

Психологічне здоров'я: чинники і шляхи збереження

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ВВЗЯО та НМД ПВНЗ «ХММУ»

Разумна Алла Григорівна, практичний психолог,
к.пед.н., доц., доцент кафедри фундаментальних
загальнонаукових дисциплін



0632771032 (Viber, Telegram)
a.rozumna@khimu.edu.ua

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ
ЗІ СТВОРЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

за ініціативою Олени Зеленської

Олена Зеленська
Перша леді України

Ти Як?

Раніше це могло бути запитання, з якого починається розмова. Формальність. Але вже понад рік ми ставимо його, коли нам не байдуже, коли потребуємо почути відповідь. А іноді хочеться запитати «Ти як?» людину, яку бачимо у дзеркалі. Це точка відліку.



Розробку та впровадження **Всеукраїнської програми ментального здоров'я**

координує **МОЗ** України;

ВООЗ – експертний партнер;

виконавчий партнер – громадська організація
«**Безбар'єрність**»;

майданчиком для розробки та ухвалення
рішень є **Міжвідомча координаційна рада**
при **Кабінеті міністрів** України.

/upload/iblock/ec9/11_2805.pdf

/upload/iblock/4be/Dodatok_2._TY_YAK_Dyzayn_gayd.pdf

/upload/iblock/b74/OVA_shchodo_Ty_yak_1_.pdf

/upload/iblock/9af/Dodatok_1._Proportsii_rozmishchennya.docx

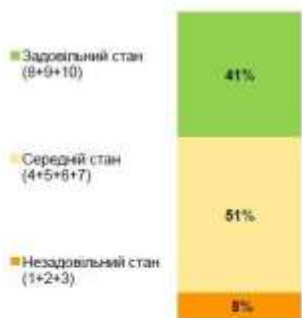
/upload/iblock/c21/IMG_0001-1_.jpg

СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ВЛАСНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

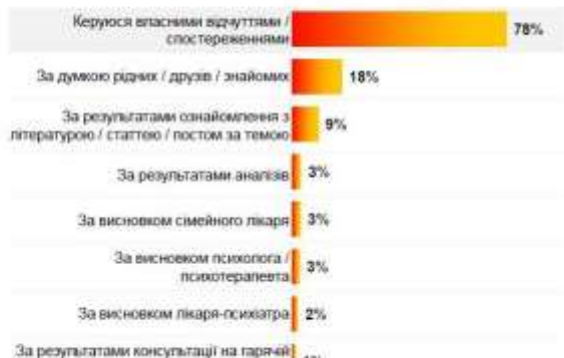
41% опитаних оцінили свій стан ментального здоров'я як задовільний, тоді як половина (51%) визначили його як середній стан. Здебільшого у визначенні свого стану керуються власними відчуттями/спостереженнями.



Оцінка ментального здоров'я



Як визначають свій стан:



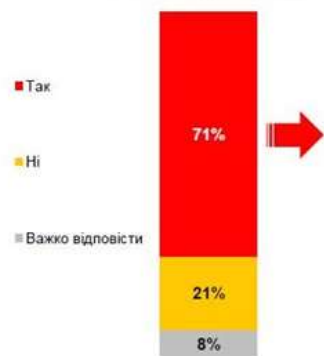
База: всі респонденти, n=2100
Оцінка, будь ласка, стан свого психологічного (ментального) здоров'я. Діагностика: у межах психологічного здоров'я (масштаб проблем, від 10 – 3 мін.) і на основі чого Ви робите свою висновок?

ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ ТА ПРИЧИНИ СТРЕСУ



71% опитаних респондентів відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Війну найчастіше називають серед причин стресу (72%), на другому місці – це фінансові складнощі (44%). Серед аспектів війни, які викликають стрес, на першому місці знаходиться безпека близьких (63%).

Відчуття останнім часом або сильної знервованості



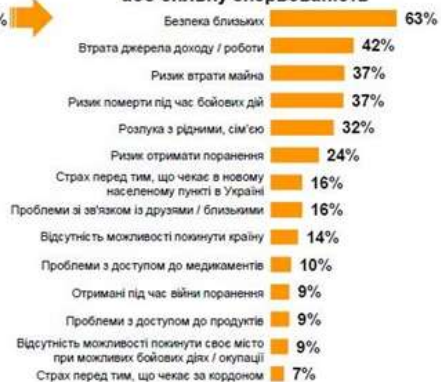
База: всі респонденти, N=2100

Причини відчуття останнім часом стресу або сильної знервованості



База: ті, хто відчували стрес або сильну знервованість останнім часом, N=1481

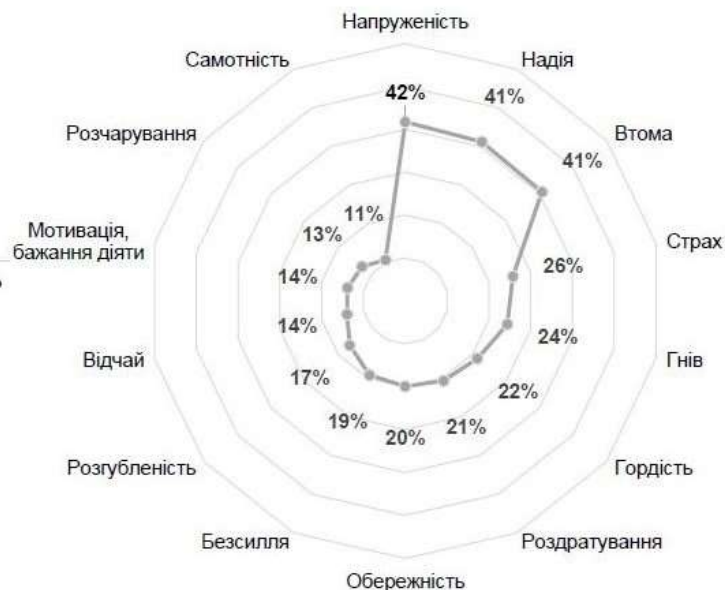
Аспекти війни, які викликають стрес або сильну знервованість



База: ті, хто відчували стрес або сильну знервованість останнім часом через повномасштабну війну, N=1057

ЕМОЦІЇ, ЩО ОСТАННІМ ЧАСОМ НАЙБІЛЬШЕ ПЕРЕВАЖАЮТЬ У НАСТРОЇ УКРАЇНЦІВ

Більше третини респондентів декларують відчуття ними останнім часом напруженості (42%), надії (41%) та втоми (41%).



