

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

БЕЗВЕРХОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ЛЮДЕЙ,  
ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся

  
(подпись)

М.А. Безверхова  
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психол., канд. психол. наук  
(должность, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Ю.В. Живаева  
(инициалы, фамилия)

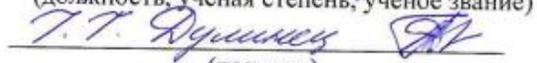
Нормоконтролер

  
(подпись)

Т.В. Колпакова  
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И.о. зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук  
(должность, ученая степень, ученое звание)  
  
(подпись)

«04» июля 2025 г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

**ЗАДАНИЕ**

на выпускную квалификационную работу

Студентке Безверховой Марии Александровне группы 151-пк  
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Исследование особенностей резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию» утверждена приказом по институту от «29» 04 2025 г. № 59/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от «24» апреля 2025 г., № 8

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «04» июля 2025 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение;

I Теоретические аспекты проблемы резильентности в современных психологических исследованиях; 1.1 «Резильентность»: понятие, характеристика; 1.2 Понятие, классификация и особенности феномена трудной жизненной ситуации в психологии; 1.3 Роль эмоций и личностных реакций в трудных жизненных ситуациях; II Эмпирическое исследование резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию; 2.1 Организация и методы исследования резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию; 2.2 Анализ и интерпретация данных; 2.3 Рекомендации, направленные на оптимизацию личностных ресурсов людей, попавших в трудную жизненную ситуацию; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

06.02.25-14.02.25 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.25-22.02.25 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.25-07.05.25 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.25-14.05.25 - анализ результатов исследования.

15.05.25-29.05.25 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «5 февраля» 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы  Ю.В.Живаева

(подпись)

(инициалы, фамилия)

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит 57 с., таблиц 3, рисунков 3, источников 47, приложений 3.

**РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ, ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ, СТРЕСС, КОПИНГ.**

Целью данной работы является изучение особенностей резильентности у людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В процессе работы проанализированы теоретические источники по проблеме исследования; подобран психодиагностический инструментарий, с помощью которого исследованы показатели резильентности, жизнестойкости; разработаны психологические рекомендации.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью метода корреляционного анализа  $r$ -Пирсона.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	8
1.1 «Резильентность»: понятие, характеристика	
1.2 Понятие, классификация и особенности феномена трудной жизненной ситуации в психологии	21
1.3 Роль эмоций и личностных реакций в трудных жизненных ситуациях	29
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ЛЮДЕЙ, ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ	
2.1 Организация и методы исследования резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию	34
2.2 Анализ и интерпретация данных	38
2.3 Рекомендации, направленные на оптимизацию личностных ресурсов людей, попавших в трудную жизненную ситуацию	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	57
Приложение	

## ВВЕДЕНИЕ

Наличие достаточных личностных ресурсов крайне важно для полноценной самореализации и ощущения собственной успешности. Если у человека не хватает внутренних ресурсов, он может испытывать хронический стресс, тревогу, депрессию. Это провоцирует и создает самоощущение «трудности жизненных ситуаций».

Человек, не имея достаточных ресурсов, не может справиться и сталкиваться с уже «реальной неудачей», это усугубляет его текущее состояние, тем самым создавая «порочный круг неудач», которые приводят человека к состоянию постоянной «хронической» трудной жизненной ситуации.

Поэтому личностные ресурсы — это фундаментальная основа психологического благополучия и успешной самореализации человека, которые важно развивать, чтобы справляться с жизненными ситуациями.

Возможность преодолевать трудности может быть связана с набором определенных личностных характеристик, к которым относится резильентность. Резильентность как свойство личности и как процесс, позволяющий личности справляться со стрессовыми ситуациями, не теряя при этом адаптивности и гибкости.

Актуальность нашего исследования связана с тем, что человеку, не имеющему достаточных личностных ресурсов, трудно адаптироваться к стрессовым ситуациям, преодолевать их и восстанавливаться после негативных событий, сохраняя психологическое благополучие.

Объект исследования: резильентность как психологический феномен.

Предмет исследования: особенности резильентности у людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Цель исследования — изучение особенностей резильентности у людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи исследования:

1. Систематизировать теоретический материал по проблематике понятия резильентности в отечественной и зарубежной психологии.

2. Подобрать диагностический инструментарий для исследования резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

3. Определить критерии трудной жизненной ситуации.

4. Организовать и провести эмпирическое исследование резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

5. Разработать рекомендации по оптимизации ресурсов для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Гипотеза исследования: предполагается, что предложенные рекомендации могут способствовать повышению уровня выраженности резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Методы исследования:

1. Организационный метод.

2. Эмпирические методы – психодиагностические опросники: краткая шкала резильентности, опросник жизнестойкости С. Мадди.

4. Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI).

3. Методы обработки результатов - описательные статистики, определение различий между двумя и более выборками.

4. Интерпретационный метод – структурный метод.

Экспериментальная база организация «Российский Красный Крест».

Достоверность и надёжность полученных результатов определяется теоретическим анализом обозначенных проблем, адекватностью методов и методик исследования целям и задачам работы, обеспечением репрезентативности выборки, применением методов количественного и качественного анализа результатов исследования.

Выборка исследования: люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию обратившиеся за помощью в «Российский Красный Крест» города Красноярск.

Этапы исследования.

Первый этап (06.02.25-14.02.25): анализ научной литературы по теме исследования, систематизация понятийного аппарата.

Второй этап (15.02.25-22.02.25) составление программы исследования, подбор психодиагностического инструментария, количественная и качественная обработка данных. Формулирование выводов, оформление главы I.

Третий этап (28.04.25-07.05.25) сбор первичных эмпирических данных.

Четвертый этап (08.05.25-14.05.25) анализ результатов исследования.

Пятый этап (15.05.25-29.05.25) обобщение и интерпретация полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

Научная новизна исследования заключается в разработке практических рекомендаций для оптимизации показателей резильентности.

Теоретическая значимость заключается в том, что систематизирован материал по проблеме уровня резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования могут лечь в основу научно-методических рекомендаций по совершенствованию подготовки и повышения квалификации психологов, клинических психологов.

Данные исследования могут быть полезны студентам для подготовки к практическим и семинарским занятиям по психологическим дисциплинам.

## I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

## В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

### 1.1 «Резильентность»: понятие, характеристика

В последние десятилетия резильентность стала актуальной темой в психологических исследованиях, особенно после того, как была выделена из общего контекста стресса и копинг-поведения.

Резильентность определяется как способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям, преодолевать их и восстанавливаться после негативных событий, сохраняя психологическое благополучие.

Стресс – это неспецифическая реакция организма в ответ на различные раздражители и изменения в окружающей среде [27].

Эти раздражители, известные как стрессоры, могут быть как негативными, так и позитивными. Разделение на дистресс (негативный стресс) и эустресс (позитивный стресс) подчеркивает важность контекста, в котором рассматриваются стрессовые ситуации.

Например: дистресс может проявляться в физическом и эмоциональном истощении, в то время как эустресс может способствовать мотивации и продуктивности.

Существуют физиологические и биологические стрессоры.

К первым относятся экстремальные температуры (жара, холод), сильные физические нагрузки. К психологическим – переживания, конфликты, принятие сложных решений, ответственность за что-либо и другие. Последние стрессоры наиболее губительны для организма, они подразделяются на информационные (условия перегрузки информацией) и эмоциональные (возникают в конфликтах, в опасных ситуациях) [9].

Выделяют четыре группы симптомов стресс-реакций:

1. Когнитивные – выражаются в ухудшении восприятия, поспешности принятия решений, снижении концентрации и ослаблении памяти, постоянных негативных мыслей.

2. Эмоциональные – приступы гнева, раздражительность, беспокойство, резкое снижение степени удовлетворенности работой, жизнью, депрессия.

3. Поведенческие – употребление алкоголя и табака, ухудшение взаимоотношений с близкими людьми, нерациональное распределение времени, пренебрежение отдыхом.

4. Физиологические – мигрень, постоянная усталость, ОРВИ, обмороки, спазмы, инфекции [16].

Основной индивидуальной характеристикой содержания самого стресса является адаптация личности или стрессоустойчивость. Базой стрессоустойчивости является саморегуляцию человека, состоящую из определенных компонентов и которые стилистически разнообразны [19].

Стрессоустойчивость обуславливается действием эмоционально обусловленных механизмов, позволяющих справиться со стрессом (копинг-механизмов) и механизмов психологической защиты.

Психологическая защита – это определённое изменение сознаваемой информации, являющееся результатом внутреннего конфликта, и призванное уменьшить ощущение тревоги, вызванного проблемой.

Цель психологических защит – уменьшение травмирующих психику переживаний во избежание дезадаптации, дезорганизации поведения индивида [29].

В контексте современной психологии, понимание механизмов психологической защиты является ключевым для эффективной работы с клиентами, переживающими стресс и тревогу. Важно отметить, что психологическая защита не является патологией как таковой, а представляет собой естественную реакцию психики на потенциально опасные или болезненные переживания. Проблемы возникают тогда, когда эти механизмы становятся ригидными и препятствуют адаптации к реальности.

С точки зрения психологии, на резильентность влияют как индивидуальные, так и окружающие факторы. Личностные характеристики, такие как уровень эмоционального интеллекта, уверенность в себе, социальные навыки и поддержка со стороны окружения, играют ключевую роль в формировании резильентности. Исследования показывают, что люди, обладающие высокими уровнями резильентности, чаще используют эффективные стратегии совладания с трудностями [29].

Существует множество классификаций и подходов к изучению резильентности, однако общий подход включает в себя анализ механизмов, которые помогают индивидам справляться с неблагоприятными обстоятельствами. Например, важным компонентом является использование копинг-стратегий, которые могут быть разделены на функциональные и дисфункциональные. Копинг, направленный на решение проблемы, включает активное взаимодействие с ситуацией, тогда как копинг, ориентированный на управление эмоциями, часто включает избегание и отрицание [29].

Копинг описывает более высокий и приемлемый уровень социально – психологической адаптации личности, который достигается через осмысленное и пластичное поведение, направленное на снятие психического напряжения и решение интрапсихических конфликтов. Копинг – поведение в отличие от психологических защит – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение. В то время как защитное поведение является жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся [1].

Стратегии совладания со стрессом могут быть функциональными и продуктивными, а также деструктивными и дисфункциональными. Реакции совладания индивида ориентированы на возможность влияния на реальный мир, либо на самого индивида или же на то и другое одновременно.

Таким образом к данному поведению относятся два вида совладающего поведения: копинг, сфокусированный на проблеме и копинг, сфокусированный на

управлении эмоциональным стрессом [3].

Эффективные копинг - стратегии можно разделить на несколько категорий:

1. Конфронтация - активность, импульсивность, непоследовательность. Наблюдается эмоциональное возбуждение, преобладание сатанинских эмоций (агрессивность, гнев и раздражение), настойчивость, чрезмерная прямолинейность.

2. Дистанцирование - сохранение эмоционального равновесия, сознательное вытеснение неприятных переживаний, стремление к эмоциональной дистанцированности от ситуации. Психическая замкнутость, отказ думать о случившемся («ну случилось и случилось»).

3. Самоконтроль - повышение контроля над действиями, высказываниями, подавление эмоций, сознательные усилия в направлении самоконтроля, уверенности в себе и оптимизма.

4. Поиск социальной поддержки - активное взаимодействие, общение с другими людьми.

