

Социальная зрелость и гибкость мышления как основы резилиентности учащихся

Забродина Ольга Владимировна

Канд. психол. наук, доц. каф. педагогики и психологии
ORCID: 0009-0009-2253-7822, e-mail: gorbunova@pgsga.ru

Рязанова Мария Игоревна

Студент
ORCID: 0009-0000-8420-5369, e-mail: ryazanovamasha2890@gmail.com

Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара, Россия

Аннотация

Статья посвящена изучению гибкости мышления и социальной зрелости как основам резилиентности учащихся. Рассмотрены такие понятия, как социальная зрелость, ментальное и психологическое здоровье, гибкость мышления и резилиентность. Социальная зрелость, гибкость мышления и психологическое здоровье играют важную роль в адаптации к изменениям окружающей среды. Социальная зрелость и гибкость как важные составляющие жизни человека влияют на его благополучие, удовлетворенность, эмоциональное состояние, помогают управлять эмоциями и мыслями, проявлять способность справляться со стрессом и учиться принимать изменения, находить пути решения проблем. Они способствуют развитию навыков общения, установлению здоровых межличностных отношений и поддержанию позитивной мотивации, а также помогают в социально-психологической адаптации к новым жизненным обстоятельствам, поиске правильных, эффективных выходов из любых кризисных ситуаций и проявлении по отношению к меняющимся аспектам жизни любознательности, а не враждебности. К важным особенностям социальной зрелости и гибкости мышления относятся интегрированность в социально-функциональные процессы жизнедеятельности, управление и саморегуляция, способность переключаться с одной мысли на другую без потери главного. Представлены рекомендации по развитию гибкости мышления. Обозначены такие направления в развитии гибкости мышления, как практика открытого мышления, обучение новым навыкам и знаниям, коммуникация с разными людьми, практика медитации, чтение книг, изучение новых идей и фантазирование. Отражены основные аспекты резилиентности. Социальная зрелость и гибкость мышления рассматриваются как основа резилиентности учащихся.

Ключевые слова

Психологическое и ментальное здоровье, гибкость мышления, социальная зрелость, когнитивная гибкость, резилиентность учащихся, изменения, адаптация

Для цитирования: Забродина О.В., Рязанова М.И. Социальная зрелость и гибкость мышления как основы резилиентности учащихся // Вестник университета. 2024. № 4. С. 235–241.

Social maturity and thinking flexibility as a basis of student resilience

Olga V. Zabrodina

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Pedagogy and Psychology Department
ORCID: 0009-0009-2253-7822, e-mail: gorbunova@pgsga.ru

Maria I. Ryazanova

Student
ORCID: 0009-0000-8420-5369, e-mail: ryazanovamasha2890@gmail.com

Samara State University of Social Sciences and Education, Samara, Russia

Abstract

The article studies mental flexibility and social maturity as a basis of student resilience. Such concepts as social maturity, mental and psychological health, mental flexibility and resilience have been considered. Social maturity, mental flexibility, and psychological health play an important role in adapting to environmental changes. Social maturity and flexibility as important components of a person's life influence their well-being, satisfaction level, emotional state, help to manage emotions and thoughts, show the ability to cope with stress and learn to accept changes, and find ways to solve problems. They contribute to communication skills development, establishing healthy interpersonal relationships and maintaining positive motivation, as well as help in social and psychological adaptation to new life circumstances, finding the right and effective ways out of any crisis situations and showing curiosity rather than hostility towards the changing aspects of life. Important features of social maturity and thinking flexibility include integration into social and functional processes of life activity, management and self-regulation, and ability to switch from one thought to another without losing the main one. Recommendations for thinking flexibility development have been presented. Such directions in flexible thinking development as practicing open thinking, learning new skills and knowledge, communicating with different people, meditation practicing, reading books, exploring new ideas, and fantasizing have been outlined. The main aspects of resilience have been reflected. Social maturity and thinking flexibility have been considered as a basis of student resilience.

Keywords

Psychological and mental health, thinking flexibility, social maturity, cognitive flexibility, student resiliency, changes, adaptation

For citation: Zabrodina O.V., Ryazanova M.I. (2024) Social maturity and thinking flexibility as a basis of student resilience. *Vestnik universiteta*, no. 4, pp. 235–241.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе социальная экономическая и политическая ситуации стремительно меняются. Человек как существо биосоциальное может реагировать на негативные или позитивные изменения на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях. Психологическое здоровье, социальная зрелость и гибкость мышления занимают важную роль в адаптации к изменениям окружающей среды. Различные негативные факторы могут препятствовать развитию адаптации. В связи с этим социальная зрелость, ментальное и психологическое здоровье, гибкость мышления могут влиять на резилиентность учащихся.