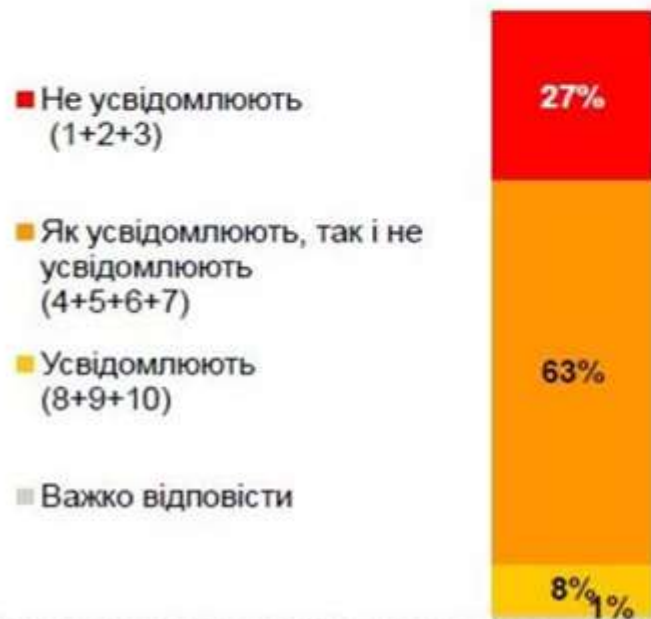
База: всі респонденти, n=2100

На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 4% задоволення. Скажіть, будь ласка, чи відчували Ви останнім часом стрес або сильну знервованість? Що саме було причиною Ваших знервованості або стресу останнім часом? Які саме аспекти повномасштабної війни з Росією були причиною Ваших стресу чи знервованості?

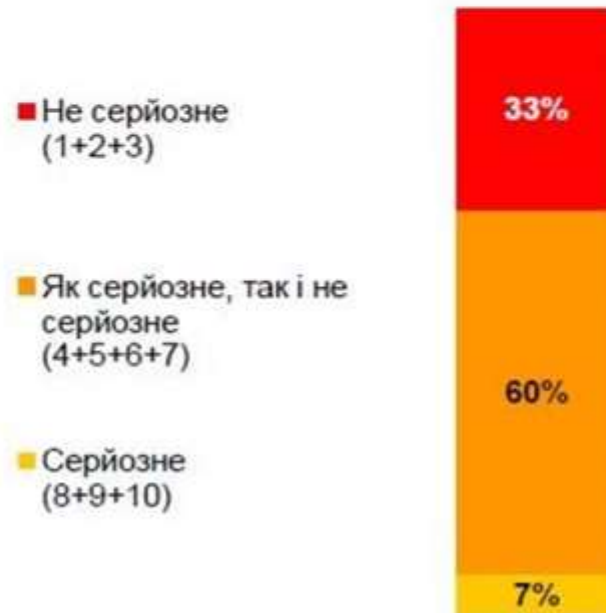
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: СТАВЛЕННЯ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ

Загалом, на думку експертів, серед українців відсутня розвинена культура піклування про своє психологічне здоров'я. Менше 15% опитаних експертів вважають, що українці усвідомлюють важливість психологічного здоров'я та мають серйозне ставлення до нього, а також готові змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я.

Усвідомлення важливості психологічного здоров'я серед українців:
(суб'єктивна оцінка)



Ставлення до психологічного здоров'я серед українців:
(суб'єктивна оцінка)

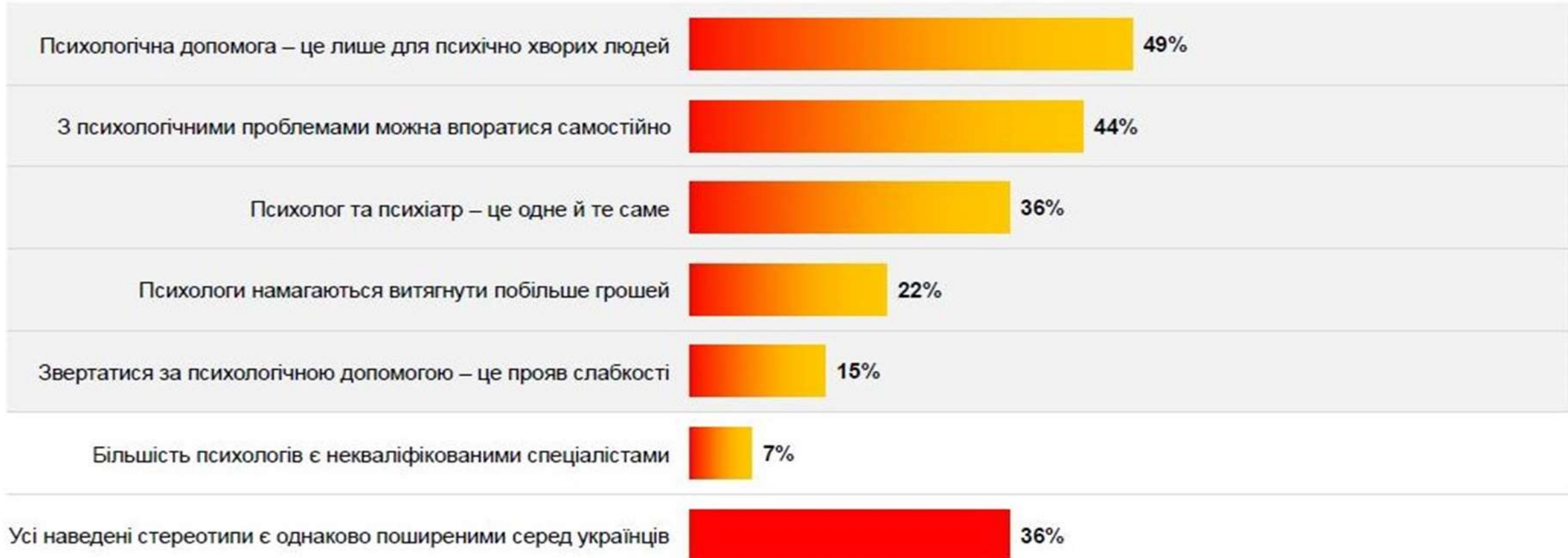


Готовність українців змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я:
(суб'єктивна оцінка)



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: СТЕРЕОТИПИ

На думку експертів, найбільш поширеними стереотипами є те, що психологічна допомога необхідна лише психічно хворим людям та що з психологічними проблемами можна впоратися самостійно. Близько третини декларують, що українці не бачать різниці між психологом та психіатром. Також третина зазначає що усі нижченаведені стереотипи є однаково поширеними.

