

УДК 159.9

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ  
ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ****Зубова Татьяна Дмитриевна**

магистр практической психологии

Томский государственный педагогический университет

Факультет психологии и специального образования

Кафедра психологии развития личности

coach.zubova@mail.ru

**Аннотация**

Статья посвящена исследованию эффективности программы, направленной на развитие жизнестойкости студентов педагогического колледжа посредством формирования конструктивного мышления. Согласно математической статистики, достоверно выявлено, что реализуемая в течение шести месяцев развивающая программа, является эффективной и может быть использована в образовательном процессе колледжа для развития личностного потенциала.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, конструктивное мышление, развитие личности, студенты, развивающая программа, Access Bars.

**THE PROGRAM OF DEVELOPMENT OF STUDENTS' RESILIENCE  
THROUGH THE FORMATION OF CONSTRUCTIVE THINKING****Zubova T.D.**

Master of Practical Psychology

Tomsk State Pedagogical University

Faculty of Psychology and Public Education

Department of Psychology of Personality Development

coach.zubova@mail.ru

**ABSTRACT**

The article is devoted to the study of the effectiveness of the program aimed at developing the resilience of pedagogical college students through the formation of constructive thinking. According to mathematical statistics, it has been reliably revealed that the development program implemented within six months is effective and can be used in the educational process of the college for the development of personal potential.

**Keywords:** hardiness, constructive thinking, development of person, students, development program, Access Bars.

В резко меняющихся мировых жизненных условиях современному человеку необходимо такое качество, как жизнестойкость. В рамках выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) была разработана и апробирована программа, направленная на развитие жизнестойкости у студентов педагогического колледжа посредством формирования конструктивного мышления [1, 2, 4].

Апробация программы проводилась на базе ГАОУ СПО НСО «Новосибирский педагогический колледж № 1 им. А.С. Макаренко» с участием 42 студентов в возрасте 17-21 лет.

**Период внедрения – 6 месяцев.**

**Структура программы:** программа включает в себя 12 занятий, продолжительность которых составляет 1,5 час.

**Задачи программы:**

1. Формированию адекватной самооценки и уверенности в себе.
2. Повышение стрессоустойчивости у студентов.
3. Формирование у студентов позитивного образа собственного «Я».
4. Развитие коммуникативных способностей студентов.
5. Развитие жизнестойкости и представления об ответственности за свой выбор и свое поведение.
6. Развитие у студентов навыков саморегуляции и конструктивных способов поведения в трудных жизненных ситуациях.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
2. Принцип системности развития психической деятельности (учитывается как профилактическая, так и развивающая направленность).
3. Принцип программированного обучения.
4. Принцип усложнения материала или от простого к сложному.

**Тематическое планирование занятий:**

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятий
1	<b>Занятие № 1</b> Тема занятия: Установочное занятие. Цели занятия: 1. Знакомство с группой; 2. Сплочение группы; 3. Проведение первичной диагностики.	Вводная часть: Знакомство со студентами через игру «Я и мое имя». 2. Основная часть: Провести диагностику сформированности личностных УУД, исходя из их возрастных и психофизиологических особенностей: Тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой). Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова).

