

Феноменология резильентности как динамического свойства личности

Кузнецова Елена Владимировна¹

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия*

Аннотация. Введение. Цель – осуществление теоретического обзора научных исследований, посвященных проблеме резильентности, с целью анализа достижений и определения перспективных направлений дальнейшего изучения данного психологического феномена. *Методология.* Многочисленные проблемы современного общества, вызванные быстрыми технологическими изменениями и информационным перенасыщением, обуславливают актуальность и значимость углубленного изучения феномена резильентности личности. Необходимы обоснование самой сущности резильентности, анализ существующих подходов к ее исследованию, а также определение перспективных направлений будущих научных работ. Резильентность, как динамическое свойство личности способствует успешному преодолению различных жизненных трудностей. Одновременно она обеспечивает поддержание психического равновесия и эффективную саморегуляцию в стрессовых ситуациях, что в конечном итоге повышает жизнеспособность и адаптивность личности в сложных и неблагоприятных условиях действительности. *Результаты исследования.* В статье акцентируется внимание на терминологической неопределенности понятия резильентности. В зарубежной литературе термин «resilience» описывает комплексную способность человека успешно преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства, эффективно восстанавливаться после стрессовых воздействий, используя при этом весь спектр доступных внутренних и внешних ресурсов, что в итоге обеспечивает полноценную жизнь и дальнейшее развитие личности. В отечественной научной литературе существуют два основных подхода к трактовке феномена резильентности. Первый подход отождествляет резильентность с понятием «жизнестойкость», рассматривая ее как врожденное, генетически детерминированное свойство личности, предрасполагающее к успешной адаптации к различным жизненным ситуациям. Второй подход определяет резильентность в контексте адаптации и дезадаптации, рассматривая ее как приобретенную компетенцию или умение, которое формируется в процессе взаимодействия с внешней средой и позволяет эффективно преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и вызовы. На основе теоретических обобщений делается вывод о том, что под феноменом резильентности (жизнестойкости) личности следует понимать сложно структурированное свойство личности, определяющее эффективность совладания жизненных стрессовых ситуаций при поддержании оптимального уровня работоспособности и сохранении психоэмоционального фона, что является необходимым условием для эффективной социально-психологической адаптации и планирования траектории жизненного и профессионального развития. *Заключение.* В статье делается акцент на том, что, несмотря на значительный прогресс, достигнутый в исследовании резильентности в современной психологии, полное и всестороннее понимание этого феномена по-прежнему затруднено из-за ряда нерешенных методологических и теоретических проблем. В этом аспекте обозначаются наиболее перспективные направления изучения данного психологического феномена.

Ключевые слова: личность; резильентность; жизнестойкость; стрессоустойчивость; социально-психологическая адаптация

Для цитирования: Кузнецова Е. В. Феноменология резильентности как динамического свойства личности // Конструктивные педагогические заметки. – 2025. – № 2 (26). – С. 87–99.

Scientific article

Phenomenology of resilience as a dynamic property of personality

Kuznetsova Elena Vladimirovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch,
Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The article is aimed at carrying out a theoretical review of scientific research devoted to the problem of resilience in order to analyse achievements and identify promising directions for further study of this psychological phenomenon. *Methodology.* Numerous problems of modern society, caused by rapid technological changes and information oversaturation, determine the relevance and significance of in-depth study of the phenomenon of personality resistance. It is necessary to substantiate the essence of resilience, analyse existing approaches to its study, as well as to identify promising directions for future scientific work. Resilience, as a dynamic property of personality, contributes to the successful overcoming of various life difficulties. At the same time, it ensures the maintenance of mental balance and effective self-regulation in stressful situations, which, ultimately, increases the vitality and adaptability of the personality in complex and unfavourable conditions of reality. *Results of the study.* The article focuses on the terminological uncertainty of the concept of resilience. In foreign literature, the term ‘resilience’ describes the complex ability of a person to successfully overcome unfavourable life circumstances, effectively recover from stressful influences, using the full range of available internal and external resources, which ultimately provides a full life and further development of personality. In the domestic scientific literature there are two main approaches to the interpretation of the phenomenon of resilience. The first approach identifies resilience with the concept of ‘resilience’, considering it as an innate, genetically determined property of personality, predisposing to successful adaptation to various life situations. The second approach defines resilience in the context of adaptation and maladaptation, considering it as an acquired competence or skill that is formed in the process of interaction with the external environment and allows to effectively overcome unfavourable life circumstances and challenges. On the basis of theoretical generalisations it is concluded that the phenomenon of personality resilience (resilience) should be understood as a complexly structured property of personality, which determines the effectiveness of coping with life stressful situations while maintaining an optimal level of performance and preserving psycho-emotional background, which is a necessary condition for effective socio-psychological adaptation and planning the trajectory of life and professional development. *Conclusion.* The article focuses on the fact that, despite the significant progress made in the study of resilience in modern psychology, a full and comprehensive understanding of this phenomenon is still difficult due to a number of unresolved methodological and theoretical

