



Сумський  
державний  
університет

Центр розвитку  
кадрового  
потенціалу



ФІЗИЧНЕ ТА МЕНТАЛЬНЕ  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:  
ПРИНЦИПИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ  
У КРИЗОВИХ УМОВАХ



**Вікторія ГАРБУЗОВА**

д.б.н., професор, сертифікований  
тренер у сфері навчання і освіти  
дорослих, майнд-фітнес тренер

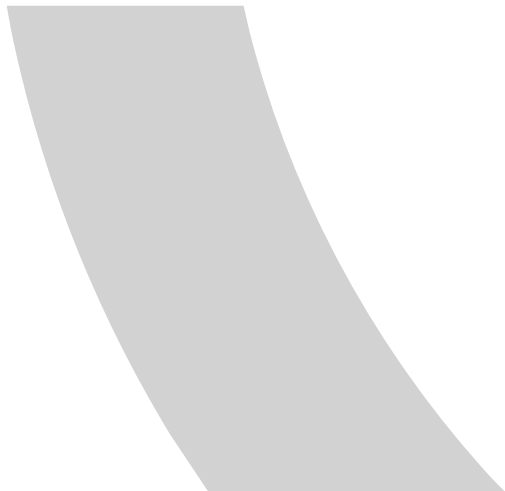
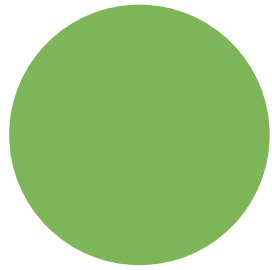
## Зустріч 5

Особиста  
резильєнтність, як  
здатність  
конструктивно  
долати життєві  
труднощі.



## Про що будемо говорити?

1. Резильєнтні фактори особистості, принципи їх розвитку.
2. Методи визначення резильєнтності.
3. Предиктори резильєнтності у осіб різних вікових груп.
4. Життєстійкість як основна передумова ментального здоров'я та розвитку людини.
5. Основні способи підвищення життєстійкості.





# RESILIENCE

Резилієнс є **процесом** і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог (American Psychological Association, 2023).

Резилієнс – динамічний розвивальний **процес**, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми (Cicchetti, 2013).

Резилієнс – це **процес** успішного адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом (Meredith та ін., 2011).

Резилієнс – це адаптивний динамічний **процес** повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів (Кокун та ін., 2022).



# RESILIENCE

стабільне психічне  
функціонування під час  
стресового впливу

швидке повернення до норми  
після деструктивної дії  
психотравмуючих факторів

здобуття якісно нових рис та  
більш успішне функціонування,  
як результат подолання  
психологічної травми

# resiliency

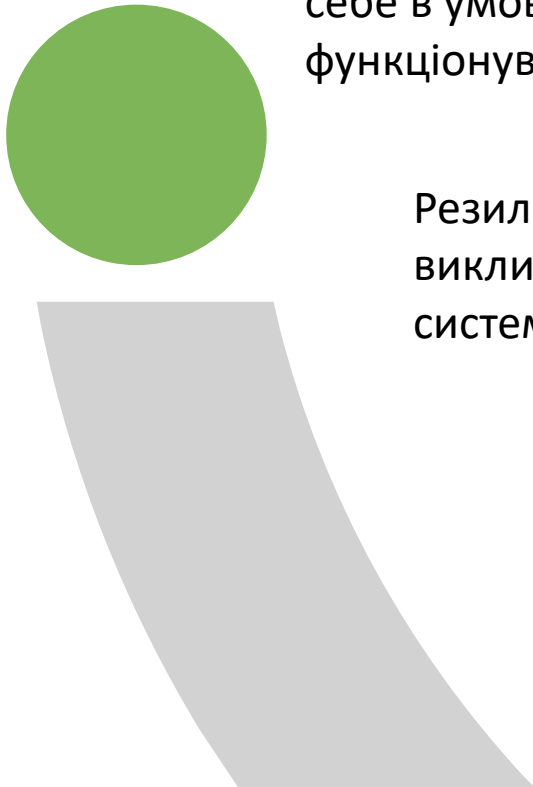
Резильєнтність – **здатність** успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми (Feder та ін., 2019).