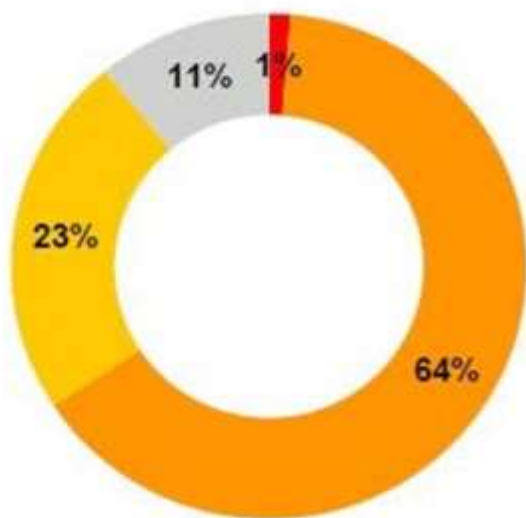


ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ

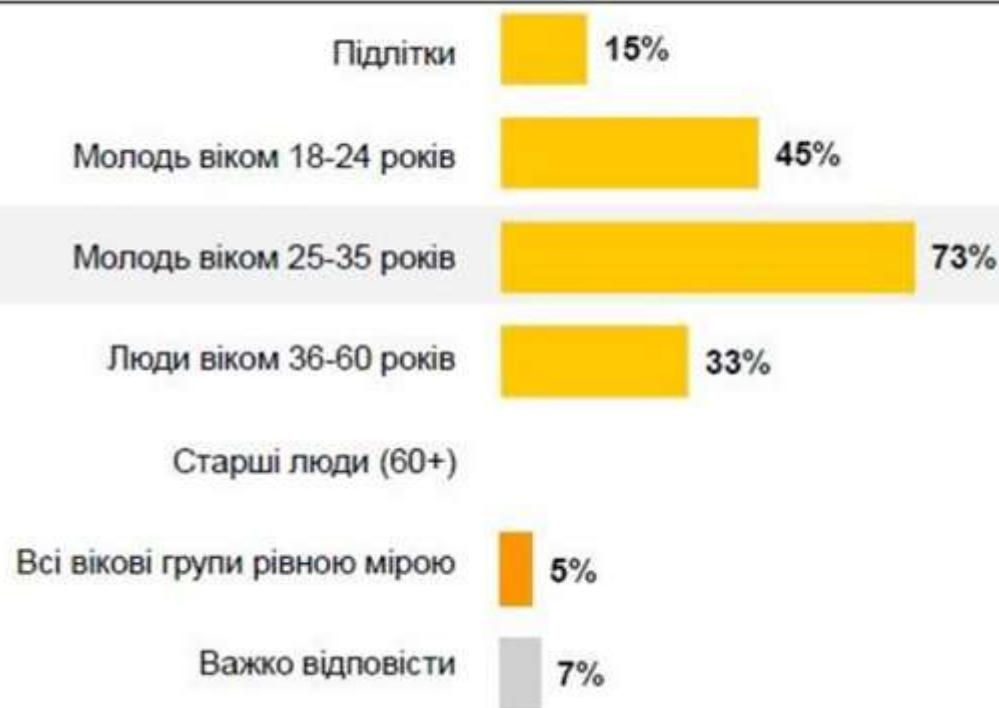
На думку переважної більшості експертів, жінки та молоде покоління (18-35 років) є групами, що найбільше усвідомлюють важливість психологічного здоров'я серед населення України.

Серед статевих груп:
(суб'єктивна оцінка)

- Чоловіки
- Жінки
- І чоловіки, і жінки рівною мірою
- Важко відповісти



Серед вікових груп:
(суб'єктивна оцінка)



ПЛАН



1. Психологічне здоров'я на шляху диференціації, «особистісна» сутність, складові та його зв'язок із базовими особистісними характеристиками.

2. Війна як мегачинник психологічного здоров'я: наднормальність у ненормальних умовах.

3. Детермінанти психологічного здоров'я: рівні.

4. Шляхи забезпечення психологічного здоров'я в умовах ЗВО.

5. Керівник, викладач, здобувач як суб'єкти забезпечення психологічного здоров'я.

6. Практичні інструменти для корекції негативних впливів на психологічне здоров'я



Порошина Вікторія (4 курс)

Лінкевич Артем (3 курс)

Лисенко Катерина (3 курс)

Богаченко Аліна (3 курс)

Лободенко Ірина (3 курс)

Сіренко Валерія (4 курс)



**1. Психологічне здоров'я на шляху диференціації,
«особистісна» сутність, складові та його зв'язок із
базовими особистісними характеристиками**

«психологічне здоров'я»

предметне поле категорії

*«суб'єктивне благополуччя» (афективний акцент),
«адекватне ставлення до світу та себе» (когнітивний акцент),
«позитивна ментальність» (моральний акцент) з
гедоністичними (споживацькими) та евдемонічними
(конструктивними) складовими щастя,
«духовність» (сакральний акцент),
«соціальна адаптивність» (соціальний акцент),
«саморозвиток та самоактуалізація» (особистісно-
генетичний акцент)*

Психологічне здоров'я

суб'єктивно-особистісні та
соціокультурні аспекти

інтегральний показник

характер переживання
суб'єктивного благополуччя,
пов'язаного із сенсом та якістю
життя, соціальною адаптацією,
особистісною самореалізацією

Психічне здоров'я

структурно-функціональний
аспект психічної організації

Індикатор

характеристики базових психічних
функцій

The image shows the cover of the ICD-11 (MKH-11) manual. The cover is dark blue with white text. On the left side, 'МКХ-11' is written in a large, bold font. On the right side, the title of the section is written in a smaller font: 'РОЗДІЛ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку'. The background of the cover has a subtle, abstract pattern.

