовательский поиск универсальных для личности ресурсов. Исследователи делают акцент как на интрапсихических феноменах и свойствах личности, выступающих в качестве ресурса, так и на экстрапсихических, являющихся условиями поддержки и восстановления. Данный подход является основополагающим при получении научных данных относительно ресурсов в отечественной психологии. В зарубежной психологии используется типологический исследовательский подход, сравнивающий респондентов с разным уровнем адаптации, опирающийся на представление о ресурсе как структуре возможностей и имеющихся реакций, придающих «силы» и восстанавливающих человека. Основными инструментами в рамках данного подхода являются авторские опросники. Обзор исследований с применением данных опросников показывает, что они не только валидны, но обладают и прогностической функцией относительно психического благополучия и здоровья респондентов, однако в России адаптирован и имеет опыт применения только один из них. Для исследования небольших выборок и концентрации на субъектном опыте использования ресурса могут быть применены качественные методики исследования.

**Ключевые слова:** психологические ресурсы, субъект, ресурсы совладания со стрессом, методики исследования ресурсов совладания, качественные методы исследования, опросники.

**Благодарности.** Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 20-013-00435А «Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии: феноменология, динамика, факторы и механизмы формирования в онтогенезе».

**Для цитирования:** Тихонова И.В., Адеева Т.Н. Обзор психодиагностических инструментов для исследования ресурсов совладания со стрессом // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 228–235. ISSN 2073-1426. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-228-235>

Research Article

## REVIEW OF PSYCHODIAGNOSTIC TOOLS FOR THE STUDY OF STRESS COPING RESOURCES

**Inna V. Tikhonova**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [inn.007@mail.ru](mailto:inn.007@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-7756-0610>

**Tatiana N. Adeeva**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [adeeva.tanya@rambler.ru](mailto:adeeva.tanya@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0310-7546>

**Abstract.** The study of the subject psychological resources is currently topical. In various fields of science, there is a search for human protection factors from negative influences. The article presents a theoretical overview of research approaches and tools for the study of human psychological resources. Theoretical analysis shows lack of single comprehensive concept of resources. Currently, there are various different approaches to the definition of resources. The article presents a brief overview of research within the framework of the dispositional approach, reflecting the research search for universal resources for the individual. Some scientists emphasise both intrapsychic phenomena and personality traits which act as a resource. Other

researchers pay attention to extrapsychic phenomena preconditioning support and recovery. Both approaches are important in obtaining scientific data on resources in Russian psychology. In foreign psychology, a typological research approach is used, comparing respondents with different levels of adaptation. A resource is understood as a structure of possibilities and available reactions giving «strength» to a person and helping to cope with difficult situations. The main tools within this approach are authors' questionnaires. A review of studies in which questionnaires were used was conducted. The review shows that they are not only valid, but also have a prognostic function regarding the mental well-being and health of respondents. However, only one of the questionnaires has been adapted in Russia and has experience in using it. Qualitative research methods can be used to study small groups and focus on the subjective experience of using the resource.

**Keywords:** psychological resources, subject, stress coping resources, research methods for coping resources, qualitative research methods, questionnaires.

**Acknowledgments.** The reported study was funded by RFBR according to the research project № 20-013-00435A.

**For citation:** Tikhonova I.V., Adeeva T.N. Review of psychodiagnostic tools for the study of stress coping resources. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 4, pp. 228–235. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-228-235>

**В** современной психологии проблема личностных ресурсов является одной из тех, что привлекает внимание исследователей самых разных направлений. Феномен ресурсов изучается в организационной психологии, в психологии личности, психологии развития, психологии состояний. С одной стороны, это оправданно, поскольку, как справедливо замечает С.А. Хазова, «...ресурсы нужны человеку не только в трудных ситуациях, но и просто для того, чтобы жить продуктивно» [Хазова: 6]. Однако вследствие разнообразия подходов и направлений в настоящее время существует и большее разнообразие определений и классификаций ресурсов, что говорит о сложности изучаемого явления.

