

1	2
Организация и проведение хакатонов в формате практико-ориентированных форумов с элементами соревнования по запросу заказчиков для поиска решений сформулированных ими задач	в течение года
Информационно-методическая поддержка проектов ранних стадий в статусе резидентов Стартап-центра ГГУ с целью их участия во внешних программах, дальнейшего продвижения и развития	в течение года

Такая программа мероприятий видится логичной и равномерно распределенной в течение года, поддерживающей интерес к событиям в области инновационного предпринимательства в молодежной среде.

Необходимо отметить, что у университетов есть ресурсы и инструменты для проведения первичного отбора талантливых молодых людей, предрасположенных к инновационному предпринимательству, начиная с уровня учреждений общего среднего образования, тем самым расширяя потенциал профориентационной работы с будущими абитуриентами.

### Литература

1. Как развивать стартап-движение в вузах обсудили в ПВТ [Электронный ресурс] // Официальный сайт Парка высоких технологий. – Минск. – 2024 г. – Режим доступа: [https://www.park.by/press/news/kak\\_razvivat\\_startap\\_dvizhenie\\_v\\_vuzakh\\_obsudili\\_v\\_pvt/](https://www.park.by/press/news/kak_razvivat_startap_dvizhenie_v_vuzakh_obsudili_v_pvt/). – Дата доступа: 10.01.2025 г.

**УДК 37.048.44**

**А. С. Ярошевич**

*Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ, КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ПРЕДМЕТНЫМ ОЛИМПИАДАМ**

Образовательный процесс в современной школе сам по себе является достаточно напряженным: большое количество учебной нагрузки, внеклассные мероприятия, подготовка к экзаменам и централизованному тестированию самостоятельно и с помощью репетиторов – все это предъявляет высокие требования к эмоциональной и психологической устойчивости учащихся. В таком ключе участие в предметных олимпиадах выступает дополнительным фактором, требующим учета для обеспечения психологического благополучия: длительная напряженная подготовка, атмосфера соревнований, горечь поражения и испытание успехом – все это требует от учащихся высокого уровня психологической резильентности.

Психологическая резильентность – это способность преодолевать трудности, восстанавливаться, используя для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, и продолжать полноценное развитие, переходя к новому этапу жизни.

Существует ряд понятий, близких по смыслу к психологической резильентности: жизнеспособность, жизнестойкость, психологический капитал, стрессоустойчивость, копинг, посттравматический рост [5].

Д. А. Леонтьев считает понятие резильентности феноменологическим, обобщающим, охватывающим разные аспекты и уровни сохранения и восстановления целостности [1, с. 259].

Психологическая резильентность взаимосвязана с высоким уровнем устойчивости, адаптированности [4] и профессиональной готовности [3].

Резильентность можно отнести к одному из психологических ресурсов устойчивости и саморегуляции (по классификации Д. А. Леонтьева), наряду с оптимизмом и жизнестойкостью. Как один из личностных ресурсов резильентность может выполнять следующие функции:

– буферная: снижение зависимости психологического благополучия от факторов среды и ситуации;

– фильтрующая: опосредование восприятия и оценки субъектом жизненных обстоятельств;

– мотивационная: содействие восприятию рабочих ресурсов как более доступных, а рабочих требований – как предметных задач, а не угрозы благополучию [2, с. 23–24].

Соответственно, для развития психологической резильентности могут быть использованы тренинговые упражнения, направленные на:

– повышение уверенности в себе, осознание своих сильных и слабых сторон (для снижения зависимости психологического благополучия от среды) такие как: «Ты и твоё имя», «Четыре квадрата», «Волшебная лавка», «Внутренние и внешние ресурсы»);

– самоанализ эмоций и их влияния на оценку ситуации, а также снижение уровня деструктивных и дезорганизующих эмоций (для опосредования восприятия и оценки): «Установки про эмоции», «Ужасно-прекрасный рисунок», «5-4-3-2-1 (5 пальцев)» и др.;

– развитие устойчивой внутренней мотивации, ориентированной на достижение успеха: «Кластер», «Десять бесплатных способов мотивации», «Слова-мотиваторы», «Самотивация», «Внутренний и внешний саботажник» и другие.

Использование богатого арсенала средств психологического сопровождения учащихся будет способствовать повышению психологической резильентности и эффективности подготовки к предметным олимпиадам.

## Литература

1. Леонтьев, Д. А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению / Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. : Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – С. 258–261.

2. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.

3. Ярошевич, А. С. Взаимосвязь психологической резильентности и профессиональной готовности студентов педагогического профиля обучения / А. С. Ярошевич // Актуальные проблемы педагогических исследований : сборник статей XIX Аспирантских чтений (с международным участием), г. Минск, 5 апреля 2024 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: С. Н. Сиренко [и др.] ; Е. Н. Артемёнок (отв. ред.). – Минск : БГПУ, 2024. – С. 115–118.

4. Ярошевич, А. С. Взаимосвязь психологической резильентности и устойчивости студентов / А. С. Ярошевич // Вестник Брестского университета. Серия 3. – 2024. – № 1. – С. 150–156.

5. Ярошевич, А. С. Феномен психологической резильентности и семантически сходные категории // А. С. Ярошевич // Наука. Наставничество. Развитие : сб. мат. Междунар. 57-я науч. студ. конф., Чебоксары, 3-8 апреля 2023 г. / Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова. – Чебоксары, 2023. – С. 620–625.