5. Принятие на себя ответственности - неуверенность, постоянная вина с депрессивным оттенком, угрызания совести. Растерянность, отсутствие четкого плана, заикленность на внешней оценке.

6. Избегание, бегство - прямая разрядка эмоционального состояния. Действия неестественные, скрытые (веселье в игре, перевозбуждение или, наоборот, неожиданный гнев).

7. Планирование решения проблем - активное взаимодействие с внешней ситуацией, усилия по поиску способов решения проблемы, анализ ситуации.

8. Положительная переоценка - сохранение веры, надежды и оптимизма. Приписывание позитивного значения [22].

Резильентные люди отличаются от менее резильентных особой способностью к адаптации и поиску позитивных решений в сложных обстоятельствах. Они не избегают стрессов, но уверенно и активно ищут способы их преодоления, что ведёт к их личностному росту и повышению качества жизни [22].

Таким образом, резильентность – это комплексная концепция, включающая в себя как личностные характеристики, так и внешние факторы. Понимание и изучение резильентности имеют важное значение для разработки эффективных программ поддержки и вмешательства, направленных на улучшение психологического благополучия и адаптации людей, особенно в условиях кризисов и трудных жизненных ситуаций.

В состоянии стресса индивид применяет комплекс копинг-стратегий и психологических защит. Ключевое значение имеет состояние человека и продуктивность применяемых стратегий, то есть насколько применяемые меры помогают преодолеть негативное воздействие стресса. В каждом способе совладания можно усмотреть, как отрицательные последствия, так и положительные.

Эффективность совладания оценивается по результату и состоянию субъекта, по общему уровню его психического состояния и благополучия, по социально-психологической адаптированности. Способность человека возвращаться в состояние, которое было до стрессового воздействия, умение справляться с жизненными трудностями называется резильентностью.

Выработка стратегий совладания у резистентных людей находится на достаточно высоком уровне, что позволяет им справляться со всеми возникающими трудностями. Другими словами, это люди, способные находить и поддерживать баланс между позитивом и негативом, с преобладающим позитивным настроем.

Феномен резильентности появился недавно – в XX веке и трактуется исследователями неоднозначно, содержание представлено в таблице 1.1.

Таблица 1.1

Содержание феномена «резильентность» во взглядах ученых

Автор	Содержание феномена резильентности
1	2

М. Раттер, 1985	Феномен взаимодействия защитных факторов и факторов риска, индивидуальных, семейных и социокультурных влияний.
Н. Гармези, 1991	Способность восстанавливать и поддерживать адаптивное поведение, которое может следовать за первоначальным отступлением и беспомощностью в ответ на стрессовое событие.
Э. Вернер, 1993	Баланс между факторами риска и защитными факторами.
Э.Д. Миллер, 2003	Способность быстро восстанавливать физическую и умственную силу.
Г.А. Бонанно, 2004	<p>1. Динамический процесс установления позитивной адаптации в контексте неблагоприятных событий; способность человека сохранять психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций.</p> <p>2. Адаптация ресурсов к изменяющимся обстоятельствам и непредвиденным условиям окружающей среды.</p>
Дж. Ричардсон, 2007	Процесс преодоления стресса, изменений и неблагоприятных факторов.

## Продолжение таблицы 1.1

1	2
Н. Хендерсон, 2013	Внутренние защитные факторы, способствующие повышению жизнестойкости.
С. Аккерман, 2019	Способность и тенденция «приходить в норму».
Л.А. Александрова, 2004	Умение справляться с жизненными трудностями.
А.В. Махнач, А.И.Лактионова, 2013	<p>Системная характеристика личности, способность человека преодолевать серьезные проблемы и строить полноценную жизнь в сложных условиях.</p> <p>Это одна из основных характеристик проявления субъектности, обеспечивающая стабильность в социальной среде.</p>
Е.Б. Забелина, Е.К. Кузнецова, 2015	Способность индивида успешно адаптироваться к стрессам и невзгодам.
Ф.И. Валиева, 2016	Способность человека сохранять устойчивость к воздействию различных стрессоров извне, восстанавливаться в сложных обстоятельствах на основе адекватной оценки событий, системы ценностей и способности принимать решения.
К.М. Ушаков, 2016	Способность добиваться успеха в сложных условиях, несмотря на обстоятельства.

## Окончание таблицы 1.1

1	2
А.А. Муравьева, О.Н. Олейникова, 2017	Способность адекватно встречать и преодолевать неблагоприятные обстоятельства и вызовы, становясь при этом сильнее.  Это умение управлять эмоциями, обладать коммуникативными навыками.
Е.Г. Шубникова, 2019	Достижение успеха социально одобряемым способом, соответствующим общепризнанным моральным нормам.

Термин резильентности взят из физики металлов, где он означает способность материала поглощать энергию при упругой деформации и возвращать ее после окончания действия [31].

Американская психологическая ассоциация определяет резильентность, как процесс хорошей адаптации перед лицом травмы, трагедии, угрозы или более значительных источников стресса [31].

Определение резильентности применительно к механизму адаптации предложено Э. Мастен. Она сформировала следующее определение резильентности: способность динамической системы успешно адаптироваться к возмущениям, которые угрожают жизнеспособности, функционированию или развитию этой системы [4].

Иегуда Р. считает, что концепция жизнестойкости применима к людям, которые вовлечены в процесс самоинтеграции, который включает сознательные усилия по продвижению вперед осознанным комплексным позитивным образом в результате уроков, извлеченных из неблагоприятного опыта [4].

Интерпретация подчеркивает важность продвижения вперед и возможность, даже при сопротивлении, наличия симптомов посттравматического стрессового

расстройства.

Пантер - Брик К. определяет резильентность, как процесс использования ресурсов для поддержания общего благополучия, подчеркивая культурную составляющую этого феномена у разных народов и способность сочетать это, используя ресурсы, которые в любом случае необходимы для любой культуры, и это именно то, что объединяет любую культуру [7].

Хобфолл, С. Стивенс Н. и Сальта А. под резильентностью понимают способность людей или их социальных систем противостоять влиянию тяжелого или травматического стресса, что означает, что они остаются функциональными или не причиняют вреда на самых глубоких уровнях [33].

В то же время авторы уточняют, что эта способность позволяет вернуться в предстрессорное состояние, когда стрессорный эффект закончится.

Аналогичной точки зрения о резильентности как о возвращении к прежнему состоянию, придерживается Д. Бонанно: это способность человека, который подвергся отдельному и потенциально очень разрушительному событию, такому как смерть близкого человека, насилие или жестокость, событие, угрожающее смертью самому индивиду, для установления относительно стабильных, здоровых уровней психологического и физического функционирования [33].

Бонанно Д. дает общее определение резильентности, где он подчеркивает относительную кратковременность отклонения от здорового функционирования человека после крайне неприятного события.

По этому определенная траектория психологического сопротивления действительно может иметь относительно небольшое и непродолжительное отклонение, которое возвращает к исходной линии здорового функционирования человека, имевшей место до начала внешнего деструктивного воздействия [33].

Таким образом, резильентность в зарубежной литературе имеет следующее содержание: способность человека преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства со способностью восстанавливаться и использовать для этого все

возможные внутренние и внешние ресурсы, способность жить во всех ее проявлениях, способность существовать и развиваться.

Этот широкий спектр определений подчеркивает многогранность резильентности как психологического феномена. Речь идет не просто о выживании, а о процветании, несмотря на трудности. Важно отметить, что резильентность – это не врожденное качество, а скорее динамический процесс, который развивается на протяжении всей жизни.

Изучение резильентности включает в себя анализ факторов, способствующих успешной адаптации к неблагоприятным условиям.

Эти факторы могут быть внутренними, такими как оптимизм, самооффективность и навыки решения проблем, или внешними, такими как поддерживающие социальные связи, доступ к ресурсам и благоприятная среда.

Исследования в области резильентности имеют важное практическое значение. Понимание механизмов, лежащих в основе резильентности, позволяет разрабатывать эффективные стратегии и программы, направленные на повышение стрессоустойчивости и улучшение психологического благополучия людей, сталкивающихся с различными жизненными трудностями. Особое внимание уделяется развитию резильентности у детей и подростков, находящихся в группе риска.

В современной российской психологии нет единого подхода к описанию резильентности.

Можно даже встретить различные варианты написания этого явления: резильентность, резилиантность, резелентность.

Валиева Ф.И. рассматривает резилиантность и как процесс, и как свойство успешной адаптации к различным внешним воздействиям [14].

Продолжая научные исследования, ученые К.А. Иванова, Ф.И. Валиева приходят к пониманию того, что это способность успешно выдерживать давление негативных факторов и демонстрировать гибкость в стрессовой ситуации [18].

Хоменко И. А. интерпретирует это явление как средство развития жизнестойкости,

уточняя при этом, что именно жизнестойкость является системообразующей в структуру резилентности личности [32].

Бударина Л.В. подробно останавливается на главном различии между жизнестойкостью и резильентностью и отмечает, что жизнестойкость - это черта личности, которая формируется на протяжении всей жизни, а резильентность - это процесс реагирования на проблему и формируется, когда она непосредственно возникает [13].

Следует отметить, что содержание феномена резильентности одними учеными отождествляется с понятием жизнеспособности, другими рассматривается в контексте адаптации/дезадаптации, третьи анализируют возможности формирования морального выбора, нравственных ценностей и установок.

Исследователи, рассматривающие понятие резильентности, несмотря на разницу в форме, направлении движения и интерпретации, едины в одном: резильентность играет важную роль в психологическом здоровье человека.

Резильентность позволяет человеку вернуться в исходное состояние под воздействием любого стрессового фактора при сохранении всех ресурсов, существовавших на момент возникновения стрессовой ситуации, не может быть целью человека как таковой. Но на втором уровне индивидуального психологического здоровья индивида, где существуют инструменты, создающие стратегии личностного развития, инструмент психологического сопротивления может быть применен в стратегиях коррекции неудачного или травмирующего пути развития [6].

Резильентность как качество, также может быть развита во взаимодействии с определенной социальной средой. Это означает, что сопротивление не может быть постоянным в меняющемся мире, потому что любую ситуацию всегда можно решить несколькими способами, что, в свою очередь, позволяет при нехватке определенного ресурса успешно заменить его другим, а это, в свою очередь, значительно увеличивает возможности для адаптации.

Выделяют следующие факторы развития резильентности [27]:

- индивид способен строить планы и успешно достигать поставленных задач;
- индивид обладает положительной самооценкой и уверен в своих силах;
- индивид обладает хорошими коммуникативными навыками, знает, как решить ту или иную проблему;
- человек может управлять своими чувствами и эмоциями.

Эти факторы не связаны с генетикой и, как правило, развиваются на протяжении всей жизни.

Некоторые исследования выявляют такие факторы резильентности, как:

- жизнестойкость – черта личности, снижающая воздействие стрессового фактора на организм;
- высокая самооценка.

Изначально психическое здоровье воспринималось, как принятие ограничений своих возможностей и знание негативных характеристик. Однако исследования показывают, что позитивная самооценка может восприниматься достаточно хорошо и ассоциироваться с высокой самооценкой.

