

## СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ В УЯВЛЕННЯХ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

**Бородулькіна Тетяна**

Національний університет «Запорізька політехніка»

Запоріжжя, Україна

[borodulkina.tatyana@gmail.com](mailto:borodulkina.tatyana@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7793-0412>

**Мета.** На основі аналізу результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження описати уявлення студентів-психологів про стабілізацію психіки з метою подальшого врахування отриманих результатів у професійному навчанні, зокрема, у викладанні таких дисциплін як «Кризова психологія», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях» та ін.

**Методи.** Онлайн опитування у Google-формах; контент-аналіз; частотний аналіз; інтерпретація та узагальнення результатів емпіричного дослідження.

**Результати.** Найбільш частотними словами у відповідях респондентів про стабілізацію психічного стану виявилися: «стан»; «психічний», «психологічний», «психіка», «психоемоційний», душа /душевний; «я»; «людина», «люди»; «стабілізація», «стабільний» / «нестабільний», «стабілізувати», «стабільність»; «емоції», «емоційний», «емоційність»; «спокійний», «спокій», «заспокоєння», «заспокоїтись»; «норма», «нормальний», «нормалізація», «нормалізувати»; «стрес», «стресовий» і подібні; їх використала переважна більшість респондентів, відповідаючи на запитання «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?». Контент-аналіз відповідей на запитання «В яких випадках людині необхідно стабілізувати свій психічний стан?» виявив, що більшість респондентів вважає, що стабілізація психічного стану потрібна при дисгармонії та розбалансуванні психічної та емоційної сфери, стресі, погіршенні самопочуття; значна частина респондентів до випадків, в яких людина може потребувати стабілізації психіки, відносить зовнішні фактори (травматичні, екстремальні та надзвичайні події). Результати контент-аналізу відповідей на запитання «Навіщо людині стабілізувати свій психічний стан?» показують, що меншість респондентів має активну позицію, спрямовану на зміни психічного стану, його покращення, досягнення результату; більшість орієнтована або на збереження того стану, який є, або на уникнення негативних наслідків.

**Висновки.** Результати як теоретичного огляду, так і пошукового опитування, звертають увагу, з одного боку, на поверховість, стереотипність та наявність різноманітних тлумачень стабілізації психічних станів сучасними дослідниками, з іншого боку, на стереотипність, формальність та абстрактність розуміння стабілізації психічного стану майбутніми психологами.

**Ключові слова:** кризова допомога, етапи надання психологічної допомоги, перша психологічна допомога, війна, професійна свідомість.

**Tetiana Borodulkina. Stabilization of the mental state in the perceptions of psychology students.**

**Purpose.** Based on the analysis of the results of the theoretical and empirical study, to describe the perceptions of psychology students about mental stabilization in order to further take into account the results obtained in professional training, in particular, in teaching such disciplines as «Crisis Psychology», «Psychological Assistance in Emergency Situations», etc.

**Methods.** Online survey in Google forms; content analysis; frequency analysis; interpretation and generalization of empirical research results.

**Results.** The most frequent words in the respondents' answers about stabilization of the mental state were: «state»; «mental», «psychological», «psyche», «soul»; «me»; «person», «people»; «stabilization», «stable» / «unstable», «stabilize», «stability»; «emotions», «emotional», «emotionality»; «calm», «calm down», «normal», «normalization», «normalize»; «stress», «stressful» and similar; they were used by the vast majority of respondents when answering the question «How do you understand the expression «stabilization of mental state»?». The content analysis of answers to the question «In what cases does a person need to stabilize their mental state?» revealed that the majority of respondents believe that stabilization of the mental state is necessary in case of disharmony and imbalance of the mental and emotional sphere, stress, deterioration of health; a significant number of respondents consider external factors (traumatic, extreme and emergency events) to be cases in which a person may need mental stabilization. The results of the content analysis of answers to the question «Why should a person stabilize their mental state?» show that a minority of respondents have an active position aimed at changing their mental state, improving it, and achieving results; the majority is focused either on maintaining the current state or avoiding negative consequences.

**Conclusions.** The results of both the theoretical review and the survey draw attention, on the one hand, to the superficiality, stereotypicality, and the presence of various interpretations of the stabilization of mental states by modern researchers, and, on the other hand, to the stereotypicality, formality, and abstractness of future psychologists' understanding of the stabilization of mental states.

