



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК УСЛОВИЕ  
АДАПТАЦИИ К ВОЗДЕЙСТВИЮ  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ И  
ВНУТРЕННЕЙ (ЛИЧНОЙ) СРЕДЫ И  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



**Цель:** Ознакомление со стрессоустойчивостью как условием адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней (личной) среды и деятельности

**Задачи:**

- Изучить определение и характеристики стрессоустойчивости
- Рассмотреть что такое стрессоустойчивость подростка
- Определить для чего подросткам нужна стрессоустойчивость?
- Ознакомить с преимуществами стрессоустойчивости и методами повышения стрессоустойчивости
- Рассказать как выработать стрессоустойчивость подростка



Мы живем в таком мире, где разные стрессовые ситуации подстерегают нас на каждом шагу. Стресс – это естественная реакция нашего организма на раздражитель, которая известна еще со времен рассвета человечества. Так мы устроены.

Стресс может иметь негативное влияние на наше здоровье, отношения, и на жизнь в целом. Поэтому, нашим организмом предусмотрены защитные механизмы, а наша психика нашла способ антистрессовой «иммунизации».

Защитная реакция, которая позволяет нам защитить себя от повсеместно атакующих нас стрессовых раздражителей, называется стрессоустойчивостью.

## Стрессоустойчивость подростка

Начиная с подросткового возраста молодые люди практически ежедневно сталкиваются со стрессами, уже тогда начинают учиться справляться с ними.



***Стрессоустойчивость подростка*** – это необходимое для эмоционального здоровья качество, которое необходимо развивать.

## ***Что такое стрессоустойчивость подростка***



**Это сложный механизм защиты, который начинает формироваться у человека с раннего детства. Это своего рода психологический иммунитет!**



**Помимо прочего, стресс вызывают внешние и внутренние причины.**

**Внешние факторы** – это разные жизненные ситуации, не поддающиеся контролю человека (например, состояние экологии, погода и т.д.), и проблемы во взаимодействии с обществом (завалы на работе, проблемы в семье, конфликты и т.д.)

**А внутренние причины** – это такие причины как проблемы со здоровьем, необоснованные надежды, недостигнутые цели, разочарования и прочие факторы, влияющие на человека без внешнего воздействия.

## Как влияет стресс на подростков

Стресс в подростковом возрасте может стать причиной ухудшения физического и психического здоровья. Подростки, столкнувшиеся со стрессом, имеют очень низкий иммунитет и чаще болеют. Стресс может перерасти в депрессию. В переходном возрасте депрессия может вести за собой суицид.



## Типология стрессоустойчивости

### **Стрессонеустойчивые люди.**

Для таких людей любое неожиданное событие оказывается стрессом. Комфорт для них состоит в размеренности и стабильности, как можно меньшем количестве из ряда вон выходящих ситуаций. А реагируя на стресс, люди с данным типом стрессоустойчивости, теряются и могут вести себя неадекватно.

### **Стрессотренируемые люди.**

Люди с этим типом стрессоустойчивости адаптированы к медленным и постепенным изменениям, к ним они приспосабливаются без проблем. Однако резкие перемены их пугают, путают мышление, выбивают из колеи, повергают в депрессивные состояния.

### **Стрессотормозные люди.**

К людям данной категории относятся активные личности, спокойно воспринимающие резкие перемены. Они способны мгновенно адаптироваться практически к любым изменениям, реагируя оптимально и быстро. Нервная система стрессотормозных людей очень вынослива и переносит тяжелые нагрузки.

### **Стрессоустойчивые люди.**

Личности четвертого типа обладают психикой, которую почти невозможно разрушить. Они привыкли к жизни в быстром ритме, а стабильность и размеренность вызывает у них отторжение и даже оттенок надменности. Эти люди могут жить в условиях постоянного стресса без ущерба для себя.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Стрессоустойчивостью называется комплекс качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, влияющих на самого человека и его деятельность, а также на окружающих; не приводящих к психическим расстройствам.

**Умение прогнозировать.** Это качество лишает происходящие в жизни события внезапности и неожиданности, вследствие чего меняется и реакция на них. Отсюда автоматическое уменьшение силы воздействия стрессовых факторов на человеческую психику.

