**СПЕЦКУРС «ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И АДАПТИВНОСТЬ:**

**ЧТО ПРИДАЕТ СИЛЫ ДЕТЯМ И МОЛОДЕЖИ»**

***(СЛАЙД)***

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто называют экстремальными, неблагоприятными. Они встречаются практически во всех сферах жизни, включая работу, учебу, семью, межличностные отношения. Если человек не находит способов борьбы со стрессом, то у него возникает напряжение, которое может привести к деформации его поведения, физического и психического здоровья.

Важным фактором не только выживания и адаптации человека к окружающей действительности, но и самореализации его как личности, становится жизнестойкость, которая характеризует социальную зрелость личности и может прогнозировать ее успешность в разных сферах деятельности. В настоящее время проблема развития, особенностей проявления этого личностного образования в современном мире людьми различных возрастов, профессий, социальных статусов привлекает внимание философов, медиков, педагогов и психологов, писателей и поэтов.

В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» проблема психологического здоровья детей и молодежи обозначена как наиболее важная составляющая образовательного процесса, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности. В этой связи актуализируется необходимость подготовки педагогов, обладающих жизнестойкостью как внутренним ресурсом стрессоустойчивости, а так же способных к активизации психологических ресурсов детей и подростков по преодолению трудных жизненных ситуаций.

**Цель курса** «Жизнестойкость и адаптивность: что придает силы детям и молодежи» – формирование профессиональной компетентности будущих педагогов и образовательных менеджеров, направленной на развитие жизнестойкости личности подрастающего человека.

Разработке курса предшествовало изучение феномена жизнестойкости личности в трудах зарубежных (С.Мадди, С.Кобейса*,* П*.*Тиллих, Э.Толле, В.Франкл) и отечественных (Л.А.Александрова, Д.А.Леонтьев, Е.Н.Рассказова, М.А.Одинцова, А.Н.Фоминова, А.А.Лебедева, А.В.Суворов) исследователей. Содержание и методика курса построены таким образом, что позволяют студентам осознать роль семьи, педагогов в развитии жизнестойкости ребенка в процессе межличностного взаимодействия, отрефлексировать собственные внешние и внутренние ресурсы совладающего поведения.

Теоретическая часть курса раскрывалась в форме лекций-презентаций.

***Тема «Философские и психологические подходы к изучению жизнестойкости»*** включает теоретический обзор обоснования разумной природы человека, способности человека противостоять трудностям жизни в философских учениях; психологическую структуру и содержание жизнестойкости личности, ее связи со стрессоустойчивостью.

***(СЛАЙД)***

 Студенты получают представление о том, что **Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности**(Дмитрий Алексеевич Леонтьев), включающее в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность (включенность), контроль, принятие риска или вызов (С.Мадди).

***Включенность*** - это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Попросту говоря, быть среди событий всегда выигрышнее, чем наблюдать их со стороны. Выгоднее именно с точки зрения сопротивляемости стрессам. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

***Контроль -*** это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее. Противоположностью контроля является беспомощность.

***Вызов (в русском переводе его обозначают как «принятие риска») -*** это готовность действовать без гарантии успеха. С учетом того, что даже негативный опыт все равно полезен, это все равно опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни.

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами.

***В теме «Жизнестойкость и совладающее поведение»*** студентам доносится идея о том, что от выбора способа разрешения той или иной проблемы во многом зависит его психологическое благополучие и физическое здоровье человека.

***(СЛАЙД)***

Способы совладания делятся на:

продуктивные, использование которых ведет к позитивному разрешению сложной ситуации (самоконтроль, ответственность, поиск социальной поддержки, планирование, переоценку ситуации);

непродуктивные, применение которых не ведет к успешному разрешению сложной ситуации (конфронтация, дистанцирование, бегство).

 При рассмотрении темы ***«Феномен жизнестойкости в структуре индивидуальности»*** проявление жизнестойкости рассматривается на основе системного подхода в изучении психики человека. Гипотеза об уровнях психического здоровья имеет давнюю историю. Это трёхчленное деление на *«телесное», «душевное» и «духовное».*

**(СЛАЙД)**

Студенты узнают о том, что жизнестойкость человека зависит от активизации работы трех уровней психики: индивидного, психологического, личностного. Особенно интересны студентам данные отечественных исследователей, которые на разных выборках (студенты, военнослужащие, врачи, учителя, пенсионеры) выявили корреляции общего уровня жизнестойкости с различными психическими свойствами, которые можно отнести к трем уровням. Соответственно, существуют феномены, противоположные жизнестойкости по своей сущности и проявлению в человеческой жизни (А.Н.Фоминова).

