

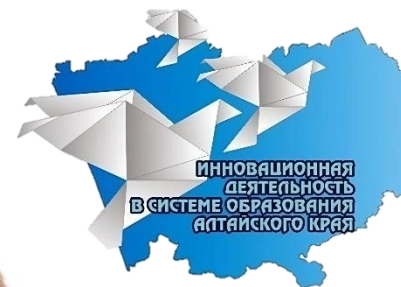


Краевое государственное  
бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение

**БИЙСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
КОЛЛЕДЖ**



АЛТАЙСКИЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
имени Адриана Митрофановича Топорова

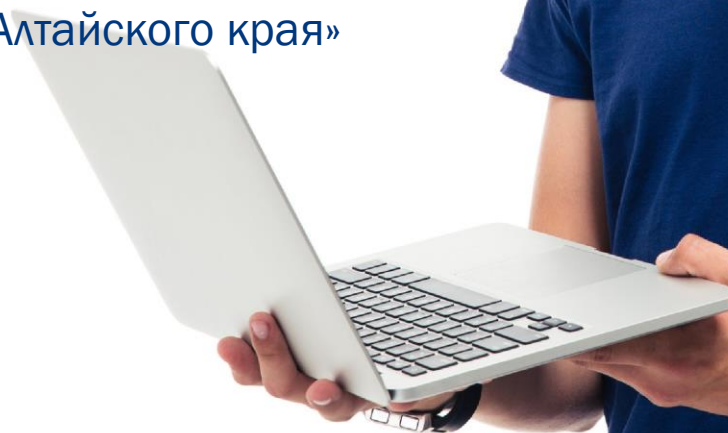


# Формирование жизнестойкости обучающихся колледжа как профилактика кризисов

методический эфир РИП и БЛП «Реализация инновационных  
проектов в образовательных организациях Алтайского края»

16.04.2026

Манаева Г.А.,  
педагог-психолог



## Жизнестойкость

— это система убеждений и навыков, включающая три компонента (по С. Мадди) с точки зрения обучающегося колледжа:

- **Вовлеченность:**  
«Я участвую в происходящем, а не стою в стороне». Студент находит смысл в учебе, общении, проектах.
- **Контроль:**  
«Я могу влиять на результат своих действий». Студент берет ответственность за оценки, отношения, выборы.
- **Принятие риска (вызов):**  
«Ошибка — это опыт, а не катастрофа». Неудача воспринимается как задача для решения, а не как угроза самооценке.

## Жизнестойкость студента колледжа

$$Ж = \frac{РТНС + РВВС + БПО}{СКФ}$$

где:

*Ж- жизнестойкость студента колледжа*

*РТНС- Регулярная тренировка навыков совладания*

*РВВС- Реальная возможность влиять на среду*

*БПО- Безусловное принятие ошибки как опыта*

*СКФ- Случайность кризисных факторов*

## Специфические факторы, вызывающие кризисы

- **Возрастной кризис 15–17 лет:**  
сепарация от семьи, поиск идентичности, первая серьезная ответственность.
- **Смена образовательной парадигмы:**  
переход от контроля школы к само-организации колледжа; специфика колледжа: совмещение учебной нагрузки и производственной практики.
- **Профессиональная неопределенность:**  
разочарование в выбранной специальности.
- **Социальная уязвимость:**  
смена социального окружения, изоляция в новой группе, борьба за статус в группе, финансовые трудности, часто — проживание в общежитии.

## Система профилактики кризисов через развитие жизнестойкости

### Образовательная среда как ресурс

- Обучение копинг-стратегиям
- Проектные методы обучения
- Культура ошибки

### Психологическая служба нового типа

- Группы «равный — равному»
- Скрининг жизнестойкости
- Тренинги антикризисной навигации

### Развитие средовых условий

- Наставничество
- Социальное проектирование
- Регулярные «Разговоры о смыслах»



В Алтайском крае действует Комплекс мер по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2025-2027 годы (Распоряжение Правительства АК № 451-р от 07.10.2025) . Развитие жизнестойкости студентов — ключевое направление первичной профилактики, позволяющее снизить риск кризисных состояний без стигматизации

## Инструменты мониторинга эффективности

- Динамика шкал жизнестойкости (тест С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева) в группах до и после занятий.
- Снижение числа академических задолженностей по психосоматической причине (частые больничные, «выгорание»).
- Уменьшение конфликтов в общежитии и учебных группах.
- Рост обращений к психологу (незапущенных случаев, на стадии «тревоги», а не кризиса).