**Способность к одновременному выполнению нескольких задач.** Обладая ей, человек с гораздо меньшими трудозатратами может продолжать повседневную деятельность и разрешать возникшие проблемы. Нервная система оказывается более мобильной и устойчивой.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Стрессоустойчивостью называется комплекс качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, влияющих на самого человека и его деятельность, а также на окружающих; не приводящих к психическим расстройствам.

**Опыт в переживании стресса.** Люди, в жизни которых уже был стресс, намного легче и спокойнее переживают новые потрясения, чем те, кто сталкивается с психоэмоциональным давлением не очень часто. С каждым новым стрессом нервная система вырабатывает иммунитет.

**Уверенность в себе.** Для преодоления стресса очень важно быть уверенным в своих силах и обладать адекватной самооценкой. Низкая самооценка и неуверенность, напротив, многократно снижают способность личности выдерживать даже незначительный стресс, не говоря уже о жестких ударах судьбы.

**Тип темперамента.** Всего есть четыре типа темперамента: меланхолик, флегматик, холерик и сангвиник. В каждом из них преобладает свой набор качеств, напрямую влияющих на способность справиться со стрессом

## Для чего подросткам нужна стрессоустойчивость?

Представьте что вы живете в криминальном районе, где каждый день случаются какие-то страшные вещи. Если ваша дочь или сын часто возвращаются домой в одиночестве, вы позаботитесь о том, чтобы они научились основам самообороны? Наверняка, каждый адекватный родитель сейчас ответил утвердительно.

Так же само и со стрессоустойчивостью. Вы не сможете оградить своего ребенка от воздействия стресса, но вы можете научить его справляться с ним, защищаться от стресса.



## Преимущества стрессоустойчивости

**Позитивное мировосприятие.** Неумение справляться с проблемами, неприятностями и тяжелыми событиями сгущает краски и способствует видению мира в серых тонах. Стессоустойчивость же дарит уникальную возможность видеть вокруг себя хорошее, замечать добро, чувствовать позитивные вибрации всего живого и, конечно же, воспринимать в положительном ключе и себя самого.

**Принятие правильных решений.** Люди с высокой стрессоустойчивостью испытывают меньше сомнений, встав перед выбором, а сделав выбор, смело и уверенно идут вперед. Кроме того, они могут более реалистично прогнозировать последствия своих решений и действий, эффективно анализировать поступки, делать правильные выводы и извлекать опыт из совершенных ошибок.

**Раскрытие потенциала.** Уверенность и вера в успех, приходящие с развитием стрессоустойчивости, расширяют личные границы человека. Он становится способен на то, чего не мог раньше, все больше новых вещей входят в его зону комфорта, а того, что вызывает страх и дискомфорт, в жизни становится меньше. В итоге для него нет ничего невозможного, а непривычное вызывает интерес и желание во всем разобраться.



## Преимущества стрессоустойчивости

**Хорошее здоровье.** Уже научно доказано, что люди, которые меньше переживают и нервничают, живут дольше тех, кто постоянно «дергается». А причина проста: стресс провоцирует нарушения в работе всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, выделительной, пищеварительной и других), что приводит к развитию самых разных заболеваний, в том числе и смертельно опасных.

**Гармоничная жизнь.** Внутреннее состояние человека отражается на том, что происходит вокруг него. Баланс внутри делает личность более устойчивой, не позволяет растрачивать энергию на ненужные переживания и тревоги, повышает работоспособность и эффективность, приводит в порядок семейную и сексуальную жизнь и способствует достижению успеха.

**Возможность создавать.** Люди, которых не беспокоят истерики, недомогания, бессонница, депрессия и прочие недуги, могут направлять свои силы не на борьбу с факторами и последствиями стресса, а на созидание. Они могут развиваться, заниматься самообразованием, творить, совершать открытия, воспитывать детей, строить крепкие отношения и достигать других важных целей.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Мини-игра «Стрессоустойчивость» групповая работа (4-5 человека)

- Раздать каждой группе бумагу А4.

