

# Стресс и психологическая устойчивость современного человека



Марина Владимировна Захарова  
Кандидат биологических наук,  
проректор по учебно-методической и  
проектной деятельности  
ГАУ ДПО «БИПКРО»  
г. Брянск

Анна Владимировна Спирина  
Старший воспитатель «МБДОУ № 10»  
гп Печенга Мурманской области



## *Психологическая устойчивость* —

это процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса.



**Понятие устойчивости** (*resilience*) заимствовано из физики и означает свойство упругого тела восстанавливать свою исходную форму после прекращения деформирующего воздействия.

В психологии понятие устойчивости применяется в различных областях, как **восстановление** (*recovery*, Masten, 2001, Rutter, 1987), как **стабильность** (*sustainability*, Bonano, 2005), как **выносливость** (*grit*, Duckworth, 2007), как **жизнестойкость** (*hardiness*, Maddi, 2004).



***СТРЕСС*** -  
**НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ОТВЕТ ОРГАНИЗМА  
НА ЛЮБОЕ ПРЕДЪЯВЛЯЕМОЕ  
ЕМУ ТРЕБОВАНИЕ**



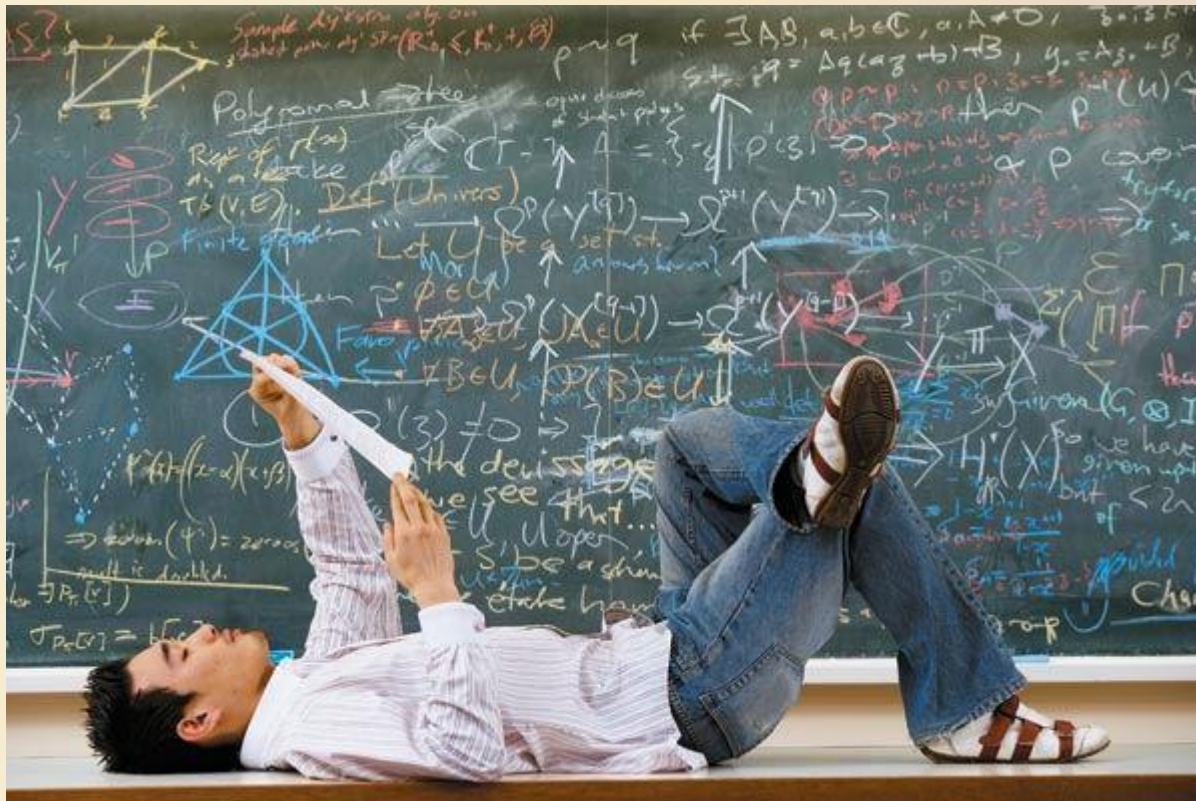


Несущественно, приятен стрессор или неприятен, его **стрессорный эффект** зависит только **от интенсивности требований** к приспособительной способности организма