МКХ-11

**РОЗДІЛ 06:
Психічні
і поведінкові
розлади
та порушення
нейропсихічного
розвитку**

зміна діагностичної парадигми

особистісних, психічних, поведінкових розладів та порушень
нейропсихічного розвитку, що визначається у розділі 06 МКХ-11, в бік певної
«**психологізації**»

Психічні розлади визначаються з врахуванням принципів:

онтогенетичного - врахування вікових та індивідуальних особливостей конкретної людини

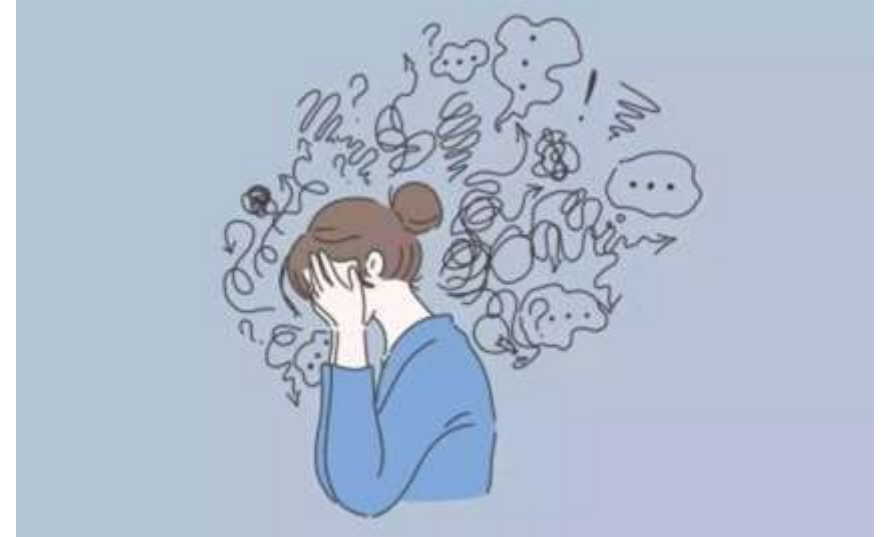
контекстуального - врахування буттєвого контексту ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Визначення нозологій за принципом:

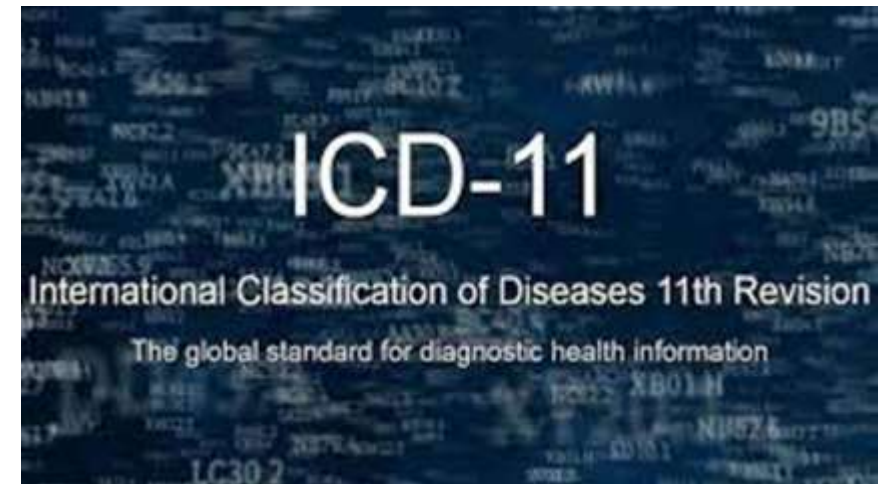
категоріальним - сутнісним, що визначає ключові феноменологічні ознаки та природу розладу

дименсіональним - вимірювальним, що диференціює градієнт розладу

**Психологічна складова
у розвитку розладу набуває
статусу певного чинника**



**– вводитьься поняття «дистресу»
у контексті психічного стану
переживання особистістю
самого розладу**



«велика п'ятірка»



*Домени

інноваційні діагностичні параметри, що визначають групу симптомів, об'єднаних спільною ознакою

«Велика п'ятірка»

«big five»

НЕЙРОТИЗМ



СТАБІЛЬНІСТЬ

ЕКСТРАВЕРСІЯ



ІНТРОВЕРСІЯ

ВІДКРИТІСТЬ



РИГІДНІСТЬ

ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ



ВІДДАЛЕНІСТЬ

СУМЛІННІСТЬ



ІМПУЛЬСИВНІСТЬ

світла



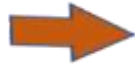
темна

«темна» тріада

«світла» тріада

*особистісно-психологічні
характеристики*

«Темна тріада»



визначення особистостей з беззаперечно негативним вектором в побудові стосунків особистості з суспільством

- макіавеллізм
- психопатія (неклінічна) (*в МКХ-11 такого терміну вже немає через гуманітарну етику)
- нарцисизм (неклінічний)



*Поняття «Темна тріада» було вперше використано та обґрунтовано канадськими дослідниками **Д. Полхусом** та **К. Вільямсом** у 2002 р.

макіавеллізм



Людина з **макіавеллізмом** вважає, що

всі за своєю суттю брехливі та улесливі люди - як ресурс досягнення своєї мети зовнішній локус контролю

Якості

фрустрованість, може мати низьку самооцінку та загальну незадоволеність життям

Навколишні люди їх можуть вважати харизматичними особистостями з лідерськими якостями, але такими, які вміють вдало маніпулювати іншими

*Термін ввів **Річард Крісті**, ґрунтуючись на роботі М. Макіавеллі «Государ», створив опитувальник

Психопатія (неклінічна)



двофакторна модель

ФАКТОРИ

- 1. первинний** – емоційна холодність, яка генетично обумовлена (егоцентризм, дефіцит почуття страху та тривоги, зневага до інших людей);
- 2. вторинний** – асоціальна поведінка, яка пов'язана з соціальними факторами середовища розвитку (бунтарство, конфліктність поведінки, порушення соціальних норм).

Риси:

прояви зарозумілості, бідність емоційних проявів, нерозсудливість, імпульсивність та безвідповідальність, домінантність, орієнтацію на нагороду, схильність обманювати та маніпулювати

нарцисизм (неклінічний)



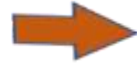
**Перебільшення своєї
значимості та
унікальності**

Характерні риси:

- егоцентризм;
- демонстративність поведінки для привернення уваги оточення;
- чутливість до критики;
- фантазії про свої досягнення, популярність, красу та ідеальні романтичні стосунки;
- алекситимія (відсутність вміння визначати емоції та почуття);
- сприйняття інших лише з точки ідеалізації чи презирства, і не інакше;
- очікування від інших особливого ставлення до себе, привілеїв

Є стабільною властивістю особистості, що впливає на міжособистісні відносини, через уявлення, що людина є гіднішою за інших, і на успішність діяльності

«Світла тріада»



- гуманізм
- кантіанство
- віра в людство



Люди з високим рівнем:

гуманізму - швидше оцінюють гідність інших і власну гідність;

кантіанства - частіше сприймають інших саме як людей, а не засіб для досягнення мети, виявляють до них співчуття;

віри в людство - схильні вважати, що інші принципово хороші.

