

УДК 159.9.07

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ РУССКОЯЗЫЧНЫХ МИГРАНТОВ В  
КОНТЕКСТЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ПРОЖИВАНИЯ В ЭМИГРАЦИИ*****Крылова Анна Сергеевна***

*Соискатель международной ученой степени PhD доктора философии в  
области психологии ООО «Онлайн Институт Смарт», г. Москва, Россия,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6177-032X>, e-mail: [KrylovaAnya@gmail.com](mailto:KrylovaAnya@gmail.com)*

***Стоянова Ирина Яковлевна***

*Доктор психологических наук, профессор, Федеральное государственное  
автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный  
исследовательский Томский государственный университет», ведущий научный  
сотрудник отделения аффективных состояний, Научно-исследовательский  
институт психического здоровья Федерального государственного бюджетного  
научного учреждения «Томский национальный исследовательский медицинский  
центр Российской академии наук», г. Томск, Россия,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2483-9604>, e-mail: [Ithka1948@mail.ru](mailto:Ithka1948@mail.ru)*

**Аннотация**

**Введение:** эмиграция является значительным стрессовым фактором, влияющим на психологическое благополучие человека. Несмотря на актуальность темы, влияние длительности проживания за рубежом на жизнеспособность мигрантов изучено недостаточно. Цель – сравнить уровень жизнеспособности эмигрантов и жителей родной страны в зависимости от длительности проживания за границей. **Материалы и методы:** эмпирическая база исследования включала 177 респондентов, из которых 132 проживают за рубежом и 45 – в родной стране. Данные были собраны с помощью онлайн-опроса, в котором использовался стандартизированный опросник для оценки индивидуальных, семейных и контекстуальных компонентов жизнеспособности. Статистический анализ включал критерий Манна – Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена. **Результаты:** анализ показал, что общий уровень жизнеспособности выше у участников, проживающих в родной стране. Наибольшие различия выявлены по шкалам «Культура» и «Духовный контекст», где показатели эмигрантов оказались существенно ниже. В то же время индивидуальные и семейные ресурсы жизнеспособности значимо не различаются между группами. Корреляционный анализ не выявил статистически значимой связи между длительностью эмиграции и уровнем жизнеспособности, однако обнаружены тенденции к слабой положительной связи по отдельным шкалам. **Выводы:** полученные данные подтверждают, что жизнеспособность определяется не длительностью проживания за границей, а качеством социальной среды и доступом к культурным и духовным ресурсам. Перспективы исследования связаны с расширением лонгитюдных и межкультурных проектов, а также с разработкой программ психосоциальной поддержки мигрантов, направленных на укрепление идентичности и социальных связей.

**Ключевые слова:** жизнеспособность, миграция, длительность эмиграции, контекст, ресурсы, русскоязычные мигранты.

## RESILIENCE OF RUSSIAN-SPEAKING MIGRANTS IN THE CONTEXT OF LENGTH OF STAY ABROAD

*Krylova Anna Sergeevna*

*PhD Candidate in Psychology, «Smart» Online Institute, Moscow, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6177-032X>, e-mail: [KrylovaAnya@gmail.com](mailto:KrylovaAnya@gmail.com)*

*Stoyanova Irina Yakovlevna*

*Doctor of Psychological Sciences, Professor, National Research Tomsk State University, leading researcher of the Department of Affective States, Research Institute of Mental Health, Tomsk National Research Medical Center of the Russian Academy of Sciences, Legal address of the organization, Tomsk, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2483-9604>, e-mail: [Ithka1948@mail.ru](mailto:Ithka1948@mail.ru)*

