



Ірина
КУДІНОВА



**Практичний психолог КРФК «КАІ»,
викладач вищої категорії, художник,
член НСХУ, поет (лауреат 26
загальнонаціонального конкурсу
«Українська мова - мова єднання».
Інструктор верхової їзди.**

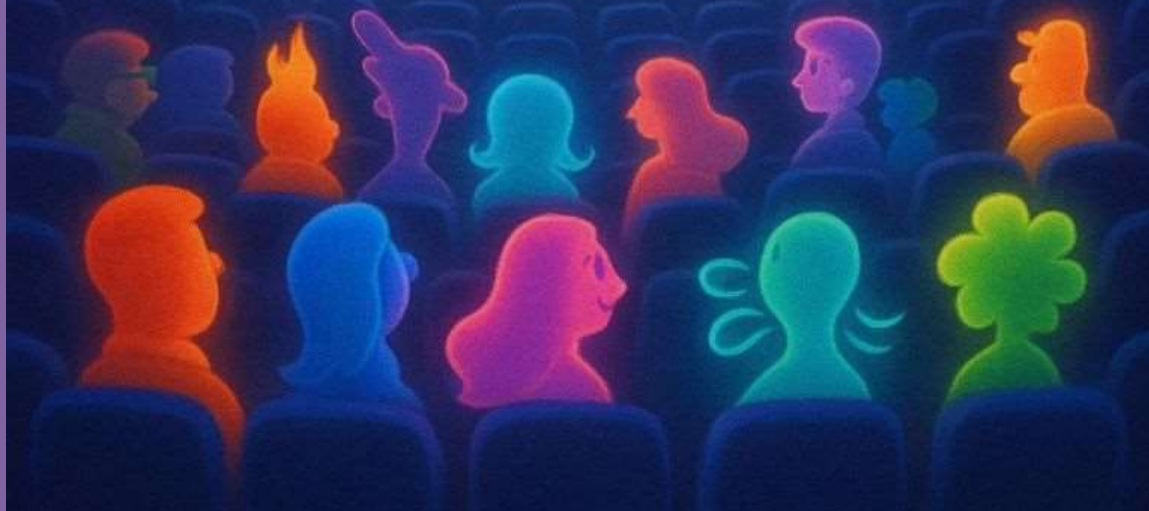


Психолого- діагностичне дослідження резилієнтності

Резилієнтність (від англ. resilience — пружність, еластичність) — це динамічна властивість психіки, яка дозволяє людині конструктивно долати стреси, травми та важкі життєві періоди, відновлюватися після них та повертатися до нормального функціонування.

Нервова система та її регуляція

14 ДИВАКІВ, ЩО ЖИВУТЬ В ТВОЇЙ ГОЛОВІ



*ДЗЕРКАЛЬНІ НЕЙРОНИ

ТВОЯ ВНУТРІШНЯ «МУХА-ПОВТОРЮХА»

Вона читає настрій, вайби та мікровирази інших і «копіює» їх, щоб встановити зв'язок.



Продюсерка

***ВЕНТРАЛЬНА ГІЛКА БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ**

ТВІЙ СТАН СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Він допомагає відчувати заземлення,
відкритість і зв'язок з іншими.



Піарник

***БАЗАЛЬНІ ГАНГЛІЇ**

**ЦЕ МАЛЕНЬКА СКАРБНИЧКА
ТВОГО МОЗКУ**



**Він зберігає всі рутини й звички —
навіть ті, від яких ти вже хотів би
відмовитися.**

Проджект-менеджер

***ДОРСАЛЬНА ГІЛКА БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ**

**ТВОЯ «ДИСОЦІЙОВАНА»
ЧАСТИНА**

Вона вимикає тебе, коли все
стає занадто.

Дисконекторка



*КОРТИЗОЛ



ТВІЙ ДИЛЕР СТРЕСУ 🌟

Він ллє кортизол у твою кров щоразу, коли мозок думає, що ти в небезпеці — навіть якщо це просто дзвіночок на телефоні.