*Під впливом концепції темної тріади американський когнітивний психолог **Скотт Баррі Кауфман** запропонував «світлу тріаду» чеснот особистості



«Світла триада»



«Темна триада»

«Особистісна зрілість» як інтегральна властивість та Психологічне здоров'я

підходи до розуміння особистісної зрілості

зрілість розглядається як:



**віковий період
розвитку**



**якісна
характеристика
розвитку**



Зрілість визначається **не стільки біологічним віком людини, скільки рівнем розвитку її особистісних властивостей, готовністю приймати рішення з позиції зрілої особистості, у зв'язку з чим зрілість розглядається як здатність до досягнення, а не самі досягнення**

Г. Саллівен

Особистісно зріла людина приймає життя таким, яким воно є з її, займає активну, конструктивну власну позицію

це стосується всього життєвого спектру завдань, в тому числі, й **навчального завдання** – опанувати професією як здатністю здійснювати **соціально важливу спеціальну соціальну роль у суспільстві**

психологічне здоров'я

якісна характеристика розвитку особистості

- суб'єктність,
- аксіологічна (ціннісна) обумовленість ставлення до себе, інших та світу,
- здатність до рефлексії та самодетермінації,
- соціокультурний контекст життя та обумовлення ним способу соціалізації та адаптації

Структурно-особистісні складові психологічного здоров'я

Особистісна зрілість

Суб'єктність – авторство (внутрішній локус контролю)

Аксіологічність спрямованості – ціннісна обґрунтованість вектору життєдіяльності

Рефлексивність – усвідомленість та самоаналіз діяльності (надситуативна оцінка життєдіяльності)

Особистісна інфантильність

Об'єктність – реактивність (зовнішній локус контролю)

Елементарність спрямованості – обґрунтування біологічними та побутовими потребами вектору життєдіяльності

Ситуативність – елементарне практичне усвідомлення на підставі найпростіших (як правило афективних) критеріїв

Структурно-особистісні складові психологічного здоров'я

Особистісна зрілість

Самодетермінація – вольова актуалізація (**вибірковість** в актуалізації та гальмуванні активності)

Соціокультурний контекст – «надбіологічний» сенс життєдіяльності (біологічний сторона життєдіяльності визначає обумовленість, а не основний сенс життя. Основний сенс життя сучасної людини «надбіологічний»)

Особистісна інфантильність

Афективна причинність – актуалізація на підставі емоційного реагування на ситуацію

Біологічний контекст – сенс життєдіяльності, що визначається елементарними потребами, які мають «природну форму активації» (потяги, бажання, страхи тощо)

Структурно-особистісні складові психологічного здоров'я

Психологічне здоров'я



Психічне здоров'я

має більш базову конотацію:

відповідність, адаптивність та адекватність психічних когнітивних, афективних та поведінкових функції, здатності до особистісної інтеграції та диференціації, психомоторної діяльності, комунікації та мовлення
тощо



2. Війна як мегачинник психологічного здоров'я: «наднормальність» у ненормальних умовах

психологічна сутність впливу війни як мегачинника



актуалізує і радикалізує **екзистенціальну проблематику** в життєдіяльності особистості

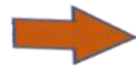
особистість постає перед цілою низкою категоричних **життєвих виборів**

можливість втрат самих важливих **екзистенціальних цінностей** – життя та здоров'я, елементарних умов життя, близьких і рідних, приятелів, друзів, культури та гідності, національної ідентичності тощо

«Планувати, але бути готовими до перепланування»

Як зберегти
продуктивність?

**травматичне
зростання**



стати «наднормальними» у цій «ненормальній» ситуації, щоб відповідати викликам

частина людей, проходячи крізь травматичний досвід, відкриває **новий рівень витривалості** та у подальшому демонструє **вищу ефективність**

Гуманітарна ініціатива **«Вистояти. Перемогти. Відродитися!»**, націлена на захист психічного здоров'я українців під час війни.

Одним з компонентів ініціативи є **онлайн-проект «Академія стійкості»**, де доступні матеріали щодо розвитку психологічної стійкості, прості практики, які базуються на науково обґрунтованих підходах **когнітивно-поведінкової терапії**.

складники

Формула стійкості

- цінності
- ефективні дії
- корисне мислення
- мудра регуляція енергії та емоцій і
- міцні стосунки

Стійкість – це вибір жити. Дуже важливо робити вибір встати.

Формула стійкості

1. **Цінності** дають людям неймовірну силу

Людина здатна долати навіть найскладніші випробування, якщо може зберегти відчуття **сенсу** свого життя.

Віктор Франкл

2. **Дія.** Найкраще, що допомагає у важку хвилину – **діяти у зв'язку з цінностями**

Формула стійкості

3. Корисне мислення. Мислення – «навігаційна карта» для наших дій.



«Це так несправедливо, це так жахливо, чому це знову з нами?»

«Ми вже один раз впоралися і дамо собі раду й зараз. Головне – що ми разом, головне – що ми живі і маємо один одного»



4. Регуляція енергії та емоцій.

Емоції надають значення подіям, дають **енергію** для реакцій, комунікують наші потреби іншим

Формула стійкості

Інколи емоції тривають надто довго і/або спосіб висловлення є некорисним, тоді треба це врегулювати

5. Стосунки. Коли ми маємо міцні стосунки, завдяки колективній стійкості наша індивідуальна стійкість дуже велика



3. Детермінанти психологічного здоров'я: рівні

Детермінанти психологічного здоров'я

рівні

- **Макрорівень - національно-державний** - визначає **державну політику** в сфері забезпечення психологічного здоров'я
- **Мезорівень** - власне соціальної **організації** або певного **закладу** - окреслює політику забезпечення **психогієни** та **умов підтримки** психологічного здоров'я
- **Мікрорівень** - окремої **особистості** - визначається індивідуальним розвитком відповідних характеристик як самого психологічного здоров'я, так і певними **особистісними властивостями** та **навичками** (*soft skills*), що його обумовлюють

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

за ініціативою Олени Зеленської



Олена Зеленська
Перша леді України

Ти Як?

Раніше це могло бути запитання, з якого починається розмова. Формальність. Але вже понад рік ми ставимо його, коли нам не байдуже, коли потребуємо почути відповідь. А іноді хочеться запитати «Ти як?» людину, яку бачимо у дзеркалі. Це точка відліку.



