
– ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ –

УДК 37.01

С. Ф. Галимов

Роль личностной резильентности подростков в контексте проблем современного школьного образования

Елабужский институт КФУ, г. Елабуга, Россия

Аннотация. Проанализирована роль личностной резильентности подростков, рассмотрены современные проблемы школьного образования, выявлены закономерности влияния резильентности на академическую успеваемость, эмоциональное благополучие и социальное взаимодействие учащихся. Представлены результаты обзора существующих исследований на тему личностной резильентности подростков и ее роли в современных школьных условиях. Основное внимание уделено анализу влияния резильентности на академическую успеваемость, эмоциональное благополучие и социальное взаимодействие учащихся. Кроме того, в статье рассматриваются возможные стратегии и подходы к развитию резильентности подростков в рамках школьного образования, включая психолого-педагогическое сопровождение, создание поддерживающей образовательной среды и развитие навыков саморегуляции. Отмечается важность комплексного подхода к этому вопросу, включая работу с учащимися, их родителями и преподавателями, а также создание условий для гармоничного развития всех сторон личности подростка. В статье также отмечается потенциал резильентности как ключевого фактора успешной адаптации подростков к вызовам образовательного процесса, а также необходимость дальнейшего изучения этой темы для разработки новых стратегий и подходов, способствующих формированию устойчивых и сильных личностей, готовых к жизненным трудностям и вызовам. Предложен ряд рекомендаций для педагогов, психологов и администрации школ по развитию личностной резильентности подростков, включая создание поддерживающей образовательной среды, внедрение программ по развитию резильентности, поддержку внеучебной деятельности, профессиональное развитие педагогов и психологов, вовлечение родителей и опору на семейные ресурсы, индивидуальный подход к учащимся, психологическую поддержку и мониторинг резильентности.

Ключевые слова: личностная резильентность, подростки, школьное образование, академическая успеваемость, эмоциональное благополучие, социальное взаимодействие, факторы развития резильентности, проблемы образования.

ГАЛИМОВ Салават Фаритович – аспирант 1 года обучения, кафедра педагогики, Елабужский институт КФУ.

E-mail: galimovsalavat@gmail.com

GALIMOV Salavat Faritovich – Department of Pedagogy, Yelabuga Institute of KFU.

S. F. Galimov

The role of personal resilience of adolescents in the context of the problems of modern school education

Yelabuga Institute, Kazan State University, Yelabuga, Russia

Abstract. The author analyzes the role of adolescents' personal resilience, considers current problems of school education, reveals patterns of resilience's influence on academic performance, emotional well-being and social interaction of students. The results of a review of existing studies on the personality resilience of adolescents and its role in modern school conditions are presented. The main attention is paid to the analysis of the influence of resilience on academic performance, emotional well-being and social interaction of students. In addition, the article discusses possible strategies and approaches to the development of adolescent resilience in the framework of school education, including psychological and pedagogical support, the creation of a supportive educational environment and the development of self-regulation skills. The importance of an integrated approach to this issue is noted, including working with students, their parents and teachers, as well as creating conditions for the harmonious development of all aspects of a teenager's personality. The article also notes the potential of resilience as a key factor in the successful adaptation of adolescents to the challenges of the educational process, as well as the need for further study of this topic in order to develop new strategies and approaches that contribute to the formation of stable and strong personalities, ready for life's difficulties and challenges. A number of recommendations are proposed for teachers, psychologists and school administrations on the development of adolescents' personal resilience, including the creation of a supportive educational environment, the implementation of programs to develop resilience, support for extracurricular activities, professional development of teachers and psychologists, involvement of parents and reliance on family resources, an individual approach to students, psychological support and monitoring of resilience.

Keywords: personal resilience, adolescents, school education, academic performance, emotional well-being, social interaction, resilience development factors, educational problems

Введение

Современное школьное образование сталкивается с множеством проблем и вызовов, особенно в эпоху глобализации, технологических изменений и информационного насыщения. В связи с этим возрастает важность исследования личностной резильентности подростков (период от 10-11 до 13-14 лет), так как именно они являются ключевыми участниками процесса обучения. Цель данной статьи заключается в анализе роли личностной резильентности подростков в контексте современных проблем школьного образования и выявлении возможных путей повышения устойчивости учащихся к различным трудностям.

Личностная резильентность, определяемая как способность человека приспосабливаться и успешно справляться с жизненными трудностями, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после стрессовых ситуаций, является одним из ключевых факторов успешного психосоциального развития подростков. В контексте школьного образования резильентность может способствовать повышению академической успеваемости, укреплению позитивного отношения к процессу обучения и развитию навыков саморегуляции.

