

УДК 159.9

Резильентность личности. Психолого-педагогический аспект

Новиков Алексей Валерьевич

Доктор педагогических наук, кандидат юридических наук, профессор;
главный научный сотрудник,

Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;

профессор кафедры уголовного права,

Астраханский государственный университет,

414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 20-а;

профессор кафедры частного права,

Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
614012, Российская Федерация, Пермь, ул. Карпинского, 125;

e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Аннотация

В современном мире, где стремительные изменения и постоянные вызовы становятся частью повседневной жизни, способность личности сохранять устойчивость, адаптироваться и развиваться в условиях стресса приобретает особую значимость. Резильентность, как интегративное качество, определяет не только индивидуальные реакции на трудности, но и общий потенциал человека к саморазвитию и достижению поставленных целей. Цель представленного материала – рассмотреть резильентность личности с позиций психолого-педагогического аспекта, исследуя ее теоретические основания, практические проявления и методы развития. Акцентируются внимание на ключевых компонентах резильентности, таких как эмоциональная устойчивость, когнитивные стратегии преодоления, социальная поддержка и мотивация к достижению.

Для цитирования в научных исследованиях

Новиков А.В. Резильентность личности. Психолого-педагогический аспект // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 9А. С. 68-75.

Ключевые слова

Резильентность личности, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, когнитивные стратегии, мотивация, толерантность к переменам.

Введение

Феномен резильентности привлекает все больше внимания ученых и практиков в разных областях науки и общественной жизни. По общему правилу, резильентность рассматривается как способность личности, общества или системы возвращаться в исходное состояние после воздействия стрессовых факторов. Исследования в этой области предлагают многообразие трактовок и подходов, что вызывает необходимость уточнения понятийно-категориального аппарата термина «резильентность».

Слово «резильентность» произошло от латинского слова «resilire», в дословном переводе «отскоку» и(или) «возврат в исходное положение». В переводе с английского «resilience» означает устойчивость, стабильность, стойкость. Изначально заимствованное из физики и нейтральное по своей сути понятие резильентности, означавшее способность тел самопроизвольно восстанавливать исходную конфигурацию при прекращении внешнего воздействия, в гуманитарных науках получило позитивный смысл в контексте важного качества зрелой личности [Снопкова, 2024, с. 221]

Одними из наиболее признанных в мире исследователей резильентности являются Ann S. Masten и Boris Cyrulnik. Masten (2001), в своей классической работе "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", описывает резильентность как обычные, хотя и достаточно мощные процессы, позволяющие индивиду преодолевать трудности. Masten утверждает, что резильентность проявляется через три основных домена: личные качества, отношения и контексты, обеспечивающие поддержку [Masten, 2001].

Отметим, введение в изучение резильентности представляет собой попытку понять, как люди, группы и организации способны противостоять стрессу и трудностям, сохраняя при этом способность к адаптации и инновациям. Резильентность, или устойчивая адаптивность, стала ключевым понятием в современных социальных и психологических исследованиях, отражая способность систем (конгломерата или коллектива) не только выживать, но и процветать перед лицом потрясений.

Основное содержание

Одним из первых вызовов в изучении резильентности является многогранность самого феномена. Резильентность проявляется на различных уровнях – от индивидуального до коллективного, от локального до глобального. Это требует междисциплинарного подхода, который объединяет знания из психологии, социологии, экономики и естественных наук. Однако отсутствие единообразия в определениях и методологиях затрудняет обобщение результатов исследований и, как следствие, разработку эффективных стратегий укрепления резильентности [Акбердина, 2021].

Важным аспектом является влияние культурных и социальных контекстов на понятие резильентности. В разных культурах различные системы ценностей и ожиданий могут влиять на то, как воспринимаются и оцениваются стресс и успех. То, что в одной культуре может быть воспринято как проявление сильной резильентности, в другой может считаться чем-то ординарным. Это поднимает вопрос о необходимости учитывать культурные различия при разработке интервенций и поддерживающих программ.

Технологический прогресс также бросает вызов традиционным представлениям о резильентности. В условиях быстро меняющегося мира, где цифровизация и глобализация создают новые формы стресса и неопределенности, важность способности к адаптации

становится все более очевидной [Мередов и др., 2024]. В то же время технологии открывают новые возможности для поддержки тех, кто стремится развивать свои резильентные качества. Например, современные терапевтические методы, использующие виртуальную реальность, могут способствовать более глубокому пониманию и переживанию опыта, связанного с преодолением трудностей.

