

Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 13 від 25.11.2021 року).

Психологія кризових станів: наука і практика / Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 226 с.

Редакційна колегія:

Максименко С. Д., дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Турбан В. В.**, докторка психологічних наук, професорка; **Сердюк Л. З.**, докторка психологічних наук, професорка; **Бугайова Н. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця; **Поклад І. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця.

До збірника увійшли матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика» (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року). У науковому заході взяли участь понад 1400 чоловік з 23 країн. Серед них були: психологи науковці, практичні психологи, лікарі, військовослужбовці, священнослужителі, викладачі, докторанти, аспіранти та студенти психолого-педагогічних спеціальностей, курсанти. На конференції обговорювались актуальні проблеми психології кризових станів. Були представлені сучасні напрямки роботи з психологічною травмою, втратою, горем. Окремо розглядалось питання резильєнтності, постковідних наслідків, суїциду, синдрому професійного емоційного вигорання, депресії, психосоматичних розладів та наслідків війни. Значна частина доповідей була присвячена тому, як психологічна травма впливає на структуру «Я», на зміну поведінки, на взаємовідносини тощо. Були представлені новітні дослідження про вплив ранньої дитячої на активацію епігенетичної травми, про вплив травми на нейроні мережі, структуру гена. А також про те, як психотерапія корегує зміни, які виникли внаслідок дії психологічної травми. Результати конференції. Учасники конференції відмітили: Необхідність проведення більш глибокої стандартизованої підготовки в сфері роботи з психологічною травмою; Потребу в більш тісній взаємодії на рівні професійних спільнот, відомств; Проведення наукових досліджень. Заплановано проведення навчальних програма по роботі з психологічною травмою, дисоціативними розладами, межовими станами, з подовженим горем з польовими особливостями роботи військового психолога, резильєнтністю та експрес техніками зняття стресу. Посилення взаємодії між цивільними психологами і військовими шляхом проведення круглих столів, лекцій тощо. Створення тематичних робочих груп. Збірник адресований фахівцям-психологам науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, педагогам та вихователям, докторантам, аспірантам та студентам.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

© Автори статей

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022

З М І С Т

Андрусик О.О.	КОНТРОЛЬ І РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ _____	7
Бабатіна С.І.	ІНТЕРВЕНЦІЇ ПСИХОЛОГА ПРИ НЕНОРМАТИВНІЙ КРИЗІ СІМ'Ї, У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ _____	9
Бабинець М.М.	ОБМІН ІНФОРМАЦІЄЮ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМУНІКАТИВНИЙ ПРОЦЕС ДЛЯ ВЗАЄМОДІЇ В СУСПІЛЬСТВІ _____	12
Балинська М.В.	ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З СОЦІАЛЬНИМ СТРЕСОМ В АДАПТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД ПРИ ПЕРЕХОДІ УЧНІВ ІЗ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ НАВЧАННЯ _____	15
Березіна О.О.	ГЕРОНТОЛОГІЧНИЙ ЕЙДЖИЗМ У СУСПІЛЬСТВІ: ПРАВО НА ЖИТТЯ БЕЗ НАСИЛЬСТВА _____	20
Богуславська І.В.	НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ _____	25
Большакова А.М.	АСТ (ТЕРАПІЯ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ) У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО НАСЛІДКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ _____	29
Бондарук Ю.С.	ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ І ГОРЯ У ДІТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД _____	32
Бочкова Т.М.	ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ _____	36
Бугайова Н.М.	ПРОБЛЕМА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 _____	39
Верменич Л.М.	РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ – ЕФЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 _____	47
Волошин О.О.	ПОЗИЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СЕРЕД СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТРЕНДІВ _____	50
Гейко Є.В.	СТАНОВЛЕННЯ Й ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ _____	53
Гніда Т.Б.	ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА КОМУНІКАЦІЮ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ _____	55
Держко С.А.	ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 _____	58
Доценко В.В.	ПСИХОЛОГІЯ ГОРЯ І ВТРАТИ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ _____	61
Ісаков Р.І.	ПСИХОСОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ _____	65
Калайтан Н.Л., Макаренко А.О.	ЕКЗИСТЕНЦІЙНА СПОВНЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРЕВЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ СФЕРИ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я _____	68