### Abstract

**Introduction:** migration is a significant stress factor that affects psychological well-being. Despite the relevance of the topic, the impact of length of stay abroad on migrants' resilience has not been sufficiently studied. The aim is to compare the level of resilience between emigrants and residents of their home country depending on the length of time spent abroad. **Materials and Methods:** the empirical base included 177 respondents, of whom 132 lived abroad and 45 resided in their home country. Data were collected through an online survey using a standardized questionnaire assessing individual, family, and contextual components of resilience. Statistical analysis employed the Mann-Whitney U-test and Spearman's rank correlation coefficient. **Results:** the analysis revealed that overall resilience levels were higher among participants residing in their home country. The most significant differences were found in the scales of "Culture" and "Spiritual context," where migrants scored considerably lower. At the same time, individual and family resilience resources did not differ significantly between the groups. Correlation analysis showed no statistically significant relationship between the length of migration and resilience levels, although weak positive tendencies were observed on some scales. **Conclusion:** the findings confirm that resilience is determined not by the length of stay abroad but by the quality of the social environment and access to cultural and spiritual resources. Future research should focus on expanding longitudinal and cross-cultural studies as well as developing psychosocial support programs for migrants aimed at strengthening identity and social connections.

**Keywords:** migration, resilience, length of migration, context, resources, Russian-speaking migrants

### Введение

По данным Международной организации по миграции (ИОМ, 2024) [8], более 280 млн. человек в мире живут за пределами страны своего рождения. Этот показатель, представленный в World Migration Report 2024, отражает устойчивый рост транснациональной мобильности населения. Всемирная организация здравоохранения (WHO, 2024) [15] отмечает, что мигранты чаще сталкиваются с повышенным риском депрессии, тревожных и адаптационных расстройств по сравнению с местным населением. При этом наличие личностных и внешних

ресурсов способствует сохранению эмоциональной стабильности и субъективного чувства контроля над жизнью.

В психологической науке данная способность описывается через понятие жизнеспособности (resilience) – совокупности процессов, обеспечивающих сохранение психического равновесия при воздействии стрессовых факторов. Согласно современным исследованиям, жизнеспособность представляет собой многоуровневый процесс саморегуляции, включающий когнитивные, эмоциональные и смысловые компоненты, которые позволяют человеку восстанавливаться после трудных событий (Ungar, 2021; Masten, 2019; Connor & Davidson, 2003) [12; 10; 7]. В отличие от адаптации, отражающей внешние формы приспособления, жизнеспособность связана с внутренними механизмами восстановления – когнитивной переоценкой опыта, формированием позитивного смысла и развитием чувства самоэффективности (Bandura, 1997; Wagnild & Young, 1993) [6; 14]. Эти механизмы подробно описаны в теоретических и эмпирических работах, однако их взаимосвязь в условиях миграции изучена недостаточно.

Для мигрантов жизнеспособность рассматривается как ключевой внутренний ресурс, способствующий преодолению утраты привычной среды и неопределенности нового культурного контекста. Ряд исследований показывает, что высокий уровень жизнеспособности связан с лучшей адаптацией и психическим благополучием (Lindert et al., 2023; Olcese et al., 2024) [9; 11]. При этом отмечается роль таких факторов, как восприятие социальной поддержки, чувство принадлежности и сохранение культурной идентичности, которые могут способствовать поддержанию субъективного благополучия (Ungar, 2020;

В отечественной психологии понятие жизнеспособности разработано в трудах А.В. Махнача, А.И. Лактионовой, Е.А. Сергиенко и их коллег. Эти авторы рассматривают жизнеспособность как системное свойство личности, обеспечивающее устойчивое функционирование человека в условиях

неопределенности (Махнач, 2016; Лактионова, 2021) [2; 1]. В данных подходах подчёркивается взаимодействие трёх уровней ресурсов: индивидуального (саморегуляция, настойчивость, внутренняя мотивация), семейного (поддержка, эмоциональная близость) и социокультурного (идентичность, ценности, духовность) (Сараева, 2018; Нестерова, 2017) [4; 3].

Настоящее исследование выполнено в рамках эколого-социального подхода к жизнеспособности, предложенного М. Унгаром, согласно которому жизнеспособность рассматривается как результат взаимодействия индивидуальных и контекстуальных факторов в многоуровневой системе связей. Данный подход позволяет интегрировать зарубежное и отечественное понимание жизнеспособности и исследовать её в контексте миграционного опыта.