Но есть и недостатки - нарциссизм и способность производить неблагоприятное впечатление на окружающих:

- репрессивный копинг - это способность человека избегать негатива во всех его возможных проявлениях; основное отличие от жизнестойкости и самомнения, которые являются когнитивными процессами, репрессивный копинг работает на уровне эмоциональной диссоциации;

– положительные эмоции и смех. Этот фактор уже нашел эмпирическое подтверждение взаимосвязи с психологической устойчивостью: позитив во время невзгод помогает быстрее восстановиться после травмирующего события, снижает уровень дистресса и улучшает мозговую активность;

– настойчивость и твердость духа - это черта характера, которая позволяет человеку последовательно достигать поставленных перед ним задач и отстаивать собственное мнение [27].

Существуют также внешние факторы, влияющие на психологическую резильентность. К ним относятся семейные связи более чем с одним человеком, адекватный партнер, поддержка друзей и коллег.

Согласно исследованию Т.А. Бергис, способность справляться с повторяющимися жизненными проблемами зависит от личностного потенциала, степени зрелости личности, а также от ценностных ориентаций человека и его жизненных целей [4].

Леонтьев Д. А. Относил феномен резильентности к исключительно наблюдаемому результату, без процессов и механизмов, и определял его как «способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологической и физической функции, выходить из таких ситуаций без устойчивых нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям».

Таким образом, резильентность – это динамическое свойство личности, выражающееся в способности преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться и развиваться, используя внутренние и внешние ресурсы [5].

Единого подхода к резильентности не выработано. Одними учеными резильентность отождествляется с понятием жизнеспособности, другими рассматривается в контексте адаптации, третьи анализируют возможности формирования нравственных ценностей. Однако ученые едины в том, что резильентность играет важную роль в психологическом здоровье человека.

## 1.2 Понятие, классификация и особенности феномена трудной жизненной ситуации в психологии

На сегодняшний день в психологической науке можно выделить три подхода к пониманию ситуации.

1. Ситуация как обстановка, совокупность объективных условий, в которых функционирует какая-либо система, и обстоятельств, определяющих тот или иной характер деятельности (М. Аргайл, Ф.В. Березин, Д.П. Космолинский, Ц.П. Короленко, Д. Мангусон, М.П. Мирошников, Е.Д. Соколова).

Система внешних по отношению к субъекту условий, которые побуждают и опосредуют его активность. Этот подход существенно принижает роль самого человека в образовании жизненной ситуации и ее развитии.

2. Ситуация как перцептивный конструкт личности (Дж. Форгас, А. Первин, Н.В. Гришина). Человек не отражает бытие, а создает ситуацию в своем сознании.

3. Ситуация как объективно-субъективная реальность (Л. Николов, Т. Шибутани). Ситуацию определяют, как результат активного взаимодействия личности и среды. При таком понимании ситуации появляется возможность выделить объективные и субъективные ситуации по преобладанию внешних обстоятельств или личностных особенностей. Это позволяет развести такие понятия, как «ситуация» и «среда».

Нередко психологи используют понятие «ситуация», как синоним понятия «среда». В дальнейшем, излагая материал, мы будем придерживаться той позиции, что данные понятия не тождественны, и недопустимо использовать их как синонимы, потому что среда – это комплекс неких внешних по отношению к человеку условий, а ситуация всегда включает в себя самого человека. Среда всегда внесубъектна и характеризуется устойчивостью и длительностью воздействия, а также относительной стабильностью. Ситуация же всегда субъектна, она «чья-то ситуация» и одни и те же условия среды всегда субъективно разные.

Разнообразие используемых характеристик ситуации указывает на отсутствие единого тезауруса для описания жизненных ситуаций. Каждый автор акцентирует внимание на отдельных аспектах исследуемого явления. Поэтому имеющиеся точки

зрения целесообразно не противопоставлять, а синтезировать, выделяя в каждой из них рациональные зерна.

Трудная жизненная ситуация, объективное нарушение (ограничение) жизнедеятельности гражданина или его семьи, которое он не может преодолеть самостоятельно. Может иметь материальный (недостаточность денежных средств - малообеспеченность, нуждаемость в денежной помощи) или натуральный (неспособность к самообслуживанию, к самостоят. передвижению, ориентированию, общению, обучению и контролю за своим поведением; безнадзорность; нуждаемость в социальном сопровождении; отсутствие определённого места жительства; конфликты и жестокое обращение в семье) характер.

Выступает основанием для предоставления государством гражданину мер социальной помощи или социальной поддержки (в РФ в соответствии с Федеральным законом «Об основах социального обслуживания населения в РФ» от 10.12.1995, № 195-ФЗ) [1].

Применительно к нашей работе ситуация – это сложная субъективно-объективная реальность (актуальное состояние среды и значимость для личности) в конкретных условиях жизнедеятельности, фиксируемых личностью в течение определенного промежутка времени.

Важное значение для углубленного понимания сущности ситуации имеет выделение структурных компонентов ситуации, которые в аналитических и практических целях можно и нужно изучать, знать и понимать.

Структура ситуации включает:

– обстановочные составляющие (компоненты) – то, что мы уже назвали актуальной средой, что окружает человека и можно назвать обстоятельствами, внешними условиями;

– личностные составляющие (компоненты) – то, как человек оценивает сложившуюся обстановку, поставившую его в определенное положение и перед необходимостью выбора действий;

– деятельностные (поведенческие) составляющие (компоненты) – то, что человек делал, попав в данную обстановку, что намеревается делать, что делает и чего достигает.

Рассматривая вышеназванные компоненты, необходимо помнить, что в реальной ситуации они системно взаимосвязаны, их отношения и характеристики не одинаковы не только у разных людей, но и у одного человека, реализующегося (имеющего мотив) в одной и той же обстановке, но в разное время. Все это закономерно, ибо в психической деятельности человека, имеющей отражательную природу, все основные компоненты ситуации обязательно наличествуют. При этом они не разделены «по участкам» психики непроницаемыми стенами, а взаимопроникают друг в друга, сложно переплетаясь в целостной системной деятельности. Ситуация в психологическом плане – всегда продукт взаимодействия человека и объективных особенностей ситуации.

Все вышеизложенное позволяет определить, что психологическая включенность человека в ситуацию связана с рядом психологических явлений:

- пониманием и оценкой человеком ситуации и ее отдельных факторов;
- оценкой значимости ситуации и отношения к ней;
- мотивацией активности в ситуации;
- мобилизованностью;
- психическим состоянием человека;
- совладающим поведением.

Таким образом, ситуация всегда лично опосредована, а поведение личности имеет ситуативные признаки.

Поведение и реакции человека не задаются однозначно объективными характеристиками ситуации, не являются фатально обусловленными ими, не навязывают человеку послушно-пассивную роль. Последнее слово принадлежит комплексу присущих конкретной личности и устойчиво сформированных у нее свойств, качеств, привычек, знаний, умений, навыков, подготовленности к жизни, деятельности и встрече с экстремальными ситуациями и факторами.

Соотношение понятий экстремальная, кризисная, критическая и проблемная ситуация.

Понятие «трудная жизненная ситуация» чаще всего используется, как объединяющая категория для таких терминов, как экстремальные, кризисные, проблемные, критические и тому подобные ситуации. Однако четкого определения данного понятия в научной литературе не обнаружено, несмотря на его широкое распространение.

Попробуем дифференцировать вышеперечисленные категории и определить их сущностную особенность.

Экстремальные (от фр. *extreme* – крайний, предельный) ситуации – это предел существования самой адаптирующейся системы человека, начало ее разрушения [12].

В таком понимании данный термин использовался еще в античной философии. Такое философское понимание экстремального прочно утвердилось в психологической практике. В теоретическом выражении принципы экстремального содержат утверждение, что та или иная величина, характеризующая состояние, процесс или структуру, принимает крайнее (условно – минимальное или максимальное) значение [11].

В Современном толковом словаре русского языка понятие «экстремальный» определяется как [17]:

1. Соотносящийся по значению с существительным: экстремизм, связанный с ним.
2. Достигший наивысшей точки, предельный.
3. Выходящий за рамки обычного, чрезвычайный по сложности, опасности.

В Психолого-педагогическом словаре (2006) под экстремальными условиями понимаются условия, резко отличающиеся от обычных и в силу этого воздействующих на психику, не адаптированную к ним, как стрессоры [24].

Экстремальность выражается в том, что ситуации, вторгаясь в относительно устоявшееся течение жизни человека, могут отрицательно сказаться на его здоровье,

жизненных планах, карьере, на его образе жизни, отношениях с людьми, на благополучии. Экстремальная ситуация в самом общем плане должна быть определена, как ситуация крайняя, необычная по трудности, сложности, то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с возможностью катастрофических последствий при нулевом либо крайне ограниченном наборе вариантов выхода из нее, причем, с точки зрения психологии, важно, что события, приведшие к катастрофе, либо уже произошли, либо могут произойти в краткосрочной перспективе, либо оцениваются таковыми субъективно [17].

В психологической литературе, особенно в практической психологии, делается акцент на уровень трудности ситуаций для каждого конкретного человека.

Если иметь это в виду и признаком экстремальности наделять ситуации, которые оказываются для отдельного человека субъективно значимыми и предельно трудными, имеющими крайне негативные последствия для него, тогда в разряд экстремальных ситуаций попадут не только природные катаклизмы, техногенные катастрофы, политические и экономические перевороты, войны и другие события глобального масштаба [8].

Тогда экстремальной ситуацией можно считать, например, безответную любовь, потерю больших денег, утрату определенного статуса, потерю работы.

Как отмечает А.А. Бодалев, оценка значения ситуации зависит не только от внешних характеристик ее, но и от установки, которая объективируется у человека при его действительном и субъективном вхождении в ситуацию от его эмоционального состояния и от активности и продуктивности его интеллекта. У каждого человека разная психологическая устойчивость, значит, различные по силе ситуации могут вызвать «состояние невозможности» [8].

Как видим, в психологии преобладает понимание экстремальности как «особых, неблагоприятных условий для жизнедеятельности человека» и наряду с этим – «специфических условий, затрудняющих нормальный ход деятельности», «критических этапов деятельности, вызывающих напряженность и перенапряженность,

затруднения и ошибки», «ситуаций, угрожающих жизни людей, требующих экстремального выбора действий» [2].

В последние десятилетия в психологии появилась даже новая и самостоятельная отрасль под названием «экстремальная психология», которая исследует психологические аспекты адаптации человека в сверхнормальных условиях существования: под водой, под землей, в Арктике, в пустыне, в космосе [10].

Иногда понятия экстремальная, кризисная, критическая приравниваются. Необходимо внести ясность в формулировки, существующие в научной литературе.

Кризис – греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход:

1. Резкий крутой перелом в чем-то, тяжелое переходное состояние.
2. Острое затруднение в чем-либо, тяжелое положение [11].

В Большом толковом психологическом словаре Артура Ребера, кризис толкуется, как любое внезапное прерывание нормального хода событий в жизни индивида или общества, которое требует переоценки моделей деятельности и мышления. Это общее значение потери обычных основ повседневной деятельности является главным в значении термина и широко используется.

Индивид переживает психологический кризис, когда возникают резкие отклонения от обычной жизни, например, смерть любимого человека, потеря работы [25].

Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений человека о себе и о мире за короткий промежуток времени. Личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней. Слово «кризис» мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

Выделяют два основных вида кризисов: вероятностные и закономерные (Козлов, В.В.). Вероятностные кризисы отражают гипотетическую возможность возникновения экстремального воздействия и как следствия кризисного состояния. К подобного рода кризисам относят смерть близкого человека, утрату статуса, развод,

насилие, профессиональные кризисы.

