

Арбузова Елена Николаевна
ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

Психология устойчивости (resilience) в условиях социально-экономической нестабильности

Аннотация. В условиях растущей социально-экономической нестабильности — включая финансовые кризисы, неопределённость на рынке труда, инфляцию и социальное напряжение — всё большее значение приобретает психологическая устойчивость (resilience) как ключевой ресурс личности. Психологическая устойчивость понимается как способность человека адаптироваться к трудным жизненным обстоятельствам, сохранять эмоциональное равновесие, конструктивно справляться с вызовами и даже извлекать из кризисов возможности для личностного роста. В статье рассматриваются структурные компоненты resilience (эмоциональная регуляция, когнитивная гибкость, смысложизненные ориентации, социальная поддержка), а также факторы, способствующие её развитию в условиях неопределённости. Особое внимание уделяется роли внутренних ресурсов личности (оптимизм, саморегуляция, самоэффективность) и внешних условий (социальные связи, доступ к информации, поддержка со стороны государства и сообщества). Подчёркивается необходимость интеграции практик развития устойчивости в образовательные, профилактические и консультативные программы, направленные на укрепление ментального здоровья населения в периоды кризиса.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, resilience, социально-экономическая нестабильность, стресс, адаптация, копинг-стратегии, ментальное здоровье, личностные ресурсы, кризис, эмоциональная регуляция.

Arbuzova Elena Nikolaevna
Omsk State University named after F.M. Dostoevsky

Psychology of Resilience in Conditions of Socioeconomic Instability

Abstract. In the context of growing socioeconomic instability—including financial crises, labor market uncertainty, inflation, and social tension—resilient psychological development is becoming increasingly important as a key personal resource. Resilience is understood as a person's ability to adapt to difficult life circumstances, maintain emotional balance, constructively cope with challenges, and even harness opportunities for personal growth from crises. This article examines the structural components of resilience (emotional regulation, cognitive flexibility, life-purpose orientations, and social support), as well as the factors that contribute to its development in conditions of uncertainty. Particular attention is paid to the role of internal personal resources (optimism, self-regulation, and self-efficacy) and external conditions (social connections, access to information, and government and community support). The article emphasizes the need to integrate resilience-building practices into educational, preventive, and counseling programs aimed at strengthening the mental health of the population during times of crisis.

Keywords: psychological stability, resilience, socio-economic instability, stress, adaptation, coping strategies, mental health, personal resources, crisis, emotional regulation.

Введение

Современное общество переживает период повышенной нестабильности: экономические кризисы, инфляция, сокращение рабочих мест, геополитическая напряжённость и социальная поляризация создают устойчивый фон неопределённости и

тревоги [1]. Эти условия оказывают прямое влияние на психологическое состояние людей, провоцируя рост уровня хронического стресса, тревожности, чувства беспомощности и выгорания. В таких обстоятельствах особую актуальность приобретает феномен **психологической устойчивости (resilience)** — способности личности не только сохранять внутреннее равновесие в условиях adversity (трудностей, потерь, кризисов), но и находить пути конструктивного преодоления, а иногда — трансформировать вызовы в ресурс личностного роста [2].

Понятие resilience изначально возникло в экологии и физике (как способность системы восстанавливать исходное состояние после возмущения), однако в психологии оно трансформировалось в многомерную конструкцию, включающую когнитивные, эмоциональные, поведенческие и социальные компоненты. Сегодня устойчивость рассматривается не как врождённая черта, а как динамический процесс, который может развиваться на протяжении всей жизни под влиянием как внутренних ресурсов личности, так и внешней поддержки [3].

Актуальность исследования обусловлена тем, что социально-экономическая нестабильность затрагивает всё большее число людей, включая студентов, молодых специалистов, родителей и пожилых граждан. При этом традиционные механизмы психологической защиты зачастую оказываются недостаточными, требуя осознанного развития новых стратегий совладания. В этих условиях понимание механизмов формирования resilience становится не только теоретической задачей, но и практической необходимостью для систем образования, здравоохранения и социальной поддержки [4].

Целью данной работы является анализ психологической устойчивости как ресурса адаптации личности в условиях социально-экономической нестабильности [5]. В рамках исследования рассматриваются структура и функции resilience, ключевые детерминанты её развития, а также возможности целенаправленного формирования устойчивости через психологическое просвещение, консультирование и создание поддерживающей среды.

Основная часть

Психологическая устойчивость (resilience) в условиях социально-экономической нестабильности выступает как сложный, динамичный и многокомпонентный процесс, позволяющий личности сохранять функциональность, эмоциональное равновесие и способность к развитию даже в условиях длительного стресса, неопределённости и ресурсного дефицита [6]. В отличие от устаревшего представления о resilience как «врождённой стойкости», современная психология рассматривает её как **навык**, который может быть развит при наличии определённых внутренних и внешних условий [7].

