

✓

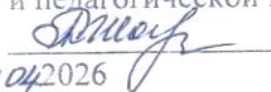
Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра социальной и педагогической психологии

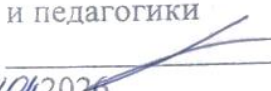
СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой социальной
и педагогической психологии

 Т.Г. Шатюк
10.04.2026

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета психологии
и педагогики

 В.А. Бейзеров
11.04.2026

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ПСИХОЛОГИЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ
для специальности 6-05-0313-01 «Психология»**

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.С. Ярошевич, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии

Рассмотрено на заседании

кафедры социальной и педагогической психологии

10.04.2026 протокол № 9

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического Совета

28.05.2026 протокол № 4

Гомель, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	5
Понятие и виды резильентности	5
Психологические характеристики резильентных обучающихся, диагностика и способы повышения их психологической резильентности.....	16
Психологические характеристики резильентных педагогов.....	24
Групповая резильентность как фактор развития социального капитала	35
Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования.....	44
Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования.....	53
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	61
Семинарское занятие по теме «Понятие и виды резильентности».....	61
Семинарское занятие по теме «Психологические характеристики резильентных обучающихся, диагностика и способы повышения их психологической резильентности»	63
Семинарское занятие по теме «Психологические характеристики резильентных педагогов, диагностика и способы повышения их психологической резильентности»	65
Семинарское занятие по теме «Групповая резильентность как фактор развития социального капитала»	67
Семинарское занятие по теме «Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования».....	69
Семинарское занятие по теме «Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования».....	70
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	71
Вопросы к зачету по дисциплине «Психология резильентности»	71
Вопросы для контрольной работы	71
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	72
Содержание учебного материала	72
Учебно-методическая карта учебной дисциплины (для дневной формы обучения).....	74
Учебно-методическая карта учебной дисциплины (для заочной формы обучения).....	76
Литература	78

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важной составляющей практической деятельности психолога является сформированность представлений о современных психологических взглядах на теорию резильентности.

Изучение дисциплины «Психология резильентности» модуля «Психология индивидуальности» расширяет возможности специалиста в консультативной, просветительской и коррекционно-развивающей работе. Преподавание данной учебной дисциплины обусловлено необходимостью повышения уровня психологической компетентности студентов.

Целью учебной дисциплины «Психология резильентности» является освоение студентами знаний о резильентности, а также умений и навыков по ее развитию.

Задачи учебной дисциплины:

- ознакомить с современными представлениями о психологии резильентности;
- сформировать умения и навыки диагностики и повышения уровня резильентности в образовательном процессе.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) дисциплины «Психология резильентности» составлен и оформлен в соответствии с государственным стандартом первой ступени высшего образования с целью комплексного представления системы знаний о теоретических подходах и практически используемых методах и технологиях развития резильентности в образовательном процессе.

Изучение студентами дисциплины «Психология резильентности» позволяет сформировать систему профессиональных знаний, умений и навыков по вопросу диагностики и развития резильентности обучающихся и педагогов; создаёт целостное представление о феномене резильентности, её компонентах, видах и факторах развития; позволяет повысить навыки самопознания, защиты от негативного психологического воздействия и профессионального выгорания. В результате усвоения содержания курса студент будет подготовлен применять знания о резильентности в своей профессиональной деятельности.

Структура ЭУМК по курсу «Психология резильентности» включает несколько разделов.

Теоретический раздел содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме, установленном учебным планом по специальности.

Практический раздел охватывает вопросы, практические задания и кейсы, а также ряд упражнений, которые могут быть использованы в рамках семинарских занятий для закрепления изученного.

Материалы ЭУМК могут быть использованы для самостоятельной подготовки студентов к лекциям и семинарским занятиям, что обеспечивает возможность «опережающего обучения», т. е. предварительного изучения студентами материалов тем лекций и заданий к семинарским занятиям.

Вспомогательный раздел включает в себя содержание учебной программы, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

Внедрение ЭУМК в учебный процесс будет способствовать всестороннему изучению дисциплины, позволит стимулировать и организовать самостоятельную работу студентов, индивидуализировать обучение, совершенствовать контроль и самоконтроль, в целом повысит результативность учебного процесса. К достоинствам ЭУМК можно отнести системность, обстоятельность изложения материала. Учебно-методический комплекс содержит все необходимые компоненты, позволяющие формировать у студентов академические, социально-личностные и профессиональные компетенции, и представляет собой завершенное учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины «Психология резильентности».

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Понятие и виды резильентности

Личная резильентность как фактор развития человеческого капитала

Понятие резильентности уходит корнями в психологию, психиатрию и социальную работу, что в полной мере соответствует современной тенденции развития междисциплинарности в научных исследованиях.

Появление концепции резильентности связывают с работами Е. Werner и R. Smith, которые ввели этот термин в научный оборот. Ученые, которые занимались факторами риска развития психической патологии у детей, обнаружили широкую вариабельность исходов: многие дети развивались нормально, несмотря на то, что сталкивались с факторами риска психических отклонений (например, бедность, жестокое обращение).

Концепция резильентности оказала влияние на взгляды исследователей на психологическое здоровье и благополучие в целом, сместив акценты на протективные и стимулирующие факторы, наравне с факторами риска и уязвимости дефицитарных моделей.

В 1998 году С. Ваништендал рассмотрел этот термин, используя заимствованный из английского перевод термина «resilience». Этим термином автор обозначает способность индивидов и социальных систем эффективно справляться со сложностями жизни и вести полноценную жизнь в сложных условиях.

В зарубежных исследованиях резильентность является концептуальной основой для изучения факторов, которые в той или иной форме изменяют воздействие неблагоприятных условий на человека. Есть ряд понятий, близких по смыслу к психологической резильентности: жизнестойкость, стрессоустойчивость, копинг-стратегии и посттравматический личностный рост.

Резильентность рассматривают как один из компонентов **психологического капитала (PsyCap)** личности

Д. А. Леонтьев отмечает, что модель психологического капитала Ф. Лютанса с соавторами очень близка модели **личностного потенциала**. При этом резильентность, как компонент личностного потенциала, дает возможность системе продолжать совершенствоваться до естественного истощения ее физиологических ресурсов в виде старости и смерти

Понятие резильентности можно считать феноменологическим, поскольку оно охватывает разные аспекты и уровни сохранения и восстановления целостности, являясь «первой линией обороны» личности от неблагоприятных внешних условий

Можно выделить несколько периодов в развитии исследовательского интереса к феномену резильентности

На *первом этапе* внимание было сконцентрировано на описании значимых и переменных аспектов и измерений резильентности, как определенного *набора качеств*, отношений и ресурсов личности, которые могут повлиять на личную и социальную успешность.

На *втором этапе* акцент изучения сместился на *процесс* преодоления стрессовых ситуаций и обогащение защитных факторов (механизмов), которые ведут к развитию резильентности. Особый акцент делался на результатах множественного анализа и нейробиологических процессах. Изучение происходит в рамках лонгитюдных и экспериментальных исследований, фокусирующихся на восстановлении человека от воздействий неблагоприятных обстоятельств

На этих двух этапах резильентность понимается в более широком диапазоне, включая интерпретацию и оценку сторон личности и внешних факторов риска. Чаще всего внимание исследователей сводилось к поиску защитных факторов и выделению различий между резильентными и нерезильентными людьми. Постепенно внимание ученых перешло на понимание процессов, в рамках которых происходит преодоление человеком сложностей

На *третьем этапе* резильентность рассматривается, как *врожденная способность*, которая помогает личности двигаться к самоактуализации, а также восстанавливаться от различных стрессов, жизненных невзгод, стрессов и травм. Кроме того, предпринимаются попытки развития резильентности через поддержание и развитие защитных или активизирующих процессов (обучение, воспитание, развитие компетенций).

И, наконец, в рамках *четвертого этапа* резильентность рассматривается в рамках мульти-уровневого анализа. Происходит интеграция психологических данных с данными других наук (биология, генетика, неврология и т. п.), которые способны дифференцировать химические и генетические различия, которые могут служить защитными факторами или, наоборот, факторами уязвимости. Основной целью является поиск способов значительного усовершенствования исследований в области генетического и нейроповеденческого развития и статистических результатов для более глубокого понимания процессов, приводящих к резильентности, а также интегративных характеристик феномена.

Иными словами, третья волна изучения резильентности стремилась протестировать идеи вмешательства в процесс развития резильентности, а четвертая (современная) направлена на изучение способов повышения резильентности интегративными способами

Существует ряд подходов к рассмотрению феномена психологической резильентности.

В работах ученых *бихевиорально-когнитивной* ориентации внимание уделяется исследованию эмоциональной регуляции поведенческих реакций в стрессовой ситуации.

На современном этапе этот подход приобретает все большую практико-

ориентированную направленность, предлагая даже специальную технологию когнитивно-поведенческой терапии, основанную на «слушании собственной жизненной мудрости» (M. Neenan).

Конструктивистский подход в исследованиях резильентности ориентирован на ведущую роль активной жизненной позиции человека в формировании собственной жизни (R. Mahon & G. Patton). В рамках данной методологии резильентность является основой существования людей, свободных от болезненных симптомов. Кроме того, ведущая роль в поддержании резильентности отводится активной жизненной позиции личности

Представители **экологического подхода** к резильентности рассматривают поведение человека в контексте двусторонних связей с широким социальным окружением и учитывают опыт, полученный в детстве (У. Бронфенбреннер, N. Legate & N. Weinstein и др.)

Дальнейшие исследования привели к появлению нового, **кросс-культурного подхода**, который отражает связь резильентности и способов реагирования в ситуациях риска с расовой принадлежностью, возрастом, полом, местом проживания.

Абберантный подход предполагает изучение связей между индивидуальными характеристиками, окружением и опытом с целью выявления показателей адаптации, обеспечивающих хороший результат даже в осложненной ситуации.

В рамках **личностно-ориентированного** подхода исследователи акцентируют внимание на идентификации резильентных людей с целью распознавания их отличительных способностей. Такой подход отражает перспективную ориентацию на то, что люди считаются резильентными, если преуспевают в разных направлениях, а не в одном.

Исследования резильентности, основанные на **теории развивающихся систем**, позволяют создать теоретическую базу для улучшения психического здоровья, предотвращения психопатологии и облегчения реабилитации, так как помогут определить критические периоды, в которые резильентность наиболее пластична и обладает большим потенциалом для изменений. В дальнейшем это даст возможность эффективно планировать психолого-педагогическое сопровождение, адаптировать его к индивидуальным и ситуационным различиям, подбирать техники, более уместные для данного этапа развития

Помимо различных подходов к изучению, можно выделить несколько моделей резильентности.

– **аддитивная** (кумулятивная) модель изучает аддитивный эффект факторов риска, ресурсные факторы в отношении возможных позитивных результатов;

– **интерактивная** модель изучает модерационный эффект, благодаря

которому одна составляющая смягчает воздействие другой. Такие модераторы называются защитными факторами;

– **индирективная** модель исследует феномен «усреднённого эффекта», когда сильное воздействие на конечный результат само по себе подвергается негативному влиянию со стороны факторов риска и ресурсов. Одним из наиболее ярких примеров такого эффекта является исследование детерминант родительского воспитания.

К **личностно-ориентированным** моделям резильентности можно отнести:

- модели, основанные на изучении конкретных жизненных историй людей, которые получили наиболее высокие показатели;
- модели, основанные на идентификации высокоустойчивых индивидов, которые справляются с большинством стрессовых ситуаций и относятся к отдельной резильентной подгруппе

К **линейным моделям** относятся компенсаторная и защитная. *Компенсаторная модель* чаще упоминается в работах по изучению развития резильентности в подростковом возрасте. В рамках этой модели акцент делается на смягчение или нейтрализацию неблагоприятных последствий стрессогенных ситуаций благодаря поддерживающим факторам. Воздействие стрессоров и индивидуально-личностных недостатков, деформаций нивелируется благодаря компенсаторному эффекту. *Защитная модель* работает на буферном эффекте поддерживающих факторов, смягчая и замедляя таким образом негативные последствия стрессоров. Модель такого рода имеет ряд подвидов: защитно-стабилизирующая, защитно-реактивная и защитно-защитная.

К **нелинейному типу** относится *конструктивная модель*. Концептуально данный подвид отражает возможность превентивного удержания воздействия стрессора так, чтобы дальнейшее его наращивание не было таким опасным и вредоносным.

На современном этапе увеличивается интерес к более **системно ориентированным моделям** резильентности, которые фокусируются на изучении поведенческих паттернов на протяжении длительного времени в более эксплицитной (явной) форме

В **модели профессионального роста** резильентность представляется как способность к совладанию с «подъемами и падениями» в профессиональной деятельности, реализуемая за счет уверенности в себе, надежды, самоуважения, флексibility (J. Kidd)

В зарубежных исследованиях резильентность характеризуется на индивидуальном, межличностном и общественном уровнях.

Индивидуальный уровень включает такие качества, как спокойный темперамент, высокий интеллектуальный уровень и развитые волевые качества, позитивную самооценку.

Межличностный уровень включает социальную поддержку, в результате которой дети и подростки демонстрируют доброжелательность, доверие и открытость.

Общественный уровень – способность работать в коллективе и стремление к самореализации одобряемыми путями.

Кроме того, концепция резильентности применима к различным системам, включая личность или целую семью, предприятие, сообщество, экономику или экосистему. Возможность использовать одно то же понятие на любом уровне является важным преимуществом, особенно в рамках интеграции концепций и знаний, полученных разными дисциплинами на разных уровнях.

Виды резильентности

Выделяют психологическую, академическую, социально-экономическую и иные виды резильентности.

Психологические исследования резильентности имеют отношение к изучению проблем образования, но акцентированы на рассмотрение обучения с позиций психического здоровья и благополучия молодого человека, а не в плане его социального развития.

Интерес к проблеме резильентности *в педагогике* возник на волне изучения образовательного неравенства в середине прошлого века. Общие идеи данного феномена были впервые сформулированы в 1966 г. американским социологом J. Coleman. В его докладе было продемонстрировано, что академические достижения школьников связаны с социально-экономическим статусом семьи, который значимо положительно коррелирует с академической успешностью воспитывающихся в ней детей. Самый оспариваемый вывод данного доклада касался того факта, что отличия в достижениях разных этнических групп и социальных слоев больше связаны с семейным происхождением (с культурными и социальными ресурсами семьи), чем с условиями школьного обучения или даже финансирования (с учетом разноразовного финансирования школьных округов). До доклада равные образовательные возможности понимались как равные стартовые возможности учеников для обучения.

В мониторинговых исследованиях образования термин «резильентность» используется с 2009 г. Его внедрение в научно-педагогический оборот связано с международными сравнительными исследованиями качества образования. В частности, в исследовании PISA (Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся) данный термин употребляется по отношению к школьникам из семей с низкими экономическими, образовательными и культурными ресурсами, достигающим наиболее высоких результатов в тестах. Феномен резильентности исследуется также применительно к педагогам и администрации школ, находящихся в сложных социальных контекстах.

В трактовке международных мониторинговых исследований качества

образования **академическая резильентность** – это характеристика, определяющая способность учащихся из семей с низким социально-экономическим статусом, оказывающим негативное влияние на образовательные достижения, показывать высокие академические результаты. При этом речь идет об индивидуальной академической резильентности – способности конкретного обучающегося преодолевать возникающие лично у него трудности в обучении.

Таким образом, в рамках международных мониторинговых исследований академическая резильентность рассматривается с позиций социально-педагогического подхода – как фактор устранения образовательного неравенства.

В исследованиях ВШЭ академическая резильентность поднимается с индивидуального уровня на системный и рассматривается по отношению к локальным образовательным системам, представленным на уровне отдельных образовательных организаций.

Уровень академической резильентности определяется при этом как доля образовательных организаций с низким социально-экономическим статусом, показывающих высокие образовательные достижения. В целом. Резильентными в этом случае называются школы, которые, работая в сложных социальных контекстах, способны добиваться высоких образовательных результатов.

Феномен резильентности на уровне школы целесообразно рассматривать в поле исследований эффективности обучения и школьной эффективности. При этом выделяется набор школьных характеристик, положительно связанных с учебными достижениями обучающихся: безопасная образовательная среда, позитивные ожидания учеников в отношении школы, вовлеченность обучающихся в разнообразные академические активности и их лояльность школе в целом.

Академическая резильентность в *социально-педагогическом контексте* понимается как способность детей из семей с неблагополучным бэкграундом, то есть с низкими экономическими, культурными и образовательными ресурсами, показывать достижения высокого уровня. Эта концепция не затрагивает самой массовой категории учеников – тех, кто демонстрирует средние образовательные результаты, не имеет выдающихся академических достижений или серьезных предикторов образовательного неравенства, но при этом сталкивается с учебными неудачами, академическими вызовами и давлением педагогов, являющихся частью обычного хода школьной жизни.

Академическая резильентность с точки зрения *дидактического подхода* отражает способность обучающихся сохранять устойчивый образовательный результат, несмотря на неудачи и проблемы, типичные для обычного хода учебной деятельности (сжатые сроки, личностные особенности преподавателя, экзаменационное давление, трудные задания). Такой подход помогает разработать механизмы ее формирования и дать рекомендации педагогам,

которые стремятся повысить способность студентов справляться с неизбежными взлетами и падениями в повседневной академической жизни и учебной деятельности. Это согласуется с достижениями позитивной психологии, которые выдвигают гипотезы о сферах охвата позитивных аспектов жизни отдельных лиц для решения жизненных задач.

Позитивная направленность академической резильентности в этом контексте имеет способность не только отражать здоровое конечное состояние, но и является средством для достижения психологического роста и самореализации обучающихся. Акцент ориентирован на актуализацию сильных сторон личности обучающегося, а не на школьном укладе и управленческих стратегиях, как в социально-педагогическом подходе.

Особенности и факторы резильентности

Резильентность как личностное свойство изучается в разнообразных корреляционных исследованиях. Высокие показатели резильентности рассматриваются как предикторы продуктивного психического здоровья, гармоничного социально-психологического развития, в определенной степени – зрелости личности.

Важным аспектом резильентности также является способность принимать собственный эмоциональный опыт без избегания и в зависимости от ситуации, следовать собственным целям, несмотря на негативный опыт

Резильентность также можно рассматривать как способность, позицию восприятия или набор убеждений, которые предохраняют индивида от развития суицидальности перед лицом стрессовой ситуации и факторов риска.

Существуют значимые взаимосвязи между психологической резильентностью и такими компонентами профессиональной готовности, как эмоциональное отношение к профессиональной деятельности, автономность и информированность.

Были выявлены статистически значимые прямые взаимосвязи психологической резильентности с такими компонентами самореализации личности активность и интернальность, а также такими жизненными ценностями, как креативность и активные социальные связи.

Существует несколько подходов к выделению компонентов резильентности.

С точки зрения сферы, можно выделить следующие **составляющие**:

физическая способность организма к восстановлению;

ментальная: развитие ума, духовной составляющей;

когнитивная гибкость / субъектно-знаниевый компонент;

эмоциональная компетентность / субъектно-рефлексивный компонент;

социальная поддержка

практико-ориентированный компонент: умения и навыки самоконтроля, анализа и прогнозирования

Резильентность включает в себя такие **компоненты**,

умение «отражать» негативные факторы,
вера в свои способности эффективно справляться с жизненными вызовами и ситуациями;
эмоциональная экспрессивность; умение управлять эмоциями; эмоциональная вовлеченность;
способность понимать самого себя; понимание собственных сильных сторон и достоинств;
находчивость;
способность взаимодействовать с другими;
мотивация на достижение и успех в различных сферах жизнедеятельности;
хороший контроль за своей деятельностью и поступками;
жизнестойкость;
эмпатия и др.

