

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2026.81.95.041

Формирование эмоционально-волевого компонента цифровой резильентности школьников как актуальная задача современной педагогической теории и практики

Кузнецов Михаил Алексеевич

Ассистент кафедры безопасности жизнедеятельности
и основ медицинских знаний педагогического института,
Владимирский государственный университет
им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых,
600000, Российская Федерация, Владимир, ул. Горького, 87;
e-mail: Kuznetsov@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается проблема трансформации образовательного пространства в условиях тотальной цифровой социализации учащейся молодежи, когда традиционные механизмы воспитания и педагогического сопровождения оказываются недостаточно эффективными перед лицом новых вызовов, связанных с постоянным присутствием детей и подростков в цифровой среде, воздействием алгоритмических систем, информационных перегрузок и рисков кибербуллинга. Автором эксплицировано понятие «цифровая резильентность» применительно к обучающимся общеобразовательных организаций, которое интерпретируется как интегративное личностное качество, обеспечивающее способность противостоять негативным воздействиям цифровой среды (информационный стресс, манипуляции, деструктивный контент, зависимость), сохранять психоэмоциональное благополучие и продуктивно функционировать в условиях цифровой повседневности. Обоснован приоритет эмоционально-волевого компонента данного качества как базового защитного механизма в условиях агрессивного воздействия алгоритмических цифровых сред, поскольку именно эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции и волевому усилию лежат в основе сопротивления деструктивным цифровым воздействиям. Выделены и охарактеризованы ключевые субкомпоненты эмоционально-волевой резильентности: цифровая саморегуляция (способность управлять своим поведением в сети, ограничивать время использования цифровых устройств, контролировать импульсивные реакции); эмоциональный копинг (умение распознавать и регулировать собственные эмоциональные состояния, возникающие в ответ на киберугрозы, информационные перегрузки и сетевые конфликты); мотивационная устойчивость (способность сохранять учебную и познавательную мотивацию, несмотря на отвлекающие факторы и соблазны цифровой среды). Предложен комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование эмоционально-волевой резильентности школьников в пространстве внеурочной деятельности: системные занятия, направленные на развитие навыков саморегуляции и рефлексии; использование интерактивных тренингов и ролевых игр для моделирования ситуаций цифрового стресса; освоение техник самонаблюдения и самоконтроля в процессе

работы с цифровыми устройствами; организация рефлексивных практик (ведение дневников, участие в дебатах) для осмысления собственного цифрового опыта. В основе реализации предложенных условий лежат принципы педагогической фасилитации (поддержка, создание безопасной среды, ненавязчивое сопровождение, помощь в осознании и принятии ответственности за собственные решения) и метакогнитивной рефлексии (формирование у школьников способности анализировать собственные когнитивные и эмоциональные процессы, связанные с использованием цифровых технологий).

Для цитирования в научных исследованиях

Кузнецов М.А. Формирование эмоционально-волевого компонента цифровой резильентности школьников как актуальная задача современной педагогической теории и практики // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 4А. С. 263-269. DOI: 10.34670/AR.2026.81.95.041

Ключевые слова

Цифровая резильентность, жизнестойкость, эмоционально-волевой компонент, школьники, внеурочная деятельность, педагогическая фасилитация, цифровая социализация, цифровой стресс.

Введение

Современный этап развития системы общего образования характеризуется глубокой интеграцией цифровых технологий во все элементы учебно-воспитательного процесса. Переход на цифровые образовательные платформы, внедрение систем электронного документооборота и гибридных моделей обучения привели к тому, что цифровая среда перестала быть исключительно утилитарным инструментом поиска информации, трансформировавшись в доминирующее пространство жизнедеятельности и социализации подрастающего поколения.

Данная тенденция актуализирует серьезное педагогическое противоречие. С одной стороны, современные школьники (преимущественно подросткового возраста) демонстрируют высокий уровень технической грамотности (*hard skills*), легко осваивая новые интерфейсы, программные продукты и способы коммуникации в сети. С другой стороны, их психоэмоциональная зрелость и регуляторные механизмы префронтальной коры головного мозга находятся в стадии формирования, что делает их психологически беззащитными перед манипулятивными технологиями удержания внимания, алгоритмическими лентами социальных медиа, фейковым контентом и феноменом кибербуллинга.