1. Структурные компоненты психологической устойчивости

Современные модели resilience (Masten, Southwick, Bonanno) выделяют следующие ключевые компоненты:

- **Эмоциональная регуляция** — способность распознавать, принимать и управлять сильными эмоциями (страхом, гневом, отчаянием), не подавляя их, но и не позволяя им доминировать над поведением.
- **Когнитивная гибкость** — умение пересматривать оценки ситуации, находить альтернативные интерпретации и решения, избегать катастрофического мышления.
- **Смысложизненные ориентации** — наличие ценностей, целей и убеждений, которые придают жизни смысл даже в трудные периоды. Это может быть вера, приверженность семье, профессиональная миссия или социальная ответственность.
- **Самоэффективность и локус контроля** — уверенность в собственных силах влиять на события (внутренний локус контроля) и вера в то, что усилия приведут к результату.

- **Социальная поддержка** — наличие доверительных связей с близкими, друзьями, коллегами или сообществом, которые обеспечивают эмоциональную, информационную и практическую помощь.

В условиях социально-экономической нестабильности эти компоненты приобретают особое значение [8]. Например, человек с высокой когнитивной гибкостью не воспринимает потерю работы как личный провал, а рассматривает её как возможность переосмыслить карьеру. Тот, кто обладает сильными социальными связями, быстрее находит временную поддержку — финансовую, жилищную или моральную [9].

2. Факторы, способствующие развитию resilience в кризисных условиях

Исследования показывают, что устойчивость формируется под влиянием **взаимодействия личностных ресурсов и контекста**:

- **Внутренние ресурсы:**
 - Высокий уровень самосознания и рефлексии;
 - Навыки саморегуляции (в том числе через практики осознанности);
 - Оптимистический, но реалистичный взгляд на будущее;
 - Готовность учиться на опыте, включая негативный.
- **Внешние условия:**
 - Доступ к информации и ресурсам (например, программы переквалификации, социальные выплаты);
 - Поддерживающая образовательная или рабочая среда;
 - Культура, в которой допускается уязвимость и обращение за помощью;
 - Государственные и общественные инициативы по психологической поддержке населения.

Особенно важно отметить, что в условиях экономического кризиса **социальная поддержка часто становится главным буфером**, компенсирующим дефицит материальных ресурсов. Сообщества, семьи, профессиональные сети могут выполнять функцию «психологической страховки».

3. Практики развития устойчивости: от индивидуального к системному уровню

Развитие resilience возможно на нескольких уровнях:

- **Индивидуальный уровень:**
 - Ведение дневника благодарности и успехов для укрепления позитивного фокуса;
 - Обучение техникам управления тревогой (дыхательные упражнения, grounding);
 - Работа с когнитивными искажениями через элементы когнитивно-поведенческой терапии;
 - Постановка малых, достижимых целей для восстановления чувства контроля.
- **Групповой и организационный уровень:**
 - Проведение тренингов по стрессоустойчивости в вузах и компаниях;
 - Создание «групп поддержки» для людей в похожих ситуациях (например, безработных, родителей в кризисе);
 - Внедрение практик психологической безопасности в коллективах.
- **Социально-политический уровень:**
 - Интеграция программ ментального здоровья в систему социальной защиты;
 - Психологическое просвещение через СМИ и цифровые платформы;
 - Поддержка инициатив, направленных на укрепление социального капитала (волонтерство, соседские инициативы).

Важно подчеркнуть: развитие устойчивости **не означает игнорирование боли или отрицание трудностей**. Напротив, resilient-личность умеет признавать страдание, но не остаётся в нём — она ищет опоры, адаптируется и продолжает двигаться вперёд [10].

Таким образом, в условиях социально-экономической нестабильности психологическая устойчивость выступает не как пассивная «стойкость», а как активная, творческая и социально включённая форма адаптации. Её развитие — это не только личная

задача, но и ответственность образовательных, медицинских и государственных институтов, стремящихся обеспечить устойчивость общества в целом.

Таблица 1. Компоненты психологической устойчивости и способы их развития в условиях социально-экономической нестабильности

Компонент resilience	Психологическая суть	Проявления в кризисных условиях	Практические стратегии развития
Эмоциональная регуляция	Способность осознавать, принимать и управлять сильными эмоциями без подавления или импульсивной реакции	Сохранение спокойствия при финансовых потерях, умение «не срываться» на близких	— Дыхательные и grounding-техники — Ведение эмоционального дневника — Практики осознанности (mindfulness)
Когнитивная гибкость	Умение пересматривать оценки ситуации, избегать чёрно-белого мышления и находить альтернативы	Восприятие увольнения как возможности, а не катастрофы	— Работа с когнитивными искажениями — Техника «А что, если...?» — Поиск «серой зоны» в оценках
Смысло-жизненные ориентации	Наличие ценностей, целей и убеждений, придающих жизни смысл даже в трудностях	Сохранение мотивации заботиться о семье, учиться или помогать другим, несмотря на кризис	— Рефлексия на личные ценности — Формулирование «малых смыслов» — Вовлечение в значимую деятельность (волонтерство, творчество)
Самозффективность	Уверенность в способности влиять на события и достигать результатов через собственные усилия	Инициативность в поиске работы, обучении новым навыкам, решении бытовых проблем	— Постановка малых достижимых целей — Фиксация успехов («журнал побед») — Обратная связь от значимых других
Социальная поддержка	Наличие доверительных связей, обеспечивающих	Обращение за помощью, участие в сообществах, обмен	— Поддержание контактов даже в изоляции