**Задание: «5 способов выхода из стрессе»**

(Способ должен быть четким и конкретным)

**Например: читать книгу, посмотреть кино, прогулка пешком и т.д.**

- *Как заполняют отдает другой группе, а другая группа передает свою следующей группе. Потом бумаге писать еще 5 способов выхода, это не должны повторяться. Каждая группа должны заполнить бумаги всех групп, конце возметь свою бумаги и должны зачитать.*

# ПИРАМИДА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



# Методы повышения стрессоустойчивости





# Как выработать стрессоустойчивость подростка

## ***Определение ценностей и приоритетов.***

Основой выработки устойчивости является правильное определение и четкое разграничение вещей важных для человека и неважных.

Большинство из наших переживаний и огорчений часто связано с какой-то вообще не нужной нам ерундой.

Поэтому, если у старшеклассника будет четкое разграничение того, что по-настоящему дорого и имеет значение в жизни, от того, что вообще никак его не касается, половину стрессов удастся избежать.

## ***Умение отпускать негативные эмоции.***

Эмоции человека – это сфера, которую достаточно сложно контролировать. Но, если с детства не научиться управлять ими, то во взрослой жизни можно столкнуться с серьезными проблемами.

Негативные эмоции чаще всего возникают без нашего на то разрешения, поэтому мы не всегда в состоянии предотвратит их появление, но мы всегда можем остановить их развитие. Вот этому необходимо научить дочь или сына, чтобы они не накапливали в себе негативные, разрушительные эмоции.

Посетила негативная эмоция – нужно переключить свое внимание, на что-то, что вызывает положительные эмоции, а не носить ее в душе, доколе она не вырвется наружу, или не спровоцирует депрессию.

# Как выработать стрессоустойчивость подростка

## ➤ *Личный пример.*

- Это наиболее эффективный способ выработки стрессоустойчивости у подростка. Важно, чтобы ребенок видел, как его родители справляются с раздражителями, как удерживают свои эмоции.
- Дети перенимают модели поведения своих родителей, поэтому если желаете помочь ребенку стать более стойким к стрессам, вам следует преподать ему урок на собственном примере.

## **Здоровая самооценка.**

- Если с раннего возраста родители заботились о том, чтобы у их ребенка формировалась нормальная самооценка, то в подростковом возрасте ему будет легче справляться с различными стрессовыми ситуациями.
- Дело в том, что когда ребенок уверен в себе, своих силах и знает точно, что он собой представляет, то он не будет переживать по поводу того, что кому-то в нем что-то не нравится.

## **Выбор окружения.**

- Уже с подросткового возраста необходимо учить ребенка выбирать окружение и людей, которых он может приблизить к себе. Так называемые «токсические» отношения могут быть между людьми также в подростковом возрасте, а это жизнь будет при постоянном эмоциональном напряжении.
- Подростку важно научиться ограждать себя от людей, чье общество отнимает у него спокойствие и жизненную энергию.



## **Умение анализировать и фильтровать информацию.**

Очень полезны для старшеклассников уроки логического мышления.

Логика – это инструмент, с помощью которого можно очень быстро найти объяснение происходящего, а также уяснить для себя – какое это будет иметь влияние.

Если чадо научить анализировать информацию, а также обдумывать логическое развитие событий, то можно не только выработать у него устойчивость к стрессу, но еще плюс ко всему развить интеллект.

Логику развивают игры, занятия, размышления, даже банальные компьютерные стратегии, которые так популярны сегодня среди старшеклассников.

## Что даст подростку стрессоустойчивость?

- Поможет преодолевать проблемы и трудности, не впадая в депрессию, не опуская руки.
- Благодаря этому качеству человек себя чувствует психологически комфортно.
- Есть сила держать свои эмоции под контролем.
- Появляется возможность достигать результатов там, где сдаются остальные.
- Повышает выносливость.
- Гармоничные отношения с окружающими людьми.
- Защита психического и телесного здоровья от пагубного воздействия стрессов.
- Стрессоустойчивость подростка – это важное качество, которое поможет ему пережить этот непростой период физического и психологического созревания.
- Благодаря устойчивости к стрессу старшеклассник сможет практически безболезненно выходить из различных ситуаций, сохраняя позитивный настрой, радуясь светлому будущему



## Тест «личности» Самооценка стрессоустойчивости

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.	1	2	3
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров.	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес.	1	2	3
6. Я бываю раздражителен.	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей.	1	2	3
10. Своим недугам я могу дать отпор.	1	2	3
11. Я болезненно переживаю неприятности.	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых.	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации.	1	2	3
14. Мне не хватает уверенности, чтобы реализовать себя.	1	2	3
15. У меня не хватает времени для любимых дел.	1	2	3
16. Я все делаю быстро.	1	2	3
17. Я испытываю страх за свое будущее.	1	2	3
18. Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков.	1	2	3

**Обработка результатов: теперь посчитайте баллы, которые вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:**

**Суммарное число баллов**

51-54

53-50

49-46

45-42

41-38

37-34

33-30

29-26

25-18

**Уровень вашей стрессоустойчивости**

1- очень низкий

2 – низкий

3 – ниже среднего

4- чуть ниже среднего

5-средний

6-чуть выше среднего

7-выше среднего

8- высокий

9-очень высокий

**Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!**

## Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Методика направлена на определение уровня стресса и может быть использована для самодиагностики.

**Инструкция.** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимо о успокоительное, (алкоголь, сигареты или снотворное), чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня. ( подчеркните, если что-то подходит)
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самой себе.
10. Я часто испытываю чувство неудовлетворения.

**Обработка результатов и их характеристика.** Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

- **0—4 балла.** Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
- **5—7 баллов.** Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
- **8—9 баллов.** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие — страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.
- По данным, полученным автором методики, было замечено, что подавляющее большинство работников банка имеют оценку в интервале 5—7 баллов (80 % респондентов). Примерно 18 % респондентов имеют 8—9 баллов. И только около 2 % имеют оценку 0—4 балла. Следовательно, большинство банковских работников настоятельно нуждаются в том, чтобы повысить у себя средства самоконтроля в стрессовых ситуациях.



## КАКОВА ВАША УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ?



Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто. Отметьте одну из трех соответствующих колонок галочкой.

	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда
1. У меня слишком высокое кровяное давление	2	1	0
2. У меня бывают приступы тошноты	2	1	0
3. Я боюсь заболеть	2	1	0
4. Я чувствую себя беспомощным	2	0	0
5. У меня бывают кошмары	2	1	0
6. У меня дрожат ноги/руки	2	1	0
7. Я часто просыпаюсь	2	0	0
8. Мои кисти/стопы холодные	2	1	0
9. Я не могу правильно дышать	2	1	0
10. Я чувствую слабость	2	1	0
11. У меня потные руки/лоб	2	0	0
12. У меня боли в шее	2	1	0
13. Я не могу сосредоточиться	2	0	0
14. У меня нарушено пищеварение	2	1	0
15. Я страдаю низким кровяным давлением	2	1	0
16. Я раздражителен в личной жизни	2	1	0
17. Я раздражителен на работе	2	1	0
18. У меня бывают приступы мигрени	2	1	0
19. Я испытываю внутренне беспокойство	2	1	0
20. Я страдаю от болей в желудке	2	2	0

	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда
21. Мне постоянно хочется спать	2	1	0
22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется	2	2	0
23. У меня словно ком застревает в горле	2	2	0
24. Я чувствую стеснение в груди	2	2	0
25. Я нервозен	2	1	0
26. Меня бросает в жар	2	1	0
27. Слезы душат меня	2	2	0
28. У меня бывают головные боли	2	1	0
29. Бывают спазмы определенных групп мышц	2	1	0
30. Меня одолевают страхи	2	2	0
31. У меня бывают головокружения	2	1	0
32. У меня болит спина и поясница	2	1	0
33. Я не могу уснуть	2	1	0
34. Присовокупите сюда дополнительно все те проблемы, которые гнетут вас в настоящее время на работе и дома			

## Обработка результатов:

Подсчитайте очки во всех пунктах, где у вас есть отметки галочкой.

Оцените каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас:  
незначительно – один балл;

средне – два балла;

сильно – три балла.

Добавьте полученные баллы к сумме очков пункта 1.

### Оценка:

**От 0 до 12 баллов.** Вы можете радоваться своей относительно здоровой стрессовой устойчивости. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

**От 13 до 27 баллов.** У вас уже проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

**От 28 баллов и выше.** Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройства здоровья. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.