Например, в психологии развития ресурс рассматривается как фактор защиты, способствующий преодолению трудной, стрессовой ситуации [Ihle; Jakobi, Esser]. Они могут быть неизменными (врожденными) и приобретенными; индивидуальными и социальными. В организационной психологии внимание в первую очередь сосредоточено на таких качествах субъекта, которые предупреждают или противостоят профессиональному выгоранию и профессиональной деформации: активность личности, профессиональная идентичность, особенности Я-концепции, саморегуляция, наличие смысла жизни [Водопьянова; Дикая]. В рамках психологии стресса и совладающего поведения ресурсы рассматриваются наиболее широко, исследователи включают сюда широкий круг внешних и внутренних факторов, которые личность использует для преодоления стрессовой ситуации [Хазова, Дорьева].

В исследовании С.А. Хазовой ресурс понимается как феномен ментального опыта. Явления внешней среды (социальной или физической), психические феномены (свойства, характеристики, способности и т. д.) должны быть отражены в ментальном опыте субъекта. Они должны быть наделены «...смыслом, ресурсным значением и устойчиво связанного с полезностью, ценностью для достижения опреде-

ленных позитивных результатов. Такое понимание ментального ресурса позволяет рассматривать его как действенный механизм регуляции активности субъекта, опирающийся на процессы концептуализации опыта» [Хазова: 125].

Анализируя интегральные концепции ресурсов, Т.Ю. Иванова и Д.А. Леонтьев актуализируют представление о личностном потенциале, позволяющем описать структурно-динамическую модель ресурсов личности, формирующуюся под влиянием «жизненных задач и контекстов деятельности» [Иванова., Леонтьев, Осин, Рассказова]. Подчеркивая динамические свойства модели, авторы указывают на ряд универсальных характеристик личности, значимых для ее функционирования: толерантность к неопределенности, рефлексивность, самоэффективность, саморегуляция, личностная автономия и др. [Иванова., Леонтьев, Осин, Рассказова: 96].

Указанные примеры абсолютно не исчерпывают разнообразие подходов к изучению проблемы ресурсов, но иллюстрируют спектр имеющихся направлений исследований. Характеризуя широту этого спектра, Н.Е. Водопьянова указывает возможные на сегодняшний день определения ресурсов: как потенциала или возможности, как жизненной стратегии, как механизма саморегуляции или регуляции деятельности и поведения, как состояния, как особой организации психических свойств. Кроме того, автор предлагает возможные классификации ресурсов: по функции, которую они выполняют; по содержанию; по происхождению; по уровню психической организации; по регуляции жизнедеятельности [Водопьянова: 48–49].

Имеющееся разнообразие подходов к проблеме ресурсов неизбежно влечет за собой ряд вопросов. Обозначим лишь некоторые, важные для данной работы. Во-первых, как выделить стержневой, по возможности «инвариантный» список ресурсов, значимый для различных ситуаций и видов деятельности. Д.А. Леонтьев вполне обоснованно отмечает отсут-

ствие решения данного вопроса на сегодняшний день, указывая на недостаточность критериев для определения наиболее важного ресурса, а также на частое смещение ресурсов и «объектов» их воздействия [Леонтьева; Леонтьев, Мандрикова, Осин, Плотникова, Рассказова].

Вторая проблема отчасти вытекает из сказанного выше и связана с методами и методиками исследования ресурсов. В настоящей работе актуальным является сосредоточение на проблеме измерения ресурсов.

С.А. Хазова [Хазова] отмечает, что в диагностической стратегии исследования ресурсов следует выделять два подхода: 1) диспозиционный, ориентированный на исследование личностных и средовых переменных, повышающих или снижающих риск нарушений адаптации, выступающих, таким образом, в качестве ресурса или антиресурса; 2) типологический, центрированный на личности подход, предполагающий сравнение респондентов с разным уровнем адаптации.