К закономерным относят кризисы развития. Эти кризисы отражают эволюционные этапы онтогенеза, через которые проходит каждый человек, и среди них выделяют, например, подростковый кризис, кризис среднего возраста. Данная классификация достаточно полно учитывает основной спектр всех кризисов, однако создает определенные трудности при более точной дифференциации ряда экстремальных ситуаций психологического характера [21].

Например, существуют теоретико-экспериментальные данные относительно закономерности стадий прохождения профессионального кризиса или переживания ряда закономерных стадий супругами в семье [20].

С одной стороны, данные кризисы носят вероятностный характер, но с другой, они вполне закономерны, и их, так или иначе, проходит человек, оказавшийся в данной ситуации [34].

Для конкретизации такого рода кризисов, на наш взгляд, вполне логичным и обоснованным выглядит введение третьей составляющей описанной классификации – вероятностно-закономерных кризисов [27].

Наличие данной составляющей снимает вопросы условно-закономерного характера ряда кризисных ситуаций и может выступать основанием для теоретико-экспериментальных исследований, реализации практических программ конструктивного преодоления критических ситуаций.

Далее обратимся к анализу сходного понятия «критический».

В словаре А. Ребера находим толкование термина «критический»:

1. Критический. Имеющий отношение к..., или характерный для критики.
2. Характеристика скептического, придирчивого обзора.
3. Имеющий отношение к кризису в любом из значений этого термина.
4. Характеристика суждения или решения, которые имеют важное значение, что-то, что является определяющим [25].

Подтверждение смыслового приравнивания понятий «кризис» и «критический»

обнаружено и в словарях русского языка:

Критический: 1) находящийся в состоянии кризиса, переломный; 2) очень трудный, опасный, тяжелый [17].

Критический: 1) соотношение по значению с существительным кризис, связанный с ним; 2) свойственный кризису, характерный для него; 3) находящийся в состоянии кризиса, очень трудный, опасный (Т.Ф. Ефремова).

Василюк, Ф.Е. определяет критическую ситуацию в самом общем плане, как ситуацию невозможности, это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей) [15].

Следовательно, трудная ситуация, в отличие от проблемной, обладает выраженной эмоциональной окраской и субъективной значимостью для индивида. Преодоление трудной ситуации связано не только с поиском решения, но и с регуляцией эмоционального состояния, адаптацией к новым условиям и переосмыслением опыта. В этом контексте, понятие «трудная ситуация» выходит за рамки исключительно интеллектуальной деятельности, охватывая широкий спектр жизненных обстоятельств, требующих от человека мобилизации психологических ресурсов.

Рассматривая соотношение понятий «экстремальная», «кризисная» и «критическая» ситуации, важно отметить их иерархическую взаимосвязь. Экстремальная ситуация представляет собой наиболее широкое понятие, охватывающее широкий спектр событий, выходящих за рамки обыденного опыта и требующих от человека повышенной адаптации.

Кризис, как неотъемлемый элемент экстремальной ситуации, отражает период дестабилизации, слома привычных стратегий поведения и поиска новых путей адаптации. Кризис может проявляться в различных сферах жизни человека: эмоциональной, социальной, профессиональной, и требует от него мобилизации внутренних ресурсов для восстановления равновесия.

Критическое состояние, в свою очередь, является наиболее острой фазой кризиса, характеризующейся максимальной степенью дезорганизации и высоким риском негативных последствий. Критическое состояние требует немедленного вмешательства и оказания помощи для предотвращения дальнейшего ухудшения ситуации.

Таким образом, анализ данных понятий позволяет выстроить следующую логическую цепочку: экстремальная ситуация порождает кризис, который, в свою очередь, может достигать критической точки. Понимание этой взаимосвязи необходимо для эффективной диагностики и разработки стратегий помощи людям, оказавшимся в сложных жизненных обстоятельствах.

### 1.3 Роль эмоций и личностных реакций в трудных жизненных ситуациях

Роль эмоций в психологическом механизме поведения в трудных ситуациях может быть разной: 1) как детектор трудности; 2) как оценка значения ситуации для личности; 3) как фактор, приводящий к изменению действий в ситуации [30].

Личность реагирует на ситуацию субъективно и ведет себя в ней в зависимости от того, как она воспринимает данную ситуацию и каким образом интерпретирует ее значение [30].

Таким образом, трудные ситуации, даже аналогичные с точки зрения стороннего наблюдателя, по-разному воздействуют на разных людей. Способность совладать с фрустрирующим и стрессогенным воздействием трудных ситуаций в значительной мере зависит от уровня психического развития личности, ее стрессоустойчивости, наличного опыта преодоления трудностей, жизнестойкости и ряда других значимых личностных качеств.

Как видим, трудные ситуации представляют собой особый случай психологических ситуаций. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система

отношений личности с ее окружением характеризуется неуравновешенностью, либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации, либо качествами личности. Так понимаемая категория трудных ситуаций включает широкий спектр жизненных (бытовых) ситуаций человека и ситуаций, связанных с его деятельностью.

Среди них можно выделить несколько групп:

- 1) трудные жизненные ситуации (болезнь, опасность инвалидности или смерти);
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи);
- 3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление [30].

Осухова Н.Г. считает, что трудные ситуации можно дифференцировать исходя из уровня или степени их сложности «если провести условную прямую линию и на одном полюсе этого континуума поместить ситуации обыденной жизни, на другом – окажутся экстремальные ситуации, иначе говоря ситуации предельной для человека степени сложности» [25].

С этой точки зрения, экстремальные (максимально трудные) ситуации, как причина возникновения кризисных состояний по критерию происхождения делятся на природные, техногенные и психологические. Степень критичности каждой из них определяется последствиями для индивида. Человек, находясь в центре каждой из трех типов ситуаций, всегда сталкивается с угрозой жизни или благополучию. Однако роль субъекта в генезисе каждой из этих ситуаций неодинакова [30].

В экстремальных ситуациях природного происхождения в большей степени играют роль естественные процессы. Землетрясения, цунами и другие природные явления выступают теми потенциальными опасностями, которые сопровождают человечество на протяжении всей его истории и остаются неподвластными управлению. Усиление прогресса, с другой стороны, способствует тому, что человек

пытается овладеть силами природы и, в свою очередь, может спровоцировать нарушение естественных процессов [24].

Техногенные экстремальные ситуации в гораздо большей степени определяются человеческим фактором (активностью, либо наоборот, пассивностью человека).

Научно-технический прогресс способствует постоянному усложнению машин, как новой реальности, порождаемой уже самим человеком. Однако параллельно с техническим совершенствованием происходит усиление вероятности и критичности экстремальных ситуаций техногенного характера. Увеличение количества машин повышает вероятность аварий с их участием, усложнение технических средств повышает возможности их поломки, тому подобное. Наоборот, пассивность человека (плохая обученность, невнимательность, низкая трудовая дисциплина) способствует накоплению огромного количества изношенных технических средств, что, в свою очередь может явиться причиной техногенной экстремальной ситуации [5].

Экстремальные ситуации психологического характера возникают в социальном пространстве, а причиной их развития является только человек. Он сам порождает эти ситуации, переживает их и получает определенный результат. Факторы (причины, силы, особенности), оказывающие психологическое воздействие на человека, можно условно разделить на несколько групп:

1. Морально-психологические факторы: нарушение общественного порядка; наблюдаемые человеческие потери, лишения, гибель людей, общая дезорганизация жизни; применение физической силы; большая значимость происходящих событий, понимание личной причастности к ним; сознание ответственности за свои решения, поступки, и ому подобное.

2. Профессионально-психологические факторы характеризуются общим воздействием на психику, затрудняющим реализацию обычных, отработанных ранее действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях. К ним можно отнести: новизну, необычность; внезапность, стремительность, дефицит времени; высокие, длительные нагрузки; риск; неопределенность.

Трудная жизненная ситуация, как психологическую категорию характеризуют два типа признаков: общие и частные.

К первому типу относятся общие для всех параметры:

- значимость ситуации;
- беспокойство, эмоциональные переживания, вызванные ею;
- повышенные затраты собственных ресурсов для совладания с ситуацией.

Частные признаки (неподконтрольность, неопределенность, трудность в прогнозировании, в принятии решения) варьируют в зависимости от типа ситуации и личностных особенностей человека.

Признаки, на основании которых осуществляется категоризация трудной жизненной ситуации, являются критериями когнитивного оценивания этих ситуаций.

Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации представляет собой процесс ее субъективного восприятия и интерпретации, результатом которого является субъективная картина ситуации, представленная в сознании индивида. Когнитивное оценивание Трудная жизненная ситуация – это система интегрированных когнитивных и эмоциональных процессов, связанных с множественными оценками человеком ситуации и себя в ситуации.

Это предполагает оценивание:

- субъективной трудности, значимости, стрессогенности, степени прогнозируемости и неподконтрольности ситуации;
- потерь, которые с нею связаны;
- вариантов решения;
- собственных возможностей (физических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления трудной жизненной ситуации [5].

Таким образом, мы систематизировали теоретический материал по проблематике понятия резильентности в отечественной и зарубежной психологии.

Это дало возможность подобрать диагностический инструментарий для исследования резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, а также определить критерии трудной жизненной ситуации.

## II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ЛЮДЕЙ, ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

### 2.1 Организация и методы исследования резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию

Целью эмпирического исследования является выявление и оптимизация уровня резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Гипотеза исследования: предполагается, что предложенные рекомендации могут способствовать повышению уровня выраженности резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

В эмпирическом исследовании принимали участие 30 испытуемых мужчин и женщин в возрасте от 48 до 72 лет, обратившиеся за психологической помощью в Российский Красный Крест.

Для проведения эмпирического исследования использовались следующие психодиагностические методики:

1. Краткая шкала резильентности (The Brief Resilience Scale).
2. Опросник жизнестойкости С. Мадди.
3. Фрайбургский личностный опросник (FPI), (в адаптации А.А. Крылова и Т.С. Ронгинской).

Характеристика методик исследования.

1. Краткая шкала резильентности (The Brief Resilience Scale) предназначена для оценки предполагаемой способности вернуться в норму или восстановиться после стресса или травмирующего события.

Шкала содержит 6 вопросов с пятью вариантами ответов от полностью согласен до полностью не согласен. Краткая шкала резильентности оценивается путем обратного кодирования пунктов 2, 4 и 6 и определения среднего значения шести пунктов.

Возможный диапазон баллов по шкале резильентности – от 1 (низкая резильентность) до 5 (высокая резильентность).

Интерпретация:

- (1,00 – 2,99) - низкий уровень психологической резильентности;
- (3,00 – 4,30) - средний уровень психологической резильентности;
- (4,31 – 5,00) - высокий уровень психологической резильентности.

2. Опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом С. Мадди.

Опросник состоит из 45 утверждений, с каждым из которых испытуемый должен выразить степень согласия.

Тест жизнестойкости включает как общий показатель, так и три показателя по отдельным компонентам (субшкалам):

- вовлеченность – активная жизненная позиция личности, уверенность в том, что только деятельный человек может найти стоящее и интересное;

- контроль – это уверенность в том, что, только борясь и преодолевая трудности, можно изменить происходящее и быть хозяином своей судьбы;

- принятие риска – готовность рисковать, убежденность в том, что на любых ошибках можно учиться. Из всего, что случается, как положительного, так и отрицательного, можно извлечь новый опыт, знания.