Являясь одним из психологических ресурсов устойчивости и саморегуляции, наряду с оптимизмом и жизнестойкостью, резильентность может выполнять ряд **функций**. В рамках реализации *буферной* функции резильентность способствует снижению зависимости психологического благополучия от факторов среды и ситуации. *Фильтрующая* функция реализуется в опосредовании восприятия и оценки субъектом жизненных обстоятельств. И, наконец, *мотивационная* функция выражается в содействии восприятия рабочих ресурсов как более доступных, а рабочих требований – как конкретных реализуемых задач, а не угрозы благополучию

Можно выделить ряд **характеристик** резильентности. Резильентность выступает детерминантой чувствительности восприятия и оценки ситуации, а также подбора наиболее эффективных стратегий. С *теоретической точки зрения* феномен резильентности аккумулирует положительные личностные качества, позитивную устойчивую мотивацию и успешную адаптацию в сложных жизненных условиях. С *практической точки зрения* резильентность обеспечивает сопротивление разрушению и эффективную защиту личности при сильном давлении извне, а также построение полноценной, социально адаптированной жизни в трудных условиях

Можно выделить следующие **принципы** резильентности:

пластичность (гибкая адаптация и способность к перенастройке к изменяющимся условиям),
социальность (согласованные действия отдельных особей увеличивают шансы на выживаемость группы);
смысл (наделение событий определенным смыслом помогает преодолеть даже самые тяжелые жизненные периоды)

На основании уровня психологической резильентности, можно выделить несколько **уровней** развития личности. На *функциональном* уровне ин-

дивид выживает в неблагоприятных обстоятельствах, адаптируясь к окружающей его действительности в силу своей природной биологической сущности. На **операциональном** уровне у человека появляются жизненные планы, идеи, проекты, которые он пытается реализовать. И, наконец, на **мотивационно-личностный** уровень можно охарактеризовать социальной детерминацией человеческих отношений, гармонией и взаимодействием человека и окружающей среды

Резильентность, как комплексный феномен подвергается воздействию различных факторов, взаимодействующих друг с другом. Можно выделить внутренние и внешние факторы развития резильентности.

К **внутренним субъективным факторам** развития и поддержания резильентности относятся:

- познавательные способности;
- черты характера, позволяющие эффективно преодолевать трудности;
- имеющийся личный опыт эффективного решения проблем;
- тесная и прочная эмоциональная близость, по меньшей мере, с одним из родителей или родственников;
- самоэффективность, умение справляться с трудностями;
- чувство принадлежности;
- навыки саморегуляции;
- оптимизм;
- уверенность, что в жизни есть смысл;
- позитивные эмоции;
- чувство юмора,
- независимость / самостоятельность / автономия;
- чувство самооценности;
- творчество, креативность;
- система ценностей и принятия решений;
- жизнестойкость;
- самовозвышение как нереалистичные и чрезмерно позитивные предубеждения относительно себя самого;
- репрессивный копинг как склонность избегать негативных мыслей, эмоций и воспоминаний;
- эмоциональный интеллект;
- осознанность / самозерцательность («mindfulness»)

К числу **внутренних субъективных факторов**, оказывающих негативное влияние на развитие резильентности, относят:

- склонность к самообвинению;
- восприятие негативной ситуации, как вечной;
- всепроникающая вера в то, что невзгоды распространятся широко и затронут все сферы нашего существования;
- склонность к руминациям;
- рефлексивное мышление;

– страх счастья.

Внутренними объективными факторами, оказывающими отрицательное влияние на развитие психологической резильентности, можно назвать возраст и болезнь.

Одним из наиболее значимых **внешних факторов** является социальная поддержка. Кроме этого, внешним фактором развития резильентности является социокультурное влияние, N. Abi-Hashem отмечает, что резильентность и человеческая культура взаимосвязаны, взаимодействуют и взаимозависимы. Резильентность формируется и подпитывается культурными различиями и традиционным наследием людей и, в свою очередь, формирует их психосоциальные параметры и влияет на их культурные капиталы и посредников.

К числу внешних факторов, оказывающих позитивное влияние, относят:

- благополучное социальное окружение,
- согласованность на уровне семьи, профессионального окружения и социокультурных условий;
- атмосфера в учреждении образования: чувство безопасности; признание ценности личности; четкие правила и границы, которые признаются всеми; доверие; уважение и забота;
- открытая воспитательная среда, позитивная в эмоциональном плане, которая направляет ребенка на соблюдение определенных норм;
- разумный баланс между социальной ответственностью и требованиями нашего общества с его культом успеха;
- социальные модели, способствующие выработке способности преодолевать трудности;
- участие отца в воспитании;
- проживание в мегаполисе

К числу внешних факторов, оказывающих негативное влияние на развитие резильентности, И.А. Хоменко относит всеобщую «гуманитаризацию» социальной и образовательной среды, при которой ребенку дается свобода, но не дается ответственность, что приводит к инфантилизации.

Ряд авторов (Л. Б. Райхельгауз, А. А. Муравьева и О. Н. Олейникова, О.А. Мельник, Д. А. Леонтьев, О. А. Селиванова и др.) рассматривают резильентность в качестве личностного результата, или «self skills», которые можно и нужно формировать в образовательном процессе.

В рамках общей концепции резильентности, разработанной E. Miller-Karas, даже вводится понятие «зона резильентности», которое указывает на определенный объем возможностей (собственных психотехнических средств) человека относительно психологической устойчивости и саморегуляции

В качестве условий и факторов для **целенаправленного формирования психологической резильентности** личности может быть выделен ряд аспектов

Важно формировать позитивную самооценку личности и самоуважение, развивать навыки *рефлексии и саморефлексии*, анализировать опыт пройденных сложных ситуаций, хвалить не только за результат, но и за приложенные усилия, а также обсуждать вопросы резильентности в контексте достижений,

Также играют роль *умения находить смысл, логику и гармонию* в окружающем мире. Кроме того, большую роль играет оптимистичность в описании перспективы собственной жизни, умение рассматривать сложные ситуации, как потенциально решаемые и в то же время принимать жизненные обстоятельства, которые нельзя изменить.

Большую роль также играют *навыки взаимной поддержки и высокая мотивация*. Необходимо уделить внимание неформальному окружению ребенка, чтобы в нем был хотя бы один безусловно принимающий взрослый.

Ряд авторов отмечают необходимость формирования социальных *навыков решения проблем* и уверенности в контроле над ходом своей жизни. Это способствует расширению «зоны резильентности». *Приобретение жизненного опыта* и организованная, *осознанная тренировка* могут быть достигнуты путем повышения уровня осознанности человеком своих особенностей в эмоциональном реагировании. При этом не следует избегать травмирующих ситуаций, а наоборот, использовать повседневные жизненные обстоятельства для развития

Эффективным является освоение трансформационных копинговых стратегий, которые связаны с умением «извлекать выгоду» из стрессовых ситуаций

Также необходимы дозированные физические нагрузки

Для развития резильентности в рамках психолого-педагогического сопровождения могут быть использованы различные мероприятия, от индивидуального консультирования до масштабных мероприятий по организации помощи детям и создания условий для их развития. Стратегии должны сосредотачиваться на предотвращении травмы, уменьшении напряжения, выработки устойчивости к стрессу путем дозированных нагрузок, снижении уязвимости, задействовании ресурсов, восстановлении и мобилизации адаптивных систем и запуске позитивных изменений на всех уровнях

Психологические характеристики резильентных обучающихся, диагностика и способы повышения их психологической резильентности

Психологические характеристики резильентных обучающихся

Резильентные учащиеся отличаются рядом психологических характеристик, позволяющих эффективно справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями.

Самоуважение, положительная самооценка

Уверенность в себе помогает ученику воспринимать неудачи как временные трудности, а не как доказательство собственной несостоятельности. Самоуважение формирует чувство внутренней ценности, что снижает зависимость от внешней оценки и повышает эмоциональную устойчивость.

Ученики с высокой самооценкой чаще используют *позитивные когнитивные стратегии*, такие как переосмысление ситуации или поиск решений, вместо избегания или самокритики. Они склонны видеть вызовы как возможность роста, а не как угрозу.

Стрессоустойчивые люди чаще выбирают стратегии «принятие ответственности», «самоконтроль» и «положительная переоценка». Эти механизмы напрямую способствуют развитию резильентности, позволяя сохранять эмоциональный баланс и способность к решению проблем.

Хорошее отношение к самому себе позволяет *легче устанавливать дружеские отношения* и находить поддержку среди сверстников и учителей. Такие взаимоотношения способствуют созданию поддерживающей среды, что важно для формирования стойкости и способности справляться с негативными эмоциями.

Такие ученики *легче обращаются за помощью*, не воспринимая это как признак слабости, что усиливает их способность справляться с трудностями.

Они чаще участвуют в групповых активностях, факультативах и кружках, что расширяет их круг поддержки и укрепляет чувство принадлежности.

Положительная самооценка способствует *внутренней мотивации* – стремлению учиться ради собственного развития, а не ради внешних наград. Это помогает сохранять интерес к учебе даже при неудачах или сложных заданиях. Человек с позитивной самооценкой склонен воспринимать трудности как возможность роста и развития, а не повод отказаться от цели. Это стимулирует учеников ставить перед собой амбициозные задачи и упорно трудиться над их достижением.

Уважение к себе побуждает ученика *брать ответственность* за свои действия, что важно для формирования зрелой личности и устойчивости к стрессу. Такие ученики чаще демонстрируют самостоятельность в учебе, что связано с более высоким уровнем резильентности.

Оптимизм и позитивное мышление

Оптимизм *снижает восприятие угрозы*. Оптимистичный человек воспринимает трудности как временные и преодолимые, а не как катастрофу.

Позитивное мышление *защищает от* разрушительного влияния страха, тревоги и депрессивных состояний. Оно уменьшает негативное давление на психику, создавая пространство для активных размышлений и поисков эффективных решений. Ощущение радости и удовлетворения жизнью также способствует лучшему восприятию текущих трудностей и сохранению внутреннего спокойствия.

Позитивное мышление способствует поиску решений, а не избеганию проблемы. Такие люди чаще используют *адаптивные стратегии*: планирование, переоценку, обращение за поддержкой. Оптимисты склонны рассматривать поражения как временное явление и источник ценного опыта. Вместо подавления или самобичевания они стремятся извлечь урок из произошедшего и двигаться дальше. Такое восприятие ошибок превращает каждую неудачу в ступеньку к будущему успеху, формируя устойчивость и способность преодолевать любые преграды.

Оптимизм связан с высокой самооэффективностью – *верой в себя* и свою способность справиться с задачей. Это повышает мотивацию и устойчивость к неудачам. Оптимисты *верят в лучшее будущее* и видят перспективы даже в самых тяжелых ситуациях. Эта вера в светлое завтра придает сил продолжать борьбу и искать выход из затруднительных положений. Именно эта перспектива будущего успеха и надежд на благоприятный исход помогает людям не сдаваться и поддерживать собственную стойкость.

Позитивные люди *легче устанавливают контакт*, получают поддержку и делятся эмоциями. Оптимистичные люди привлекают к себе позитивных и энергичных собеседников, формируя круг единомышленников и надежных помощников. Такие социальные связи становятся мощным ресурсом для поддержания стабильности и укрепления внутренней устойчивости в периоды напряженной борьбы с трудностями. Социальная поддержка – один из ключевых факторов резильентности.

Способность к саморегуляции

Саморегуляция помогает контролировать *импульсивные реакции* – страх, гнев, тревогу – и заменять их более конструктивными. Эмоциональная устойчивость обеспечивает способность сохранять спокойствие и сосредоточенность в условиях стресса. Это снижает вероятность эмоционального выгорания и способствует сохранению внутреннего ресурса. Способность управлять своими эмоциями и позитивно воспринимать трудности способствует сохранению внутреннего равновесия и стабильности.

Люди с развитой саморегуляцией демонстрируют более *осознанное поведение*: умеют останавливаться, анализировать ситуацию и выбирать стратегию, а не действовать на автомате. Это усиливает способность к адаптации и принятию решений в условиях неопределённости.

Саморегуляция включает навыки *восстановления* после стресса – например, переключение внимания, отдых, позитивная переоценка. Это позволяет человеку быстрее возвращаться в ресурсное состояние, что и есть проявление резильентности.

Способность к саморегуляции помогает удерживать фокус на целях, несмотря на внешние трудности. Это поддерживает *внутреннюю мотивацию* и устойчивость к разочарованиям.

Умение адаптироваться – это один из ключевых компонентов резильентности, особенно у детей и подростков. Оно не просто помогает «пережить трудности», а делает человека способным развиваться в условиях неопределённости и перемен. Это способствует развитию высокого уровня следующих умений и навыков:

Гибкость мышления и поведения. Адаптивные ученики умеют менять стратегии, если что-то не работает – например, пробовать другой способ учёбы или искать новые источники поддержки. Они легче принимают перемены, будь то смена школы, новые учителя или неожиданные жизненные обстоятельства.

Эмоциональная устойчивость. Способность адаптироваться снижает уровень тревожности, потому что ученик не боится изменений, а воспринимает их как часть жизни. Это помогает сохранять психологическое равновесие даже в стрессовых ситуациях.

Рост через трудности. Адаптация – это не просто выживание, а активное развитие: ученик учится на ошибках, извлекает уроки и становится сильнее. Такой подход формирует установку на рост – веру в то, что способности можно развивать, а неудачи преодолимы.

Социальная компетентность. Адаптивные дети легче встраиваются в новые коллективы, находят общий язык с разными людьми и умеют договариваться. Это укрепляет их социальные связи, которые, в свою очередь, являются важным ресурсом резильентности.

Наличие социальной поддержки (социальные навыки, умения и черты характера, позволяющие эффективно преодолевать трудности)

Наличие круга поддержки из семьи, друзей и коллег способствует укреплению *чувства безопасности* и уверенности в собственных силах.

Вместе с тем, социальная поддержка, получаемая от семьи, друзей, образовательной или профессиональной среды, оказывает значительное влияние на формирование *позитивной самооценки* и уверенности в собственных силах, что, в свою очередь, укрепляет резильентность личности.

Друзья и родственники часто предоставляют *полезную информацию*, советы и рекомендации, помогающие решать возникшие проблемы. Возможность обмениваться мнениями и получать ценные подсказки расширяет горизонты видения и позволяет выбрать оптимальный путь решения трудностей.

Социальные связи служат как источником *эмоциональной поддержки*, так и возможностью для личностного роста через взаимодействие с другими.

Поддержка близких помогает смягчить неприятные ощущения и уменьшить стресс, связанный с конфликтами и потерями. Простое присутствие рядом понимающего друга способно снизить уровень напряжения и восстановить душевное равновесие. Тёплая атмосфера семьи и окружения

дарит ощущение защищённости и комфорта, давая силы для продолжения борьбы.

Поддержка со стороны педагогов и окружающего социума (в первую очередь семьи) может предоставить безопасную и открытую среду для выражения своих эмоций и поиска конструктивных способов их управления.

Окружение активно участвует в создании *условий для профессионального и личностного роста*. Друзья и коллеги предлагают интересные проекты, открывают двери в новую среду, знакомят с полезными контактами. Расширяя таким образом круг знакомств и профессиональных связей, человек открывает для себя массу новых возможностей и ресурсов, увеличивая свои шансы на успех.

Познавательные способности

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

1. *Внимание*. Человек с высоким уровнем концентрации внимания способен точнее оценить ситуацию и заметить важные детали, которые могут оказаться ключевыми для эффективного реагирования на стрессовые факторы. Например, внимательность помогает своевременно выявить признаки надвигающегося кризиса и принять меры заранее, уменьшая вероятность негативных последствий.

2. *Память*. Человек, способный вспомнить предыдущие успехи, чувствует себя более уверенно и мотивирован бороться с проблемами. Кроме того, хорошая рабочая память помогает удерживать в сознании большое количество информации одновременно, что важно для принятия обоснованных решений в критической ситуации.

3. *Восприятие*. Умение точно распознать угрозы и возможности позволяет правильно распределять усилия и избегать излишнего стресса. Например, высокая сенсорная чувствительность (способность ясно различать стимулы окружающей среды) помогает быстрее выявлять потенциально опасные сигналы и предпринимать необходимые шаги защиты.

Важно уметь *реалистично воспринимать* ситуацию и адекватно реагировать на происходящие события. Реалисты способны объективно анализировать обстоятельства, благодаря чему принимают взвешенные решения и менее подвержены эмоциональному выгоранию.

4. *Мышление*. Стратегическое и креативное мышление играет важнейшую роль в развитии резильентности. Способность мыслить рационально и логически позволяет выстраивать четкую стратегию преодоления проблем, учитывая возможные риски и альтернативные сценарии развития событий.

Однако чрезмерно негативный образ мыслей («катастрофизация») негативно сказывается на нашей способности выдерживать напряжение и справляться с трудностями. Поэтому крайне важно развивать позитивные

установки и конструктивное отношение к жизни.

Аналитическое мышление помогает структурировать проблему, выделить главное и найти логическое решение – это снижает тревожность и усиливает контроль над ситуацией.

Интуитивное мышление способствует быстрому принятию решений в условиях неопределённости, что важно при резком изменении обстоятельств.

Люди с *гибким мышлением* легче переключаются между задачами, адаптируются к новым условиям и находят нестандартные решения. Это особенно важно в школьной среде, где часто меняются требования, форматы заданий и социальные ситуации.

Любям с развитым *творческим мышлением* проще искать новые пути преодоления препятствий. Их гибкий ум способен порождать необычные идеи и оригинальные стратегии действий, что увеличивает шансы успешного разрешения кризиса.

Способность к саморефлексии позволяет осознавать собственные чувства, эмоции и мотивы поведения. Люди, умеющие рефлексировать, лучше понимают причины своих поступков и эмоций, что способствует повышению устойчивости к стрессу.

Некоторые люди предпочитают *сосредоточиться на поисках выхода* из сложной ситуации, а не погружаются в переживания и самообвинение. Такая ориентация на решение задач существенно улучшает их психоэмоциональное состояние и ускоряет процесс восстановления.

Люди, спокойно *воспринимающие неопределенность*, проявляют большую психологическую стойкость. Способность смириться с отсутствием полной ясности снижает тревожность и облегчает принятие решений в условиях недостатка информации.

Стрессоустойчивость и резильентность тесно взаимосвязаны друг с другом. Если говорить простыми словами, стрессоустойчивость определяет нашу способность переносить стрессовые воздействия, сохраняя спокойствие и эффективность. Резильентность же связана с нашим умением восстанавливаться после перенесенных испытаний и возвращением к нормальному функционированию.

Высокая стрессоустойчивость означает, что человек обладает *способностью контролировать свои реакции* на негативные события. Эмоциональная стабильность позволяет трезво оценивать ситуацию и выбирать наиболее продуктивную линию поведения. Без умения управлять своими чувствами и реакциями трудно выработать стойкое поведение, необходимое для укрепления резильентности.