Особенностью модели исследования ресурсов в рамках диспозиционного подхода является выделение гипотетических личностных и средовых факторов, имеющих определяющую роль в обеспечении субъективного благополучия или здоровья респондентов, статистическое доказательство их взаимосвязи и предикции. В качестве ресурсов в данном случае ученые могут определять изолированные или интегральные личностные качества: смысло-жизненные ориентации, оптимизм, самооценка, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, самоэффективность, резилентность, чувство связности [Иванова; Иванова, Леонтьев, Осин, Рассказова] – или физические, психологические, моральные, социально-психологические возможности человека: здоровый образ жизни, занятия физкультурой, медицинские мероприятия, коррекционные и развивающие программы, социальные программы укрепления семьи, школьные и вузовские программы творческой, спортивной, трудовой, досуговой, волонтерской направленности [Коржова, Веселова, Анисимова, Залевский]. Соответственно, инструментом исследования в данных моделях исследования выступают собственно опросники, изолированно исследующие указанные эмпирические конструкты с целью доказать их вклад в качество жизни, успешность и адаптацию [Леонтьев, Мандрикова, Осин, Плотникова, Рассказова]. Но также исследователи в качестве ресурса могут рассматривать любые психические свойства, феномены и функции: воображение, интеллект, мотивы и пр. Важным является доказательство их ресурсных свойств и функций. Диспозиционный подход довольно распространен в современных отечественных психологических исследованиях. Несомненными достоинствами данного

подхода является возможность исследования большого количества факторов – как экстра-, так и интра-психических, выступающих в качестве ресурсов субъекта, оценки их значения в благополучии.

В рамках типологического подхода, обладающего, в отличие от первого подхода, структурностью в рассмотрении феномена «ресурса» и возможностями воспроизводимости результатов, можно выделить качественную и количественную ориентацию на получение исследовательских данных.

Качественные методы исследования ресурсов субъекта редко используются применительно к большим исследовательским выборкам. Ценным является анализ отдельных случаев, что позволяет сделать акцент на исследовании внутреннего мира респондентов, анализе интерпретаций внутрисубъектного опыта. В этом случае в качестве инструмента используются качественный анализ ответов интервью [Петрова], текстов или рисунков респондентов. Также для исследования ресурсов использовались методики полуструктурированного феноменологического интервью на основе методики «Life Line» и контент-анализ нарративов. Опыт изучения ресурсов с помощью качественных методов показывает, что они достаточно чувствительны к исследованию не только факта наличия ресурса, но и его типа, регистрируют субъективный смысл ресурса, функции (в том числе и инструментальные), ситуации их актуализации [Хазова]. Использование метода семантического анализа высказываний и анализа графических образов ресурсов позволяет получить данные для формирования семантического поля исследуемого понятия, дает возможность структурирования вариантов значений и степени осознанности понятия [Адеева, Тихонова].

Признавая ценность субъективных данных, получаемых с помощью качественного инструментария, следует отметить, что в научных исследованиях чаще отдается предпочтение количественным методикам изучения ресурсов – опросникам, отличающимся высокой степенью экологичности.

Наибольшую известность в нашей стране и в зарубежной науке получил опросник для исследования ресурсов CRIS («Coping Resource Inventory for Stress») – «Опросник копинг-ресурсов при стрессе» авторов D.W. Aycocck, W.L. Curlette, K.B. Matheny, адаптированный А.В. Махначом, Ю.В. Постыляковой [Постылякова; Matheny, Aycocck, Curlette, Junker; Matheny; Roque, Bernardo, Curlette]. Существует краткая и полная версия для его использования.

Полная версия опросника CRIS состоит из 280 вопросов и оценивает представление респондентов о различных и используемых ресурсах, помогающих преодолеть и предупреждать появление стресса. Авторы опросника полагают: «знания о ресурсах, измеренных при помощи CRIS, уменьшают вероятность того,

что некоторые явления окружающей среды превратятся в стрессоры, что предупредит запускание стрессогенного ответа, снизит связанное с этим сверхвозбуждение» [Постылякова: 65].

Получаемые результаты позволяют получить глобальную оценку, которая называется «баллом Эффективности Ресурсов Совладания» (CRE). Собственно структура CRIS включает:

1) 12 первичных шкал: самораскрытие, направленность на себя, уверенность, принятие себя и других, социальная поддержка, финансовая свобода, физическое здоровье, физическая выносливость, контроль стресса, контроль напряжения, структурирование, решение проблем;

2) 3 составных шкалы: когнитивное переструктурирование, рациональная убежденность, социальная непринужденность;

3) 16 утверждений, исследующих привычки и условия, которые вредят здоровью человека, они помогают определить склонность к риску нарушений психического и физического здоровья;

4) 5 шкал валидности («Социальная желательность», «Неординарность», «Пропущенные утверждения» и два «Индикатора случайности ответов»).

