

УДК 372.4

DOI: 10.32343/2409-5052-2023-17-1-91-102

Научная статья

Особенности жизнестойкости младших школьников с низкой физической активностью

К. А. Пиджакова¹, Г. В. Кухтерина²^{1,2}Тюменский государственный университет, г. Тюмень
¹stud0000229152@study.utmn.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2964-8233>²g.v.kukhterina@utmn.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3919-5469>

Введение. В статье рассматривается роль физической активности детей в формировании жизнестойкости. В младшем школьном возрасте создаются условия для интенсивного формирования свойств личности. Смена ведущей деятельности и расширение взаимодействия с социумом обуславливают в этом возрасте возникновение большего количества трудных, стрессовых ситуаций, требующих от ребёнка активных реакций: совладания, адаптации и проявления жизнестойкости личности. Систематические физические занятия способствуют преодолению трудностей. Младшие школьники, ведущие малоподвижный образ жизни, имеют более низкий уровень сформированности жизнестойкости и её компонентов, чем физически активные сверстники.

Материалы и методы. В исследовании были использованы методики по выявлению компонентов жизнестойкости у младших школьников: «Социализированность личности учащегося» М. И. Рожкова, «Проба на внимание» П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой, «Многофакторный личностный опросник» Р. Кеттела в адаптации Э. М. Александровской (фактор F). Респондентами выступили ученики третьих классов в количестве 43 человек. В контрольную группу вошли 26 человек, которые стабильно и в системе занимаются физически активной деятельностью, экспериментальная группа состояла из 17 школьников, имеющих низкую физическую активность.

Результаты исследования. В ходе исследования было установлено, что уровень сформированности жизнестойкости и таких её компонентов, как вовлечённость, контроль и принятие риска, у группы малоподвижных учеников начальных классов статистически значимо ниже, чем у их физически активных сверстников. Такие дети социально менее активны и адаптивны, они не проявляют выраженного интереса к новому опыту, не склонны принимать ответственность за свои действия, сдержанны в общении и склоны всё усложнять.

Заключение. Полученные выводы о сниженном уровне жизнестойкости и её компонентов у малоподвижных младших школьников определили направление нашей развивающей работы в дальнейшем. Планируется продолжить исследование по целенаправленному формированию жизнестойкости младших школьников с помощью организации и проведения программы физических занятий во внеурочной деятельности.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлечённость, контроль, принятие риска, физическая активность, младший школьный возраст

Для цитирования: Пиджакова К. А., Кухтерина Г. В. Особенности жизнестойкости

младших школьников с низкой физической активностью // Педагогический ИМИДЖ. 2023. Т. 17. № 1 (58). С. 91–102.

DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2023-17-1-91-102>

Peculiarities of Resilience of Primary School Students with Low Physical Activity

Original article

Ksenia A. Pidzhakova¹, Galina V. Kukhterina²

^{1,2}Tyumen State University, Tyumen

¹stud0000229152@study.utmn.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2964-8233>

²g.v.kukhterina@utmn.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3919-5469>

Abstract.

Introduction. The article explores the role of physical activity in forming resilience in children. Conditions for intensive formation of personality traits are created in the primary school age. The change of the leading activity and expansion of interaction with the society at this age cause a greater number of difficult, stressful situations which require active reactions from the child such as coping, adaptation and manifestation of personal resilience. Regular physical activity contributes to overcoming difficulties. Younger students with sedentary lifestyles have lower level of resilience and its components than their physically active peers.

Materials and methods. The following methods were used in the research: “Student’s personality socialization” by M.I. Rozhkov, “Attention span test” by P.Y. Galperin and S.L. Kablynitskaya, “Multifactorial personality questionnaire” by R. Cattell adapted by E.M. Aleksandrovskaya (factor F). There were 43 respondents of third-grade school students. The control group included 26 children that were consistently and systematically engaged in physical activity, and the experimental group consisted of 17 school students with low physical activity.

Results. The study found that the level of resilience and its components such as engagement, control, and risk-taking in a group of inactive primary school students is statistically significantly lower than of their physically active peers. Such children are socially less active and adaptive; they do not express their interest in new experiences, do not tend to take responsibility for their actions, are reserved in communication, and tend to complicate things.

Conclusion. The findings about the reduced level of resilience and its components of physically inactive primary school students have determined the further direction of the research. It is planned to continue the study on the purposeful development of resilience in primary school students by organizing and conducting a program of physical extracurricular activities.