Кобець А.В.	ДЕФІНІТИВНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ (ПСИХІАТРИЧНИХ) ЗАКЛАДІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я _____	71
Коваль І.А.	МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПАЦІЄНТІВ З ПСИХОТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ _____	74
Колесник О.І.	СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ РУЙНІВНОГО ДОСВІДУ _____	76
Кондра- тик Л.М.	КОНФЛІКТИ В СІМ'Ї. ЧИ МОЖЛИВО УНИКНУТИ І ЯК ПЕРЕТВОРЮВАТИ ЇХ НА КОНСТРУКТИВНІ _____	79
Кочерга Є.В.	ЗАСОБИ АРТ-ПЕДАГОГІКИ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ОСНОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ _____	82
Кривоконь Н.І.	НАСНАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ СУБ'ЄКТИВНОЇ ВІТАЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ _____	85
Криворучко М.П.	ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В НАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ _____	89
Кулеша-Любі- нець М.М. Гладій Н.І.	ВНУТРІШНЯ КАРТИНА ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ НЕПОВНИХ СІМЕЙ _____	92
Курдибаха О.М.	ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ _____	95
Лазаренко О.В.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНТРПЕРЕНЕСЕННЯ ЯК ЧИННИКА ВТОРИННОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ _____	97
Ліпатнікова І.С.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СИЛОГОМАНІЇ, СПРИЧИНЕНОЇ ЖИТТЄВИМИ ПОТЯСІННЯМИ ТА КРИЗОВИМИ СТАНАМИ _____	100
Мамчур І.В.	ВНЕСОК ІДЕЙ Г.С. КОСТЮКА В РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ВПЛИВІВ У СУЧАСНОМУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ _____	103
Матейко Н.М.	БОЙОВИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОГО КОПІНГУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ _____	106
Медведєва О.В.	ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ПАНДЕМІЧНОМУ СВІТІ _____	109
Мельник О.А.	ІСТОРИЧНИЙ ПІДХІД Л. С. ВИГОТСЬКОГО _____	112
Мельничук С.Л.	КРИЗОВИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ЯК ШЛЯХ ДО ЗМІН _____	115
Михальчук Ю.О.	ГРУПОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДИТИНУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ _____	118

Міненко О.О.	НЕВРОЗ І ФРУСТРАЦІЯ ЯК ОБ'ЄКТИ РОБОТИ ПСИХОТЕРАПЕВТА	121
Найдьонова Г.О.	МОДЕЛЬ СИЛЬНИХ СТОРІН ОСОБИСТОСТІ ТА РЕЗІЛІЄНС	124
Найдьонова Л.А., Чуніхіна С.Л., Умеренкова Н.Ф.	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОСТВЕНЦІЇ СУЇЦИДУ (БУЛІ-ЦИДУ) У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	127
Оверчук В.А.	ПРОБЛЕМА ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІЮ КРИТИЧНИХ І СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	130
Омель- ченко Л.М.	СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	133
Поклад І.М.	АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ	133
Робаківсь- ка Ю.П.	ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА – АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ, ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	139
Романовсь- ка Д.Д.	ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ФАХІВЦЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ УКРАЇНИ	142
Романча А.В.	ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДЕПРЕСІЇ ТА ПОСТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПІДЛІТКІВ	144
Свідерська Г.М.	СТРАЖДАННЯ ЯК ШЛЯХ ВІДНАЙДЕННЯ СЕНСУ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ЛЮДИНОЮ ГОРЯ ВТРАТИ	147
Середа О.Ю.	МЕТОД КАУЗОМЕТРІЇ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	150
Сєдова Н.А.	ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ: СПОСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ	154
Синишина В.М.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	158
Смірнова Т.М.	НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ	161
Солодчук С.Є.	ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПСИХОЛОГА З КЛІЄНТОМ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ	163
Спіцина Л.В.	ГРУПОВА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА СУПЕРВІЗІЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД	166
Тавровецька Н.І.	КРИЗА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЇЇ ЧИННИКИ	169
Терещук А.Д.	НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ПАНДЕМІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я	172
Тітова К.В., Савінов В.В.	ТРАНСФОРМАЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	174

Ткачук Т.Л., Міловіч Т.В.	ТЕХНІКИ КОУЧИНГУ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЇ ЛОКДАУНУ _____	178
Торжевська Н.Р.	ПОРУШЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ГЕНДЕРНА КОНСТАНТНІСТЬ» В СУЧАСНОМУ СВІТІ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ _____	180
Турбан В.В.	КУЛЬТУРНІ КОНОТАЦІЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ _____	183
Фоменко Т.В.	ОСОБЛИВОСТІ СНОВИДІНЬ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ _____	185
Фугело О.О.	ДЕКОМПРЕСІЯ, ЯК ОСНОВНА ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ _____	188
Фурман В.В.	ПРАКТИКИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЯК ЧИННИКОМ КОНСТРУКТИВНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ _____	191
Чаркіна О.А.	ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФАХІВЦІВ «ДОПОМОГАЮЧИХ» ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ _____	195
Чорна Н.В.	ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УКРАЇНІ: СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ _____	198
Шевага Л.Я.	ОПТИМІЗАЦІЯ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ПСИХОЛОГА _____	200
Шевченко О.Т.	РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ І COVID-19 _____	203
Шевченко В.В.	ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ _____	206
Шидловський А.М.	ТЕМПОРАЛЬНА МОДИФІКАЦІЯ СИСТЕМ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ _____	210
Щербатюк О.В.	ОГЛЯД СТАНУ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СИСТЕМИ _____	212
Якубовська І.З.	ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗООТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ _____	214
Ящишина Ю.М., Бойко Д.П.	З ДОСВІДУ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ШЛЯХОМ ІНТУЇТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ _____	217
Волошин В. М.	МОДИФІКАЦІЯ «ТЕХНІКА ЧОТИРЬОХ ПОЛІВ» _____	220
Подкоритова Л.О.	РОЗУМІННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ» У КОНТЕКСТІ РОБОТИ З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ _____	222