Предположительно длительность проживания за границей может влиять на баланс ресурсов: на ранних этапах преобладают индивидуальные копинг-стратегии, тогда как при длительной адаптации усиливается роль социальных и контекстуальных факторов. Эмпирические данные, подтверждающие данный процесс, ограничены. Согласно зарубежным обзорам (Lindert et al., 2023; Ungar, 2020) [9; 13], длительность эмиграции чаще рассматривается как контрольная переменная, а её влияние на динамику личностной устойчивости остаётся недостаточно изученным. На сегодняшний день не установлена устойчивая закономерность между временем пребывания за границей и уровнем жизнеспособности, поскольку публикации с сопоставимыми выборками немногочисленны.

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью эмпирического анализа взаимосвязи между длительностью проживания за границей и уровнем жизнеспособности у русскоязычных мигрантов. Это позволит уточнить, какие личностные и контекстуальные ресурсы вносят наибольший вклад в поддержание психологического благополучия в условиях эмиграции.

Цель исследования состояла в сравнительном анализе уровня жизнеспособности у русскоязычных эмигрантов различной длительности проживания за границей и у лиц, проживающих в родной стране. Гипотеза исследования заключалась в предположении, что уровень жизнеспособности у русскоязычных эмигрантов не зависит от длительности проживания за границей, поскольку определяется преимущественно личностными особенностями и качеством социальной среды, что отражается в интегральных показателях индивидуальной и семейной жизнеспособности. Для проверки гипотезы были поставлены следующие задачи: проанализировать психологические подходы к проблеме жизнеспособности; рассмотреть уровни жизнеспособности как личностной характеристики у русскоязычных эмигрантов и лиц, проживающих на родине; выявить особенности показателей жизнеспособности между этими группами; определить взаимосвязь между длительностью эмиграции и уровнем жизнеспособности.

### **Материалы и методы**

В исследовании приняли участие 213 респондентов, из которых 140 составили основную группу – эмигранты с различной длительностью проживания за рубежом (от 1 до 36 лет), а 73 проживающих в стране своего рождения – контрольную группу. После исключения анкет с более чем 20% пропусков и логическими несоответствиями (10 анкет) итоговая выборка включала 203 человека. На основании миграционной истории была выделена дополнительная подгруппа возвращенцев ( $n = 26$ ), однако в данной статье анализируются данные только двух групп: эмигрантов ( $n = 132$ ) и лиц, постоянно проживающих в стране рождения ( $n = 45$ ). Материалы о людях, вернувшихся на родину, будут проанализированы в следующей публикации.

Эмпирические данные собраны онлайн в апреле-мае 2025 года. Рекрутование проводилось методом удобной выборки с элементами «снежного кома», широко применяемым в исследованиях мигрантов. Ссылка на анкету распространялась через русскоязычные сообщества и тематические группы в

соцсетях (Facebook, ВКонтакте, Instagram) и мессенджерах (Telegram, WhatsApp). Участие было добровольным и анонимным, с информированным согласием, без вознаграждения, в соответствии с Этическим кодексом психолога (РПО, 2012) и международными нормами защиты персональных данных. Такой подход позволил охватить труднодоступные и географически рассредоточенные группы мигрантов, однако не обеспечивал вероятностной структуры выборки и мог включать эффект самоотбора, что учитывалось при интерпретации данных.

Уровень жизнеспособности оценивался с помощью методики RRC-ARM (Resilience Research Centre – Adult Resilience Measure) (Ungar, Liebenberg, 2013), адаптированной для русскоязычной выборки и обладающей высокой надёжностью и валидностью (Махнач, 2016; Лактионова, 2021) [2; 1]. Опросник включает три компонента жизнеспособности: индивидуальную (саморегуляция, настойчивость, самоэффективность, поддержка друзей), семейную (психологическая и физическая поддержка семьи) и контекстуальную (духовность, образовательная включённость, культурная идентичность). Все субшкалы показали удовлетворительную внутреннюю согласованность ( $\alpha$  Кронбаха = 0,66 – 0,84); итоговым результатом являлся интегральный показатель общей жизнеспособности.