Стрессоустойчивые люди обладают *большей сопротивляемостью* к воздействию внешних раздражителей. Когда человек меньше подвержен внешнему давлению, он сохраняет силы и энергию для дальнейшего роста и восстановления. Таким образом, высокий уровень стрессоустойчивости создает основу для развития общей психологической крепости и сопротивления неблагоприятным обстоятельствам.

Люди с высокой стрессоустойчивостью реже впадают в деструктивные реакции – паника, агрессия, апатия. Это позволяет им сохранять работоспособность и ясность мышления даже в кризисных ситуациях.

Стрессоустойчивые личности чаще используют *конструктивные способы совладания*: планирование, самоконтроль, принятие ответственности, переоценку ситуации. Такие стратегии усиливают способность к адаптации и восстановлению, что и есть суть резильентности. Эти механизмы напрямую способствуют развитию резильентности, позволяя сохранять эмоциональный баланс и способность к решению проблем.

Регулярное прохождение стрессовых ситуаций, но с сохранением контроля и эффективности, формирует *опыт успешных преодолений*. Этот положительный опыт накапливается и усиливает чувство уверенности в себе, укрепляя внутреннюю убежденность в собственной способности справиться с любыми трудностями. Такой внутренний ресурс является важным компонентом развития резильентности.

При столкновении с трудностями стрессоустойчивый человек не теряет веру в себя, что способствует *поддержанию самооценки*. Он способен переключаться на сферы, где чувствует себя успешным, тем самым компенсируя стресс и укрепляя внутренние ресурсы.

Психологическое благополучие и физическая сила связаны между собой. Высокий уровень стрессоустойчивости положительно отражается на *здоровье организма*: улучшается иммунитет, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и многих других болезней. Крепкое физическое здоровье поддерживает общую устойчивость человека к нагрузкам и усиливает способность быстро восстанавливаться после травм и неприятностей.

Кроме того, стрессоустойчивость снижает риск развития невротических состояний, тревожности и эмоционального выгорания. Это позволяет личности действовать, а не замереть, что важно для активного преодоления трудностей.

Внутренняя мотивация – это *источник устойчивой энергии*, который основан на интересе, ценностях и личной значимости цели, а не на внешних наградах. Внутренне мотивированные люди получают удовольствие от самого процесса движения к цели. Такой источник энергии гораздо стабильнее внешней похвалы или поощрений, что способствует постоянству стремлений и достижению больших высот. Это позволяет сохранять усилия даже тогда, когда нет немедленного результата или поддержки – ключевой признак резильентности.

Внутренняя мотивация делает человека *менее уязвимым* к критике, отказам, стрессу и другим *внешним факторам*. Трудности воспринимаются скорее как вызовы, а не препятствия. Внутренняя мотивация позволяет человеку игнорировать мелкие неприятности и сосредотачиваться на главном направлении движения.

Люди с внутренней мотивацией лучше фокусируются на *долгосрочных целях*, не отвлекаясь на временные трудности. Это формирует настойчивость

и способность преодолевать препятствия.

Кроме того, активное участие в принятии решений и планировании мероприятий укрепляет *способность к самоконтролю и дисциплине*. Внутренне мотивированный человек охотно принимает обязанности и ответственно относится к выполнению заданий. Навык самостоятельного планирования и реализации планов привносит организованность и структуру в повседневную деятельность, делая её более предсказуемой и управляемой.

Искреннее увлечение деятельностью способствует глубокому погружению в неё и *максимальной отдаче* всех имеющихся ресурсов. Возникающее состояние потока (полное поглощение процессом) резко повышает производительность и качество выполняемой работы. Работоспособность и вовлечённость растут пропорционально уровню интереса и увлечённости работой.

Внутренняя мотивация связана с *осознанием своих потребностей, интересов и смыслов*, что укрепляет личностную идентичность. Человек, знающий, зачем он действует, редко сомневается в правильности выбранного пути. Ясное видение собственного предназначения и следование личным интересам придают силу духа и волю к борьбе. Это помогает человеку осмысленно реагировать на вызовы, а не просто защищаться от них.

Поиск логики, порядка и смысла в собственном развитии – это не просто интеллектуальное стремление, а глубокий психологический механизм, который играет важную роль в развитии резильентности.

Когда человек стремится понять происходящее, он *снижает уровень неопределённости и тревожности*. Поиск логики помогает структурировать опыт, превращая хаотичные события в осмысленные – это усиливает чувство контроля. Порядок и логика в мышлении помогают снижать эмоциональные перегрузки, особенно в стрессовых ситуациях. Это способствует саморегуляции и сохранению внутреннего равновесия.

Понимание причинно-следственных связей событий помогает глубже *осмысливать собственный опыт*. Видя закономерности и порядок в мире, человек учится предвидеть последствия своих действий и грамотно планировать своё поведение. Такое понимание создаёт фундамент для активного подхода к проблемам и уменьшает страх перед неизвестностью.

Приучившись структурировать мысли и упорядочивать информацию, человек приобретает *навыки систематического анализа* проблем. Логический подход позволяет расчленить сложную ситуацию на отдельные элементы, что упрощает её разрешение. Эффективная организация мышления снижает нагрузку на нервную систему и повышает эффективность принимаемых решений.

Знание законов и порядков окружающего мира помогает справедливо *оценивать собственные достижения* и вклад в общее дело. Восхищение гармонией природы и красотой человеческого творчества наполняет душу радостью и вдохновляет на дальнейшие свершения. Положительная оценка своих усилий повышает самооценку и веру в собственные силы.

Поиски глубинного смысла жизни приводят к формулированию *жиз-*

ненных ценностей и принципов, которыми руководствуются люди. Следование этим принципам придаёт действиям последовательность и цельность, обеспечивая прочную моральную базу для принятия сложных решений и прохождения через тяжелые этапы жизни.

Получение удовольствия от процесса познания и осознания закономерностей добавляет дополнительный элемент *удовлетворённости жизнью*. Люди, стремящиеся к поиску истины и глубокого понимания вещей, испытывают радость от интеллектуального труда и достигнутого прогресса. Внутреннее удовлетворение повышает общий уровень благополучия и снижает уязвимость к депрессиям и тревоге.

Целеустремленность и настойчивость являются двумя важными качествами, оказывающими сильное влияние на формирование и укрепление резильентности.

Человек, обладающий сильной целеустремленностью, имеет *чётко сформулированные цели и приоритеты*. Наличие конкретных ориентиров помогает направить усилия в нужное русло и сконцентрироваться на важных аспектах своей жизни. Четкое представление о конечной точке пути даёт ощущение осмысленности существования и укрепляет решительность в движении вперёд.

Настойчивость предполагает способность *упорно добиваться желаемого результата*, несмотря на трудности и препятствия. Она учит терпеть неудачи и разочарования, постепенно продвигаясь к поставленной цели. Настойчивый человек воспринимает каждый провал как ценный опыт, что придаёт дополнительную силу и смелость продолжать движение.

Долгосрочные достижения требуют большого количества усилий и времени. Постоянное движение к цели вырабатывает привычку проявлять *выдержку и терпение*. Такие качества делают человека более выносливым и готовым встречать жизненные трудности с уверенностью в своих силах.

Люди, имеющие ясные цели и убеждения, часто ощущают глубокий *смысл своего существования*. Чувство наличия миссии или призвания придаёт дополнительное значение каждому дню и действию, повышая внутреннюю устойчивость к негативным ситуациям и стимулируя активные поиски путей преодоления препятствий.

Постановка целей и целенаправленные действия создают иллюзию *контроля над собственной судьбой*. Даже если внешние условия оказываются неблагоприятными, уверенная позиция и твердая воля сохраняют внутреннее равновесие и направляют энергию на поиск наилучших вариантов выхода из затруднений.

Психологические характеристики резильентных педагогов

Педагогическая профессия считается одним из самых стрессовых и энергозатратных видов трудовой деятельности, требующих обладания определенными личностными качествами и компетенциями. К ним относятся резильентность и стрессоустойчивость, которые являются важными аспектами психологической подготовки педагогов и помогают им справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности.

Стресс в педагогической деятельности вызывается определенной образовательной, воспитательной, социальной ситуацией под воздействием специфических стресс-факторов (большой объем поступающей информации, наличие коммуникативных барьеров в процессе взаимодействия участников образовательных отношений, боязнь допустить ошибку в педагогической деятельности, конкуренция в педагогической среде, организационные условия педагогической деятельности и др.), которые, в свою очередь, вызывают психическое или физиологическое напряжение.

На стресс у педагогов влияют такие факторы, как:

- большой объем работы и недостаток времени;
- сложности, возникающие в процессе обучения и взаимодействия с детьми и подростками;
- негативное отношение со стороны родителей и администрации;
- конфликты с коллегами и высокие ожидания социума;
- отсутствие поддержки и недостаток возможностей для саморазвития.

Во всех исследованиях подчеркивается центральная роль педагогов в трансформации рисков в резильентность за счет демонстрации ими позитивных моделей поведения. В этой связи соответствующие компетенции должны формироваться у будущих педагогов, что должно быть интегрировано в образовательные программы подготовки.

Чтобы определить эффективные способы формирования резильентности у студентов педагогических специальностей, необходимо определить те факторы, которые влияют на данный процесс.

1. Профессиональный статус педагога требует от него осуществления непрерывного самопознания и адекватной самооценки. Уже к тому моменту, когда студент приступает к обучению в вузе, он имеет сформированную самооценку и в той или иной степени навыки в области самопознания. Данные характеристики не статичны, они меняются, совершенствуются и обусловлены наличием ряда способностей, таких как критическое мышление, самоконтроль, самомотивация. Каждый индивид имеет уникальный опыт разного характера взаимодействия в социуме, преодоления трудностей, самообучения и т.п., который необходимо выявлять и учитывать преподавателям вуза.

2. Конструктивная рефлексия педагогического труда обеспечивает учителю профессиональное развитие, что в свою очередь в большой мере гарантирует его устойчивость к неблагоприятным ситуациям. Привычка к рефлексии и саморефлексии помогает будущему педагогу оценивать свои личност-

ные и профессиональные ресурсы, а «...описание своих чувств помогает им структурировать свои мысли и находить наиболее адекватное решение проблем».

3. Важным фактором развития резильентности является качество мотивации, которое связано, с одной стороны, с уровнем осознанности бытия личности студента и его ценностными приоритетами, а с другой – престижем педагогической профессии. Педагог, который ясно осознает цели и понимает ценности своей деятельности, способен аккумулировать свою энергию для преодоления кризисной или сложной ситуации, будет более устойчив к переменам, сможет активно и своевременно решить задачу, снизив уровень негативных последствий.

4. Одним из важных факторов повышения устойчивости будущего учителя является поддержка и внимание к индивидуальности студента, в том числе при организации педагогической практики. Важным психологическим фактором формирования резильентности является атмосфера сотрудничества, поддержки и внимания, которая при этом не исключает понимания той ответственности, которая возлагается на студента. В такой ситуации обучающийся не будет опасаться сделать ошибку и, напротив, будет воспринимать её как ценный опыт, который можно будет учесть в будущем.

В качестве основы для формирования резильентности педагога выступает сформированная интерактивная компетенция будущего учителя, которую определяют как «совокупность знаний, умений и его личностных качеств, которые находятся во взаимосвязи друг с другом, и позволяют будущему учителю квалифицированно, качественно и продуктивно взаимодействовать с обучающимися и использовать интерактивные методы обучения, что способствует повышению эффективности процесса формирования речевых умений и навыков обучающихся».

Сюда относятся сформированные умения устанавливать контакт со всеми субъектами образовательного процесса, а именно: обучающимися, их родителями, руководством образовательной организации и коллегами, поддерживать его с целью эффективного взаимодействия с учетом установленных норм и правил, при необходимости использовать существующие коммуникативные стратегии для более эффективного коммуникативного взаимодействия.

Можно выделить следующие **компоненты резильентности педагогов.**

Когнитивный компонент включает в себя знания, которые помогают устанавливать контакты со всеми субъектами образовательного процесса, а также в случае возникновения конфликтно-кризисных ситуаций прогнозировать пути их развития и выхода из них, обогащая, тем самым свой профессиональный опыт педагогическим инструментарием.

Практико-деятельностный компонент включает в себя умение педагогического самоконтроля, умение анализа педагогических ситуаций, умение педагогического прогнозирования и умение устанавливать педагогический

контакт. Умение педагогического самоконтроля предполагает наличие у педагога эмоциональной устойчивости. Педагог, обладающий педагогической резильентностью, реагирует на кризисные ситуации вдумчиво и контролирует свои эмоции и действия, он организует процесс профессионального общения адекватно принятым в обществе нормам. Резильентные педагоги могут управлять своей эмоциональной сферой, воспринимая даже высокие нагрузки не как стресс, а как задачу, которую необходимо решить.

Личностно-рефлексивный компонент включает в себя такие качества, как аналитичность, осознанность, активность, гибкость, перспективность, прогностичность и саморефлексия.

Личностно-ориентированный компонент способствует личностному включению обучающихся сначала в квазипрофессиональную, а затем в собственно педагогическую деятельность, раскрывая личностный потенциал каждого из них и мотивируя к саморазвитию и профессиональному совершенствованию. В структуре личности учителя должны быть выражены следующие профессионально значимые личностные качества: коммуникабельность, ответственность, толерантность, тактичность, искренность, дружелюбие, объективность, стрессоустойчивость, креативность, интерактивность (умение взаимодействовать с различными типами людей, легко приспосабливаться к изменяющимся ситуациям общения), оптимизм (уверенность в себе, жизнерадостность).

Характеристики резильентных педагогов

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, возникающее в результате длительного воздействия стрессовых факторов, особенно в профессиях, связанных с интенсивным межличностным взаимодействием. Педагогическая деятельность – одна из самых уязвимых в этом плане: высокая ответственность, постоянная необходимость быть эмоционально вовлеченным, дефицит признания и поддержки, а также системные изменения в образовании – всё это способствует развитию выгорания.

Причины выгорания у педагогов:

Хронический стресс, связанный с перегрузкой и нехваткой времени.

Конфликты с учениками, родителями, коллегами.

Отсутствие поддержки со стороны администрации.

Низкая оценка труда, отсутствие карьерного роста.

Эмоциональное истощение из-за постоянной необходимости «отдавать» себя.

Симптомы:

Потеря интереса к работе, апатия.

Раздражительность, цинизм, эмоциональная отстраненность.

Снижение мотивации и продуктивности.

Физическое истощение, бессонница, головные боли.

Резильентные педагоги обладают способностью адаптироваться к стрессу, сохранять внутреннюю устойчивость и восстанавливаться после эмоционального истощения. Это не врожденное качество, а развиваемый навык, включающий:

Эмоциональную саморегуляцию: умение осознавать и управлять своими эмоциями.

Когнитивную гибкость: способность переосмысливать трудные ситуации, видеть в них возможности.

Оптимизм: установка на позитивное восприятие будущего.

Поддерживающие отношения: наличие доверительных связей с коллегами, друзьями, семьей.

Профессиональную рефлексия: способность анализировать свою деятельность и делать выводы.

Методы преодоления:

Психологическая гигиена: соблюдение баланса между работой и личной жизнью.

Профессиональное развитие: участие в тренингах, супервизиях, обмен опытом.

Физическая активность: спорт, прогулки, дыхательные практики.

Творческая самореализация: хобби, участие в проектах, ведение блога.

Осознанность и медитация: практики, направленные на снижение тревожности и повышение концентрации.

Резильентный педагог не просто «выживает» в условиях стресса, а учится использовать его как точку роста, трансформируя трудности в профессиональное развитие.

Энтузиазм – это эмоционально окрашенное состояние, характеризующееся высокой мотивацией, интересом и вовлеченностью в деятельность. Для педагога энтузиазм – не просто личностная черта, а важнейший фактор, влияющий на качество образовательного процесса, атмосферу в классе и уровень мотивации учеников.

Психологическая природа энтузиазма:

Связан с внутренней мотивацией, стремлением к самореализации.

Поддерживается чувством смысла и ценности своей работы.

Включает элементы радости, вдохновения, любопытства.

Роль энтузиазма в педагогике:

Повышает эффективность обучения: увлеченный учитель способен «заразить» учеников интересом.

Улучшает отношения с учениками: энтузиазм способствует доверию и открытости.

Снижает риск выгорания: эмоциональная вовлеченность делает работу осмысленной.

Способствует инновациям: энтузиасты чаще внедряют новые методы и технологии.

Как развивать энтузиазм:

Целеполагание: постановка личных и профессиональных целей.

Рефлексия успехов: осознание достижений, фиксация положительных моментов.

Обратная связь: получение признания от учеников, коллег, родителей.

Творческий подход: использование нестандартных методов, проектной деятельности.

Обучение и рост: постоянное расширение профессиональных компетенций.

Барьеры для энтузиазма:

Рутина, однообразие, отсутствие новизны.

Недооцененность труда, отсутствие поддержки.

Перегрузка, нехватка времени на восстановление.

Конфликты и негативная атмосфера в коллективе.

Резильентный педагог умеет сохранять энтузиазм даже в неблагоприятных условиях, используя его как внутренний ресурс для преодоления трудностей и вдохновения учеников.

Способность восстанавливаться после перенесенной травмы и достигать успеха

Психологическая травма – это событие, вызывающее сильный стресс, нарушающее чувство безопасности и стабильности. В жизни педагога это может быть профессиональное разочарование, конфликт, потеря близкого, болезнь, насилие или системный кризис. Резильентность проявляется в способности не только справиться с последствиями травмы, но и использовать её как точку роста.

Посттравматический рост – это позитивные изменения, возникающие в результате преодоления серьёзных жизненных трудностей. В педагогике он может проявляться после переживания профессионального кризиса, эмоционального выгорания, конфликта или даже потери смысла в работе. Вместо того чтобы сломаться, педагог может переосмыслить свои ценности, углубить понимание своей миссии, изменить подход к обучению и взаимодействию с учениками.

Этот рост включает:

Углубление межличностных связей – педагог становится более эмпатичным, внимательным к эмоциональным состояниям учеников.

Изменение жизненных приоритетов – появляется стремление к балансу между работой и личной жизнью.

Рост личной силы – ощущение, что «если я справился с этим, справлюсь и с другим».

Духовное развитие – переосмысление смысла образования, поиск глу-

бинных мотиваций.

Этапы восстановления:

1. Признание травмы: осознание произошедшего, принятие эмоций.
2. Поиск поддержки: обращение к близким, коллегам, специалистам.
3. Рефлексия: анализ опыта, выявление уроков.
4. Переосмысление: изменение отношения к жизни, ценностям.
5. Действие: возвращение к активности, постановка новых целей.

Психологические механизмы восстановления:

Когнитивная реструктуризация: изменение негативных установок.

Эмоциональная регуляция: управление тревогой, гневом, печалью.

Позитивная идентичность: формирование образа себя как сильного, способного.

Посттравматический рост: развитие новых качеств, расширение горизонтов.

Условия для успешного восстановления:

Поддерживающая среда: наличие людей, готовых выслушать и помочь.

Внутренние ресурсы: вера в себя, жизненные цели, духовные ориентиры.

Профессиональная помощь: психотерапия, коучинг, супервизия.

Время и терпение: восстановление – это процесс, требующий бережного отношения к себе.

Резильентный педагог не просто «возвращается» к жизни после травмы – он трансформирует опыт в силу, становится более осознанным, мудрым и вдохновляющим для других.

Методы формирования резильентности и стрессоустойчивости.