Фурман Вікторія Вікторівна,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
особистості та соціальних практик
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна

ПРАКТИКИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЯК ЧИННИКОМ КОНСТРУКТИВНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. В процесі постійного розвитку українське суспільство переживає впливи не лише позитивних змін, а й різноманітних тригерів: соціально-економічна нестабільність, інформаційно-психологічні фейки, пандемія COVID-19 тощо. В таких нестабільних умовах особистість намагається уникнути цих тригерів, прагне стабільності існування та забезпечення підтримки власного психічного здоров'я. Таким чином, стрес є невід'ємною складовою нашого життя, викликом сьогодення та особистою перешкодою, яку кожен з нас долає з надбанням або певними втратами внутрішніх ресурсів. Тому проблема управління стресом, формування конструктивної емоційної поведінки особистості в умовах сьогоденних трансформацій потребує не тільки психологічного аналізу з урахуванням суспільних змін та перетворень, а й практичної реалізації.

Викладення основного матеріалу. Особливої уваги дослідники приділяють науковим розвідкам, що викликані пандемією COVID-19, яка стала поштовхом людства до розвитку та змін, адаптації і прийняття нових умов існування, корекції власної «картини світу» відповідно зовнішнім тригерам. Питання лише у тому, наскільки кожен з нас готовий прийняти ці зміни, адаптуватися з мінімальними втратами внутрішніх ресурсів та потенціалом розвиватись в нових умовах сьогодення. Аналіз науково-методичної літератури переконливо свідчить, що проблема управління стресом є актуальною для сучасного суспільства. У цьому дослідницькому контенті відомими є такі вектори наукових розвідок: дослідження структури конструктивної поведінки в стресовій ситуації (Малкіна-Пих І.Г., Рибалка В.В., Цуканов Б.І.), дослідження адаптаційного процесу в психології особистості (Балл Г.А., Божович Л.І.), дослідження активізації особистісних потенціалів (Мурашко М.І.), дослідження механізмів виникнення стресу та специфіки його прояву (Figley C.R., Horowitz L.J., Pitman R.K.), дослідження та впровадження окремих засобів арт-терапії (Вознесенська О.Л., Копитін А.І, Тараріна О.В.) [1; 3; 4].

Для нейтралізації наслідків стресу та управління ним існує класифікація методів оптимізації функціональних станів та формування конструктивної поведінки особистості. Усі методи поділяються на організаційні і психопрофілактичні. *Організаційна група методів направлена на:*

раціоналізацію процесів праці шляхом складання оптимальних алгоритмів роботи, забезпечення зручних тимчасових лімітів; розробку оптимальних режимів праці та відпочинку; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі; підвищення моральної та матеріальної зацікавленості в результатах праці. Друга група методів (психопрофілактичні) спрямована на функціональний стан особистості. Вона включає в себе такі психологічні практики: практики арт-терапії; покращення навичок майндфулнесс; розвиток резілієнс; розвиток емоційного інтелекту (EI); підтримка та розвиток психічного здоров'я особистості; розвиток особистісної рефлексії тощо. Розглянемо деякі з цих практик [2].

З окреслених теоретичних аспектів розуміємо, що кожна особистість повинна розвивати *резілієнс* (стійкість «пружність» до стресу) – процес адаптації до життєвих негараздів, травм, трагедій, стресових тригерів. Додатковими факторами, що зміцнюють резілієнс є: розвиток в собі здатності ставити реалістичні плани та робити кроки щодо їх здійснення; намагатись позитивно сприймати себе, розвивати впевненість у собі та своїх силах; удосконалювати навички спілкування та вирішення проблем; розвивати в собі здатність управляти сильними емоційними почуттями та імпульсами.

Виклики сьогодення підштовхують нас до емоційного реагування на стресові тригери. Одним із векторів психологічних практик є розвиток емоційного інтелекту (EI) особистості, а саме його складових – управління власними емоціями та емоційна обізнаність, розуміння емоції, позиції і потреби іншої людини. В якості рекомендацій пропонуємо набір простих практичних інструментів, за допомогою яких, особистість може покращити власний емоційний стан «тут і зараз», заглибитись у вирій власних емоцій підключивши повний спектр рефлексивних процесів, що позитивно вплине на загальний стан її психічного здоров'я.