Обработка результатов проводится по ключу, представленному в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Обработка результатов проводится по ключу

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
1	2	3	4	5
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

3. Фрайбургский личностный опросник (FPI) (в адаптации А.А. Крылова и Т.С. Ронгинской).

Создан главным образом для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников как 16PF, MMPI, EPI.

Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов.

Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Опросник FPI содержит 12 шкал: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, общительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, застенчивость, открытость, экстраверсия–интроверсия, эмоциональная лабильность, маскулинизм – феминизм.

Форма В отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов.

Общее количество вопросов в опроснике – 114.

На каждый вопрос испытуемому необходимо ответить согласием или несогласием.

Обработка проводится в соответствии с ключом, сырые баллы переводятся в стандартные оценки. При интерпретации к низким относятся оценки в диапазоне 1-3 балла, к средним - 4-6 баллов, к высоким - 7-9 баллов.

Методы обработки данных предполагали использование математико - статистического анализа. Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием статистического пакета программы SPSS 26.0. Вычислялись:

1. Среднее арифметическое ( $M$ ) – мера центральной тенденции, отражающее наиболее ожидаемое значение из ряда.

2. Стандартное отклонение ( $\sigma$ ) – показатель нормального распределения, являющийся стандартизированным средним арифметическим отклонений каждого значения из ряда от среднего.

3. Частотный анализ. Частота – это количество объектов в выборке, имеющих данное значение признака. Частотный анализ позволяет увидеть процентное соотношение данных групп респондентов.

4. Для проверки нормальности распределений использовался критерий Колмогорова-Смирнова.

5. Для выявления взаимосвязи резильентности и личностных особенностей испытуемых использовался коэффициент корреляции Пирсона. Коэффициент является параметрическим методом и характеризует существование линейной зависимости между двумя величинами. Коэффициент корреляции изменяется в пределах от минус единицы до плюс единицы.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе исследования была сформирована выборка, были определены методики психодиагностики, подготовлены бланки для диагностики, определено время и место проведения исследования.

На втором этапе была проведена психодиагностика резильентности и личностных особенностей у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, в соответствии с выбранными методиками.

На третьем этапе проводилась обработка результатов, качественный и количественный анализ данных, разработана программа оптимизации резильентности для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

## 2.2 Анализ и интерпретация данных

Результаты диагностики показали, что у респондентов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в среднем сниженный уровень резильентности ( $M = 2,96 \pm 1,06$ ).

При этом разброс значений небольшой и охватывает низкий и средний уровень резильентности.

Результаты диагностики испытуемых по краткой шкале резильентности представлены в таблице 1 (Приложение 1).

Обобщенные результаты предоставлены на рисунке 2.1

По результатам соотношения видно, что у большинства испытуемых:

- 14 человек - низкий уровень резильентности.

Им характерна низкая скорость восстановления психологической устойчивости, они трудно приходят в форму после стрессовых переживаний и травмирующих событий.

Таким респондентам необходима систематическая и регулярная практика с помощью психологических методов и упражнений для укрепления психологической упругости.



Рис. 2.1 Соотношение испытуемых с разным уровнем резильентности по опроснику жизнестойкости С. Мадди, (в баллах)

У многих испытуемых (12 человек) средний уровень резильентности или личностной упругости. Они большинство проблем преодолевают без серьёзных последствий, но некоторые ситуации могут нарушить гармонию и уравновешенность, что выступает серьёзным фактором риска.

Только у 4 человек испытуемых, выявлен высокий уровень резильентности.

У них хорошо развита способность к восстановлению психологической формы и сохранению устойчивости при затруднительных и стрессовых обстоятельствах.

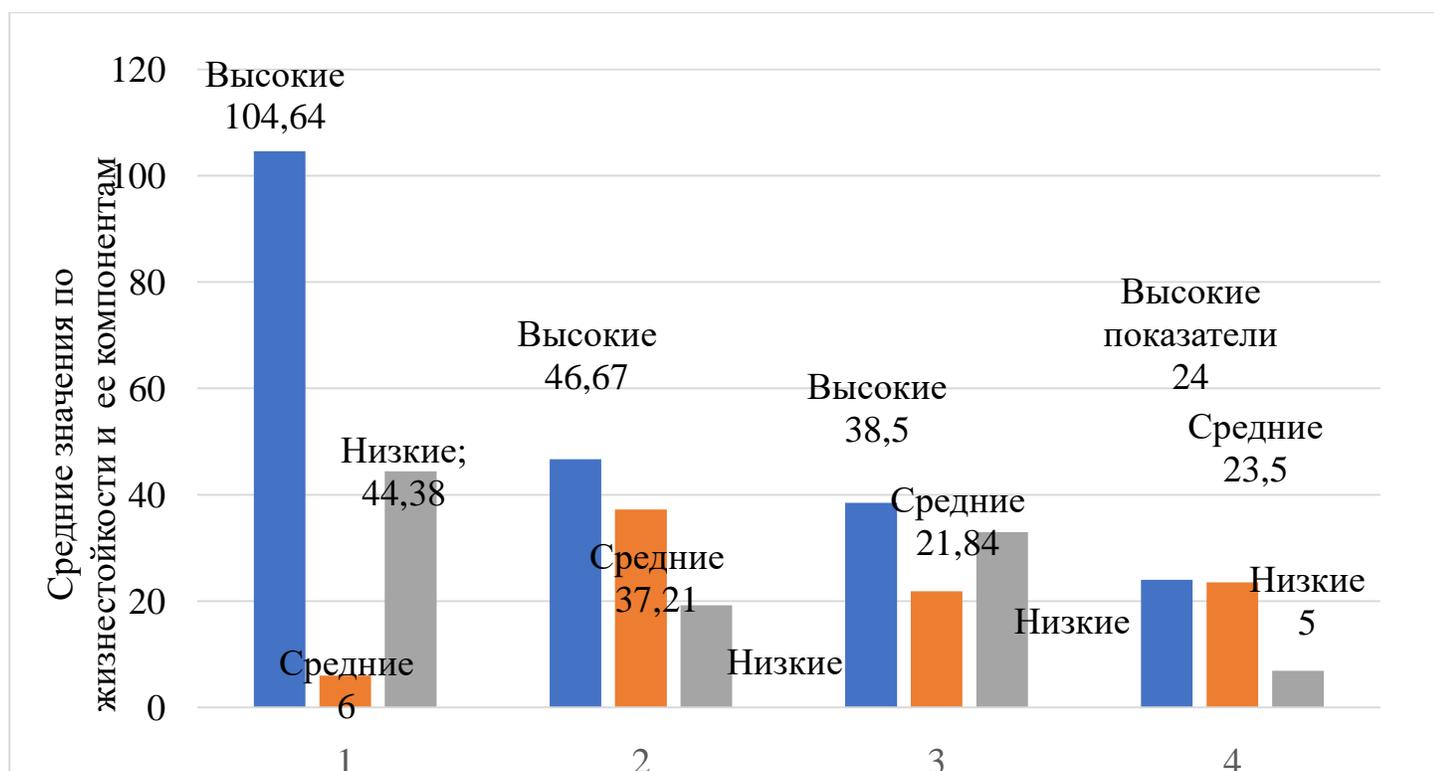
Результаты диагностики испытуемых по опроснику жизнестойкости С. Мадди представлены в таблице 2 (Приложение 2).

По результатам опросника можно сказать, что у людей в трудной жизненной ситуации средний уровень жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска.

Соотношение испытуемых с разным уровнем жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска отражено на рисунке 2.2.

По результатам соотношения видно, что у большинства (46,7%) средний уровень вовлеченности, они могут получать удовольствие от собственной деятельности, но не всегда. У 38,3% испытуемых, низкий уровень вовлеченности, им характерно чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Только у 15% человек высокий уровень вовлеченности, эти испытуемые отличаются убежденностью в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя.



Примечание: 1-жизнестойкость; 2-вовлеченность; 3-контроль; 4-принятие риска.

Рис. 2.2 Соотношение испытуемых с разным уровнем жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска, (в баллах)

У большинства испытуемых, 13 человек - низкий уровень контроля, им характерно ощущение собственной беспомощности. Они чувствуют, что не могут выбрать собственную деятельность, свой путь.

У многих респондентов - 9 человек средний уровень контроля, они иногда ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь, иногда - нет.

У 8 человек высокий уровень контроля, они убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

У половины испытуемых (14 человек) средний уровень принятия риска, они иногда уверены, что все то, что с ними случается, способствует их развитию, иногда - не уверены. У многих (8 человек) низкий уровень принятия риска, они предпочитают действовать при надежных гарантиях успеха, не рисковать. У 8 респондентов высокий

уровень принятия риска, они рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

У большинства испытуемых (13 человек) низкий уровень жизнестойкости, им характерно высокое внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях, ощущение беспомощности в совладании с ними. У 6 испытуемых средний уровень жизнестойкости, им характерно некоторое внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях. У 11 испытуемых выявлен высокий уровень жизнестойкости, эти испытуемые отличаются стойкостью совладания со стрессами и восприятием их как мало значимых.

Результаты диагностики по опроснику FPI (Фрайбургский личностный опросник) в группе испытуемых представлены в таблице 3 в Приложении.

Среднегрупповые результаты в баллах представлены на рисунке 2.3.

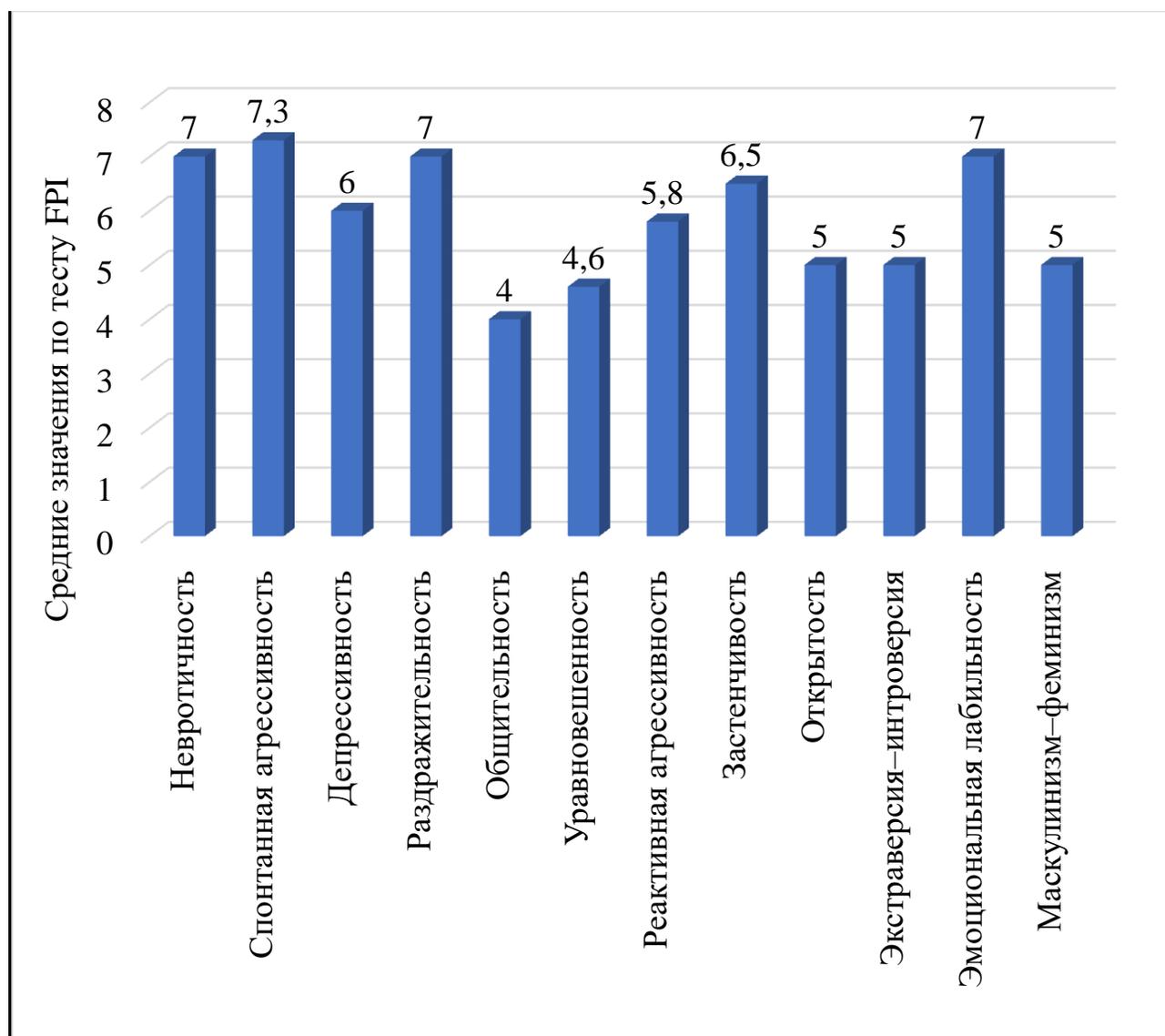


Рис. 2.3 Результаты диагностики по опроснику FPI, (в баллах)