Громадська організація
«Безбар'єрність» - виконавчий
партнер зі створення
всеукраїнської програми
ментального здоров'я в межах
ініціативи *Олени Зеленської*
розробила ряд візуальних та
аудіовізуальних матеріалів



/upload/iblock/ec9/11_2805.pdf

/upload/iblock/4be/Dodatok_2._TY_YAK_Dyzayn_gayd.pdf

/upload/iblock/b74/OVA_shchodo_Ty_yak_1_.pdf

/upload/iblock/9af/Dodatok_1._Proportsii_rozmishchennya.docx

/upload/iblock/c21/IMG_0001-_1_.jpg

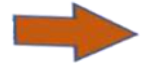


4. Шляхи забезпечення психологічного здоров'я в умовах закладу вищої освіти

Поєднання **нормативного** та **особистісного** підходів в забезпеченні психологічного здоров'я на **мезо-рівні** детермінації

Мезорівень

визначає



характеристики **формальних** та **неформальних** процесів в організації, що зумовлюють психологічне здоров'я її членів

для **організації** важливим є відповідність:

- **управлінських рішень створеним умовам** для їх виконання членами колективу,
- **прав і обов'язків** членів колективу,
- **відповідальності та винагороди** тощо



в освітньому закладі



Важливим є дотримання обумовленості навчального навантаження з *одного боку* освітніми стандартами, з іншого боку **контекстом реальних умов**, що забезпечують можливість ефективної навчальної діяльності.

Певна **невідповідність завдань і можливостей** їхнього виконання створює **внутрішній конфлікт** особистості, що не може виконати їх у відповідності до очікуваних стандартів



Неформальна детермінація на мезорівні

Психологічний (міжособистісний) аспект, який супроводжує основну діяльність



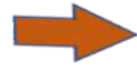
Тут визначаються основні **гуманістичні підходи** у реалізації **етико-моральних** підстав для побудови **продуктивної взаємодії** із всіма учасниками зазначеного процесу, здійснення **«підтримки»** особистості задля актуалізації нею **суб'єктивного психологічного ресурсу** перед лицем труднощів і викликів, які постають перед людиною



Поєднання **екзистенціального, діяльнісного** та **ресурсного** підходів у забезпеченні психологічного здоров'я на **мікрорівні** детермінації

мікро-рівень

визначається



індивідуально-психологічними та соціально-психологічними умовами життєдіяльності

закономірність **внутрішньої психологічної обумовленості особистісного стану** (в тому числі й здоров'я) людини **в конкретному контексті її життєдіяльності**



Психологічне дослідження здобувачів освіти ПВНЗ «ХММУ» (2023)

враховувало



практичний спосіб вирішення базової екзистенційної проблеми – **вибору** способу та місця життєдіяльності (місце проживання, зайнятість, практичне ставлення до проблеми війни в країні тощо);

ставлення до навчальної діяльності та її ефективність;

ресурсність особистості, що виявляється у копінг-стратегії подолання кризи та стресу війни, стресостійкості, наявності психоемоційного вигорання тощо).

три найбільш важливі аспекти життєдіяльності особистості здобувача у воєнний період

на рівні

спрямованості особистості



з'ясування
екзистенціальної
домінанти, що
обумовлюватиме сенс
життя в кризових умовах
воєнного часу

інструментально- діяльнісному



визначення базових
соціально-діяльнісних
функцій та завдань, що
найбільш важливі для
особистості в цей період та
актуалізація найбільш
продуктивних способів їх
виконання

психофізіологіч ному



визначення дієвих
шляхів та способів для
поновлення власної
суб'єктивної та
фізіологічної ресурсності

Проблема психологічного здоров'я на мікрорівні виникає у здобувача освіти в ситуації

особистісної неспроможності
прийняти відповідальне
життєвизначальне рішення



проблеми екзистенціального
характеру та розлади
самовизначення

неспроможності зосередитись на
визначенні оптимальних способів
розв'язання життєвих та
особистісних ситуацій



проблеми інструментально-
діяльнісного характеру та
розлади соціально-діяльнісної
адаптації

невміння поновлювати власну
ресурсність



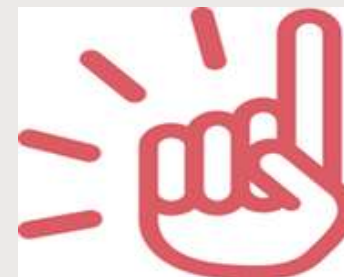
проблема виснаженості та
розлади психорегуляції на
психосоматичному рівні



5. Керівник, викладач, здобувач освіти як суб'єкти забезпечення психологічного здоров'я

Загальний механізм позитивного впливу на психологічне здоров'я – передбачуваність та прогнозованість взаємодії у процесі виконання соціальних функцій

дотримання конвенційної норми є чинником стабілізації



формальна відповідність нормативним вимогам діяльності;

дотримання етичних та правових норм щодо організації управлінської взаємодії.

* Дотримання настанов щодо власної психогієни, що дозволяє запобігати професійному вигоранню фахівців та можливостей селф-менеджменту.

* Дотримання настанов щодо «стресово-кризової» резильєнтності у ситуації перманентних переживань, пов'язаних з війною

Керівнику



Викладачу



відповідність навчальних завдань нормативним вимогам та створення методичних умов для їх досягнення студентами;

дотримання етичних та правових норм у взаємодії із колегами та здобувачами;

формування індивідуальної компетентності щодо надання особистісної підтримки у психолого-педагогічному та професійному супроводі студентів у навчальному процесі.

* Дотримання настанов щодо власної психогієни, що дозволяє запобігати професійному вигоранню фахівців та можливостей селф-менеджменту.

* Дотримання настанов щодо «стресово-кризової» резильєнтності у ситуації перманентних переживань, пов'язаних з війною

Формування **самоефективності** у виконанні **навчальних завдань** у відповідності до нормативних вимог;

Дотримання **етичних та правових норм** у взаємодії із здобувачами, викладачами, адміністрацією |

Формування індивідуальної **компетентності щодо психогігієни та самодопомоги** в умовах навчальної, професійної та особистісної орієнтованої діяльності.

* Дотримання настанов щодо «стресово-кризової» резильєнтності у ситуації перманентних переживань, пов'язаних з війною. Формування навичок підтримуючої взаємодії.

Здобувачу





6. Практичні інструменти для корекції негативних впливів на психологічне здоров'я

Стрес

(у спрощеному
розумінні)



неспецифічна реакція на нову
дезадаптуючу ситуацію

еустрес

дистрес



Порошина Вікторія (4 курс)



Стрес

нормальна реакція на ненормальну, кризову ситуацію

реакції на стрес



на рівні



тіла (біль та втрата чутливості)

поведінки (порушення сну, зловживання психоактивними речовинами: нікотин, алкоголь, кофеїн)

емоцій (сум, розпач, тривожність, злість, роздратування)

мислення (важко концентруватися, важко приймати рішення)

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ МАЛЮНКИ ТА ПОЗНАЧТЕ, ЯКІ ОЗНАКИ СТРЕСУ ВИ ПОМІЧАЄТЕ У СЕБЕ

Перебуваючи у стані стресу, багато людей ...