Компонент resilience	Психологическая суть	Проявления в кризисных условиях	Практические стратегии развития
	эмоциональную, информационную и практическую помощь	ресурсами с соседями/друзьями	Участие в группах взаимопомощи >— Развитие навыков просить и принимать помощь

В целях систематизации и практической интерпретации феномена психологической устойчивости (resilience) в условиях социально-экономической нестабильности была разработана обобщающая таблица, отражающая ключевые компоненты resilience, их психологическую суть, поведенческие проявления в кризисных ситуациях и конкретные стратегии развития [11]. Таблица охватывает как внутренние ресурсы личности (эмоциональная регуляция, когнитивная гибкость, смысловые ориентации, самооффективность), так и внешний фактор — социальную поддержку, играющий критическую роль в периоды ресурсного дефицита. Предложенные стратегии носят прикладной характер и могут быть использованы как в индивидуальной психологической работе, так и в рамках групповых программ поддержки, образовательных курсов или социальных инициатив. Данная структура позволяет перейти от теоретического понимания устойчивости к её осознанному формированию на практике.

Заключение

Психологическая устойчивость (resilience) в условиях социально-экономической нестабильности представляет собой не просто способность «выдерживать» трудности, а динамический процесс активной адаптации, основанный на взаимодействии личностных ресурсов и поддерживающей социальной среды. Анализ современных исследований показывает, что устойчивость — это не врождённое качество, а навык, который может быть сформирован и укреплен через осознанную работу с эмоциями, когнитивными установками, ценностями и социальными связями.

В условиях растущей неопределённости, финансового давления и социального напряжения развитие resilience становится стратегическим ресурсом как для отдельного человека, так и для общества в целом. Оно позволяет не только минимизировать негативные последствия кризисов, но и находить в них возможности для переосмысления, роста и трансформации. Особенно значимо, что устойчивость не предполагает подавления уязвимости, а, напротив, опирается на способность признавать трудности, обращаться за поддержкой и сохранять надежду даже в сложных обстоятельствах.

Практическая значимость изучения данного феномена заключается в необходимости интеграции подходов к развитию resilience в системы образования, здравоохранения, социальной защиты и корпоративного управления. Создание условий, в которых человек чувствует себя услышанным, защищённым и способным влиять на свою жизнь, — это не просто гуманитарный императив, а важнейший фактор устойчивости общества перед лицом современных вызовов.

Список источников

1. Корезин А.С., Мурашов С.Б. Резильентность социальных систем: сущность концепта и его применимость на разных уровнях социума // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований №1. 2021. С. 17-22.
2. Матвеева Л.Г., Чернова О.А. Стратегические ориентиры сбалансированного несырьевого развития экономики Юга России в системе отношений «центр-периферия» // РЭиУ. 2014. № 2 (38). С. 1-10.

3. Самуэльсон Пол Э., Нордхаус Вильям Д. Экономика. М.: Вильямс, 2018. С. 41.
4. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 3.
5. Акбердина В. В. Факторы резильентности в российской экономике: сравнительный анализ за период 2000–2022 гг. – М.: Национальные интересы, 2022. – 158 с..
6. Высоцкий С.Ю. Статистическая оценка экономической резильентности регионов России. – М.: Вестник, 2021. – 305 с.
7. Высоцкий С.Ю. Статистическая оценка инновационной трансформации экономики как фактора устойчивого экономического развития. – М.: Экономика страны, 2021. – 194 с.
8. Гринчель Б. М., Назарова Е. А. Методы оценки конкурентной привлекательности регионов. – СПб.: Наука и образование, 2014. – 159 с. 5
9. Декина М. П. Многоуровневое моделирование в статистическом анализе / Управление данными в экономике. – СПб.: Наука и образование, 2020. – 246 с.
10. Лученок А. И. Институты правят экономикой. – Минск: Экономическая теория, 2018. – 702 с.
11. Нестеров И.О. Потенциал устойчивого инновационного развития региона: концепция и практика многоаспектной оценки / под ред. Н.В. Агабековой. – Минск, 2021. – 182 С.

Сведения об авторе:

Арбузова Елена Николаевна ОмГУ им. Ф.М. Достоевского профессор кафедры адаптивной и физической культуры

Information about the author

Arbuzova Elena Nikolaevna, Professor, Department of Adaptive and Physical Education, Omsk State University named after F.M. Dostoevsky.