Результаты диагностики по фрайбургскому опроснику показали, что испытуемые достаточно откровенны, их ответам можно доверять. Для них характерно импульсивное поведение, внутренняя агрессия, невротичность, и в тоже время тревожность, неуверенность, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Для испытуемых характерна раздражительность, частые колебания настроения, недостаточная саморегуляция, склонность к депрессивному настроению, иногда проявляется агрессивное отношение к социальному окружению, стремление к

доминированию. У них средняя потребность в общении, интроверсия выражена также, как и экстраверсия. Психическая деятельность испытуемых протекает преимущественно по андрогинному типу.

Поскольку все распределения значимо не отличаются от нормального, для корреляционного анализа используется параметрический метод – коэффициент корреляции Пирсона.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.2.

Результаты корреляционного анализа показали, что невротичность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых выражен невротический синдром, астения с психосоматическими нарушениями, тем ниже их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Поскольку все распределения значимо не отличаются от нормального, для корреляционного анализа используется параметрический метод – коэффициент корреляции Пирсона.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.3.

Результаты корреляционного анализа показали, что невротичность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых выражен невротический синдром, астения с психосоматическими нарушениями, тем ниже их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Результаты корреляционного анализа (r-Пирсона)

	Уровень резильентности	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Невротичность	-0,390	-0,386	-0,339	-0,389	-0,405
Спонтанная агрессивность	-0,245	-0,114	-0,258*	-0,185	-0,198
Депрессивность	-0,291	-0,077	-0,200	-0,083	-0,134
Раздражительность	-0,408	-0,314	-0,405	-0,263	-0,367
Общительность	0,528	0,232	0,426	0,429	0,377
Уравновешенность	0,717	0,523	0,645	0,598	0,638
Реактивная агрессивность	-0,129	-0,018	-0,168	-0,196	-0,121
Застенчивость	-0,504	-0,171	-0,385	-0,247	-0,289
Открытость	0,28	0,221	0,189	0,142	0,210
Экстраверсия– интроверсия	0,028	-0,038	-0,012	-0,117	-0,050
Эмоциональная лабильность	-0,444	-0,492	-0,432	-0,469	-0,510
Маскулинизм	-0,031	-0,203	-0,027	-0,175	-0,147

Примечание: \*-уровень значимости ( $p \leq 0,01$ )

Спонтанная агрессивность обратно связана с контролем ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше испытуемых, выражена психопатизация, склонность к импульсивному

поведению, тем меньше они убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего.

Депрессивность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых выражены симптомы депрессии, тем ниже их способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Раздражительность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых, проявляется неустойчивое эмоциональное состояние, аффективное реагирование, тем ниже их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Общительность прямо связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем социальная активность испытуемых, потребность в общении, тем выше их жизнестойкость (в частности убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и все, что с ними случается, способствует их развитию) и выше способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Уравновешенность прямо связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем выше у испытуемых, устойчивость к стрессу, защищенность к воздействию стресс-факторов жизненных ситуаций, уверенность в себе, оптимистичность, активность, тем выше их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Застенчивость обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем выше у испытуемых предрасположенность к стрессовому реагированию, тревожность, скованность, неуверенность, трудности в социальных контактах, тем ниже их жизнестойкость, убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Открытость прямо связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых, выражено стремление к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми и самокритичность, тем выше их способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Эмоциональная лабильность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых выражена неустойчивость эмоционального состояния, колебания настроения, возбудимость, раздражительность, тем ниже их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Таким образом, повышению резильентности испытуемых, способствуют такие качества как: открытость, общительность, эмоциональная уравновешенность и препятствуют такие особенности личности как: невротичность, астеничность, эмоциональная лабильность, раздражительность, импульсивность, депрессивность и застенчивость.

Спонтанная агрессивность обратно связана с контролем ( $p \leq 0,05$ ). То есть, чем больше испытуемых, выражена психопатизация, склонность к импульсивному поведению, тем меньше они убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего.

Депрессивность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,05$ ). То есть, чем больше у испытуемых выражены симптомы депрессии, тем ниже их способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Раздражительность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,05$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,05$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых, проявляется неустойчивое эмоциональное состояние, аффективное реагирование, тем ниже их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Общительность прямо связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем социальная активность испытуемых, потребность в общении, тем выше их жизнестойкость (в частности убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и все, что с ними случается, способствует их развитию) и выше способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Уравновешенность прямо связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем выше у испытуемых, устойчивость к стрессу, защищенность к воздействию стресс-факторов жизненных ситуаций, уверенность в себе, оптимистичность, активность, тем выше их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Застенчивость обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем выше у испытуемых предрасположенность к стрессовому реагированию, тревожность, скованность, неуверенность, трудности в социальных контактах, тем ниже их жизнестойкость, убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Открытость прямо связана с резильентностью ( $p \leq 0,05$ ). То есть, чем больше у испытуемых, выражено стремление к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми и самокритичность, тем выше их способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Эмоциональная лабильность обратно связана с резильентностью ( $p \leq 0,01$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ), принятием риска ( $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ). То есть, чем больше у испытуемых выражена неустойчивость эмоционального состояния, колебания настроения, возбудимость, раздражительность, тем ниже их жизнестойкость, способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Обобщая результаты проведенного исследования, можно отметить следующее. Диагностика уровня резильентности выявила, что у большинства испытуемых, находящихся в трудной жизненной ситуации, наблюдается сниженный уровень психологической устойчивости.

Это указывает на необходимость целенаправленной работы по укреплению их способности к восстановлению после стрессовых событий.

Анализ жизнестойкости по методике С. Мадди показал, что у респондентов преобладает средний уровень вовлеченности, а также низкий уровень контроля. Это свидетельствует о недостаточно выраженной убежденности в возможности влиять на происходящее и получать удовольствие от деятельности, что может затруднять процесс адаптации к сложным обстоятельствам.

Результаты Фрайбургского личностного опросника (FPI) указывают на наличие у испытуемых таких особенностей, как импульсивность, внутренняя агрессия, невротичность и тревожность, что может приводить к трудностям в социальных контактах. Выявлена склонность к раздражительности, колебаниям настроения, недостаточной саморегуляции и депрессивным состояниям.

Корреляционный анализ подтвердил взаимосвязь между личностными особенностями и уровнем жизнестойкости. В частности, обнаружена обратная связь между невротичностью и всеми компонентами жизнестойкости (резильентностью, вовлеченностью, контролем, принятием риска).

Это означает, что выраженные невротические черты снижают способность преодолевать трудные жизненные ситуации. Прямые корреляции между общительностью, уравновешенностью и жизнестойкостью, напротив, подчеркивают важность этих качеств для успешной адаптации и психологического благополучия.

2.3 Рекомендации, направленные на оптимизацию личностных ресурсов людей, попавших в трудную жизненную ситуацию

Данные рекомендации, направленные на оптимизацию личностных ресурсов людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Основаны на обобщенном опыте психологов и отражены в популярной психологической литературе, посвященной преодолению кризисных ситуаций; Асмолов А.Г. Психология личности, Белашева И. В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний, Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

Рекомендации:

1. Принятие и осознание своих эмоций.

Цель - достижение эмоционального здоровья и благополучия.

Контроль над реакциями - осознание своих чувств помогает лучше контролировать действия и реакции, что способствует внутреннему равновесию.

Улучшение качества жизни - развитие эмоциональной осознанности способствует улучшению качества жизни, помогает справляться со стрессом и строить более здоровые и гармоничные отношения с окружающими.

Повышение устойчивости - когда человек умеет распознавать свои эмоции и находить способы с ними взаимодействовать, он становится более устойчивым перед жизненными трудностями и стрессами.

Улучшение межличностных отношений - осознание и признание чувств позволяют строить глубокие и доверительные связи.

Принятие своих эмоций - это не конечная цель, а непрерывный процесс, который продолжается на протяжении всей жизни. Важно быть терпеливым с собой и не ожидать мгновенных результатов.

Психологическая устойчивость в кризисных ситуациях начинается с осознания и принятия собственных чувств.

Осознанное проживание эмоций позволяет избежать их подавления, что в долгосрочной перспективе снижает риск развития психосоматических заболеваний и эмоционального выгорания.

Эмоциональная регуляция — это ключевой механизм адаптации, который можно развивать через специальные психологические техники и практики. Осознанное отношение к своим переживаниям помогает снизить внутреннее напряжение и формирует основу для конструктивного решения проблем.

## 2. Развитие внутренней опоры и поиск смысла.

Несколько аспектов, на которых строится внутренняя опора.

Цель - обретение внутреннего стержня, который помогает жить полноценной и осознанной жизнью.

Развитие внутренней опоры — это процесс развития способности опираться на себя, свои ценности, ресурсы и навыки для преодоления трудностей и достижения целей. Некоторые аспекты, которые помогают в этом процессе.

Жизненные ценности - важно определить, во имя чего человек живёт, какие качества выделяет и уважает, о чём мечтает, чего хочет добиться и кем хочет стать в жизни.

## 3. Обращение за социальной поддержкой.

Цель - предоставление экстренного жилья - это необходимо, например, тем, кто оказался бездомным или лишился жилья в результате стихийного бедствия или насилия.

Финансовая помощь - её предоставляют для покрытия основных жизненных потребностей, таких как питание, одежда и лекарства.

Медицинская помощь и психологическая поддержка. Их оказывают тем, кто испытывает физические или эмоциональные трудности.

Юридическая помощь - её предоставляют, чтобы защитить права и законные интересы получателей социальных услуг.

## 4. Забота о физическом и психологическом здоровье.

Цели - обеспечить комплексную заботу о физическом и психологическом здоровье человека, способствуя улучшению общего самочувствия, повышению устойчивости к стрессам и развитию гармоничного образа жизни.