**Таблица. Структура жизнестойкости как интегральной характеристики индивидуальности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **УРОВНИ ПСИХИКИ** | **Психологические составляющие жизнестойкости** | **Результат проявления жизнестойкости**  | **Феномены, противоположные жизнестойкости** |
| ***ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ*** | Темпераментальные характеристики (скорость переработки информации, эмоциональная устойчивость, уравновешенность, экстраверсия), проявление физиологических реакций стресса | Оптимальность реакций в ситуации стресса; способность и готовность выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности | Состояние дистресса, невроз, психосоматические или аддиктивные расстройства (алкоголизм, наркомания), суицидальное состояние |
| ***СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ*** | Социальные навыки, освоенные эффективные модели поведения, копинг-стратегии, стили мышления | Адаптация к социуму, эффективная саморегуляция, самореализация | Неадаптированность, зависимость поведения. Выученная беспомощность |
| ***ЛИЧНОСТНО-СМЫСЛОВОЙ*** | Ценностно-смысловой компонент, мотивационный, волевой | Позитивное мироощущение, повышение качества жизни | Отсутствие мотивации и воли к жизни, «смысловой вакуум» |

В теме ***«Развитие и проявления жизнестойкости личности на разных возрастных этапах»*** показывается связь возрастных изменений в проявлениях жизнестойкости с социальными факторами: семейное воспитание, положительные примеры жизнестойкости взрослых, научение владением своим поведением, развитие ценностно-смысловых структур личности подростков и юношей. Обсуждаются внешние и внутренние ресурсы, помогающие взрослым людям трудоспособного возраста (педагогам в том числе), справляться с трудностями жизни, а так же специфика проявления жизнестойкости личности в пожилом возрасте.

***(СЛАЙД)***

 Ученые, изучающие проблему жизнестойкости педагогов [Т.В. Володина], включают в ее структуру следующие компоненты:

*- стремление к саморазвитию;*

*- развитые волевые качества;*

*- высокий уровень социальной компетентности;*

*- навыки целеполагания и целедостижения;*

*- развитые коммуникативные и рефлексивные способности;*

*-высокий уровень самоконтроля.*

 Названные компоненты жизнестойкости вполне поддаются развитию психолого-

педагогическими методами и средствами.

В связи с инклюзивными процессами, происходящими в современном обществе, системе образования особую значимость представляет изучение тем ***«Жизнестойкость и адаптивность детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья» и «Повышение жизнестойкости личности в условиях ограничений жизнедеятельности и здоровья» .***

В качестве дидактического оснащения практических занятий авторами курса была составлена рабочая тетрадь, где содержались материалы из научной и научно-популярной литературы. Это обеспечивало возможность организации индивидуальной, групповой и фронтальной работы на каждом занятии, получения обратной связи как со стороны преподавателя, так и студентов. На каждом практическом занятии реализовывался комплекс активных методов и приемов обучения, самопознания и развития:

- психодиагностические тесты («Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, «Способы совладающего поведения» Лазаруса (в адаптации Крюковой);

- составление матрицы идей – сравнительной характеристики трактовки понятия «жизнестойкость» в трудах разных авторов;

- психотехнические упражнения («Мои ресурсы», «Я в ситуации выбора», «Заверши предложение», «Мир, в котором я живу»);

- анализ текстов по проблемам исследований жизнестойкости, стресоустойчивости, совладающего поведения, ресурсов жизнестойкости педагогов, детей и подростков;

- составление тезисов видеолекций (С.Мадди и Д.Хошаба-Мадди «Теория жизнестойкости (экзистенциализм»), Д.А.Леонтьев «Проблема развития личности в условиях ограниченных возможностей здоровья», Л.А.Александрова «Личностные ресурсы совладания в неблагоприятной ситуации развития»);

- работа с притчами, направленная на осмысление последствий продуктивных и непродуктивных стратегий поведения;

- аннотирование статей (по выбору из предложенного перечня);

- выступление с рефератом о проявлениях жизнестойкости выдающихся людей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (персоналии по выбору).

***(СЛАЙД)***

Проанализирован феномен жизнестойкости с точки зрения молодых людей.

***1. Что такое жизнестойкость? Ваша точка зрения.***

1. ***Нужна ли человеку жизнестойкость?***
2. ***Есть ли у вас жизнестойкость? Оцените её уровень по десятибалльной шкале.***
3. ***Какие ситуации вы пережили в жизни, где помогла жизнестойкость?***
4. ***Кто вам помог выйти из трудной ситуации?***

Курс «Жизнестойкость и адаптивность: что придает силы детям и молодежи» апробирован на старших курсах педагогического университета. Преподавание показало, что на протяжении всех лекционных и практических занятий фиксируется высокий уровень личностной активности и эмоциональной включенности студентов, готовность применять ключевые идеи в собственном опыте жизнедеятельности.

***(СЛАЙД)***

**Как развить в себе жизнестойкость**

***Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.***

***Семейное воспитание***. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость.

***Обучение.*** Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.

***Оптимистичный взгляд на жизнь***. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.

***Благотворительность***. Помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.

Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость