

Жизнестойкость




ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Жизнестойкость: как её развивать?



Что это такое?

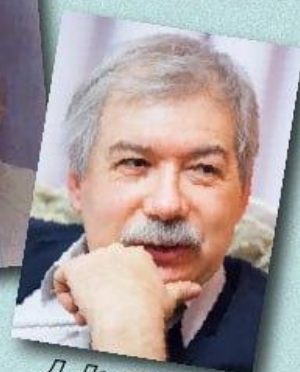
Жизнестойкость – это **установки и навыки** человека, которые позволяют преодолевать трудности и превращать их негативные последствия в потенциальные возможности.

Вопрос изучали психологи:

- Сальваторе Мадди
- Сьюзен Кобейс
- Дмитрий Леонтьев
- Лада Александрова



С. Мадди



Д. Леонтьев



Основы жизнестойкости

(С. Мадди)

- ★ **Приверженность** – способность оставаться вовлеченным и заинтересованным в своей деятельности несмотря на трудности.
- ★ **Контроль** – уверенность в том, что человек способен влиять на события собственной жизни.
- ★ **Вызов** – восприятие изменений не как угрозы стабильности, а как возможностей для роста.



Чем поможет жизнестойкость?

1. Иметь хорошее здоровье и благополучие.

Жизнестойкий человек способен преодолевать стресс и сохранять позитивный настрой, что благоприятно сказывается на его здоровье.

2. Развивать личные отношения

Жизнестойкость позволяет сохранять надежду и веру в будущее, даже если возникают конфликты или проблемы

3. Преодолевать трудности

Жизнестойкий человек способен сохранять оптимизм и находить решения в сложных ситуациях.



4. Достигать цели.

Жизнестойкие люди обычно более целеустремлённые и находят решения, несмотря на возможные трудности.

5. Строить карьеру

Способность сохранять уверенность и находить решения в сложных ситуациях помогает достигать успеха в профессиональной деятельности.

Все компоненты жизнестойкости берут начало из детства, **пубертатного периода**.

Это отличный момент для их развития, когда можно повысить вовлеченность, контроль или принятие.

! Ключевыми факторами формирования жизнестойкости являются взаимоотношения с родителями.



Как развивать?

Исследования показали, что, хотя жизнестойкость кажется врожденным качеством, такому поведению **можно научиться**. Для этого необходимо:

- найти цель;
- верить в свои способности;
- создать социальную сеть поддержки
- стараться принимать перемены
- быть оптимистом;
- заботьтесь о себе;
- развивайте навыки решения проблем;
- устанавливайте цели;
- действуйте;
- продолжать работать над своими навыками