

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»  
(МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Инженерный лицей НГТУ»  
Пр. №228 от 26 августа 2025 года  
М.А. Безлепкина



**ПРОГРАММА**  
**развития жизнеспособности обучающихся**  
**МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»**  
**в рамках муниципального проекта**  
**«Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций**  
**в муниципальной системе образования г. Новосибирска»**

г. Новосибирск, 2025

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Срок реализации проекта: 2025-2026 уч.год**

**Разработчики программы:**

Столчбенко А.Н. – руководитель психолого-педагогической службы

Арефьева М.А. – педагог - психолог

**Специалисты консультанты МКУ ДПО «ГЦОиЗ» «Магистр»:**

М.А.Гладких, заведующая отделом кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ»  
«Магистр»

Е.В.Шустова, заведующая отделом практической психологии МКУ ДПО  
«ГЦОиЗ» «Магистр»

## **Пояснительная записка**

Анализ современного общества, по мнению академика Ц. П. Короленко (2014 г.), показывает, что оно, в первую очередь, характеризуется быстрыми изменениями в различных сферах жизни. Многие люди в таком обществе не в состоянии приспособиться или адаптироваться к ним. Знания, приобретённые в изменяющейся ситуации, оказываются малопригодными. Человеку нужно всё время что-нибудь «добавлять», от чего-то отказываться, усваивать новые подходы, усваивать новую информацию, иначе нарастает неконкурентоспособность, учащаются поражения и разочарования [10].

Среди междисциплинарных переменных, обеспечивающих стабильность человеческого бытия, все больший интерес вызывает категория «жизнеспособность». Она рассматривается как составляющая человеческого капитала - важнейшего интегративного показателя современной экономической и политической государственности (И. С. Бурикова, А. И. Юрьева), выступает как ключевой феномен целевой переориентации в воспитании подрастающего поколения. Не случайно в декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» открыто говорится о том, что главной целью образования должно стать формирование жизнеспособной личности [1].

Проблема развития жизнеспособности актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнеспособность. В связи с этим, особенно актуально развитие жизнеспособной личности подростка [6, 7].

Жизнеспособная личность, по мнению М. М. Плотник, «нравственно-волевой, духовно развитый, физически активный, социально зрелый, психологически устойчивый человек, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном ему обществе».

М. Раттер считает, что относительно стабильный набор личностных черт, связанных с жизнеспособностью, снижает возможность негативных реакций на стрессогенные события и увеличивает вероятность использования эффективных копинговых механизмов и адаптации [8].

Согласно транзакциональной теории стресса и копинга Р. Лазаруса, развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации личности, определяется механизмами преодоления стресса. Успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг – ресурсов, которые подразделяются на личностные (ресурсы когнитивной сферы, я- концепция, интернальный локус контроля, аффиляция, эмпатия, духовность) и ресурсы социальной среды (система социальной поддержки, социально – поддерживающий процесс). Транзакциональная модель превенции позволяет показать, что можно понять и

предвидеть результаты поведения человека путем анализа и понимания процесса взаимодействий между личностью и средой [11].

Для здорового человека, который хорошо адаптирован к среде, характерна спаянная идентичность, т. е. спаянность его «Я». Фрагментарная, диффузно-фрагментарная идентичность проявляется нарушениями поведения, приводит к формированию личностных расстройств. Особое значение имеет наиболее распространенное пограничное личностное расстройство [3].

Жизнеспособность человека как потенциал сохранения им собственной целостности является синергетическим единством четырех компонентов: способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития и осмысления жизни. В. И. Кабриным, В. Д. Шадриковым обоснована значимость комплекса взаимосвязей для жизнеспособности сущностных качеств человека (духовность, коммуникабельность как основа всех жизненных процессов, способности к самоактуализации, транскоммунитивный потенциал, интеллектуальная гибкость), позволяющих реализовать собственно человеческие способы проживания жизни и становления самого человека [9].

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций образовательной среды весьма разнообразны. Традиционно их делят на две группы: совладание по активному типу, или жизнестойкое совладание (С. Мадди) и совладание по пассивному типу, проявляющееся в инфантилизме, в стремлении к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудных ситуаций (М. А. Одинцова). Жизнеспособное совладание – это активное, здоровое преодоление, повышающее стрессоустойчивость человека, основанное на вовлеченности в ситуацию, стремлении к ее подчинению (контролю над ситуацией), умению смело решать проблемы, которые ставит жизнь (принятие риска), опора на актуализирующее поисковое поведение и самореализационный потенциал личности [4].

К содержанию и средствам, способствующим формированию компонентов жизнеспособности подростков, следует отнести:

1. Включение подростка в различные виды деятельности.
2. Самовоспитание подростком волевых качеств.
3. Составление совместно с подростком жизненных планов, обсуждение способов их реализации.
4. Развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.
5. Развитие у подростков умения ориентироваться в среде проживания, совладать с вызовами современности.

В образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнеспособности, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно

преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С. В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно при наличии и реализации специально разработанной программы, а также в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Данная программа предусматривает разработку и реализацию технологий, упражнений по развитию жизнеспособности у несовершеннолетних. Поскольку жизнеспособность – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, т. о. грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

### **Содержание программы**

**Цель программы:** создание условий для развития жизнеспособности подростков, профилактика антивитального поведения.

**Задачи программы:**

1. Повышать психолого-педагогическую компетентность всех участников образовательных отношений.
2. Создать условия для развития жизнеспособности личности детей и подростков, направленных на усвоение алгоритмов конструктивного поведения и готовности к их преобразованию.
3. Проводить занятия, тренинги с детьми и подростками с учетом критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления), мотивационного (мотив деятельности) и эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).
4. Способствовать развитию у детей и подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.
5. Способствовать развитию навыков совладания со стрессом у всех участников образовательных отношений.
6. Организовать комплексное психолого-педагогическое изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся.
7. Организовывать индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы «повышенного внимания».
8. Способствовать развитию критичности восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений.
9. Способствовать развитию эмоционального интеллекта у всех участников образовательных отношений.

Сроки реализации программы: 2025-2026 учебный год.