

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
МӘГАРИФ ҺӘМ ФӘН МИНИСТРЛЫҒЫ

«БӨГЕЛМӘ ТӨЗЕЛЭШ-ТЕХНИКА  
КОЛЛИЯТЕ» ДУҖА БӨЛГӨ  
АВТОНОМ ҺӨҖР БӨЛГӨ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
ЛИЦ С ОВЗ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К  
ЧЕМПИОНАТУ «АБИЛИМПИКС»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«БУГУЛЬМИНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
423000 РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, БУГУЛЬМ  
УЛ. В. ВАСИЛЬЕВ, Д. 17

Тел: 8(812)244-7344, 8(812)244-7345, 8(812)244-7346, 8(812)244-7347  
8(812)244-7348, 8(812)244-7349, 8(812)244-7350, 8(812)244-7351, 8(812)244-7352  
8(812)244-7353, 8(812)244-7354, 8(812)244-7355, 8(812)244-7356, 8(812)244-7357  
8(812)244-7358, 8(812)244-7359, 8(812)244-7360, 8(812)244-7361, 8(812)244-7362  
8(812)244-7363, 8(812)244-7364, 8(812)244-7365, 8(812)244-7366, 8(812)244-7367  
8(812)244-7368, 8(812)244-7369, 8(812)244-7370, 8(812)244-7371, 8(812)244-7372  
8(812)244-7373, 8(812)244-7374, 8(812)244-7375, 8(812)244-7376, 8(812)244-7377  
8(812)244-7378, 8(812)244-7379, 8(812)244-7380, 8(812)244-7381, 8(812)244-7382  
8(812)244-7383, 8(812)244-7384, 8(812)244-7385, 8(812)244-7386, 8(812)244-7387  
8(812)244-7388, 8(812)244-7389, 8(812)244-7390, 8(812)244-7391, 8(812)244-7392  
8(812)244-7393, 8(812)244-7394, 8(812)244-7395, 8(812)244-7396, 8(812)244-7397  
8(812)244-7398, 8(812)244-7399, 8(812)244-7400

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ МӘГАРИФ  
УЧРЕЖДЕНИСЕННІҢ МОНАСТЫҒЫ  
АВТОНОМ ҺӨҖР БӨЛГӨ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«БӨГЕЛМӘ ТӨЗЕЛЭШ-  
ТЕХНИКА КӨЛЛИЯТЕ»

423000 РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, БУГУЛЬМ  
УЛ. В. ВАСИЛЬЕВ, Д. 17

Тел: 8(812)244-7344, 8(812)244-7345, 8(812)244-7346, 8(812)244-7347  
8(812)244-7348, 8(812)244-7349, 8(812)244-7350, 8(812)244-7351, 8(812)244-7352  
8(812)244-7353, 8(812)244-7354, 8(812)244-7355, 8(812)244-7356, 8(812)244-7357  
8(812)244-7358, 8(812)244-7359, 8(812)244-7360, 8(812)244-7361, 8(812)244-7362  
8(812)244-7363, 8(812)244-7364, 8(812)244-7365, 8(812)244-7366, 8(812)244-7367  
8(812)244-7368, 8(812)244-7369, 8(812)244-7370, 8(812)244-7371, 8(812)244-7372  
8(812)244-7373, 8(812)244-7374, 8(812)244-7375, 8(812)244-7376, 8(812)244-7377  
8(812)244-7378, 8(812)244-7379, 8(812)244-7380, 8(812)244-7381, 8(812)244-7382  
8(812)244-7383, 8(812)244-7384, 8(812)244-7385, 8(812)244-7386, 8(812)244-7387  
8(812)244-7388, 8(812)244-7389, 8(812)244-7390, 8(812)244-7391, 8(812)244-7392  
8(812)244-7393, 8(812)244-7394, 8(812)244-7395, 8(812)244-7396, 8(812)244-7397  
8(812)244-7398, 8(812)244-7399, 8(812)244-7400

СМИРНОВ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
ДИРЕКТОРА ПО УПР ГАПОУ «БСТК»,  
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

2024 ГОД

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ —**

**ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ СВОЙСТВО  
ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ  
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ **СТЕПЕНЬЮ** ЕГО  
**УСТОЙЧИВОСТИ**,  
**СПОСОБНОСТИ** **ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ**  
**РАЗДРАЖАЮЩИМ ФАКТОРАМ.****

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ УРОВНЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

I. Высокий уровень стрессоустойчивости.

Молодые люди, имеющие в анамнезе ограниченные возможности здоровья способны противостоять стрессовому состоянию, используя индивидуальные ресурсы.