problems. In this aspect, the most promising directions of studying this psychological phenomenon are outlined.

Keywords: personality; resilience; vitality; stress resistance; social and psychological adaptation

For citation: Kuznetsova E. V. Phenomenology of resilience as a dynamic property of personality. *Constructive pedagogical notes*, 2025, no. 2 (26), pp. 87–99.

Введение. Современное общество характеризуется быстрым темпом развития, что в сочетании с политическими, социально-экономическими и экологическими проблемами, а также возрастающим информационным воздействием создает условия для развития у людей психологического стресса. Вызовы современного общества, связанные с технологическими изменениями и информационным перенасыщением, делают изучение резильентности личности особенно важным.

Методология. Термин «резильентность» заимствован современной наукой из физики металлов. Во французском и испанском языках он первоначально обозначал способность физического тела изменять свою форму под действием внешнего давления, а затем, после прекращения этого воздействия, возвращаться в исходное состояние. В современной науке этот термин используется в аналогичном значении. Английский эквивалент термина «резильентность» – «resilience» – рассматривается в широком понимании, обозначая психологические особенности человека: выносливость, стойкость и способность к адаптации.

В современной науке изучение резильентности имеет высокую приоритетность как в западной (гуманистической и позитивной), так и в отечественной психологии, а также в смежных областях знаний.

О. А. Селиванова и соавторы указывают, что в зарубежной научной литературе термин «resilience» используется для обозначения способности человека адаптироваться к неблагоприятным условиям и сохранять психологическое благополучие в потенциально опасных ситуациях [16].

Зарубежные исследования предлагают различные определения концепта «резильентность». Среди наиболее значимых можно выделить:

1) баланс между факторами риска и защитными факторами (E. Werner): резильентность рассматривается как результат равновесия между воздействием негативных факторов и наличием поддерживающих ресурсов [22];

2) динамический процесс установления положительной адаптации в контексте неблагоприятных событий (G. A. Bonanno): подчеркивается активный, изменяющийся характер адаптации в ответ на трудности [19];

3) ресурсная адаптация к изменяющимся обстоятельствам и непредвиденным условиям среды (G. A. Bonanno): адаптация рассматривается как использование имеющихся ресурсов для преодоления трудностей [19];

4) феномен взаимодействия защитных факторов и факторов риска, индивидуальных, семейных и социокультурных влияний (N. Henderson, K. Cherry): подчеркивается сложность и многофакторность резильентности [20; 21];

5) внутренние защитные факторы, способствующие повышению устойчивости (N. Henderson): особое внимание уделяется личностным качествам и ресурсам, способствующим преодолению трудностей [21].

Таким образом, теоретический анализ дефиниции «резильентность» позволяет отметить, что в зарубежной литературе термин «resilience» описывает комплексную способность человека успешно преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства, эффективно восстанавливаться после стрессовых воздействий, используя при этом весь спектр доступных внутренних и внешних ресурсов, что в итоге обеспечивает полноценную жизнь и дальнейшее развитие личности.

Так, с точки зрения С. Мадди (S. Maddi), жизнестойкость – это совокупность убеждений о мире и себе, способствующих успешному преодолению стрессовых ситуаций и поддержанию внутреннего равновесия. Этот подход предполагает осознание как своих сильных сторон, так и уязвимостей, что является важным фактором адаптации к стрессу [12]. Следовательно, жизнестойкость выступает в роли специфической основы, которая способствует эффективной переработке стрессовых воздействий и преобразованию негативных эмоциональных переживаний в новые возможности для личностного роста и развития.