## **Результаты**

В исследовании участвовали две выборки: русскоязычные эмигранты и участники, не покидавшие страну проживания, мужчины и женщины в возрасте от 25 до 55 лет. Первая выборка ( $n = 132$ ) включала эмигрантов, проживающих за рубежом от 1 до 36 лет (Германия, Кипр, Сербия, Латвия, США и др.), из которых 76,5 % – женщины и 21,2 % – мужчины; 59,8 % состоят в зарегистрированном браке, 19,7 % – в незарегистрированных отношениях, 10,6 % не состоят в отношениях. Без детей – 48,5 % респондентов, с одним-двумя – 40,9 %. Основные мотивы переезда – политico-экономические, семейные и профессиональные. Большинство сообщили о частичном знании местной культуры (53 %) и умеренном языковом барьере (62 %). Вторая выборка ( $n = 45$ ) состояла из

русскоязычных жителей России 25–52 лет, 71,1 % женщин; 48,9 % состоят в браке, 22,2% в отношениях, 20% не состоят в отношениях; без детей – 40 %, с одним-двумя – 48,8 %. 42 % живут не в родном городе. Среди значимых событий последних лет чаще упоминались специальная военная операция, пандемия COVID-19, развод и смена работы.

Обе группы сопоставимы по возрасту и полу, но различаются по ряду признаков: эмигранты чаще состоят в браке (59,8 % против 48 %), оставшиеся – чаще не состоят в отношениях (20 % против 10,6 %); сильную поддержку семьи чаще ощущают оставшиеся (68,9 % против 58,3 %); эмигранты чаще отмечают улучшение состояния (52,3 % против 44,4 % ухудшения у оставшихся); социальные связи шире у оставшихся (62,2 % против 31,8 %), чувство принадлежности обществу сильнее у них (40 % против 17,4 %).

Дополнительный анализ с использованием критерия U Манна – Уитни (для ненормального распределения) подтвердил статистическую значимость различий. Таким образом, при общем сходстве по базовым параметрам эмигранты и оставшиеся существенно различаются по уровню социальной интеграции и психологического благополучия: оставшиеся демонстрируют более прочные связи и ощущение принадлежности обществу, тогда как эмигранты чаще сообщают об улучшении субъективного состояния.

Сравнение уровня жизнеспособности двух групп.

Был проведен сравнительный анализ по критерию U Манна – Уитни, так как обе выборки имеют ненормальное распределение. Статистические данные для удобства приведены в табл. 1.

Проведённый анализ (U Манна – Уитни) показал, что между двумя сравниваемыми группами (эмигранты и постоянно проживающие в стране) имеются существенные различия по уровню жизнеспособности в целом. Общий уровень жизнеспособности выше у тех, кто никогда не эмигрировал, по сравнению с теми, кто живет в эмиграции. Сильное различие между группами есть в «Культуре» и «Духовном контексте» (у людей в эмиграции эти показатели

ниже). Шкала «Контекст» находится на грани значимости, но не превышает порога.

Таблица 1

**Результаты статистического сравнения уровня жизнеспособности двух групп по Критерию U Манна – Уитни**

Показатель	p
Уровень жизнеспособности	
Индивидуальные характеристики	
Индивидуальные навыки	
Индивидуальная поддержка	
Индивидуально-социальные навыки	
Семейная поддержка	
Физическая поддержка	
Психологическая поддержка	
Контекст	
Духовный контекст	
Образование	
Культура	

*Примечание:* отрицательные значения Z отражают направление различий между выборками, статистически значимы при  $p \leq 0,05$ .

По следующим компонентам группы не различаются: «Индивидуальные характеристики», «Индивидуальные навыки», «Индивидуальная поддержка», «Физическая поддержка», «Психологическая поддержка», «Образование».

**Сравнение уровня жизнеспособности и длительности эмиграции.**

Анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал, что длительность эмиграции не имеет статистически значимой связи с уровнем жизнеспособности, а также с большинством её компонентов.

Из 12 компонентов жизнеспособности ни один не показал статистически значимой корреляции с длительностью эмиграции (все  $p > 0,05$ ). Однако по ряду шкал наблюдаются тенденции к положительной связи, близкие к уровню значимости: «Индивидуальные характеристики», «Индивидуальная поддержка (друзья)», «Индивидуально-социальные навыки», «Контекст», «Духовный

контекст». Остальные компоненты, включая семейную, физическую и психологическую поддержку, а также образовательные и культурные ресурсы, не связаны с длительностью проживания за границей ( $p > 0,2$ ). Подробные данные приведены в табл. 2.