... не можуть
зосередитися



... легко дратуються



... не можуть
всидіти на місці



... мають
труднощі зі сном

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ МАЛЮНКИ ТА ПОЗНАЧТЕ, ЯКІ ОЗНАКИ СТРЕСУ ВИ ПОМІЧАЄТЕ У СЕБЕ

Перебуваючи у стані стресу, багато людей ...



... відчувають
смуток чи провину



... тривожаться



... плачуть



... відчувають
сильну втому

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ МАЛЮНКИ ТА ПОЗНАЧТЕ, ЯКІ ОЗНАКИ СТРЕСУ ВИ ПОМІЧАЄТЕ У СЕБЕ

Перебуваючи у стані стресу, багато людей ...



... помічають
порушення апетиту



і багато з нас часто думають про погані події,
що трапилися в минулому, або про те, чого
ми боїмося в майбутньому.

Як ви зазвичай намагаєтеся справитися зі стресом?

- Кричали
- Намагалися не думати про це
- Уникали людей, місць чи ситуацій
- Залишалися в ліжку
- Самоізолювалися
- Здавалися
- Вживали алкоголь
- Вживали тютюн
- Приймали заборонені речовини
- Розпочинали сварки
- Звинувачували чи критикували себе

Що ще Ви пробували?



Кричали!



Намагалися не думати про це



Уникали людей, місць чи ситуацій



Залишалися в ліжку



Самоізолювалися



Здавалися



Вживали алкоголь



Вживали тютюн



Приймали заборонені речовини



Розпочинали сварки



Звинувачували чи критикували себе

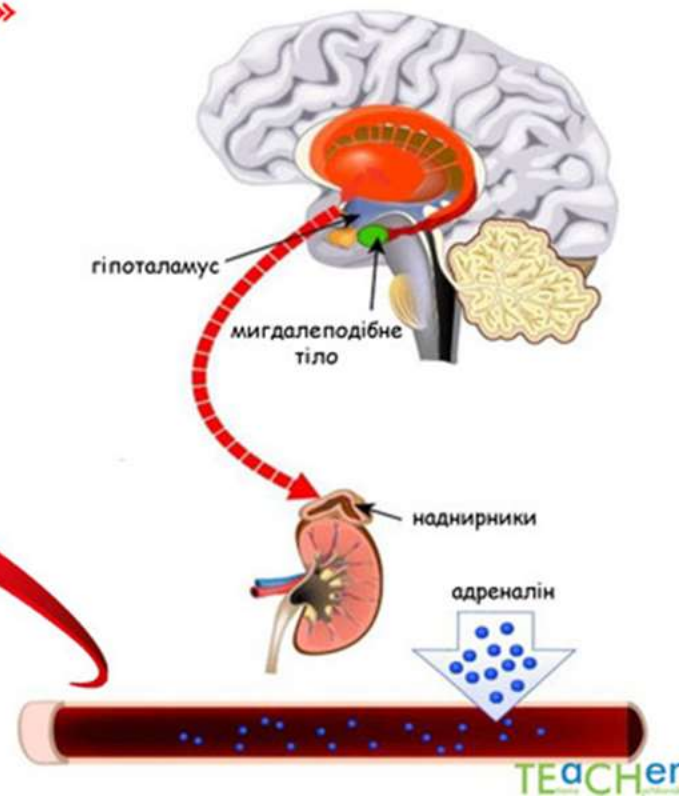
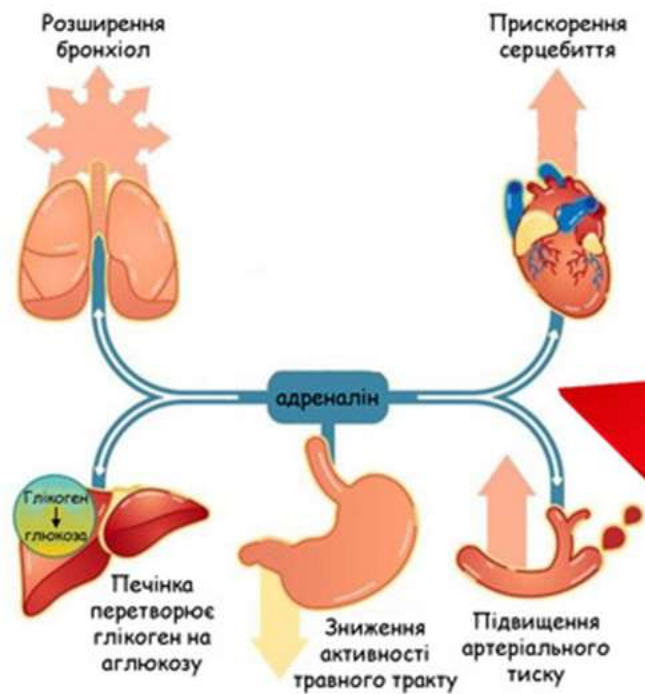


Що ще ви пробували?

Лінкевич Артем (3 курс)

Фізіологія стресу

«Бий або біжи»





БИЙ

атака
опір
захист, самозахист
кордони
контроль
рятування іншого
використання інших
нарцисичність
агресія

є контакт
є сили

є контакт
є сили

БІЖИ

уникання
відволікання
гіперзайнятість
трудоголізм
гіпер-обдумування
перфекціонізм
залежності
тривога
паніка

ні контакту
є сили

ні контакту
є сили



активне виживання
мобілізація, витрата сил

бий
біжи
замри
підкорись

РЕАКЦІЇ
на
ЗАГРОЗУ
втрату
травму
біль
тривалий
стрес

ні контакту
ні сили

ЗАМРИ

закритість
сповільненість
дисоціації
оніміння почуттів
втрата свідомості
важко ухвалити рішення
мовчання
затик / зупинка
апатія, байдужість
ізоляція

ні контакту
ні сили

ПІДКОРИСЬ

задобрювання
підлецування
поступливість
погоджуваність
розважання інших
бездіяльне обурення
немає/мало кордонів
придушення свого я
втрата ідентичності
залежність від інших

є контакт
ні сили

є контакт
ні сили



Інфографіка:
психолог Наталя Біда





**Психологічні механізми,
які лежать в основі
побудови психологічного
корекційного
інструментарію**

Емоція – когніція



Використання **переключення** між **ірраціональною** (афективною) та **раціональною** (когнітивною) сферами.