Рятувальник

*АМІГДАЛА



**ТВОЯ ВНУТРІШНЯ
ПОЖЕЖНА СИРЕНА. АЛЕ
ВОНА ЩЕ ТА ШТУЧКА.**

Її робота — сканувати
небезпеки **й бити на сполох.**

Психолог

***ПАРАСИМПАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА**

**М'ЯКА, МИРОТВОРЧА ЧАСТИНА
ТВОЄЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

Вона повертає тебе до спокою
після хаосу.



Майстерка медитацій

***ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА**



ТВІЙ ЛЕВ, ГІЛКА «БИЙ/ТІКАЙ» НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Він сміливий, швидкий і готовий
стрибати в дію.

Коуч

*НЕЙРОЦЕПЦІЯ

ТВІЙ ПІДСВІДОМИЙ «ШЕРИФ»

Вона завжди сканує, чи є небезпека або безпека, вирішуючи: **«Все ок?»** чи **«Відбій тривоги!»** – і робить це без твоєї участі.

Особистий охоронець



**Наші емоції впливають на
стан ментального та
фізичного здоров'я. Те, що
ми випромінюємо
вертається до нас**

**Радість, любов, вдячність -
підвищують наші емоції**







**Відчай, страх, тривожність -
знижують наші емоції**



Вправа «ЩО МЕНІ ДОПОМАГАЄ подолати стрес»



Практичні поради

- **Фізична активність** – найкращий природний антидепресант.
- **Сон і відпочинок** – критично важливі для регуляції гормонів.
- **Сміх і гумор** – не метафора, а науково доведений «ліки» від кортизолу.
- **Соціальні зв'язки** – найсильніший буфер проти тривоги.
- **Медитація,**
- **дихальні техніки** – допомагають навчитися контролювати реакцію тіла



Вправи на дихання та розслаблення

- **"Коробкове" дихання:** Знайдіть квадратний предмет і переміщуйте погляд від кута до кута, синхронізуючи вдих і видих з кожною стороною. Вдихайте на рахунок "4", видихайте також на рахунок "4".
- **Прогресивна м'язова релаксація:** По черзі напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів – від стоп до обличчя. Напружте м'язи стоп, а потім повністю розслабте їх на видиху.
- **"Камінчик":** Стисніть руки в кулаки на 7-10 секунд, а потім повністю розслабте на 15-20 секунд. Повторіть цю вправу з усім тілом, відчуваючи, як по ньому розливається хвиля релаксу. 

Фізичні вправи

- **Будь-яка фізична активність:** Біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, танці, футбол, теніс або навіть садівництво допомагають знизити стрес.



Статистика:

- 1. Анкета «Хоббі»**
- 2. Анкета « офлайн навчання»**
- 3. Психолого-діагностичне дослідження резилієнтності викладачів КРФК КАІ.**

Результат опитування

<<Хобі>>.

**В дослідження було включено 60
здобувачів освіти 1 курсу.**

1. Відвідую вокальний гурток.
Так 0,00% Ні 93,33% Іноді 6,67%
2. Я відвідую музичну школу.
Так 13,33% Ні 86,67%
3. У вільний час граю на музичному інструменті.
Так 6,67% Ні 80,00% Іноді 13,33%
4. Мені подобається співати.
Так 19,67% Ні 59,02% Іноді 21,31%
5. Я самостійно навчаюся грати на музичному інструменті
Так 15,00% Ні 85,00% (гітара)
6. Мені подобається музика, театр.
Так 40,98% Ні 27,87% Іноді 31,15%
7. Хочу брати участь на концертах, святах у закладі.
Так 8,33% Ні 60,00% Іноді 31,67%
8. Хочу брати участь на концертах, святах поза закладом.
Так 10,00% Ні 66,67% Іноді 23,33%
9. Мені подобається декламувати текст.
Так 13,33% Ні 70,00% Іноді 16,67%
10. Моє хобі спорт.
Так 45,00% Ні 38,33% Іноді 16,67%
11. Маю подяки, грамоти за участь у конкурсах, фестивалях.
Так 43,33% Ні 56,67% (шкільні предметні)
12. У вільний час займаюсь танцями.
Так 11,67% Ні 70,00% Іноді 18,33%

**Результат опитування «
навчання офлайн»**

**В дослідження було включено 246
здобувачів освіти 1 курсу.**

Ваш курс:

Спеціальність:

1. Чи ви вважаєте навчання офлайн ефективним.