Таблица 2  
**Результаты корреляционного исследования взаимосвязи компонентов жизнеспособности с длительностью эмиграции**

Показатель	r	p
Длительность эмиграции × Жизнеспособность	0,136	0,120
Длительность эмиграции × Индивидуальные характеристики	0,159	0,068
Длительность эмиграции × Индивидуальные навыки	0,101	0,250
Длительность эмиграции × Индивидуальная поддержка (друзья)	0,164	0,061
Длительность эмиграции × Индивидуально-социальные навыки	0,164	0,060
Длительность эмиграции × Семейная поддержка	0,060	0,497
Длительность эмиграции × Физическая поддержка	0,041	0,644
Длительность эмиграции × Психологическая поддержка	0,074	0,398
Длительность эмиграции × Контекст	0,140	0,109
Длительность эмиграции × Духовный контекст	0,150	0,086
Длительность эмиграции × Образование	0,110	0,210
Длительность эмиграции × Культура	0,087	0,323

Примечание: r — ранговая корреляция Спирмена, статистически значимо при  $p \leq 0,05$ .

Результаты корреляционного анализа, представленные в табл. 2, показывают отсутствие статистически значимых связей между длительностью проживания за границей и различными компонентами жизнеспособности ( $p > 0,05$  для всех показателей). При этом наблюдаются слабые положительные тенденции по ряду переменных, отражающих индивидуальные ресурсы.

Наиболее выраженные, но статистически незначимые корреляции обнаружены между длительностью эмиграции и следующими показателями: индивидуальные характеристики ( $\rho = 0,159$ ;  $p = 0,068$ ); индивидуальная поддержка (друзья) ( $\rho = 0,164$ ;  $p = 0,061$ ); индивидуально-социальные навыки ( $\rho = 0,164$ ;  $p = 0,060$ ), что может указывать на тенденцию к умеренно положительной взаимосвязи между временем проживания за рубежом и развитием межличностных компетенций, социальных навыков и чувства самоэффективности. Однако данные различия не достигают уровня статистической значимости.

Корреляции между длительностью эмиграции и компонентами семейной поддержки ( $\rho = 0,060$ ;  $p = 0,497$ ), физической поддержкой ( $\rho = 0,041$ ;  $p = 0,644$ ) и психологической поддержкой ( $\rho = 0,074$ ;  $p = 0,398$ ) оказались крайне слабыми, что свидетельствует об относительной стабильности семейных связей вне зависимости от времени проживания за границей.

Также не выявлено статистически значимых связей по шкалам контекста, включая духовный контекст ( $\rho = 0,150$ ;  $p = 0,086$ ), образование ( $\rho = 0,110$ ;  $p = 0,210$ ) и культуру ( $\rho = 0,087$ ;  $p = 0,323$ ). Хотя отмечается слабая положительная тенденция между длительностью эмиграции и духовным контекстом, она также не достигает порога значимости.

Таким образом, полученные данные позволяют заключить, что длительность проживания за границей не оказывает статистически значимого влияния на уровень жизнеспособности и её составляющие. Наблюдаемые слабые положительные корреляции по отдельным индивидуальным и социальным показателям отражают лишь незначительные тенденции, требующие дополнительной проверки на более репрезентативной выборке.

### **Обсуждение**

Полученные результаты свидетельствуют о том, что общий уровень жизнеспособности ниже у эмигрантов по сравнению с проживающими на родине. Наибольшие различия касаются культурного и духовного контекста – сфер, связанных с идентичностью и чувством принадлежности. Это согласуется с представлениями А.В. Махнач (2016) о том, что культурные и смысловые ресурсы поддерживают устойчивость личности и формируют внутреннюю согласованность в условиях перемен [2].

Как отмечают Ungar (2020; 2021) и Lindert и соавт. (2023), жизнеспособность определяется не длительностью пребывания за рубежом, а качеством социальной среды и степенью интеграции [12; 13; 9]. Наши данные подтверждают этот вывод: длительность эмиграции не связана с уровнем жизнеспособности, а её

поддержание зависит от взаимодействия индивидуальных и контекстуальных факторов.