Традиционные педагогические подходы, сфокусированные на формировании «цифровой грамотности» или «кибергигиены», носят преимущественно технический или репрессивно-запретительный характер. Они не способствуют развитию у обучающихся внутренних механизмов автономии и самоконтроля. В связи с этим возникает объективная необходимость теоретического обоснования и практической разработки концепта цифровой резильентности (жизнестойкости) как интегративного качества личности, позволяющего школьнику не просто пассивно защищаться от деструктивного влияния информационной среды, но и эффективно осуществлять образовательную деятельность в условиях перманентного цифрового стресса.

Теоретико-методологические основания исследования

Методологическую основу исследования составили фундаментальные концепции жизнестойкости (*hardiness*), разработанные С. Мадди [Maddi, 2013] и адаптированные в отечественной науке Д.А. Леонтьевым [Леонтьев, 2011]. В психологической науке под резильентностью понимается динамический процесс, детерминирующий способность личности адаптироваться к неблагоприятным условиям, восстанавливаться после стрессовых воздействий и сохранять внутреннюю стабильность.

В сфере цифровизации образования значительный вклад в изучение цифровой социализации и безопасности подрастающего поколения внесли работы Г.У. Солдатовой [Солдатова, Войскунский, 2021]. Однако в педагогической теории до сих пор наблюдается дефицит исследований, переводящих психологический феномен резильентности в плоскость целенаправленного формирования в условиях общеобразовательной школы.

Для дифференциации понятийного аппарата авторами сопоставлены ключевые категории цифровой дидактики:

- Цифровая грамотность — совокупность знаний и умений, необходимых для безопасного и эффективного использования цифровых технологий и ресурсов интернета.
- Кибергигиена — система правил и ограничительных мер, направленных на сохранение информационной безопасности и приватности данных.
- Цифровая резильентность — интегративное качество личности обучающегося, характеризующееся способностью осознанно противостоять когнитивным и психоэмоциональным перегрузкам в цифровой среде, минимизировать риски цифровой зависимости и продуктивно использовать ресурсы сети для личностного и академического развития.

Результаты исследования и их обсуждение

В рамках теоретического анализа проблемы авторами был сделан акцент на **эмоционально-волевом компоненте** цифровой резильентности школьников. Если когнитивный компонент (критичность мышления, верификация информации) достаточно подробно изучен в рамках медиаобразования, то волевая сфера подростка в цифровом пространстве остается наиболее уязвимым звеном. Современные медиаресурсы построены на механизмах непрерывного подкрепления внимания («дофаминовые петли»), противостоять которым волевым усилием подростку крайне сложно.

Эмоционально-волевой компонент цифровой резильентности школьника имеет сложную трехчастную структуру:

- Цифровая саморегуляция. Отражает способность обучающегося к волевому целеполаганию и планированию своего экранного времени. Включает умение осознанно дозировать пребывание в сети, автономизировать процесс выполнения домашних заданий от отвлекающих факторов (уведомлений, мессенджеров), преодолевать импульсивное поведение (скроллинг).
- Эмоциональный копинг. Характеризует устойчивость эмоциональной сферы к деструктивным сетевым явлениям. Проявляется в способности распознавать и экологично проживать негативные эмоции, вызванные кибербуллингом, хейтом, или синдромом упущенной выгоды (FOMO — Fear of Missing Out), вызванным наблюдением

за идеализированной жизнью сверстников в социальных сетях.

- Мотивационная устойчивость. Выражается в сохранении познавательного интереса к сложным, длительным, линейным учебным задачам (чтение академических текстов, проектная деятельность) в условиях привычки к быстрому, фрагментарному («клиповому») потреблению контента.

На основе выделенной структуры были спроектированы три взаимосвязанных педагогических условия, внедрение которых в образовательный процесс школы способно обеспечить эффективное формирование заявленного качества у школьников. Данные условия локализованы в пространстве внеурочной деятельности, что согласуется с требованиями ФГОС ООО и СОО к достижению личностных результатов образования.

При этом значима реализация модульной рефлексивной программы «Цифровой баланс»

Традиционные лекционные форматы профилактического характера демонстрируют низкую эффективность в подростковой аудитории. Программа внеурочной деятельности должна базироваться на интерактивных методах (социально-психологический тренинг, метод анализа конкретных ситуаций (*case-study*), ролевое моделирование). Программа включает три целевых модуля:

- Модуль «Архитектура внимания»: деконструкция механизмов работы алгоритмов социальных сетей, изучение природы цифровой прокрастинации.
- Модуль «Психогигиена и детокс»: освоение техник осознанного отключения от сети, тайм-менеджмент в цифровом пространстве.
- Модуль «Информационный самоанализ»: выработка алгоритмов поведения в ситуациях сетевой агрессии и манипуляции.

