

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕН Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики и образовательных технологий

**Инновационная программа развития резильентности студентов колледжа  
искусств в процессе внеурочной деятельности**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ МАГИСТЕРСКОЙ  
РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 381 группы факультета гуманитарных дисциплин,  
русского и иностранных языков  
направление 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» профиль  
подготовки «Педагогическая инноватика и рискология»

Бибневой Дарьи Алексеевны

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ Е.Г. Евдокимова

Зав. кафедрой

Кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ Е.И. Балакирева

Саратов 2026

**Введение.** На современном рынке труда наиболее востребованным является выпускник среднего профессионального образования, способный осуществлять профессиональную деятельность на максимуме своих возможностей, умеющий регулировать свое эмоциональное состояние, противостоять воздействию стрессогенных факторов и сохранять способность к эффективному выполнению работы в стрессовых ситуациях.

Данный тезис находит подтверждение на основе одной из национальных целей развития Российской Федерации до 2030 года являются «возможности для самореализации и развития талантов» (Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»), в рамках которой актуальным является «создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности <...>».

«Молодёжь и дети» — национальный проект России, направленный на создание комплексной системы поддержки и развития подрастающего поколения. Реализация проекта запланирована на период с 1 января 2025 года по 2030 год включительно.; направление «Мы вместе (Воспитание гармонично развитой личности)».

Отсюда следует, что работодателям нужен квалифицированный специалист, обладающий определенными умениями и навыками, личностными качествами и способностью применить их в конкретной ситуации.

Присутствие стрессоров в профессиональной деятельности может привести к возникновению пагубного функционального состояния - дистресса. Несмотря на то, что в образовательном процессе студенты имеют доступ к ресурсам для всестороннего развития, существует ряд индивидуально-психологических особенностей, таких, как неразвитая способность студентов к психологической устойчивости, резильентности, которые могут помешать профессиональной реализации.

В требованиях к результатам освоения образовательной программы по ФГОС СПО по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам), представленному на официальном сайте СОКИ, выпускник должен

обладать следующей общей компетенцией ОК 03: «Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие <...>».

Поскольку резильентность – способность оставаться психологически устойчивым в условиях трудностей, то ее можно развивать. Инновационные средства развития резильентности существуют в разных сферах: в психологии, в образовании и в управлении персоналом. Однако, программ тренинга для студентов именно творческих специальностей разработано недостаточно.

В связи с этим проблемой исследования становится вопрос о том, какая программа способствует развитию умений и навыков резильентности студентов в процессе их участия во внеурочной деятельности?

Таким образом, данное исследование является **актуальным**, поскольку отвечает текущим запросам образовательной организации и опирается на текущие цели государственной политики в сфере образования.

Объектом данного исследования является внеурочная деятельность студентов колледжа искусств.

Предметом исследования является программа тренинга развития умений резильентности студентов колледжа искусств во внеурочной деятельности.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что программа тренинга способствует развитию во внеурочной деятельности студентов таких умений резильентности, как самоконтроль, критическая оценка ситуаций, грамотное целеполагание, положительное самоотношение, если будет представлять собой поэтапный процесс их отработки на примере трудных для студентов ситуаций.

Цель исследования – разработать и апробировать программу тренинга развития умений резильентности для студентов колледжа искусств во внеурочной деятельности.

Задачами исследования являются:

1. Конкретизировать основные понятия темы исследования (инновации, резильентность, студенческий возраст, внеурочная деятельность).
2. Выявить возможности внеурочной деятельности для развития умений резильентности студентов колледжа искусств.
3. Разработать и апробировать программу развития умений резильентности студентов колледжа искусств.

#### Степень разработанности проблемы:

1. Положения о личностном потенциале и его компонентах, включая резильентность в работах: Б.Г. Ананьева, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Э.Вернера, О.А. СеливановОЙ, А.В. Махнач, Е.В. Забелиной, В.И. Валиевой и др.

2. Теоретические положения организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях в работах: Л.В. Байбородовой, М.И. Рожкова, А.И. Щетинской. Виды внеурочной деятельности, роль в развитии коммуникативных навыков и формировании взаимоотношений в процессе неформального взаимодействия в художественно-творческой среде в своих исследованиях рассматривали: О.А. Лингевич, С.А. Чумаков.

3. Положения о значении ситуации успеха в образовательном процессе в работах: А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинского, А.С.Белкина.

4. Представления об особенностях студенческого возраста как сензитивного для развития резильентности описаны в работах Л.С. Выготского, Д.А. Забелиной, Э. Эриксона. Нейропсихологические основы для формирования резильентности представлены А.И. Лактионовой.

