

# Секрети психологічної стійкості

# Наталія Мухітдінова

психологиня

гештальт-терапевтка

організаційна консультантка

супервізорка

асоційована тренерка НАГТУ



# ВИДИ СТРЕСУ ТА ПСИХІЧНІ РЕАКЦІЇ НА ЗАГРОЗУ

Стрес став невід'ємною частиною сучасного життя. Розуміння різних видів стресу та реакцій нашої психіки на загрозу допомагає ефективніше долати складні ситуації та зберігати психологічне здоров'я.

**Основні типи стресу: гострий, хронічний, травматичний**

**Як психіка реагує на стресові ситуації**

NATALIYA MUKHITDINOVA

# ГОСТРИЙ СТРЕС

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ПРИКЛАДИ

## ЩО ТАКЕ ГОСТРИЙ СТРЕС?

Це короткочасна реакція організму на стресову подію. Триває від кількох годин до трьох днів і зазвичай проходить без серйозних наслідків



# ГОСТРИЙ СТРЕС

## ТИПОВІ ПРИЧИНИ

Несподівані неприємні ситуації

Конфлікти та сварки

Дорожньо-транспортні пригоди

Раптова втрата цінних речей

**Гострий стрес** часто супроводжується раптовим підвищенням тиску, частішим серцебиттям та підвищеною тривожністю.

# ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

## ТРИВАЛИЙ ТА ВИСНАЖЛИВИЙ

Хронічний стрес — це затяжний психічний розлад, що може тривати місяцями або навіть роками. На відміну від гострого стресу, він не має чітких часових меж.

## ТИПОВІ ПРИЧИНИ

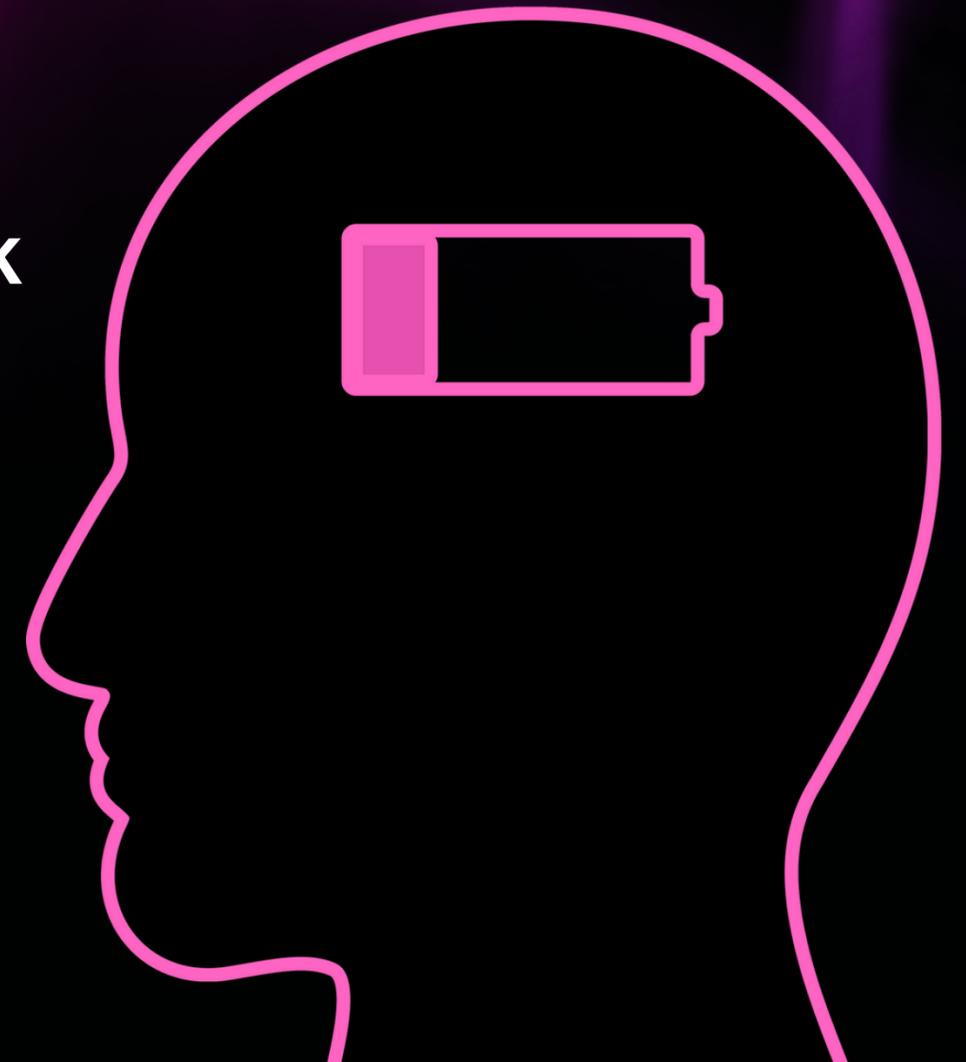
Постійні труднощі на роботі, проблеми в стосунках, фінансова нестабільність, тривалі конфлікти з оточенням.