Так 155 Ні 91

2. Чи своєчасно вас інформують про зміни в
освітньому
процесі навчання.

Так 210 Іноді 34 Не інформують взагалі 2

3. Який формат навчання ви вважаєте кращим
для себе?

Онлайн 135 Офлайн 62 Змішане 49

4. Чи є у вас можливість технічного супроводу
навчання онлайн.

Так 210 Ні 36

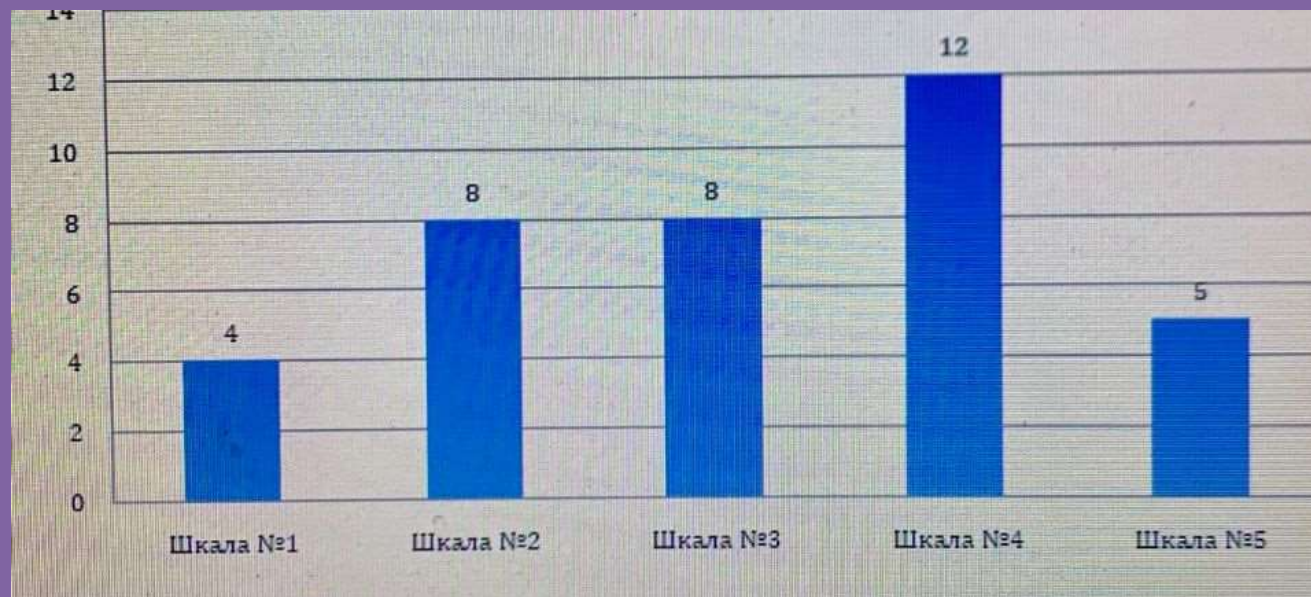
**Результати опитування. Психолого-
діагностичне
дослідження резильєнтності
викладачів КРФК КАІ.**