#### Методы исследования

1. Теоретические:
  - анализ философской, психологической и педагогической научной литературы по проблеме развития резильентности личности в студенческом возрасте.
2. Эмпирические:

- педагогический эксперимент;

- диагностические методы (наблюдение, методика «Шкала самооценки»

Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник «Краткая шкала резильентности» (BRS) в адаптации А. А. Золотаревой, Л. А. Александровой, В. И. Марковой, анализ продуктов деятельности (рисунки, интеллект-карты), контент-анализ карт рефлексии.

3. Метод обработки данных: качественный и количественный анализ.

#### **Этапы исследования:**

На 1 этапе (февраль-март 2025) подготовлена теоретическая основа исследования и программы тренинга;

На 2 этапе (март 2025 – ноябрь 2025) выявлены основные виды «трудных ситуаций» на основе предварительной диагностической работы со студентами колледжа искусств; конкретизирована программа тренинга резильентности на основе выявленных трудностей студентов; проведена диагностика уровня компонентов резильентности студентов; программа развития умений резильентности включена в занятия во внеурочной деятельности студентов; проведена итоговая диагностика.

На 3 этапе (ноябрь-декабрь 2025) проведена повторная диагностика показателей умений резильентности, описаны и проанализированы результаты исследования.

**Экспериментальной базой** исследования является Саратовский областной колледж искусств.

**В контрольной группе:** 25 чел, возрастом от 16 до 21 года, в экспериментальной группе участвовали 25 человек, возрастом от 16 до 21 года (3 курс «Сольное и хоровое народное пение», 3 курс «Музыкальное звукооператорское мастерство», 3 курс «Хоровое дирижирование», 1 курс «Актерское искусство»).

**Теоретическая значимость работы** заключается в конкретизации основных понятий исследования: «резильентность», «жизнестойкость» и «личностный потенциал» в контексте творческого образования. Проведена

систематизация трудных ситуаций студентов колледжа искусств в соответствии с компонентами резильентности.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что разработанная программа по развитию умений резильентности студентов может быть использована при проектировании учебно-воспитательной работы в учреждениях творческой направленности, в программах психолого-педагогического сопровождения студентов во внеурочной деятельности.

**Апробация** результатов исследования проводилась на конференциях СГУ им. Н.Г. Чернышевского ПИ «Развитие одаренности в контексте больших вызовов: методология, проекты, технологии» (ноябрь, 2025), апробация теоретической части исследования проводилась на конференции СГУ им. Н.Г. Чернышевского ПИ «Педагогика семьи» (май, 2025).

**Структура работы:** введение, 2 главы, выводы, приложения, список использованных источников.

**Показатель авторства** по программе Антиплагиат: 91,59%.

**В первой главе** проведенный анализ научных подходов к изучению резильентности демонстрирует общее «ядро» в понимании феномена резильентности как способности, которая может быть развита при наличии соответствующих условий и в соответствующей деятельности.

В контексте настоящего исследования особую значимость приобретает выделение следующих компонентов резильентности:

1. Когнитивный компонент включает в себя развитые навыки критического мышления, рефлексии, способность к порождению смысла и поиску конструктивных интерпретаций кризисных событий.

2. Эмоционально-волевой компонент охватывает способность к эмоциональной саморегуляции, толерантность к неопределенности, а также настойчивость в достижении целей.

3.Ценностно-смысловой компонент предполагает наличие четкой системы личностных ценностей, убеждений и жизненных принципов, которые служат внутренним стержнем и опорой в трудных ситуациях [Селиванова, 2015].

4.Социально-коммуникативный компонент подразумевает развитую социальную компетентность, умение выстраивать и поддерживать прочные, доверительные отношения.

Знания в контексте развития резильентности понимаются как система понятий и представлений о природе стресса, о собственных стратегиях саморегуляции.

Умения представляют собой освоенные способы применения знаний на практике. В рамках развития резильентности к ним относятся: умение анализировать стрессовые ситуации, выявлять деструктивные мыслительные паттерны, применять техники эмоциональной саморегуляции, техники целеполагания, эффективного самоуправления временем и др.

Процесс развития умений резильентности студентов может осуществляться через специально организованную систему заданий, предполагающих выявление характера трудных для студентов ситуаций в процессе профессиональной подготовки, мотивирование на освоение описанных выше умений и постепенный переход от совместной деятельности с педагогом-психологом к их самостоятельному применению.

В рамках настоящего исследования акцент сделан на развитии умений саморегуляции студентов, критического осмысления трудных ситуаций, умений планирования и реализации ими способов преодоления трудных ситуаций как проявление резильентности.

Становление данного личностного ресурса происходит в процессе сложного взаимодействия индивида с его ключевыми жизненными средами,

среди которых первостепенное значение имеют семья и образовательное пространство [Бронфенбреннер, 1979].