Перспективы исследования резильентности во многом связаны с интеграцией данных из различных областей науки и практики. Сложные модели, включающие в себя генетические, эмоциональные и социальные факторы, дают шансы на более полное понимание механизмов резильентности. Современные технологии сбора и анализа данных позволяют выявлять скрытые закономерности и предсказывать влияние внешних условий на устойчивость индивидов и профессиональных сообществ.

На уровне общества стратегии устойчивости должны включать в себя меры по укреплению социальных структур и институций, поддержке инклюзивных и ориентированных на развитие сообществ [Фаткуллина, 2020]. На индивидуальном уровне резильентность может развиваться через обучение стратегиями управления стрессом, укрепление самосознания и эмоционального интеллекта.

В современном быстро меняющемся мире, где стресс и нестабильность стали неотъемлемыми составляющими жизни, формирование и развитие резильентности личности приобретает особое значение. Резильентность, или способность индивида адаптироваться к изменяющимся условиям и восстанавливаться после стрессовых ситуаций, рассматривается как важный аспект психолого-педагогической практики.

В контексте гуманитарных наук резильентность описывается как процесс, способность или результат успешной адаптации к неблагоприятным условиям. Подходы могут варьироваться от акцентирования на внутренних личностных характеристиках до внешней поддержке и ресурсах индивида.

Резильентность личности в социальной, психологической и педагогической сферах изучается как способность индивида успешно адаптироваться к изменениям и преодолевать жизненные трудности. Это многомерное понятие, которое охватывает эмоциональную, когнитивную и социальную сферы.

Понимание и развитие резильентности важно как для воспитателей и педагогов, так и для самих субъектов воздействия, поскольку этот навык способствует общей психической устойчивости и позитивному восприятию жизненного опыта индивида.

Эмоциональная устойчивость играет ключевую роль в резильентности. Обозначенный компонент обеспечивает способность сохранять спокойствие и сосредоточенность в условиях стресса. Развитие этого компонента можно достичь посредством методов саморегуляции, таких как медитация, дыхательные упражнения и психологическая проработка негативного опыта в позитивный [Селиванова, 2020]. Поддержка со стороны педагогов и окружающего социума (в первую очередь семьи) может усилить этот процесс, предоставляя субъектам воздействия безопасную и открытую среду для выражения своих эмоций и поиска конструктивных способов их управления.

Когнитивные стратегии преодоления включают анализ и переструктурирование стрессовых ситуаций, что позволяет индивиду более объективно оценивать события и находить эффективные пути их разрешения. Педагоги, «вооруженные» знаниями о когнитивных процессах, могут помочь развивать критическое мышление и навыки решения проблем, которые служат важными инструментами в построении резильентности [Тиц, 2022]. Вместе с тем, социальная поддержка, получаемая от семьи, друзей, образовательной или профессиональной

среды, оказывает значительное влияние на формирование позитивной самооценки и уверенности в собственных силах, что, в свою очередь, укрепляет резильентность личности.

Мотивация к достижению – это компонент, связывающий все вышеперечисленные аспекты резильентности. Формирование у субъектов воздействия внутренней мотивации и стремление к личным и статусным достижениям способствует развитию устойчивости перед лицом трудностей. Задача профильных специалистов заключается в создании мотивирующей среды, где каждое достижение, будь то незначительное или великое, признано и поощрено [Брускова, 2022]. Это стимулирует непрерывное личностное и профессиональное развитие, укрепляя резильентность как основу для успешного функционирования в различных жизненных ситуациях.

Сублимируем высказанное, социальные и психологические аспекты резильентности рассматривается как динамическое свойство личности, включающее в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. К ключевым составляющим резильентности по нашему частно-научному мнению относятся:

Когнитивные стратегии: Индивидуальные особенности мышления играют важную роль в восприятии стрессовых ситуаций [Анциферов, 2023]. Субъекты с высокой резильентностью, как правило, обладают более развитыми навыками рефлексии и рационального анализа, что позволяет им эффективно оценивать ситуацию и принимать обдуманные решения.

Эмоциональная регуляция: Способность управлять своими эмоциями и позитивно воспринимать трудности способствует сохранению внутреннего равновесия и стабильности. Эмпатия и самосострадание важны для таких индивидов, позволяя им сохранять позитивное отношение к себе и миру вокруг [Невструева, 2023].

Социальная поддержка: Наличие круга поддержки из семьи, друзей и коллег способствует укреплению чувства безопасности и уверенности в собственных силах. Социальные связи служат как источником эмоциональной поддержки, так и возможностью для личностного роста через взаимодействие с другими.

