****Педагог- психолог высшей категории, руководитель психолого-педагогической службы МАОУ СОШ № 222 города Новосибирска, кандидат психологических наук, член Федерации психологов образования России

**Факторы жизнеспособности обучающегося: что помогает учиться успешно и с удовольствием**

**(из опыта работы)**

В контексте современных образовательных парадигм, акцент смещается с исключительно академической подготовки на развитие комплексных компетенций, обеспечивающих успешную адаптацию и самореализацию личности в динамично меняющемся мире. В нашей школе профилактическая работа целенаправленно ориентирована на формирование жизнеспособности обучающихся. Данный подход предполагает развитие у учащихся устойчивости к стрессовым факторам, способности к конструктивному решению проблем, формированию адекватной самооценки и развитию навыков межличностного взаимодействия.

Системная профилактическая деятельность в нашем учреждении включает в себя:

* **Психолого-педагогическое сопровождение:** Индивидуальные и групповые консультации, направленные на развитие эмоциональной регуляции, профилактику аддиктивного поведения и формирование навыков совладающего поведения.
* **Развитие социально-коммуникативных компетенций:** Организация тренингов, направленных на формирование навыков эффективной коммуникации, умения работать в команде, разрешать конфликты и строить конструктивные отношения.
* **Формирование ценностных ориентаций и здорового образа жизни:** Проведение просветительских мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, профилактику рискованного поведения и формирование ответственного отношения к своему здоровью и благополучию.
* **Развитие критического мышления и медиаграмотности:** Обучение учащихся анализу информации, распознаванию манипуляций и принятию обоснованных решений в условиях информационного потока.

Жизнеспособность обучающегося – это не просто способность усваивать знания. Это комплексное понятие, включающее в себя целый набор качеств, навыков и состояний, которые позволяют человеку не только успешно учиться, но и получать от этого процесса удовольствие, справляться с трудностями и развиваться на протяжении всей жизни.

Ученые давно интересуются тем, как помочь учащимся стать более устойчивыми и успешными в жизни. Еще в 1968 году Б. Г. Ананьев ввел в научный оборот понятие "жизнеспособность", считая его одним из ключевых факторов развития личности.

Позднее, А. И. Лактионова углубила это понимание, предложив рассматривать жизнеспособность как своего рода "метаспособность" – способность, которая позволяет развивать другие способности. Она подчеркнула важность комплексного подхода к изучению жизнеспособности, учитывающего как внутренние ресурсы человека (системно-субъектный подход), так и влияние окружающей среды (экологический подход). По мнению Лактионовой, уровень жизнеспособности напрямую зависит от развития таких качеств, как активность, осознанность и способность к самоанализу.

Свою точку зрения на жизнеспособность представил и М. Унгар. Он определил ее как умение человека эффективно распоряжаться собственными ресурсами здоровья, а также использовать поддержку семьи, общества и культуры для достижения своих целей социально приемлемыми способами.

Эти различные подходы к жизнеспособности, несмотря на свои акценты, сходятся в одном: жизнеспособность не является врожденным, неизменным качеством, а скорее динамичным процессом, который может быть развит и укреплен. Ананьев, вводя понятие жизнеспособности как потенциала развития, заложил основу для понимания ее как активной силы, движущей личность вперед. Лактионова, развивая эту идею, подчеркивает, что жизнеспособность – это не просто набор навыков, а своего рода "надстройка" над ними, позволяющая эффективно их применять и адаптироваться к меняющимся условиям. Ее акцент на системно-субъектном и экологическом подходах указывает на то, что развитие жизнеспособности требует как внутренней работы над собой, так и осознанного взаимодействия с внешним миром. Активность, сознание и рефлексия, выделенные ею как ключевые компоненты, являются теми инструментами, которые позволяют человеку не просто существовать, но и активно формировать свою жизнь.

В свою очередь, трактовка Унгара добавляет важный аспект – ресурсное управление. Жизнеспособный человек, согласно Унгару, не только обладает внутренними качествами, но и умеет эффективно использовать доступные ему ресурсы, будь то собственные силы, поддержка близких или социальные институты. Это подчеркивает практическую направленность жизнеспособности, ее связь с реальными жизненными ситуациями и способностью находить конструктивные решения. Таким образом, жизнеспособность предстает как многогранное явление, включающее в себя внутреннюю устойчивость, активную жизненную позицию, способность к саморазвитию и умение эффективно взаимодействовать с окружающей средой.