Важно следить за питанием, регулярно заниматься физической активностью и получать достаточный отдых.

Управление стрессом - стресс может негативно сказываться на здоровье, поэтому важно развивать навыки по его снижению и управлению.

Поддержание социальных связей - отношения с другими людьми играют важную роль в психической и эмоциональной жизни.

Развитие и самообразование:

Постоянное самообразование и развитие навыков способствуют психическому росту и благополучию.

Регулярные медицинские осмотры - вовремя обращаться к врачу, проходить рекомендуемые обследования и следовать медицинским рекомендациям.

Регулярные физические упражнения, полноценный сон, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек способствуют улучшению общего самочувствия и повышают устойчивость к стрессу. Забота о теле становится важной частью комплексного подхода к восстановлению после трудных жизненных ситуаций.

##### 5. Постановка реалистичных целей и планирование.

Цель - преодоление трудностей, сохранение мотивации и достижение желаемого успеха.

Некоторые преимущества такого подхода:

Помощь в определении смысла жизни - ясное понимание целей позволяет сориентироваться в приоритетах и выбрать то, что наиболее важно.

Создание структуры жизни и деятельности - это даёт ощущение контроля над будущим и уверенность в своих действиях.

Рациональное использование ресурсов - планирование позволяет создать реалистичный план действий, разбить большую цель на более мелкие этапы и максимально эффективно продвигаться в направлении желаемого результата;

Преодоление препятствий - планирование помогает определить шаги, необходимые для достижения целей, и преодолеть препятствия, которые могут возникнуть на пути.

Разбиение больших целей на маленькие и конкретные шаги позволяет избежать чувства перегруженности и способствует постепенному движению вперед.

Планирование и фокусировка на позитивных изменениях помогают выйти из состояния беспомощности и обрести уверенность в собственных силах.

#### 6. Обращение к профессиональной помощи.

Цели - получить поддержку и найти пути решения проблемы.

Виды помощи:

- психологическая помощь - специалист выслушает, предложит варианты выхода из сложившейся ситуации и научит воспринимать обстоятельства не так болезненно;

- социальная помощь - соцработники помогают с бытовыми вопросами, организацией досуга, адаптацией в новой стране, получением льгот и решением других проблем;

- правовая помощь – специалисты помогают получить льготы и социальные выплаты, найти бесплатного адвоката и оформить документы;

- профессиональная помощь позволяет получить поддержку, диагностировать и проработать глубокие эмоциональные травмы, а также разработать индивидуальный план восстановления;

- важно не откладывать обращение за помощью, особенно если самостоятельные попытки справиться с ситуацией оказываются недостаточными.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования особенностей резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, проведенного на базе Красноярского отделения Российского Красного Креста, был ситематезирован теоретический материал

по проблеме резильентности в отечественной и зарубежной психологии, что позволило выявить ключевые подходы и особенности понимания данного феномена.

Анализ литературы показал, что резильентность рассматривается как важный личностный ресурс, способствующий адаптации и сохранению психологического равновесия в условиях стрессовых и трудных жизненных ситуаций.

Для проведения эмпирического исследования был подобран и использован комплекс диагностических инструментов, позволяющих объективно оценить уровень резильентности у людей, столкнувшихся с жизненными трудностями.

Были определены критерии, характеризующиеся трудные жизненные ситуации, что обеспечило четкость и системность в отборе исследуемой выборки и интерпретации полученных данных.

Результаты исследования выявили особенности проявления резильентности у данной категории людей, показав значимую роль личностных и эмоциональных ресурсов в процессе преодоления жизненных кризисов.

Полученные данные подтвердили, что уровень резильентности напрямую зависят от способности личности использовать внутренние и внешние ресурсы, а также от специфики эмоционального реагирования на стрессовые факторы.

На основе анализа результатов были разработаны рекомендации, направленные на оптимизацию личностных ресурсов и развитие навыков саморегуляции и самопомощи. повышение психологической устойчивости у людей, попавших в трудные жизненные ситуации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Законы. Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации : федеральный закон № 442-ФЗ : [принят Госдумой 23 декабря 2013 г. : одобрен Советом федерации 25 декабря 2013 г. : в ред. федер. закона от 26.12.2024 № 476-ФЗ] // СПС «КонсультантПлюс»

2. Балунов, О. А. Психосоциальная адаптация больных, перенесших церебральный инсульт / О. А. Балунов, Т. Д. Демиденко, Е. А. Триумфова // Сб. науч. трудов СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева: Психосоциальная реабилитация и качество жизни. – 2001. – Т. 87. – С. 496 – 500.

3. Баранов, П. П. Юридическая психология : учеб. пособие для студентов юрид. вузов и фак. / П. П. Баранов, В. И. Курбатов. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 572 с.

4. Бачков, И. В. Введение в профессию «психолог» / И. В. Бачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников. – Москва : Эксмо, 2019. – 464 с.

5. Бергис, Т. А. Особенности жизнестойкости личности в контексте преодоления стрессовых ситуаций / Т. А. Бергис // Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях. – Тольятти : ТГУ, 2015. – С. 17–25.

6. Битюцкая, Е. В. Опросник способов копинга : методическое пособие / Е. В. Битюцкая. – Москва : МГОУ, 2015. – 79 с.

7. Бичурина, С. У. Резильентность личности в условиях поликультурной среды / С. У. Бичурина // Национальная безопасность и молодежная политика: киберсоциализация и трансформация ценностей в vusa-мире: материалы Международной научно-практической конференции. – Челябинск : Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – С. 168-174.

8. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Материалы научно–практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Москва : Изд-во Москва ун-та, 2007. – С. 24–27.

9. Бодалев, А. А. Психология общения / А. А. Болдалев. – Москва : Издательство Русская школьная библиотечная ассоциация, 2022 г, – 320 с.

10. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 526 с.

11. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва : АСТ, Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.

12. Бачков, И. В. Введение в профессию «психолог» / И. В. Бачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников. – М.: Эксмо, 2019. – 464с.

13. Большой энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Большая Рос. энцикл, 1998. – 1434 с.

14. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Изд. 4-е, расш. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.

15. Бударина, Л. В. Теоретическое понимание феномена жизнестойкости. основное отличие жизнестойкости от психологической резилентности и стрессоустойчивости / Л. В. Бударина // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. Электронный сборник статей по материалам XLII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск : Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2018. – С. 320-323.

16. Валиева, Ф. И. Резилиантность: подходы, модели, концепции / Ф. И. Валиева // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2014. – № 2. – С. 39-50.

17. Василюк, Ф. Е. (Личность и переживание в контексте экспириентальной психотерапии. Консультативная психология и психотерапия / Ф. Е. Василюк, Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2017 – Т. 25 – № 3. – С. 11-32. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30024788> (дата обращения: 20.05.2025).

18. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 283 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/562959> (дата обращения: 25.05.2025).

19. Дымова Е.Н. Уровень посттравматического стресса в сложной жизненной ситуации / Е.Н. Дымова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 4. – С. 39.

20. Иванова, К. А. Развитие резилиантности у подростков / К. А. Иванова, Ф. И. Валиева // Неделя науки в СПбПУ: материалы научного форума с международным участием. Лучшие доклады. – СПб: СПбПУ, 2016. – С. 302–305.

21. Ефремова, Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный : Св. 136000 словар. ст., ок. 250000 семант. единиц : [В 2 т.] / Т. Ф. Ефремова. – Москва : Рус. яз., 2000. – Т. 2: П - Я. – 1084 с.;

22. Ермакова, Н. Г. Особенности личности больных с последствиями инсульта в условиях стационарной реабилитации / Н. Г. Ермакова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 32 – 43.

23. Жгучева, Е.А. Оптимизация личностных ресурсов людей в трудной жизненной ситуации посредством гештальт-терапии: Автореф. дис. канд. психол. наук / Е.А. Жгучева. – М., 2005. – С. 302–305.

24. Заусенко И.В., Нечукаева О.С. Психологические ресурсы саморазвития личности в зрелом возрасте / И.В. Заусенко, О.С. Нечукаева // Педагогическое образование в России. – 2019. – 283 с.

25. Иванова, К. А. Развитие резилиантности у подростков : бакалаврская работа: 45.03.02 / К. А. Иванова; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Гуманитарный институт ; науч. рук. Ф. И. Валиева. – Санкт-Петербург, 2016. – URL : <http://elib.spbstu.ru/dl/2/v16-483.pdf> (дата обращения: 25.05.2025).

26. Каменская, В. Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта : учебник для вузов / В. Г. Каменская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 150 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/564135> (дата обращения: 25.06.2025).

27. Климов, Е. А. Психология профессионала : избранные психологические труды / Е. А. Климов. – Москва : Ин-т практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.

28. Козлов В.В. Психология кризиса: монография / В. В. Козлов. –Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2014. – 519 с.

29. Кошаб Д., Мадди С. Предпосылки жизнестойкости // Журнал практической психологии, 1999. Т. 51, № 2, С. 106-117.

30. Крюкова, Т. Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация исследований совладающего поведения : монография / Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. 2015. – 236 с.

31. Лейгбуз, П.В. Личностные ресурсы и их оптимизация в процессе профессионализации молодого специалиста / П.В. Лейгбуз // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 147-151.

32. Мадди, Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди ; [Пер. с англ. И.Ю. Авидон [и др.]]. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 538, с.

33. Новейший психолого-педагогический словарь / сост. Е.С. Рапацевич ; под общ. ред. А.П. Астахова. – Минск, Современная школа, 2010/ – 927 с.

34. Осухова, Н. Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования: монография / Н. Г. Осухова. – Москва: Варсон, 2008. – 400 с.

35. Петрова, Н. Н. Психические расстройства у неврологических больных / Н. Н. Петрова, Л. А. Леонидова, Е. Р. Баранцевич, И. А. Поляков // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2006. – № 7. – С. 20 – 23.

36. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер; [Пер. с англ. Е.Ю. Чеботарева]. – Москва: Вече, АСТ, 2000. – Т. 2 : П-Я. Т. 2. – 2000. – 559 с

37. Санаев, А. К. Исследование жизнестойкости иностранных студентов из стран Средней Азии в период адаптации в вузе / А. К. Санаев, П. Н. Устин // Общество: социология, психология, педагогика. – 2024. – № 2. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-inostrannyh-studentov-iz-stran-sredney-azii-v-period-adaptatsii-v-vuze> (дата обращения: 22.06.2025).

38. Селиванова, О. А. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова, И. И. Дереча // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 3. – С. 1 – 10.

39. Селье, Г. Стресс без дистресса // Журнал неврологии им. Б.М. Маньковського. – 2016. – № 1. – С. – 78-89.

40. Семенова, О.Ю. Актуальные проблемы оптимизации личностных ресурсов в психологии / О.Ю. Семенова // Психологический журнал. – 2017. – Т.38. – №.3. – С. 110-115.

41. Тарт, Г. Механизмы защиты / Г. Тарт. – Самара // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2000. – С. 482-508.

42. Толстов, О.И. Трудная жизненная ситуация: социально-психологический анализ // О.И. Толстов, И.В. Гуляев. - М.: Национальность, – 2010. – 320 с.

43. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях/ М. Тышкова // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27-34.

44. Ушаков, К. М. Новое слово «резильентность» / К. М. Ушаков // Директор школы. – 2016. – № 7(210). – С. 2-3.

45. Хоменко, И. А. К вопросу о формировании резилентности у детей в условиях общеобразовательной практики / И. А. Хоменко // Вестник Герценовского университета. – 2011. – № 9. – С. 30-35.

