



# Развитие жизнеспособности обучающихся как приоритетное направление профилактики кризисных ситуаций в общеобразовательной организации



**АНДРОННИКОВА**

**ОЛЬГА ОЛЕГОВНА,**

*канд. психол. наук, доц., декан факультета психологии  
ФГБОУ ВПО «НГПУ» (Новосибирск)*



# Жизнеспособность

«... способность человека существовать и развиваться, быть приспособленным к жизни вообще и к неблагоприятным условиям жизни, в частности» (А.В. Махнач).

Структурные компоненты жизнеспособности очерчивают совокупность необходимых и достаточных условий для эффективной защиты подростков от различных видов аддиктивного поведения.



# Жизнеспособность

**А.В. Махнач при диагностике жизнеспособности человека предлагает опираться на шесть ее структурных компонентов:**

- 1) самоэффективность;
- 2) настойчивость;
- 3) внутренний локус контроля;
- 4) совладание и адаптация;
- 5) духовная жизнь, религиозная вера;
- 6) семейные и социальные взаимосвязи.



# Жизнестойкость

Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость».

Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

***Жизнестойкость ребенка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним***



# Жизнестойкость

Термин *hardiness*, введён С. Мадди. Переводится как «крепость», «выносливость», это понятие отражает *отношение* человека к изменениям, его *возможности* воспользоваться имеющимися внутренними *ресурсами*, способность *эффективно управлять* ситуацией, и определяет, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.



# Жизнестойкость

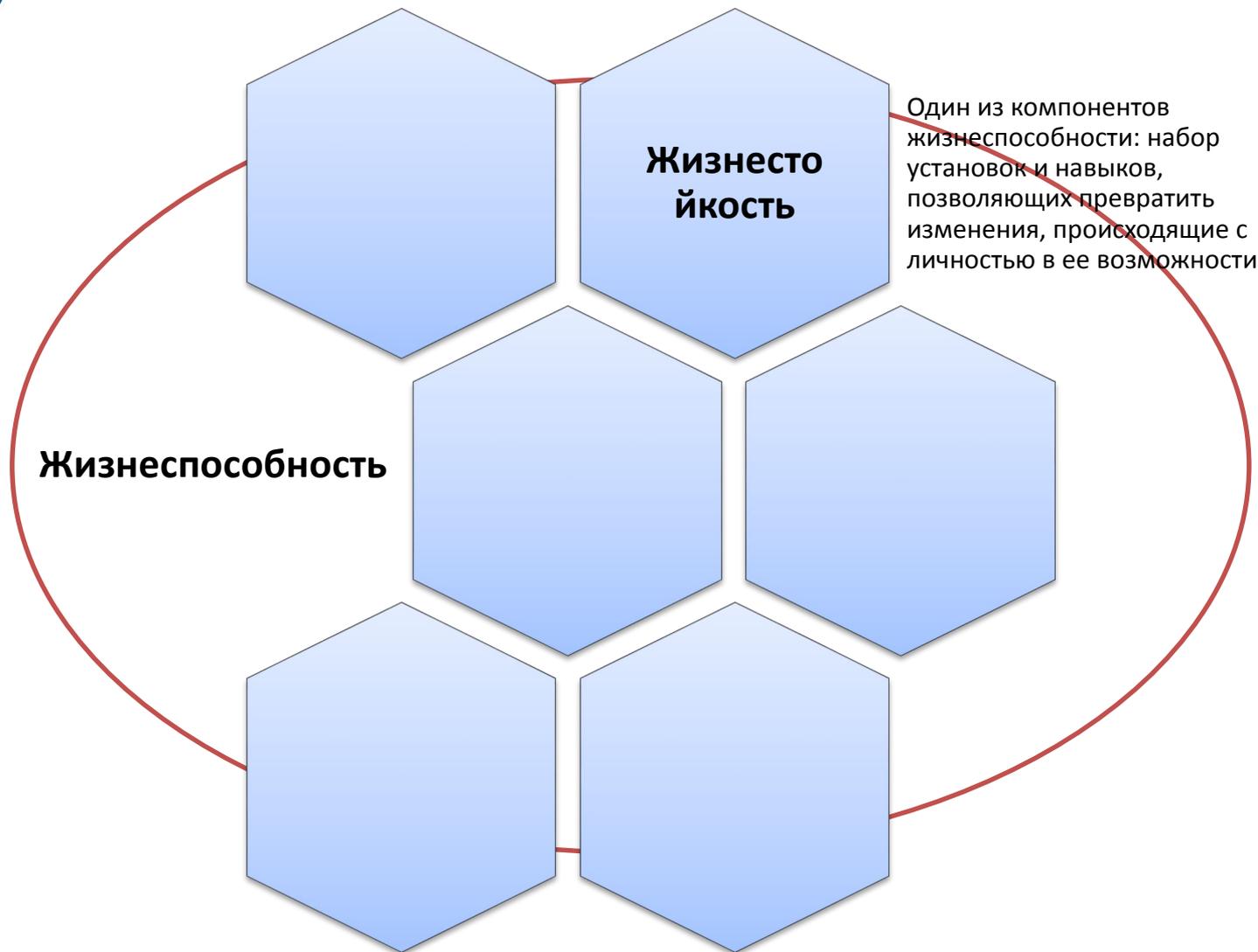
Жизнестойкость – это интерес к жизни.

Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации.

Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл.

Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.

Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.





# Проявления жизнеспособности в повседневной жизни

**Высокая адаптивность.** Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых.

**Уверенность в себе.** Непредвиденные ситуации не смущают ребенка.

**Независимость.** Такие дети живут своим умом.

**Стремление к достижениям.** Стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности.

**Ограниченность контактов.** Дети устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует их чувству безопасности и защищенности.



# Компоненты жизнестойкости

## Вовлечённость

- Получение удовольствия от собственной деятельности

## Контроль

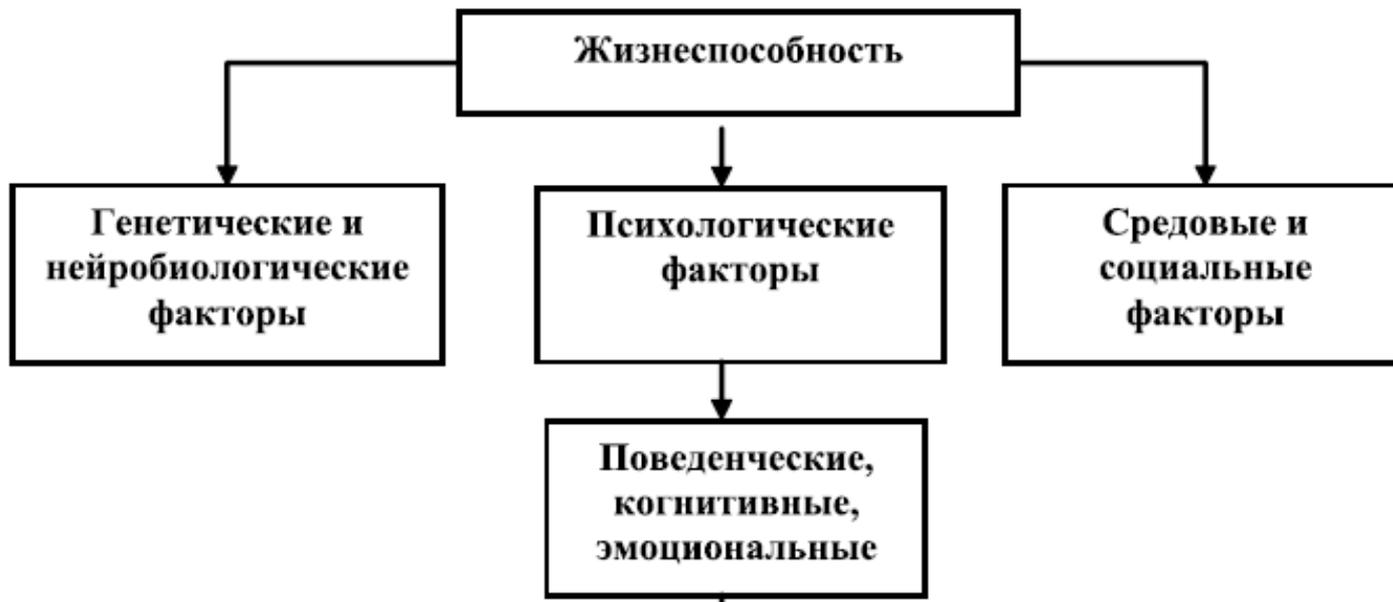
- Выбор деятельности, образа жизни зависит от самого человека

## Принятие риска

- Развитие человека происходит через активное усвоение знаний из опыта



# Факторы, формирующие жизнеспособность человека





# Индивидуально-психологические свойства личности, оказывающие влияние на жизнеспособность подростка:

- Эмоциональная регуляция;
- Мотивация как направленность поведения;
- Уровень субъективного контроля;
- Механизмы психологической защиты;
- Я-концепция: самосознание и самооценка.



# Развитие жизнестойкости

## Вовлечённость

- Принятие и поддержка со стороны других

## Контроль

- Поддержка инициативы, стремления справляться с задачами на грани своих возможностей

## Принятие риска

- Богатство впечатлений, изменчивость, неоднородность среды



# Воспитание жизнеспособности :

## Социальная среда

- Создание защищенной среды с ощущением постоянства

## Семья

- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства, поддержка, любовь, правила

## Воспитание

- Четкая формулировка правил и требование их соблюдения, при демонстрации любви и поддержки, научение преодолению трудностей

## Эмоциональное и психическое развитие

- Эмоциональная компетентность, формирование ресурсного состояния

## Культурная среда

- Наличие положительных примеров в культуре



# Формирование

## КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

**Включение подростка в различные  
виды деятельности**



**Самовоспитание  
волевых качеств**

**Развитие смысловых  
ориентаций**

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ**

**Умение ориентироваться в  
среде проживания**

**Составление жизненных  
планов, обсуждение их  
реализацию**





[www.nspu.net](http://www.nspu.net)



**Спасибо за внимание**