В контексте образования, понимание этих аспектов жизнеспособности открывает новые горизонты для педагогической практики. Вместо того чтобы фокусироваться исключительно на академических знаниях, образовательные учреждения могут ставить перед собой задачу формирования именно этих качеств у учащихся. Это означает создание условий, способствующих развитию активности через проектную деятельность и самостоятельные исследования, стимулирование сознательности через обсуждение этических дилемм и формирование критического мышления, а также поощрение рефлексии через ведение дневников, самооценку и обратную связь. Кроме того, важно учить учащихся распознавать и использовать свои внутренние ресурсы, а также выстраивать поддерживающие отношения с семьей и обществом, что, в свою очередь, способствует их социальной адаптации и успешности. Таким образом, образование, ориентированное на развитие жизнеспособности, готовит не просто специалистов, но и гармонично развитых, устойчивых и успешных личностей, способных справляться с вызовами современного мира.

Давайте разберемся, какие же факторы делают обучающегося по-настоящему жизнеспособным.

**1. Мотивация и интерес: двигатель прогресса**

* **Внутренняя мотивация:** когда учеба сама по себе приносит радость, когда есть искреннее желание узнать что-то новое, разобраться в сложных вопросах – это самый мощный стимул. Такая мотивация не требует внешних наград или наказаний.
* **Целеполагание:** понимание того, зачем ты учишься, какие цели ставишь перед собой – будь то получение профессии, развитие навыка или просто расширение кругозора – придает учебе смысл и направление.
* **Любознательность:** открытость новому, желание исследовать, задавать вопросы и искать ответы – это основа для постоянного обучения и развития.

**2. Когнитивные навыки: фундамент успешного обучения**

* **Критическое мышление:** способность анализировать информацию, оценивать ее достоверность, выявлять причинно-следственные связи и делать обоснованные выводы.
* **Навыки решения проблем:** умение находить эффективные пути преодоления трудностей, применять полученные знания для решения практических задач.
* **Память и внимание:** способность концентрироваться, запоминать и воспроизводить информацию – это базовые, но крайне важные компоненты учебного процесса.
* **Метакогнитивные навыки:** понимание того, как ты учишься, какие методы тебе подходят лучше всего, умение планировать свою учебную деятельность и оценивать ее результаты.

**3. Личностные качества: стержень обучающегося**

* **Самодисциплина и самоорганизация:** умение планировать свое время, расставлять приоритеты, придерживаться графика и доводить начатое до конца.
* **Устойчивость к стрессу и неудачам:** способность справляться с трудностями, не опускать руки после ошибок, извлекать уроки из неудач и двигаться дальше.
* **Ответственность:** осознание своей роли в учебном процессе, готовность брать на себя ответственность за свои действия и результаты.
* **Гибкость и адаптивность:** готовность менять подходы, осваивать новые технологии, приспосабливаться к меняющимся условиям и требованиям.
* **Инициативность:** стремление брать на себя инициативу, предлагать новые идеи, активно участвовать в учебном процессе.

**4. Социальные и коммуникативные навыки: учимся вместе**

* **Умение работать в команде:** способность эффективно взаимодействовать с другими, делиться знаниями, слушать и уважать чужое мнение.
* **Коммуникабельность:** умение четко и ясно выражать свои мысли, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях.
* **Навыки обратной связи:** умение давать и принимать конструктивную критику, использовать ее для улучшения своей работы.

**5. Физическое и эмоциональное благополучие: основа для всего**

* **Здоровье:** физическое состояние напрямую влияет на способность к обучению. Достаточный сон, правильное питание, физическая активность – все это создает благоприятные условия для работы мозга.
* **Эмоциональная стабильность:** позитивный настрой, умение управлять своими эмоциями, справляться с тревогой и разочарованием позволяют сосредоточиться на учебе и не поддаваться негативным переживаниям.
* **Ощущение безопасности и поддержки:** чувство, что тебя понимают, поддерживают и ценят, будь то в семье, в учебном заведении или в кругу друзей, значительно повышает уверенность в себе и снижает стресс.