Резилиентность является важной способностью в преодолении стрессов и трудных жизненных периодов. За счет резилиентности, которая строится на конструктивных аспектах преодоления стресса, человек быстрее преодолевает препятствия, эффективнее справляется с негативными мыслями и эмоциями, применяет копинговые стратегии с преобладанием оптимистических установок. При этом в отличие от свойств или черт характера резилиентность представляет процесс, который подвержен изменениям и развитию. Анализ особенностей ментального и психологического здоровья, когнитивной гибкости (гибкость мышления) человека, социальной зрелости, предоставляет возможность более детально рассмотреть особенности резилиентности учащихся.

Целью настоящего исследования является изучение социальной зрелости и гибкости мышления как основ резилиентности учащихся.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Обозначим важные терминологические и теоретико-методологические составляющие статьи.

Социальная зрелость – это сложный интегральный конструкт, в котором важными составляющими являются ментальное и психологическое здоровье, социально-психологическая адаптация и другие характеристики, которые важны для рассмотрения социальной зрелости в целом конструкте, но менее значимы в контексте рассмотрения гибкости мышления и резилиентности учащихся [1].

Более подробно рассмотрим такие аспекты в изучении социальной зрелости учащихся, как ментальное и психологическое здоровье. Г.Н. Лесникова и М.М. Шевлякова рассматривали вопросы здорового образа жизни и социальной зрелости. По их мнению, здоровый образ жизни является главным условием социальной зрелости. Для полноценной социализации личности важно проявлять активность в различных сферах жизни, а здоровый образ жизни способствует этому [2].

Ментальное и психологическое здоровье играют важную роль в адаптации к изменениям. Так, ментальное и психологическое здоровье, состояние благополучия человека влияют на эмоциональное состояние, способность справляться со стрессом и адаптироваться к новым условиям. Ментальное и психологическое здоровье – это ключевые составляющие, которые затрагиваются в связи с окружающими нас изменениями.

Н.А. Карпушко и А.Н. Беспалова в своей статье, посвященной здоровому образу жизни, культуре здоровья, физическому и ментальному здоровью современного студента, отмечали важность и актуальность здорового образа жизни в формировании аспектов приобщения к культуре здорового образа жизни для укрепления как физического, так и ментального здоровья. При этом они выделяли в этом процессе самомотивации студентов положительное влияние педагога на студентов при совместном стремлении повысить показатели ментального здоровья и более четко определить индивидуальные траектории в развитии [3].

А.С. Фетисов и Н.В. Горбунова, рассматривая проблему ментального здоровья педагога, важным аспектом в процессе профессионального долголетия и повышения ментального здоровья выделяли ценностное отношение. Эмпирическим путем они подтвердили предположение о том, что чем выше показатели ментального здоровья и благополучия, тем позитивнее и более эффективно педагог реализует свой потенциал в профессиональной деятельности [4].

О.А. Анисимова объединила позиции вышеуказанных авторов, отметив, что ментальное здоровье – важный критерий в образовательном пространстве в целом и особенно в профессиональной подготовке будущих педагогов [5].

Ментальное здоровье помогает нам управлять эмоциями и мыслями, а также учиться принимать изменения, и находить пути решения проблем. Кроме того, ментальное здоровье способствует развитию навыков общения, установлению здоровых межличностных отношений и поддержанию позитивной мотивации.

Если у человека есть проблемы с ментальным здоровьем, он может испытывать трудности в адаптации к изменениям. Например, стресс, тревога или депрессия могут затруднить способность эффективно реагировать на изменения и принимать новые жизненные вызовы. Нужно отметить, что данная тема актуальна во всех сферах и областях деятельности человека.

В отличие от ментального (психического) здоровья психологическое здоровье является более широким понятием в психолого-педагогических источниках. Оно включает в область рассмотрения не только физические и психические составляющие, процессы и механизмы, но и личность в целом во всех сферах ее проявлений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящее время психологическое здоровье подвергается активной аккомодации цифровых технологий, вследствие чего учащиеся могут подвергаться насильственному переносу ценностей, транслирующихся в социальных сетях, и оказываться под их неконструктивным влиянием, что может тормозить гибкость и критичность мышления.