С. Мадди выделяет ключевое различие между жизнестойкостью и жизнеспособностью: жизнестойкость проявляется в активном противостоянии стрессорам, сила которого соответствует силе воздействия, но, в отличие от жизнеспособности, не гарантирует полного возвращения к прежнему состоянию. С. Мадди подчеркивает, что жизнестойкость является важным фактором, определяющим жизнеспособность, особенно в условиях стресса и сложных обстоятельств; она увеличивает потенциал для успешной адаптации и преодоления трудностей [12].

Анализ отечественных исследований позволил заметить, что в российских психологических исследованиях отсутствует общепринятое определение феномена резильентности. Часть исследователей отождествляют его с понятием «жизнестойкость», рассматривая как врожденное, предрасполагающее к успешной адаптации свойство личности. Другие авторы определяют резильентность в контексте адаптации и дезадаптации, рассматривая ее как компетенцию или приобретенное умение эффективно преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и вызовы.

Понятие «жизнестойкость» было введено в отечественную психологию Б. Г. Ананьевым в 60-е годы XX столетия. В своих работах Б. Г. Ананьев рассматривал жизнестойкость с позиций системного подхода, определяя ее как комплексную способность человека эффективно функционировать в различных сферах жизни. Он акцентировал внимание на том, что уровень жизнестойкости зависит от высокого уровня развития различных жизненных функций и преобладания активных, продуктивных периодов над пассивными в жизненном цикле человека [1].

Исследования, посвященные жизнестойкости (hardiness), привлекли внимание российского психолога Д. А. Леонтьева, который предложил переводить этот термин на русский язык как «жизнестойкость». Этот перевод, по мнению Леонтьева, обогатил концепцию эмоциональным смыслом, объединив в себе понятие «жизнь» с его эмоциональной нагрузкой и психологическую характеристику «стойкость» [10; 11].

Используя междисциплинарный подход, Д. А. Леонтьев описывает жизнестойкость как способность личности к самопреодолению, находя близкую связь между этим понятием и концепцией «жизнетворчества». «Жизнетворчество», по мнению Леонтьева, представляет собой активное погружение личности в мир собственных жизненных взаимодействий.

Д. А. Леонтьев, анализируя структуру жизнестойкости, выделяет два основных компонента: убежденность в готовности и способности преодолевать трудности

и открытость к приобретению нового опыта. Он подчеркивает значительное влияние этих качеств как на восприятие текущей ситуации (в частности, на снижение уровня тревожности), так и на последующее поведение субъекта, стимулируя его к активной заботе о собственном физическом и психологическом благополучии [11].

Е. В. Медведева рассматривает жизнестойкость как ведущую переменную личности, которая служит защитным механизмом от стресса и оказывает влияние на физическое и психическое состояние человека. Более того, автор также определяет жизнестойкость как способность человека успешно справляться с трудными жизненными ситуациями, сохраняя при этом внутреннее равновесие и не снижая эффективность своей деятельности (цит. по: [9]).

Согласно мнению С. А. Богомаз, жизнестойкость представляет собой важнейший личностный ресурс, который обусловлен как уровнем развития способности успешно преодолевать проблемные жизненные ситуации, так и выраженностью таких личностных качеств, как оптимизм, высокий уровень удовлетворенности прожитой жизнью, чувство самодостаточности и выраженное стремление поддерживать свою физическую форму [2].

В отечественной психологии понятие «жизнестойкость» используется для объяснения различных психологических феноменов. М. А. Одинцова, например, применяет его в исследовании преодолевающего поведения, выделяя жизнестойкий стиль, характеризующийся активностью, поиском внутренних ресурсов, реалистичным восприятием и позитивным мировоззрением [14].

Ф. И. Валиева рассматривает резильентность как сочетание личностных характеристик, позволяющих противостоять стрессу и восстанавливаться после него. Ключевым фактором восстановления является способность к объективной оценке ситуации и принятию решений, основанных на собственных ценностях [3].

А. А. Муравьева и О. Н. Олейникова определяют резильентность как способность человека достойно встречать и преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и вызовы, при этом не просто успешно справляясь с трудностями, но используя этот опыт для своего личностного роста и обретения новых сил. Они выделяют в качестве важных компонентов резильентности умение эффективно управлять своими эмоциями и владение развитыми коммуникативными навыками, способствующими успешному взаимодействию с окружающим миром [13]. В этом контексте важнейшим аспектом изучения резильентности является изучение возможностей формирования адаптационных способностей личности.

