

Resilience Building in Adolescents: Techniques and Outcomes

Jamie Perez

PhD

University of Oslo

0315 Oslo, Norway

Quinn Roberts

Dr.

University of Chile

Santiago 8330015, Chile

Jamie Collins

Prof.

King Saud University

Riyadh 11451, Saudi Arabia

Abstract. This article explores techniques for building resilience in adolescents and the outcomes associated with these interventions. It reviews programs that focus on enhancing coping skills, increasing social support, and fostering a growth mindset. The article highlights the importance of resilience in promoting mental health and academic success among adolescents, offering insights for educators and clinicians.

Keywords: Resilience, Adolescents, Coping Skills, Growth Mindset, Mental Health

Introduction

Resilience is a vital trait that enables adolescents to navigate challenges and thrive in various aspects of life. This article examines techniques for building resilience in young individuals, focusing on interventions that enhance coping skills, social support, and a growth mindset. Research has shown that these programs positively impact mental health and academic performance. The article reviews successful resilience-building programs and their outcomes, providing valuable insights for educators and clinicians. By fostering resilience, adolescents are better equipped to handle stress and adversity, paving the way for future success.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Спицька, Л. В. (2018). Соціально-психологічні засади корекції афективних розладів особистості в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 154-164.

2. Спицька, Л. В. (2017). Analysis of scientific attitudes to determination of sociopsychological features of stress disorders of personality is mature age. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(4), 183-187.
3. Spytska, L. (2023). Mental processes in the period of late adulthood and features of the intelligence aging. Scientific Collection «InterConf», (152), 223-226.
4. Spytska, L. (2022). Interrelation of social and individual aspects in personality. Scientific Collection «InterConf+», (28), 147-153.
5. Spytska, L. (2023). Social and psychological features of free time organization. Scientific Collection «InterConf+», (31), 226-231.
6. Спицька, Л. В. (2017). СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ. MODERN METHODS, INNOVATIONS AND OPERATIONAL EXPERIENCE IN THE FIELD OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICS, 219.
7. Спицька, Л. В. (2018). Правове регулювання адміністративної відповідальності посадових осіб органів публічної адміністрації за порушення у сфері надання адміністративних послуг. Наукові праці Національного університету «Одеська юридична академія», 21, 103-110.
8. Спицька, Л. В. (2017). Системно-синергетична методологія як концептуальна основа психічного здоров'я осіб зрілого віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 155-165.
9. Спицька, Л. В. (2015). Соціально-психологічні засоби корекції проявів делінквентної поведінки неповолітніх в умовах закладів соціальної реабілітації. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (2), 37.
10. Спицька, Л. В. (2016). Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у осіб зрілого віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3), 123-129.