

7 Моспан, А. Н. Индивидуальные особенности психологических реакций на ситуации неопределенности: резюме дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук / А. Н. Моспан ; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2022. – 40 с.

8 Пешкова, В. М. Взаимодействие российских образовательных учреждений с детьми из семей мигрантов (анализ экспертного мнения) / В. М. Пешкова // Теория и практика общественного развития. – 2024. – № 12(200). – С. 94-101.

9 Смирнова, М. А. Дети мигрантов в России: потребность в интеграционной образовательной поддержке / М. А. Смирнова // Демографическое обозрение. – 2024. – № 11. – С. 81-103.

10 Judah, B. Russia's Migration crisis / B. Judah // Survival. – 2013. – Vol. 55, № 6. – P. 123-131.

**А. С. Ярошевич**

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**

*Психологическая резильентность представляет собой комплексный феномен, позволяющий справляться с трудными жизненными ситуациями, обеспечивать психологическую безопасность и выходить за пределы своих способностей в процессе решения сложных задач. Повышение уровня резильентности способствует поддержанию высокого уровня психологического благополучия личности. Это актуализирует разработку программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на создание условий для развития психологической резильентности.*

*Ключевые слова: психологическая резильентность, личностный потенциал, психологическая безопасность, психологическое благополучие*

**H. S. Yaroshevich**

Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

### **PSYCHOLOGICAL PERSONALITY RESILIENCE AS A CONDITION FOR ENSURING PSYCHOLOGICAL SAFETY AND WELL-BEING**

*Psychological resilience is a complex phenomenon that allows you to cope with difficult life situations, ensure psychological safety and go beyond your abilities in the process of solving complex problems. Increasing the level of Resilience helps to maintain a high level of psychological well-being of the individual. This actualizes the development of psychological and pedagogical support programs aimed at creating conditions for the development of psychological Resilience.*

*Keywords: psychological Resilience, personal potential, psychological safety, psychological well-being.*

Феномен психологической резильентности в последние годы вызывает активный интерес отечественных и зарубежных ученых. Это связано с тем, что данная концепция сместила фокус внимания исследователей психологического здоровья и благополучия с дефицитарных моделей на протективные и стимулирующие факторы [1, с. 102].

Концепция резильентности применима к различным системам, начиная с отдельной личности и заканчивая целым сообществом. Важным преимуществом является возможность использовать одно и то же понятие на любом уровне, позволяя интегрировать знания, полученные разными дисциплинами на разных уровнях [1, с. 102].

В зарубежных исследованиях резильентность является концептуальной основой для изучения факторов, которые в той или иной форме изменяют воздействие неблагоприятных условий на человека [2, с. 54]. Кроме того, резильентность предполагает не только сопротивление отрицательному воздействию, но и способность перестраивать жизнь, а иногда даже преобразовывать несчастья во что-то позитивное [3].

«Резильентность» отличается от понятий «справиться с трудной ситуацией», «преодолеть преграды», «найти выход», которые подразумевают однократные действия. Подчеркивается, что «в трудных условиях», а не «вопреки» или «несмотря на» трудные условия. Резильентность означает не только достижение успеха в жизни, но и его достижение социально одобряемым способом, который согласуется с принятыми моральными нормами [4].

В целом общим для всех определений резильентности является то, что резильентность понимается шире, чем схожие понятия, которые подразумевают совершение однократных действий по решению какой-либо проблемы, без намерений выстроить продолжительные стратегии. Резильентность подразумевает не просто преодоление человеком затруднений с последующим возвратом к устойчивому состоянию, а целенаправленное движение вперед через преодоление трудностей к новым эффективным поведенческим стратегиям [5, с. 33].

Д. А. Леонтьев также считает понятие резильентности феноменологическим, поскольку оно обозначает скорее наблюдаемый результат, чем теоретически постулируемые процессы и механизмы. По его мнению, данный термин хорошо подходит на роль обобщающего понятия, охватывающего разные аспекты и уровни сохранения и восстановления целостности. Автор относит резильентность к «первой линии обороны» личности от неблагоприятных внешних условий [6, с. 259].

В своей работе мы придерживаемся определения, данного О. А. Селивановой с соавторами (Селиванова О. А. и др., 2020): психологическая резильентность – это врожденное динамическое свойство личности, выражающееся в способности индивида преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства, восстанавливаться и развиваться с использованием внутренних и внешних ресурсов [7].

Существует несколько подходов к выделению компонентов резильентности.

С точки зрения сферы, можно выделить следующие составляющие:

- физическая способность организма к восстановлению (А. Н. Хаминич, 2016);
- ментальная: развитие ума, духовной составляющей (А. Н. Хаминич, 2016);
- когнитивная гибкость (Ф. И. Валиева, 2017) / субъектно-знаниевый компонент (Г. К. Бисерова, 2023);
- эмоциональная компетентность (Ф. И. Валиева, 2017) / субъектно-рефлексивный компонент (Г. К. Бисерова, 2023);
- социальная поддержка (А. Н. Хаминич, 2016, Ф. И. Валиева, 2017). Ряд авторов (Ф. И. Валиева, 2017, N. Abi-Hashem, 2020, R. Feldman, 2020 и др.) подчеркивает наличие не просто социальной, но и социо-культурной составляющей;
- практико-ориентированный компонент: умения и навыки самоконтроля, анализа и прогнозирования (Г. К. Бисерова, 2023).