Как отмечают Е.А. Артемьева и В.В. Артемьева, существует агрессивное воздействие цифровых технологий на мозг и психологическое состояние здоровья учащихся. Авторы отмечали такой термин, как «цифровой аутизм», а также утверждали, что существует негативное влияние виртуального и интернет-пространства на внимание и креативность учащихся. Давая рекомендации для преодоления негативного влияния цифровых технологий на учащихся, они обратили внимание на то, что с развитием цифровых технологий родителям и учителям важно стараться отслеживать воздействие процесса цифровизации на психологическое здоровье учащихся [6].

Данный аспект, по нашему мнению, является важным, так как «миллениалы» (люди, родившиеся в период с начала 1980-х гг. до начала 2000-х гг.) сами активно применяют цифровые технологии, а их дети, «зумеры» и «поколение альфа», уже родились и растут в эру цифровых технологий. При этом для сохранения психологического здоровья и исключения «цифрового аутизма», снижения уровня креативности и эмоционального интеллекта, исключения интернет-зависимости и избегания отсутствия гибкости мышления и социальной незрелости необходимо, чтобы родители и учителя не полностью исключали применение цифровых технологий, но объясняли правила информационной безопасности [7; 8].

Н.Н. Егорова, Н.М. Лавренюк-Исаева, М.В. Франц в своей статье про социальную зрелость личности обозначали важной детерминанту сохранения психологического и физического (ментального) здоровья [9]. В этом контексте социальная зрелость позволяет объединить ментальное (физические параметры) и психологическое здоровье и социальное влияние на учащегося [10; 11].

Социальная зрелость является одним из параметров социального проявления в поведении, саморегуляции и социально-психологической адаптации, поэтому, как отмечает И.П. Шишковская, она имеет междисциплинарный характер [12].

По мнению Н.И. Костина, в образовательной среде учащиеся, обладающие высоким индексом социальной зрелости, могут легко дифференцировать особенности взаимодействия в группе, а также уметь планировать и анализировать ситуации, проявлять в стрессовых ситуациях высокий уровень социально-психологической адаптации [13; 14]. Социально зрелый учащийся обладает гибкостью мышления, и наоборот.

Гибкость мышления – это умение человека адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам, находить правильные, эффективные выходы из любых кризисных ситуаций. Важными аспектами гибкости мышления являются перемена в мышлении, а также способность проявлять по отношению к меняющимся аспектам жизни любознательность, а не враждебность, переключаться с одной мысли на другую без потери главного. Именно гибкость мышления является одним из важнейших качеств человека, благодаря которому людям предоставляется возможность решать поставленные перед собой задачи [15].

Гибкость мышления – это процесс, который требует времени и практики. Она не возникает моментально. Следует быть терпеливым и открытым к новым возможностям для того, чтобы достичь высоких результатов в развитии этого навыка. Важными направлениями в данном процессе являются практика открытого мышления, обучение новым навыкам и знаниям, коммуникация и общение с разными людьми, практика медитации, чтение книг, изучение новых идей и фантазирование и др.

Существуют определенные условия, которые могут оказывать влияние на развитие гибкости мышления ребенка. В учебном процессе стимулирующими условиями развития гибкости мышления являются такие, как высокие показатели по уровню учебно-познавательной мотивации, ограничение времени

исполнения задания или задачи, ответственное отношение к выполнению задания, применение умения доказывать и размышлять, самостоятельное решение упражнения или задания, умения находить новые и креативные решения упражнений, доброжелательное отношение учителя и родителей к ребенку.

Гибкость мышления в образовательном процессе помогает ориентироваться в стрессовых ситуациях и принять правильное решение. Когда учащийся перед экзаменом может проявить социальную зрелость и гибкость мышления, позитивный настрой, это характеризует резилентность.

По мнению С.В. Сергуниной и Е.А. Шевяковой, эффективным средством развития мышления учащихся подросткового возраста является специально составленная тренинговая программа [16]. При грамотном использовании данного навыка можно успешно и без негативных последствий для психологического и ментального здоровья адаптироваться к окружающей среде.

Теперь рассмотрим более подробнее такой феномен, как резилентность. Резилентность – это (с англ. *resilience*) устойчивость и способность реагировать на стрессовую ситуацию быстрой мобилизацией организма [17]. Данное понятие характеризуется эффективностью ответов на внешние вызовы и внутренние кризисы. Резилентность включает сочетание устойчивости развития, гибкости психики индивида и его готовности к внутренним и внешним стрессам.