В научной литературе активно обсуждаются различные аспекты личностной резильентности подростков, такие как факторы, способствующие ее формированию и развитию, особенности проявления в разных контекстах, а также механизмы воздействия на успех в образовательной сфере [1; 2; 3]. Однако до сих пор остается недостаточно исследованными связи между резильентностью и проблемами современного школьного образования, что определяет актуальность данной статьи.

Представлены результаты обзора существующих исследований на тему личностной резильентности подростков и ее роли в современных школьных условиях. Основное вни-

мание уделено анализу влияния резильентности на академическую успеваемость, эмоциональное благополучие и социальное взаимодействие учащихся. Кроме того, рассматриваются возможные стратегии и подходы к развитию резильентности подростков в рамках школьного образования, включая психолого-педагогическое сопровождение, создание поддерживающей образовательной среды и развитие навыков саморегуляции.

На основе проведенного анализа нами предложены рекомендации для педагогов, психологов и администрации школ по внедрению и развитию программ, направленных на укрепление личностной резильентности подростков. Отмечается важность комплексного подхода к этому вопросу, включая работу с обучающимися, их родителями и преподавателями, а также создание условий для гармоничного развития всех сторон личности подростка. Отмечается потенциал резильентности как ключевого фактора успешной адаптации подростков к вызовам образовательного процесса, а также необходимость дальнейшего изучения этой темы для разработки новых стратегий и подходов, способствующих формированию устойчивых и сильных личностей, готовых к жизненным трудностям и вызовам.

Основная часть

Личностная резильентность является актуальной темой для изучения в современной психологии и педагогике, связанная с успешным преодолением трудностей и вызовов, с которыми подростки сталкиваются в процессе своего развития. Поэтому большинство ученых заявляют о необходимости изучения условий сохранения стабильности человека [4], призывают развивать такие личностные качества, свойства, которые обеспечивали бы не только способность приспосабливаться к социальной, экономической и прочей среде, но и активно сопротивляться, противодействовать кризисным явлениям, планировать собственную деятельность в соответствии с поставленными целями, добиваться успеха, быть психически устойчивыми или же резильентными [1; 3; 5].

За термином «resilience» в зарубежной литературе закреплено следующее содержание: «Способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, существовать и развиваться» [6].

В отечественной психологии понятие «жизнестойкость» в 60-е годы XX века ввел Б. Г. Ананьев, рассматривающий жизнестойкость, с точки зрения системного подхода, как общую способность человека к эффективному функционированию. Именно жизнестойкость зависит от высокого уровня жизненных функций человека и от активных и продуктивных фаз его жизни [7].

Личностная резильентность может быть представлена как многокомпонентный конструкт, включающий в себя следующие ключевые аспекты:

1. *Эмоциональная устойчивость.* Способность подростка регулировать свои эмоции и сохранять эмоциональный баланс в трудных ситуациях.
2. *Когнитивная гибкость.* Возможность подростка быстро менять стратегии мышления и решать проблемы с разных точек зрения.
3. *Социальная компетентность.* Навыки подростка в общении, умение устанавливать и поддерживать социальные связи, адекватно реагировать на социальные сигналы и адаптироваться к социальным нормам и ожиданиям.
4. *Самоеффективность.* Уверенность подростка в своих способностях достигать поставленных целей и успешно справляться с задачами.
5. *Оптимизм и смысл жизни.* Позитивное видение будущего, вера в свои возможности и умение находить смысл даже в сложных и неприятных ситуациях.

6. *Способность справляться с проблемами.* Способность подростка активно решать проблемы, искать ресурсы для их преодоления и адаптироваться к новым обстоятельствам.

7. *Умение просить и принимать поддержку.* Готовность подростка обращаться за помощью к окружающим и умение принимать и использовать полученную поддержку для справления с трудностями.

Данные компоненты личностной резильентности взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, что тем самым позволяет подростку результативно справляться с вызовами и стрессовыми ситуациями. Осознание и развитие каждого из этих аспектов резильентности может способствовать успешной адаптации подростков к сложностям школьного образования и жизненным трудностям в целом.

Исследования показывают, что личностная резильентность может быть развита и укреплена в процессе взаимодействия подростка с окружающей средой, включая семью, школу и социальные группы [8]. Важным фактором, способствующим развитию резильентности, является поддержка со стороны взрослых и сверстников, позитивные ожидания относительно будущего и умение справляться со стрессом [9].

