

Главное управление образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Локтевский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ»

Форма получения образования

Очная

2016 г.

ОДОБРЕНА

УТВЕРЖДЕНА

предметно (цикловой) комиссией

на заседании методического совета

Протокол № _____

Протокол № _____

« ____ » _____ 201__ г.

« ____ » _____ 201__ г.

Председатель ПЦК

Зам. директора по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины «Формирование жизнестойкости студентов» разработана на основании приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края №4882 от 17.09.2014 г. «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» и методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании».

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Локтевский технологический техникум»

Разработчик (разработчики):

Яковлева Екатерина Андреевна педагог-психолог

ФИО, должность, квалификационная категория

Рецензенты:

Бородулина Любовь Григорьевна

ФИО, должность, квалификационная категория

Содержание

	Стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	7
2. Структура и содержание учебной дисциплины	10
3. Условия реализации учебной дисциплины	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

Пояснительная записка

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических и техногенных катастроф оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности.

В результате, все больше людей оказываются в трудных материальных и жилищно-бытовых условиях проживания, многие нуждаются в серьезной медицинской помощи, страдают от алкогольной и наркотической зависимости, некоторые оказываются в местах лишения свободы. Возникающая патогенная ситуация в семье обуславливает психотравмирующее переживание всех ее членов, особенно глубоко переживают дети. Длительное негативно окрашенное эмоциональное состояние приводит к возникновению психической травмы, которая имеет тяжелые последствия для развития личности.

Такие дети нуждаются в социальной поддержке и реабилитации и часто попадают в Социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних.

В процессе диагностической психолого-педагогической работы, было отмечено, что для многих воспитанников характерно недоразвитие механизмов саморегуляции, компенсируемое формированием различного рода «защитных реакций», вместо умения совладать с трудными жизненными ситуациями отмечено развитие тенденции к излишне эмоциональному реагированию, обидам. Как следствие возникает проблема адаптации детей в трудных

жизненных ситуациях.

Известно, что развитие стратегий совладания и жизнестойкости способствует смягчению последствий стрессов, актуализации адаптационных ресурсов личности.

Развитая жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Понятие жизнестойкости наиболее полно и точно, по мнению Д.А. Леонтьева, описал С. Мадди.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Согласно результатам экспериментальных исследований [5], жизнестойкость положительно коррелирует с **совладающим поведением (копинг-поведение)** - формой поведения, отражающей готовность индивида

решать жизненные проблемы. Оно направлено на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность.

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды.

Выделяются следующие способы совладающего поведения:

- Разрешение проблем;
- Поиск социальной поддержки;
- избегание.

Одним из сензитивных периодов формирования жизнестойкости является подростковый возраст, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным.

В этот период активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир, формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения.

Активно развиваются творческие способности подростка и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и эмпирические наблюдения, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, была разработана настоящая Программа.

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« Формирование жизнестойкости студентов»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины предназначена для реализации общеобразовательной подготовки в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования по специальностям среднего профессионального образования строители

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Формирование жизнестойкости студентов» относится к общему гуманитарному циклу образования.

1.3. Цели и результаты освоения учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Формирование жизнестойкости студентов» направлено на достижение следующих **целей:**

повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитаального поведения;

в направлении личностного развития

- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

-формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

-формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

-организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- высокая адаптированность;
- уверенность в себе;
- независимость, самостоятельность суждений;
- стремление к достижениям;
- ограниченность контактов, самодостаточность

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях; признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости ; умение находить выход из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношение к ним.

Указываются требования в соответствии с перечисленными в примерной программе Перечень может быть конкретизирован и расширен.

1.4. Основные виды деятельности и компетенции, формируемые в результате освоения учебной

Программа учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций, предъявляемых ФГОС по реализуемой специальности

Перечисляются общие и профессиональные компетенции, указанные в п.5 ФГОС по специальности, реализация которых, по вашему мнению, возможна при изучении дисциплины

- ОК 1. Понимать значения жизнестойкости в современном обществе.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- ОК 4. Владеть навыками совладения с трудными жизненными ситуациями.
- ОК 5. Адекватного принимать в свой адрес, как положительной информации, так и отрицательной
- ОК 6. Преодолевать тревожность и волнение.
- ОК 7. Разрабатывать собственную стратегию успеха.
- ОК 8. Планировать собственное будущее.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося _36_ часов,
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося _16_ часов;
самостоятельной работы обучающегося _6_____ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6

Итоговая аттестация в форме зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы безопасности жизнедеятельности		1
Я - личность и индивидуальность. Побеждают сильные духом	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	2
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья,	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения,	1

семья, успехи «Урок бабочки»	произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях. «Ты –человек, ты сильный и смелый»	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
«Первым будь»	Формирование жизненной позиции ,раскрытие внутренних ресурсов личности.	
«Сказка о лунном лучике»	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Формирование жизненной позиции ,раскрытие внутренних ресурсов личности.	2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	2
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	2
Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в	1

	приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	
«Жизнестойкий человек . Как им стать?».	<u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной.	2
«Выстоять нельзя упасть	Формирование позитивного восприятия реальности	1
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Презентация жизнестойкости	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	2
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей	2

Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	2
Практикум общения	Психологические защиты.	1
Практикум саморегуляции	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности.	1
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь	2
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Практикум	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование	2

конструктивного общения	навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стрессов.	
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв в романтических отношениях?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья- составляющие счастья. Я – в мире сверстников. Я – в мире взрослых.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Обучение приемам конструктивного общения.	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)		36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

осадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;
- доска

Технические средства обучения:

компьютер с необходимым лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор (рабочее место преподавателя);

Программное обеспечение (лицензионное или свободно распространяемое):

- операционная система Windows;
- текстовый процессор MS Word;
- электронные таблицы MS Excel;
- графические редакторы: Paint, Компас, Draw (в составе OpenOffice).

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
3. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
4. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
5. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001
6. Книжников С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар.

Дополнительные источники

- 1.Время взрослых поступков.Б.З.Вульф, В.Д.Иванов.М 1993г.
- 2.М.В.Зюлько 5 шагов к себе.М.1992г.
- 3.Е.Жариков,Е.Крушельский Для тебя и о тебе.Просвещение.

Интернет-ресурсы:

<http://azps.ru> - А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи

<http://pedsovet.su> – Раздел «Психологу». Разработка уроков и занятий.

<http://www.vashpsixolog.ru> – Ваш психолог. Работа психолога в школе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения психологического практикума осуществляется за счёт измерения уровня развития компонентов жизнестойкости и уровня тревожности с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет) на начальном этапе и заключительном.

Сравнение результатов диагностического исследования до прохождения психологического практикума и после даст возможность увидеть изменения

показателей уровня жизнестойкости и тревожности (динамику либо её отсутствие).