Keywords: resilience, engagement, control, risk-taking, physical activity, primary school age

For citation: Pidzhakova K.A., Kukhterina G.V. Peculiarities of Resilience of Primary School Students with Low Physical Activity. Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE. 2023; 17 (1): 91-102. (In Russ.).

DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2022-17-1-91-102>

Введение

Жизнестойкость является одной из важных способностей личности. Люди всё чаще испытывают стресс, и дети не являются исключением. Каждый человек встречает множество жизненных трудностей, которые приводят к ситуации выбора, совладания, быстрого поиска решения, и тут важно сохранять внутреннюю уверенность и спо-

койствие, чтобы эмоции не мешали трезво оценивать обстоятельства и преодолевать трудности. Но не всегда удаётся держать себя в руках и решать проблему, не прибегая к стрессу и волнениям. Для предотвращения таких моментов важно формировать жизнестойкость с детства.

Многие современные исследователи анализируют «hardiness», или жизнестойкость, в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

Многие учёные рассматривали феномен «жизнестойкость» в сфере психологии и педагогики. Нами за основу исследования было взято определение основоположника изучения жизнестойкости С. Мадди: «Жизнестойкость – один из способов преодолеть онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решений в пользу будущего» [1, с. 90–91], это психологическая живучесть и расширенная эффективность человека, которая является показателем психического здоровья. Следовательно, можно говорить о том, что жизнестойкость не является врождённым качеством личности, её можно формировать. В исследовании учитывались компоненты жизнестойкости, выделенные С. Мадди: вовлечённость, контроль и принятие риска.

С. С. Солонченко в своей статье также говорит о соотношении жизнестойкости личности с социальной адаптивностью, которая предполагает как процесс, так и результат приспособления личности к новым условиям [2].

Несколько иной подход у Л. А. Александровой, которая предложила трактовать жизнестойкость через понятие совладания с жизненными трудностями – как «способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» [3, с. 162].

Похожую точку зрения имеет Р. В. Овчарова, которая утверждает, что жизнестойкость – это некая совокупность черт личности и навыков, позволяющая преобразовывать трудности в возможности [4]. В этом же уверены М. В. Шамардина, Т. А. Матерова и Н. А. Першина, но при этом они утверждают, что жизнестойкость не столько говорит об оптимизме человека, сколько о его реализме [5].

Также к изучению жизнестойкости обращались Г. В. Кухтерина и Ж. Ю. Брук. В своей статье они указали, что жизнестойкость помогает выдерживать стрессовые ситуации и при этом сохранить внутренний баланс и успех деятельности [6, с. 2406].

Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова разделяют эту позицию и трактуют жизнестойкость как способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности [7]. Этой же точки зрения придерживается Т. Л. Кузьмишина, которая исходя из определения формулирует основные задачи психологической работы над повышением жизнестойкости детей и их семей в соответствии с компонентами С. Мадди [8].

К рассмотрению данной темы также обращалась О. А. Березкина, определяющая жизнестойкость как личностное состояние человека, достигаемое им в процессе его упорной деятельности в социальной среде, которая воздействует на него, развивает и обогащает все сферы его психики, позволяя ему выстроить свой «фундамент» жизнестойкости за счёт своей энергии, воли и чувств [9].

В. П. Иванова и Д. В. Толмачева трактуют жизнестойкость как ресурс, необходимый в сложных жизненных ситуациях, а также как часть здоровьесберегающей образовательной среды [10].

На сегодняшний день уровень стресса среди населения страны растёт. Согласно исследованию Всероссийского центра изучения общественного мнения, в 2022 году больше половины жителей нашей страны переживали стрессовые ситуации, при этом была замечена тенденция: с понижением возраста количество испытавших стресс увеличивается [11]. Это может говорить о том, что человек лишь с возрастом вырабатывает стратегию борьбы со стрессом, благодаря чему у него проявляется жизнестойкость.

Поэтому эффективнее начинать формировать жизнестойкость с младшего школьного возраста, когда активно формируются качества личности, расширяется взаимодействие с социумом, в котором происходит больше ситуаций, вызывающих стресс и требующих правильных, адекватных реакций.

