



Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования города Новосибирска  
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



# Новый взгляд на жизнестойкость (онтогенетический аспект)

Склянова Нина Александровна,  
директор МКУ ДПО «ГЦОиЗ»Магистр»,  
д.м.н. профессор

2021

# Жизнестойкость

- Способность успешно преодолевать неблагоприятные обстоятельства жизни
- Процесс непрерывной и каждодневной сопротивляемости стрессовым ситуациям



Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery.  
Werner E. E. & Smith R. S. 2001

# Ход исследования



# Шкала адаптации

Работа

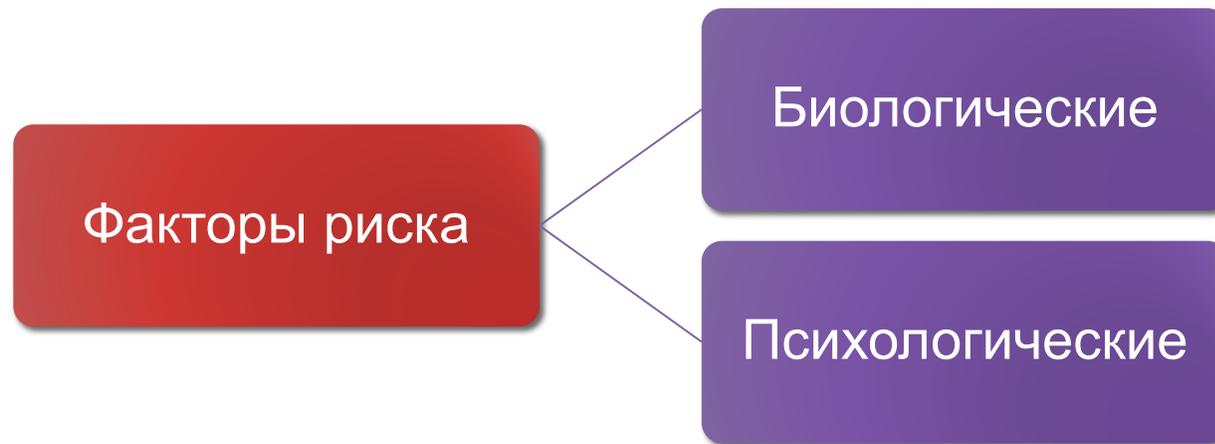
Отношения с супругом или партнером

Отношения с детьми

Отношения с родителями, братьями и сестрами

Отношения с друзьями

Самооценка



«Эти люди перенесли дородовой стресс, росли в страшной бедности, под присмотром родителей, не получивших приличного образования, в обстановке постоянного беспорядка, родительского алкоголизма или психических болезней».

## Факторы риска к моменту рождения

- Хроническая бедность семьи
- Низкий уровень образования у матери
- Задержки развития генетические аномалии
- Психопатологические проявления у родителей

Уязвимость

## Отягощающие факторы

- Продолжительная разлука с родителями на первом году жизни
- Рецидивирующие заболевания
- Болезнь родителей
- Наличие брата или сестры с нарушениями развития
- Отсутствие отца
- Разлука (развод) родителей
- Внесемейное воспитание
- У девочек: беременность в подростковом возрасте

## Защитные факторы

### Ребенок

- Положение первого ребенка в семье
- Высокая активность в младенчестве
- Позитивное социальное поведение
- Способность к самопомощи
- Хорошие коммуникативные способности
- Наличие выраженных интересов самоконтроль
- Позитивная я-концепция
- Достаточная самоадаптация и саморегуляция

### Окружение

- Социальное содействие
- Хорошие отношения между родителями и детьми
- Наличие людей помимо матери, заботящихся о ребенке
- Наличие друзей и товарищей
- Упорядоченный семейный быт
- Семейная сплоченность
- Возможность получить помощь и совет (от родителей, учителей)

# Факторы, способствующие формированию жизнестойкости

## Личность

Независимость и социальная зрелость

Хорошее образование

Уверенность в себе

Темпераментные особенности

Состояние здоровья

## Окружение

Забота матери

Источники эмоциональной поддержки в детстве

Источники эмоциональной поддержки в подростковом возрасте

Источники эмоциональной поддержки в зрелом возрасте

Количество пережитых событий, способных вызвать стресс

# Сопротивляемость наращивается начиная с самых ранних взаимоотношений



Стресс



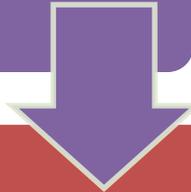
Восстановление

# Стадии стресса у ребенка

Позитивный  
«хороший» стресс



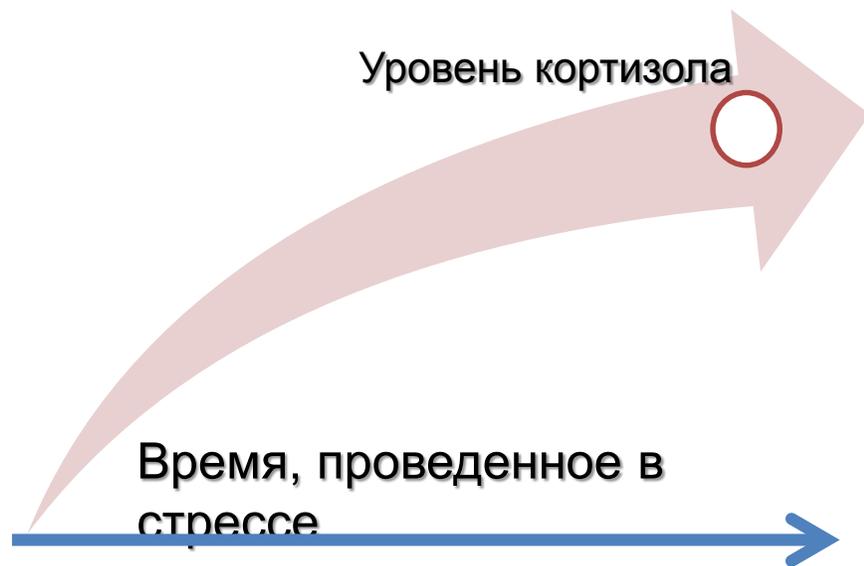
Терпимый «плохой»  
стресс



Токсичный  
«ужасный» стресс



**Собирательный эффект восстановлений и защиты со временем побуждает детей расширять их способность к совладанию со стрессом и формированию жизнестойкости.**