Поскольку формирование навыков резильентности не является спонтанным и краткосрочным процессом, оно требует целенаправленного и системного педагогического сопровождения. Образовательная среда в этом случае выступает в роли ключевого катализатора данного развития.

В качестве важного условия, создающего основу для формирования психологической устойчивости, выступает социальное окружение, создание атмосферы принятия и уважения, где каждый обучающийся получает возможность быть понятым и признанным в своих индивидуальных проявлениях.

В практической работе педагогу предстоит организовать задания по освоению знаний и умений саморегуляции и отработки студентами собственного опыта.

Для развития умений резильентности студентам необходимы ситуации успеха. Как отмечал А.С. Белкин, это такое сочетание условий, которое позволяет обучающемуся достичь результата, соответствующего его личностным ожиданиям [Белкин, 1991]. А.С. Макаренко подчеркивал воспитательную силу положительного подкрепления, указывая, что признание достижений в коллективе формирует не только уверенность, но и ответственность.

Это может быть реализовано в виде системы дифференцированных творческих заданий, публичных презентаций работ, наставничества с поэтапным усложнением задач и участия в конкурсах. Публичное признание успеха, по наблюдению А.С. Белкина, значительно усиливает его субъективное переживание.

**Иновационность** тренинга, направленного на развитие умений резильентности во внеурочной деятельности обусловлена не только поставленной целью, но также и **уникальным контекстом** заданий на основе актуальных ситуаций, обуславливающим возможность адаптации именно для данной группы обучающихся.

**Инвариантным ядром** данного тренинга выступает перечень занятий, соответствующих структуре и логике освоения умений резильентности; в то время, как вариативный компонент тренинга может быть выстроен в соответствии с запросами группы обучающихся.

Для студентов творческих специальностей дополнительным стрессогенным фактором выступает специфика профессионального становления в сфере искусства, предполагающая публичность, высокую конкурентность и субъективность оценок. Исследования О.А. Селивановой подтверждают, что преодоление профессиональных трудностей в образовательном процессе способствует формированию "нравственной доминанты поведения" - стержневой характеристики резильентной личности [Селиванова, 2015].

Особую значимость в контексте развития умений резильентности у студентов творческих специальностей приобретает внеурочная деятельность, обладающая уникальным педагогическим потенциалом.

Через участие в специально-организованном тренинге в процессе внеурочной деятельности, предполагающим участие и выполнение различных упражнений и рефлексивных практик, студенты осваивают техники управления эмоциональным состоянием, конструктивного восприятия критики и профилактики профессионального выгорания.

**Во второй главе** описывается педагогический эксперимент на основе разработанной программы развития умений резильентности. В эксперименте приняли участие 48 студентов «Саратовского областного колледжа искусств»

по специальностям «Театральное творчество», «Сольное и хоровое народное пение», «Хореографическое творчество», «Хоровое дирижирование», «Музыкальное звукооператорское мастерство», возрастом от 16 лет до 21 года.

Целью программы **«Тренинг развития резильентности. Творческий подход к стрессу»** стало освоение умений резильентности в процессе 9 занятий в формате тренинга. Занятия организованы в логике знаний о способах преодоления дистресса, умений критического анализа преодоления трудностей, налаживания коммуникации, осмысления самоотношения и самоподдержки, а также эмоционального проживания освоенных способов действий.