Основой формирования жизнестойкости является становление личности и её качеств. И. С. Горская писала, что именно в период младшего школьного возраста закладываются огромные возможности формирования личности. Также И. В. Авилова, Е. Д. Гильманова, Т. В. Маслакова подчёркивали неизбежность возникновения сложных ситуаций уже с переходом в школу, когда ученику необходимо проявлять жизнестойкость, и связывают это со сменой ведущей деятельности и социального окружения [12]. В школе возникает больше ситуаций формального и неформального общения, младший школьник начинает сталкиваться с необходимостью самостоятельно принимать решения. Чтобы он в таких обстоятельствах испытывал минимальный стресс и был готов к ещё более сложным, ему необходимо обрести жизнестойкость. Здесь авторы обращают внимание на важность адаптивности, которая помогает быстро принимать новые условия, что влияет на вовлечённость школьника. В работе А. Н. Фоминой было выявлено, что в данный период для формирования жизнестойкости необходима помощь ближайших взрослых, учителя и родителей, которые делают развитие ребёнка целенаправленным [13]. Взрослые дают пример и влияют на формирование привычек [14]. Эту же точку зрения разделяют А. О. Гуляева и И. А. Мягкая, которые заявляют о формировании жизнестойкости с детства в контексте детско-родительских отношений, а также приводят важные аспекты воспитания, которые помогут родителям вырастить жизнестойкую личность [15].

Актуальность формирования жизнестойкости нашла отражение в различных нормативных документах, в которых она определяется как составляющая необходимых качеств и умений для младшего школьника. В обновлённом федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования личностные результаты поделены на различные блоки, один из которых посвящён результатам, обеспечивающим адаптацию обучающегося к изменениям в окружающей среде. С этим блоком связаны результаты, характеризующие ученика как человека, способного осознавать стрессовую ситуацию и относиться к ней как к вызову, который требует ответных действий; принимать решения, основываясь на рисках и последствиях; видеть позитивные стороны произошедшего и действовать без гарантии успеха [16, с. 33]. Все эти умения характеризуют жизнестойкого человека, готового к трудностям. Именно таким младший школьник должен перейти на дальнейшую ступень образования.

Не менее серьёзным аргументом является один из пунктов документа «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». В нём при изучении обновлений воспитательного процесса с учётом современных изменений в мире можно увидеть, что к духовному и нравственному воспитанию отнесено «оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных» [17, с. 8].

Таким образом, формирование жизнестойкой личности становится актуальным направлением в психолого-педагогической работе с детьми, что обусловлено стремительными изменениями в обществе, требующими овладения новыми и более совершенными способностями адаптации и преадаптации.

Более подверженными стрессу могут быть дети, ведущие малоподвижный образ жизни, они лишены опыта постоянного социального взаимодействия с окружающим миром, возможности выплёскивать свои эмоции. Многие дети и подростки вместо игры во дворе всё чаще выбирают времяпрепровождение дома, сидя за компьютером, телефоном или приставкой. Родители же настолько к этому привыкли, что уже не замечают негативных последствий. Официальное подтверждение данному факту было най-

дено Всемирной организацией здравоохранения в 2019 г. Данная организация заявила, что Россия занимает 98-е место среди всех стран по уровню физической активности молодежи, более 80 % детей находятся ниже рекомендованного уровня подвижности [18]. Активность образа жизни влияет на жизнестойкость ребёнка: лишив себя движения, он упускает возможность пробовать что-то новое, расширять круг своих интересов и общения.

Е. А. Байер считает, что физические упражнения способствуют преодолению трудностей. В ходе их выполнения своё применение и платформу для развития имеют важные личностные качества, помогающие в преодолении этих трудностей и прямо связанные с жизнестойкостью [19, с. 367]. Любая систематическая физическая активность влияет на развитие качеств жизнестойкой личности, которые на сегодняшний день необходимы человеку во всех сферах жизни и деятельности.

Отсюда возникает противоречие между необходимостью формирования жизнестойкости у младших школьников и ростом количества детей с малоподвижным образом жизни.

Эти умозаключения определили цель нашего исследования – поиск ответа на вопрос о том, действительно ли малоподвижные младшие школьники имеют более низкий уровень сформированности жизнестойкости, чем физически активные одноклассники.

Всё вышеперечисленное мотивировало нас на организацию и проведение исследования, в основу которого положена гипотеза: младшие школьники с низкой физической активностью имеют более низкий уровень выраженности жизнестойкости и её компонентов по сравнению с физически активными сверстниками. Обозначенная цель и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования. Кроме теоретического анализа источников литературы необходимо было выделить группы младших школьников с разным уровнем физической активности, определить уровень их жизнестойкости и её компонентов, провести сравнительный и математический анализ полученных эмпирических данных, сделать выводы и наметить дальнейшую работу.