Они склонны реалистично воспринимать внешний и внутренний потенциал и расширять поле социальных интеракций. Данная категория респондентов, как правило, имеет позитивный опыт достижения желаемых целей, и обладают эффективными навыками действия в команде значимых лиц.

Кроме того, молодые люди с высокой стрессоустойчивостью ориентированы на активное продвижение социальных и индивидуальных интересов.

Основным вектором их социальных интеракций выступают социальная полезность и самоэффективность.

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ УРОВНЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

## 2. Средний, реже высокий уровни стрессоустойчивости.

Лица с ОВЗ склонны рационально распределять собственные ресурсы в ситуации стресса, ориентированы на своевременный мониторинг индивидуального состояния ресурсов.

Их опыт социального контактирования, подтверждающий степень значимости имеет амбивалентный характер, то есть включает в себя, как позитив достижений, так и негатив неуспеха.

Характерной особенностью выступает **нацеленность на первичное использование индивидуальных ресурсов**, и только при благоприятных обстоятельствах ориентация на поддержку внешних социальных связей. Они реалистично осознают факт ограничений возможностей, но **склонны к активному поиску новых форм и способов достижений желаемых целей.**

# КОПИНГ – ПОВЕДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ



Копинг – одно из центральных  
понятий в сфере психологии  
стресса и адаптации



## ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ***

- ***ресурсы когнитивной сферы***  
(возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека)
- ***я-концепция***  
(представление человека о себе)
- ***интернальный локус контроля***  
(умение контролировать свою жизнь и принимать на себя ответственность за нее)
- ***аффилиация***  
(умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть вместе с людьми)

# *Копинг - стратегии*

- это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удерживать психологическое равновесие.



| Виды<br>копинг-стратегий | Адаптивность копинг-стратегий  |   |  |
|--------------------------|--|---|--|
|                          | Адаптивные   | Относительно<br>адаптивные                                  | Неадаптивные   |
| Когнитивные              | Проблемный анализ,<br>установка<br>собственной<br>ценности,<br>сохранение<br>самообладания | Относительность,<br>придание смысла,<br>религиозность       | Смирение,<br>растерянность,<br>диссимуляция,<br>игнорирование        |
| Эмоциональные            | Протест, оптимизм  | Эмоциональная<br>разрядка, пассивная<br>кооперация          | Подавление эмоций,<br>покорность,<br>самообвинение,<br>агрессивность |
| Поведенческие            | Сотрудничество,<br>обращение,<br>альтруизм   | Компенсация,<br>отвлечение,<br>конструктивная<br>активность | Активное избегание,<br>отступление                                   |

СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С  
ОВЗ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УЧАСТИЮ В  
ЧЕМПИОНАТАХ «АБИЛИМПИКС» —  
ЭТО ДВИЖЕНИЕ **ВМЕСТЕ С НИМ,**  
**РЯДОМ С НИМ,** ЧУТЬ ВПЕРЕДИ - ЕСЛИ  
НАДО **ОБЪЯСНИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ**  
**ПУТИ.**

НАСТАВНИК ПРИГЛЯДЫВАЕТСЯ,  
ПРИСЛУШИВАЕТСЯ К СВОЕМУ БОЛЕЕ  
ЮНОМУ СПУТНИКУ, ФИКСИРУЕТ  
ДОСТИЖЕНИЯ И ВОЗНИКШИЕ  
ТРУДНОСТИ, ПОМОГАЕТ СОВЕТАМИ И  
**СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ**  
ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ОКРУЖАЮЩЕМ.

