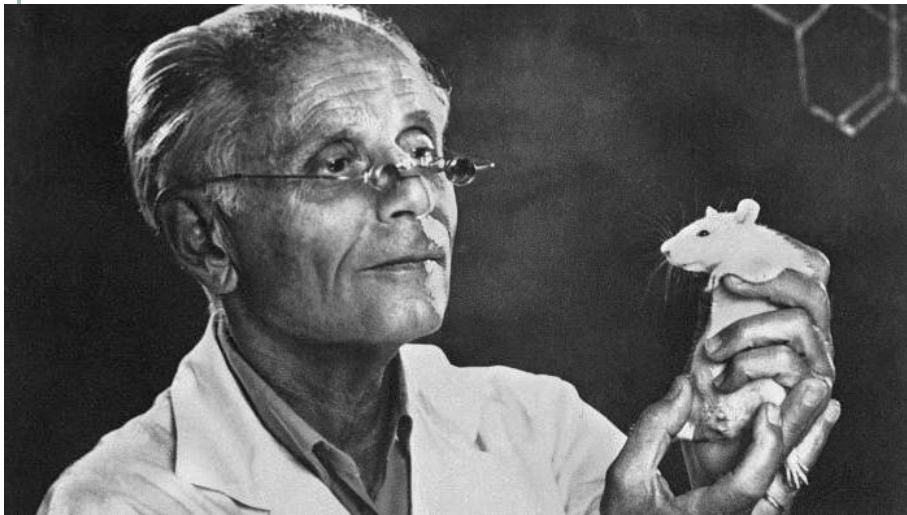


СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И САМООТНОШЕНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Рубальская Евгения
Андреевна

Стрессоустойчивость – что это?

- Совокупность личностных качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.
- Свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности.



Стресс

— понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры.

Факторы развития стресса

- Генетическая предрасположенность
- Характер протекания беременности у матери
- Ранний детский опыт
- Родительский сценарий
- Личностные особенности (характер человека и черты личности)
- Направленность человека, его установки и ценности
- Самоотношение человека.

Факторы, вызывающие стресс в повседневной жизни

- интенсивная умственная деятельность
- повышенная статическая нагрузка
- крайнее ограничение двигательной активности
- нарушение режима сна
- эмоциональные переживания

Методы нейтрализации стресса

Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят.

К. В. Судаков в своей монографии «Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу» выделял следующие методы нейтрализации стресса:

- аутогенную тренировку, различные методы релаксации;
- дыхательную гимнастику;
- включение в жизнь человека положительных эмоций;
- музыку, физические упражнения;
- психотерапию;
- физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, и пр.)

Самоотношение – что это?

НЫТИК



Жизнь — трудная штука.
Радости — для других

МУЧЕНИК



Я все время должен заботиться о других, чтобы им было хорошо. Какое значение имеют мои собственные проблемы?

ПОСЛУШНЫЙ



Гораздо проще делать то, чего от тебя хотят. Я не люблю лишних сложностей

**ПАЙ-ДЕВОЧКА
(или МАЛЬЧИК)**



Я должна делать все правильно, даже если мне это противно. Я действительно должна

ПЕРФЕКЦИОНИСТ



Я ужасно расстраиваюсь, если что-нибудь бывает не на высшем уровне. Особенно это касается повседневных дел и поведения других людей

ЖЕРТВА



Я вынужден делать то, чего хотят другие, потому что они лучше знают, что нужно

Если без шуток, то самоотношение – это:

- Отношение к себе
- Осознание ценности собственного «Я»
- Принятие себя, познание себя
- Принятие других вне зависимости от пола, возраста, профессии, национальности



Рефлексия



- Средство самопознания
- Концентрирование своего сознания на себе, на своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими
- Умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей
- Открытость и свобода в проявлении чувств без причинения вреда другим
- Осознание причин и последствий поведения своего и окружающих.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!