Материалы и методы

Эмпирической базой исследования является Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа (МАОУ СОШ) № 22 г. Тюмени. Респондентами выступают ученики двух третьих классов в количестве 43 человек. Анализ информации, полученной с помощью анкетирования и беседы с учителями, позволил сформировать две группы школьников. Одна – контрольная из 26 человек, в неё вошли те, кто стабильно и в системе занят физически активной деятельностью (например, спортивные секции, кружки танцев и хореографии, стретчинг и др.). Другая группа – экспериментальная, она состоит из 17 младших школьников с низкой физической активностью, которые нигде систематически не занимаются, кроме уроков физкультуры в школе.

В исследовании для определения уровня жизнестойкости и её компонентов были использованы следующие методики: «Социализированность личности учащегося» М. И. Рожкова, «Проба на внимание» П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой, «Многофакторный личностный опросник» Р. Кеттела в адаптации Э. М. Александровской (фактор F).

Для определения статистической значимости различий был использован математический метод расчёта U критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования

Рассмотрим результаты исследования жизнестойкости в целом и по каждому компоненту в отдельности по уровням выраженности у младших школьников двух групп.

Для диагностики компонента вовлечённости нами была выбрана методика «Социализированность личности учащегося» М. И. Рожкова. Результаты обследования детей можно увидеть на рис. 1.

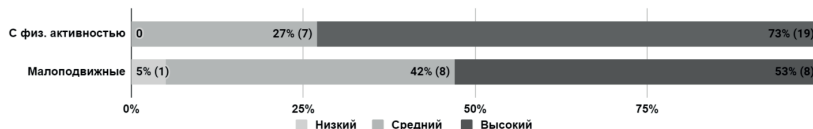


Рисунок 1. Уровни сформированности вовлечённости у младших школьников двух групп по методике «Социализированность личности учащегося» М. И. Рожкова ($n_1=26, n_2=17$, апрель 2022 г.)
 Figure 1. Levels of formed involvement of primary school students of two groups according to the method “Student’s Personality Socialization” by M.I. Rozhkov ($n_1=26, n_2=17$, April 2022)

Из данных рисунка 1 отчётливо видно, что среди младших школьников с низкой физической активностью наблюдается меньшее количество детей с высоким уровнем (53 %) на основе сравнения с группой физически активных сверстников (73 %). Можем предположить, что они реже задействованы в коллективных видах деятельности, а значит, в меньшей степени обладают навыками социального взаимодействия. Они менее активно проявляют себя в социуме и не стремятся разнообразить свою деятельность. Дети, относящиеся к данной группе, менее удовлетворены своей деятельностью по сравнению с активными сверстниками. Они лишены возможности попробовать себя в различных видах деятельности и найти занятия, наиболее удовлетворяющие их собственные желания. Также среди малоподвижных учеников есть те, у которых отмечен низкий уровень выраженности данного компонента. Для детей характерна склонность к конфликтности, они не стремятся заводить дружеские отношения, не проявляют активность в общении, что показывает отсутствие вовлечённости в происходящее вокруг.

Уровень сформированности следующего компонента жизнестойкости – контроль – был выявлен в процессе обследования младших школьников двух групп с помощью методики «Проба на внимание» П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой. Для анализа полученных результатов обратимся к данным рисунка 2.

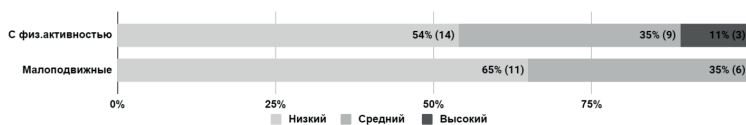


Рисунок 2. Уровни сформированности контроля у младших школьников по методике «Проба на внимание» П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой ($n_1=26, n_2=17$, апрель 2022 г.)
 Figure 2. Levels of formed control of primary schoolchildren according to the method “Attention Span Test” by P.Ya. Galperin and S.L. Kabylnitskaya ($n_1=26, n_2=17$, April 2022)