Резильєнтність – **здатність** вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються (Folke, 2016).

Резильєнтність – **здатність** системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування (Ungar, 2018).

Резильєнтність – **здатність** динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи (Masten, та ін. 2021).

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова **здатність** людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022).



резилієнс («resilience») –  
процес



резильєнтність  
(«resiliency») –  
характеристик  
(властивість) особистості



**Життєстійкість  
(hardiness)**

як основна передумова  
ментального здоров'я  
та розвитку людини

Вперше поняття  
«hardiness» було  
введено в роботі  
S. Kobasa в 1979 р.





# Складові життєстійкості

Включеність

Контроль

Прийняття  
виклику

# Чинники життєстійкості

## Зовнішні:

- чинники зовнішнього середовища
- сімейні обставини

## Внутрішні:

- позитивне світосприйняття
- спрямованість на самореалізацію
- оптимальність реакцій в ситуації стресу
- моральна стійкість
- самоефективність
- навички роботи із суперечливою інформацією
- екстраверсія та активність
- гарне здоров'я
- фізична форма
- фізична і нервово-психологічна витривалість
- навички здорового способу життя
- володіння методиками аутотренінгу, релаксації
- навички рефлексії, аналізу та узагальнення
- навички побутової, господарської та трудової діяльності
- володіння комунікативними навичками
- соціальний досвід, освіта, особистісна зрілість, інтелект.





# Дії, необхідні для збереження та посилення резильєнтності

прийняти, що зміни є частиною життя

дивитися на все в перспективі

пам'ятати про хороші речі в житті

проводити практику усвідомленості

піклуватись про фізичне здоров'я

зосередитися на позитивних очікуваннях

визначити ресурси

підтримувати зв'язки

допомагати іншим

шукати можливості та помічників

# Шкала результативності Коннора-Девідсона-10 (CD RISK-10)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1.	Я можу адаптуватися до змін.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC = \_\_\_\_\_

CD-RISK-10 ≤ 26 – низька результативність  
 26 < CD-RISK-10 ≤ 32 – помірна результативність  
 CD-RISK-10 > 32 – висока результативність



# Як розвивати резильєнтність?

## Будуйте зв'язки

1. Пріоретизуйте зв'язки (спілкуйтесь із чуйними людьми, приймайте допомогу).
2. Приєднуйтесь до груп однодумців.

## Піклуйтесь про здоров'я

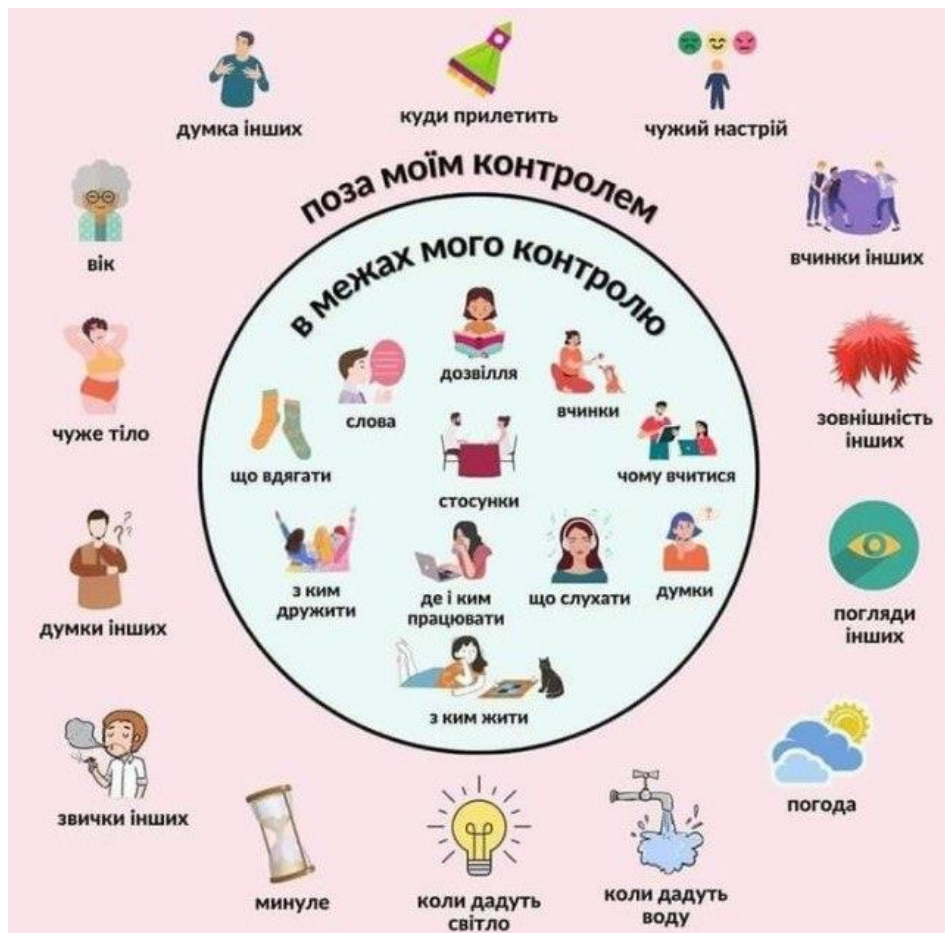
1. Бережіть своє тіло.
2. Практикуйте mindfulness (письмові практики, ведення щоденника, йога, медитація).
3. Уникайте негативних наслідків.

