

# ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК ИНТЕГРАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ



# ПОНЯТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, КАК:

- сочетание жизнелюбия и энергичности;
- действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей;
- умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения;
- уверенность в том, что все в жизни имеет свой смысл и свое предназначение;
- готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний получая определенный опыт;
- оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

# КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ САЛЬВАТОРЕ МАДДИ

АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ САЛЬВАТОРЕ МАДДИ,  
ПРОФЕССОР ШКОЛЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЭКОЛОГИИ  
КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



Термин *hardiness*, введенный С.Мадди, с английского переводится как «крепость, выносливость».

С. Мадди определяет термин «*hardiness*» как интегральную личностную черту, ответственную за успешность преодоления личностью жизненных трудностей.

Дмитрий Алексеевич Леонтьев предложил обозначить эту характеристику на русском языке как «жизнестойкость».

Д. А. Леонтьев и Е.И. Рассказова указывают, что жизнестойкость понимается как система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром. Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом.



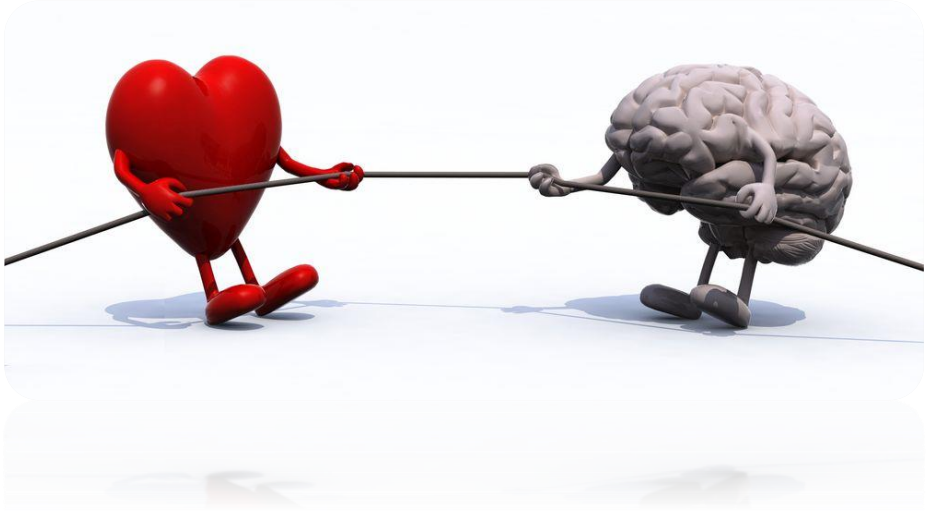
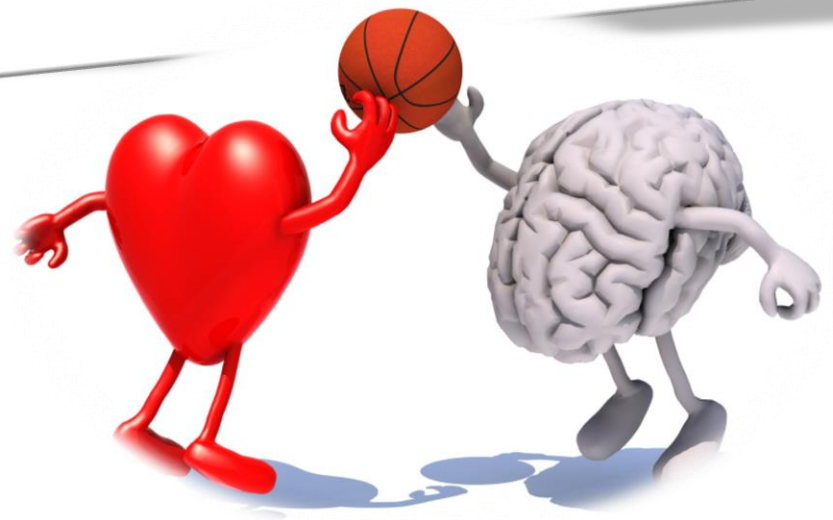
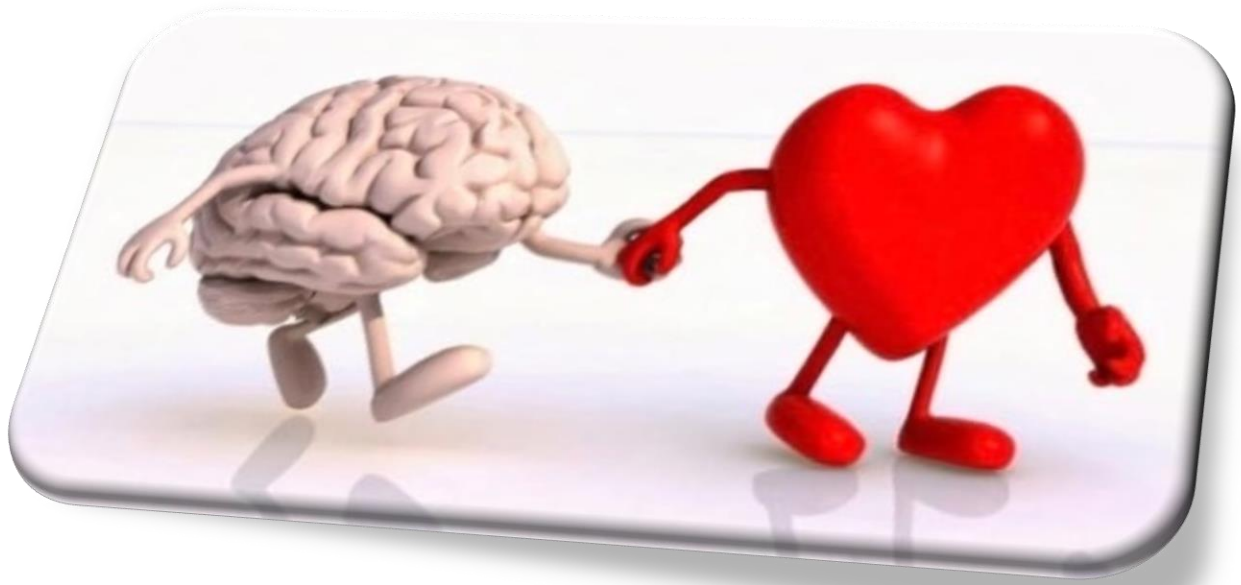
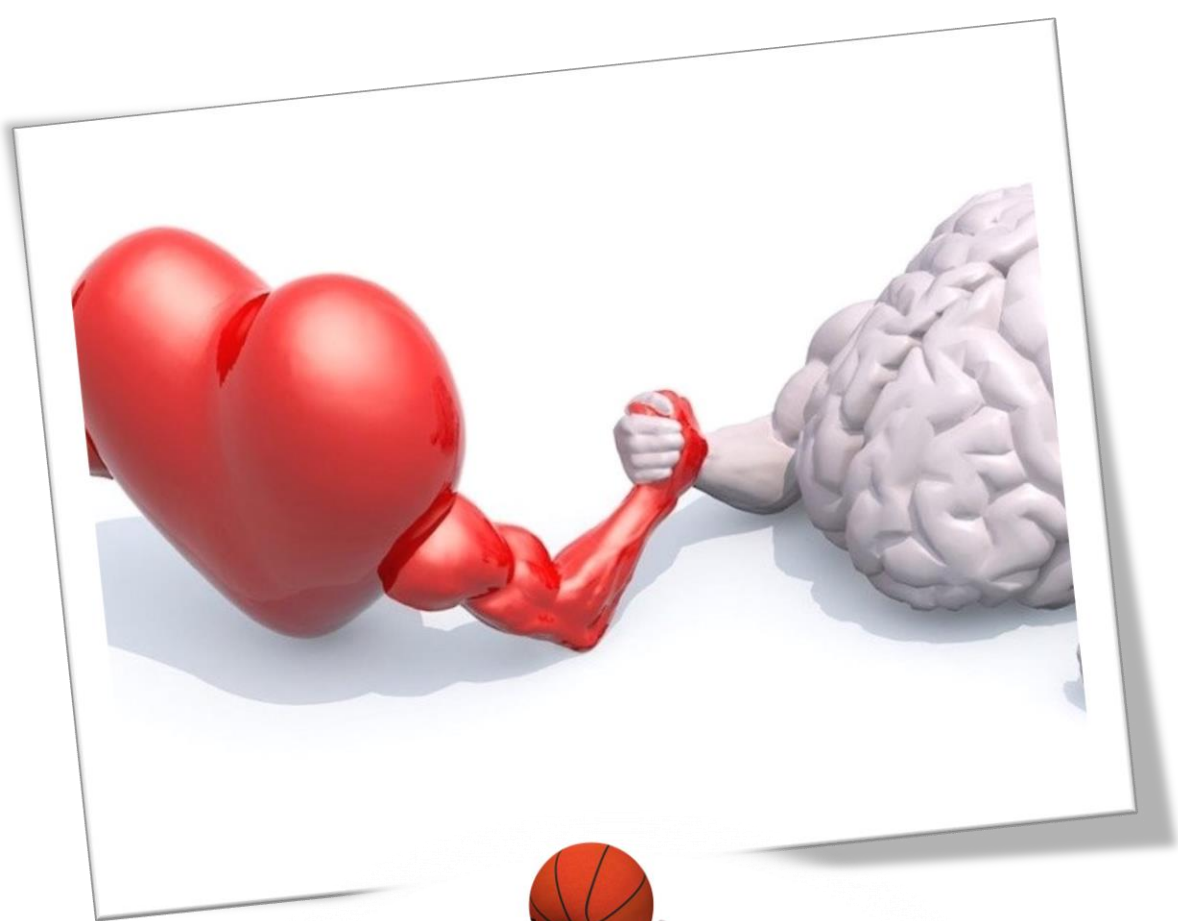
# СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ»

