



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# «Важность формирования самоотношения для преодоления стрессовых ситуаций»

**Должикова Регина Ростиславовна**

педагог-психолог высшей квалификационной категории информационно-просветительского отдела по пропаганде здорового образа жизни  
«Ювентус-Н» МКУ Центр «Родник»



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# **СТРЕССОРЫ – факторы, вызывающие состояние стресса:**

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# СТРЕСС

- состояние человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями (на физическом, психологическом и поведенческом уровне) в ответ на воздействие стрессоров



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# СТРЕСС

+ЭУСТРЕСС «НОРМАЛЬНЫЙ»

- ДИСТРЕСС – «ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ»

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ:

- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
- ИНФОРМАЦИОННЫЙ
- ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# Формы проявления стресса:

- Физиологическая
- Эмоциональная
- Поведенческая
- Интеллектуальная



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



## Факторы, влияющие на развитие стресса:

- 1) Врожденные особенности организма и ранний детский опыт:
  - а) Генетическая предрасположенность
  - б) Характер протекания беременности у матери
  - в) Тип высшей нервной деятельности
  - г) Ранний детский опыт
- 2) Родительские сценарии



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# Факторы, влияющие на развитие стресса:

- 3) Факторы социальной среды
  - а) Социальные условия и условия труда
  - б) Ближнее социальное окружение



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



## Факторы, влияющие на развитие стресса:

4) Личностные особенности:

а) Характер человека и черты личности

б) Уровень самооценки, самосознания,  
самоуважения

в) Направленность человека, его установки и  
ценности



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



## Факторы, влияющие на развитие стресса:

### 4) Когнитивные факторы

а) Уровень сензитивности

б) Умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



# САМООТНОШЕНИЕ

**- это проявление специфики отношения личности к собственному «Я».**

Строение самоотношения может включать:  
самоуважение, симпатии, самопринятие,  
любовь к себе, чувство расположения,  
самооценку, самоуверенность, самоунижение,  
самообвинение, недовольство собой и т. д.



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



«Между стимулом и нашей реакцией на него  
всегда есть время. За это время мы  
выбираем, как реагировать. И именно здесь  
лежит наша свобода.»

В. Франкл



**КДМ**

Комитет по делам молодежи  
мэрии Новосибирска  
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска  
МКУ Городской центр психолого-педагогической  
поддержки молодежи «Родник»



**Спасибо за внимание!**