Самоанализ и рефлексия педагогической деятельности. Педагог должен осознавать свои сильные и слабые стороны, а также свои эмоциональные реакции на стрессовые ситуации. Это поможет ему выявить проблемные аспекты, над которыми надо работать, и найти подходящие стратегии для преодоления неблагоприятных ситуаций. На основе анализа своей профессиональной деятельности, педагогический работник может разработать план действий по улучшению учебно-воспитательного процесса и академических результатов обучающихся.

Обучение стратегиям стресс-менеджмента. Педагогам необходимо овладеть такими навыками, как умение планировать время, устанавливать приоритеты, расслабляться и совладать собой. Кроме того, значение имеет практика саморегуляции, различных физических и психологических упражнений для укрепления психологического здоровья. В этой связи полезным будет прохождение курсов и психологических тренингов по развитию стратегий управления стрессом, так называемых копинг-стратегий.

Использование поддержки и психологической помощи. Обмен опытом с коллегами, обращение к специалистам психологам и участие в групповой терапии или менторинговой программе могут помочь педагогам справиться с трудностями и найти эмоциональную поддержку. Забота и соучастие семьи, возможность делиться своими переживаниями также важны для психологического благополучия педагогических работников.

Создание поддерживающей среды в образовательном учреждении. Обеспечение условий для благоприятного психологического климата имеет большую значимость для предупреждения эмоционального выгорания и уменьшения стресса, испытываемого педагогическими работниками. Построение гармоничных взаимоотношений с коллегами и обучающимися вносит вклад в формирование резильентности у педагогов.

Регулярное **самопознание и саморазвитие**. Педагогам необходимо постоянно развивать свои профессиональные навыки, участвовать в тренингах и семинарах, изучать педагогическую литературу и быть в курсе последних тенденций в образовании. Повышая свою квалификацию и пополняя свой педагогический инвентарь современными приемами обучения и воспитания, интерактивными методами и стратегиями, педагог с большей вероятностью достигнет успеха в своей карьере.

Сопровождение перфекционизма. Педагоги-перфекционисты стремятся достичь совершенства в своей работе, они не терпят изъяна или не учета, рассматривая все аспекты педагогического процесса до мельчайших деталей. Слишком выраженный перфекционизм негативно сказывается на психическом состоянии педагогического работника, приводя к депрессии и профессиональному выгоранию из-за неудовлетворенности результатами труда.

Последним, но немаловажным является **ведение здорового образа жизни**. Правильный режим сна и рацион питания, отказ от вредных привычек, физическая активность и позитивное мышление, - все это благоприятно влияют на психофизическое здоровье человека. Как правило, педагогических работники страдают от большой интеллектуальной нагрузки: работа сопровождает их и дома, ввиду необходимости проверять работы обучающихся и выставлять оценки в электронном журнале. Поэтому, для них естественны недосып и неполноценное питание, что повышает уровень стресса и СЭВ.

Диагностика уровня сформированности резильентности педагогов

Диагностика особенностей адаптации и профессионально личностных затруднений педагога – важный этап в сопровождении профессионального развития, особенно для молодых специалистов.

Цели диагностики

- выявление трудностей адаптации к профессиональной среде.
- определение зон профессиональных дефицитов.
- оценка уровня эмоционального выгорания.
- анализ мотивации, ценностей и личностных установок педагога.
- формирование индивидуального плана сопровождения и развития.

Основные методики диагностики

1. Методика диагностики адаптации молодого педагога (сборник Ул-ГПУ). Цель: оценка уровня адаптации к профессиональной среде, выявление факторов, способствующих или препятствующих успешной интеграции. Особенно полезна в первые 1–3 года работы педагога.

2. Анкета для экспресс-диагностики профессиональных затруднений молодых педагогов (С.В. Данилов, Л.П. Шустова, Н.И. Кузнецова). Цель: быстрое выявление актуальных профессиональных трудностей у начинающих педагогов. Подходит для первичного скрининга.

3. Анкета «Изучение затруднений педагогов на начальном этапе профессиональной карьеры» (С.В. Данилов, Л.П. Шустова, Т.В. Володина). Цель: выявление типичных профессиональных затруднений, с которыми сталкиваются молодые педагоги в первые годы работы. Помогает определить направления методической и психологической поддержки.

4. Опросник профессиональных затруднений педагога (по Н.В. Кузьминой). Цель: выявление трудностей в различных аспектах педагогической деятельности: методических, коммуникативных, организационных, эмоциональных.

5. Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности (по Д. Моудсли). Используется в индивидуальной диагностике, при адаптации молодых педагогов, в рамках тренингов личностного роста. Может быть полезна школьным психологам и методистам.

6. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко. Цель: выявление психологических барьеров, мешающих педагогу устанавливать полноценные эмоциональные контакты с учениками, коллегами и родителями. Особенно актуальна для анализа коммуникативных затруднений.

7. Опросник «Профессиональное выгорание» (Маслач и Джексон). Цель: выявление признаков эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений. Позволяет определить стадию выгорания и необходимость вмешательства.

Диагностика особенностей деятельности педагога помогает определить, в каких аспектах педагог испытывает сложности: методика, коммуникация, управление классом и др.

Анализ личностных характеристик – выявляет качества, влияющие на стиль преподавания, устойчивость к стрессу и взаимодействие с учениками.

Определение индивидуального стиля деятельности – помогает понять, как педагог планирует, реализует и оценивает свою работу.

Диагностика индивидуального стиля деятельности учителя (Методика А.К. Марковой и А.Я. Никоновой). Цель: определение индивидуального стиля педагогической деятельности, его сильных и слабых сторон. Стиль влияет на эффективность преподавания, взаимодействие с учениками и устойчивость к профессиональным стрессам.

Способы повышения резильентности педагогов

Повышение резильентности педагогов – это ключевой фактор устойчивости образовательной среды, особенно в условиях постоянных изменений, стресса и профессионального выгорания. Для этого могут быть использованы следующие способы

1. Психологическая поддержка и развитие саморефлексии

Психологическая поддержка – это фундамент устойчивости педагога в условиях эмоционального и профессионального напряжения. В профессии, где ежедневно приходится сталкиваться с конфликтами, высокой ответственностью и эмоциональной нагрузкой, наличие внутреннего ресурса и способности к саморефлексии становится жизненно важным.

Формы психологической поддержки:

Индивидуальные консультации с психологом позволяют педагогу безопасно проговорить свои переживания, получить профессиональную помощь и выработать стратегии преодоления сложных ситуаций.

Групповые тренинги создают пространство для обмена опытом, формирования чувства принадлежности и поддержки. Особенно эффективны тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.

Психообразование – обучение педагогов основам психологии, механизмам выгорания, способам восстановления. Это даёт понимание природы собственных реакций и формирует инструменты для самопомощи.

Саморефлексия – это способность педагога осмысливать собственные действия, эмоции, реакции и профессиональные решения. Она позволяет не только анализировать ошибки, но и видеть точки роста, понимать свои сильные стороны, а также осознавать влияние личных установок на профессиональное поведение.

Методы развития саморефлексии:

Ведение профессионального дневника – регулярная запись мыслей, чувств, событий помогает структурировать опыт, выявить закономерности и отслеживать динамику собственного состояния.

Метод «письма себе» – написание письма от имени будущего «я» или от лица ученика позволяет взглянуть на ситуацию с другой стороны, развивает эмпатию и критическое мышление.

Рефлексивные круги – обсуждение сложных ситуаций в малых группах с акцентом на чувства, реакции и выводы. Это способствует осознанию личных границ, формированию доверия и снижению эмоционального напряжения.

2. Формирование навыков стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость – это способность сохранять продуктивность, эмоциональное равновесие и ясность мышления в условиях давления и неопределённости. Для педагога это особенно актуально: высокая нагрузка, эмоциональные вызовы, требования со стороны администрации и родителей

– всё это требует устойчивости к стрессу.

Практики формирования стрессоустойчивости:

- Психофизиологические практики
- Когнитивные техники
- Организация рабочего процесса
- Развитие эмоционального интеллекта
- Социальная поддержка

3. Использование метода конкретных ситуаций для развития резильентности

Метод конкретных ситуаций (кейс-метод) – это педагогическая технология, основанная на анализе реальных или смоделированных профессиональных ситуаций. Он позволяет развивать критическое мышление, эмоциональную устойчивость, способность к принятию решений и рефлексии.

4. Формирование умений педагогического самоконтроля и прогнозирования

Педагогический самоконтроль – это способность осознанно регулировать своё поведение, эмоции, речь и действия в профессиональной ситуации. Это не подавление чувств, а их осознанное управление. Самоконтроль позволяет педагогу сохранять спокойствие в конфликте, действовать рационально, не поддаваться импульсам и принимать взвешенные решения.

Прогнозирование – это способность предвидеть развитие ситуации, оценивать возможные последствия своих действий и выбирать оптимальную стратегию. Это особенно важно в сложных, конфликтных или нестандартных ситуациях, где спонтанные решения могут привести к негативным последствиям.

Методы развития:

- Рефлексивные практики
- Ролевые игры и моделирование
- Видеоанализ
- Коучинг и супервизия
- Психологические тренинги

5. Профессиональное развитие и уверенность в компетентности

Профессиональное развитие – это не просто накопление знаний, а процесс формирования уверенности в собственных силах, расширения инструментов и укрепления профессиональной идентичности. Для педагога это особенно важно, поскольку ощущение компетентности напрямую связано с устойчивостью к стрессу и выгоранию, поскольку образовательная среда требует постоянного обновления компетенций, адаптации к изменениям и умения действовать в условиях неопределённости.

Формы профессионального развития:

- Курсы повышения квалификации

- Участие в профессиональных сообществах
- Менторство и наставничество
- Самообразование
- Профессиональная рефлексия

6. Развитие личностных качеств

Личностные качества – это внутренние ресурсы, которые позволяют педагогу сохранять устойчивость, гибкость и способность к восстановлению. В контексте резильентности они играют ключевую роль: именно личностная зрелость, гибкость, эмпатия и самоэффективность позволяют педагогу не только справляться с трудностями, но и извлекать из них опыт, сохранять мотивацию и поддерживать других.

Методы развития:

- Психологические тренинги.
- Коучинг и индивидуальная работа .
- Рефлексивные практики.
- Работа с ценностями.
- Обратная связь и признание.
- Развитие навыков самоподдержки.

7. Поддержка со стороны администрации

Административная поддержка – один из самых значимых внешних факторов, влияющих на резильентность педагогов. Администрация образовательной организации играет ключевую роль в создании условий, в которых эта способность может развиваться. Это касается как организационных аспектов, так и эмоционального климата, культуры общения и управленческих решений.

Формы поддержки:

- Создание безопасной и уважительной атмосферы.
- Гибкий график и разумная нагрузка. Перегрузка – один из главных факторов выгорания
- Участие педагогов в принятии решений.
- Доступ к ресурсам.
- Эмоциональная поддержка.

Групповая резильентность как фактор развития социального капитала

Групповая резильентность – это способность группы эффективно справляться с трудностями, стрессовыми ситуациями и изменениями, сохраняя свою целостность, продуктивность и устойчивость. Это понятие объединяет индивидуальные способности членов группы адаптироваться к изменениям и коллективные процессы взаимодействия внутри группы, направленные на преодоление кризисов и восстановление нормального функционирования.

Это не просто сумма индивидуальных устойчивостей членов группы. Это коллективная способность команды, организации или сообщества:

- противостоять внешним и внутренним стрессам,
- адаптироваться к изменениям,
- восстанавливаться после кризисов,
- сохранять мотивацию, доверие и продуктивность.

Она особенно важна в условиях неопределённости, кризисов, изменений в структуре или миссии организации.

Ключевые компоненты групповой резильентности

Эффективная коммуникация как основа групповой резильентности

Коммуникация – это не просто обмен информацией. Это процесс создания общего смысла, согласования действий и формирования эмоциональных связей. В контексте групповой резильентности она играет ключевую роль в поддержании согласованности, снижении неопределённости и укреплении доверия.

В любой группе коммуникация выполняет несколько функций:

- Координационная – согласование действий, распределение ролей, определение приоритетов.
- Эмоциональная – выражение поддержки, эмпатии, признания.
- Когнитивная – совместное осмысление ситуации, выработка решений.
- Нормативная – формирование и поддержание норм, правил, ожиданий.

Эффективная коммуникация позволяет группе не только действовать слаженно, но и адаптироваться к изменениям, восстанавливаться после стрессов и учиться на опыте.

Признаки эффективной коммуникации

- Открытость – участники свободно выражают мысли, чувства и сомнения.
- Активное слушание – внимание к содержанию, эмоциям и невербальным сигналам.
- Чёткость и структурированность – ясное изложение идей, отсутствие двусмысленности.
- Обратная связь – регулярное получение и предоставление откликов.

- Адаптивность – способность менять стиль общения в зависимости от ситуации и собеседника.

Коммуникационные барьеры

- Иерархия и страх наказания – подавление инициативы и критического мышления.
- Культурные различия – разные стили общения, интерпретации и ожидания.
- Эмоциональное напряжение – агрессия, замкнутость, избегание.
- Информационная перегрузка – потеря фокуса, снижение качества решений.

В стрессовых ситуациях коммуникация становится особенно важной: она снижает тревожность через прояснение ситуации, укрепляет чувство принадлежности и поддержки и позволяет быстро перераспределить ресурсы и роли.

Однако стресс также может исказить коммуникацию – усиливать конфликты, снижать эмпатию и вызывать замыкание. Поэтому важно развивать коммуникационную устойчивость – способность сохранять качество общения даже в сложных условиях.

Развитие коммуникации в группе

- Тренинги по навыкам общения – слушание, обратная связь, управление эмоциями.
- Фасилитация встреч – структурирование обсуждений, вовлечение всех участников.
- Рефлексия коммуникации – регулярный анализ качества общения.
- Создание каналов связи – формальные и неформальные способы обмена информацией.

Таким образом, эффективная коммуникация – это не просто навык, а системная характеристика группы. Она обеспечивает согласованность, адаптивность и эмоциональную устойчивость, делая коллектив способным справляться с любыми вызовами.

Доверие и психологическая безопасность – это условия, при которых участники группы чувствуют себя свободными выражать мысли, эмоции и идеи без страха осуждения или наказания. Это не просто комфорт – это необходимое условие для устойчивости, адаптации и роста.

Доверие – это ожидание, что другие участники: будут действовать честно и предсказуемо, не нанесут вреда и поддержат в трудной ситуации. В группе доверие проявляется как готовность делиться информацией, принимать помощь, признавать ошибки и идти на риск ради общего дела.

Психологическая безопасность – это ощущение, что можно быть собой, ошибаться, выражать несогласие и задавать «глупые» вопросы. Это не озна-

чает отсутствие конфликта – это означает, что конфликт может быть продуктивным, а не разрушительным.

Механизмы действия:

- Снижение тревожности – участники не тратят ресурсы на самозащиту.
- Ускорение обучения – ошибки воспринимаются как источник роста.
- Углубление коммуникации – больше открытости, эмпатии и обратной связи.
- Рост инициативы – люди предлагают идеи, берут на себя ответственность.

Барьеры к доверию и безопасности:

- Наказание за ошибки – формирует страх и избегание.
- Неясные правила и роли – создают напряжение и недоверие.
- Непоследовательное поведение лидеров – подрывает стабильность.
- Культура конкуренции – снижает готовность к сотрудничеству.

–

Как развивать доверие и безопасность:

- Лидерская модель поведения – открытость, признание ошибок, эмпатия.
- Совместное принятие решений – вовлечение всех участников.
- Прозрачность процессов – ясные правила, критерии, ожидания.
- Ритуалы признания и поддержки – укрепление ценности каждого участника.
- Обратная связь без осуждения – конструктивность, уважение, развитие.

Таким образом, доверие и психологическая безопасность – это стратегические ресурсы группы, которые позволяют коллективу быть гибким, обучающимся и устойчивым к любым вызовам.

Общие цели и ценности как основа групповой устойчивости – это фундамент, на котором строится групповая идентичность, мотивация и устойчивость к внешним вызовам. Они задают направление, формируют смысл совместной деятельности и обеспечивают эмоциональную сплочённость. Исследования показывают, что команды с чётко сформулированной и принятой целью: быстрее адаптируются к изменениям, демонстрируют более высокий уровень вовлечённости и легче преодолевают конфликты и стрессовые ситуации.

Ценности – это глубинные убеждения, определяющие, почему мы действуем так, а не иначе. В группе они проявляются как:

- нормы поведения,
- ожидания,
- критерии оценки успеха и неудачи.

Групповые ценности – это «цемент» коллектива, который удерживает его в условиях давления, неопределённости и перемен. Они формируют культуру взаимодействия, доверия и поддержки.

Способы формирования общих целей и ценностей:

- Совместное целеполагание – вовлечение всех участников в обсуждение миссии и задач.
- Регулярные обсуждения – встречи, где обсуждаются не только планы, но и смысл работы.
- Ритуалы признания – празднование достижений, укрепляющее ценности.
- Лидерская поддержка – лидер транслирует цели и ценности через поведение и решения.

Риски при отсутствии общих целей и ценностей

- Распад группы на подгруппы с разными интересами.
- Конфликты из-за различий в мотивации.
- Потеря смысла деятельности.
- Снижение устойчивости к стрессу и изменениям.

Гибкость и адаптивность – это способность группы менять стратегии, роли и поведение в ответ на внешние вызовы, сохраняя эффективность и сплочённость. Это не просто реакция на изменения – это активное управление ими.

Гибкость – это готовность пересматривать планы, роли и подходы. В команде это проявляется как:

- смена ролей в зависимости от ситуации,
- отказ от жёсткой иерархии,
- принятие новых идей и методов.

Гибкие команды быстрее реагируют на кризисы, избегают паралича решений и сохраняют продуктивность.

Адаптивность – это способность учиться, меняться и встраиваться в новые условия. Это включает: эмоциональную устойчивость, когнитивную гибкость и готовность к обучению.

Адаптивные команды не просто выживают – они используют кризисы как возможности для роста. Для развития гибкости и адаптивности можно использовать регулярные тренинги, коучинг, обмен опытом.

Лидерство как катализатор групповой резильентности

Лидерство – это способность влиять на группу, направлять её усилия, формировать культуру и обеспечивать условия для устойчивости. В контексте резильентности лидер – это не просто координатор, а эмоциональный и смысловой центр группы, способный поддерживать её в условиях неопределённости, стресса и перемен.

Лидер влияет на резильентность группы через:

- Создание смысла – формулировка миссии, целей, ценностей.
- Моделирование поведения – демонстрация устойчивости, открытости, эмпатии.

- Формирование культуры – нормы взаимодействия, допуск ошибок, поощрение инициативы.

- Управление эмоциями – снижение тревожности, поддержка, признание.

- Обеспечение ресурсов – информационных, эмоциональных, организационных.

Лидер – это фокус устойчивости, вокруг которого группа может собраться, особенно в кризисные моменты.

Ключевые качества резильентного лидера

- Эмоциональный интеллект – способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями.

- Гибкость мышления – готовность менять подходы, признавать ошибки, учиться.

- Эмпатия – внимание к состоянию участников, поддержка, уважение.

- Прозрачность – честность, открытость, последовательность.

- Устойчивость – способность сохранять спокойствие, фокус и мотивацию в трудных условиях.

Эти качества не только укрепляют доверие, но и транслируются на всю группу, формируя культуру резильентности.