Педагогические методы развития резильентности. Роль профессиональных воспитателей, учителей и педагогов в формировании резильентности личности неоспорима [Муравьева, 2017]. Они могут использовать разнообразные методы и подходы, чтобы помочь субъекту воздействия развить навыки и установки, способствующие резильентности, а именно:

- обучение навыкам решения проблем: Включение в образовательные программы элементов, направленных на развитие аналитического мышления и креативного подхода к разрешению педагогических задач, способствует подготовке к разнообразным жизненным ситуациям.

- эмоциональное воспитание и развитие самосознания: Программы, направленные на изучение эмоций, развитие эмпатии и саморефлексии, помогают субъектам воздействия лучше понимать себя и окружающих, тем самым способствуя эмоциональной устойчивости.

Российские исследователи уделяют значительное внимание как теоретическим аспектам резильентности, так и практическим вопросам ее развития в различных популяциях. В частности, как уже отмечалось выше, актуальным является исследование резильентности в образовательной среде, где педагогам и психологам необходимо разрабатывать стратегии поддержки для субъектов воздействия, сталкивающихся с эмоциональными и академическими трудностями [Виноградов, 2023].

Важной задачей для ученых является также изучение резильентности у взрослых, особенно в условиях профессиональной деятельности. Российские исследования выявляют взаимосвязь между резильентностью и профессиональным выгоранием, акцентируя внимание на необходимости разработки программ психологической поддержки для работников в

стрессогенных профессиях [Проничева и др., 2018]. Например, создание корпоративных (служебных) программ по управлению стрессом и развитию эмоциональной компетентности значительно повышает уровень резильентности персонала и, следовательно, их продуктивность и мобильную оперативность.

Несмотря на значительный прогресс, исследование резильентности в России сталкивается с рядом сложностей. Одной из основных является недостаточная включенность междисциплинарных подходов, что ограничивает полноту понимания феномена. Кроме того, усложняется задача сублимации международного опыта, что требует более активного сотрудничества с зарубежными коллегами и адаптации иностранных методик под отечественные реалии.

Исследования резильентности сталкиваются с рядом вызовов.

Во-первых, методологическая сложность измерения резильентности: какие именно параметры и процессы следует учитывать, а также как различать резильентность и простую адаптацию.

Во-вторых, специфичности резильентности: насколько универсальны выявленные закономерности, и как они адаптируются к различным культурным контекстам. Повышенное внимание к культурным различиям и социально-экономическому контексту позволит лучше понимать механизмы формирования и проявления резильентности.

В-третьих, недооценка роли коллективной резильентности, особенно в российских исследованиях, где индивидуальные аспекты нередко преобладают над групповыми или общественными.

В четвертых, перспективными направлениями исследований в области резильентности представляются междисциплинарные подходы, которые смогут объединять психологические, социологические и нейрофизиологические аспекты изучения.

В-пятых, разработка образовательных программ и тренингов, направленных на развитие резильентности как у детей, так и у взрослых, что может иметь значительное воздействие на социальную устойчивость общества в целом.

Феномен резильентности представляет собой многогранное и сложное явление, требующее дальнейшего научного внимания и анализа. Развитие теоретических и практических подходов к изучению резильентности может существенно повлиять на качество жизни и готовность к преодолению новых вызовов, как на индивидуальном, так и на общественном уровнях.

Заключение

Таким образом, изучение резильентности предоставляет уникальную возможность для сознательного изменения подходов к управлению стрессом и развитием потенциала, что имеет решающее значение для успешного существования и личностного роста.

Библиография

1. Акбердина, В. В. Резильентность экономики: факторы устойчивости к шокам / В. В. Акбердина // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий : материалы VII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах, Екатеринбург, 19–20 апреля 2021 года / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Том 1. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – С. 8-15. – EDN DSJHJN.
2. Анциферов Е.Е. Личностные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» № 9 (66) Т.3. сентябрь 2023 г. С. 202 – 217.
3. Брускова, Э. В. Мотивация достижения успеха и мотивация избегание неудач как важный фактор успешной