## НЕБЕЗПЕЧНІ НАСЛІДКИ

Може призводити до розвитку депресії, серцево-судинних захворювань, порушень імунної системи та інших серйозних фізичних та психологічних проблем.

# ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС І ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

**Травматичний стрес виникає внаслідок переживання надзвичайно сильних негативних або небезпечних подій, що загрожують життю чи здоров'ю.**



# ПОШИРЕНІ ПРИЧИНИ

**1** Природні катастрофи та стихійні лиха

**2** Вибухи та теракти

**3** Серйозні аварії та ДТП

**4** Випадки фізичного чи сексуального насильства

При відсутності вчасної допомоги може трансформуватися у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Надзвичайно гостра емоційна реакція

Відчуття шоку та оніміння

Нав'язливі спогади про травматичну подію

Нічні кошмари та безсоння

# СИМПТОМИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

# ОСНОВНІ МОДЕЛІ ПСИХІЧНОЇ РЕАКЦІЇ НА ЗАГРОЗУ



## Сприйняття загрози

Мозок розпізнає потенційну небезпеку та активує каскад захисних реакцій у нервовій системі.



## Фізіологічна активація

Виділення адреналіну, підвищення тиску та частоти серцевих скорочень, готуючи організм до дії.



## Боротьба або втеча

Може проявлятися як підвищена активність, імпульсивність або, навпаки, замикання в собі та уникнення.

# ЗМІНИ В ПСИХІЦІ ПІД ЧАС СТРЕСУ

01

## Поведінкові зміни

Різка зміна звичної поведінки, дратівливість, агресивність або апатія.

02

## Фізичні симптоми

Проблеми зі сном та апетитом, головні болі, м'язова напруга, підвищена втомлюваність.

03

## Когнітивні порушення

Зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, нав'язливі думки, зростання тривоги та страхів.

04

## Емоційні реакції

Втрата інтересу до звичних справ, емоційна нестабільність, відчуття безпорадності.

# ДИТЯЧА Й ДОРОСЛА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС

## СПІЛЬНІ РИСИ

- Зміни емоційного стану та настрою
- Порушення режиму сну та харчування
- Зниження продуктивності в навчанні або роботі
- Схильність до ізоляції та уникнення спілкування

## ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОЇ РЕАКЦІЇ

- Поява нових страхів та фобій
- Регресивна поведінка (повернення до більш ранніх форм поведінки)
- Проблеми з концентрацією та успішністю в школі
- Психосоматичні скарги (болі в животі, головні болі)
- Підвищена чутливість та вразливість

# ВІДСНОВАВКИ

## ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА РЕАГУВАТИ НА СТРЕС

### Ідентифікація виду стресу

Вміння розпізнати тип стресу (гострий, хронічний, травматичний) є першим кроком до ефективного подолання його наслідків.

### Спостереження за змінами

Регулярно відстежуйте зміни у психічному стані та поведінці — своїй та близьких людей.