Таким образом, психологическую резильентность можно рассматривать, как многокомпонентный феномен, проявляющийся на всех уровнях функционирования личности.

F. Luthans и С. М. Youssef-Morgan рассматривают резильентность как один из компонентов психологического капитала (PsyCap) личности, позволяющий выходить за пределы своих способностей для достижения успеха, когда сталкиваешься с проблемами и невзгодами. При этом резильентность ориентирована вовне и возникает после того,

как ситуация уже возникла [8]. В исследовании А. С. Ярошевич подтверждается сильная прямая взаимосвязь между уровнем психологической резильентности и показателями психологического капитала [9, с. 72].

Д. А. Леонтьев отмечает, что модель психологического капитала Ф. Лютанса с соавторами очень близка модели личностного потенциала [10, с. 25]. При этом резильентность, как компонент личностного потенциала, дает возможность системе продолжать совершенствоваться до естественного исчерпания ее физиологических ресурсов в виде старости и смерти [10, с. 27].

Резильентность можно считать одним из психологических ресурсов устойчивости и саморегуляции, наряду с оптимизмом и жизнестойкостью [10, с. 23], выполняющим ряд **функций**. В рамках реализации буферной функции резильентность способствует снижению зависимости психологического благополучия от факторов среды и ситуации. Фильтрующая функция реализуется в опосредовании восприятия и оценки субъектом жизненных обстоятельств. И, наконец, мотивационная функция выражается в содействии восприятия рабочих ресурсов как более доступных, а рабочих требований – как конкретных реализуемых задач, а не угрозы благополучию [10, с. 23–24].

Таким образом, анализ исследований позволяет сделать вывод, что психологическая резильентность представляет собой сложный многокомпонентный феномен, психологический ресурс личности, часть личностного потенциала, включающий в себя когнитивную, эмоциональную и социальную составляющие и позволяющий выходить за пределы своих способностей для эффективного решения возникающих жизненных задач.

Психологическая резильентность, как комплексный феномен подвергается воздействию различных факторов, качество которых могут выступать биологические (генетические и нейробиологические), психологические социо-культурные детерминанты, взаимодействующие друг с другом (С. В. Забегалина, 2016; N. Abi-Hashem, 2020).

Можно выделить внутренние и внешние факторы развития резильентности. К **внутренним субъективным факторам** развития и поддержания резильентности относятся:

- познавательные способности;
- черты характера, позволяющие эффективно преодолевать трудности;
- имеющийся личный опыт эффективного решения проблем;
- тесная и прочная эмоциональная близость, по меньшей мере, с одним значимым взрослым (С. Ваништендаль, 1998);
- самооффективность, умение справляться с трудностями;
- чувство принадлежности (J. A. Pooley и L. Cohen, 2010);
- позитивные эмоции (О. М. Хамініч, 2016);
- система ценностей и принятия решений (Ф. И. Валиева, 2017);
- навыки саморегуляции;
- оптимизм;
- уверенность, что в жизни есть смысл (A. S. Masten, 2019);
- жизнестойкость;
- самовозвышение как нереалистичные и чрезмерно позитивные предубеждения относительно себя самого;
- репрессивный копинг как склонность избегать негативных мыслей, эмоций и воспоминаний; позитивные эмоции и смех (О. В. Лебедева, Ф. В. Повшедная, Н. Б. Карабущенко, 2020);
- эмоциональный интеллект;
- осознанность / самозерцательность («mindfulness») (А. А. Муравьева и О. Н. Олейникова, 2020);
- чувство юмора,
- независимость / самостоятельность / автономия;
- чувство самооценности;
- творчество, креативность (О. А. Мельник, 2021, Т. Ф. Бородина, 2022).

К числу *внутренних субъективных факторов*, оказывающих *негативное влияние* на развитие резильентности, относят:

- склонность к самообвинению;
- восприятие негативной ситуации, как вечной;
- всепроникающая вера в то, что невзгоды распространятся широко и затронут все сферы нашего существования (N. Abi-Hashem, 2020).

*Внутренними объективными факторами*, оказывающими *отрицательное влияние* на развитие психологической резильентности, можно назвать возраст и болезнь (Ф. И. Валиева, 2013).

Одним из наиболее значимых *внешних факторов* развития резильентности является социальная поддержка (С. Ваништендаль, 1998; J. A. Pooley и L. Cohen, 2010; Ф. И. Валиева, 2014; А.В. Махнач, 2016; N. Abi-Hashem, 2020; R. Feldman, 2020 и др.). Отдельной можно упомянуть социокультурное влияние в целом (Ф. И. Валиева, 2014). N. Abi-Hashem отмечает, что резильентность и человеческая культура взаимосвязаны, взаимодействуют и взаимозависимы. Резильентность формируется и подпитывается культурными различиями и традиционным наследием людей и, в свою очередь, формирует их психосоциальные параметры и влияет на их культурные капиталы и посредников [11, с. 587].