## Знайдіть мету

1. Домагайте іншим
2. Будьте ініціативним.
3. Рухайтесь до своїх цілей.
4. Шукайте можливості для самопізнання.

## Підтримуйте здорові думки

1. Прийміть, що зміни – це частина життя.
2. Підтримуйте надію.



**Підтримуйте  
здорові думки**

Піклуйтесь про  
здоров'я

# Культура відновлення!!!

## Рівні відновлення

### Мікрорівень

- перерви на 10-15 хв кожні 1-2 год.
- перерва на обід
- година для себе



### Середній рівень

відсипний,  
вихідний



### Макрорівень

відпустка

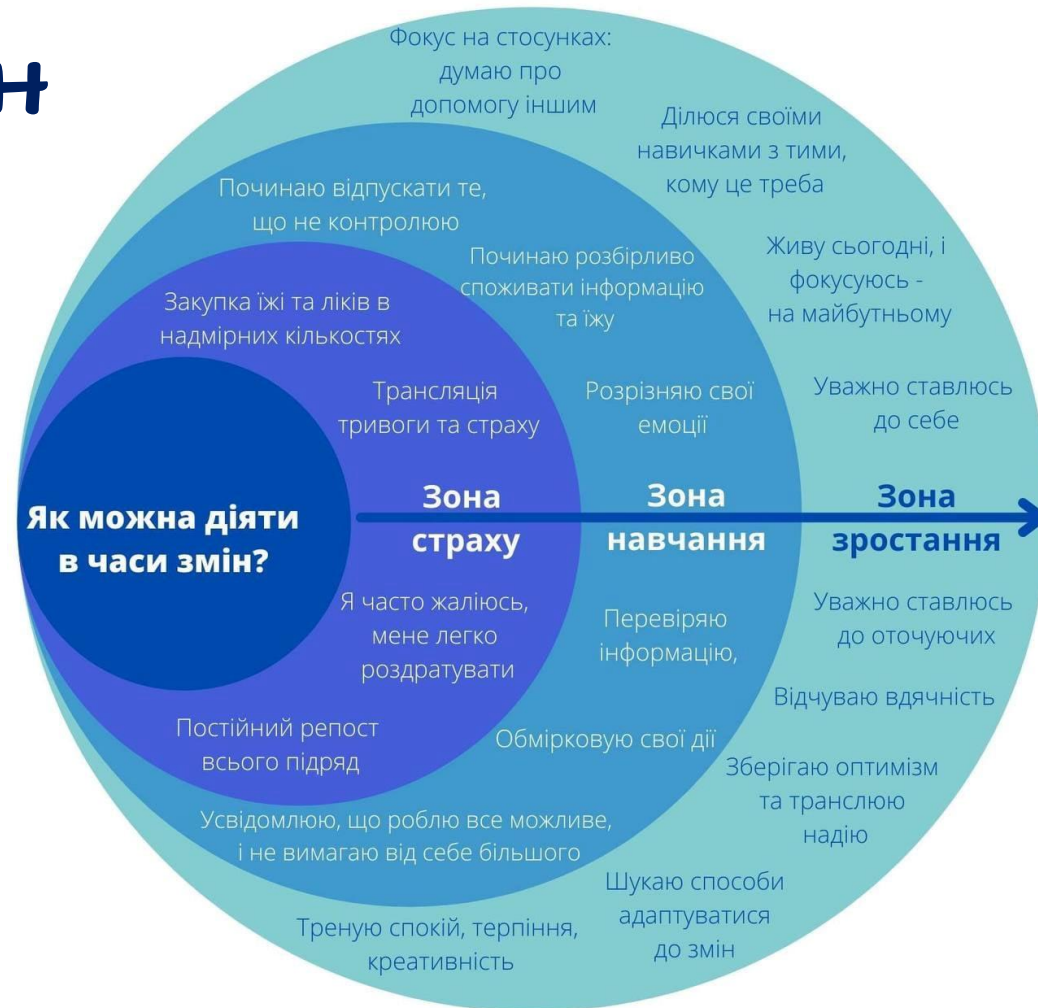




# Реакції на негативний життєвий досвід



# Етапи змін



# Посттравматичне зростання

ПТЗ – це спосіб трансформувати травматичний досвід та використати негаразди собі на користь.



## Кінцугі

- традиційний японський метод ремонту кераміки - керамічні або порцелянові фрагменти склеюються лаком з додаванням золота, срібла, платини.



## Філософія кінцугі

- скромна простота, ідеальність неідеального, цінність історії, досвіду, унікальності.  
Часто саме через трагедію та розчарування людина «розбивається», проте потім знову збирає себе з уламків, щоб стати мудрішою, глибшою, прекраснішою.  
Кінцугі – про красу шрамів, які роблять нас тими, хто ми є, – унікальними та досвідченими людьми





**Лоуренс Калхун (Lawrence Calhoun)    Річард Тедескі (Richard Tedeschi)**

Post-traumatic growth

## Основні тези Р. Тедескі про ПТЗ

- ✓ Зростання після травми розглядається як таке, що походить не від травми, а із сутності людини.