Ю.В. Постылякова, представившая русскоязычную адаптацию данной методики в своем диссертационном исследовании, предпринимает попытку типизации заложенных авторами вариантов ресурсов. Ею были выделены группы: а) личностных ресурсов, к которым она отнесла направленность на себя, уверенность, принятие себя и других, самораскрытие; б) социальных ресурсов: социальная поддержка и финансовая свобода; в) когнитивных ресурсов: решение проблем и структурирование; г) инструментальных ресурсов (возникающих как осмысление опыта совладания со стрессом): контроль стресса, физическое здоровье, физическая выносливость, контроль напряжения.

Многочисленные исследования авторов опросника CRIS показали не только ее экологичность, но и достаточно высокий уровень прогностичности в отношении показателей субъективного благополучия, в том числе и в рамках кросс-культуральных исследований [Matheny, Aycocck, Curlette, Junker; Matheny; Roque, Bernardo, Curlette].

Опросник позволил получить данные относительно возрастных особенностей ресурсов совладания в зрелом и пожилом возрасте, которые показали, что более пожилые люди не менее обеспечены ресурсами для совладания и справляются со стрессом так же успешно, как и более молодые респонденты зрелого возраста [Hamarat, Thompson, Steele, Matheny, Simons].

Полная версия в отечественных научных исследованиях использовалась для изучения профессиональ-

ного стресса [Постылякова], показала актуальность для исследования ресурсов пациентов в клинической практике. С.А. Осипова, В.И. Курпатов, А.В. Махнач выявили достоверное снижение эффективности ресурсов совладания со стрессом у пациентов с психогенной депрессией, которая возникла как результат действия хронического стрессора. Было доказано наличие обратной корреляции между выраженностью депрессии и показателями ресурсов совладания со стрессом [Осипова, Курпатов, Махнач]. Роль ресурсов совладания в протекании гормонозависимого состояния у женщин (предменструальный синдром) была определена С.Л. Warren, S. Baker. Авторами выявлена положительная связь между самораскрытием и ресурсом «контроль стресса» с тяжестью ПМС [Warren, Baker]

Краткая версия опросника ресурсов совладания The Coping Resources Inventory for Stress-Short Form (CRIS-SF) (Matheny & Curlette) состоит из 70 вопросов, предполагает оценку по 6 шкалам, отражающим ресурсы совладания: уверенность, социальная поддержка, контроль напряжения, структурирование, физическое здоровье и самонаправленность. Данная методика доказала свою валидность и надежность. Выделенные шкалы, по данным авторов, обладают высокой внутренней согласованностью и надежностью при повторных тестах и, по-видимому, полезны для оценки удовлетворенности жизнью, прогнозирования эмоциональных расстройств, типа личности, могут быть использованы для выбора профессии.

Сама методика становится мерой надежности и валидности для исследований с помощью менее стандартизованных инструментов, как, например, в исследовании Willis, Lisa & Joy, Stephen & Kaiser, Donna. Было выявлено, что показатели таких ресурсов, как самонаправленность, уверенность и контроль психического напряжения, могут выступать мерой чувства защищенности, которую авторы исследовали с помощью проективного рисунка «Человек под дождем». Эти данные также подтверждают защитную и протективную функцию ресурсов.

Методика CRIS-SF имеет опыт применения на российской подростковой, юношеской и взрослой выборке. Е.С. Петровой установлены особенности возрастной специфики ресурсов совладания. Было выявлено, что люди более старшего возраста реже используют социальную поддержку как ресурс, но чаще воспринимают в качестве ресурса преодоления стресса физическое здоровье, хорошее самочувствие и энергию [Петрова].