Анализ работ отечественных психологов позволяет выделить три основных подхода к пониманию феномена резильентности.

1. Резильентность как личностный ресурс: в этом подходе резильентность рассматривается как внутренний потенциал личности, который может быть мобилизован в стрессовых или кризисных ситуациях.

2. Резильентность как интегративное психологическое свойство: здесь резильентность определяется как сложное, развивающееся свойство личности, формирующееся в результате активного взаимодействия с жизненными обстоятельствами.

3. Резильентность как способность к социально-психологической адаптации: этот подход акцентирует внимание на роли смысловой саморегуляции в процессе адаптации к сложным жизненным ситуациям.

Таким образом, феноменологическое понимание резильентности в современной психологии неоднозначно. Некоторые исследователи отождествляют данный пси-

хологический конструкт с жизнестойкостью, другие связывают его с защитными механизмами, со способностью к восстановлению и адаптации, со стрессоустойчивостью, жизнеспособностью и достижением успеха.

В настоящее время в научных исследованиях предпринимаются попытки обоснования структурных компонентов резильентности (жизнестойкости) личности. В частности С. Мадди в структуре жизнестойкости выделяет три основных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. По мнению С. Мадди, компонент «вовлеченность» представляет собой твердую убежденность в том, что активное и заинтересованное участие в жизни существенно увеличивает вероятность обретения смысла и интереса. Люди с высокоразвитым компонентом «вовлеченности» характеризуются удовлетворенностью от своей деятельности, уверенностью в себе, открытостью к окружающему миру, что, в свою очередь, способствует проявлению лидерских качеств, самореализации и ведению здорового образа жизни. Низкий уровень вовлеченности, наоборот, сопровождается ощущением отчужденности и исключенности из жизни. Вовлеченность, таким образом, позволяет человеку чувствовать себя значимым и активно участвовать в решении жизненных задач даже в условиях постоянных перемен и стресса [12].

Компонент «контроль», согласно С. Мадди, характеризуется уверенностью в том, что собственные усилия могут влиять на результаты событий, даже если успех не гарантирован. Это убеждение в наличии причинно-следственной связи между собственными действиями и получаемыми результатами. Чем выше уровень этого компонента, тем сильнее вера в эффективность активного воздействия на ход событий. Низкий уровень контроля, напротив, может вызывать ощущение бессмысленности происходящего и приводить к выученной беспомощности. Если такое убеждение становится устойчивым, это может привести к развитию симптомов личностной беспомощности [12].

Наличие или отсутствие чувства контроля оказывает значительное влияние на личностную адаптацию к сложным жизненным обстоятельствам, на самооценку, состояние здоровья и эмоциональное благополучие, включая такие состояния как тревожность, депрессия, апатия, отчуждение и фобии. При высоком уровне чувства контроля, когда человек верит в свою способность влиять на жизненные исходы, он склонен фокусироваться на выполнении сложных задач, выходящих за пределы его текущего потенциала, и прикладывает значительные усилия для их достижения. Такой человек активно принимает вызовы, не боится новых и трудных ситуаций, что является характерной чертой автономной личности. В противоположность этому, низкий уровень чувства контроля может привести к пассивности и развитию негативных эмоциональных состояний.

Третий ключевой компонент жизнестойкости, «принятие риска», по мнению С. Мадди, представляет собой глубокое убеждение в том, что все события, происходящие в жизни человека, независимо от их эмоциональной окраски (позитивные или негативные), являются важными факторами, способствующими его личностному развитию и росту. Это убеждение позволяет извлекать уроки из любого опыта, оставаться открытым к миру и рассматривать все события как возможности для получения нового опыта и личностного роста [12].

Согласно точки зрения С. Мадди, личность постоянно делает выборы, как в критических, так и в повседневных ситуациях. Выбор будущего всегда означает выбор неизвестности, что неизбежно вызывает тревогу. Однако, жизнестойкость помогает

личности успешно справиться с этой тревогой, возникающей в результате собственного выбора, особенно в ситуациях экзистенциального выбора, когда человек сознательно выбирает будущее, принимая на себя риск и неопределенность [12].