		<p>Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test).</p> <p>Подвести итог результатов диагностики.</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
2	<p><b>Занятие № 2</b></p> <p>Тема занятия: Что такое жизнестойкость?</p> <p>Цель занятия: знакомство с понятием жизнестойкость</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> <li>- Упражнение 1: игра «Машина времени»</li> </ul> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-лекция «Что такое жизнестойкость?»</li> <li>- Упражнение 2: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 3: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Дискуссия на тему понятия жизнестойкость.</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
3	<p><b>Занятие № 3</b></p> <p>Тема занятия: Что такое конструктивное мышление?</p> <p>Цель занятия: знакомство с понятием конструктивное мышление.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> <li>- Упражнение 1: «Нестандартная визитка».</li> </ul> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-лекция «Что такое конструктивное мышление?».</li> <li>- Упражнение 2: «6*6 – таблица смыслов».</li> <li>- Упражнение 3: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 4: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Обсуждение и закрепление темы.</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
4	<p><b>Занятие № 4</b></p> <p>Тема занятия: Что такое личность?</p> <p>Цели занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с понятием личность.</li> <li>2. Формирование успешного «Я» образа.</li> </ol>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> <li>- Упражнение 1: «Мечты, мечты...»</li> </ul> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение 2: «Я – ЭТО Я. И Я – ДРУГОЙ!»</li> <li>- Упражнение 3: Знакомство с термином «Личность».</li> <li>- Упражнение 4. «20 моих плюсов и 20 моих минусов «Я» во мне».</li> <li>- Упражнение 5: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение 6: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Дискуссия на тему понятия личность.</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
5	<p><b>Занятие № 5</b> Тема занятия: Позитивное мышление как стиль жизни. Цели занятия: 1. Знакомство с понятием позитивное мышление. 2. Внедрение новых позитивных привычек.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> </ul> <p>- Упражнение 1: «КТО ОН?!»</p> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-лекция «Что такое позитивное мышление?».</li> <li>- Тестирование на определение типа мышления.</li> <li>- Упражнение 2: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 3: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 4: «Резиночка».</li> <li>- Дискуссия. Разбор примеров позитивного мышления: из жизни, фильмов, песен.</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
6	<p><b>Занятие № 6</b> Тема занятия: Поднимаем самооценку. Цель занятия: развитие и поддержка позитивного самосознания и самооценки.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> </ul> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение 1: Знакомство с термином «Самооценка».</li> <li>- Упражнение 2: «Страх, я тебя знаю».</li> <li>- Упражнение 3: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 4: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>Упражнение 5: «Резиночка».</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
7	<p><b>Занятие № 7</b> Тема занятия: Стрессоустойчивость личности. Цель занятия: формирование навыков стрессоустойчивости.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> </ul> <p>Упражнение 1: «Что в моих окнах?»</p> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-лекция (Понятие стресса. Стадии стресса по Селье).</li> <li>- Упражнение 2 «Гешпер Мефхед – чувство».</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение 3 «Смятый лист».</li> <li>- Упражнение 4: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 5: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 6: «Муха. Человек. Пилот реактивного самолета».</li> <li>- Дискуссия по теме.</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
8	<p><b>Занятие № 8</b>          Тема занятия: Я есть осознанность.          Цель занятия: обучение навыкам саморегуляции, саморасслабления и самоконтроля.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> <li>- Упражнение 1: «Не дыши в затылок».</li> </ul> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-лекция «Что такое осознанность?».</li> <li>- Упражнение 2: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 3: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 4: «Осознанное видение».</li> <li>- Упражнение 5: «Осознанное слушание».</li> <li>- Упражнение 6: «Осознанное дыхание».</li> <li>- Упражнение 7: «Осознанные три минуты».</li> <li>- Упражнение 8: «Осознанное наблюдение за мыслями».</li> <li>- Упражнение 9: «Резиночка».</li> <li>- Дискуссия по теме.</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>
9	<p><b>Занятие № 9</b>          Тема занятия: Вижу цель – не вижу препятствия.          Цель занятия: овладение навыками целеполагания и принятия ответственности.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие.</li> <li>- Упражнение 1: «Я уверен, что...»</li> </ul> <p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тест «Белый лист и нарисованная точка» (лист с метражом);</li> <li>- Упражнение 2: «Быть в вопросе» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 3: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</li> <li>- Упражнение 4: «Колесо жизненного баланса».</li> </ul> <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- прощание.</li> </ul>