46. Черкашин, О. А. Стрессоустойчивость как структурный компонент резильентности / О. А. Черкашин, А. Г. Васюк // Человек. Наука. Социум. – 2022. – № 4-2(12). – С. 219-241.

47. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Ленинград : Медицина : Ленингр. отд-ние, 1990. – 187 с.

## Приложение 1

## Табл.1,п 1

## Результаты диагностики испытуемых по краткой шкале резильентности

№	Ф.И.	Пол	Возраст	Балл	№	Ф.И.	Пол	Возраст	Балл
1	Ц.Д.	Ж	64	3,7	16	О.П.	М	60	3,5
2	У.Э.	Ж	61	4,7	17	Р.А.	М	60	2,5
3	К.Ж.	М	54	3,3	18	П.М.	М	70	1,3
4	Е.Б.	М	49	3,0	19	А.С.	Ж	68	3,7
5	Н.Ю.	Ж	64	4,2	20	В.В.	Ж	48	4,5
6	Г.Л.	Ж	57	3,5	21	У.К.	М	64	3,8
7	Ш.Т.	Ж	60	1,8	22	К.Е.	М	52	2,0
8	Щ.О.	М	63	4,5	23	Е.И.	Ж	61	4,2
9	З.Р.	М	67	4,3	24	Н.Р.	Ж	72	4,5
10	Ж.И.	М	48	1,8	25	Г.О.	Ж	49	2,0

11	Э.М.	Ж	67	2,3	26	Ш.Н.	М	50	3,3
12	Х.П.	Ж	51	3,0	27	Д.Г.	М	58	1,2
13	Д.А.	Ж	49	2,8	28	Ф.Л.	Ж	72	2,8
14	Л.С.	Ж	50	3,8	29	Я.Ю.	Ж	49	3,2
15	О.Я.	М	52	4,2	30	Ч.Д.	М	57	4,0
Среднее значение, М									2,96
Стандартное отклонение, $\sigma$									1,06

Приложение 2

Табл.1,п. 2

Результаты диагностики по опроснику жизнестойкости С. Мадди

№	Ф.И.	Пол	Возраст	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	А.С.	Ж	68	46	34	18	98
2	А.У.	Ж	66	48	38	19	105
3	Б.А.	Ж	58	38	29	10	77
4	Б.Ю.	М	56	33	38	14	85
5	В.В.	Ж	48	34	14	17	65
6	В.К.	М	59	48	29	28	105
7	Г.Л.	Ж	57	36	11	11	58
8	Г.О.	Ж	49	44	37	24	105
9	Г.Т.	М	71	45	37	26	108

10	Д.А.	Ж	49	25	16	7	48
11	Д.Г.	М	58	29	21	12	62
12	Д.Р.	Ж	71	32	17	14	63
13	Е.Б.	М	49	28	21	13	62
14	Е.И.	Ж	61	41	38	28	107
15	Е.И.	М	67	39	39	26	104
16	Ж.И.	М	48	42	40	23	105
17	З.Р.	М	67	31	33	15	79
18	И.О.	Ж	59	13	19	10	42
19	И.П.	Ж	71	32	29	14	75
20	К.Е.	М	52	46	38	10	94
21	К.Р.	М	69	30	26	9	65
22	К.Т.	М	54	18	15	9	42
23	Л.В.	М	70	38	24	13	75
24	Л.И.	Ж	69	42	39	18	99
25	Л.С.	Ж	50	33	13	11	57
26	М.Д.	Ж	62	16	9	7	32
27	М.Р.	Ж	69	47	27	11	85
28	Н.М.	М	67	20	9	8	37
29	Н.Р.	Ж	72	33	16	12	61
30	Н.Ю.	Ж	64	31	21	13	65

## Приложение 3

## Табл.1,п. 3

## Результаты диагностики по опроснику FPI (Фрайбургский личностный опросник)

№	Невротичность	Спонтанная агрессивность	Депрессивность	Раздражительность	Общительность	Уравновешенность	Реактивная агрессивность	Застенчивость	Открытость	Экстраверсия-интроверсия	Эмоциональная лабильность	Маскулинизм-феминизм
1	14	6	2	3	6	3	4	5	3	3	6	5
2	11	10	4	6	7	5	3	5	8	8	9	10
3	6	10	6	6	4	2	5	8	6	6	10	7
4	9	6	9	7	7	6	5	3	7	5	10	8
5	1	7	3	6	10	5	2	4	7	4	9	6
6	10	6	8	8	5	5	3	8	6	4	8	5
7	6	5	6	7	6	2	5	7	6	7	5	5

8	2	8	2	2	11	7	3	2	7	6	4	7
9	8	5	3	5	8	6	4	2	9	5	5	7
10	6	10	7	7	9	5	3	6	9	7	6	7
11	7	8	8	5	4	4	4	6	6	4	5	8
12	10	7	11	6	6	5	0	7	7	4	11	7
13	8	12	11	6	8	4	6	5	6	3	9	7
14	3	5	7	4	9	6	3	4	9	9	7	6
15	8	6	8	5	7	6	3	4	6	3	2	9
16	3	5	0	3	9	8	2	1	9	7	4	9
17	7	3	2	2	9	5	0	3	8	9	5	9
18	11	7	2	9	8	5	4	3	4	11	6	6
19	6	3	6	6	7	5	3	2	6	6	6	8
20	8	3	6	3	6	6	3	2	9	7	7	8
21	7	7	6	7	8	6	4	3	6	7	9	7
22	11	5	5	3	8	5	4	5	6	6	6	10
23	6	8	5	5	7	2	3	6	7	6	7	9
24	6	8	7	8	12	6	3	3	8	9	6	8
25	9	9	7	9	5	6	7	5	6	7	6	9
26	10	7	6	8	4	2	3	7	6	4	10	8
27	8	8	6	6	4	5	8	7	7	6	6	9
28	8	8	9	6	5	2	5	6	7	6	9	11
29	7	8	6	7	7	4	6	5	6	7	8	7
30	10	6	6	8	9	5	6	3	8	7	8	8

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

**ОТЗЫВ**

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Безверховой Марии Александровны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование особенностей резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию»»

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, содержит приложение(ия) на 3 страницах.

1. Актуальность и значимость темы:

Актуальность нашего исследования в первую очередь связана с тем, что выраженность наличия характеристики резильентности может помочь человеку более успешно справиться с трудными жизненными ситуациями.

2. Логическая последовательность:

Работа выстроена логично и последовательно. Введение четко определяет проблему, цели и задачи исследования.

Теоретическая часть содержит обзор литературы по теме, раскрывая сущность понятия резильентности, ее факторы и проявления.

Методологическая часть подробно описывает методы исследования, выборку и процедуру проведения. В разделе результатов представлены данные, полученные в ходе исследования.

Обсуждение результатов соотносит полученные данные с существующей литературой. Заключение подводит итог исследования, формулирует выводы и предложения.

### 3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Выводы работы в целом соответствуют поставленным задачам полученным данным. Они подкреплены статистическим анализом и ссылкой на результаты исследования.

Предложения, вынесенные в заключении, основаны на полученных выводах и могут быть полезны для дальнейших исследований и практической работы.

### 4. Полнота проработки литературных источников:

Список использованной литературы достаточно полный и включает отечественные, так и зарубежные источники, что свидетельствует о широком охвате проблемы.

Автором проработаны ключевые работы по теме резильентности, позволяет сформировать всестороннее представление о данном явлении.

### 5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Оформление работы соответствует требованиям, предъявляемым к I курсу. Таблицы и графики представлены наглядным образом и способствуют пониманию результатов исследования. Приложения содержат необходимые материалы.

### 6. Положительные стороны работы:

Актуальная и интересная тема исследования, логичная структура работы, грамотное использование теоретического материала, чёткое описание методологии исследования, наглядное представление результатов, использование современных методов статистической обработки данных, практическая значимость исследования.

### 7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: Высокий

Студент проявил высокий уровень самостоятельности при выборе темы, разработке методологии, сборе и анализе данных, а также при написании текста выпускной квалификационной работы.

#### 8. Недостатки работы:

Рекомендуется более развернуто представить обсуждение результатов, сопоставив их с другими исследованиями в данной области.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

«Исследование особенностей резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию»

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «Отлично».  
(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Живаева Юлия

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

### РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Безверховой Марии Александровны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование особенностей резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, содержит приложения на 3 страницах.

#### 1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы:

Актуальность нашего исследования в первую очередь связана с тем, что выраженность наличия характеристики резильентности может помочь человеку более успешно справиться с трудными жизненными ситуациями.

Научная новизна исследования заключается в разработке практических рекомендаций для оптимизации показателей резильентности.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования могут лечь в основу научно-методических рекомендаций по совершенствованию подготовки и повышения квалификации психологов, клинических психологов.

Данные исследования могут быть полезны студентам для подготовки к практическим и семинарским занятиям по психологическим дисциплинам.

#### 2. Логическая последовательность:

Работа выстроена логично и последовательно. Введение четко определяет проблему, цели и задачи исследования. Теоретическая часть содержит обзор литературы по теме, раскрывая сущность понятия резильентности, ее факторы и проявления.

Методологическая часть подробно описывает методы исследования, выборку и процедуру проведения. В разделе результатов представлены данные, полученные в ходе исследования. Обсуждение результатов соотносит полученные данные с существующей литературой. Заключение подводит итог исследования, формулирует выводы и предложения.

### 3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Выводы работы в целом соответствуют поставленным задачам и полученным данным. Они подкреплены статистическим анализом и ссылками на результаты исследования.

Предложения, вынесенные в заключении, основаны на полученных выводах и могут быть полезны для дальнейших исследований или практической работы.

### 4. Полнота проработки литературных источников:

Список использованной литературы достаточно полный и включает как отечественные, так и зарубежные источники, что свидетельствует о широком охвате проблемы.

Автором проработаны ключевые работы по теме резильентности, что позволяет сформировать всестороннее представление о данном явлении.

### 5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Оформление работы соответствует требованиям, предъявляемым к ВКР. Таблицы и графики представлены наглядным образом и способствуют пониманию результатов исследования.

Приложения содержат необходимые материалы.

### 6. Положительные стороны работы:

Актуальная и интересная тема исследования, логичная структура работы, грамотное использование теоретического материала, чёткое описание методологии исследования, наглядное представление результатов, использование современных методов статистической обработки данных, практическая значимость исследования.

### 7. Недостатки работы:

Рекомендуется более развернуто представить обсуждение результатов, сопоставив их с другими исследованиями в данной области.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

«Исследование особенностей резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию»

Студент продемонстрировал способность применять знания в

практической деятельности, осуществлять анализ, интерпретацию результатов и формулировать обоснованные выводы и рекомендации.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику:

Разработка программ, направленных на развитие резильентности у людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, с учетом выявленных в исследовании факторов.

Проведение дальнейших исследований с использованием более широкой выборки и других методик.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.  
(оценка прописью)

Рецензент выпускной квалификационной работы

Чащина Ольга Владимировна, заместитель директора КГАУ «Краевой Дворец Молодежи»

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«06» июня 2015 г.



С рецензией ознакомлена  
Безверхова Мария Александровна  
04.07.2015

znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: ВКР ДИПЛОМНАЯ РАБОТА Безверхова.docx.

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 71.66%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 55 секунд

*Безверхова М.Ф. БЗУ*

*04.04.25*