

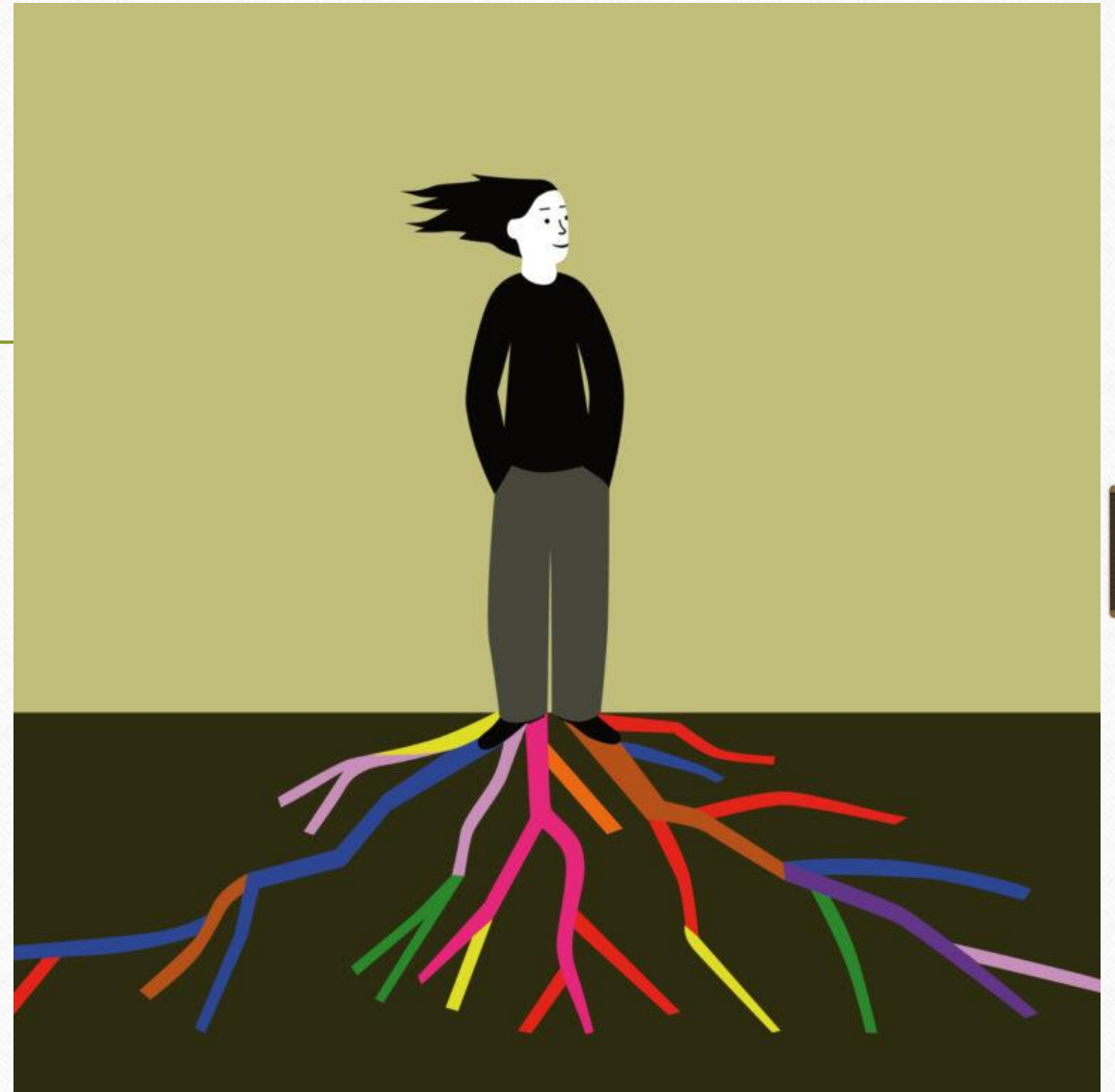
**КОДи життєстійкості:
як розвинути
стресостійкість особистості в
умовах травми війни**

Олена Мерзлякова

канд. психол. наук, ст. наук. співробітник відділу наукового
інформаційно-аналітичного супроводу освіти,
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