В российских исследованиях отсутствует, но используется в зарубежных изданиях «Опросник факторов жизненного стресса и социальных ресурсов» – «Life Stressors and Social Resources Inventory» (LISRES; Moos). Данный инструмент оцени-

вает факторы стресса и ресурсы в 8 сферах жизни, позволяет проанализировать общий контекст жизнедеятельности личности. Он представлен в двух вариантах: LISRES-A (для взрослых 18 лет и старше) и LISRES-Y (для молодежи в возрасте 12–18 лет). Версия LISRES-A может использоваться в работе со здоровыми взрослыми, с людьми с психическими нарушениями, соматическими проблемами, с людьми с наркотической зависимостью. Она охватывает восемь основных областей жизненного опыта: «Физическое здоровье», «Супруг/Партнер», «Финансы», «Работа», «Дом/Окрестности», «Дети», «Друзья» и «Общественная деятельность», а также «Расширенная семья». Версия LISRES-Y применима для работы с подростками с типичным развитием, с различными вариантами нарушенного развития, с психическими и соматическими диагнозами, нарушением поведения. Этот вариант включает восемь основных областей жизненного опыта: «Физическое здоровье», «Школа», «Дом и деньги», «Родители», «Братья и сестры», «Расширенная семья», «Парень/Девушка», «Друзья» и «Общественные мероприятия». Опросник позволяет определить актуальный перечень стрессоров и ресурсов и проследить их изменение во времени [Moos, Fenn, Billings].

При помощи методики получены интересные данные о специфике жизненных стрессоров и социальных ресурсов в развитии и течении алкоголизма и других расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Исследование, в которое были включены четыре группы респондентов (пациенты с алкоголизмом, пациенты с депрессией, больные артритом и взрослые, не употребляющие алкоголь), показало наличие большего количества острых и хронических стрессоров и меньшее количество социальных ресурсов у респондентов, страдающих алкоголизмом. Методика имеет прогностическое значение в ситуациях, связанных с изменением в потреблении алкоголя, рецидивах алкоголизма, депрессией, с процессом выздоровления, с уверенностью в себе [Moos, Fenn, Billings, Moos]. При проведении сравнительного анализа состояния ремиссии у пожилых пациентов с алкогольной зависимостью выявлена меньшая депрессивная симптоматика и меньшее количество стрессоров у пациентов, не проходивших лечение от алкоголизма. Однако они демонстрировали и меньшее количество используемых ресурсов [Schutte, Brennan, Moos].

Изучение личностных и социальных ресурсов и стрессоров подростков с соматическими нарушениями, в частности с ревматизмом, позволило определить специфику семейного окружения респондентов, их взаимоотношений с родителями, а также изучить навыки преодоления стрессовых ситуаций у подростков [Moos].

Методика позволяет провести комплексное исследование жизненного контекста семьи с определением конкретных стрессоров и ресурсов в браке в семьях, где родители имеют склонность к злоупотреблению алкоголем. Здоровье детей и особенности детско-родительских отношений могут рассматриваться в качестве ресурса и в качестве стрессового фактора. Улучшение здоровья детей и детско-родительских отношений на нескольких этапах лонгитюдного наблюдения были постоянными предикторами снижения употребления алкоголя матерями и улучшения психологического состояния. Интересно, что подобные связи между состоянием здоровья, детско-родительскими отношениями и адаптацией отцов были незначительными и противоречивыми. Авторы обращают внимание на возможность риска формирования поведенческого паттерна, в котором материнское пьянство и дисфункция у детей сосуществуют в постоянно ухудшающихся взаимных отношениях [Timko, Molly, Kaplowitz, Moos].

Еще одним инструментом, предлагаемым зарубежными коллегами для оценки ресурсов совладания, является опросник CRI «The Coping Resources Inventory» в разработке M. Susan Marting & Allen L. Hammer. Авторы позиционируют данный инструмент не только как измерительный, но и как терапевтически ориентированный: на основании выявленных дефицитов ресурсов он помогает, в частности, определить мишени вмешательства как для отдельных респондентов, так и для групп. Целевая исследовательская группа данной методики – возраст от 14 до 83 лет, проводится оценка 5 вариантов ресурсов совладания: когнитивные, социальные, эмоциональные, духовные, физические.