Построить жизнь так, чтобы в ней отсутствовали стресс и проблемы, практически невозможно, но всегда стоит помнить о том, как важно сохранять спокойствие и беречь свое ментальное и психологическое здоровье даже в критических ситуациях. Именно поэтому стоит знать, как развить в себе резилентность. Здоровое состояние нервной системы, головного мозга и в целом организма, наличие навыков саморегуляции у учащихся, жизнестойкость, самооценка, наличие устойчивой ценностной ориентации, осознанность действий, высокая психологическая безопасность и психологическое совладание, благополучие учащихся – все это может повлиять на особенность проявления и развитие резилентности.

О.Н. Вербицкая отмечает, что существуют общие рекомендации для того, чтобы уровень резилентности не снижался: регулярные физические нагрузки, правильное питание, оптимизация сна, позитивное мышление, умение шутить и проявлять чувство юмора, регулировать свои эмоции и когниции, способность к благодарности и умению прощать [17]. Резилентность не является зафиксированным или сформированным аспектом – ее можно развивать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время, в постоянно изменяющемся мире, важным аспектом является резилентность, которая помогает позитивному развитию способности к быстрой адаптации и мобилизации своих энергетических ресурсов, быстрому принятию решений, социально-психологической адаптации, социальной активности, саморазвитию с сохранением ментального, психологического здоровья с учетом внешних и внутренних ресурсов. В качестве фундамента в этом процессе выступают социальная зрелость, включающая ментальное психологическое здоровье, которая с свою очередь играет значимую роль в адаптации к изменениям, так как помогает сохранять эмоциональное равновесие и принимать рациональные решения в условиях неопределенности, и гибкость мышления. Именно поэтому важно уделять особое внимание ментальному и психологическому здоровью.

Список литературы

1. Козаченко Е.В. Структурный анализ социальной зрелости будущих социальных психологов. Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. 2021;8(50):164–166.
2. Лесникова Г.Н., Шевякова М.М. Здоровый образ жизни. Социальная зрелость личности. Тенденции развития науки и образования. 2023;95-1:74–78. <https://doi.org/10.18411/trnio-03-2023-24>
3. Карпушко Н.А., Беспалова А.Н. ЗОЖ, культура здоровья, физическое и ментальное здоровье в ракурсах видения современных студентов. Научные труды СЗИУ РАНХиГС. 2022;4(13):119–124.
4. Фетисов А.С., Горбунова Н.В. Ментальное здоровье педагога как профессиональная ценность. В кн.: Приверженность вопросам психического здоровья: материалы III Международной научно-практической конференции, Москва, 5–7 октября 2022 г. М.: Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы; 2022. С. 275–281.
5. Анисимова О.А. Ментальное здоровье будущих педагогов. Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика. 2022;1:228–231. <https://doi.org/10.24412/cl-36923-2022-1-228-231>

6. *Артемьева Е.А., Артемьева В.В.* Воздействие процессов цифровизации на психологическое здоровье учащихся. В кн.: Коротаева Е.В. (ред.) Мир, открытый детству: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 17 июня 2021 г. Екатеринбург; 2021. С. 263–267.
7. *Корниенко Т.В., Потатов А.А., Романенко М.В.* Сохранение социально-психологического здоровья учащихся начальной школы в условиях цифровой среды. Психология в образовании: материалы I Международной научно-практической конференции. 2021. С. 96–102.
8. *Карташова Е.Н., Архипова Л.Ю.* Социально-психологические аспекты цифровизации современного образования. Бюллетень науки и практики. 2023;8(9):229–234. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/93/24>
9. *Егорова Н.Н., Лавренюк-Исаева Н.М., Франц М.В.* Социальная зрелость личности среди детерминант здоровьесберегающего поведения. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023;1(173):251–278. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2307>
10. *Акбаров А.А.* Взаимосвязь гармоничности ценностных ориентаций и социальной зрелости. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2018;2(7):149–156. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-2-149-155>
11. *Доценко Е.А.* Социально-психологическая зрелость – формирование понятия. Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020;3:4–12. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.3.4-12>
12. *Шишкова И.П.* Междисциплинарный анализ феномена «социальная зрелость студента». Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2023;2(12):111–114.
13. *Костина Н.И.* Экспериментальное изучение индекса социальной зрелости у студентов. Общество. 2021;2-2(21):111–115.
14. *Забродина О.В.* Психолого-педагогические условия развития социальной зрелости будущих педагогов-психологов. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Самара; 2016. 22 с.
15. *Юлдашева О.И.* Развитие гибкости мышления в условиях современного информационного пространства. Студенческий. 2023;17-3(229):26–29.
16. *Сергунина С.В., Шевакова Е.А.* Развитие гибкости мышления подростков в ходе тренинговых занятий. В кн.: Современные векторы исследования и решения психолого-педагогических проблем. Саранск; 2021. С. 1–19.
17. *Вербицкая О.Н.* Семья как фактор резилентности личности. В кн.: Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы VII Международной научно-практической конференции, Тула, 17 ноября 2021 г. Чебоксары; 2021. С. 54–57.