Результаты, приведённые на рисунке 2, показывают, что среди учеников с низкой подвижностью отсутствует высокий уровень контроля, и у большинства участников этой группы (65 %) наблюдается низкий уровень. Это обусловлено тем, что они стремились выполнить работу быстрее, но не обращали внимание на качество выполнения. Отсутствие постоянной физической активности затормаживает развитие концентрации и внимания, так как уменьшает количество условий для этого. Именно этот недостаток отразился на выполнении задания, которое основано на применении этих качеств. Также можно проследить слабый самоконтроль – у малоподвижных детей меньше ситуаций, где они вынуждены сами себя контролировать, например, им не приходится концентрировать себя на занятиях, помимо школьных, контролировать своё состояние и готовность к активной физической деятельности. Это ещё одна причина низкого результата в процессе выполнения задания, так как в условиях неограниченного времени ре-

бятam необходимо было самим проконтролировать себя на всех этапах его выполнения.

Для определения уровня принятия риска у младших школьников была проведена диагностика с помощью методики «Многофакторный личностный опросник» Р. Кеттелла в адаптации Э. М. Александровской, которая позволяет получить результаты по 12 факторам личности. В нашем исследовании необходимо проанализировать результаты детей по «фактору F», определяющему склонность к риску. Сравнительные результаты по уровню выраженности данного компонента у детей отражены на рисунке 3.

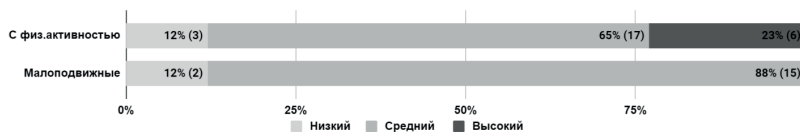


Рисунок 3. Уровни сформированности принятия риска у младших школьников по методике «Многофакторный личностный опросник» Р. Кеттелла в адаптации Э. М. Александровской (фактор F) (n1=26, n2=17, апрель 2022 г.)

Figure 3. Levels of formed risk-taking of primary school students according to the method “Multifactor Personality Questionnaire” by R. Cattell in adaptation by E.M. Aleksandrovskaya (factor F) (n1=26, n2=17, April 2022)

Из данных рисунка 3 следует, что большинство младших школьников с низкой физической активностью относятся к группе с нормотипичными показателями, что свидетельствует о стремлении к безопасным видам деятельности. Глубокий анализ результатов позволил более глубоко увидеть, что эта группа учеников отдаёт предпочтение более опасным видам профессиональной деятельности. Варианты же досуга предпочитают более спокойные. Можно предположить, что из-за малой физической активности они считают, что им не по силам кататься на лыжах с гор или играть в мяч, поэтому они выбирают знакомый досуг, который доступен каждому, боясь получить отрицательный опыт. Но выбор более опасных профессий в будущем показывает, что они когда-то готовы пойти на риск.

Путём математических расчётов были получены результаты и определён уровень жизнестойкости в целом у младших школьников двух групп. Результаты отражены на рисунке 4.

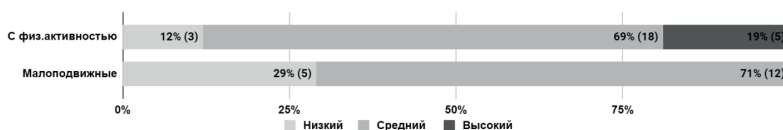


Рисунок 4. Уровни сформированности жизнестойкости у младших школьников двух групп (n1=26, n2=17, апрель 2022 г.)

Figure 4. Levels of formed resilience of primary school students in two groups (n1=26, n2=17, April 2022).

Данные, приведённые на рисунке 4, показывают, что 29 % малоподвижных детей имеют низкий уровень, и среди них отсутствуют ученики с высоким уровнем. Следовательно, низкая физическая активность детей не даёт полной возможности найти наиболее удовлетворяющую деятельность, принять участие в большем количестве ситуаций, когда важно проявить свои социальные навыки, замедляет развитие концентрации внимания и самоконтроля, порождает сложность выхода из зоны комфорта и препятствует возможности попробовать новую, более сложную для себя, деятельность.

На следующем этапе анализа диагностических данных младших школьников двух групп с целью проверки выдвинутой гипотезы был осуществлён сравнительный анализ средних значений по компонентам жизнестойкости и математический анализ по определению статистической значимости полученных различий с помощью расчёта U-критерий Манна-Уитни. Результаты анализа представлены в таблице.