### Своєчасна допомога

Вчасне звернення за професійною допомогою дозволяє ефективно подолати стрес та запобігти розвитку серйозних психічних розладів.



NATALIYA MUKHITDINOVA

# ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

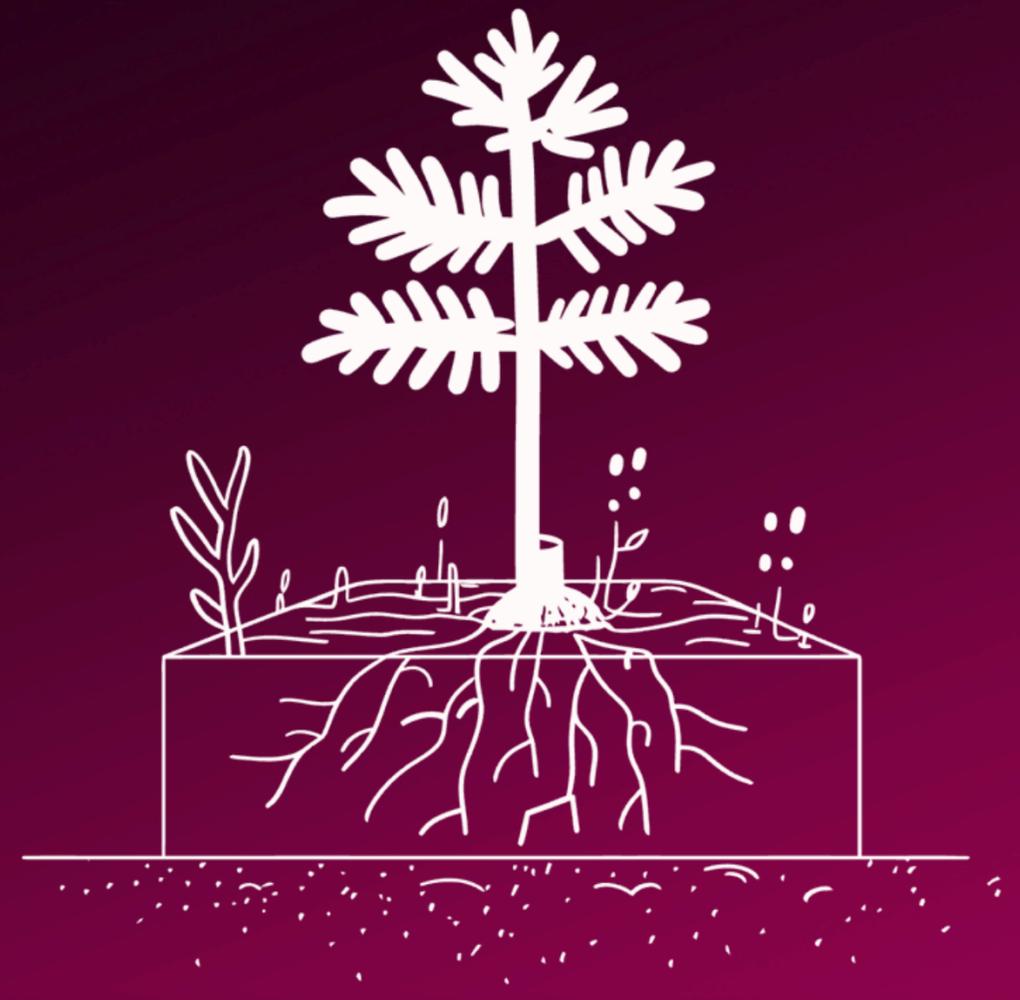
ДІАГНОСТИКА  
ВЛАСНОГО РІВНЯ

Основи, складові та методи самодіагностики психологічної стійкості людини в сучасному світі. Практичний підхід до розуміння та розвитку власної стресостійкості.