Запроваджується **актуалізація емоційного інтелекту** «Mindfulness» (**майндфулнес**) – усвідомлення об'єктивної реальності та суб'єктивного стану.

Завдання

1. визначити емоцію, яку людина переживає сама
2. визначити емоцію, яку переживає інша людина
3. «опредметнення» об'єкту тривоги
4. «опредметнення» можливих варіантів небезпеки, що ймовірно несе даний об'єкт
5. визначити шляхи запобігання «взаємодії з об'єктом», що викликає страх
6. визначити шляхи подолання «об'єкту» страху (об'єктивно)
7. визначити психологічний спосіб (копінг-стратегію, суб'єктивно) щодо психологічного сприйняття об'єкту страху і збереження психологічного спокою з готовністю до дії на випадок негайної небезпеки.

Емоції-увага

HYPNOSIS



Робота з увагою

- 1. Зміна об'єкту уваги** змінює емоційний фон. Мимовільне переключення уваги на інший об'єкт **знімає емоційну напругу** (зміна «домінанти» змінює негативний афективний фон на пошуковий).
- 2. Перевантаження уваги на незначущому об'єкті** (перевантаження уваги використовується у класичних способах введення у гіпнотичний стан)...
- 3. Концентрація уваги при взаємодії з об'єктом страху на «власній дії», а не на «проекції можливих негативів».**

Емоції-комунікація

Елементарна
довірча комунікація
створює відчуття
захищеності

Психологічна підтримка



Комунікація

1. **Виговоритися** (пасивне і активне слухання). Вербалізація є способом зняття емоційної напруги.
2. **Тактильний делікатний контакт** (відчуття захищеності).

Психофізіологічні механізми

Емоція - м'язи

Афективне напруження супроводжується м'язовим напруженням

Вправи на релаксацію (АТ – Шульца, пост-ізометрична релаксація Джекобсоном тощо).

Рухові вправи (на утилізацію стресових гормонів в м'язовій роботі).

Емоція – дихання

Афективне напруження змінює характер дихання (інтенсивна фаза вдишу)

Вправи на активацію діафрагмального дихання (Наприклад, ритм «вечірнього» заспокійливого дихання з подовженою фазою видиху й паузою після нього)

Емоція – афективна дія

Завдання: емоційна розрядка (активна – крики, сльози тощо) без додаткового самоконтролю.

Приклади ВПРАВ – психологічної допомоги та самодопомоги в стресовій ситуації



Підготували

**Лисенко К. (3 курс), Богаченко А. (3 курс), Лободенко І. (3 курс),
Сіренко В. (4 курс)**

**Лисенко Катерина
(3 курс)**



Техніка вирішення **«Стій — Думай — Дій»** проблем

У кризових ситуаціях людина може почуватися розгубленою й безпорадною. Виникає логічне бажання допомогти, переклавши все на свої плечі. Але тоді людина ще більше зневіриться у власних силах.

Найкращий спосіб підтримати в такій ситуації — показати людині, що вона досі може контролювати справи у своєму житті. Тобто допомогти їй **«самостійно» допомогти собі**. Для цього є техніка **«Стій — Думай — Дій»**.



«Стій»

Попроси людину **зупинитися**, поговорити, перевести подих.

Можна разом зробити вправу **«Повільне дихання»**.

Попроси її **перелічити проблеми**, що зараз турбують (можна записати).

Попроси **вибрати одну проблему**, яку людина може вирішити.



«Думай»

Запропонуй співрозмовнику придумати **декілька способів**, як можна **вирішити проблему**. Хоча б 2-3 способи. Але чим більше, тим краще (теж варто записувати).

Такі запитання можуть допомогти:

- *Як тобою **вирішувалася така проблема раніше?***
- *Чи є **хтось**, до кого ти можеш **звернутися по допомогу** (наприклад, близькі, друзі або організації)?*
- *Серед твоїх знайомих у когось була **подібна проблема?** Як вони її вирішили?*
- *Як гадаєш, які **плюси й мінуси** в кожного способу вирішення проблеми?*



«Дій»

- Попроси людину **обрати один із варіантів** рішень.
- Варіант має бути **безпечним** для неї та інших.
- Якщо потрібно, допоможи людині **розбити** вирішення проблеми **на кроки**.
- *Якщо це рішення не допоможе, людина може повернутися до списку і **спробувати щось інше**.



Богаченко Аліна (3 курс)



Дотримуйся своїх цінностей

Цінності визначають:

- якою людиною ти хочеш бути
- як хочеш ставитися до людей, що оточують і світу
- яким сенсом хочеш наповнити своє життя

Якщо в тебе є цінності:

- ти не втратиш сенсу прокидатися, вставати й рухатися далі;
- у тебе завжди буде відповідь, заради чого ти стараєшся й не опускаєш рук.



Дотримуйся своїх цінностей

Як визначити цінності й що з ними робити?

Подумай, якою людиною ти хочеш бути?



Запиши собі три-чотири якості



Дотримуйся своїх цінностей

Як визначити цінності й що з ними робити?

Подумай



які події ти хочеш пережити у своєму житті?
які стосунки з людьми хотів би мати?



Якою людиною треба бути і як жити, щоб переживати таке?



Дотримуйся своїх цінностей

Як визначити цінності й що з ними робити?

Склади план дій на наступний тиждень:



що ти будеш робити,
щоб наблизити себе до
своїх цінностей?



Лободенко Ірина (3 курс)



«Кола контролю»



Визначити:
що у твоїй зоні
відповідальності,
а **що** — ні



Сіренко Валерія (4 курс)



«Сортування проблем»



1. Склади перелік проблем
2. Придумай принцип сортування
3. Розкидай проблеми по цих «кошиках».
4. Застосуй такий метод планування: визнач **строки** для проблем, які збираєшся вирішити в першу чергу, розбий їхнє вирішення на **етапи** й **для кожного визнач час**



«Щоденник подяки»



Вписати трьох людей і три події,
яким хочеться **подякувати**.

Наступного дня це перечитати і
дописати ще **3 (+3)**

#ЗАВДЯКИТОБІ





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Разумна Алла Григорівна, практичний психолог,
к.пед.н., доц., доцент кафедри фундаментальних
загальнонаукових дисциплін

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ВВЗЯО та НМД ПВНЗ «ХММУ»