Вік

Стать

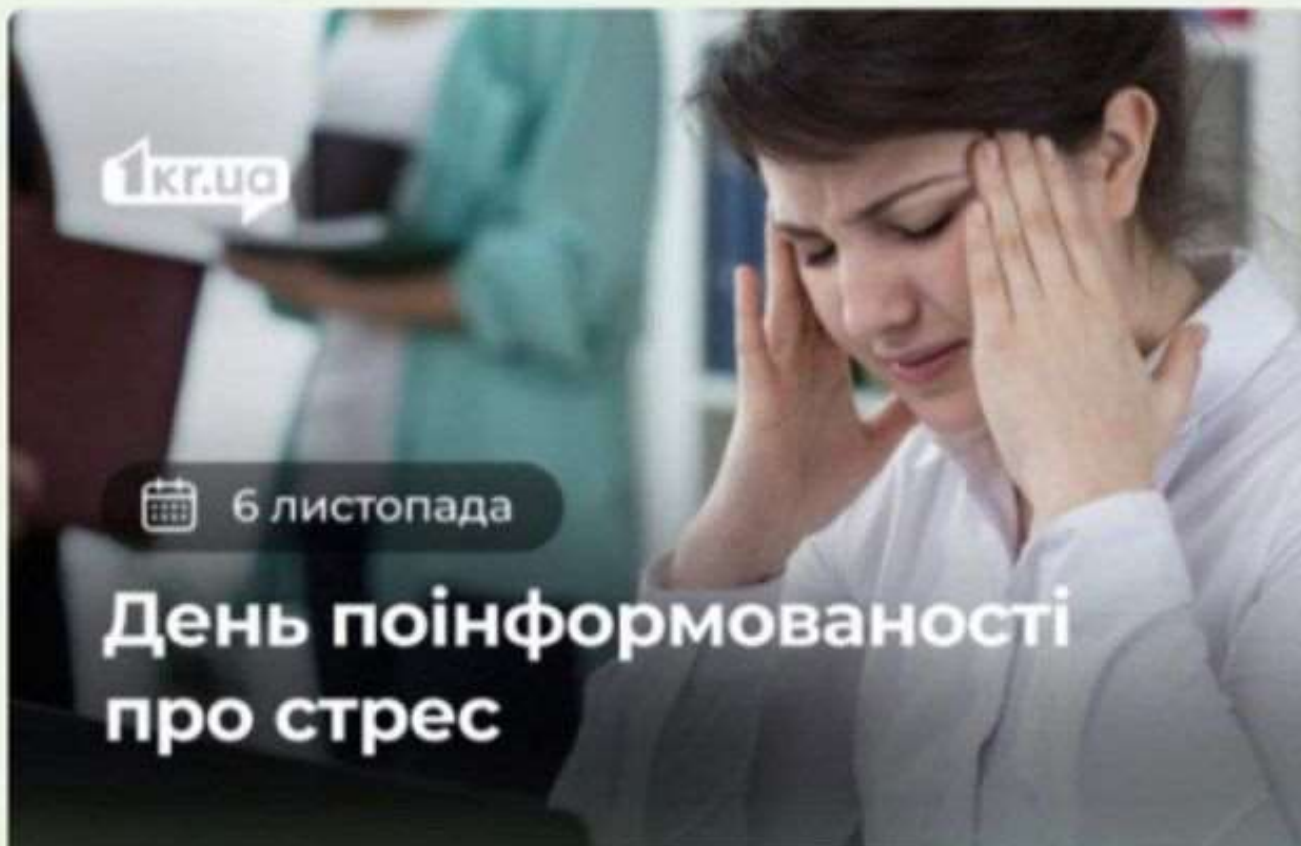
1. Здатний адаптуватися до змін.
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку.
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів.
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони.
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати не удачею.
9. Думаю про себе як про сильну людину.
10. Можу впоратися з неприємними почуттями.

1. Рівень резильєнтності - низький 4 (11%)
2. Рівень резильєнтності - Нижчий за середній 12(32%)
3. Рівень резильєнтності- середній 8 (22%)
4. Рівень резильєнтності-вищий за середній 12 (32%)
5. Рівень резильєнтності-високий 5 (14%)



1. Рівень резильєнтності - низький 4 (11%)
2. Рівень резильєнтності - Нижчий за середній 12 (32%)
3. Рівень резильєнтності - середній 8 (22%)
4. Рівень резильєнтності - вищий за середній 12 (32%)
5. Рівень резильєнтності - високий 5 (14%)

6 листопада в Україні і світі святкують День поінформованості про стрес. Цей день призначений для підвищення обізнаності про стрес та його вплив на здоров'я



1kr.ua



6 листопада

**День поінформованості
про стрес**

Дякую за увагу!