Таким образом, для поддержания оптимальной работоспособности в потенциально стрессовых ситуациях крайне важно, чтобы каждый из трех аспектов жизнестойкости был высокоразвит.

М. Р. Хачатурова в своем исследовании показала взаимосвязь между жизнестойкостью, рассматриваемой как сложный личностный ресурс, и совладающим поведением. Результаты исследования указывают на положительную корреляцию между уровнем жизнестойкости и использованием эффективных стратегий совладания со стрессом, а также на отрицательную корреляцию с преобладанием эмоционально-ориентированных стратегий [17].

Ф. И. Валиева отмечает индивидуальный характер резильентности личности. Социокультурные и ресурсные факторы, влияющие на развитие резильентности, уникальны для каждого человека, отражают особенности функционирования его психики и жизненного опыта [3].

Таким образом, сравнительный анализ зарубежных и отечественных теорий психологической резильентности демонстрирует проблему терминологической неопределенности. Ряд исследований рассматривает резильентность как жизнестойкость личности, как способность к адаптации и как процесс формирования собственных ценностей, лежащих в основе осознанного выбора жизненного пути.

Феномен резильентности (жизнестойкости) личности характеризуется как сложно структурированное свойство, определяющее эффективность совладания с жизненными стрессовыми ситуациями. Личность, обладающая высоким уровнем развития резильентности, способна преодолевать трудности, сохраняя оптимальный уровень работоспособности и стабильный психоэмоциональный фон. Резильентность выступает в качестве важнейшего адаптационного ресурса, определяющего траекторию как личностного, так и профессионального развития [8].

Компоненты резильентности личности включают в себя:

- 1) вовлеченность, характеризующуюся стремлением к активной деятельности, получению удовлетворения и положительных эмоций от процесса и результата;
- 2) контроль, способствующий формированию и поддержанию активной жизненной позиции и развитию способности делать осознанные жизненные выборы;
- 3) принятие риска, стимулирующее готовность к оправданному риску и эффективному использованию полученного опыта в решении проблемных жизненных ситуаций;
- 4) стресс-совладающие стратегии, представляющие собой осознанное применение поведенческих, эмоциональных и когнитивных механизмов для успешного преодоления стрессовых ситуаций [8].

На современном этапе развития психологического знания проводятся активные исследования, направленные на выявление структурных компонентов резильентности, таких как личностные качества, компенсаторные ресурсы личности и особенности межличностных отношений. Параллельно разрабатываются и адаптируются методики диагностики резильентности, среди которых можно выделить: Child and Youth Resilience Measure (CYRM), «Опросник по выявлению уровня резилиантности» Ф. И. Валиевой и адаптированный Д. А. Леонтьевым тест жизнестойкости С. Мадди [7].

В последние годы в отечественной научной литературе появилось значительное количество исследований, направленных на выявление возрастной динамики проявления феномена жизнестойкости, а также на анализ ее корреляций с различными личностными характеристиками и показателями физического и психического здоровья.

В качестве примера можно привести исследование Д. А. Циринг, посвященное изучению взаимосвязи между жизнестойкостью и ее компонентами у подростков в возрасте 14–16 лет, а также таких личностных характеристик, как личностная беспомощность и самостоятельность. Результаты исследования показали значимую корреляцию между этими переменными: подростки с высоким уровнем личностной беспомощности демонстрировали более низкий уровень жизнестойкости, в то время как подростки с высоким уровнем самостоятельности характеризовались более высокой жизнестойкостью [18].

В исследовании О. И. Ефимовой, С. В. Игдыровой, А. А. Ощепковой изучалась взаимосвязь между ценностными ориентациями подростков (как высшим уровнем регуляции поведения и деятельности), компонентами жизнестойкости и склонностью к девиантному поведению. Гипотеза исследования предполагала наличие связи между этими переменными. Результаты подтвердили эту гипотезу, показав, что значимость определённых ценностей в жизни подростков связана с их внутренними убеждениями, что, в свою очередь, отражается на их жизнедеятельности и влияет на формирование нормативного или девиантного поведения [5].

В исследовании М. А. Ивановой изучалась взаимосвязь между жизнестойкостью, социально-психологической адаптацией и жизненными сценариями подростков. Результаты показали, что подростки с позитивными (выигрышными) жизненными сценариями демонстрировали значительно более высокие показатели по таким факторам, как жизнестойкость, чувство включенности в социальную жизнь, ощущение контроля над ситуацией и готовность к принятию риска [6].