## Риски в работе

- **Сведение к лекциям о ЗОЖ** (не формирует жизнестойкость, дает лишь знания).
- **Сверхопека:** Решение проблем студента вместо него самого (разрушает «контроль»).
- **Игнорирование роли педагогов**



## Сведение к лекциям о ЗОЖ

Профилактика стресса часто сводится к лекциям, а формирование и развитие жизнестойкости дает внутреннюю опору



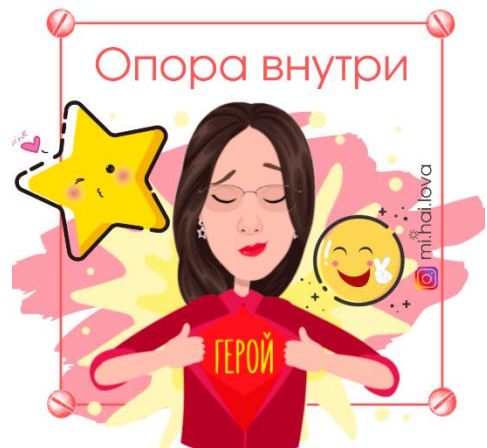
Алгоритм кризиса:

Стресс → Беспомощность → Кризис

Жизнестойкость разрывает эту цепочку на этапе беспомощности



Стресс → ~~БЕСПОМОЩНОСТЬ~~ → Кризис

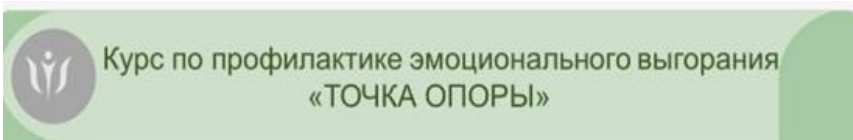


## Сверхопека

Механизм разрушения жизнестойкости (удар по компоненту «Контроль» - убежденность, что человек сам способен влиять на результат. При сверхопеке у студента формируется противоположное убеждение: «Мои действия не важны, за меня всё решат/исправят». Вместо развития самоэффективности закрепляется выученная беспомощность.

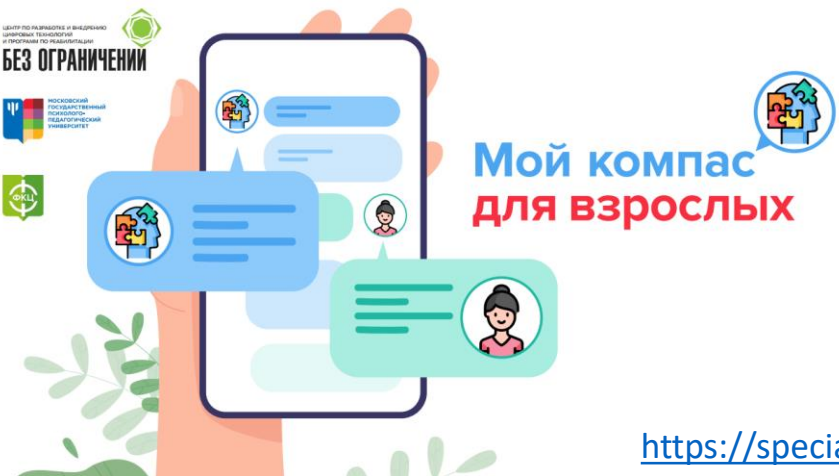
- Лишение опыта ошибки: Студент не сталкивается с реальными последствиями своего выбора (пропуска, несданного срока, неверного решения). Педагог «подстилает соломку». В результате у студента не формируется причинно-следственная связь «действие → результат». В будущем, оказавшись в среде без гиперопеки (на работе, в личной жизни), он оказывается беспомощным перед первой же неудачей.
- Разрушение толерантности к фрустрации: Способность выдерживать напряжение «я пока не знаю решения» или «у меня не получилось с первого раза» не развивается, если педагог сразу дает готовый ответ или делает работу за студента. В итоге любая малейшая сложность вызывает панику или ступор.
- Формирование внешнего локуса контроля: Обучающийся привыкает, что источник решения проблем — не он сам, а кто-то извне (педагог, администрация, родители). Он перестает задавать себе вопросы: «Что я могу сделать?», «Где найти информацию?», «Кого попросить о помощи?». Вместо этого он пассивно ждет, что проблема «рассосется» сама или кто-то её решит.
- Эффект «обученной беспомощности» (Мартин Селигман): После серии ситуаций, где усилия студента не имели значения (потому что за него уже всё сделали), он генерализует этот опыт: «Я бессилён в принципе». Даже когда появляется реальная возможность действовать самостоятельно, он ею не пользуется.