Отсутствие различий по шкалам индивидуальных и семейных ресурсов подтверждает устойчивость личностных механизмов, таких как саморегуляция, настойчивость и поддержка близких. Это согласуется с исследованиями Masten (2019) и Connor & Davidson (2003), где подчёркивается стабильность базовых опор личности даже в условиях стресса [10; 7].

Почти половина эмигрантов отметила улучшение субъективного самочувствия, несмотря на более низкие показатели жизнеспособности. Это может отражать эффект «вторичного выигрыша» – обретения новых возможностей даже в стрессовых обстоятельствах в качестве проявлений психологической защиты. При этом у постоянно проживающих в родной стране наблюдаются большая включённость в сообщество, плотность социальных связей и ощущение принадлежности обществу, стабильности, что, вероятно, способствует более высокому уровню жизнеспособности.

Различия по шкалам «Культура» и «Духовный контекст» отражают ослабление символических и смысловых опор у эмигрантов, что соотносится с выводами Сараевой (2018) и Andrushko & Lanza (2024) о риске культурного отчуждения и снижении субъективного благополучия при нарушении идентичности [4; 5]. Эти данные подтверждают, что жизнеспособность в миграции имеет многослойную структуру: индивидуальные и семейные ресурсы остаются устойчивыми, тогда как культурно-духовные требуют поддержки.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что жизнеспособность не определяется временем проживания за рубежом. Она формируется через качество социальной интеграции, сохранение культурных связей и способность личности поддерживать внутренние смыслы в новых условиях.

Новая психологическая информация способствует осмыслению проявлений жизнеспособности у мигрантов, численность которых все более увеличивается

на постсоветском пространстве и вызывает необходимость создания специализированных программ психологического сопровождения.

### Заключение

Уровень жизнеспособности выше у тех, кто остаётся в родной стране, что связано прежде всего с сохранением культурного контекста, доступностью духовных ресурсов и более прочными социальными связями.

Длительность эмиграции не является определяющим фактором уровня жизнеспособности. Временной фактор сам по себе не усиливает и не ослабляет способность к восстановлению – ключевым остаются качество окружающей среды и доступ к социальным ресурсам.

Культурная и духовная отчуждённость становятся наиболее уязвимыми зонами для эмигрантов. Именно они наиболее остро коррелируют с пониженной жизнеспособностью и требуют целенаправленного внимания в психосоциальной поддержке.

Психологическая работа, направленная на поддержку мигрантов, должна включать интегративный подход с учетом культуральных, социальных и личностных особенностей человека. Работа с культурной идентичностью, сообществами и индивидуальными особенностями может способствовать повышению уровня жизнеспособности людей, желающих обрести новую родину.

**Ограничения.** Возможные проблемы при обобщении результатов: выборка формировалась методом удобной выборки с элементами «снежного кома», что ограничивает её репрезентативность. Данные основаны на самоотчётах и могут содержать эффект социальной желательности. Участники были неравномерно распределены по странам проживания, что снижает потенциал межкультурного сравнения. Кроме того, исследование проводилось в ограниченный период времени и не отражает долгосрочную динамику жизнеспособности.

**Limitations.** Possible limitations in generalizing the results: the sample was obtained through convenience and snowball sampling, which limits its representativeness. The

data were based on self-reports and may include social desirability bias. Participants were unevenly distributed across host countries, reducing the potential for cross-cultural comparison. In addition, the study was conducted within a limited time frame and does not reflect the long-term dynamics of resilience.