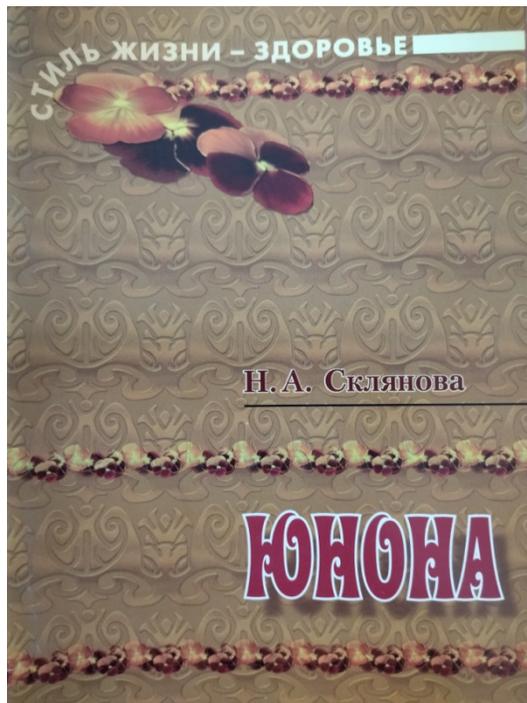


Негативный детский опыт, в котором отсутствуют сбои и восстановления, лишает детей возможности научиться управлять своим поведением и проявлением эмоций в отношениях с близкими людьми.

- 
- Даже наиболее уязвимые дети не обязательно должны вырасти неполноценными

- 
- Лучшей профилактикой оказалась социальная и эмоциональная поддержка со стороны значимых окружающих людей

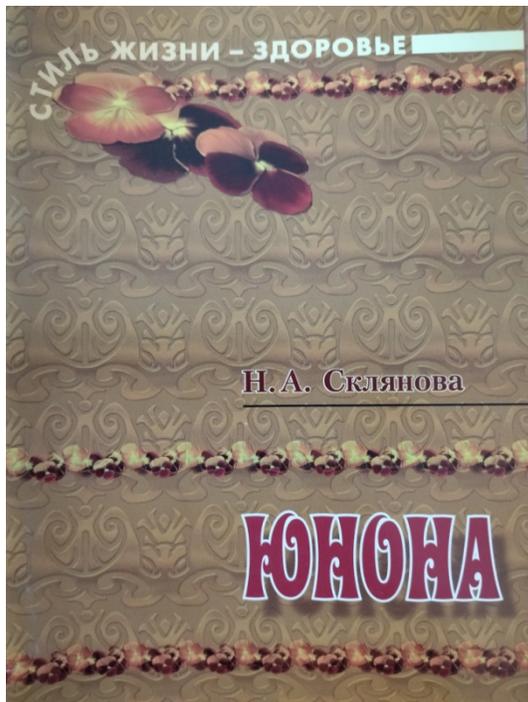
# Авторская программа «ЮНОНА» (1995 год)



## Задачи:

1. Способствовать снятию стрессовых состояний
2. Создать условия для осознания и разрешения личностных проблем
3. Обучить основам физической и психологической реабилитации

# Выводы по результатам работы по авторской программе «ЮНОНА» (1995 год)



1. В нервно-психической и эмоциональной сфере: улучшение настроения, эмоционального фона и общего состояния.
2. Повысился иммунитет, что выразилось в возрастании сопротивляемости инфекционным процессам, отсутствие ОРВИ и т.д.
3. Увеличилась выносливость сердечно-сосудистой системы.
4. Улучшилось физическое состояние организма.

# Проект «Профилактика синдрома эмоционального выгорания «Добавь жизни!» (2016 год)

Интегральный показатель выгорания



По окончании I этапа проекта интегральный показатель выгорания в группе, где имелись высокие степени выгорания, выявленные в начале проекта, снизились с 14 до 6 человек.

Средний и низкий показатель повысились с 1 до 9 человек.

Поставленная цель была достигнута – **психофункциональное состояние участников улучшилось, что демонстрирует эффективность проекта «Добавь жизни».**

## Проект «Профилактика синдрома эмоционального выгорания «Добавь жизни!» (2016 год)

### **По итогам проекта:**

- Улучшилось психофункциональное состояние участников;
- Повысился интерес к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- Создана действующая система работы с сотрудниками и социальными партнерами по формированию здорового образа жизни;
- Организовано систематическое участие сотрудников учреждения в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, направленных на повышение двигательной активности работников.

# Проект «Профилактика синдрома эмоционального выгорания «Добавь жизни!»



## **Михай Чиксентмихайи**

**Теория потока – особое состояние оптимального переживания: оно достигается через полное слияние человека с его деятельностью и тогда вместо усталости он чувствует прилив энергии.**

**Главное условие – соразмерность сложности задач и уровня умений.**

**Если баланс достигнут, то удовольствие, усилия и смысл вместе приносят нам активное состояние радости.**



Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования города Новосибирска  
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

2021