## Профилактика эмоционального выгорания педагогов



тематические письма с техниками и инструментами по изменению эмоционального состояния, рекомендованные для самостоятельного освоения и применения. По завершению курса педагоги научатся правильно реагировать на стресс, овладеют приемами и техниками саморегуляции эмоционального состояния, навыками определения и профилактики профессионального выгорания, смогут поддерживать себя, своих коллег и обучающихся

[https://ppms22.ru/mail/t\\_opora.php?sphrase\\_id=56825](https://ppms22.ru/mail/t_opora.php?sphrase_id=56825)



позволяет оценить личный опыт переживания психотравмирующих ситуаций, а также резилентность – один из ключевых ресурсов совладания со стрессом

<https://specialist-psy.edu.ru/specialist/bpk/019a7273-b8d5-7b10-b3fe-cc58406558ef>



## Ключевые документы

Документ	Что регламентирует	Где применить
Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ	Общие положения об охране здоровья обучающихся, создании безопасной среды и психолого-педагогической поддержке.	Включение мероприятий по жизнестойкости в образовательные программы.
Профессиональный стандарт «Педагог-психолог» (Приказ Минтруда № 544н от 24.07.2015)	Трудовые функции: психологическая профилактика, диагностика, коррекционно-развивающая работа, консультирование.	Разработка должностных инструкций и организация работы психолога с группой риска.
Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. Минпросвещения России 18.06.2024г.	Стратегические цели, принципы и ожидаемые результаты психолого-педагогической помощи. Формирование жизнестойкости прямо вытекает из задач по развитию личностных ресурсов, профилактике кризисных состояний и социально-эмоционального благополучия.	Планирование работы СПС на 2024-2030 гг.
Распоряжение Правительства АК № 451-р от 07.10.2025	Комплекс мер по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в АК на 2025-2027 гг.	Основание для внедрения программ формирования жизнестойкости
Письмо Минобрнауки АК № 23-06/37/1162 от 13.08.2025	О методических мероприятиях по оказанию кризисной помощи обучающимся	Формы работы психологов
Письмо Минобрнауки АК № 23-06/37/1163 от 13.08.2025	О проведении скрининга факторов риска развития кризисных состояний	Диагностика — первый шаг к адресной работе
Межведомственная программа (Приказ № 46-П/434/303 от 12.08.2022)	Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в Алтайском крае	Межведомственное взаимодействие
Программа воспитания и социализации	Конкретные цели по формированию личностных ресурсов и жизнестойких установок	Проведение классных часов, внеурочной деятельности и тренингов

[Методическая помощь](#) (сайт Алтайского краевого центра ППМС-помощи)

С 2022 года в Бийском государственном колледже реализуется проект «Создание методического полигона по совершенствованию воспитательной деятельности в профессиональных образовательных организациях региона «PROактивность»». Основная цель проекта: организация единой методической площадки в регионе для профессиональных образовательных организаций, способствующей непрерывному профессиональному развитию педагогических работников в сфере воспитания в период до 2025 года. В 2025 году Проект приказом Министерства образования и науки Алтайского края от 11.08.2025 № 759 «Об утверждении перечня организаций, прошедших конкурсный отбор на присвоение статуса региональной инновационной площадки и включения опыта в банк лучших практик Алтайского края в 2025 году» включен в реестр Банка лучших управленческих и педагогических практик.

Формирование жизнестойкости обучающихся Бийского государственного колледжа осуществляется, в том числе в рамках [методического полигона](#), работа которого ведется по трем основным направлениям: ментор-студия, коворкинг-центр педагогический подиум.

Психологический клуб БГК



сайт Бийский государственный колледж



Профилактическая группа БГК



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**