КОДи життєстійкості

- Критичне
- Осмислення
- Досвіду
- Думок
- Діяльності



КОДи життєстійкості

- **Життєстійкість = Резильєнтність**
- Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу.
- Те, що дає психологічну силу подолати виклики, які поставили перед людиною.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



Модель «З'єднуючий міст» (канали сприйняття) «

- Віра
- Емоції
- Суспільство
- Уява
- Свідомість
- Фізіологія«



Віра



- **Ресурси**

- Віра в свої сили, в обраний шлях.
Віра та вірування – релігія, обряди, амулети, прикмети.
Знаходження сенсу в поточних подіях

- **Ризики**

- Фанатизм, відсутність гнучкості та критичної оцінки реальності

Емоції та почуття

- Ресурси

- Емоційна підтримка, демонстрація почуттів, емоційний контакт, емпатія, вибір та перегляд фільмів і спектаклів, що несуть емоційний заряд.

- Ризики

- Поглинання емоціями, надмірна плаксивість, депресивні стани, агресивність, понад чутливість, потрапляння під вплив панічних настроїв та маніпуляцій новинами, ігнорування почуттів



Суспільство (соціальні зв'язки)

- Ресурси

- Приналежність до групи чи організації. Здатність звертатись по допомогу та давати допомогу, виконання ролі чи функції, робота в групі. Сімейна та групова підтримка

- Ризики

- Повна залежність від влади\авторитетів. Спілкування тільки зі схожими на себе людьми



Уява (творчість)

- Ресурси

- Багатогранне творче мислення, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація (керована уява, мрії). Творчість – малювання, ліпка, в'язання, вишивка

- Ризики

- Заперечення ситуації, втікання в фільми, книги, телебачення, фантазії. Схильність ігнорувати факти, втрата контакту з реальністю, уявлення катастрофічних картин



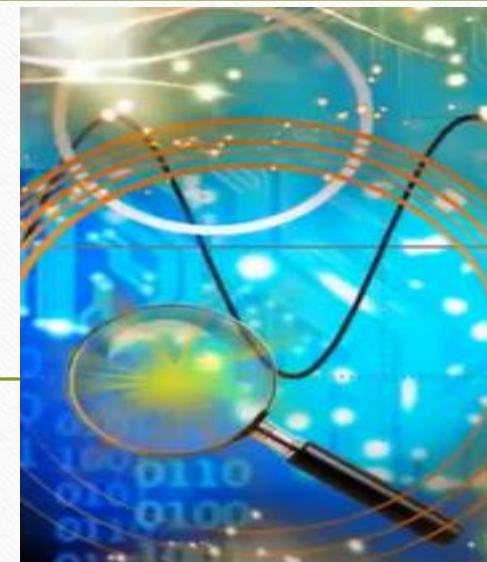
Свідомість (розум)

- **Ресурси**

- Збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, висновки, вивчення правил та законів суспільства, створення шкали пріоритетів, планування сценаріїв, роздуми, реалістичне планування, програми дій

- **Ризики**

- Ригідність мислення, інтелектуалізація, надмірний інтерес до фактів та новин, ігнорування почуттів



Фізіологія (тіло)

- Ресурси

- Релаксація, фізичні вправи, ігри, прогулянки, праця. Масаж, плавання, аромотерапія, приготування їжі

- Ризики

- Надмірне споживання їжі (ненажерливість), психосоматичні болі, збільшення споживання медикаментів та алкоголю