Таблица

Среднее значение компонентов жизнестойкости и U-критерий Манна-Уитни при критических значениях $U_{0,01}=149$, $U_{0,05}=179$

Table

Mean value of resilience components and Mann-Whitney U-test at critical values $U_{0,01}=149$, $U_{0,05}=179$

Компонент	Среднее значение С физической активностью	Среднее значение Малоподвижные	$U_{\text{ман}} - \text{Манна-Уитни}$
Вовлечённость	3,03	2,74	144**
Контроль	5,65	4,69	166,5*
Принятие риска	5,96	5,35	184*
Жизнестойкость	16,3	14,56	136,5**

*Различия статистически значимы на $p=0,05$

**Различия статистически значимы на $p=0,01$

Из данных таблицы следует, что при сравнении средних значений по жизнестойкости и всем её компонентам для малоподвижных младших школьников характерны более низкие показатели в отличие от физически активных сверстников. Математически доказана статистическая значимость полученных различий, особенно по таким компонентам, как вовлечённость и жизнестойкость в целом. Следовательно, дети со сниженной физической активностью более пассивны, зависимы от мнения окружающих, испытывают затруднения в процессе преодоления жизненных трудностей, социальных изменений и адаптации к ним.

Выводы

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, гипотеза о том, что малоподвижные младшие школьники имеют более низкий уровень выраженности жизнестойкости и её компонентов по сравнению с физически активными учениками, получила своё подтверждение. При более углублённом анализе результатов было выявлено, что школьники с физической активностью, в отличие от малоподвижных детей, могут быть более вовлечёнными в происходящее вокруг, то есть проявляют интерес к новому опыту, не боятся начинать действовать. Отличаются они и контролем, который проявляется в их умении правильно распоряжаться своим временем при его активном течении. Принятие риска даёт им возможность получать новый опыт, независимо от его успешности, правильно реагировать на неудачи. Можно говорить о том, что наличие физической активности сказывается на уровне жизнестойкости в целом. Малоподвижные младшие школьники нуждаются в повышении уровня сформированности данной личной способности.

Заключение

Полученные выводы о роли физической активности в жизнестойкости младших школьников определили направление нашей развивающей работы в дальнейшем. Планируется продолжить исследование по формированию жизнестойкости и её компонентов у детей с помощью организации и проведения программы эффективных физических занятий во внеурочной деятельности. Это можно обеспечить с помощью комплекса мероприятий, повышающих уровень развития каждого компонента. Так, вовлечённость можно повысить посредством упражнений, направленных на социальную адаптацию и активность, когда они должны научиться быстро подстраиваться к

ситуациям общения и взаимодействия, проявлять интерес к особенностям других людей. На уровень контроля могут повлиять задания на формирование самоконтроля, к которым можно отнести различные упражнения и игры на внимательность и умение искать решение до конца, на достижение лучшего качества работы, а не затраченного времени на их выполнение. Эффективность повышения уровня принятия риска обеспечат задания, развивающие умения не бояться новых занятий, выходить из зоны комфорта и пробовать делать то, что, возможно, с первого раза не получится.

Заявленный вклад авторов

Кухтерина Г. В.: подбор методик для диагностики, научное редактирование, подготовка окончательного варианта текста статьи для публикации.

Пиджакова К. А.: теоретические основы исследования, проведение диагностики, интерпретация результатов, подготовка первичного текста статьи.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Список источников

1. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
2. Солонченко С. С. Развитие жизнестойкости младших школьников // Молодой учёный. 2017. № 18 (152). С. 338–339.
3. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня : сборник статей. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82–90.
4. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2(53). С. 59–65.
5. Шамардина М. В., Матерова Т. А., Першина Н. А. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании. Бийск : АГПУ им. В. М. Шукшина, 2016. 190 с.
6. Кухтерина Г. В., Брук Ж. Ю. Взаимосвязь жизнестойкости подростков и стратегий защитно-совладающего поведения [Электронный ресурс] // Письма в Эмиссия. Офлайн. 2015. № 9. С. 2406. URL: <http://www.emissia.org/offline/2015/2406.htm> (дата обращения: 22.09.2022).
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
8. Кузьмишина Т. Л. Формирование жизнестойкости у детей младшего школьного возраста // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований : сб. трудов конф. Москва, 18 декабря 2020 г. М. : МПГУ, 2021. С. 123–125.
9. Березкина О. А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 305 с.
10. Иванова В. П., Толмачева Д. В. Взаимосвязь учебной деятельности с жизнестойкостью школьников // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. 2019. Т. 19. № 2. С. 136–141.
11. Стресс как неотъемлемая часть постиндустриальной эпохи : комментарий Надежды Соловьёвой // ВЦИОМ. Новости. 8 августа 2022 г. URL: <https://wciom.ru/expertise/stress> (дата обращения: 19.11.2022).
12. Авилова И. В., Гильманова Е. Д., Маслакова Т. В. Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолет-

них: методические рекомендации. Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2020. 71 с.