Развитие лидерства как ресурса резильентности

- Коучинг и супервизия – поддержка лидера в осмыслении своей роли.

- Обратная связь от команды – понимание восприятия лидерства.

- Обучение эмоциональному интеллекту – развитие эмпатии, саморегуляции.

- Рефлексия лидерского опыта – анализ успехов, ошибок, уроков.

Формирование лидерской сети – обмен опытом, поддержка, совместное обучение.

Факторы, влияющие на развитие групповой резильентности

Культура организации и корпоративные ценности играют ключевую роль в формировании групповой резильентности. Они включают в себя систему ценностей, норм поведения, традиций и символов, которые определяют поведение и взаимодействие сотрудников. Когда культура организации поддерживает открытость, доверие, взаимоподдержку и ориентацию на общие цели, группа становится более устойчивой к внешним воздействиям и внутренним конфликтам.

Уровень профессионализма и компетентности сотрудников. Чем выше уровень квалификации работников, тем эффективнее они справляются с поставленными задачами, решают проблемы и адаптируются к меняющимся условиям. Компетенции включают знания, умения и личностные качества, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности. Развитие компетенций осуществляется путем непрерывного обучения, по-

вышения квалификации, участия в тренингах и семинарах, освоения новых технологий и методов работы.

Структура управления и методы принятия решений определяют иерархию полномочий и ответственности в организации, способы координации деятельности подразделений и механизмов контроля исполнения принятых решений. Эффективная структура управления способствует повышению производительности труда, снижению издержек и ускорению процессов принятия решений.

Социальный капитал – это совокупность социальных связей, норм, доверия и взаимной поддержки, которые способствуют координации и сотрудничеству внутри группы или сообщества. Он включает:

- Структурный компонент – сети взаимодействий, каналы коммуникации.
- Когнитивный компонент – общие ценности, нормы, представления.
- Реляционный компонент – доверие, взаимность, лояльность.

Групповая резильентность усиливает социальный капитал, потому что укрепляет доверие между участниками, формирует культуру поддержки и взаимопомощи и развивает нормы открытого общения и совместного решения проблем.

Механизмы влияния

1. Укрепление доверия. Резильентные группы демонстрируют высокую степень открытости, честности и поддержки. Это способствует формированию устойчивого доверия – ключевого элемента социального капитала.

2. Развитие норм сотрудничества. В условиях кризиса или изменений резильентные группы вырабатывают эффективные модели взаимодействия, которые затем становятся нормой. Это усиливает когнитивный компонент социального капитала.

3. Расширение социальных связей. Группы, способные адаптироваться, чаще взаимодействуют с внешними партнёрами, расширяя сеть связей и тем самым увеличивая структурный капитал.

4. Повышение коллективной эффективности. Резильентность способствует синергии – когда группа действует согласованно, результат превышает сумму индивидуальных усилий. Это укрепляет реляционный капитал.

Групповая резильентность – это не только психологическая характеристика, но и социальный ресурс, способствующий развитию организационного потенциала, снижению конфликтности и повышению лояльности.

Резильентность рассматривается как методологическая основа устойчивости социально-экономических систем, где социальный капитал играет роль связующего элемента между индивидуальной устойчивостью и системной адаптацией.

Это может быть использовано в следующих областях:

– В организациях: развитие групповой резильентности ведёт к снижению текучести кадров, росту вовлечённости и улучшению командной работы.

В образовательных учреждениях: резильентные педагогические коллективы формируют культуру поддержки, что влияет на качество образования.

– В сообществах: резильентные группы становятся ядром гражданской активности, способствуя развитию локальных инициатив.

Инженерия резильентности – это междисциплинарная область науки, которая целью своей ставит исследование, формализацию и формирование практик, повышающих способность сложных социо-технических систем быть готовыми к нестандартным ситуациям и авариям, адаптироваться к ним и улучшать свои способности к адаптации.

Цель «инженерной резильентности» – сместить акцент с реагирования на сбой по факту происшествия к планомерной разработке превентивных долгосрочных стратегий предупреждения инцидентов.

Вопросы, которые задает инженерия резильентности, следующие:

1. Какие культурные, социальные особенности взаимодействия людей следует учитывать, чтобы лучше понимать, что может, а что не может происходить в коммуникации людей? Как можно улучшить процесс адаптации и коммуникации? И наоборот, как можно ухудшить ситуацию?

2. Какие знания из других дисциплин мы можем применить для того, чтобы сделать систему более гибкой и устойчивой в случае возникновения аварии?

3. Каким образом следует организовать подготовку, взаимодействие людей для того, чтобы в случае непредвиденной ситуации ущерб от неё и стресс, для тех, кто будет ее устранять, был наименьшим?

4. Какие технические решения, практики можно применить для этого? Каким образом осознанными действиями мы можем повысить устойчивость системы и адаптивность ее к авариям?

Технологические основы повышения групповой (коллективной) резильентности

Технологические основы повышения групповой резильентности – это системные подходы, методы и инструменты, направленные на развитие устойчивости коллектива к стрессам, изменениям и кризисам. Они включают организационные, педагогические, цифровые и управленческие технологии, обеспечивающие адаптацию, восстановление и развитие групп.

В данном контексте «технологии» – это не только цифровые средства, но и организованные методики и процессы, которые можно воспроизводить, масштабировать и внедрять в разных группах. Они включают:

– Психолого-педагогические технологии – развитие эмоционального интеллекта, командного мышления, навыков саморегуляции.

– Организационные технологии – структурирование процессов, ролевое распределение, управление изменениями.

– Цифровые технологии – платформы для коммуникации, мониторинга состояния команды, совместной работы.

- Образовательные технологии – модули, тренинги, симуляции, кейс-методы.

Ключевые технологические направления

1. Технологии командного обучения и развития

- Учебные модули по резильентности – структурированные программы, включающие теорию, практику, рефлекссию.

- Кейс-метод – анализ реальных или смоделированных ситуаций, развитие навыков адаптации.

- Групповые тренинги – развитие навыков коммуникации, доверия, эмоциональной устойчивости.

Эти технологии позволяют формировать устойчивые поведенческие паттерны и усиливать коллективную способность к адаптации.

2. Технологии фасилитации и коучинга

- Фасилитационные сессии – структурированные обсуждения, направленные на совместное решение проблем.

- Командный коучинг – сопровождение группы в процессе изменений, развитие осознанности и ответственности.

- Рефлексивные практики – регулярный анализ опыта, выявление зон роста и устойчивости.

Фасилитация и коучинг создают пространство для безопасного диалога, укрепляют психологическую безопасность и стимулируют развитие.

3. Цифровые технологии поддержки резильентности

- Платформы для мониторинга состояния команды – опросы, трекеры настроения, аналитика вовлечённости.

- Инструменты совместной работы – цифровые доски, чаты, планировщики, поддерживающие прозрачность и согласованность.

- VR/AR-симуляции – имитация стрессовых ситуаций для тренировки адаптивных реакций.

Цифровые решения позволяют масштабировать практики резильентности, отслеживать динамику и оперативно реагировать на изменения.

4. Организационные технологии

- Гибкие модели управления, позволяющие быстро адаптироваться к изменениям.

- Модели распределённого лидерства – вовлечение участников в принятие решений, усиление автономии.

- Системы признания и поддержки – технологии поощрения, обратной связи, развития культуры заботы.

- Организационные технологии создают устойчивую инфраструктуру, в которой резильентность становится частью повседневной практики.

Принципы внедрения технологий резильентности

1. Системность – технологии должны быть интегрированы в культуру и процессы организации.
2. Контекстуальность – адаптация под специфику группы, её цели, ценности и вызовы.
3. Участие – вовлечение всех членов группы в разработку и реализацию.
4. Оценка эффективности – регулярный мониторинг, обратная связь, корректировка.

Способы создания благоприятного психолого-педагогического взаимодействия в группе является важным условием успешного учебного процесса и формирования позитивной атмосферы среди обучающихся. Для достижения этой цели может быть использован ряд способов.

1. Создание доверительной среды. Это достигается путем поощрения открытого общения, поддержки инициатив студентов и принятия индивидуальных особенностей каждого участника группы. Методы: беседы, обсуждение общих целей и ценностей, использование приемов активного слушания, проведение групповых тренингов.

2. Организация совместных проектов и мероприятий. Групповые проекты позволяют участникам лучше узнавать друг друга, развивать коммуникативные навыки и учиться сотрудничать. Примеры: организация конференций, дебатов, творческих конкурсов, тематических семинаров.

3. Использование интерактивных методов обучения. Они включают элементы игры, дискуссии, моделирование ситуаций, решение проблемных заданий. Пример: ролевые игры, мозговые штурмы, симуляции реальных жизненных ситуаций.

4. Индивидуализация подхода к каждому обучающемуся. Гибкость педагогического подхода позволяет повысить эффективность взаимодействия и обеспечить комфортные условия для всех участников образовательного процесса. Приемы: дифференцированное обучение, создание индивидуального плана развития, поддержка личностного роста.

5. Формирование культуры конструктивной обратной связи. Важно избегать критики и подчеркивать положительные стороны достижений учеников. Способы: обратная связь на основе наблюдений, совместный разбор ошибок и успехов, регулярная рефлексия деятельности.

6. Привлечение родителей и социальных партнеров. Участие родителей и представителей общественных организаций помогает расширить кругозор детей, установить партнерские отношения между школой и семьей, активизировать внеклассную работу. Формы участия: родительские собрания, участие в образовательных проектах, привлечение спонсоров и волонтеров.

Таким образом, создание благоприятного психолого-педагогического взаимодействия требует комплексного подхода, включающего формирование доверительных отношений, организацию совместной деятельности, применение современных педагогических технологий и индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования

В исследованиях Высшей школы экономики резильентность поднимается с индивидуального на системный уровень и рассматривается по отношению к образовательным системам, а точнее – к такому их локальному виду, как отдельные школы.

Уровень академической резильентности определяется как доля учреждений образования, показывающих высокие образовательные достижения. В данном случае оценка осуществляется с учётом модели оценки академической резильентности на индивидуальном уровне, но в качестве единицы анализа рассматривается не учащийся, а УО. Резильентными при этом называются учреждения образования, которые, работая в сложных социальных условиях, способны добиваться высоких образовательных результатов.

Авторы утверждают, что феномен резильентности на уровне учреждений образования целесообразно рассматривать в поле исследований эффективности обучения (educational effectiveness research) и школьной эффективности (school effectiveness research).

Существует набор школьных характеристик, положительно связанных с учебными достижениями учащихся. К таким характеристикам относятся, например, безопасная и организованная школьная среда, положительные ожидания учащихся в отношении учреждения образования, их вовлеченность в академические активности и в жизнь школы в целом.

Резильентность как критерий оценки качества образования в международных исследованиях PISA

Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся (англ. Programme for International Student Assessment, PISA) – тест, оценивающий функциональную грамотность школьников в разных странах мира и умение применять знания на практике. Был разработан в 1997 году, впервые прошёл в 2000 году. Проходит раз в три года.

Тест организует Организация экономического сотрудничества и развития в консорциуме с ведущими международными научными организациями, при участии национальных центров. Руководит работой консорциума Австралийский совет педагогических исследований (ACER) при активном содействии Нидерландского национального института педагогических измерений (CITO), Службы педагогического тестирования США (ETS), Национального института исследований в области образования (NIER) в Японии; Вестат США (WESTAT) и других авторитетных в мире образования организаций.

В исследовании принимают участие страны-участницы Организации экономического сотрудничества и развития, а также те страны, которые взаимодействуют с ОЭСР. Количество таких стран каждый раз существенно увеличивается.

Исследование PISA является мониторинговым, оно позволяет выявить и сравнить изменения, происходящие в системах образования в разных странах, и оценить эффективность стратегических решений в области образования. Мониторинг качества образования в школе PISA проводится по четырём основным направлениям: грамотность чтения, математическая, естественно-научная и компьютерная грамотность.

Наряду с оценкой учебных достижений изучается влияние на эти достижения различных факторов, связанных с учащимися и их семьями, школой и образовательными возможностями, существующими вне школы. Объектом исследования являются образовательные достижения учащихся 15-летнего возраста.

Под академической резильентностью школы понимается способность учреждения образования обеспечить устойчиво высокие образовательные результаты, функционируя в сложном социальном контексте

Типы учреждений образования, исходя из их уровня резильентности:

Рисковыми считаются такие учреждения образования, в которых не менее 30% учащихся принадлежат к нижнему квартилю индекса социально-экономического и культурного статуса ESCS1 (высокая концентрация школьников с рисками проявления неуспешности в обучении).

не рисковые, 500+ – не рисковые школы, у которых средний результат хотя бы по одному виду грамотности достигает 500 баллов или выше, а результаты по двум другим видам грамотности выше общероссийских.

просто не рисковые. Школа считается не рисковой, если доля участников из этой школы из нижнего квартиля ESCS составляет менее 30%, а количество участников – более 5.

Резильентными учреждениями образования являются рисковые учреждения образования, в которых не менее 10% учащихся проявляют резильентность: будучи представителями нижнего квартиля ESCS, они достигают уровня 3 и выше по шкале PISA по всем трем исследуемым видам грамотности. В зависимости от результативности в этой группе можно выделить:

– **резильентные, 500+** – школы, которые хотя бы по одному виду грамотности в среднем получают 500 и более баллов,

– **просто резильентные.**

Нерезильентными учреждениями образования считаются рисковые школы, в которых менее 10% учащихся проявляют резильентность.

Результаты учащихся внутри школ каждой из групп могут быть сильно дифференцированы. Рассмотрение результатов обучающихся в привязке к выделенным группам позволяет исключить влияние размера школы на средние результаты и показывает, что результативность обучения школьников также зависит от принадлежности учреждения образования к группе.

Максимальной вариативностью обладают маленькие школы: результа-

ты таких школ в большей степени зависят от квалификации ограниченного числа педагогов, а также от используемых ими педагогических практик. Так, один учитель с высокой квалификацией может подготовить учеников, достигающих высочайших результатов.

Другим преимуществом маленьких школ может быть возможность индивидуализации даже без владения учителем соответствующими педагогическими технологиями. Однако именно в этих школах дефицит педагогов или проблемы с профессиональным уровнем педагогов наиболее заметно сказываются на результатах учащихся, в отличие от больших школ или школ, где есть достаточное количество компетентных учителей.

То же можно сказать и о группе *рисковых школ*. Некоторые из них уже осознали конкретные вызовы, стоящие перед школой, активно повышают свою резильентность, внедряют новые педагогические и управленческие технологии. Но большая часть этой группы – нерезильентные учреждения образования – испытывает на себе влияние большого количества негативных факторов, приводящих к низким результатам, и, вероятнее всего, не получает необходимой помощи со стороны.

Резильентные школы, будучи рисковыми, добиваются, несмотря на это, более высоких результатов, чем те, которые можно было бы ожидать от них в силу сложного контекста их работы. Особые управленческие и педагогические практики делают эту группу школ особенно интересной для изучения. Резильентные школы – лидеры в вопросах повышения равенства образовательных возможностей, но и внутри этой группы школ разница в полученных результатах достаточно существенна.

С одной стороны, это подчеркивает динамику роста результатов школ этой группы – учащиеся самых сильных резильентных учреждений образования добиваются таких же результатов, как и учащиеся самых сильных школ, среди которых преобладают лицеи и гимназии.

С другой стороны, и среди резильентных школ есть учреждения образования со сравнительно скромными результатами, которые, возможно, еще недавно были нерезильентными и вскоре повысят свои результаты за счет дальнейшего развития свойства резильентности. Поддержка таких школ может значительно повысить вероятность достижения этими школами высоких результатов.

Не рисковые учреждения образования достигают средних результатов и даже немного превышают их, однако результаты этой группы также достаточно вариативны. Иными словами, часть из не рисковых учреждений образования – это школы, которые при изменении контекста могут присоединиться к группе риска, в случае отсутствия достаточного уровня резильентности.

Изучение факторов, связанных с образовательными результатами *не*

рисковых, 500+ школ, показывает, что нельзя с уверенностью сказать, что их результаты связаны исключительно с успехами управления, так как на их результаты оказывают существенное влияние контекстные факторы: среди этих школ большие доли учащихся являются носителями высокого социально-экономического и культурного статуса, также эти школы чаще других практикуют отбор контингента при поступлении.

Различия в стартовых возможностях школ, обусловленные их территориальным расположением (сельская местность, город), социальным контекстом (дети с неродным русским языком, с ограниченными возможностями здоровья, родители с низким уровнем образования), наличием кадровых и финансовых ресурсов, приводят к тому, что управленческим и педагогическим коллективам приходится прикладывать неравнозначные усилия для перевода школ в режим эффективного функционирования.

В европейской психолого-педагогической традиции основную причину школьной неуспешности видят в социально-экономических факторах. Так, например, очевидной считается связь между академической успешностью учащихся и социально-экономическими характеристиками семей, их социальным благополучием.

Анализ лучших практик резильентных образовательных организаций

«Поверх барьеров» – так исследователи определили образ жизни резильентных школ (от англ. *resilient* – «живучий, устойчивый»). Такие школы работают с самыми сложными учениками – из неблагополучных семей, детьми мигрантов, школьниками с нарушениями развития – и при этом добиваются высоких результатов. Причем без дополнительных денег, высокой административной поддержки или других выдающихся ресурсов. Отстроенная ими система успешно функционирует вопреки всем трудностям.

Не случайно в западной литературе такие школы называют «превосходящими ожидания» – «*schools performing beyond expectations*». В них низкий индекс социального благополучия учеников – много семей с невысоким уровнем образования и дохода. Но вопреки этому сложному контексту резильентные школы достигают заявленной цели – «повышение жизненных шансов учащихся».

Выявленные исследователями критерии результативности являются общими для всех школ независимо от социального контекста их деятельности. Это сравнение долей учащихся, зачисленных в старшую школу и проходивших обучение в средней школе, высокие позиции в рейтинге по результатам тестирования (прежде всего по математике), показатели участия в олимпиадах и конкурсах.

В виду сложности и масштабности задач по поддержке школ с низкими образовательными результатами необходима организация деятельности по определению способов преодоления школьной неуспешности и улучшению

сложного социального контекста, выстраиванию образовательной политики высоких ожиданий как по отношению к учащимся, так и по отношению к педагогическому коллективу, уровню профессионализма учителей и созданию условий для максимально успешного обучения всех учащихся вне зависимости от их способностей и стартовых возможностей.

Такие учебные заведения стараются найти подход к каждому ребенку, мотивировать к учебе и помочь определиться в жизни, показали интервью и фокус-группы с родителями, детьми (8-11-е классы), учителями и директорами школ. В таких коллективах умеют работать с очень разными учениками: от мотивированных и благополучных до тех, кто остается без родительского внимания. Администрация, педагоги и ученики придерживаются общих ценностей.

Приоритет – хорошая учеба и достижения. Создана насыщенная образовательная среда для того, чтобы дети раскрылись, проявили способности.

Требовательны к себе абсолютно все: и педагоги, и администрация, и школьники.

Родители, дети и школа сотрудничают. Семьи поддерживают усилия администрации и учителей, преподаватели верят в детей и задают им высокую планку, ученики стараются оправдать ожидания. Времени и желания конфликтовать ни у кого нет.