**Key words:** crisis assistance, stages of psychological assistance, first psychological aid, war, professional consciousness.

**Вступ.** Тривала війна в Україні стала викликом для кожного українця, для його психічного здоров'я та внутрішньої стійкості. Психологи також відчують нові виклики в своїй роботі завдяки колу проблем, з якими їм щоденно треба працювати, запитам від клієнтів та замовників психологічних послуг, які у великій мірі стосуються кризової допомоги та надання першої психологічної допомоги. Однією з професійних тем, важливість якої підкреслила війна, вважаємо «стабілізацію психічного стану людини». Звичайно, про стабілізацію психічного стану українським психологам було відомо і до війни, але в умовах воєнного стану ця тема набуває особливої актуальності, і, відповідно, потребує більшої чіткості як на теоретичному рівні, так і в практичному вимірі.

Огляд наукових публікацій, доступних через вільні пошукові системи, дає можливість впевнитися, що стабілізація психічного стану людини часто згадується науковцями і найчастіше розглядається ними як обов'язковий елемент надання першої психологічної допомоги потерпілим у різних надзвичайних та екстремальних ситуаціях, при чому, в першу чергу, мова йде про надання психологічної допомоги, зокрема, учасникам бойових дій (Блінов, 2023), мешканцям деокупованих населених пунктів (Лебедева, Христенко, 2023) та ін. Стабілізація психічного стану представлена більше в практичному вимірі, є елементом (етапом) психологічної корекції та/або реабілітації (Ілов, Бородулькіна, 2022); описана через конкретні методи та вправи (дихальні, фізичні, майндфулнес-техніки та ін.).

Відмітимо, що багато хто з науковців та практиків згадує це словосполучення – «стабілізація психічного стану», – але майже не розкриває його значення, що, на нашу думку, призводить до дещо стереотипного розуміння стабілізації психіки переважно як забезпечення сталості, незмінності. Таке обмежене розуміння стабілізації психіки підійде не для кожної стабілізуючої техніки та вправи, не для кожного конкретного випадку. Так, наприклад, розуміння стабілізації як забезпечення сталості та незмінності психічного стану людини є недоречним по відношенню до таких інструментів антропософської медицини та психотерапії, як евритмія та малювання форм (Бородулькіна, 2023а; Бородулькіна, 2023б), бо очікуваний ефект від застосування цих методів (в тому числі і з метою стабілізації) як раз зворотний – приведення в рух

внутрішнього простору людини, а не досягання сталості, застигlosti та нерухливості психічних станів (Бородулькіна, 2023а; Бородулькіна, 2023б). Якщо, наприклад, спробувати «стабілізувати», «заспокоїти» механічний годинник, то чи буде він виконувати свою основну функцію, чи буде він собою, тобто годинником? Людина – складніше, ніж механічний годинник, тому, звичайно, треба розуміти, що саме і в якій ситуації потребує стабілізації, а що саме при цьому (часто одночасно) потрібно привести в рух.

Подальший огляд науково-практичних праць демонструє те, що в кожному окремому випадку, під стабілізацією часто мається на увазі щось різне, що охоплює різні простори буття людини.

Наприклад, Бессел ван дер Колк зазначає, що «повертатись до травми під час психотерапії можна лише тоді, коли пацієнт почуватиметься цілком присутнім у реальному часі і таким спокійним, упевненим і «заземленим», наскільки це можливо <...> Психотерапія не буде ефективною, поки щось затягуватиме людину в минуле» (Колк, 2023:107). Тобто, стабілізація в даному випадку розповсюджується не тільки безпосередньо на психічний стан людини (спокійний, врівноважений), але і на переживання себе в часовому просторі «минуле-теперішнє-майбутнє». Також Бессел ван дер Колк звертає увагу на збалансованість нервової системи (симпатичної і парасимпатичної) та на показник варіабельності серцевого ритму (Колк, 2023:412).

Пітер А. Левін звертає увагу на важливість встановлення зв'язків при роботі з травмою, характеризує травму передусім як втрату зв'язків між власним «Я» людини та її тілом, між людиною та оточуючим світом (Levine, 2008). Стабілізаційні дії, у зв'язку з цим, спрямовані на «прихід до себе» і на налагодження контакту з оточуючим світом і людьми.