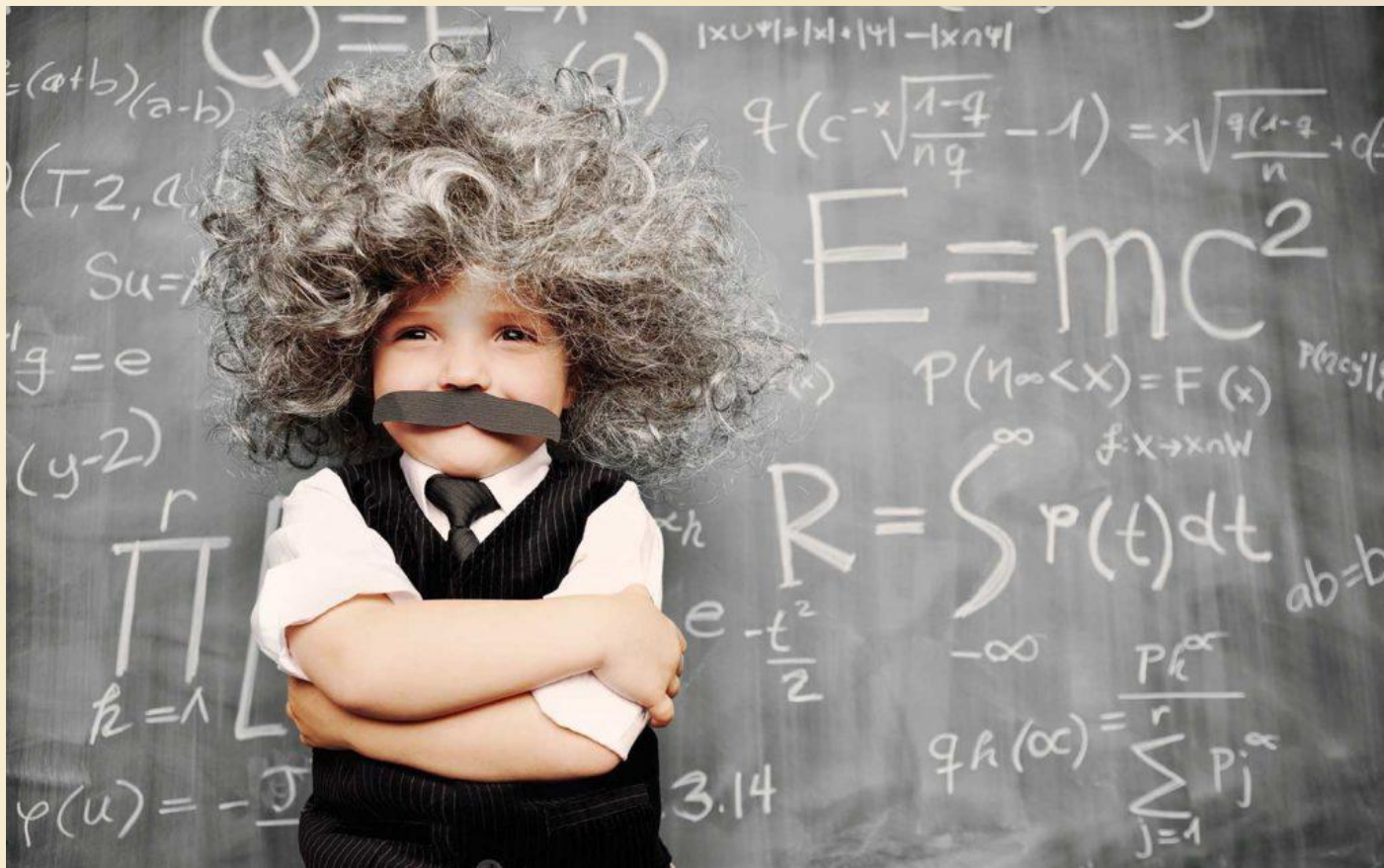


# *Метод полной рационализации предстоящего события -*

многократное осмысление его с высокой степенью детализации и действий в будущих условиях,  
- а как известно, привычное и знакомое волнует меньше,  
чем неопределенное.



***Метод имитационной игры,***  
суть которого заключается в практическом  
проигрывании своих ролей  
участниками будущих событий





# *Метод избирательного позитивного вспоминания*

заключается в анализе своего личного опыта  
удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций.





# *Метод предельного мысленного усиления возможности неудачи*

Психологический настрой человека на неудачный результат снимает с него излишнее напряжение (ведь неудача все равно неизбежна) и позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно СПОКОЙНЫМ



## *Шесть правил самоконтроля (Л. Бассет)*

1. Научитесь распознавать появление чувства тревоги.
2. Попробуйте понять, что именно вас беспокоит.
3. Разрешите себе тревожиться.
4. Пытайтесь успокоить себя на протяжении всего времени, пока тревога владеет вами, и она пройдет.
5. Займите себя чем-нибудь.
6. Попробуйте с юмором относиться к себе в этой ситуации.

*Спасибо за внимание!*