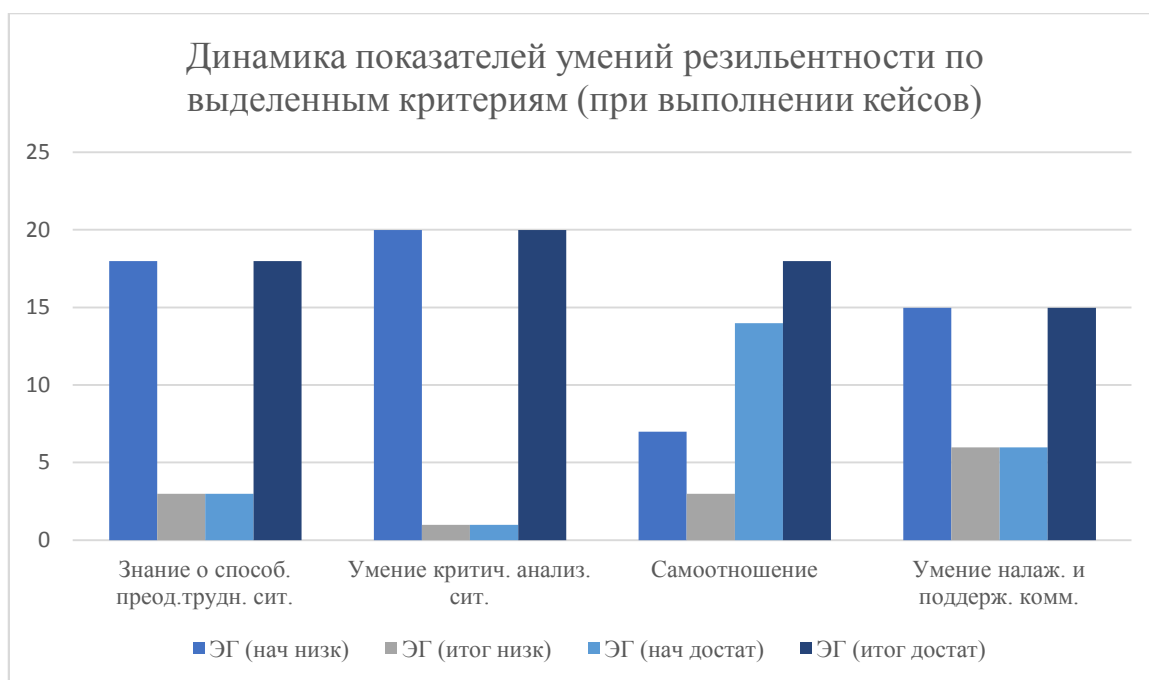
На первом этапе эксперимента была проведена входная диагностика для выявления основных показателей резильентности, проанализированы типичные трудные ситуации для данной группы. На основе входной диагностики выявлено наличие у студентов низкого уровня знаний о самоподдержке, о психологической устойчивости. Выявлена высокая заинтересованность в освоении программы.

На втором этапе эксперимента студентами была освоена информация об особенностях налаживания конструктивной коммуникации, повышении веры в свои силы, о способах преодоления трудных ситуаций и поддержки других участников группы на основе кейсов. Данная информация сопровождалась проживанием способов саморегуляции, самоподдержки, что закреплялось в карточках рефлексии. Во время проведения занятий в ходе эксперимента респондентам было предложено создать собственные продукты деятельности на основе полученных знаний (рисуночные материалы, интеллект-карты) с целью подтверждения или опровержения эффективности тренинговой программы.

На третьем этапе исследования проведена повторная диагностика основных показателей умений резильентности.

В ходе диагностики умений резильентности при выполнении кейсов были получены следующие данные (Диаграмма 1): по критерию «Знание о способах преодоления трудных ситуаций» (К1) прослеживается положительная динамика (снизились показатели низкого уровня, выросли показатели достаточного уровня); по критерию «Умение критически анализировать ситуацию» (К2) зафиксирована значительная положительная динамика; по критерию «Самоотношение» (К3) показатели отражают незначительную положительную динамику; по критерию «Умение налаживать и поддерживать коммуникацию» (К4) выявлена положительная динамика.

Диаграмма 1



Наиболее значимые изменения наблюдаются по критериям «Умение критически анализировать ситуацию» и «Знание о способах преодоления трудных ситуаций», что связано с содержанием и характером когнитивно-ориентированной программы тренинга, использованием понятных методик, легко реализуемых на практике в будущем без участия педагога-психолога.

Наиболее сложным критериям для развития является «Самоотношение», поскольку сам по себе является многосложным и требует больше времени на работу с ним.

**Заключение.** Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Развитие резильентности - важная часть профессиональной подготовки студентов творческих направлений, так как ее компоненты (знания о способах преодоления трудных ситуаций, умение критически анализировать ситуацию, самоотношение, умение налаживать и поддерживать коммуникацию) способствуют эффективной профессиональной самореализации с поддержанием психологического благополучия.

2. Резильентность - способность, которую можно развивать за счет участия в тренинговых занятиях, которые направлены на понимание ситуаций, анализ трудностей, оттачивание коммуникативных компетенций, обучение эмоциональной регуляции, что успешно может быть реализовано во внеурочной деятельности в рамках психолого-педагогической профилактической работы. Неформальная, доверительная атмосфера тренинга позволила студентам безопасно исследовать свои реакции на трудности, открыто обсуждать переживания и пробовать новые стратегии поведения.

3. Полученные данные убедительно доказывают: развитие резильентности — не только актуальная, но и вполне реализуемая задача в рамках профессиональной подготовки будущих специалистов творческой сферы. Внеурочная деятельность, организованная как система целенаправленных психолого-педагогических занятий, может стать пространством для формирования у студентов умений анализировать трудные ситуации, регулировать эмоции, выстраивать коммуникацию — то есть всего того, что составляет основу жизнестойкости в профессии и в жизни.