Следует отметить, что на современном этапе развития психологической науки в России наблюдается значительный интерес к феномену резильентности, проявляющийся как в теоретических исследованиях, так и в разработке практических подходов к ее развитию среди различных групп населения. В связи с возрастающими эмоциональными и академическими трудностями у учащихся, особую актуальность приобретают исследования резильентности в образовательной среде, направленные на разработку и внедрение эффективных стратегий психологической поддержки [4]. Также отечественные исследования демонстрируют связь между резильентностью и профессиональным выгоранием, что подчеркивает необходимость разработки программ психологической поддержки для работников стрессогенных профессий. Согласно исследованию М. М. Проничевой, В. Г. Булыгиной, М. С. Московской, корпоративные программы по управлению стрессом и развитию эмоциональной компетентности приносят положительные результаты: повышают резильентность персонала, способствуя росту их продуктивности и мобильной оперативности [15].

Результаты исследования, обсуждение. Проведенный теоретический анализ феноменологии резильентности подтвердил наличие существенного разнообразия в его трактовке, как в зарубежных, так и отечественных исследованиях.

Понятие резильентности является многогранным и включает в себя внутренние ресурсы человека, такие как способность к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях и общий уровень физического, психического и психологического

благополучия, а также внешние факторы, оказывающие существенное влияние на его поведение. Этот факт определяет необходимость дальнейшей работы над концептуальным аппаратом, используемым для описания феномена резильентности.

В нашем исследовании резильентность определяется как динамическое свойство личности, имеющее врожденную основу, но поддающееся развитию. Она проявляется в способности успешно преодолевать неблагоприятные обстоятельства и использовать для восстановления и дальнейшего развития как внутренние, так и внешние ресурсы. Для этого могут быть использованы разнообразные психолого-педагогические технологии, направленные на развитие основных структурными компонентами резильентности личности: навыков гибкого разрешения жизненных ситуаций, конструктивных стратегий стресс-совладающего поведения, эмоциональной саморегуляции, саморефлексии, эффективного целеполагания.

Заключение. Таким образом, несмотря на значительный прогресс, достигнутый в исследовании резильентности в современной психологии, эта область знания по-прежнему имеет ряд методологических и теоретических сложностей, препятствующих полному пониманию феномена.

1. Методологические трудности в исследовании резильентности связаны с определением того, какие параметры и психологические процессы следует учитывать при ее измерении, а также с необходимостью разработки критериев, позволяющих различать резильентность как специфический феномен от общей способности к адаптации.

2. Исследование резильентности должно учитывать вопрос о специфичности выявленных закономерностей: насколько они универсальны и как адаптируются к различным культурным контекстам. Детальный анализ культурных различий и социально-экономических факторов позволит получить более полное и точное представление о механизмах формирования и проявления резильентности в различных группах населения.

3. Наиболее перспективными направлениями исследований в области резильентности представляются междисциплинарные подходы, позволяющие объединить психологические, социологические и нейрофизиологические аспекты изучения, обеспечивая комплексное и глубокое понимание феномена.

4. Одним из перспективных направлений является разработка программ социально-психологического сопровождения и тренингов, направленных на развитие резильентности как у детей, так и у взрослых, способствующих формированию устойчивости к стрессам, улучшению психологического здоровья, уменьшению риска развития психологических расстройств.

Список источников

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с.
2. *Богомаз С. А.* Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Здоровье нации – основа процветания России: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума. Т. 2. – М., 2008. – С. 24–27.
3. *Валиева Ф. И.* Резильентность: подходы, модели, концепции [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12, Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – № 2. – С. 39–50. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reziliantnost-podhody-modeli-kontseptsii> (дата обращения: 20.04.2025).