# ЩО ТАКЕ ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ?

**Психологічна стійкість — це інтегративна якість особистості, що дозволяє:**

- Зберігати ефективність діяльності в стресових ситуаціях
- Підтримувати внутрішню рівновагу під тиском зовнішніх факторів
- Швидко відновлюватися після психологічних травм



# ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

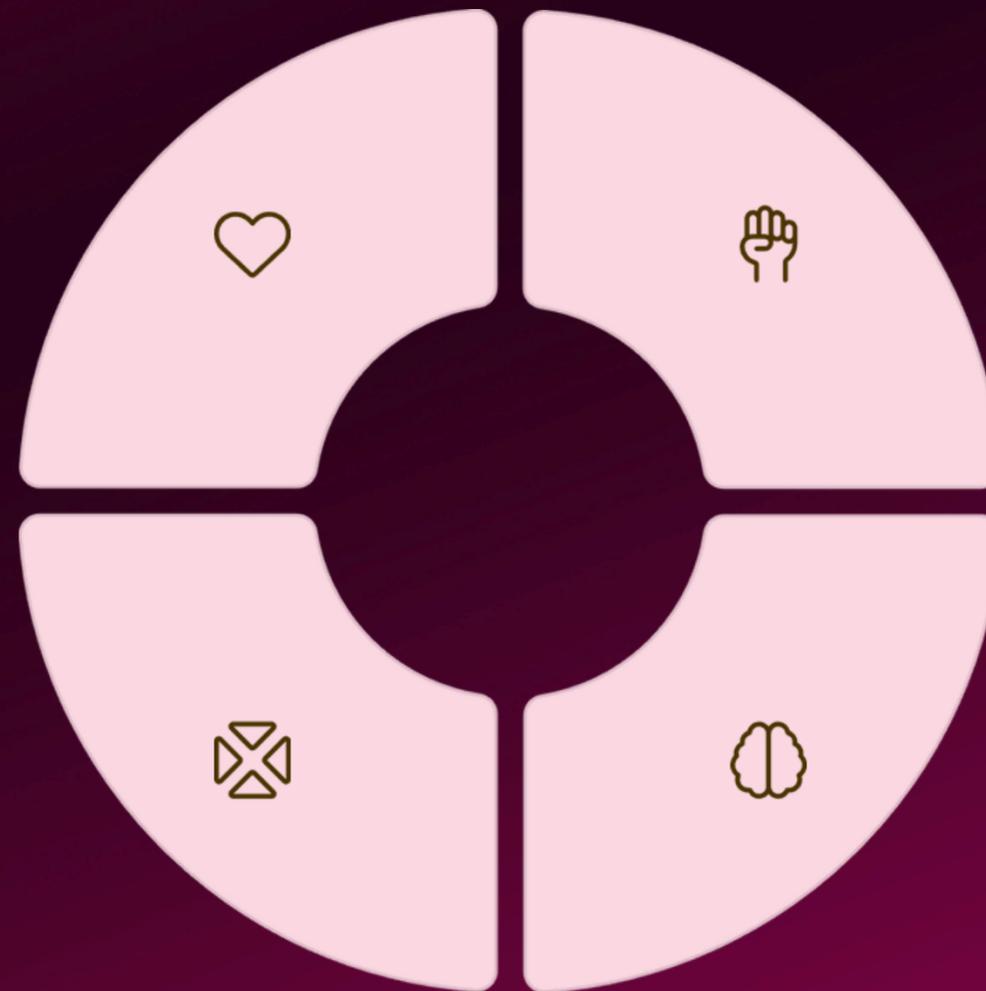
NATALIYA MUKHITDINOVA

## ЕМОЦІЙНА СФЕРА

Здатність регулювати емоційні стани, витримувати афективні навантаження та зберігати емоційну рівновагу

## МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА

Система цінностей, прагнень та установок, що спрямовують поведінку людини



## ВОЛЬОВА СФЕРА

Самоконтроль, цілеспрямованість, наполегливість у подоланні труднощів

## ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА СКЛАДОВА

Здатність аналізувати проблеми, знаходити оптимальні рішення в складних ситуаціях

Взаємодія цих компонентів створює цілісну систему психологічної стійкості особистості.

# СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ



## ОСОБИСТІСНА РИСА

Стабільна характеристика людини, що формується протягом життя під впливом генетичних та соціальних факторів



## ДИНАМІЧНИЙ ПРОЦЕС

Постійно змінюється залежно від життєвих обставин, може зміцнюватись або послаблюватись



## РЕСУРС РОЗВИТКУ

Дозволяє особистості не лише протистояти труднощам, але й зростати через їх подолання

# ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ: ЦЕНТРАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ

## КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ:

- Розпізнавання та управління власними емоціями
- Швидке відновлення після емоційних потрясінь
- Здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях
- Контроль імпульсивних реакцій

Емоційна стійкість базується на психофізіологічних особливостях людини, але може бути розвинена через спеціальні практики.

# ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

## ПРОФЕСІЙНЕ ТЕСТУВАННЯ

Стандартизовані методики: шкала стресостійкості Холмса-Раге, тест Спілбергера-Ханіна, методика діагностики рівня емоційного вигорання

## РЕФЛЕКСИВНІ ЩОДЕННИКИ

Систематичний запис та аналіз власних емоційних реакцій, думок та поведінки в стресових ситуаціях

## КОНСУЛЬТАЦІЇ ФАХІВЦІВ

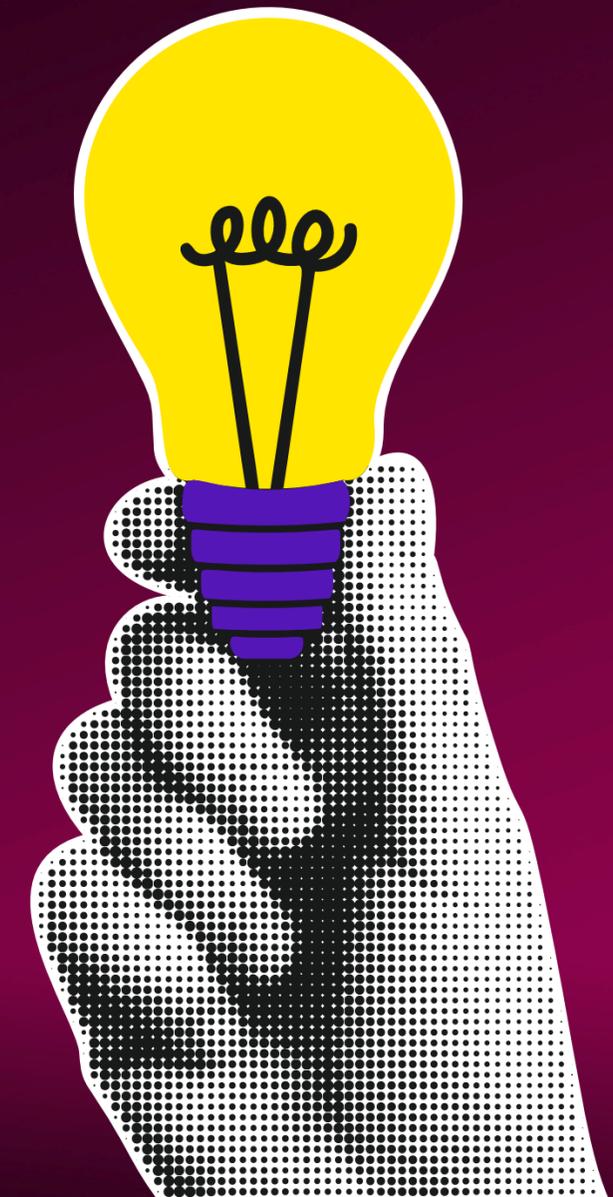
Професійна діагностика та рекомендації від психологів, психотерапевтів та коучів

