

Формирование навыков жизнестойкости студентов

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Д. А. Леонтьев | Психология смысла

Современное общество переживает серьезные социально-экономические, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, возникающие проблемы требуют от подростков максимальной адаптации. Для некоторых тяжелые жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Откуда в психологии появился термин жизнестойкость?

Начиная с 1975 года Сальваторе Мадди начал двенадцатилетнее исследование менеджеров в Телефонной Компании (США). Так сложилось, что в это время компания переходила на конкурентную основу деятельности. В корне меняло принцип работы компании. Сотрудники не понимали, что происходит, не знали, что нужно делать - в компании царили неопределенность, хаос и сильный стресс.

Мадди обнаружил, что у двух трети испытуемых в ситуации резких перемен здоровье ухудшалось, показатели успешности работы падали, отношения с близкими расстраивались. Были зафиксированы случаи повышенного артериального давления, мигреней, онкология, депрессий, разводов, прогулов, агрессии, попыток суицида. Но с другой третью испытуемых все было иначе, Они чувствовали себя лучше. укрепляли отношения с близкими, а в работе они выдвигали ценные идеи, работали лучше, эффективнее. Мадди искал различия между двумя группами. Оказалось, что различия жизнестойкими, и нежизнестойкими, заключались в наличии или отсутствии трех установок по отношению к стрессовым ситуациям.

Структура жизнестойкости (3 основные установки)

1 Жизнестойкие установки: вовлеченность

Вовлеченность (commitment) - 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.

Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

2 Жизнестойкие установки: контроль

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

3 Жизнестойкие установки: принятие риска

Принятие риска (challenge) - вера в то, что стрессы и перемены, изменения - это естественная часть жизни, что любая ситуация - это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни.

Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы..

Необходимо проявления жизнестойкости в повседневной жизни

1. **Здоровье.** Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

2. **Экстремальные ситуации.** Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

3. **Воинская служба.** Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

4. **Религиозность.** Человек, имеющий веру – жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл. и т.д.

Какими качествами обладают студенты с высоким уровнем жизнестойкости?

Психологи выделяют 5 общих качеств: я согласна, посмотрите, я думаю. Что вы тоже согласитесь

1. Высокую адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. **Они умеют расположить окружающих к себе.**

2. Уверенность в себе. Непредвиденные ситуации не смущают. Придают им дополнительные силы

3. Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние., имеют свою точку зрения.

4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость, удовольствие. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и педагогов определенной совместной системы воспитания:

1 Создать условия защищенной среды с ощущением постоянства, где подросток не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы

его любили.

2 Помощь подростку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.

3 Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.

4 Предоставление подростку возможности открыто выражать свои чувства.

5 Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.

6 Обучение подростка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке

7 Поощрение веры подростка себя и в его способность действовать самостоятельно.

8 Помощь в определении, как и где подросток может попросить помощь в случае необходимости

И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у подростков, тем он более подвержен суицидам.

Коллектив колледжа работает над формированием навыков жизнестойкости студентов, основная цель программы по формированию навыков жизнестойкости студентов колледжа- **целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности.**

Одним из условий формирования жизнестойкости студентов является **физкультурно - спортивная деятельность** способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма,

постоянно в колледже проходят соревнования по различным видам спорта, спортивные праздники, День здоровья, Зимние забавы. Студенты принимают активное участие, занимают призовые места.

Через трудовое воспитание педагоги учат учащихся трудиться, воспитывают самостоятельность и ответственность, формируют устойчивые интересы к труду, представление о необходимости труда в жизни человека. -генеральные уборки учебных кабинетов, в общежитии, трудовые десанты, акции «Родному селу- чистые улицы» .

Вовлеченность в работу кружков, секций, клубов по интересам становится для студентов средством воспитания многих важных личностных качеств: точности аккуратности, терпения, уверенности в себе и в свои силы, уважение к творческому труду, к личности культурной

Психолог колледжа проводит различные опросы, наблюдения, тренинги со студентами, диагностику волевых качеств, активности, настроения, депрессивности

И конечно же **классные руководители** ведут ежедневную, кропотливую работу. В конце своего выступления я хотела бы ещё раз выделить **преимущества жизнестойкости.**

Преимущества жизнестойкости

1. Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.
2. Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.
3. Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.
4. Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.
5. Жизнестойкость даёт удовлетворение – от понимания жизненных процессов.
6. **Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.**

Итак, если жизнестойкость будет формироваться целенаправленно, опираясь на совместную деятельность педагогов и родителей, то в конечном итоге, ребенок будет развиваться в обществе, будет искать и займет достойное место в обществе, добьется всего того, что необходимо для жизненного успеха.