При анализе локуса научного использования данного инструмента можно отметить кросс-культуральность и применение в исследованиях в Синегале [Soysa, Azar], Ираке [Maria, Mohsen]. Инструмент активно используется в рамках клинико-психологических исследований. Он применяется для оценки эффективности психотерапевтических вмешательств [Goldberg, Wardell, Kilgarriff, Williams, Eichler, Thomlinson].

Проведя краткий обзор подходов и инструментов, используемых для исследования психологических ресурсов, можно сделать некоторые выводы:

1. Разнообразие подходов к проблеме ресурсов обуславливает актуальность проблемы исследовательского метода. В российской психологической науке чаще всего используется диспозиционный подход для исследования ресурсов личности. Результаты исследования, полученные с помощью данного подхода, позволяют выделить широкий ряд внешних и внутренних факторов, определяющих и детерминирующих субъективное благополучие, качество жиз-

ни субъекта. Также в отечественных психологических исследованиях имеется опыт изучения ресурсов с помощью качественных методов, что дает ряд преимуществ, но и создает ограничения.

2. Качественный анализ проблемы ресурсов, в частности метод семантического анализа высказываний и анализ графических образов, позволяет сосредоточить внимание на интерпретации внутрисубъектного опыта понимания и использования ресурсов. Однако качественные методы применимы в основном при изучении небольших (возможно, в чем-то специфичных) групп респондентов.

3. В рамках типологического подхода при исследовании ресурсов личности имеется перечень стандартизированных инструментов. Это опросники, разработанные зарубежными коллегами, ограниченный опыт адаптации и применения которых имеется в России лишь в отношении одного исследовательского инструмента.

4. Имеющиеся на сегодняшний день количественные методы изучения ресурсов позволяют получить данные о наличных и используемых личностью ресурсах, определить факторы стресса и ресурсы в общем контексте жизнедеятельности у людей разных возрастов, нозологических групп, а также определить задачи терапевтического вмешательства для различных групп респондентов.

### Список литературы

*Адеева Т.Н., Тихонова И.В.* Опыт использования семантического анализа при исследовании психологических ресурсов подростков // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 4. С. 111–119.

*Водопьянова Н.Е.* Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Вып. 1. 2015. С. 45–54.

*Дикая Л.Г.* Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М., 2011. С. 422–442.

*Иванова Т.Ю.* Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 27 с.

*Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.И., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В.* Современные проблемы изучения личностных ресурсов профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. Т. 8, № 1. С. 85–121.

*Коржова Е.Ю., Веселова Е.К., Анисимова Т.В., Залевский Г.В.* Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов // Известия

Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2017. № 184. С. 31–44.

*Леонтьев Д.А.* Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 2011. С. 669–675.

*Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.И., Плотникова А.В., Рассказова Е.И.* Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 8–31.

*Осипова С.А., Курпатов В.И., Махнач А.В.* Оценка ресурсных возможностей у пациентов с психогенной депрессией // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2008. № 2 (22). С. 95–99.

*Осипова С.А., Курпатов В.И., Махнач А.В.* Сравнение ресурсов совладания с макрострессом и хроническим стрессом при невротической депрессии // Вестник психотерапии. 2007. № 23 (28). С. 98–103.

*Петрова Е.А.* Ресурсы совладающего поведения в юношеском возрасте // Система ценностей современного общества. 2010. № 16. С. 230–234.

*Постылякова Ю.В.* Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.

*Хазова С.А., Дорьева Е.А.* Ресурсы субъекта: теория и практика исследования. Кострома, 2012. 230 с.

*Хазова С.А.* Качественные методы в исследовании ментальных ресурсов субъекта // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 5. С. 143–148.

*Хазова С.А.* Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2013. 386 с.

*Goldberg D., Wardell D.W., Kilgarriff N., Williams B., Eichler D., Thomlinson P.* An Initial Study Using Healing Touch for Women Undergoing a Breast Biopsy. *Journal of Holistic Nursing*, 2016, vol. 34, pp. 123–134.

*Hamarat E., Thompson D., Steele D., Matheny K., Simons C.* Age Differences in Coping Resources and Satisfaction With Life Among Middle-Aged, Young-Old, and Oldest-Old Adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 2020, vol. 11/2, pp. 360–370.

*Ihle W.* Die Bedeutung von Risikofaktoren des Kindes – und Jugendalter für psychische Störungen von der Kindheit bis ins frühe Erwachsenenalter. *Kindheit und Entwicklung*, 2002, 11, pp. 201–211.

*Jakobi C.* Zur Einteilung von Risikofaktoren bei psychische Störungen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 2003, vol. 32, pp. 257–256.

*Maria E.A., Mohsen A.* Coping Response Inventory: Assessing coping among Iranian college students and introductory development of an adapted Iranian Coping Response Inventory (CRI). *Mental Health, Religion & Culture*, 2007. URL: <https://www.researchgate.net/publication/249000578>

Matheny K.B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The Coping Resources Inventory for Stress: A measure of perceived resourcefulness. *Journal of Clinical Psychology*, 2003, vol. 59 (12), pp. 777.

Matheny K.B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The Coping Resources Inventory for Stress: A measure of perceived resourcefulness. *Journal of Clinical Psychology*, 2003, vol. 59, pp. 1261–1277.

Matheny K.B., Roque T., Bernardo E., Curlette W.L. Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U. S. and Mexican college students: A cross-cultural study. *Anales de Psicología. Universidad de Murcia. Murcia, España*, vol. 24/1, 2008, pp. 49–57.

Moos R.H. Development and application of new measures of life stressors, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 1995, vol. 11, pp. 1–13.

Moos R.H., Fenn C.B., Billings A.G. Life stressors and social resources: An integrated assessment approach. *Social Science & Medicine*, 1988, vol. 27, iss. 9, pp. 999–1002.

Moos R.H., Fenn C.B., Billings A.G., Moos B.S. Assessing life stressors and social resources: Applications to alcoholic patients. *Journal of Substance Abuse*, 1988–1989, vol. 1, iss. 2, pp. 135–152.

Moos R.H. Life stressors, social resources, and coping skills in youth: applications to adolescents with chronic disorders. *Journal of Adolescent Health*, 2002, vol. 30, iss. 4, pp. 22–29.

Schutte K.K., Brennan P.L., Moos R.H. Treated and untreated remission from problem drinking in late life: Post-remission functioning and health-related quality of life. *Drug and Alcohol Dependence*, 2009, vol. 99, iss. 1–3, pp. 150–159.

Timko Ch., Molly S, Kaplowitz B.A., Moos R.H. Children's Health and Child-Parent Relationships as Predictors of Problem-Drinking Mothers' and Fathers' Long-Term Adaptation. *Journal of Substance Abuse*, 2000, vol. 11, iss. 1, pp. 103–121.

Soysa C.K., Azar S.T. Coping Resources Inventory-Youth Form - Sinhala Version (CRI), 2016. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper>

Warren C.J., Baker S. Coping resources of women with premenstrual syndrome. *Arch Psychiatr Nurs*, 1992, vol. 6 (1), pp. 48–53.

Willis L., Stephen J., Kaiser D. Draw-a-Person-in-the-Rain as an assessment of stress and coping resources. *The Arts in Psychotherapy*, 2010, vol. 37, pp. 233–239.

## References

Adeeva T.N., Tikhonova I.V. *Opyt ispol'zovaniia semanticheskogo analiza pri issledovanii psikhologicheskikh resursov podrostkov* [The experience of using semantic analysis in the study of adolescents psychological resources]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo*

*universiteta. Seriya, Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2020, vol. 26/4, pp. 111–119. (In Russ.)

Vodop'ianova N.E. *Sovremennye kontseptsii resursov sub"ekta professional noi deiatel'nosti* [Modern concepts of the subject of professional activity resources]. *Vestnik SPbGU* [Bulletin of St. Petersburg State University], 2015, vol. 16/1, pp. 45–54. (In Russ.)

Dikaia L.G. *Samoaktualizatsiia kak vedushchaia determinanta sub"ektnoi samoregulatsii emotsional'nogo vygoraniia pedagoga* [Self-actualization as the leading determinant of subjective self-regulation of emotional burnout of a teacher]. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in the modern context], pod red. A.L. Zhuravleva, E.A. Sergienko. Moscow, 2011, pp. 422–442. (In Russ.)

Ivanova T.Iu. *Funktsional'naia rol' lichnostnykh resursov v obespechenii psikhologicheskogo blagopoluchiiia* [The functional role of personal resources in ensuring psychological well-being]. Avtoreferat: diss. ... kand. psikhol. nauk. Moscow, 2016, 27 p. (In Russ.)

Ivanova T.Iu., Leont'ev D.A., Osin E.I., Rasskazova E.I., Kosheleva N.V. *Sovremennye problemy izucheniia lichnostnykh resursov profession nal'noi deiatel'nosti* [Modern problems of studying personal resources of professional activity]. *Organizatsionnaia psikhologiya* [Organizational psychology], 2018, vol. 8/1, pp. 85–121. (In Russ.)

Korzhova E.Iu., Veselova E.K., Anisimova T.V., Zalevskii G.V. *Integral'naia resursnaia kontseptsiiia zdorov'ia v kontekste otechestvennykh podkhodov* [Integral resource concept of health in the context of domestic approaches]. *Izvestiia Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena* [Proceedings of the A.I. Herzen Russian State Pedagogical University], 2017, vol. 184, pp. 31–44. (In Russ.)

Leont'ev D.A. *Promezhutochnye itogi, ot idei k kontseptsii, ot peremennykh k sistemnoi modeli, ot voprosov k novym voprosam* [Interim results: from idea to concept, from variables to system model, from questions to new questions]. *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnosis], ed. by D.A. Leont'ev. Moscow, 2011, pp. 669–675. (In Russ.)

Leont'ev D.A., Mandrikova E.Iu., Osin E.N., Plotnikova A.V., Rasskazova E.I. *Opyt strukturnoi diagnostiki lichnostnogo potentsiala* [Experience of structural diagnostics of personal potential]. *Psikhologicheskaiia diagnostika* [Psychological diagnostics], 2007, vol. 1, pp. 8–31. (In Russ.)

Osipova S.A., Kurpatov V.I., Makhnach A.V. *Otsenka resursnykh vozmozhnostei u patsientov s psikhogennoi depressiei* [Assessment of resource capabilities in patients with psychogenic depression]. *Vestnik Rossiiskoi VoЕННО-meditsinskoi akademii* [Bulletin of the Russian

Military Medical Academy], 2008, vol. 2 (22), pp. 95–99. (In Russ.)

Osipova S.A., Kurpatov V.I., Makhnach A.V. *Sravnienie resursov sovladaniia s makrostressom i khronicheskim stressom pri nevroticheskoi depressii* [Comparison of coping resources with macrostress and chronic stress in neurotic depression]. *Vestnik psikhoterapii* [Bulletin of Psychotherapy], 2007, vol. 23 (28), pp. 98–103. (In Russ.)

Petrova E.A. *Resursy sovladaiushchego povedeniia v iunosheskom vozraste* [Resources of coping behavior in adolescence]. *Sistema tsennostei sovremennogo obshchestva* [The value system of modern society], 2010, vol. 16, pp. 230–234. (In Russ.)

Postyliakova Iu.V. *Psikhologicheskaia otsenka resursov sovladaniia so stressom v professional'nykh gruppakh* [Psychological assessment of stress coping resources in professional groups]: dis. ... kand. psikhol. nauk. Moscow, 2004, 32 p. (In Russ.)

Khazova S.A., Dor'eva E.A. *Resursy sub"ekta: teoriia i praktika issledovaniia* [Subject resources: theory and practice of research]. Kostroma, 2012, 230 p. (In Russ.)

Khazova S.A. *Kachestvennye metody v issledovanii mental'nykh resursov sub"ekta* [Qualitative methods in the study of subject mental resources]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 2015, vol. 5, pp. 143–148. (In Russ.)

Khazova S.A. *Mental'nye resursy sub"ekta: fenomenologiya i dinamika* [Mental resources of the subject: phenomenology and dynamics]. Kostroma, 2013, 386 p. (In Russ.)

*Статья поступила в редакцию 02.11.2021; одобрена после рецензирования 23.11.2021; принята к публикации 29.11.2021.*

*The article was submitted 02.11.2021; approved after reviewing 23.11.2021; accepted for publication 29.11.2021.*