В контексте образования в школе развитие личностной резильентности подростков может помочь им справляться с академическими и социальными вызовами, а также улучшить их успеваемость, учебную мотивацию и эмоциональное благополучие. Развитие личностной резильентности подростков определяется множеством факторов, которые можно разделить на три основные группы: индивидуальные, семейные и социальные [2]. Рассмотрим каждую из них и их влияние на резильентность подростков.

Индивидуальные факторы:

1. *Темперамент.* Подростки с более гибким и уравновешенным темпераментом могут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и адаптироваться к изменениям.

2. *Когнитивные способности.* Умение анализировать и решать проблемы, логическое мышление и креативность могут помочь подросткам находить ресурсы и стратегии для преодоления трудностей.

3. *Саморегуляция.* Навыки саморегуляции, такие как самоконтроль, самооценка и самомотивация, могут укреплять резильентность и помочь подросткам справляться с вызовами.

Семейные факторы:

1. *Родительская поддержка.* Эмоциональная близость и поддержка со стороны родителей обеспечивают подросткам чувство безопасности и уверенности в себе.

2. *Воспитательные практики.* Позитивные воспитательные практики, такие как непринужденное общение, установление границ и предоставление автономии, могут укреплять резильентность подростков.

3. *Семейная атмосфера.* Гармоничная и стабильная семейная атмосфера, в которой преобладают взаимопонимание и поддержка, также способствуют развитию резильентности у подростков.

Социальные факторы:

1. *Социальная сеть.* Наличие друзей и сверстников, которые оказывают поддержку и помощь, способствует успешной адаптации подростков к жизненным трудностям.

2. *Школьная среда.* Поддерживающая и безопасная школьная среда, в которой учителя и администрация заботятся о благополучии учеников и предоставляют им ресурсы для развития, способствует резильентности подростков.

3. *Участие во внеучебной деятельности.* Вовлеченность подростков в спорт, искусство, науку или общественную деятельность может расширять их социальные сети и улучшать различные навыки.

4. *Общественные институты и ресурсы.* Доступность психологической, медицинской и социальной помощи, наличие мест для отдыха и занятий спортом в районе проживания помогает подросткам справляться с трудностями.

Учитывая все вышеупомянутые факторы, важно осознать, что развитие личностной резильентности подростков зависит от взаимодействия между индивидом, семьей и обществом. Педагоги, психологи и администрация школы могут играть важную роль в этом процессе, предоставляя поддержку, ресурсы и возможности для развития резильентности учащихся.

В последние годы школьное образование сталкивается с множеством вызовов, которые могут оказывать влияние на резильентность подростков и их способность успешно справляться с академическими и социальными трудностями. Раскроем основные проблемы образования в школе, связанные с подростковым периодом жизни школьников, и их связь с резильентностью.

1. *Умение учиться.* В век развития информационных технологий, обилия и доступности информации снизилась способность учащихся самостоятельно добывать знания. Резильентность помогает подросткам развивать навыки самостоятельного обучения и решения проблем. Это означает, что они могут найти различные стратегии и подходы для улучшения своего понимания нового материала, такие как использование дополнительной литературы, источников или обсуждение прочитанного с учителями или сверстниками. Резильентность также помогает школьникам поддерживать положительное отношение к обучению. Они видят препятствия как возможности для обучения, а не как причины для беспокойства или разочарования, что помогает им оставаться мотивированными и заинтересованными в дальнейшем обучении.

2. *Понимание и усвоение школьниками прочитанного.* Резильентные обучающиеся обладают терпением и настойчивостью, которые позволяют им более внимательно и осознанно подходить к чтению. Они готовы потратить время на понимание сложного материала и не сдаются, даже если сначала текст кажется трудным для понимания. Такие подростки хорошо справляются с саморегуляцией, что означает, их способность контролировать свои эмоции, поведение и внимание, что особенно важно при чтении и понимании прочитанного, поскольку это требует значительного уровня концентрации и усилий.

3. *Социальные проблемы и установление межличностных отношений.* Подростки сталкиваются с различными социальными проблемами, такими как давление сверстников, насилие, дискриминация и борьба за социальное признание. Резильентные подростки могут лучше справляться с этими вызовами, устанавливать здоровые межличностные отношения и адаптироваться к социальным нормам и ожиданиям.