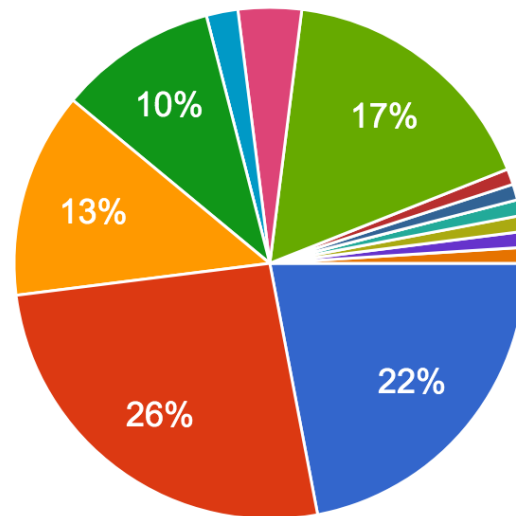
Місток над прірвою



Стресостійкість освітян - вибірка

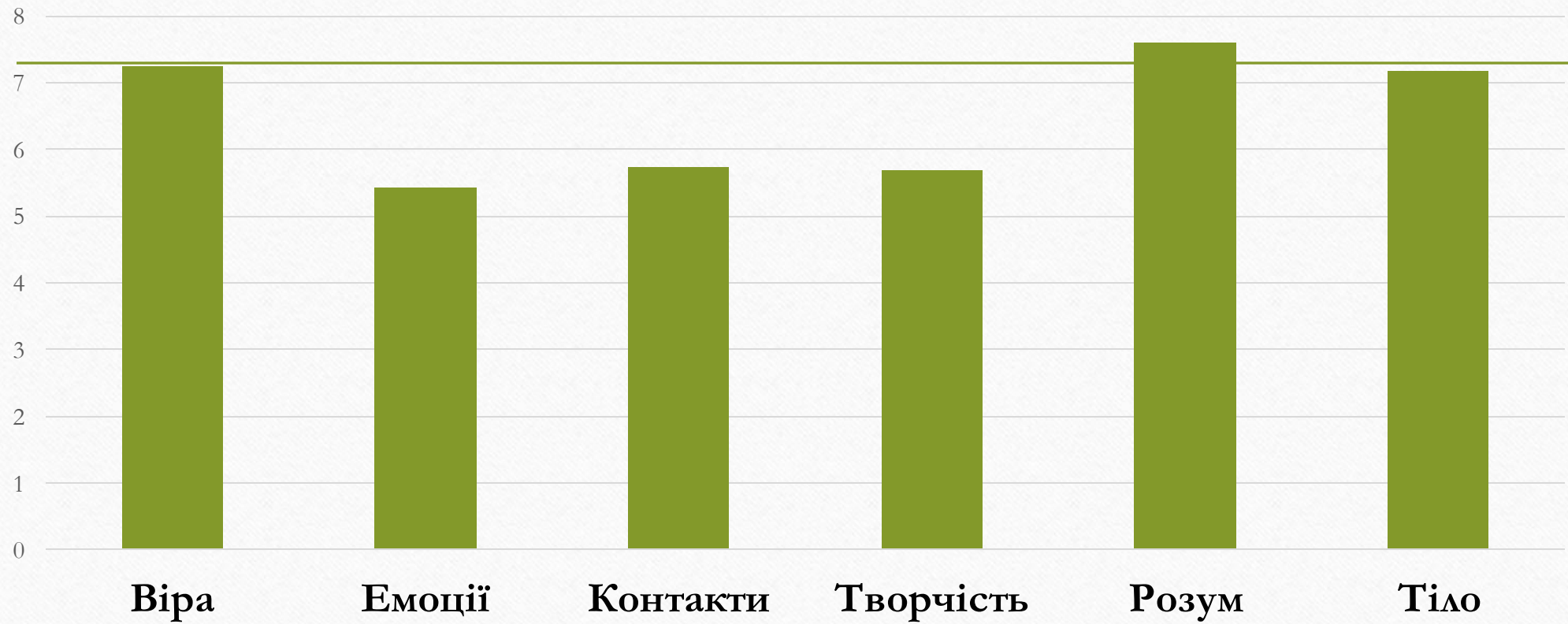
Який характер має ваша основна діяльність?

100 відповідей



- Вчитель молодшої школи
- Вчитель середньої або старшої школи
- Психолог
- Вихователь, соціальний педагог, керівник
- Працівник закладу позашкільної освіти
- Працівник закладу дошкільної освіти
- Керівна ланка (керівники або адміністратори)
- Бібліотекар

Канали стересостійкості



КОДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1. Стрес та психологічне реагування на нього.
2. Мрії та реалії – узгодження двох полюсів.
3. Внутрішня сила та зовнішні ресурси.
4. Комунікація та взаємодія.
5. Створення власної «моделі світу».



Контакти

- **Олена Мерзлякова**
- <https://www.facebook.com/o.merzliakova>
- YouTube-канал, Телеграм-канал
- **Абетка стресостійкості**