

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЯ СТІЙКОСТІ:

ЯК АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН ТА ДОЛАТИ ТРУДНОЩІ?

Навчайся долати труднощі та
будь готовим до будь-яких змін!

ДИСКУСІЙНИЙ
ПСИХОЛОГІЧНИЙ
МІТАП



27.02.2025



16:00



Google meet



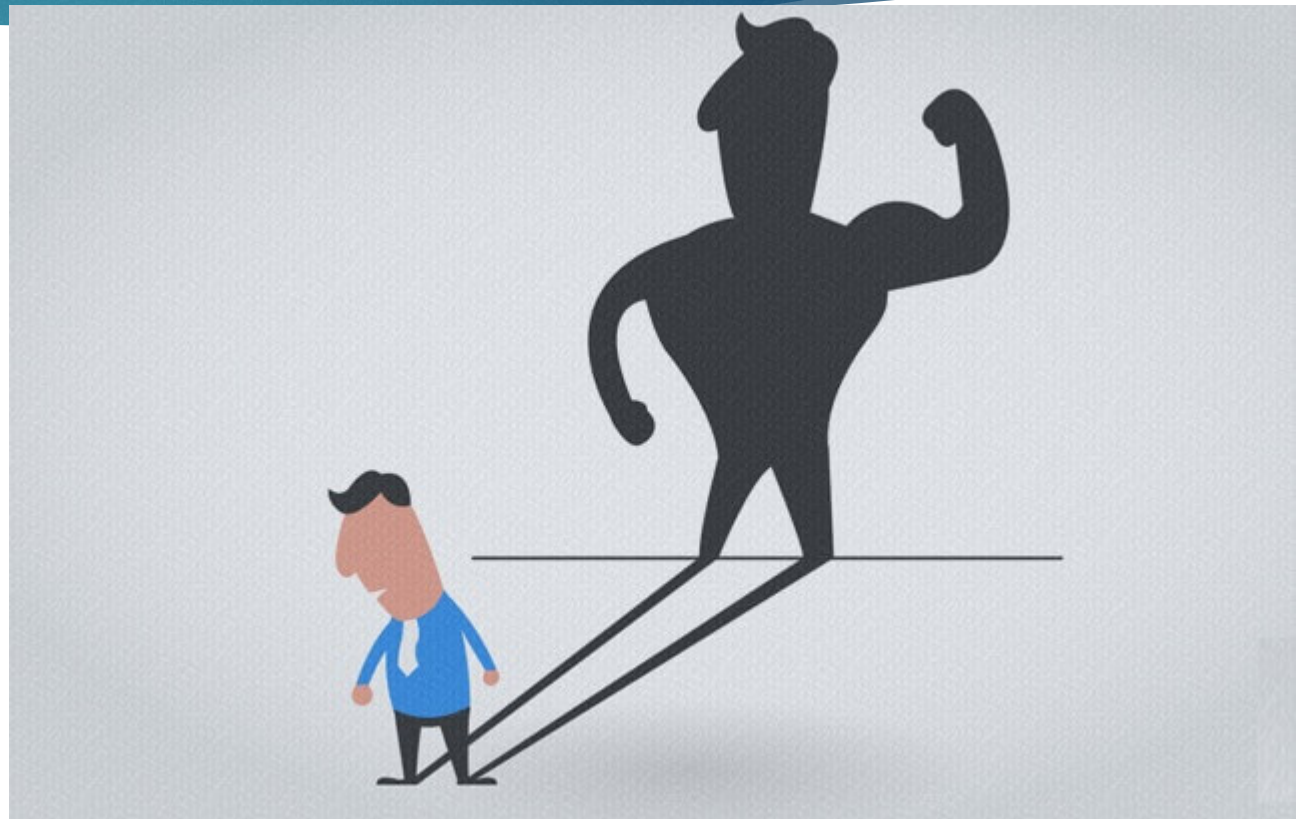
Спікер:

**ВІДЕНЄВ Ігор
Олександрович**

канд.психол.наук



- ▶ **Психологічна стійкість (резилентність)** – це здатність долати труднощі, налагоджувати і підтримувати стосунки, будувати плани та втілювати їх в життя, позитивно адаптуватися до несприятливих змін. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам.



► **Стійкість** – є
насправді не
екстраординарним,
а досить типовим
явищем ;-)



6 ресурсів, які допоможуть
адаптуватися до життя в
умовах стресу,
тривожного стану та
невизначеності.

- ▶ ВІРА.
- ▶ УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ.
- ▶ СПІЛКУВАННЯ.
- ▶ УЯВА, ТВОРЧІСТЬ, ІНТУЇЦІЯ.
- ▶ КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ.
- ▶ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ.



- ▶ Одним з найбільш ефективних способів коригування власних емоцій є метод рефреймінгу - Рефреймінг (від англ. frame — рамка) — термін, який широко використовується в НЛП для опису процедур переосмислення та перелаштування механізмів сприйняття, мислення, поведінки з метою позбутися від невдалих (можливо, навіть патогенних) психічних шаблонів. Термін «рефреймінг» дослівно перекладається з англійської як «заміна рамки».



Техніки самодопомоги подолання стресу та тривоги

- ▶ Техніка 1. Заземлюємося
- ▶ Техніка 2. Знімаємося з «гачка»
- ▶ Техніка 3. Діємо згідно зі своїми цінностями
- ▶ Техніка 4. Виявляємо доброту
- ▶ Техніка 5. Створюємо простір