10	<p><b>Занятие № 10</b> Тема занятия: Ум мой помощник. Цель занятия: развитие навыков справляться с негативными мыслями и эмоциями.</p>	<p>1. Вводная часть: - приветствие. - Упражнение 1: «Я стесняюсь».</p> <p>2. Основная часть: - Упражнение «Жизненные сценарии». - Упражнение «Ступени человеческого сознания». - Упражнение 2: «Быть в вопросе» по методу Access Bars. - Упражнение 3: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars. - Аффирмации (команды) для Ума, как способ создания позитивных событий.</p> <p>3. Заключительная часть: - рефлексия; - подведение итогов занятия; - прощание.</p>
11	<p><b>Занятие № 11</b> Тема занятия: Сохраним свои ресурсы. Цель занятия: развитие умений по регулированию конфликтных ситуаций, принятие ответственности и планированию решения задач.</p>	<p>1. Вводная часть: - приветствие. - Упражнение 1: «Мой путь».</p> <p>2. Основная часть: - Упражнение 1: «Ее высочество обида». - Упражнение 2: «Прекратите судить себя». - Упражнение 3: «Быть в вопросе» по методу Access Bars. - Упражнение 4: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars. - Упражнение 5: «Петли и развороты».</p> <p>3. Заключительная часть: - рефлексия; - подведение итогов занятия; - прощание.</p>
12	<p><b>Занятие № 12</b> Тема занятия: Итоговое занятие. Цель занятия: развитие умений справляться с трудностями и закрепление полученных знаний;</p>	<p>Вводная часть: Приветствие - Упражнение 1: «Быть в вопросе» по методу Access Bars. - Упражнение 2: «Интересная точка зрения» по методу Access Bars.</p> <p>Основная часть: Провести диагностику сформированности личностных УУД, исходя из их возрастных и психофизиологических особенностей: Тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Рассказовой). Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова). Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test). Подвести итог результатов диагностики.</p> <p>Заключительная часть:</p>

		- рефлексия; - подведение итогов занятия; - прощание
--	--	--

В рамках эмпирического исследования установили:

1. На этапе констатирующего эксперимента выявили у большинства студентов:
  - средний уровень стрессоустойчивости;
  - высокий уровень оптимизма;
  - средний уровень жизнестойкости.
2. На этапе контрольного эксперимента:
  - количество студентов с показателями выше среднего увеличилось, появился студент с высоким уровнем стрессоустойчивости, а студенты с диапазоном стрессоустойчивости выше среднего отсутствовали.
  - увеличилось количество студентов с высоким уровнем оптимизма;
  - увеличилось количество студентов с высоким и средним уровнем жизнестойкости и уменьшилось количество студентов с низким уровнем жизнестойкости.

Для определения достоверности различий, полученных на этапе контрольного эксперимента, использовали критерий G-знаков. Использование данного критерия позволило определить то, что результаты на этапе контрольного эксперимента достоверно отличаются от результатов констатирующего эксперимента. Что позволяет говорить о положительном влиянии используемой программы [2,3].

**Практическая значимость:** разработанная и апробированная программа может быть рекомендована для использования педагогами-психологами, социальными педагогами, преподавателями и администрацией профессиональных образовательных учреждений, заинтересованных в решении проблемы формирования жизнестойкости студентов.

#### Список литературы:

1. Дуглас, Г. Руководство по Барам / Г. Дуглас, Д. Хир. Access Bars Russian – Стаффорд, Техас : Access Consciousness, LLC – 2021. – 72 с.
2. Зубова Т. Д. Звонок из будущего / Т. Д. Зубова Методическое пособие по трансформации реальности. – Ridero : Томск – 2020. – 24 с.
3. Зубова, Т. Д. Развитие жизнестойкости студентов посредством формирования конструктивного мышления / Т. Д. Зубова, Е. В. Гребенникова // ТГПУ – 2022. – 5 с.
4. Зубова, Т. Д. Развитие жизнестойкости студентов посредством формирования конструктивного мышления / Т. Д. Зубова // ТГПУ – 2022. – 85 с.
5. Кипнис, М. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. 2-е издание / М. Кипнис. – Москва : АСТ – 2020. – 832 с.

#### References:

1. Douglas, G. Guide to Bars / G. Douglas, D. Heer. Access Bars Russian – Stafford, Texas : Access Consciousness, LLC – 2021. – 72 p.

2. Zubova T. D. A call from the future / T. D. Zubova Methodological guide for the transformation of reality. – Ridero : Tomsk – 2020. – 24 p.
3. Zubova, T. D. Development of students' resilience through the formation of constructive thinking / T. D. Zubova, E. V. Grebennikova // TSPU – 2022. – 5 p.
4. Zubova, T. D. Development of students' resilience through the formation of constructive thinking / T. D. Zubova // TSPU – 2022. – 85 p.
5. Kipnis, M. Encyclopedia of games and exercises for any training. 2nd edition / M. Kipnis. – Moscow : AST – 2020. – 832 p.