- учебно-профессиональной деятельности студентов / Э. В. Брускова // Человеческий капитал. – 2022. – № 9(165). С. 166-177. – DOI 10.25629/НС.2022.09.21. – EDN KTAYZE.
4. Виноградов, В. Л. Модель оценки резильентности образовательной организации / В. Л. Виноградов, О. В. Шатунова // Вестник педагогических наук. – 2023. – № 5. – С. 222-227. – EDN KZZTWA.
 5. Виноградов, В. Л. Феномен образовательной резильентности / В. Л. Виноградов, О. В. Шатунова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 10-1. – С. 28-31. – EDN RXUDWG.
 6. Закирова, О. В. Резильентность как ведущая тенденция в системе профессиональной подготовки будущих учителей / О. В. Закирова, Е. Л. Пупышева // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 73-2. – С. 71-74. – EDN NULONK.
 7. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова, И. И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 72. – EDN TSLCPR.
 8. Мальцева Т. Е., Васюк А. Г., Черкашин О. А., Антыкова Е. В., Феномен резильентности как приоритетная междисциплинарная компетенция в подготовке социальных работников в вузе: монография / Т. Е. Мальцева, А. Г. Васюк, О. А. Черкашин, Е. В. Антыкова ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : КНИТА, 2023. – 248 с
 9. Мартынова И.А. К вопросу об оправданности заимствования термина «резильентность»: на материале текстов экономической профессиональной направленности // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology. 2023. Т. 29, № 4. С. 156–163. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2023-29-4-156-163>.
 10. Муравьева, А. А. Недооцененная компетенция или педагогические аспекты формирования резильентности / А. А. Муравьева, О. Н. Олейникова // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 2(121). – С. 16-21. – EDN YLNKFV.
 11. Невструева, Т. Х. Самосострадание в контексте современных эмпирических исследований и психологических практик / Т. Х. Невструева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 4. – EDN PZPWPК.
 12. Проницева, М. М. Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы / М. М. Проницева, В. Г. Булыгина, М. С. Московская // Социальная и клиническая психиатрия. – 2018. – Т. 28, № 4. – С. 100-105. – EDN YSJUYH.
 13. Снопкова, Е. И. Междисциплинарное содержание концепта резильентности и его педагогические смыслы / Е. И. Снопкова, О. В. Шатунова // Человеческий капитал. – 2024. – № 3(183). – С. 220-227. – DOI 10.25629/НС.2024.03.20. – EDN UWADEG.
 14. Тиц Р.В. Применение технологии развития критического мышления в образовательном процессе в Вооруженных Силах Российской Федерации // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 1А. С. 18-27. DOI: 10.34670/AR.2022.56.90.002
 15. Фаткуллина Г.Р., Каримов А.Г. – Укрепление социальной сплоченности общества как механизм повышения качества жизни населения // Социодинамика. – 2020. – № 7. DOI: 10.25136/2409-7144.2020.7.33240 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33240
 16. Masten AS. Ordinary magic. Resilience processes in development. American Psychologist/ April 2001 56 (3) :227-38. DOI:10.1037/0003-066X.56.3.227

Personality rubberity. Psychological and pedagogical aspect

Aleksei V. Novikov

Doctor of Pedagogy, PhD in Law, Professor;
Chief Researcher,

Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;

Professor of the Department of Criminal Law,
Astrakhan State University,

414056, 20-a, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;

Professor of the Department of Private Law,
Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
614012, 125, Karpinskogo str., Perm, Russian Federation;

e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Abstract

In the modern world, where rapid changes and constant challenges become part of everyday life, the ability of a person to maintain stability, adapt and develop in conditions of stress acquires special significance. Resilience, as integrative quality, determines not only individual reactions to difficulties, but also the general potential of a person to self-development and achieve the goals. The purpose of the material presented is to consider the resilience of the individual from the standpoint of the psychological and pedagogical aspect, exploring its theoretical foundations, practical manifestations and development methods. Attention are focused on key components of resilience, such as emotional stability, cognitive overcoming strategies, social support and motivation to achieve.

For citation

Novikov A.V. (2024) Resilientnost' lichnosti. Psikhologo-pedagogicheskii aspekt [Personality rubberity. Psychological and pedagogical aspect]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (9A), pp. 68-75.

Keywords

Personality rubberity, emotional stability, stress resistance, cognitive strategies, motivation, tolerance to changes

References

1. Akberdina, V. V. Resilientnost' ekonomiki: faktory ustojchivosti k shokam / V. V. Akberdina // Strategii razvitiya social'nyh obshchestv, institutov i territorij : materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: v 2-h tomah, Ekaterinburg, 19–20 aprelya 2021 goda / Ural'skij federal'nyj universitet imeni pervogo Prezidenta Rossii B. N. El'cina. Tom 1. – Ekaterinburg: Izdatel'stvo Ural'skogo universiteta, 2021. – S. 8-15. – EDN DSJHJN.
2. Anciferov E.E. Lichnostnye faktory, vliyayushchie na effektivnost' sovladaniya so stressom // Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «VESTNIK NAUKI» № 9 (66) T.3. sentyabr' 2023 g. S. 202 – 217.
3. Brusikova, E. V. Motivatsiya dostizheniya uspekha i motivatsiya izbeganiya neudach kak vazhnyj faktor uspekhnoy uchebno-professional'noj deyatel'nosti studentov / E. V. Brusikova // Chelovecheskij kapital. – 2022. – № 9(165). – S. 166-177. – DOI 10.25629/HC.2022.09.21. – EDN KTAYZE.
4. Vinogradov, V. L. Model' ocenki rezilientnosti obrazovatel'noj organizatsii / V. L. Vinogradov, O. V. Shatunova // Vestnik pedagogicheskikh nauk. – 2023. – № 5. – S. 222-227. – EDN KZZTWA.
5. Vinogradov, V. L. Fenomen obrazovatel'noj rezilientnosti / V. L. Vinogradov, O. V. Shatunova // Voprosy pedagogiki. – 2020. – № 10-1. – S. 28-31. – EDN RXUDWG.
6. Zakirova, O. V. Resilientnost' kak vedushchaya tendentsiya v sisteme professional'noj podgotovki budushchih uchitelej / O. V. Zakirova, E. L. Pupyshcheva // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2021. – № 73-2. – S. 71-74. – EDN NULONK.
7. Izuchenie fenomena rezilientnosti: problemy i perspektivy / O. A. Selivanova, N. V. Bystrova, I. I. Derecha [i dr.] // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya. – 2020. – T. 8, № 3. – S. 72. – EDN TSLCPR.
8. Mal'ceva T. E., Vasyuk A. G., Cherkashin O. A., Antykova E. V., Fenomen rezilientnosti kak prioriternaya mezhdisciplinarnaya kompetentsiya v podgotovke social'nyh rabotnikov v vuze: monografiya / T. E. Mal'ceva, A. G. Vasyuk, O. A. Cherkashin, E. V. Antykova; FGBOU VO «LGPU». – Lugansk: KNITA, 2023. – 248 s
9. Martynova I.A. K voprosu ob opravdannosti zaimstvovaniya termina «rezilientnost'»: na materiale tekstov ekonomicheskoy professional'noj napravlenosti // Vestnik Samarskogo universiteta. Istoriya, pedagogika, filologiya Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology. 2023. T. 29, № 4. S. 156–163. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2023-29-4-156-163>.
10. Murav'eva, A. A. Nedoocenennaya kompetentsiya ili pedagogicheskie aspekty formirovaniya rezilientnosti / A. A. Murav'eva, O. N. Olejnikova // Kazanskij pedagogicheskij zhurnal. – 2017. – № 2(121). – S. 16-21. – EDN YLNKVF.
11. Nevstrueva, T. H. Samosostradanie v kontekste sovremennykh empiricheskikh issledovaniy i psikhologicheskikh praktik / T. H. Nevstrueva // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya. – 2023. – T. 11, № 4. – EDN PZPWPK.
12. Pronicheva, M. M. Sovremennye issledovaniya sindroma emocional'nogo vygoraniya u specialistov professij social'noj sfery / M. M. Pronicheva, V. G. Bulygina, M. S. Moskovskaya // Social'naya i klinicheskaya psihiatriya. – 2018. – T.

-
- 28, № 4. – S. 100-105. – EDN YSJUYH.
13. Snopkova, E. I. Mezhdisciplinarnoe sodержanie koncepta rezil'entnosti i ego pedagogicheskie smysly / E. I. Snopkova, O. V. Shatunova // Chelovecheskij kapital. – 2024. – № 3(183). – S. 220-227. – DOI 10.25629/HC.2024.03.20. – EDN UWADEG.
 14. Tic R.V. Primenenie tekhnologii razvitiya kriticheskogo myshleniya v obrazovatel'nom processe v Vooruzhennyh Silah Rossijskoj Federacii // Pedagogicheskij zhurnal. 2022. T. 12. № 1A. S. 18-27. DOI: 10.34670/AR.2022.56.90.002
 15. Fatkullina G.R., Karimov A.G. – Ukreplenie social'noj splochnosti obshchestva kak mekhanizm povysheniya kachestva zhizni naseleniya // Sociodinamika. – 2020. – № 7. DOI: 10.25136/2409-7144.2020.7.33240 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33240
 16. Masten AS. Ordinary magic. Resilience processes in development. American Psychologist/ April 2001 56 (3) :227-38. DOI:10.1037/0003-066X.56.3.227