**6. Саморефлексия и самосовершенствование: путь к мастерству**

* **Самоанализ:** регулярное осмысление своего учебного опыта, выявление сильных и слабых сторон, понимание причин успехов и неудач. Это позволяет не просто повторять ошибки, а учиться на них, корректируя свои стратегии.
* **Стремление к росту:** осознание того, что обучение – это непрерывный процесс, и всегда есть куда расти и что улучшать. Это побуждает к поиску новых знаний, освоению более сложных тем и выходу за пределы зоны комфорта.
* **Гибкость мышления:** готовность пересматривать свои убеждения, принимать новые идеи и взгляды, даже если они противоречат прежним представлениям. Это открывает двери к более глубокому пониманию мира и себя.

**7. Цифровая грамотность и технологическая адаптивность: навигация в современном мире**

* **Умение работать с информацией:** эффективный поиск, отбор, оценка и использование информации из различных цифровых источников. В эпоху переизбытка данных это становится критически важным навыком.
* **Владение цифровыми инструментами:** освоение и применение различных программ, платформ и приложений, которые облегчают обучение, коммуникацию и организацию учебного процесса.
* **Безопасность в сети:** понимание рисков, связанных с использованием интернета, и умение защитить себя от них, а также этичное поведение в онлайн-среде.

**8. Креативность и инновационность: взгляд за горизонт**

* **Генерация идей:** способность придумывать оригинальные решения, находить нестандартные подходы к задачам, мыслить "вне коробки".
* **Экспериментирование:** готовность пробовать новое, рисковать, допускать ошибки в процессе поиска новаторских решений.
* **Связь между разрозненными понятиями:** умение видеть неочевидные связи между различными областями знаний, что часто приводит к прорывным открытиям и инновациям.

**9. Осознанность и присутствие: полное погружение в процесс**

* **Концентрация в настоящем моменте:** способность полностью сосредоточиться на текущей задаче, минимизируя отвлекающие факторы и внутренний "шум".
* **Эмоциональная регуляция:** умение распознавать свои эмоции и управлять ими, не позволяя им доминировать над рациональным мышлением и учебной деятельностью.
* **Внимательность к деталям:** способность замечать тонкости, нюансы и закономерности, которые могут быть упущены при поверхностном подходе.

**10. Самооценка и уверенность в себе: вера в свои силы**

* **Реалистичная самооценка:** понимание своих реальных возможностей и ограничений, без излишней самоуничижительности или необоснованного высокомерия.
* **Уверенность в способности учиться:** вера в то, что ты можешь освоить новые знания и навыки, даже если это требует усилий и времени.
* **Принятие себя:** осознание своей уникальности и ценности, что является фундаментом для смелости пробовать новое и не бояться ошибок.

Жизнеспособность обучающегося – это не врожденное качество, а результат постоянного развития и работы над собой. Создавая условия для формирования этих факторов, мы помогаем людям не просто получать знания, но и становиться уверенными, самостоятельными и успешными личностями, готовыми к вызовам современного мира.

Таким образом, жизнеспособность обучающегося – это многогранная конструкция, где каждый элемент важен и взаимосвязан. Это не статичное состояние, а динамичный процесс постоянного развития и адаптации. Инвестируя в развитие этих качеств, мы не просто готовим людей к успешной сдаче экзаменов или получению дипломов, мы формируем личности, способные к непрерывному обучению, самореализации и активному участию в жизни общества, готовые к вызовам и возможностям постоянно меняющегося мира. Это путь к тому, чтобы учиться не только эффективно, но и с истинным удовольствием, превращая процесс познания в увлекательное путешествие длиною в жизнь.

Мы убеждены, что инвестиции в формирование жизнеспособности обучающихся являются залогом их успешного личностного и профессионального развития, а также способствуют созданию безопасной и поддерживающей образовательной среды.

Литература

1. Лактионова А.И. Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 88–110. 18.
2. Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. (а)
3. Махнач А.В., Дикая Л.Г. О будущем феномена жизнеспособности в отечественной психологии // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 706-709.
4. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Совладающее поведение и посттравматический стресс в период средней и поздней взрослости // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 199–209.