К числу внешних факторов, оказывающих *позитивное влияние*, относят:

- открытая воспитательная среда, позитивная в эмоциональном плане, которая направляет ребенка на соблюдение определенных норм;
- разумный баланс между социальной ответственностью и требованиями нашего общества с его культом успеха;
- социальные модели, способствующие выработке способности преодолевать трудности (С. Ваништендаль, 1998);
- согласованность на уровне семьи, профессионального окружения и социокультурных условий (Ф. И. Валиева, 2017);
- проживание в мегаполисе (Н. В. Тарабрина, 2017);
- благополучное социальное окружение (О. В. Лебедева, А. А. Никитина, И. В. Калинина, 2020);
- участие отца в воспитании ребенка (R. Feldman, 2020);
- атмосфера в учреждении образования: чувство безопасности; признание ценности личности; четкие правила и границы, которые признаются всеми; доверие; уважение и забота (О. А. Мельник, 2021, И. И. Ушатикова, Н. Н. Асхадуллина, Л. Р. Халиуллина, 2022).

К числу внешних факторов, оказывающих *негативное влияние* на развитие резильентности можно отнести всеобщую «гуманитаризацию» социальной и образовательной среды, при которой ребенку дается свобода, но не дается ответственность, что приводит к инфантилизации (И. А. Хоменко, 2011).

Таким образом, можно сделать вывод, что существует обширный спектр факторов, оказывающих влияние на развитие и формирование психологической резильентности в течение жизни. Безусловно, есть факторы, не поддающиеся коррективке, однако большинство из них могут варьироваться взрослыми (родителями, педагогами и т.д.) или самой личностью, а также специально создаваться в учебно-воспитательном процессе.

Ряд авторов (О. М. Хамініч, 2016; А. А. Муравьева и О. Н. Олейникова, 2017; Д. А. Леонтьев, 2019; Л. Б. Райхельгауз, 2020; N. Abi-Hashem, 2020; О. А. Селиванова, 2020; О. А. Мельник, 2021) рассматривают резильентность в качестве личностного результата, или «self skills», которые можно и нужно формировать в образовательном процессе.

В связи с тем, что существуют значимые корреляционные связи психологической резильентности с показателями устойчивости [12, с. 153] и адаптивными возмож-

ностями [13, с. 39], повышение уровня резильентности способствует обеспечению психологической безопасности и поддержанию психологического благополучия личности. Это актуализирует разработку программ факультативных занятий и / или программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на создание условий для развития психологической резильентности.

### Список использованных источников

- 1 Masten, A. S. Резильентность (устойчивость) с точки зрения теории развивающихся систем / A. S. Masten // Всемирная психиатрия. – 2019. – №18-1. – 101–103.
- 2 Махнач, А. В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 54–83.
- 3 Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review [Электронный ресурс] / A. Sisto [etc.] // Medicina. – 2019. – № 55(11):745. – Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/medicina55110745> Дата доступа: 26.05.2025.
- 4 Ваништендаль С. Резильентность. Или оправданные надежды [Электронный ресурс] / С. Ваништендаль. Режим доступа: <https://www.danilovcy.ru/rezilentnost-ili-opravdannye-nadejdy/>. – Дата доступа: 26.05.2025.
- 5 Райхельгауз, Л. Б. Дефинитивный анализ понятия «академическая резильентность» / Л. Б. Райхельгауз // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 3 (114). – С. 32–40.
- 6 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. Куфтык, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – С. 258–261.
- 7 Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы [Электронный ресурс] / О. А. Селиванова [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-fenomena-rezilentnosti-problemy-i-perspektivy>. – Дата доступа: 26.05.2025.
- 8 Luthans, F. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach [Электронный ресурс] / F. Luthans, C. M. Youssef-Morgan // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2017. Режим <https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/165/>. – Дата доступа: 26.05.2025.
- 9 Ярошевич, А.С. Взаимосвязь уровня психологической резильентности с показателями психологического капитала у студентов / А.С. Ярошевич // Векторы психологии : сопровождение личности на разных уровнях социализации [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Т.Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]– Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. – С. 68–73.
- 10 Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.
- 11 Abi-Nashem, N. Resiliency and Culture: An Interdisciplinary Approach / N. Abi-Nashem // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2020. – Т. 17, № 4. – С. 586–603.
- 12 Ярошевич, А. С. Взаимосвязь психологической резильентности и устойчивости студентов / А.С. Ярошевич // Вестник Брестского университета (г. Брест). Серия 3, № 1, 2024. – С. 150-156.
- 13 Ярошевич, А. С. Взаимосвязь уровня психологической резильентности с показателями адаптивных возможностей у обучающихся / А. С. Ярошевич // Научно-методический журнал «Диалог». – 2023. – № 5. – С. 35–40.