Реализация педагогических практик, в основе которых лежит гибкий подход учителей к текущему уровню учебных возможностей учащихся и адаптация к их потребностям, в большей степени способствует учебному прогрессу в группе менее благополучных по социально экономическому положению учащихся. Разница в результатах учащихся, учителя которых, по их заявлениям, применяют адаптивные практики, больше в группе менее благополучных школьников. Что позволяет предположить, что данная учительская практика является практикой повышения резильентности.

Формальное соблюдение структуры урока не является учительской практикой, повышающей резильентность при невысоком уровне преподавания. Так, например, в объявлении цели урока нет смысла, если достижение этой цели не фиксируется каждым учеником на основе анализа его собственных результатов, а фронтальный опрос в начале урока может не дать достаточных сведений о глубине освоения материала классом, и учитель начнет давать новый материал, который не усвоится из-за слабого усвоения предыдущего содержания.

При этом в напоминании содержания предыдущего урока также нет особого смысла, когда требуется полноценное повторение и отработка. В таких классах «делегиrowание» учителем отдельных элементов содержания для самостоятельного изучения учащимися не будет приводить к результату, так как учителем не сформированы у учащихся навыки самостоятельного обучения по предмету.

Индекс продуктивных взаимоотношений учителей и учащихся отражает различные аспекты межличностной коммуникации в рамках учебного процесса и вне его. Значение данного индекса определяется согласием со следующими утверждениями: «Большинство моих преподавателей действительно слушают то, что я говорю», «Если мне нужна дополнительная помощь, я получу ее от моих преподавателей», «Большинство моих преподавателей относятся ко мне справедливо».

Лучше с заданиями по всем видам грамотности справляются участники, которые находятся в продуктивных взаимоотношениях со своими учителями: преподаватели относятся к ним справедливо, оказывают им необходимую помощь и внимательно слушают, что они говорят.

Учащиеся лучше учатся под руководством того педагога, с которым у них установлены хорошие отношения, который может оказать им достаточную поддержку. Продуктивные отношения учеников и педагогов могут повышать результативность обучения, то есть усиливать отдачу от работы учителя.

Кадровый потенциал школы связан с результатами всех групп учащихся, но также оказывается фактором резильентности школы: высокий уровень кадрового потенциала несколько более заметно влияет на качество образования в УО с преобладанием учащихся из семей с низким социально-экономическим и культурным статусом по сравнению с УО с меньшей долей рискованного контингента.

Можно предположить, что базовые управленческие меры, например такие, как массовое повышение квалификации, реализуемые для рискованных школ, могут приводить к менее заметному эффекту: учителя, работающие в рискованных школах, часто нуждаются в большей поддержке и адресном формировании умений работать по новым педагогическим технологиям. Поэтому при работе с нерезильентными школами особое значение приобретает уровень внешней методической поддержки, оказываемой школе. Такая поддержка должна, прежде всего, способствовать формированию школьной культуры непрерывного профессионального развития учителей и взаимодействия между учителями внутри одной школы либо между учителями различных школ. Последнее – особенно актуально для территорий, на которых расположены небольшие школы, не располагающие крупными методическими объединениями учителей и, таким образом, не имеющие возможности создавать полноценную среду профессионального общения внутри школы.

Различные исследования, построенные на данных PISA, позволили выделить универсальные педагогические компетенции, которые связаны с повышением результатов обучающихся, вне зависимости от преподаваемого предмета и уровня обучения. К ним относят три группы учительских компетенций:

1) способность применять адаптивный подход к преподаванию, то есть способность вносить корректировки в план урока/раздела обучения в соот-

ветствии с потребностями учащихся;

2) способность учителя поддерживать учащихся в процессе учебы, то есть умение выстраивать с ними положительные, продуктивные взаимоотношения;

3) умение давать развивающую обратную связь учащимся, то есть способность давать каждому ученику такую информацию о его работе, которая была бы максимально полезна для улучшения его результатов.

Проектирование управленческих решений по преодолению факторов риска низких результатов обучения в учреждении образования

Повышение качества преподавания в нерезильентных школах является наиболее принципиальной задачей в целях общего повышения качества образования. Среди прочего, для ее решения могут быть использованы следующие механизмы:

- Адресное выявление компетентностных дефицитов в рискованных школах, учитывающее особенности контингента конкретной школы. Планирование повышения квалификации на основе анализа специфических рисков школ.

- Организация непрерывного развития педагогических кадров. Повышение мотивации педагогических кадров рискованных школ. Вовлечение учителей рискованных школ в профессиональное сотрудничество посредством структурированного и систематизированного (по разработанному заранее алгоритму) обмена опытом, в том числе по вопросам преодоления рисков снижения результатов, в рамках оказания адресной методической помощи.

- Повышение квалификации в области работы с рискованными группами учащихся. Совершенствование предметных и методических компетенций. Развитие навыков формирующего оценивания и, в частности, предоставления письменной и устной обратной связи учащимся. Внедрение управленческих и педагогических технологий, повышающих профессиональное развитие учителей, например таких, как кураторская методика, изучение урока и аналогов.

- Повышение квалификации управленческой команды школы в области анализа результатов контрольно-оценочных процедур, внедрения мер противодействия рискам и поддержания мотивации педагогических кадров.

Очевидно, что в одиночку образовательные организации, работающие в сложных социальных контекстах, не смогут эффективно повысить качество своей деятельности. Решая подобные проблемы, важно комплексное сопровождение резильентных образовательных организаций.

Модель сопровождения резильентных общеобразовательных организаций определяет не только организационно-управленческие подходы в виде описания взаимодействия различных органов власти, регулирующих отношения в сфере образования с методическими службами и образовательными организациями, но и представляет собой описание комплексного сопровож-

дения (аналитическое, методическое, управленческое) разработки и реализации программ развития таких образовательных организаций.

Это позволит резильентному учреждению образования перейти в режим эффективного функционирования. При этом действующие модели сопровождения должны быть наполнены принципами, формами, схемами взаимодействия органов управления образованием, методических служб, образовательных организаций, а также проектов комплексного сопровождения, включая сопровождение ресурсно слабых семей обучающихся.

Роль педагогов

Правило таких школ – прозрачность требований и объективность оценок. Администрация и учителя поддерживают образовательную активность учеников и предъявляют к ним высокие требования. Такие повышенные ожидания обычно служат средством мотивации, поднимают самооценку, а это положительно влияет на учебу.

Ученики берут на себя основную ответственность за достижения или неуспех (хотя признают и важность помощи родителей и преподавателей). Так настраивают их учителя («Сам ребенок должен понимать, что он должен получить результат»). Родители тоже объясняют отставание детей недоработками и не предъявляют претензий к школе.

Вовлеченность родителей в учебный процесс резильентных школ демонстрируется тем фактом, что они могут обращаться к администрации с интересующими их вопросами не только посредством личных обращений или заполняя специальные формы на сайте школы, но гораздо более демократичным путем – через социальные сети.

Дополнительная занятость

Среди резильентных школ значительно больше таких, где отмечаются высокие значения индексов кружковой активности, профессионального развития педагогов, вовлеченности родителей в образовательную деятельность. Хотя, в то же время, наличие кружков в среднем по всем школам не связано с заметным повышением уровня грамотности обучающихся из нижнего квартиля ESCS. Таким образом, дополнительное образование реализует свой потенциал при условии высокой концентрации специалистов, способных создать такую образовательную атмосферу, в которой каждый обучающийся наилучшим образом усваивает учебный материал, а вовлеченность в школьные активности повышает его учебную мотивацию.

Учет социально-экономических характеристик семей при оценке образовательных достижений позволяет трактовать резильентность как способность учащихся демонстрировать высокие результаты, несмотря на семейные обстоятельства, ограничивающие их образовательные возможности: низкий образовательный и культурный уровень родителей, отсутствие средств на платное дополнительное образование и услуги репетиторов, недостаточное материально-техническое оснащение домашней учебной работы.

Для разных учеников выстраиваются разные образовательные траектории – с учетом возможностей и запросов.

Учеников с другими возможностями нацеливают на более раннее получение профессии, учебу в колледжах и техникумах. «Чтобы они понимали, где могут зарабатывать», – поясняют представители школы.

Технологии обеспечения резильентности учреждения образования управленческой школьной командой

1. Стратегическое управление в условиях неопределённости. Управленческая команда формирует гибкие стратегии, способные адаптироваться к изменениям. Внедряются сценарные подходы, мониторинг рисков и антикризисное планирование. Важно развивать культуру готовности к переменам, где каждый участник понимает свою роль в поддержании устойчивости школы.

2. Психологически безопасная образовательная среда, в которой каждый участник чувствует себя защищённым, уважаемым и принятым, – основа резильентности. Управленческая команда внедряет программы поддержки, развивает эмпатию, обеспечивает открытость общения и предотвращает эмоциональное выгорание педагогов и учащихся через профилактику стресса и развитие навыков саморегуляции.

3. Педагогический коучинг и наставничество помогают педагогам справляться с профессиональными трудностями, развивать устойчивость и уверенность. Управленческая команда организует сопровождение, обмен опытом, регулярную обратную связь. Это снижает тревожность, укрепляет профессиональное сообщество и способствует росту педагогической компетентности.

4. Регулярный анализ успехов и трудностей позволяет выявлять риски и точки роста. Управленческая команда организует обсуждения, фасилитационные сессии, кейс-анализ. Рефлексия помогает коллективу осмысливать опыт, корректировать действия и формировать культуру непрерывного развития, что усиливает адаптивность всей организации.

5. Развитие школьной культуры резильентности начинается с ценностей: поддержки, доверия, открытости и взаимопомощи. Управленческая команда транслирует эти принципы через повседневные практики, вовлекает педагогов и учеников в совместные инициативы, развивает чувство общности и готовность к преодолению трудностей.

Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования

Резильентное образование – это подход, ориентированный на развитие устойчивости личности к жизненным и учебным трудностям, формирование способности адаптироваться, сохранять мотивацию и преодолевать стресс. В таких условиях конструирование учебных и воспитательных событий требует особого внимания к эмоциональной, социальной и когнитивной составляющим образовательного процесса.

Цели учебных и воспитательных событий в резильентной среде выходят за рамки освоения знаний. Они направлены на развитие личностных ресурсов: уверенности, саморегуляции, эмпатии, способности к сотрудничеству. Конструирование начинается с постановки задач, которые помогают учащимся не только учиться, но и справляться с вызовами, формировать устойчивую мотивацию и позитивное отношение к себе и миру.

Содержание событий должно быть насыщено не только предметной информацией, но и жизненными кейсами, ситуациями выбора, моральными дилеммами, которые позволяют учащимся осмысливать собственный опыт. Это могут быть тематические дискуссии, проектные задания, ролевые игры, в которых обучающиеся учатся принимать решения, нести ответственность и видеть перспективу даже в сложных обстоятельствах.

В условиях резильентного образования предпочтение отдается технологиям, развивающим субъектную позицию учащегося: проблемное обучение, исследовательская деятельность, коучинговые практики, рефлексивные методики. Важно использовать методы, которые создают атмосферу поддержки, доверия и принятия – это способствует формированию безопасной среды, в которой учащиеся могут пробовать, ошибаться и учиться на собственном опыте.

Учебные и воспитательные события должны быть направлены на развитие социальных связей. Это включает в себя групповые формы работы, совместные проекты, волонтерские инициативы, которые формируют чувство принадлежности, взаимопомощи и ответственности. Коллегиальная резильентность – способность группы поддерживать друг друга – становится важным ресурсом в преодолении трудностей.

Каждое событие должно завершаться рефлексией, позволяющей учащимся осмыслить полученный опыт, выявить свои сильные стороны и зоны роста. Это может быть письменная или устная рефлексия, творческое задание, групповое обсуждение. Обратная связь от педагога должна быть поддерживающей, конструктивной и направленной на развитие, а не на оценку.

Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования предполагает создание педагогических ситуаций, способствующих развитию у учащихся способности успешно справляться с трудностями и добиваться высоких результатов, несмотря на сложные соци-

альные условия. Это достигается за счет целенаправленного взаимодействия педагогов и учеников, основанного на принципах саморазвития и самореализации, при котором знания и опыт активно конструируются учащимися самостоятельно.

Ключевые подходы и принципы:

Резильентность: обучение в условиях, где школа успешно противостоит негативным факторам и достигает высоких результатов.

Самостоятельное конструирование знаний: учащиеся активно участвуют в создании своего знания, а не просто пассивно его усваивают.

Целенаправленное взаимодействие: педагоги создают условия для самореализации, саморазвития и самовоспитания.

Ориентация на саморазвитие: процесс направлен на формирование внутренней мотивации ученика к самосовершенствованию

Конкретные способы конструирования событий:

Использование проектной деятельности: создание проектов, где учащиеся сталкиваются с реальными проблемами и учатся их решать, развивая при этом творческие способности и вариативность мышления.

Разработка вариативного обучения: предоставление ученикам возможности выбора различных образовательных траекторий, что способствует их самоопределению и развитию.

Организация практико-ориентированных задач: интеграция учебной и практической деятельности, например, через вовлечение в дополнительные общеобразовательные программы спортивной или творческой направленности.

Создание поддерживающей и развивающей среды: обеспечение психологической безопасности, формирование положительного климата в коллективе и поддержка межличностных контактов между учениками

Разработка технологических карт конкретных уроков и воспитательных мероприятий, направленных на повышение уровня индивидуальной и коллегияльной резильентности

О. В. Шатунова и В. Л. Виноградов считают необходимым введение отдельного модуля «Феномен образовательной резильентности» для студентов – будущих учителей. Результаты освоения модуля обучающимся:

- знать отличительные особенности и методы диагностики индивидуальной и коллегияльной резильентности; основные факторы ее повышения;

- уметь анализировать проблемы повышения индивидуальной и коллегияльной резильентности; оценивать ее состояние; подбирать педагогические и психолого-педагогические подходы к решению проблем повышения индивидуальной и коллегияльной резильентности;

- владеть способами теоретического исследования феномена образовательной резильентности; методами текущей и этапной ее диагностики; способами практического решения проблем повышения индивидуальной и коллегияльной резильентности.

Обучающиеся разрабатывают технологические карты уроков и воспитательных мероприятий, конкретизируя их в соответствии с результатами диагностики индивидуальной и коллегиальной резильентности, особенностей класса и обучающихся, защищают полученные конструкты в форме их презентации в группе, поясняя связь разработанного урока / мероприятия с резильентностью.

Во время учебной практики обучающиеся проводят урок и воспитательное мероприятие с его последующим обсуждением с учителем, осуществляют анализ полученных результатов, корректируют технологические карты.

Алгоритм разработки технологических карт **занятий** по развитию резильентности включает этапы целеполагания, проектирования содержания, выбора методов и оценки результатов.

1. Анализ целей и задач занятия.

На первом этапе важно определить, на развитие какого типа резильентности будет направлено занятие: индивидуальной или коллегиальной. Индивидуальная резильентность включает устойчивость к стрессу, умение управлять эмоциями и восстанавливаться после неудач. Коллегиальная – это способность группы поддерживать друг друга, эффективно взаимодействовать и преодолевать трудности сообща. В зависимости от выбранного типа формулируются цели: развитие стрессоустойчивости, саморефлексии, командной поддержки и конструктивного поведения в кризисных ситуациях.

2. Выбор содержания и тематики.

Содержание занятия должно соответствовать типу резильентности. Для индивидуальной направленности подойдут темы, связанные с развитием эмоционального интеллекта, осознанием и преодолением когнитивных искажений, а также освоением техник саморегуляции – дыхательных практик, визуализации, ведения дневника. Для коллегиальной резильентности актуальны темы эффективной коммуникации, эмпатии, активного слушания и ролевых игр, моделирующих кризисные ситуации в группе. Тематика должна быть актуальной, практикоориентированной и вызывать эмоциональный отклик у участников.

3. Проектирование структуры технологической карты.

Технологическая карта – это структурированный документ, отражающий логику и содержание занятия. В нее включаются: тема, четко сформулированная цель, задачи (образовательные, развивающие, воспитательные), формы работы (индивидуальные задания, групповые обсуждения, кейсы), методы (тренинговые, интерактивные, рефлексивные), а также перечень необходимого оборудования и материалов. Такая структура позволяет педагогу системно подойти к организации занятия, обеспечить его целостность и соответствие заявленным результатам. Важно также включить ожидаемые результаты и критерии оценки, по которым можно будет судить об эффектив-

ности мероприятия. Такая карта служит не только планом, но и инструментом анализа и совершенствования педагогической практики.

4. Подбор методов и приемов в зависимости от типа резильентности.

Для индивидуальной эффективны метод биографической рефлексии, позволяющий осмыслить личный опыт преодоления трудностей, и техники когнитивной реструктуризации, направленные на изменение негативных установок.

Для коллегиальной резильентности подойдут кейс-обсуждения, где группа ищет выход из сложной ситуации, тренинги на доверие, укрепляющие командные связи, и метод психологического дебрифинга, способствующий коллективной переработке стрессового опыта.

5. Оценка эффективности занятия проводится на нескольких уровнях. До и после занятия можно использовать анкетирование для определения изменений в уровне резильентности. Важно включить этап рефлексии – устной или письменной, где участники осмысливают полученный опыт. Также педагог наблюдает за поведенческими индикаторами: активностью, уровнем вовлеченности, проявлениями поддержки и саморегуляции. Комплексный подход к оценке позволяет выявить реальные изменения и скорректировать дальнейшую работу.

Если речь идет о разработке **воспитательного мероприятия**, то алгоритм немного другой:

1. Определение цели и задач мероприятия.

На первом этапе важно четко сформулировать цель мероприятия, которая должна отражать стремление к развитию индивидуальной и/или групповой резильентности. Целью может быть повышение устойчивости к стрессу, развитие способности к преодолению трудностей, формирование уверенности в себе и доверия к окружающим. Задачи конкретизируют цель и направлены на формирование позитивного мышления, развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта, а также укрепление командного взаимодействия. Они должны быть измеримыми и достижимыми, чтобы по итогам мероприятия можно было оценить его результативность и внести необходимые коррективы в будущую работу.

2. Анализ целевой аудитории.

Перед разработкой мероприятия необходимо тщательно проанализировать целевую аудиторию. Важно учитывать возраст участников, их уровень психоэмоционального и когнитивного развития, а также особенности группы: уровень сплоченности, наличие конфликтов, мотивацию к обучению. Особое внимание следует уделить уровню сформированности резильентности: насколько участники умеют справляться с трудностями, как они реагируют на стресс, умеют ли работать в команде. Также важно выявить актуальные проблемы: высокий уровень тревожности, низкая самооценка, недоста-

ток навыков коммуникации. Эти данные помогут адаптировать содержание и методы мероприятия под реальные потребности группы.

3. Подбор форм и методов работы должен быть направлен на активное вовлечение участников и создание условий для личностного роста. Эффективными формами являются тренинги, мастер-классы, интерактивные лекции, ролевые игры, арт-терапевтические занятия и групповые дискуссии. Эти форматы способствуют эмоциональному включению, рефлексии и обмену опытом. Методы работы подбираются с учетом целей. Рефлексия позволяет закрепить полученный опыт и осознать личные изменения.

4. Структурирование технологической карты.

Технологическая карта должна включать название, отражающее суть и тематику события, четко сформулированную цель и задачи (образовательные, развивающие, воспитательные), описание целевой аудитории, перечень необходимого оборудования и материалов.

Критерии оценки позволяют объективно определить эффективность мероприятия и служат основой для последующего анализа и доработки.

5. Разработка содержания мероприятия.