References

1. *Kozachenko E.V.* Structural analysis of social maturity of future social psychologists. Bulletin of Lugansk State University named after Vladimir Dahl. 2021;8(50):164–166. (In Russian).
2. *Lesnikova G.N., Sherbyakova M.M.* Healthy lifestyle. Social maturity of the individual. Science and Education Development Trends. 2023;95-1:74–78. (In Russian). <https://doi.org/10.18411/trnio-03-2023-24>
3. *Karpushko N.A., Bespalova A.N.* Healthy life, health culture, physical and mental health in terms of the vision of modern students. Scientific works of the SZIU RANEPa. 2022;4(13):119–124. (In Russian).
4. *Fetisov A.S., Gorbunova N.V.* Mental health of a teacher as a professional value. In: Commitment to mental health issues: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference, Moscow, October 5–7, 2022. Moscow: Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba; 2022. Pp. 275–281. (In Russian).
5. *Anisimova O.A.* Mental health of future teachers. Strategies and resources of personal and professional development of a teacher: modern reading and systemic practice. 2022;1:228–231. (In Russian). <https://doi.org/10.24412/cl-36923-2022-1-228-231>
6. *Artemyeva E.A., Artemyeva V.V.* The impact of digitalization processes on the psychological health of students. In: Korotaeva E.V. (ed.) World open to childhood: Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Ekaterinburg, June 17, 2021. Yekaterinburg; 2021. Pp. 263–267. (In Russian).
7. *Kornienko T.V., Potapov A.A., Romanenko M.V.* Preservation of the social and psychological health of elementary school students in a digital environment. In: Psychology in education: Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference, Gorno-Altai, September 24–25, 2021. Gorno-Altai; 2021. Pp. 96–102. (In Russian).
8. *Kartashova E.N., Arkhipova L.Yu.* Socio-psychological aspects of digitalization of modern education. Bulletin of Science and Practice. 2023;8(9):229–234. (In Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/93/24>
9. *Yegorova N.N., Lavrenyuk-Isaeva N.M., Franz M.V.* Personal social maturity among determinants of health-saving behavior. Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes. 2023;1(173):251–278. (In Russian). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2307>

10. Akbarova A.A. Interdependence of harmoniousness of valueable orientations and social maturity. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Educational Acmeology. Developmental Psychology*. 2018;2(7):149–156. (In Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-2-149-155>
11. Dotsenko E.L. “Social-Psychological Maturity” – forming the concept. *Archive of Omsu scientific journals*. 2020;3:4–12. (In Russian). <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.3.4-12>
12. Shishkovskaya I.P. Interdisciplinary analysis of the “student social maturity” phenomenon. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*. 2023;2(12):111–114. (In Russian).
13. Kostina N.I. Experimental study of index of social mature in students. *Obshchestvo*. 2021;2-2(21):111–115. (In Russian).
14. Zabrodina O.V. Psychological and pedagogical conditions for social maturity development in future teachers-psychologists. *Abstr. dis. ... Cand. Sci. (Psy): 19.00.07. Samara; 2016. 22 p.* (In Russian).
15. Yuldasheva O.I. Development of flexibility of thinking in conditions of modern information space. *Student*. 2023;17-3(229):26–29. (In Russian).
16. Sergunina S.V., Sheryakova E.A. Development of flexibility of thinking in adolescents during training sessions. In: *Modern vectors of research and solving psychological and pedagogical problems*. Saransk; 2021. Pp. 1–19. (In Russian).
17. Verbitskaya O.N. Family as a factor of personality resiliency. In: *Sociocultural and psychological problems of the modern family: topical issues of support and support: Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference, Tula, November 17, 2021*. Cheboksary; 2021. Pp. 54–57. (In Russian).