Необходимым условием при этом является применение технологий фасилитации и внедрение «Дневника цифрового благополучия»

Позиция педагога при формировании резильентности должна смещаться от контролирующе-запретительной к фасилитирующей (поддерживающей, направляющей). Базовым инструментом выступает метакогнитивная рефлексия обучающегося. Практическим воплощением данного условия является ведение школьниками структурированного дневника (в бумажном формате для обеспечения физического отрыва от гаджета), где они ежедневно фиксируют:

- время, затраченное на учебные и развлекательные цифровые ресурсы;
- эмоциональное состояние до и после длительного пребывания в сети;
- случаи потери концентрации и их причины.

Педагог-фасилитатор в ходе индивидуальных и групповых бесед помогает школьникам концептуализировать этот опыт, переводя неосознанные поведенческие паттерны в плоскость личного волевого контроля.

Также значима синхронизация школьного воздействия со структурой семейного воспитания

Поскольку цифровая социализация носит сквозной характер, формирование резильентности невозможно исключительно в изоляции школьного пространства. Третьим условием выступает организация субъект-субъектного взаимодействия с родительской общественностью. Вместо директивного информирования на родительских собраниях предполагается организация

интерактивных лекториев и совместных детско-родительских мастер-классов. Целью данного взаимодействия является выработка единого конвенционального «Семейного цифрового кодекса» (например, введение домашних зон, свободных от гаджетов, правил совместного медиапотребления), что минимизирует уровень цифрового стресса внутри семейной системы и подкрепляет усилия школы.

Заключение

Проведенное теоретическое исследование позволяет сделать следующие выводы. В эпоху тотальной цифровизации парадигма «информационной безопасности», основанная на внешних запретах, исчерпала свой педагогический ресурс. Актуальной задачей современной школы становится формирование цифровой резильентности, рассматриваемой как метапредметное и личностное качество обучающегося.

Научная новизна работы заключается в смещении исследовательского фокуса на эмоционально-волевою сферу школьника и детализации ее компонентов (саморегуляция, копинг, мотивация) применительно к специфике цифровой среды. Предложенный комплекс педагогических условий, реализуемый в рамках внеурочной деятельности на принципах фасилитации, рефлексии и школьно-семейной синергии, обеспечивает управляемый переход обучающегося от внешнего принуждения к внутренней осознанной саморегуляции своего цифрового поведения.

Перспективой дальнейших исследований является разработка валидного диагностического инструментария для оценки уровней сформированности эмоционально-волевого компонента цифровой резильентности у школьников различных возрастных групп (младшие подростки, старшеклассники), а также проведение масштабного педагогического эксперимента по апробации предложенных условий.

Библиография

1. Maddi, S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. – New York : Springer, 2013. – 91 p.
2. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с.
3. Солдатова, Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической перспективе: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г. У. Солдатова, А. Е. Войскунский // *Вопросы психологии*. – 2021. – Т. 67, № 2. – С. 27–41.
4. Водяха, С. А. Особенности резильентности современных подростков / С. А. Водяха // *Педагогическое образование в России*. – 2019. – № 5. – С. 102–108.
5. Осницкий, А. К. Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. – Москва ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2010. – 232 с.
6. Senewiratne S. et al. Cognitive hardiness in the workplace: a systematic review and call for future research // *Management Review Quarterly*. – 2025. – С. 1-40.
7. De Hoe R., Janssen F. Re-creation after business failure: a conceptual model of the mediating role of psychological capital // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Т. 13. – С. 842590.
8. Muhammad F. et al. Analysis of Factors That Contribute to The Formation of Academic Hardiness of University Students // *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*. – 2025. – Т. 11. – №. 1. – С. 375-386.
9. Leontiev D. Evolving relationships of existential psychology with the academic mainstream: from a marginal school to a trend-setter // *The Journal of Positive Psychology*. – 2025. – Т. 20. – №. 5. – С. 791-798.
10. Nuraliya A., Sulistiana D., Rahimsyah A. P. The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Hardiness among Senior High School Students // *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*. – 2026. – Т. 10. – №. 2. – С. 209-216.

