

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.