- ✓ Допомагає розвитку НЕ сама травмуюча подія, а те, як людина зустрічалася, гартувалася та боролася з цією подією та її наслідками, як відбувався процес осмислення того, що сталося.
- ✓ РТГ не усуває негативні наслідки травматичного досвіду.
- ✓ РТГ може існувати поряд з травматичними наслідками, створюючи складний психологічний образ у кожної особи.

# Напрями посттравматичного зростання

Відчуття більшої сили.

Більше цінування життя.

Нові можливості та перспективи.

Більш глибокі стосунки.

Духовна екзистенційна зміна.

# Вивчена безпорадність





# Дослідження Еммі Вернер



Дослідження Еммі Вернер (1971-1989) на гавайських дітях.  
Умови дослідження: спостереження за дітьми у несприятливих умовах (низький соціально-економічний статус сім'ї, психічні розлади у батьків, жорстоке поводження, катастрофічні події життя).

Результат:

У підлітковому віці:

**дві третини** дітей демонструють деструктивну поведінку (правопорушення, проблеми із психічним здоров'ям, алкогольна залежність, підліткова вагітність),

**третина** не виявляли такої поведінки.

У 30-річному віці:

**дві третини** ставали бідними, не мали стабільної роботи, родини (або мали великі проблеми в родині).

**третина** стали компетентними, впевненими і турботливими дорослими, досягли академічного, побутового та соціального успіху, мали гарні родини та стабільні теплі стосунки.