4. *Виноградов В. Л., Шатунова О. В.* Модель оценки резильентности образовательной организации // Вестник педагогических наук. – 2023. – № 5. – С. 222–227.
5. *Ефимова О. И., Игдырова С. В., Ощепков А. А.* Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков [Электронный ресурс] // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 1. – С. 61–71. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-lichnosti-u-normativnyh-i-deviantnyh-podrostkov> (дата обращения: 20.04.2025).
6. *Иванова М. А.* Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-4. – С. 875–878. – URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=32420> (дата обращения: 22.04.2025).
7. *Конюхова Т. В., Конюхова Е. Т.* Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства [Электронный ресурс] // Известия ТПУ. – 2013. – № 6. – С. 110–114. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-osobyy-pattern-ustanovok-osvoeniya-sotsiokulturnogo-prostranstva> (дата обращения: 10.03.2025).
8. *Кузнецова Е. В.* Жизнестойкость подростков, склонных к риску [Электронный ресурс] // Вестник экспериментального образования. – 2023. – № 3 (36). – С. 20–22. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=55929453> (дата обращения: 24.04.2025).
9. *Кузнецова Е. В.* Жизнестойкость современной сельской молодежи [Электронный ресурс] // Конструктивные педагогические заметки. – 2019. – № 11-1 (19). – С. 216–225. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50024105> (дата обращения: 24.04.2025).
10. *Леонтьев Д. А.* Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
11. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
12. *Мадди С.* Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: Речь, 2002. – 542 с.
13. *Муравьева А. А., Олейникова О. Н.* Недооцененная компетенция или педагогические аспекты формирования резильентности [Электронный ресурс] // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 2 (121). – С. 16–21. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nedootsenennaya-kompetentsiya-ili-pedagogicheskie-aspekty-formirovaniya-rezilientnosti> (дата обращения: 20.04.2025).
14. *Одицова М. А.* Психология жизнестойкости. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. – 296 с.
15. *Проничева М. М., Булыгина В. Г., Московская М. С.* Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы [Электронный ресурс] // Социальная и клиническая психиатрия. – 2018. – Т. 28, № 4. – С. 100–105. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-issledovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-spetsialistov-professiy-sotsialnoy-sfery> (дата обращения: 20.04.2025).
16. *Селиванова О. А., Быстрова Н. В., Дереча И. И., Мамонтова Т. С.* Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-fenomena-rezilientnosti-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 10.03.2025).
17. *Хачатурова М. Р.* Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта [Электронный ресурс] // Альманах современной науки и образования. – 2010. – № 12 (43). – С. 166–170. – URL: <https://www.gramota.net/article/alm20101649/fulltext> (дата обращения: 20.04.2025).
18. *Циринг Д. А.* Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 323. – С. 336–342. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov> (дата обращения: 20.04.2025).

19. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? [Электронный ресурс] // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59. – P. 20–28. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14736317/> (дата обращения: 20.04.2025).

20. Cherry K. How Resilience Helps You Cope With Life's Challenges [Электронный ресурс] // *Verywellmind*. – May 03. 2023. – URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата обращения: 24.04.2025).

21. Henderson N. Havens of Resilience [Электронный ресурс] // *Educational Leadership* – September. 2013. – Vol. 71, № 1. – P. 22–27. – URL: <https://www.ascd.org/el/articles/havens-of-resilience> (дата обращения: 24.04.2025).

22. Werner E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study [Электронный ресурс] // *Development and psychopathology*. – 1993. – Vol. 5. – P. 503–515. – URL: <https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=1957079> (дата обращения: 24.04.2025).

References

1. Ananyev B. G. *Man as a subject of cognition*. Ed. 3rd. St. Petersburg: Piter Publ., 2016, 288 p. (In Russian)

2. Bogomaz S. A. Human resilience as a personal resource of coping with stresses and achieving a high level of health. *Health of the nation - the basis of prosperity of Russia: Proceedings of scientific and practical congresses of the IV All-Russian forum*. Vol. 2. Moscow, 2008, pp. 24–27. (In Russian)

3. Valieva F. I. Resilience: approaches, models, concepts [Electronic resource]. *Bulletin of St. Petersburg University*. Ser. 12, Psychology. Sociology. Pedagogy, 2014, no. 2, pp. 39–50. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reziliantnost-podhody-modeli-kontseptsii> (accessed 20.04.2025). (In Russian)

4. Vinogradov V. L., Shatunova O. V. Model for assessing the resilience of an educational organization. *Journal of Pedagogical Sciences*, 2023, no. 5, pp. 222–227. (In Russian)

5. Efimova O. I., Igdyrova S. V., Oshchepkov A. A. Interrelation of value orientations and resilience of personality in normative and deviant teenagers [Electronic resource]. *Bulletin of A. S. Pushkin LSU*, 2011, no. 1, pp. 61–71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-lichnosti-u-normativnyh-i-deviantnyh-podrostkov> (accessed: 20.04.2025). (In Russian)