13. Фомина А. Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М. : Сентябрь, 2014. 159 с.

14. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности: монография. М. : МПГУ: Прометей, 2012. 151 с.

15. Гуляева А. О., Мягкая И. А. Влияние семейного воспитания на формирование компонентов «hardiness» и жизнестойкости в целом // Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы : мат-лы V Междунар. науч.-практ. конф. Таганрог, 28 февраля 2017 г. М : Перо, 2017. С. 25–27.

16. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования [Электронный ресурс] // Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287. Акт министерств и ведомств Собрание законодательства Российской Федерации. 2021 г. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/?ysclid=lefddfdto3874870662> (дата обращения: 21.09.2022).

17. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р Акт правительства Российской Федерации Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации. URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1677052101&tld> (дата обращения: 22.03.2022).

18. Пресс-релизы [Электронный ресурс] // ВОЗ URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019> (дата обращения: 19.11.2022).

19. Байер Е. А. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2013. 367 с.

References

1. Maddi S.R. Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya resheniy [Creating meaning through making decisions]. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2005, V. 26, no. 6, pp. 87–101. (In Russian)

2. Solonchenko S.S. Razvitie zhiznестойкости mladshikh shkolnikov [Development of resilience of primary school students]. *Molodoy uchenyy* [Young scientist], 2017, no. 18 (152), pp. 338–339. (In Russian)

3. Aleksandrova L.A. K kontseptsii zhiznестойкости v psikhologii [To the concept of resilience in psychology]. *Sibirskaya psikhologiya segodnya* [Siberian psychology today], Kemerovo: Kuzbassvuzizdat Publ., 2004, pp. 82–90. (In Russian)

4. Ovcharova R.V. Metodologiya issledovaniya zhiznестойкости lichnosti [Methodology for the study of personality resilience]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kurgan State University], 2019, no. 2(53), pp. 59–65. (In Russian)

5. Shamardina M.V., Materova T.A., Pershina N.A. Formirovanie zhiznестойкости i sovladaniya s trudnymi zhiznennymi i stressovymi situatsiyami detey i podrostkov v obrazovanii [Formation of resilience and coping with difficult life and stressful situations of children and adolescents in education]. Biysk, AGGPU im. V.M. Shukshina Publ., 2016. 190 p.

6. Kukhterina G.V., Bruk Zh.Yu. Vzaimosvyaz zhiznестойкости podrostkov i strategiy zashchitno-sovladayushchego povedeniya [Interrelation of adolescents' resilience and strategies of defensive coping behavior]. *Pisma v Emissiya. Offlayn.* [Letters to Emission.Offline.], 2015, no. 9, pp. 2406. Available at: <http://www.emissia.org/offline/2015/2406.htm> (accessed 22 September 2022) (In Russian)

7. Leontev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznестойкости [The Resilience Test]. Moscow, Smysl Publ., 2006, 63 p.

8. Kuzmishina T.L. Formirovanie zhiznестойкости u detey mladshego shkolnogo vozrasta

[Formation of resilience in primary school students]. *Psikhologiya zhiznesposobnosti lichnosti: nauchnye podkhody, sovremennaya praktika i perspektivy issledovaniy* [Psychology of personality resilience: scientific approaches, current practice and research perspectives], 2021, pp. 123-125. (In Russian)

9. Berezkina O.A. Aktualizatsiya i razvitie zhiznestoykikh kachestv lichnosti budushchikh spetsialistov. Diss. kand. ped.nauk [Actualization and development of resilient qualities of the personality of future specialists. Cand. ped. sci. diss.]. Komsomolsk-na-Amure, 2006. 305 p.

10. Ivanova V.P., Tolmacheva D.V. Vzaimosvyaz uchebnoy deyatel'nosti s zhiznestoykostyu shkolnikov [Relationship between learning activities and resilience of school students]. *Vestnik Kyrgyzsko-Rossiyskogo Slavyanskogo universiteta* [Bulletin of Kyrgyz-Russian Slavic University], 2019, V.19, no. 2, pp. 136-141. (in Russian)

11. Stress kak neotemlemaya chast' postindustrial'noy epokhi: kommentariy Nadezhdy Solovyovoy [Stress as an integral part of the post-industrial era: a commentary by Nadezhda Solovyova]. VTSIOM. Novosti (News) (In Russian) Available at: <https://wciom.ru/expertise/stress> (accessed 19 November 2022).