Содержание мероприятия должно быть логично структурировано и включать три ключевых этапа.

Вступление направлено на создание доверительной атмосферы, установление контакта и мотивацию участников.

Основная часть включает упражнения, направленные на развитие устойчивости.

Заключительный этап посвящен рефлексии: обсуждению полученного опыта, формулированию выводов, а также может включать домашнее задание для закрепления навыков.

Важно указать конкретные методы и приемы, которые будут использоваться, а также ожидаемые результаты: изменения в поведении, эмоциональном состоянии, уровне осознанности.

Также важно, чтобы содержание было адаптировано под уровень группы и соответствовало заявленным целям.

6. Оценка эффективности должна быть комплексной и включать как количественные, так и качественные методы. Анкетирование до и после занятия позволяет выявить изменения в уровне резильентности, эмоционального состояния и отношения к трудностям. Наблюдение за поведением участников в процессе выполнения заданий помогает зафиксировать проявления устойчивости, инициативности, поддержки. Обратная связь в устной или письменной форме дает представление о субъективных ощущениях участников. Самооценка и взаимооценка позволяют развивать рефлексию и критическое мышление. Все эти данные используются для анализа успешности мероприятия и планирования дальнейших шагов.

7. Корректировка и доработка.

После проведения мероприятия важно провести анализ полученных результатов. Это включает сопоставление целей и достигнутых эффектов, изучение анкет, наблюдений и отзывов участников. На основе анализа вносятся изменения в структуру, содержание, методы и формы работы: возможно, потребуется усилить определенные блоки, изменить последовательность этапов или адаптировать задания под особенности группы. Также важно зафиксировать успешные находки и эффективные приемы. Подготовка к повторному проведению или масштабированию мероприятия требует учета всех выявленных факторов, чтобы повысить его результативность и адаптировать под новые условия и аудитории.

Подбор педагогических технологий и техник образовательной деятельности для конструкторов уроков и мероприятий по повышению образовательной резильентности

Подбор педагогических технологий и техник для повышения образовательной резильентности должен быть целенаправленным, опираться на анализ потребностей обучающихся и учитывать специфику образовательной среды.

1. Диагностика уровня резильентности обучающихся.

Перед внедрением педагогических технологий, направленных на развитие резильентности, необходимо провести предварительную диагностику. Это позволяет определить исходный уровень устойчивости обучающихся к стрессу, их способность к саморегуляции, уровень мотивации и эмоциональной стабильности. Диагностика может включать анкетирование, наблюдение, интервью, анализ учебной активности и поведения в стрессовых ситуациях. Важно выявить, какие аспекты требуют наибольшего внимания: когнитивные (способность к анализу и планированию), эмоциональные (управление чувствами) или социальные (коммуникация, поддержка). Результаты диагностики служат основой для индивидуализации подходов и выбора наиболее эффективных методов работы.

2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Педагогические технологии должны быть адаптированы к возрасту, уровню развития и индивидуальным особенностям обучающихся. У младших школьников преобладают игровые формы мышления, поэтому эффективны сказкотерапия, игровые тренинги, визуализация. Подростки нуждаются в признании и самовыражении, поэтому им подходят дебаты, проектная деятельность, тренинги личностного роста. У старших школьников и студентов важно развивать критическое мышление, навыки самоанализа и саморефлексии. Также необходимо учитывать темперамент, уровень тревожности, мотивацию, особенности восприятия информации. Индивидуальный подход позволяет создать условия, в которых каждый ученик сможет раскрыть свои ре-

сурсы и развить устойчивость к жизненным трудностям.

3. Применение субъектно-ориентированных технологий.

Субъектно-ориентированные технологии ставят обучающегося в центр образовательного процесса, рассматривая его как активного участника, способного к самоопределению и саморегуляции. Такие подходы, как метод проектов, технология развития критического мышления, исследовательская деятельность, позволяют учащимся самостоятельно ставить цели, принимать решения, анализировать результаты. Это формирует чувство контроля над собственной жизнью и учебной ситуацией, что является важным компонентом резильентности.

4. Интеграция техник эмоционального интеллекта.

Использование «эмоциональных карт», ведение «дневников эмоций», упражнения на развитие эмпатии и активного слушания позволяют обучающимся лучше понимать свои чувства и чувства других. Это способствует снижению конфликтности, повышению уровня саморегуляции и формированию позитивного эмоционального фона в группе.

5. Использование кооперативных форм обучения

Кооперативное обучение предполагает организацию учебного процесса через взаимодействие и сотрудничество. В таких условиях формируется коллегиальная резильентность. Это укрепляет социальные связи, снижает уровень тревожности и изоляции, формирует чувство принадлежности к коллективу, что особенно важно в условиях нестабильности и неопределенности.

6. Внедрение ситуационного и проблемного обучения

Ситуационное и проблемное обучение позволяет учащимся моделировать реальные жизненные и учебные ситуации, требующие принятия решений в условиях неопределенности. Работа с кейсами, участие в ролевых играх, анализ проблемных ситуаций развивают гибкость мышления, способность к прогнозированию и поиску нестандартных решений, формируют уверенность в собственных силах, учат справляться с неудачами, видеть в ошибках источник опыта. Кроме того, они способствуют развитию критического мышления, ответственности и умения работать в команде. Всё это напрямую связано с формированием устойчивости к стрессу и адаптивности в быстро меняющемся мире.

7. Рефлексивные практики и самооценка

Регулярное включение рефлексивных практик в структуру уроков и мероприятий позволяет учащимся осмысливать собственный опыт, анализировать поведение, выявлять личные ресурсы и зоны роста. Это помогает структурировать размышления, формировать позитивный взгляд на себя и свои возможности. Самооценка и взаимооценка развивают критическое мышление, формируют навыки конструктивной обратной связи. Рефлексия

способствует внутренней мотивации, укрепляет уверенность в себе и помогает выстраивать устойчивую личностную позицию в обучении и жизни.

8. Поддержка педагогического стиля, ориентированного на сотрудничество

Педагогический стиль, ориентированный на сотрудничество, создает условия для безопасной и поддерживающей образовательной среды. Учитель в такой модели выступает не только как источник знаний, но и как наставник, сопровождающий личностное развитие учащихся. Эмпатия, уважение к индивидуальности, открытость к диалогу, готовность выслушать и поддержать – важные качества педагога, способствующие формированию доверия. В такой атмосфере учащиеся чувствуют себя принятыми, не боятся ошибаться, проявляют инициативу. Это снижает уровень тревожности, способствует развитию уверенности и формированию устойчивости к неудачам. Сотрудничество между педагогом и учеником становится основой для развития резильентности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Семинарское занятие по теме «Понятие и виды резильентности»

Вопросы для обсуждения

Что такое резильентность личности? Чем она отличается от жизнестойкости, стрессоустойчивости, копинг-стратегий, посттравматического роста?

Какие теории резильентности существуют в психологии?

На каких уровнях может проявляться резильентность личности?

Можно ли считать резильентность врождённым качеством или это навык, который развивается?

Какие внутренние и внешние факторы способствуют развитию резильентности?

Как влияют семья, культура, образование и социальная среда на формирование устойчивости?

Существует ли зависимость уровня резильентности от возраста, пола, социального статуса?

Может ли негативный опыт детства способствовать развитию сильной резильентности взрослого человека?

Какие ключевые характеристики присущи резильентному человеку?

Какие личностные качества усиливают резильентность (например, оптимизм, самоэффективность, эмпатия)?

Перечислите и поясните основные функции резильентности личности.

В каких ситуациях проявляется резильентность?

Как резильентность влияет на способность справляться с кризисами и травмами?

Может ли высокая резильентность быть «обратной стороной медали» – например, приводить к игнорированию собственных эмоций?

Вспомните ситуацию, когда вам пришлось проявить резильентность. Что помогло вам справиться?

Можно ли научить резильентности? Какие методы и практики способствуют её развитию?

Как резильентность связана с понятием психологического благополучия?

Какие риски возникают при недостатке резильентности? Как это может проявляться в поведении?

Практическое задание

Для каждого кейса нужно определить:

Внутренние и внешние факторы, влияющие на формирование резильентности

Какие защитные факторы могли бы повысить резильентность?

Какие интервенции (школьные, семейные, социальные) могли бы быть эффективны?

В чем проявляется резильентность в поведении и учебе?

Кейсы учеников

1. Алексей, 10 лет, мальчик
 - Семья: полная, благополучная
 - Отношения с родителями: доверительные, родители активно участвуют в жизни
 - Сиблинги: младшая сестра (6 лет)
 - Значимые взрослые: дедушка – бывший учитель математики
 - Увлечения: шахматы, робототехника
 - Успешность: отличник, регулярно выигрывает школьные турниры по шахматам
2. Марина, 13 лет, девочка
 - Семья: неполная, живёт с мамой
 - Отношения с родителями: напряжённые, мама часто занята работой
 - Значимые взрослые: учительница литературы – наставник
 - Увлечения: рисование, ведёт арт-блог
 - Успешность: средняя успеваемость, но талантлива в искусстве – победительница конкурса иллюстраций
3. Тимур, 15 лет, мальчик
 - Семья: многодетная, 4 ребёнка
 - Отношения с родителями: хорошие, но внимания не хватает
 - Сиблинги: старший брат, две младшие сестры
 - Значимые взрослые: сосед – автомеханик, учит его работать с техникой
 - Увлечения: велоспорт, ремонт велосипедов
 - Успешность: ниже среднего в школе, но активно участвует в спортивных соревнованиях
4. Алина, 12 лет, девочка
 - Семья: малоимущая, живёт с бабушкой
 - Отношения с родителями: мама в другом городе, связь редкая
 - Сиблинги: нет
 - Значимые взрослые: бабушка – главный опекун
 - Увлечения: поёт, участвует в школьном хоре
 - Хорошая успеваемость, особенно в гуманитарных предметах
5. Владислав, 17 лет, мальчик
 - Семья: полная, благополучная
 - Отношения с родителями: доверительные, родители поддерживают выбор
 - Сиблинги: младший брат
 - Значимые взрослые: наставник в IT-кружке
 - Увлечения: программирование, киберспорт
 - Высокий уровень в технических дисциплинах, призёр олимпиад

Семинарское занятие по теме
«Психологические характеристики резильентных обучающихся,
диагностика и способы повышения их психологической резильентности»

Вопросы для обсуждения

Какими психологическими характеристиками отличаются резильентные учащиеся?

Как высокая самооценка отражается на резильентности?

В чем роль оптимизма и позитивного мышления в резильентности личности?

Как способность к саморегуляции отражается на резильентности?

Как связаны резильентность и способности к адаптации?

Как влияет наличие социальной поддержки на формирование устойчивости?

В чем роль целеустремленности и настойчивости для развития резильентности?

Каковы роль познавательных способностей в развитии психологической резильентности?

Какую роль играет внутренняя мотивация?

Блок диагностики

Краткая шкала резильентности (BRS) В. Smith и др. (адаптация В.И. Марковой и Л. А. Александровой) <https://psytests.org/stress/brs.html>

Тест жизнестойкости (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) <https://psytests.org/exist/pvs3r.html>

Опросник «Психологическое благополучие» К. Рифф <https://psytests.org/exist/rpwbA.html>

Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин, 1993, 2001) <https://psytests.org/mmpi/mloam.html>

Практические задания

Для каждого кейса нужно определить:

Какими характеристиками способствуют развитию резильентности?

Какими характеристиками препятствуют развитию резильентности?

Что может сделать семья, чтобы бы повысить резильентность?

Что может сделать школьный психолог, чтобы бы повысить резильентность?

Кейсы:

1. Аня, 14 лет

Отношение к себе: часто сомневается в себе, но стремится к самопознанию

Отношение к миру: скорее пессимист, тревожная

Познавательные способности: отличная память, но внимание рассеивается; хорошо пишет эссе

Успешность и увлечения: средняя успеваемость, увлекается рисованием и психологией

Друзья и семья: 2 близкие подруги, с мамой доверительные отношения, с отцом – напряжённые

Мотивация и целеустремлённость: хочет стать психотерапевтом, но боится провала

Эмоциональный интеллект: хорошо чувствует эмоции других, но свои подавляет

Адаптация: тяжело адаптируется к новым условиям, особенно в школе

2. Тимур, 17 лет

Отношение к себе: уверен в себе, иногда даже самоуверен

Отношение к миру: оптимист, считает, что всё можно изменить

Познавательные способности: быстро схватывает, логически мыслит, но забывчив

Успешность и увлечения: отличник, увлекается программированием и баскетболом

Друзья и семья: много друзей, в семье – поддержка и уважение

Мотивация и целеустремлённость: мечтает создать стартап, работает над проектами

Эмоциональный интеллект: умеет управлять эмоциями, но не всегда замечает чувства других

Адаптация: легко адаптируется, любит перемены

3. Лена, 15 лет

Отношение к себе: любит себя, но иногда переживает из-за внешности

Отношение к миру: реалист с нотками оптимизма

Познавательные способности: внимательная, хорошо запоминает, креативна

Успешность и увлечения: хорошистка, занимается театром и ведёт блог

Друзья и семья: 4 близкие подруги, в семье – тёплые отношения

Мотивация и целеустремлённость: хочет стать актрисой, много репетирует

Эмоциональный интеллект: умеет выражать эмоции и поддерживать других

Адаптация: быстро находит общий язык с новыми людьми

4. Артём, 13 лет

Отношение к себе: заниженная самооценка, считает себя «не таким как все»

Отношение к миру: пессимист, часто чувствует одиночество

Познавательные способности: высокий интеллект, но низкая мотивация

Успешность и увлечения: успеваемость нестабильная, увлекается шахматами и историей

Друзья и семья: 1 друг, в семье – холодные отношения

Мотивация и целеустремлённость: интерес к науке, но не верит в успех

Эмоциональный интеллект: плохо распознаёт эмоции, замкнут

Адаптация: тяжело адаптируется, избегает новых ситуаций

5. София, 16 лет

Отношение к себе: любит себя, но стремится к самосовершенствованию

Отношение к миру: оптимист, верит в добро

Познавательные способности: креативное мышление, хорошая память

Успешность и увлечения: хорошистка, увлекается дизайном и фотографией

Друзья и семья: много друзей, семья поддерживает её выбор

Мотивация и целеустремлённость: хочет поступить в художественную академию

Эмоциональный интеллект: умеет выражать чувства и понимать других

Адаптация: легко адаптируется, любит путешествовать

Семинарское занятие по теме «Психологические характеристики резильентных педагогов, диагностика и способы повышения их психологической резильентности»

Вопросы для обсуждения

- Каковы основные стресс-факторы в педагогической деятельности и как они влияют на профессиональное выгорание учителя? Какие из них наиболее актуальны в современных условиях?

- Какие методы и практики наиболее эффективны для формирования резильентности у будущих педагогов?

- Как связаны между собой когнитивный, практико-деятельностный, личностно-рефлексивный и личностно-ориентированный компоненты резильентности? Приведите примеры проявления каждого из них в реальной педагогической практике.

- В чём заключается роль профессиональной рефлексии и саморефлексии в развитии устойчивости педагога к стрессам и профессиональным трудностям?

- Как можно развивать эти навыки у студентов педагогических вузов?

- Как энтузиазм и внутренняя мотивация педагога влияют на атмосферу в классе, отношения с учениками и собственную устойчивость к выгоранию?

- Какие факторы способствуют поддержанию энтузиазма, а какие – его снижению?

- Почему перфекционизм может быть опасен для психического здоровья педагога?

- Какие этапы и условия необходимы для успешного восстановления и личностного роста педагогов?
- Какие методы диагностики уровня резильентности и профессионального выгорания используются в современной педагогике?
- Какую роль играет поддержка со стороны администрации и коллег в формировании резильентности педагогов?
- Какие организационные меры могут способствовать созданию поддерживающей среды в образовательном учреждении?
- Как современные методы профессионального развития способствуют формированию стрессоустойчивости и резильентности у педагогов? Приведите примеры из личного опыта или наблюдений.

Практические задания

Для каждого кейса нужно определить:

- Какие сильные и слабые стороны педагога проявляются в данной ситуации?
- Какие эмоции испытывает педагог и как они влияют на его действия?
- Какие шаги он предпринимает (или не предпринимает) для разрешения конфликта?
- Насколько эффективны его действия?
- Какие навыки резильентности он демонстрирует / не демонстрирует?
- Какие варианты развития событий возможны, исходя из его действий / бездействия?
- Каковы возможные последствия?
- Какие еще ресурсы могли бы помочь педагогу в данной ситуации?
- Как можно было бы предотвратить эту ситуацию или смягчить её последствия?

Кейсы

1. Наталья и буллинг в классе

Возраст: 42 года. Стаж: 18 лет. Качества: высокая эмпатия, развитые коммуникативные навыки, склонность к саморефлексии, но низкая стрессоустойчивость

Ситуация

Ученик подвергается систематическому буллингу со стороны одноклассников. Родители жертвы требуют немедленного вмешательства. Коллеги не замечали проблему, администрация обеспокоена репутацией школы.

2. Алексей и конфликт с родителями

Возраст: 29 лет. Стаж: 5 лет. Качества: уверенность, креативность, но недостаток опыта в урегулировании конфликтов

Ситуация

Родители обвиняют Алексея в предвзятости при выставлении оценок. Ученики разделились во мнениях, коллеги заняли нейтральную позицию. Администрация требует объяснений

3. Ирина и профессиональное выгорание

Возраст: 50 лет. Стаж: 25 лет. Качества: высокая компетентность, но сниженная мотивация, признаки эмоционального истощения

Ситуация

Ирина теряет интерес к работе, часто болеет, раздражается на учеников. Коллеги замечают изменения, администрация обеспокоена качеством уроков.

4. Марина и агрессивный ученик

Возраст: 35 лет. Стаж: 12 лет. Качества: дисциплинированность, но низкая гибкость в подходах.

Ситуация

Ученик проявляет агрессию на уроках, угрожает другим. Родители ученика отрицают проблему, администрация требует немедленного решения

5. Дмитрий и конфликт с коллегой

Возраст: 38 лет. Стаж: 14 лет. Качества: высокий профессионализм, но склонность к конкуренции

Ситуация

Конфликт с коллегой из-за методических разногласий. Ученики замечают напряжение, администрация обеспокоена атмосферой

Создание анкеты

Создание диагностической анкеты для оценки резильентности педагогов – это тонкий и важный процесс, который требует понимания психологических аспектов устойчивости, профессиональных компетенций и контекста образовательной среды.

Шаг 1: Определите, что вы хотите измерить. Резильентность педагога включает: эмоциональную устойчивость, способность к адаптации, навыки саморегуляции, умение справляться с профессиональными стрессами, способность восстанавливаться после неудач и т.д.

Шаг 2: Структурируйте анкету по блокам: личностная устойчивость, профессиональная адаптация, стрессоустойчивость, социальная поддержка, навыки саморефлексии и т.д.

Шаг 3: Сформулируйте вопросы. Каждый блок должен содержать 5–10 утверждений, на которые педагог отвечает по шкале (например, от 1 до 5: «совершенно не согласен» – «полностью согласен»).

Шаг 4: Выберите шкалу оценки

Шаг 5: Разработайте систему баллов для интерпретации результатов.

Добавьте рекомендации по каждому уровню: например, участие в тренингах, консультации с психологом, коучинг.