6. Ivanova M. A. Life scenarios and viability of adolescents [Electronic resource]. *Fundamental Research*, 2013, no. 10-4, pp. 875–878. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=32420> (accessed 22.04.2025). (In Russian)

7. Konyukhova T. V., Konyukhova E. T. Viability of personality as a special pattern of attitudes of mastering sociocultural space [Electronic resource]. *News TPU*, 2013, no. 6, pp. 110–114. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-osobyi-pattern-ustanovok-osvoeniya-sotsiokulturnogo-prostranstva> (accessed 10.03.2025). (In Russian)

8. Kuznetsova E. V. Vital stability of teenagers inclined to risk [Electronic resource] // *Bulletin of Experimental Education*, 2023, no. 3 (36), pp. 20–22. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=55929453> (accessed 24.04.2025). (In Russian)

9. Kuznetsova E. V. Viability of modern rural youth [Electronic resource]. *Constructive Pedagogical Notes*, 2019, no. 11-1 (19), pp. 216–225. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50024105> (accessed 24.04.2025). (In Russian)

10. Leontiev D. A. *Test of viability*. Moscow: Smysl Publ., 2006, 63 p. (In Russian)

11. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. *Viability as a component of personal potential*. Moscow: Smysl Publ., 2011, 680 p. (In Russian)

12. Muddy S. *Theories of personality: a comparative analysis*. St. Petersburg: Rech Publ., 2002, 542 p. (In Russian)

13. Muravyeva A. A., Oleinikova O. N. Underestimated competence or pedagogical aspects of resilience formation [Electronic resource]. *Kazan Pedagogical Journal*, 2017, no. 2 (121), pp. 16–21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nedootsenennaya-kompetentsiya-ili-pedagogicheskie-aspekty-formirovaniya-reziliyentnosti> (accessed 20.04.2025). (In Russian)

14. Odintsova M. A. *Psychology of viability*. Moscow: FLINTA: Nauka Publ., 2015, 296 p. (In Russian)

15. Pronicheva M. M., Bulygina V. G., Moskovskaya M. S. Modern studies of emotional burnout syndrome in specialists of social sphere professions [Electronic resource]. *Social and Clinical Psychiatry*, 2018, vol. 28, no. 4, pp. 100–105. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-issledovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-uspetsialistov-professiy-sotsialnoy-sfery> (accessed 20.04.2025). (In Russian)

16. Selivanova O. A., Bystrova N. V., Derecha I. I., Mamontova T. S. Studying the phenomenon of resistance: problems and prospects [Electronic resource]. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2020, vol. 8, no. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-fenomena-reziliyentnosti-problemy-i-perspektivy> (accessed 10.03.2025). (In Russian)

17. Khachaturova M. R. Viability and its role in the coping behaviour of personality in the situation of interpersonal conflict [Electronic resource]. *Almanac of Modern Science and Education*, 2010, no. 12 (43), pp. 166–170. URL: <https://www.gramota.net/article/alm20101649/fulltext> (accessed 20.04.2025). (In Russian)

18. Tsiring D. A. Study of viability in helpless and independent teenagers [Electronic resource]. *Bulletin of Tomsk State University*, 2009, no. 323, pp. 336–342. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov> (accessed 20.04.2025). (In Russian)

19. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? [Electronic resource]. *American Psychologist*, 2004, vol. 59, pp. 20–28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14736317/> (accessed 20.04.2025).

20. Cherry K. How Resilience Helps You Cope With Life's Challenges [Electronic resource]. *Verywell Mind*. May 03, 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (accessed 24.04.2025).

21. Henderson N. Havens of Resilience [Electronic resource]. *Educational Leadership*, September, 2013, vol. 71, no. 1, pp. 22–27. URL: <https://www.ascd.org/el/articles/havens-of-resilience> (accessed 24.04.2025).

22. Werner E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study [Electronic resource]. *Development and Psychopathology*, 1993, vol. 5, pp. 503–515. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1957079> (accessed 24.04.2025).

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 28.02.2025

Одобрена после рецензирования: 28.03.2025

Принята к публикации: 28.04.2025

Received: 28.02.2025

Approved after review: 28.03.2025

Accepted for publication: 28.04.2025