12. Avilova I.V., Gilmanova E.D., Maslakova T.V. Osobennosti formirovaniya zhiznestoykosti v trudnykh zhiznennykh i stressovykh situatsiyakh u nesovershennoletnikh: metodicheskie rekomendatsii [Peculiarities of the formation of resilience in difficult life situations and stressful situations in minors: guidelines]. Khanty-Mansiysk, Institut razvitiya obrazovaniya Publ., 2020. 71 p.

13. Fominova A.N. Razvitie zhiznestoykosti uchashchegosya v shkole [Developing student resilience at school]. Moscow, Sentyabr Publ., 2014. 159 p.

14. Fominova A.N. Zhiznestoykost' lichnosti: monografiya [Personal resilience: monograph]. Moscow, MGPU: Prometey Publ., 2012. 151 p.

15. Gulyaeva A.O., Myagkaya I.A. Vliyaniye semeynogo vospitaniya na formirovaniye komponentov "hardiness" i zhiznestoykosti v tselom [The influence of family upbringing on the formation of "hardiness" components and resilience in general]. *Mat-ly V Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Voprosy sovremennoy nauki: problemy, tendentsii i perspektivy* [Materials of V Int.Scientific-Practical Conf. "Issues of Modern Science: Problems, Trends, and Prospects"]. Taganrog, 2017, pp. 25-27. (In Russian)

16. On Enactment of Federal State Educational Standard of General Education [Electronic resource]. Prikaz Ministerstva prosveshcheniya RF ot 31 maya 2021 g. No. 287. Akt ministerstv i vedomstv. Sobranie zakonodatelstva Rossiiskoy Federatsii [Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated May 31, 2021 No.287. Act of Ministries and Departments. Collection of Legislative Acts of the Russian Federation]. 2021. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/?ysclid=lefddfdto3874870662> (accessed 21 September 2022) (In Russian)

17. Strategy for the Development of Education in the Russian Federation until 2025 [Electronic resource]. Rasporyazhenie Pravitelstva RF ot 29.05.2015 No. 996-r Akt pravitelstva Rossiiskoy Federatsiy Sobranie aktov Prezidenta i Pravitelstva Rossiiskoy Federatsiy [Decree of the Government of the Russian Federation of 29.05.2015 № 996-r Act of the Government of the Russian Federation Collection of Acts of the President and the Government of the Russian Federation]. Available at: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1677052101&tld> (accessed 22 March 2022).

18. Press-relizy [Press releases]. VOZ. Available at: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019> (accessed 19 October 2022).

19. Bayer E.A. Pedagogicheskaya sistema formirovaniya zhiznestoykosti detey-sirot sredstvami fizicheskoy kultury i sporta v usloviyakh detskogo doma. Diss. dokt. ped. nauk: 13.00.04. [A pedagogical system for building resilience in orphans through physical education and sports in orphanages. Dr. ped. sci. diss.: 13.00.04.]. Krasnodar, 2015. 367 p.

Ксения Андреевна Пиджакова

учитель начальных классов

*средняя общеобразовательная школа
№ 22 г. Тюмени*

*625001, Россия, г. Тюмень ул. Садовая,
121*

тел.: +7 (3452) 432205

Ksenia A. Pidzhakova

Primary School Teacher

Tyumen Secondary School No. 22

121, Sadovaya St, Tyumen, Russia, 625001

Tel.: +7 (3452) 432205

Галина Владимировна Кухтерина

*кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии и педагогики детства*

AuthorID: 362966

Тюменский государственный университет

625003, Россия, г. Тюмень ул. Володарского, 6

тел.: +7 (3452) 597429

Galina V. Kukhterina

*Candidate of Sciences (Psychology), Associate
Professor of the Department of Child Psychology
and Pedagogy*

AuthorID: 362966

Tyumen State University

6, Volodarskogo St, Tyumen, Russia, 625003

Tel.: +7 (3452) 597429

**Статья поступила в редакцию 04.12.2023, одобрена после рецензирования
27.02.2023, принята к публикации 02.03.2023.**