Рефлексивно-емоційна вправа «Тут і зараз». Ця вправа спрямована на розуміння своїх почуттів. Вам потрібно дати відповіді на питання, щоб зрозуміти на скільки Ви розумієте власні почуття: Яку емоцію я зараз відчуваю?, «Тут і зараз» ця емоція корисна для мене?, Як часто впродовж дня я відчуваю цю емоцію? Відповіді краще записувати для подальшого рефлексивного аналізу. Опишіть лише ті емоції, які Ви відмітили у себе при читанні питань.

Ця вправа допоможе запустити процес особистісної рефлексії, якщо робити її регулярно та в ситуаціях різної емоційної забарвленості. Таким чином, Ви звикнете приділяти увагу своїм почуттям, мінімізувати реагування на стрес.

Вправа «Мій емоційний день»/«Щоденник емоцій». Ця вправа спрямована на розуміння себе. Впродовж дня рекомендується записувати всі свої емоції та події, що їх викликали. Для кращої візуалізації можна робити кольорові позначки для визначення кольору емоцій фломастерами, олівцями, використовувати відповідні стікери, «емої face» тощо. В кінці дня можна спеціально збільшити позитивні відмітки, на негативних або з малою кількістю відміток подіях. Це дасть розуміння, що подія сама по собі – нейтральна, а наші

емоції – це лише наша реакція на неї. Йога, медитація, дихальні вправи – все це також можна застосовувати для зняття стресової напруги, це фокусує нас на фізичному стані, внутрішніх емоційних переживаннях, і переключає від стресу, тривоги, гніву, агресії тощо.

Майндфулнесс – це безоціночне усвідомлення тривалого моменту теперішнього часу, що допомагає розпізнати свої думки, почуття і дії в момент їх виникнення без переходу в режим автоматичних реакцій. Майндфулнесс допомагає сформувати наступні навички: концентрації уваги, усвідомлення (думок, емоцій, почуттів, тілесних проявів), бути «в моменті» / «бути тут і зараз», навички децентрації (можливості погляду зі сторони), усвідомленість прояву стресових реакцій в тілі, навички зупинки румінації (нав'язливих негативних думок). Отже, розвиток навичок майндфулнесс позитивно вплине не тільки на розуміння власних емоцій, а й розвине стійкість до стресів, нівелює реакцію особистості на тригери та підсилить розкриття внутрішніх ресурсів [5].

Ще одним з напрямків подолання наслідків стресу, розвитку резілієнс, внутрішнього ресурсу, підтримки психічного здоров'я особистості та формування у неї конструктивної емоційної поведінки, безперечно є арт-терапія [1]. Як приклад, розглянемо наступні вправи призначені для індивідуальної форми арт-терапії подолання стресів:

– *колаж / колажування* – дає можливість арт-терапевту оцінити поточний психологічний стан клієнта, визначити найбільш тривожні його переживання, заблоковані ресурси. Основні характеристики створення колажу: робиться акцент на позитивних емоційних переживання особистості, дозволяє максимально розкрити потенційні можливості;

– *робота з глиною* – під час роботи з глиною, клієнт дає вихід своїм емоціям, висловлює накопичені переживання «тут і зараз».

Арт-терапія допоможе «відпрацювати» негативні емоційні стани, які були викликані стресовою ситуацією та сфокусує на подоланні бар'єрів, що блокують розкриття/використання внутрішнього ресурсу особистості [6].

Висновки. У результаті наших наукових розвідок було розглянуто приклади практик управління стресом як чинником конструктивної емоційної поведінки особистості. Отже, узагальнюючи окреслені аспекти, володіння навичками управління стресом (стрес-менеджментом) – є невід'ємною складовою неповторного дизайну життєвого простору особистості, розкриття її внутрішніх ресурсів, усвідомленості життя та управління ним в період суспільних трансформацій, і головне, збереження психічного здоров'я як джерела внутрішнього ресурсу особистості шляхом розвитку її конструктивної емоційної поведінки.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О.Л. Медіаарттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми. Київ, 2020. 124 с.

2. Фурман В.В., Рева О.М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. Одеса, Габітус (27) 2021. С. 151-155.
3. Figley C.R. Review of Post-Traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy by William Yule. *Traumatology*. 2001. P. 32–34.
4. Horowitz M.J., Ewert M., Milbrath C.M. States of Emotional Control During Psychotherapy. *J. Psychotherapy Research and Practice*. 1996. P. 20–25.
5. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. Bantam Books, 2013. 720 p.



**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ:
НАУКА І ПРАКТИКА**

Збірник матеріалів
Міжнародної науково-практичної
онлайн-конференції
(4-6 листопада 2021 року)