Formation of the Emotional-Volitional Component of Schoolchildren's Digital Resilience as an Urgent Task of Modern Pedagogical Theory and Practice

Mikhail A. Kuznetsov

Assistant Lecturer,
Department of Life Safety and Fundamentals
of Medical Knowledge, Pedagogical Institute,
Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs,
600000, 87, Gor'kogo str., Vladimir, Russian Federation;
e-mail: Kuznetsov@mail.ru

Abstract

The article examines the problem of transforming the educational space in the context of total digital socialization of students, when traditional mechanisms of upbringing and pedagogical support prove insufficiently effective in the face of new challenges associated with the constant presence of children and adolescents in the digital environment, the impact of algorithmic systems, information overload, and the risks of cyberbullying. The author explicates the concept of "digital resilience" as applied to students of general education organizations, which is interpreted as an integrative personal quality that ensures the ability to resist the negative impacts of the digital environment (information stress, manipulation, destructive content, addiction), maintain psycho-emotional well-being, and function productively in the conditions of digital everyday life. The priority of the emotional-volitional component of this quality is substantiated as a basic protective mechanism in the context of the aggressive impact of algorithmic digital environments, since it is emotional stability, the ability for self-regulation, and volitional effort that underlie resistance to destructive digital influences. Key subcomponents of emotional-volitional resilience are identified and characterized: digital self-regulation (the ability to manage one's behavior online, limit the time of using digital devices, control impulsive reactions); emotional coping (the ability to recognize and regulate one's own emotional states arising in response to cyber threats, information overload, and network conflicts); motivational stability (the ability to maintain learning and cognitive motivation despite distracting factors and temptations of the digital environment). A set of pedagogical conditions is proposed that ensures the effective formation of schoolchildren's emotional-volitional resilience in the space of extracurricular activities: systematic classes aimed at developing self-regulation and reflection skills; the use of interactive trainings and role-playing games to model situations of digital stress; mastering techniques of self-observation and self-control in the process of working with digital devices; organization of reflective practices (keeping diaries, participating in debates) to comprehend one's own digital experience. The implementation of the proposed conditions is based on the principles of pedagogical facilitation (support, creating a safe environment, unobtrusive guidance, assistance in recognizing and accepting responsibility for one's own decisions) and metacognitive reflection (developing in schoolchildren the ability to analyze their own cognitive and emotional processes associated with the use of digital technologies).

For citation

Kuznetsov M.A. (2026) Formirovanie emotsional'no-volevogo komponenta tsifrovoy rezilientnosti shkol'nikov kak aktual'naya zadacha sovremennoy pedagogicheskoy teorii i praktiki [Formation of the Emotional-Volitional Component of Schoolchildren's Digital Resilience as an Urgent Task of Modern Pedagogical Theory and Practice]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (4A), pp. 263-269. DOI: 10.34670/AR.2026.81.95.041

Keywords

Digital resilience, hardiness, emotional-volitional component, schoolchildren, extracurricular activities, pedagogical facilitation, digital socialization, digital stress.

References

1. Maddi S.R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer. 91 p.
2. Leontiev D.A. (2011). *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal Potential: Structure and Diagnostics]. Moscow: Smysl. 680 p.
3. Soldatova G.U., Voiskunsky A.E. (2021). Tsifrovaya sotsializatsiya v kulturno-istoricheskoy perspektive: izmenyayushchiysya rebenok v izmenyayushchemsya mire [Digital Socialisation in Cultural-Historical Perspective: The Changing Child in a Changing World]. *Voprosy psikhologii*, 67(2), 27-41.
4. Vodyakha S.A. (2019). Osobennosti rezilyentnosti sovremennykh podrostkov [Features of Resilience in Modern Adolescents]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii*, 5, 102-108.
5. Osnitsky A.K. (2010). *Psikhologicheskiye mekhanizmy samostoyatel'nosti* [Psychological Mechanisms of Autonomy]. Moscow; Obninsk: IG-SOTsIN. 232 p.
6. Senewiratne S. et al. (2025). Cognitive hardiness in the workplace: a systematic review and call for future research. *Management Review Quarterly*, 1-40.
7. De Hoe R., Janssen F. (2022). Re-creation after business failure: a conceptual model of the mediating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 13, 842590.
8. Muhammad F. et al. (2025). Analysis of Factors That Contribute to The Formation of Academic Hardiness of University Students. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 11(1), 375-386.
9. Leontiev D. (2025). Evolving relationships of existential psychology with the academic mainstream: from a marginal school to a trend-setter. *The Journal of Positive Psychology*, 20(5), 791-798.
10. Nuraliya A., Sulistiana D., Rahimsyah A.P. (2026). The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Hardiness among Senior High School Students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 10(2), 209-216.