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ</b>	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ</b>	<b>СОЦИАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ</b>
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	ЭМОЦИИ	СОЦИАЛИЗАЦИЯ
РЕЖИМ ДНЯ	УВЕРЕННОСТЬ	АДАПТАЦИЯ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	ЧУВСТВА	АКТИВНОСТЬ
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	ЦЕННОСТИ	КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ	НОРМА ПОВЕДЕНИЯ
ХОДЬБА И ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ	ОТСУТСТВИЕ ВРАЖДЕБНОСТИ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ
ПУТЕШЕСТВИЯ	ПОВЕДЕНИЕ	РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ
ТАНЦЫ	АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ
ЗАКАЛИВАНИЕ	НАСТРОЕНИЕ	СПОСОБНОСТЬ К СОТРУДНИЧЕСТВУ
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	УСПЕШНОСТЬ	ГОТОВНОСТЬ К РАЗВИТИЮ

**Жизнестойкость и эмоциональный интеллект связаны между собой через мотивационно-потребностную сферу личности, через осуществление личностных выборов в ситуациях противоборствующих мотивов.**







# ГЛОССАРИЙ

- **Интегральная характеристика, направленности личности** - способность человека управлять собой, самостоятельно определять свой путь, свои цели и ценности, в этом смысле - быть не только организмом, но быть личностью.
- **Жизнестойкость** понимается как система убеждений человека о себе, о мире, об отношениях с миром.

## ПРАВИЛА ТРЕНИНГА

- доброжелательное общение;
- конфиденциальность;
- общение по принципу «здесь и сейчас» (говорить только о том, что волнует участников в данный промежуток времени, и обсуждать то, что происходит именно с вами или в тренинговой группе);
- «Я высказывания» (это правило предполагает, что участник высказывает свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «Я думаю...», «Я считаю...». Избегайте высказываний: «Все знают...», «Никому не нравится...», «Все согласны...»).
- принцип добровольности (означает, что каждый человек ответственен за участие в тренинге. Если вы не готовы ответить – скажите: «Я не готов(а)»);
- **отключить мобильные телефоны на время тренинга!**