### Список литературы

1. Лактионова А. И. Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека // Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 21. № 4. С. 45–59. [https://doi.org/10.38098/ipran.opwp\\_2021\\_21\\_4\\_005](https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2021_21_4_005)
2. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: теория и практика. Москва : Институт психологии РАН, 2016. 376 с.
3. Нестерова А. А. Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности» // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 93–108.
4. Сараева Н. М. Обоснование модели жизнеспособности человека: экопсихологический подход // Сибирский педагогический журнал. 2018. № 5. С. 161–169. <https://doi.org/10.15293/1813-4718.1805.16>
5. Andrushko Y., Lanza S. T. Exploring resilience and its determinants in the forced migration of Ukrainian citizens: a psychological perspective // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21. No. 11. Article 1409. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111409>
6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18. No. 2. P. 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
8. International Organization for Migration (IOM). World Migration Report 2024. Geneva : International Organization for Migration. 2024. 560 p.
9. Lindert J. L., Samkange-Zeeb F., Jakubauskienė M., Bain P. A., Mollica R. M. Factors contributing to resilience among first-generation migrants, refugees and asylum seekers: a systematic review // International Journal of Public Health. 2023. Vol. 68. Article 1606406. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606406>
10. Masten A. S. Resilience from a developmental systems perspective // World Psychiatry. 2019. Vol. 18. No. 1. P. 101–102. <https://doi.org/10.1002/wps.20591>
11. Olcese M., Cardinali P., Madera F., Camilleri A. P., et al. Migration and community resilience: A scoping review // International Journal of Intercultural Relations. 2024. Vol. 98. Article 101924. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2023.101924>
12. Ungar M. Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change. Oxford: Oxford University Press. 2021. 368 p
13. Ungar M. Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes // The Lancet Psychiatry. 2020. Vol. 7. No. 5. P. 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
14. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // Journal of Nursing Measurement. 1993. Vol. 1. No. 2. P. 165–178.
15. World Health Organization. Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care. Geneva: WHO. 2024. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373279/9789240081840-eng.pdf> (Дата обращения: 05.09.2025).

### References

1. Laktionova A.I. Vozrastnye i gendernye razlichiya zhiznesposobnosti cheloveka [Age and gender differences in human resilience]. *Organizacionnaya psihologiya i psihologiya truda* [Organizational

- Psychology and Labor Psychology].* 2021, vol. 21, no. 4, pp. 45–59. (In Russ.). [https://doi.org/10.38098/ipran.opwp\\_2021\\_21\\_4\\_005](https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2021_21_4_005)
2. Mahnach A.V. *ZHiznesposobnost' cheloveka i sem'i: teoriya i praktika [Human and family resilience: Theory and practice].* Moscow: Institut psihologii RAN, 2016, 376 p. (In Russ.).
3. Nesterova A.A. Razrabotka i validizaciya metodiki «ZHiznesposobnost' lichnosti» [Development and validation of the “Personal Resilience” method]. *Psichologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*. 2017, vol. 38, no. 4, pp. 93–108 (In Russ.).
4. Saraeva N.M. Obosnovanie modeli zhiznesposobnosti cheloveka: ekopsihologicheskij podhod [Justification of the model of human resilience: An ecopsychological approach]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal [Siberian Pedagogical Journal]*, 2018, no. 5, pp. 161–169. (In Russ.). <https://doi.org/10.15293/1813-4718.1805.16>
5. Andrushko Y., Lanza S.T. Exploring resilience and its determinants in the forced migration of Ukrainian citizens: a psychological perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024, vol. 21, no. 11. Article 1409. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111409>
6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
7. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003, vol. 18, no. 2, pp. 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
8. International Organization for Migration (IOM). *World Migration Report 2024*. Geneva: International Organization for Migration, 2024, 560 p.
9. Lindert J.L., Samkange-Zeeb F., Jakubauskienė M., Bain P.A., Mollica R.M. Factors contributing to resilience among first-generation migrants, refugees and asylum seekers: a systematic review. *International Journal of Public Health*. 2023, vol. 68. Article 1606406. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606406>
10. Masten A.S. Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry*. 2019, vol. 18, no. 1. pp. 101–102. <https://doi.org/10.1002/wps.20591>
11. Olcese M., Cardinali P., Madera F., Camilleri A.P., et al. Migration and community resilience: A scoping review. *International Journal of Intercultural Relations*. 2024, vol. 98. Article 101924. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2023.101924>
12. Ungar M. Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change. Oxford: Oxford University Press, 2021, 368 p.
13. Ungar M. Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*. 2020, vol. 7, no. 5, pp. 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
14. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993, vol. 1, no. 2, pp. 165–178.
15. World Health Organization. Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care. Geneva: WHO. 2024. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373279/9789240081840-eng.pdf>