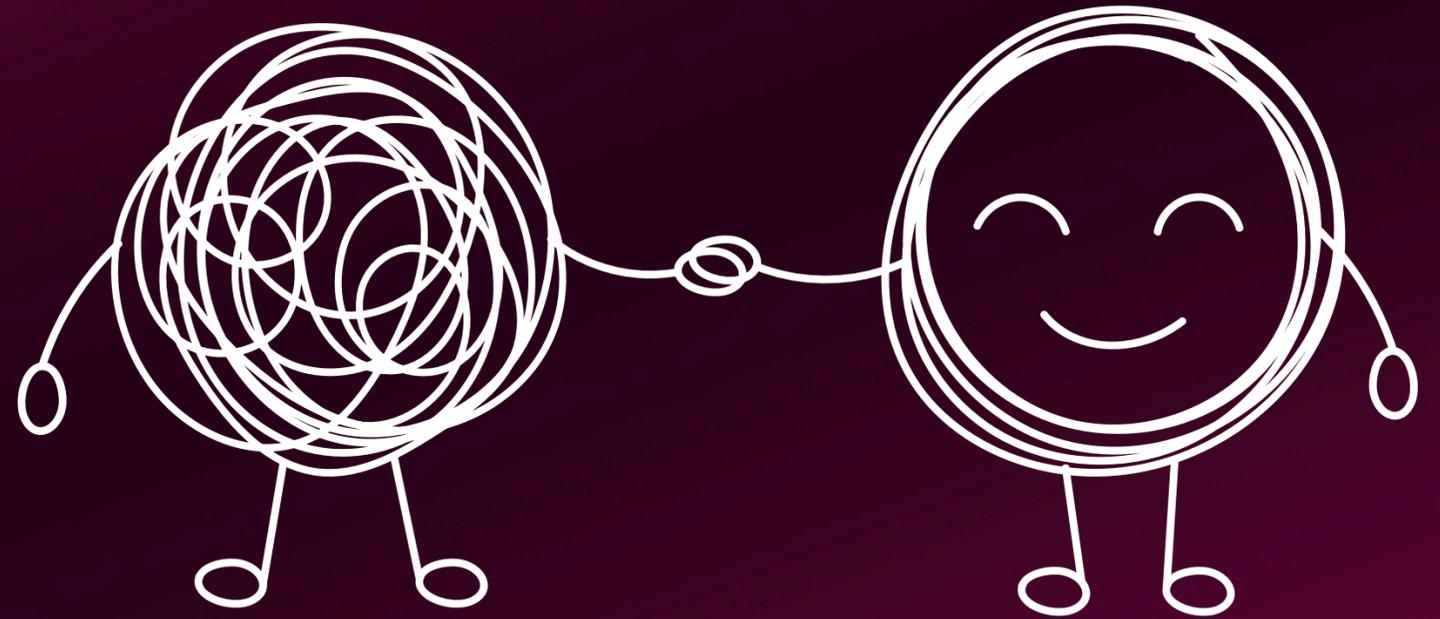


# ЯК ВИЗНАЧИТИ ВЛАСНИЙ РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ?

## 1 АНАЛІЗ ВЛАСНИХ РЕАКЦІЙ

Запитайте себе: Як я зазвичай реагую на несподівані труднощі? Скільки часу мені потрібно, щоб заспокоїтися після стресової ситуації? Чи зберігаю я здатність приймати зважені рішення під тиском?





## 2 ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Проаналізуйте, як стрес впливає на ваші стосунки з оточуючими. Чи стаєте ви більш конфліктними? Чи здатні підтримувати інших, коли самі перебуваєте під тиском?

# **З** ВИЯВЛЕННЯ **"ВРАЗЛИВИХ МІСЦЬ"**

Визначте, які ситуації викликають у вас найсильніший стрес і найменш конструктивні реакції. Це допоможе зрозуміти, які компоненти стійкості потребують розвитку.

# ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ ЗМІЦНЕННЯ СТІЙКОСТІ:

Регулярна практика технік управління стресом  
(медитація, дихальні вправи)

Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції

Формування здорових копінг-стратегій

Побудова мережі соціальної підтримки

Професійний супровід у складних життєвих ситуаціях

# ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Психологічна стійкість — це не вроджена якість, а навичка, яку можна розвивати протягом усього життя.

Психологічна стійкість не означає відсутність труднощів, а здатність рости та розвиватися, проходячи через них.

NATALIYA MUKHITDINOVA

# ДЯКУЮ!



**МОЇ СОЦМЕРЕЖИ**