Семинарское занятие по теме «Групповая резильентность как фактор развития социального капитала»

Практическое задание 1 (вариант домашнего задания)

Разработать план тренингового занятия для развития групповой результативности. Указать целевую аудиторию, необходимые материалы и оборудование, предполагаемое время проведения.

Практическое задание 2. Упражнения в мини-группах

«Общее дело». Цель: формирование чувства единства и сотрудничества. Описание: группе даётся задание – построить башню из бумаги и скотча за 10 минут. Условия: нельзя говорить, можно только жестиковать.

Обсуждение: Какие стратегии использовались? Кто взял на себя лидерство? Что помогло или мешало взаимодействию?

«Я в твоих туфлях». Цель: развитие способности понимать чувства других. Описание: участники получают карточки с описанием жизненной ситуации (например: «Ты – ученик, которого постоянно игнорируют в классе»). Задача – рассказать от первого лица, что чувствует этот человек.

Обсуждение: Что было сложно в роли? Какие эмоции возникли? Как это помогает в работе с детьми?

«Точка зрения». Цель: развитие навыков принятия разных позиций. Описание: группе даётся спорная педагогическая ситуация (например, ученик отказался выполнять задание). Участники делятся на роли: ученик, учитель, родитель, психолог. Каждая группа аргументирует свою позицию.

Обсуждение: Что помогло понять другую точку зрения? Как можно найти компромисс?

«Карта конфликта». Цель: структурирование конфликта и поиск решений. Описание: участники получают шаблон (стороны конфликта, причины, эмоции, возможные решения), работают в мини-группах, затем представляют кейс.

Обсуждение: Какие стратегии оказались эффективными? Что важно учитывать при разрешении конфликтов?

«Осознание ответственности». Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник вспоминает случай из своей профессиональной практики, когда он был в конфликтной ситуации или затруднительном положении. Затем каждый должен рассказать о нем сначала с позиции «Жертвы обстоятельств», а затем с позиции «Ответственного человека с высоким самоуважением, который оказался не на высоте». Участники должны слушать друг друга без комментариев.

Обсуждение: Какие были движущие мотивы в этой или иной ситуации?

«Круг поддержки». Цель: закрепление позитивного взаимодействия. Описание: участники по очереди говорят комплимент или благодарность со-

седу по кругу, связав это с тем, как он проявил себя в тренинге. Эффект: формирует чувство признания, завершает тренинг на теплой ноте.

Семинарское занятие по теме «Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования»

Практическое задание 1 (вариант домашнего задания)

Анализ лучших практик резильентных учреждений образования (УО)

Проанализировать опыт конкретных УО, сумевших успешно адаптироваться к различным внешним воздействиям и преодолеть трудности, сохраняя высокий уровень качества образования.

Этапы выполнения задания:

1. Выбор организации: каждый студент выбирает УО, проявившее высокую устойчивость в условиях кризиса (например, пандемия COVID-19, экономические потрясения, стихийные бедствия).

2. Провести исследование выбранного УО. Источниками могут служить публикации в специализированных изданиях, интервью сотрудников, внутренняя документация, пресс-релизы и др.

3. Выявить ключевые факторы, обеспечившие устойчивость выбранного УО, среди которых могут быть организационные структуры, процессы управления изменениями, взаимодействие с внешней средой, использование технологий дистанционного обучения и др.

4. Подготовить отчет, содержащий выводы о наиболее значимых практиках, способствующих успешному преодолению трудностей. Поделитесь рекомендациями по внедрению аналогичных мер в другие образовательные учреждения.

5. Представление результатов.

Практическое задание 2

Разработать план развития резильентности образовательной организации с учетом требований системы менеджмента качества, прописать конкретные измеряемые показатели, сроки, учесть риски и способы их минимизации

Форма отчетности: письменная работа 1-2 страницы А4, шрифт Times new roman, 14, одинарный интервал

Семинарское занятие по теме «Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования»

Практическое задание 1

Разработка технологических карт уроков, направленных на повышение уровня индивидуальной и коллегиальной резильентности.

Цель: сформировать технологическую карту урока, направленного на развитие индивидуальной и коллегиальной резильентности.

Инструкция:

1. Выберите тему по учебной дисциплине психолого-педагогического цикла и возрастную категорию обучающихся (УСО, УПТО, УССО, УВО).

2. Определите цель урока, связанную с развитием резильентности (например, развитие навыков саморегуляции, преодоления трудностей, командного взаимодействия).

3. Составьте технологическую карту, включающую:

- тему и тип урока
- цели (предметные, метапредметные, личностные)
- формы и методы работы
- этапы урока с описанием деятельности учителя и учащихся
- ресурсы и материалы
- ожидаемые результаты, критерии оценки

Практическое задание 2

Проектирование воспитательного мероприятия

Цель: спроектировать воспитательное событие, способствующее развитию резильентности в школьном коллективе.

Инструкция:

1. Определите формат мероприятия (тренинг, квест, дискуссия, творческий проект и др.).

2. Сформулируйте цели мероприятия, связанные с развитием устойчивости, эмпатии, командной поддержки.

3. Опишите:

- целевую аудиторию (подростки (14–17 лет), студенты 1–2 курса, молодые специалисты (до 30 лет), педагогический коллектив, команда волонтеров)
- сценарий мероприятия (этапы, задания, роли)
- используемые техники (например, рефлексия, сторителлинг, арт-терапия, игровые методы)
- ожидаемые эффекты и способы оценки

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Вопросы к зачету по дисциплине «Психология резильентности»

1. Личная резильентность как фактор развития человеческого капитала.
2. Психологическая и академическая резильентность личности.
3. Особенности и факторы резильентности.
4. Психологические характеристики резильентных обучающихся
5. Основные подходы к диагностике резильентности обучающихся
6. Способы повышения психологической резильентности обучающихся
7. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с трудностями в обучении.
8. Психологические характеристики резильентных педагогов
9. Диагностика уровня сформированности резильентности.
10. Способы повышения психологической резильентности педагогов.
11. Групповая резильентность как фактор развития социального капитала
12. Психолого-педагогические особенности ученического коллектива как основа инженерии резильентного образования.
13. Технологические основы повышения групповой резильентности.
14. Способы создания благоприятного психолого-педагогического взаимодействия в группе
15. Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости
16. Резильентность как критерий оценки качества образования
17. Анализ лучших практик резильентных образовательных организаций
18. Технологии обеспечения резильентности образовательной организации
19. Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования
20. Разработка технологических карт конкретных уроков и воспитательных мероприятий, направленных на повышение уровня индивидуальной и коллегиальной резильентности.
21. Подбор педагогических технологий и техник образовательной деятельности для конструкторов уроков и мероприятий по повышению образовательной резильентности

Вопросы для контрольной работы

№	Вариант 1	Вариант 2
1	Компоненты психологической резильентности.	Факторы психологической резильентности.
2	Психологические характеристики резильентных обучающихся	Психологические характеристики резильентных педагогов

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание учебного материала

Тема 1. Понятие и виды резильентности.

Личная резильентность как фактор развития человеческого капитала. Психологическая и академическая резильентность личности. Особенности и факторы резильентности. Создание связей и построение сети социальной поддержки участниками образовательных отношений.

Тема 2. Психологические характеристики резильентных обучающихся, диагностика и способы повышения их психологической резильентности.

Самоуважение, положительная самооценка. Имеющийся личный опыт эффективного решения проблем, вселяющий уверенность в собственных силах и повышающий самооценку. Социальные навыки, умения и черты характера, позволяющие эффективно преодолевать трудности. Познавательные способности. Попытка активно противостоять факторам стресса. Поиск логики, порядка и смысла в собственном развитии.

Основные подходы к диагностике психологической резильентности обучающихся. Тест на диагностику уровня сформированности резильентности. Диагностика особенностей адаптации к социальной среде. Диагностика психологических особенностей обучающихся.

Способы повышения психологической резильентности обучающихся. Психотехники с обучающимися с низким уровнем сформированности саморегуляции и самоконтроля. Психотехники с обучающимися с низкой учебной мотивацией и эмоциональным принятием учения. Комплекс упражнений на развитие межполушарного взаимодействия и познавательных процессов. Психотехники формирования жизнестойкости, устойчивости личности.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с трудностями в обучении.

Тема 3. Психологические характеристики резильентных педагогов, диагностика и способы повышения их психологической резильентности.

Психологические характеристики резильентных педагогов. Способность преодолевать эмоциональное выгорание. Энтузиазм. Способность педагога восстанавливаться после перенесенной травмы и достигать успеха впоследствии.

Диагностика уровня сформированности резильентности педагогов. Диагностика особенностей адаптации и профессионально личностных затруднений педагога.

Способы повышения резильентности педагогов. Использование метода конкретных ситуаций (анализ конфликтных и кризисных ситуаций и вариантов желательного и нежелательного выхода из них). Формирование умения педагогического самоконтроля и педагогического прогнозирования.

Тема 4. Групповая резильентность как фактор развития социального капитала.

Психолого-педагогические особенности ученического коллектива как основа инженерии резильентного образования. Технологические основы повышения групповой (коллегиальной) резильентности. Способы создания благоприятного психолого-педагогического взаимодействия в группе. Практикум по отработке учебных и воспитательных событий в системе командного взаимодействия.

Тема 5. Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования.

Резильентность как критерий оценки качества образования в международных исследованиях PISA. Анализ лучших практик резильентных учреждений образования. Проектирование управленческих решений по преодолению факторов риска низких результатов обучения в учреждениях образования. Технологии обеспечения резильентности учреждения образования управленческой школьной командой. Практикум по разработке и реализации проектов, направленных на повышение резильентности учреждения образования.

Тема 6. Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования.

Разработка технологических карт конкретных уроков и воспитательных мероприятий, направленных на повышение уровня индивидуальной и коллегиальной резильентности. Подбор педагогических технологий и техник образовательной деятельности для конструкторов уроков и мероприятий по повышению образовательной резильентности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(для дневной формы обучения)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические	семинарские	лабораторные		
1	Понятие и виды резильентности. 1 Личная резильентность как фактор развития человеческого капитала. 2 Психологическая и академическая резильентность личности. 3 Особенности и факторы резильентности.	2		2		2 (ЛК)	Устный опрос, письменная работа
2	Психологические характеристики резильентных обучающихся, диагностика и способы повышения их психологической резильентности 1 Психологические характеристики резильентных обучающихся 2 Основные подходы к диагностике резильентности обучающихся 3 Способы повышения психологической резильентности обучающихся 4 Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с трудностями в обучении.	4		2			Устный опрос, доклад
3	Психологические характеристики резильентных педагогов, диагностика и способы повышения их психологической резильентности. 1 Способность преодолевать эмоциональное выгорание. 2 Диагностика уровня сформированности резильентности. 3 Способы повышения психологической резильентности педагогов.	4		2			Устный опрос
4	Групповая резильентность как фактор развития социального капитала 1 Психолого-педагогические особенности ученического коллектива как основа инженерии резильентного образования. 2 Технологические основы повышения групповой резильентности. 3 Способы создания благоприятного психолого-педагогического взаимодействия в группе	2		4			Устный опрос, письменная работа

5	Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования 1 Резильентность как критерий оценки качества образования 2 Анализ лучших практик резильентных учреждений образования 3 Технологии обеспечения резильентности учреждения образования	2		2			Письменная работа
6	Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования 1 Разработка технологических карт конкретных уроков и воспитательных мероприятий, направленных на повышение уровня индивидуальной и коллегиальной резильентности. 2 Подбор педагогических технологий и техник образовательной деятельности для конструкторов уроков и мероприятий по повышению образовательной резильентности	2		4			Устный опрос, конспект, контрольная работа по темам 1-6
	Всего часов по дисциплине	16		16		2 (ЛК)	Зачет в 5 семестре

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(для заочной формы обучения)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Форма контроля знаний
		лекции	практические	семинарские	лабораторные	
1	Понятие и виды резильентности. 1 Личная резильентность как фактор развития человеческого капитала. 2 Психологическая и академическая резильентность личности. 3 Особенности и факторы резильентности.	2				
2	Психологические характеристики резильентных обучающихся, диагностика и способы повышения их психологической резильентности 1 Психологические характеристики резильентных обучающихся 2 Основные подходы к диагностике резильентности обучающихся 3 Способы повышения психологической резильентности обучающихся 4 Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с трудностями в обучении.	2				
3	Психологические характеристики резильентных педагогов 1 Характеристики резильентных педагогов. 2 Диагностика уровня сформированности резильентности. 3 Способы повышения психологической резильентности педагогов.	2				
4	Групповая резильентность как фактор развития социального капитала 1 Психолого-педагогические особенности ученического коллектива как основа инженерии резильентного образования. 2 Технологические основы повышения групповой резильентности. 3 Способы создания благоприятного психолого-педагогического взаимодействия в группе	Самостоятельное изучение				
5	Институциональная резильентность как фактор организационной устойчивости учреждения образования 1 Резильентность как критерий оценки качества образования 2 Анализ лучших практик резильентных учреждений образования 3 Технологии обеспечения резильентности учреждения образования	Самостоятельное изучение				

6	Конструирование учебных и воспитательных событий в условиях резильентного образования 1 Разработка технологических карт конкретных уроков и воспитательных мероприятий, направленных на повышение уровня индивидуальной и коллегиальной резильентности. 2 Подбор педагогических технологий и техник образовательной деятельности для конструкторов уроков и мероприятий по повышению образовательной резильентности			2		Контрольная работа по темам 1-6
	Всего часов по дисциплине	6		2		Зачет

Литература

1. Masten, A. S. Резилентность (устойчивость) с точки зрения теории развивающихся систем / А. S. Masten // Всемирная психиатрия. – 2019. – №18-1. – 101–103.
2. Азовцев, Д. В. Педагогическое лидерство как фактор резильентности образовательной организации / Д. В. Азовцев, И. С. Морозова // Научный Лидер. 2024. №20 (170). Режим доступа: <https://scilead.ru/article/6465-pedagogicheskoe-liderstvo-kak-faktor-rezilent>
3. Быстрой, Е. Б. Формирование интерактивной компетенции будущих педагогов как основа педагогической резильентности / Е. Б. Быстрой, Е.А. Бароненко, Ю. А. Райсвих // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 1. – С. 46–65.
4. Быстрова Н. В., Мамонтова Т. С., Панфилова О. В. Механизмы и факторы развития резильентности подростков // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. – 2020. – №2.
5. Валиева Ф. И. Теоретико-методологические подходы к проблеме индивидуальной устойчивости в аспекте профессионального выгорания / Ф.И. Валиева // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 3. – С. 231–235.
6. Валиева, Ф.И. Резилиантность: подходы, модели, концепции / Ф.И. Валиева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 78-86.
7. Ваништендаль С. Резильентность. Или оправданные надежды [Электронный ресурс] / С. Ваништендаль. Режим доступа: <https://www.danilovcy.ru/rezilentnost-ili-opravnannye-nadejdy/>
8. Виноградов, В.Л. Поливариантность факторов личностной резильентности и ее влияние на академическую успешность школьников / В.Л. Виноградов, О.В. Шатунова. Психологическая наука и образование, 2023. - № 28(5). – С. 85 –99.
9. Диагностика особенностей адаптации, деятельности и профессионально-личностных затруднений молодого педагога Сборник диагностических методик Серия «Библиотека молодого педагога» / Авторы-составители: Данилов С. В., Шустова Л. П., Кузнецова Н. И. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018. – 98 с.
10. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы [Электронный ресурс] / О. А. Селиванова [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3.
11. Исмаилова Н. И. Психологическая резильентность и её влияние на формирование стрессоустойчивости у учителей / Н. И. Исмаилова, Н.Г. Гайфуллина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. №78-3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-rezilientnost-i-eyo-vliyanie-na-formirovanie-stressoustoychivosti-u-uchiteley>.
12. Каскевич Е.Д. Социальная сеть как источник социальной поддержки старшекласников // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2022. № 12 (77). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/sotsialnaya-set-kak-istochnik-sotsialnoj-podderzhki-starsheklassnikov.html>
13. Леонтьев, Д. А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблаго-

приятными обстоятельствами: от защиты к изменению / Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. : Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – С. 258–261.

14. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.

15. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А. Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 54–83.

16. Методические рекомендации по разработке комплекса мер, направленных на преодоление факторов, обуславливающих низкие результаты обучения / Авт.-сост. О.В. Морозова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО. – 2021. – 40 с.

17. Муравьева, А. А. Недооцененная компетенция или педагогические аспекты формирования резильентности [Электронный ресурс] / А. А. Муравьева, О. Н. Олейникова // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 2 (121).

18. Педагогическое образование в современном мире дайджест. – 2020, № 1. Режим доступа: https://kpfu.ru/portal/docs/F_266656883/Edu_digest_W2020_01.pdf

19. Райхельгауз, Л. Б. Дефинитивный анализ понятия «академическая резильентность» / Л. Б. Райхельгауз // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 3 (114). – С. 32–40.

20. Резильентность. Оценка по модели PISA-2020. Режим доступа: <https://bipkro.ru/wp-content/uploads/2021/08/Rezilentnost-2020.pdf>

21. Рыльская, Е.А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии / Е.А. Рыльская // Теория и практика общественного развития. – 2014, № 8. – С. 57–58.

22. Семенова Н. А. Жизненная успешность, диспозиционный оптимизм и резильентность молодёжи с различным характером учебно-профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2023. №3 (99).

23. Ушатикова, И.И. Факторы формирования резильентности будущего педагога в системе вузовской профессиональной подготовки / И.И. Ушатикова, Н.Н. Асхадуллина, Л.Р. Халиуллина // Елабужский институт (филиал) Казанского федерального университета, 2022.

24. Формирование педагогической резильентности будущих учителей в современных условиях / Е. А. Бароненко [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3 (51). – С. 140–154.

25. Формирование резильентности и стрессоустойчивости у педагогических работников / Н. Уразбаева [и др.] // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 79, 2 (июл. 2024). DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2024.79.2.019>.

26. Хоменко, И.А. К вопросу о формировании резильентности у детей в условиях образовательной практики / И. А. Хоменко // Вестник Герценовского университета. – 2011. – № 9. – С. 30–35.

27. Что такое резильентные школы и как они устроены. Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5f772ce89a79471dab5eef06?from=copy>

28. Шатунова О.В. Учебный модуль как средство подготовки к работе в резильентной школе / О.В. Шатунова, А.Н. Панфилов, В.М. Панфилова // Пробле-

мы современного педагогического образования. 2022. №76-4. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnyy-modul-kak-sredstvo-podgotovki-k-rabote-v-rezilientnoy-shkole> (дата обращения: 29.11.2025).

29. Шубникова, Е. Г. Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения / Е. Г. Шубникова // Российский гуманитарный журнал. – 2013. – Т. 2. – №1. – С. 14–20.

30. Ярошевич, А.С. Феномен психологической резильентности и семантически сходные категории // А.С. Ярошевич // Наука. Наставничество. Развитие : сб. мат. Междунар. 57-я науч. студ. конф., Чебоксары, 3-8 апреля 2023 г. / Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Чебоксары, 2023. – С. 620–625.

31. Ярошевич, А.С. Взаимосвязь психологической резильентности и устойчивости студентов / А.С. Ярошевич // Вестник Брестского университета. Серия 3. – 2024. – № 1. – С. 150-156.

32. Ярошевич, А.С. Психологическая резильентность личности как условие обеспечения психологической безопасности и благополучия / А.С. Ярошевич // Психологическое благополучие личности в социально-цифровой среде [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.].– Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2026. – С. 297-301