4. *Проблемы с мотивацией и саморегуляцией.* Многие подростки испытывают трудности с самомотивацией, организацией времени и саморегуляцией, что может негативно сказываться на их успеваемости и вовлеченности в учебный процесс. Развитие резильентности улучшает у учащихся навыки саморегуляции и повышает мотивацию к учебе.

5. *Высокие академические требования.* В условиях конкурентной среды и усиления академических требований подростки могут испытывать стресс, связанный с необходимостью достигать высоких результатов и сдавать многочисленные экзамены. Развитие резильентности помогает обучающимся адаптироваться к этим требованиям и справляться с академическим стрессом.

6. *Быстрое развитие технологий и обучение новым навыкам.* Современные подростки должны постоянно осваивать новые технологии и навыки, чтобы в будущем быть конкурентоспособными на рынке труда. Развитие резильентности способствует успешному преодолению технологических вызовов и более быстрому освоению новых навыков.

7. *Переходный возраст и эмоциональные трудности.* Подростковый период характеризуется значительными физиологическими, психологическими и социальными изменениями, которые могут вызывать стресс и эмоциональные проблемы. Развитие резильентности помогает подросткам справляться с этими изменениями, повышать свою эмоциональную устойчивость и поддерживать психологическое благополучие.

8. *Адаптация к изменениям и неопределенности.* Современное школьное образование проходит через ряд преобразований, таких как внедрение новых учебных планов, структур и методов обучения. Резильентные подростки более успешно адаптируются к этим изменениям и преодолевают неопределенность, связанную с ними.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что резильентность является важным ресурсом, который может помочь подросткам справляться с различными проблемами современного школьного образования. Развитие этой способности может улучшить успеваемость, социальное взаимодействие и эмоциональное благополучие обучающихся.

Можно дать следующие рекомендации для педагогов, психологов и администрации школ по развитию личностной резильентности подростков в контексте современного школьного образования:

1. *Создание поддерживающей и безопасной образовательной среды.* Школы должны обеспечивать безопасную и поддерживающую атмосферу, в которой подростки могут развивать свои навыки, устанавливать доверительные отношения и справляться с трудностями. Педагоги и администрация должны быть внимательными к потребностям учащихся и предоставлять им необходимую поддержку.

2. *Внедрение программ по развитию резильентности.* Школы могут внедрять программы и курсы, направленные на развитие навыков справления со стрессом, улучшение самооценки, укрепление социальных связей и развитие эмоционального интеллекта. Такие программы могут быть интегрированы в учебный план или предлагаться в качестве дополнительных занятий.

3. *Поддержка участия во внеучебной деятельности.* Школы должны предоставлять возможности для участия подростков в различных внеучебных мероприятиях, таких как спорт, творчество и общественная деятельность. Это поможет учащимся расширять свои социальные сети, улучшать навыки и укреплять резильентность.

4. *Профессиональное развитие педагогов и психологов.* Школы должны предоставлять возможности для повышения квалификации педагогов и психологов, постараться снизить их административную нагрузку, чтобы они могли эффективно работать с резильентными подростками и способствовать их развитию.

5. *Вовлечение родителей и опора на семейные ресурсы.* Школы должны активно взаимодействовать с родителями и опираться на семейные ресурсы для поддержки и развития резильентности подростков. Родители могут быть включены в школьные программы и мероприятия, а также получать информацию и рекомендации о том, как поддерживать своих детей дома.

6. *Индивидуальный подход к обучающимся.* Педагоги должны стремиться применять индивидуализированный подход к каждому ученику, учитывая его уровень резильентности, обучаемость и социально-эмоциональные потребности. Это может включать адаптацию учебных программ, использование различных методов обучения и оценки, а также предоставление дополнительной поддержки при необходимости.

7. *Психологическая поддержка и консультации.* Школы должны обеспечить доступ к психологической поддержке и консультациям для подростков, которые испытывают трудности в адаптации или имеют низкий уровень резильентности. Такая поддержка может

включать индивидуальные и групповые консультации, а также программы по развитию умений справления со стрессом и улучшению психологического благополучия.

8. *Мониторинг и оценка резильентности учащихся.* Школы должны систематически проводить мониторинг и оценку уровня резильентности учащихся с целью определения потребности в дополнительной поддержке, корректировке учебных программ и внедрении эффективных стратегий развития резильентности.

Реализация вышеуказанных рекомендаций может способствовать повышению успеха подростков в школе, улучшению их социального взаимодействия и психологического благополучия. В долгосрочной перспективе это также может повысить их устойчивость к стрессам и трудностям во взрослой жизни, что является основной целью образовательной системы.

Заключение

Таким образом, рассмотренная роль личностной резильентности подростков в контексте проблем современного школьного образования демонстрирует содействие успеху подростков в учебной и социальной сферах. Проблемы современного школьного образования, такие как повышенный стресс, высокая конкуренция, социальные проблемы и быстро меняющиеся требования, создают дополнительные трудности для подростков. В этом контексте развитие личностной резильентности становится особенно актуальным, поскольку оно помогает обучающимся справляться с нагрузками и вызовами, повышает их адаптивные способности и обеспечивает эмоциональное благополучие.

Предложенные рекомендации по развитию личностной резильентности подростков, как создание поддерживающей образовательной среды, внедрение программ по развитию резильентности, поддержка внеучебной деятельности, профессиональное развитие педагогов и психологов, вовлечение родителей и опору на семейные ресурсы, индивидуальный подход к обучающимся, психологическая поддержка и мониторинг резильентности и их реализация, могут способствовать улучшению успеваемости, социального взаимодействия и психологического благополучия подростков в современной образовательной среде.

В долгосрочной перспективе, развитие личностной резильентности у подростков будет служить основой для их успешной адаптации к вызовам взрослой жизни и положительно-го влияния на общество в целом.

Л и т е р а т у р а

1. Бочкарева, Т. Н. Факторы академической неуспешности в школе / Т. Н. Бочкарева // Российские и зарубежные практики повышения резильентности образовательных организаций: Материалы I Международной научно-практической конференции, Елабуга, 29-30 сентября 2022 года. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2022. – С. 31-37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49603706> (дата обращения: 15.05.2023).
2. Виноградов, В. Л. Феномен образовательной резильентности / В. Л. Виноградов, О.В. Шатунова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 10-1. – С. 28-31. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44087164> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Лактионова, А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков / А. И. Лактионова. – Москва : Институт психологии РАН, 2017. – 236 с.
4. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. А. Усатов // Научно-методический журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.
5. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке / А. В. Махнач // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – № 4. – С. 5-16.
6. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 539 с.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев (Серия: Мастера психологии). Изд. 3-е. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 288 с.

8. Masten, Ann S., Powell, Jenifer L. A resilience framework for research, policy, and practice // Cambridge University Press. 2012. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2003-06504-001> (дата обращения: 15.05.2023).

9. Rutter, M. Resilience as a dynamic concept // Cambridge University Press. 2012. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559117> (дата обращения: 15.05.2023).

References

1. Bochkareva, T.N. Faktory akademicheskoy neuspeshnosti v shkole// Rossijskie i zarubezhnye praktiki povysheniya rezil'entnosti obrazovatel'nyh organizacij: Materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Elabuga, 29-30 sentjabrja 2022 goda. – Kazan': Kazanskij (Privolzhskij) federal'nyj universitet, 2022. – S. 31-37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49603706> (дата обрashhenija: 15.05.2023)

2. Vinogradov, V.L., Shatunova, O.V. Fenomen obrazovatel'noj rezil'entnosti // Voprosy pedagogiki. – 2020. – № 10-1. – S. 28-31. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44087164> (дата обрashhenija: 15.05.2023)

3. Laktionova, A.I. Zhiznesposobnost' i social'naja adaptacija podrostkov. – M.: Institut psihologii RAN, 2017. – 236 c.

4. Usatov, I.A. Stressoustojchivost' lichnosti kak faktor preodolenija stressa // Nauchno-metodicheskij zhurnal «Koncept». 2016. T. 2. – S. 21–25.

5. Mahnach, A.V. Zhiznesposobnost' cheloveka kak predmet izuchenija v psihologicheskoy nauke // Psihologicheskij zhurnal. 2017. T. 38. №4. – S. 5–16.

6. Maddi, S. Teorii lichnosti: sravnitel'nyj analiz. – SPb.: Rech', 2002. – 539 s.

7. Anan'ev, B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. (Serija: Mastera psihologii). Izd. 3-e. – SPb.: Piter, 2016. – 288 s.

8. Masten, Ann S., Powell, Jenifer L. A resilience framework for research, policy, and practice // Cambridge University Press. 2012. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2003-06504-001> (дата обрashhenija: 15.05.2023)

9. Rutter, M. Resilience as a dynamic concept // Cambridge University Press. 2012. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559117> (дата обрashhenija: 15.05.2023)