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

Одно из направлений –  
вовлечение в мероприятия  
профессиональной направленности,  
в том числе к участию в Чемпионатах  
«Абилимпикс»

## Резьба по дереву

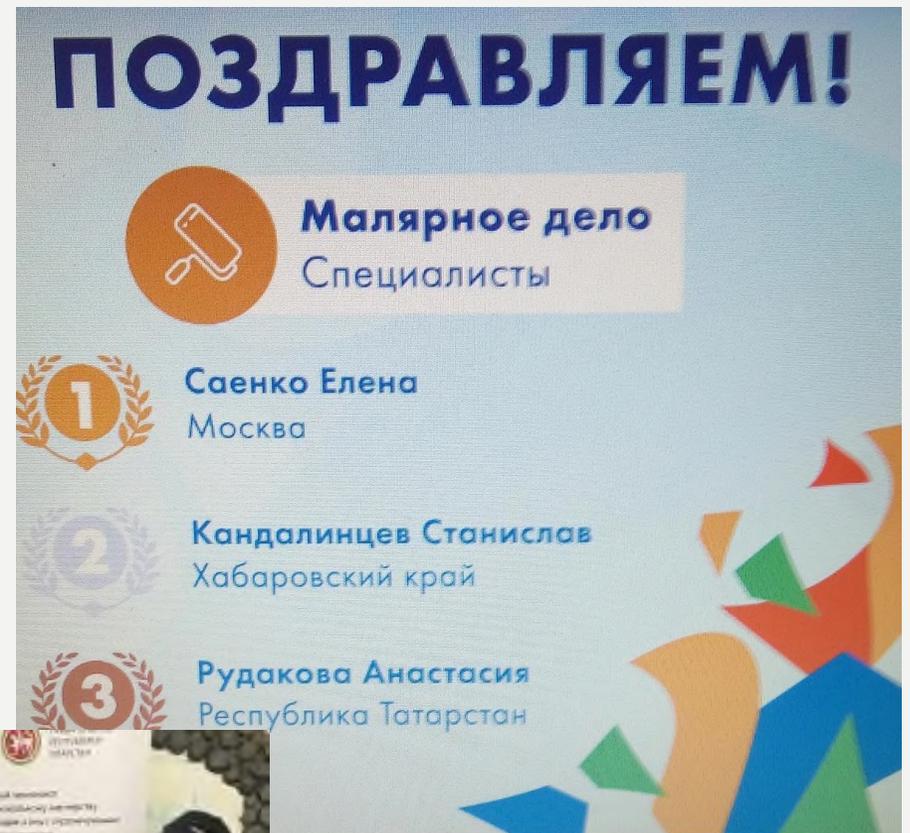
Живая и настоящая древесина, теплая на ощупь, и распространяющая аромат леса умиротворяет, успокаивает и гармонизирует домашнюю обстановку. Деревянные предметы мебели наиболее эффектно смотрятся с полированными или резными поверхностями. Резьба по дереву не оставила своей актуальности и сегодня. Изделия из дерева во все времена пользовались у народа заслуженной любовью. Они представляют собой лучшее украшение любого дома, поскольку обладают очаровательным внешним видом. Они способны дополнить интерьер не только квартиры, но и загородного дома, а также привнести в атмосферу теплоту и уют.





Выпускники помогают студентам постигать азы профессионализма.

В последние годы колледж проводит профессиональные конкурсы как Регионального, так и Национального уровня в собственных специализированных мастерских. Неоднократные победы, завоеванные в Национальном финале WSR «Абилимпикс» в 2019, а за тем и 2020 году, бывшей студенткой и выпускницей Рудаковой Анастасией, позволяют Насте в настоящее время проводить тренировки по компетенции «Малярное дело» к конкурсу «Абилимпикс» для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Анастасия проявляет свою выдержку, напор и умение, а в приёмах мастерства и в некоторых секретах (лайф-хаках), ей помогает тренер-эксперт Шипилова Светлана Алексеевна.



# ДОСТИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Лицо с ОВЗ

- Worldskills



ВОЗМОЖНО?



**ДА!!!**







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**