# Локус контролю

## Внутрішній локус контролю

Диригенти  
власник долі,  
Особиста  
відповідальність  
за своє життя



INTERNAL  
LOCUS



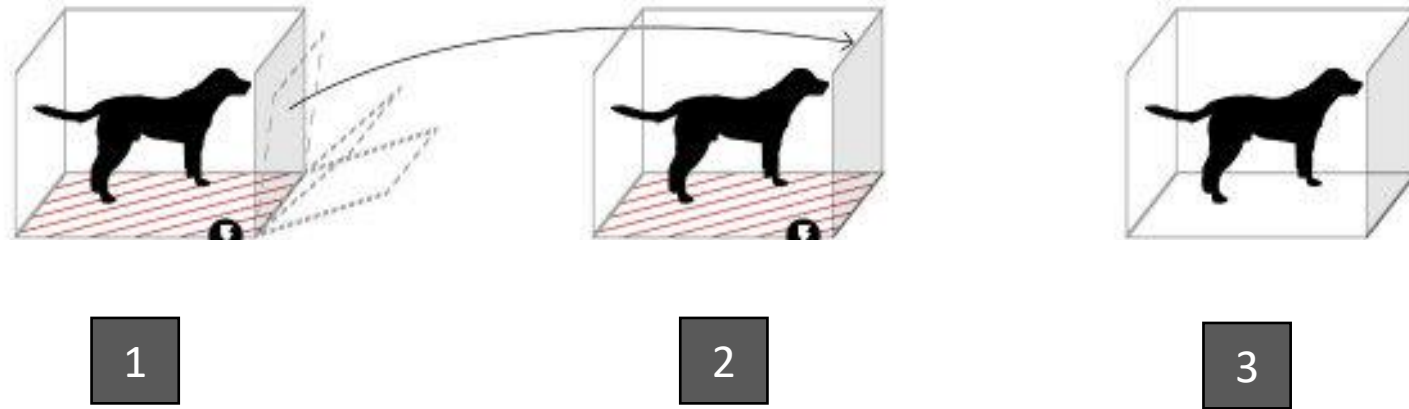
EXTERNAL  
LOCUS

## Зовнішній локус контролю

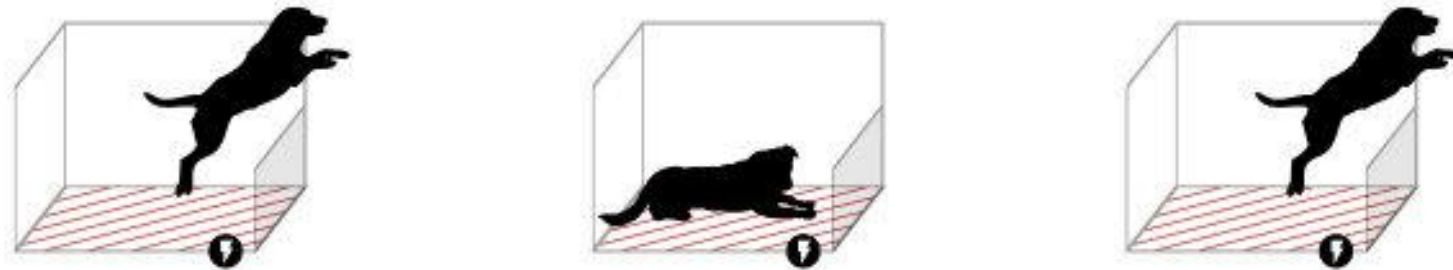
Жертви обставин  
Перекладання  
відповідальності  
на інших та обставини

## Експеримент Мартіна Селімана

Перша фаза



Друга фаза



Вивчена безпорадність – це набута якість людини, або модель поведінки тварини, за якої вони навіть не роблять спроби покращити ситуацію, хоч і мають для цього можливості (1964)

Social psychologist Ellen Langer



Елен Лангер і колеги довели вплив синдрому на якість життя та його тривалість.

Види набутої безпорадності:

Ситуаційна  
Особиста

# Прояви синдрому

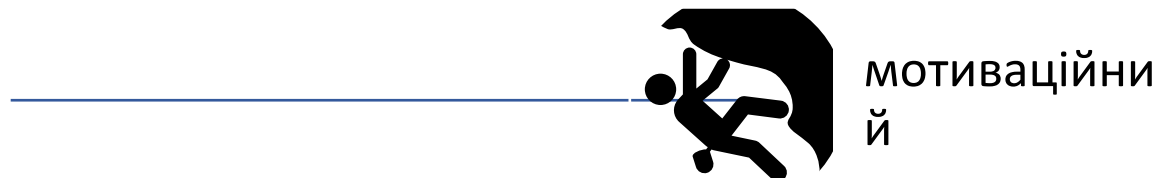
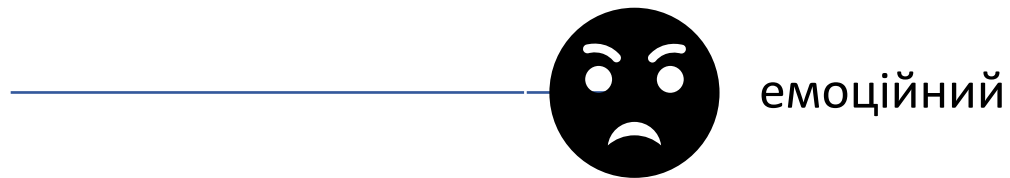
- замкнутість
- песимістичність
- боязкість
- невпевненість у собі та низька самооцінка
- відсутність внутрішньої мотивації



- дратівливість
- апатія
- депресія



- ступор
- агресія стосовно себе чи оточуючих



## Слова маркери людини з вивченою безпорадністю

«Не можу»

«Не хочу»

«Завжди»

«Ніколи»

«Все марно»

«В нашій родині всі такі»

## Варіанти поведінки людини з вивченою безпорадністю

Псевдоактивність

Відмова від діяльності

Ступор

Перебір стереотипних дій в спробі знайти одну, адекватну ситуації, при постійному напруженому контролі результатів

Деструктивна поведінка

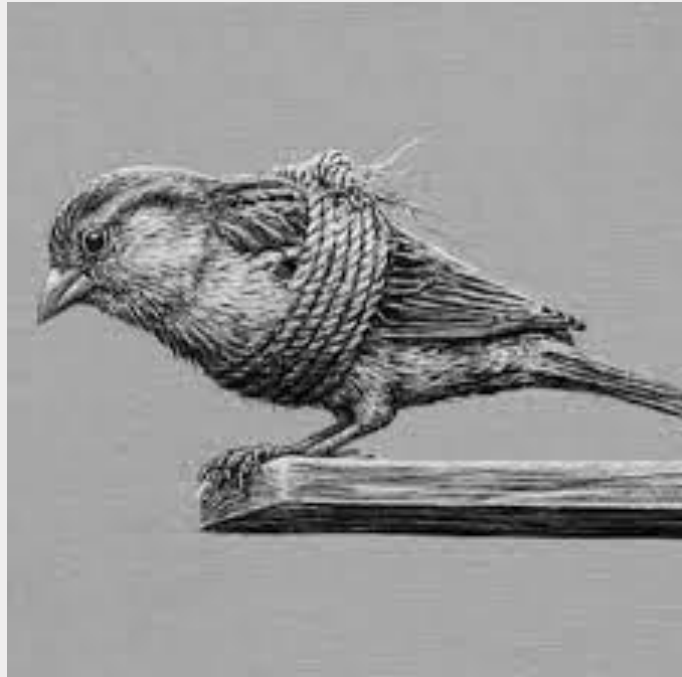
Зсув на псевдоціль



## Риси оптимістів:

- Віра в те, що так буде не завжди!
- Не все так погано!
- Гарне ставлення до себе.

# Способи справлятися із вивченою безпорадністю



1. Робіть щось.

2. Ставте цілі,  
відзначайте їх  
досягнення.



3. Спростовуйте песимістичні переконання.



**A**

**Adversity**

несприятливий чинник

**B**

**Belief**

переконання

**C**

**Consequence**

наслідки

**D**

**Disputation**

інший погляд

**E**

**Energizing**

активізація



Ти не завжди можеш змінити обставини,  
але завжди можеш обрати як реагувати на них

# Відповідальність



Що я не змінюю, те я обираю!

# Чому людина не живе життям своєї мрії?



Небажання проходити складні етапи роботи над собою

**Я прокидаюсь зранку і стаю під холодний душ,  
щоб показати своєму тілу і собі, що я можу  
проходити через складні життєві обставини.  
Джим Квік**



# Рефлексія



Дякую за увагу!



Контакти для співпраці:

Електронна адреса:

[v.garbuzova@med.sumdu.edu.ua](mailto:v.garbuzova@med.sumdu.edu.ua)

Сторінка у Фейсбук:

<https://www.facebook.com/viktoriia.yuha/>