Часто стабілізація описується через низку широко відомих стабілізаційних вправ, які найчастіше спрямовані на нормалізацію дихання, заземлення («Дихання по квадрату» (Гусєв & Цибух, 2022:62); Техніка дихання «Свічка-квітка» (Гусєв & Цибух, 2022:62); Техніка «5-4-3-2-1» (Гусєв & Цибух, 2022:62); «Обійми метелика» (Психологія здоров'я Health Psychology, 2020), «Безпечне місце» (Психологія здоров'я Health Psychology, 2019) та ін.); Техніка релаксації Джейкобсона (Physiotattva, 2021); протоколи негайної стабілізації під час гострої реакції на стрес, наприклад ISP (Quinn,

2020). Вже існують (Rädda Barnen, 2023) і створюються нові мобільні додатки для стабілізації емоційного стану і ментального здоров'я (Хорошевська, Алексєєва, 2023), в яких користувачам пропонується виконати за чіткими інструкціями певні стабілізаційні вправи. Розуміння того, для стабілізації саме чого ця конкретна вправа застосовується, розуміння механізму стабілізації психічного стану дасть змогу фахівцям використовувати ці вправи більш свідомо, ефективно та доречно.

Стабілізація психіки є окремим випадком психологічної корекції, формою психологічної інтервенції. В той же час вважаємо, разом з О. Іловим, що «будь-яка форма психологічної допомоги (психодіагностика, психологічне консультування, психологічна корекція, психологічна реабілітація, психотерапія) не може розпочатися, якщо людина, якій ця допомога надається, знаходиться в нестабільному розбалансованому психічному стані. Якщо це так, то фахівець має допомогти людині стабілізувати свій психічний стан для можливості надання тієї чи іншої форми психологічної допомоги» (Ілов, Бородулькіна, 2022:324).

Вважаємо, що глибина та адекватність розуміння процесу стабілізації як діючими психологами, так і майбутніми фахівцями, обумовлює ефективність та доречність їхніх стабілізуючих дій у конкретних професійних ситуаціях. Стабілізацію часто пов'язують з усвідомленням («стабілізувати» означає: «зробити свідомим» (Овсяннікова, 2023). Усвідомлювати більш чітко свої професійні дії під час стабілізації психіки інших вважаємо важливою компетентністю для фахівців, які надають психологічну допомогу.

**Мета дослідження:** на основі аналізу результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження описати уявлення студентів-психологів про стабілізацію психіки з метою подальшого врахування отриманих результатів у професійному навчанні психологів, зокрема, у викладанні таких дисциплін як «Кризова психологія», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях» та ін.

**Методи та процедура дослідження.** В результаті кількох онлайн опитувань, проведених нами у 2022 р. (жовтень-грудень) та 2023 р. (лютий-червень; жовтень) серед студентів-психологів різних курсів Національного університету «Запорізька політехніка», нами зібрано матеріал для подальшого аналізу уявлень майбутніх

психологів про стабілізацію психічного стану людини. Учасникам дослідження пропонувалося пройти опитування у Google-формах та відповісти на ряд відкритих запитань про розуміння ними стабілізації психічного стану людини. В цій статті наведено результати аналізу відповідей на частину запропонованих запитань, а саме: «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?» (n=113); «В яких випадках людині необхідно стабілізувати свій психічний стан?» (n=113); «Навіщо людині стабілізувати свій психічний стан?» (n=112). Результати аналізу деяких відповідей на інші питання («Як людина може стабілізувати свій психічний стан?»; «Що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки?») одного з цих онлайн опитувань, проведеного восени 2022 р. (n=54), представлено в науковій роботі та публікаціях здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Національного університету «Запорізька політехніка» А. Башлій, виконаних під нашим науковим керівництвом (Башлій, 2023; Башлій, Бородулькіна, 2022).

**Обговорення результатів.** Результати частотного аналізу відповідей студентів-психологів на запитання: «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?» наведено у табл. 1 (представлено слова (або групи слів), які зустрічаються у відповідях респондентів з частотою більше 20). На цьому етапі всі отримані відповіді було розглянуто як загальний текст, підраховувалася частота слів, що зустрічалися у відповідях різних учасників (з масиву слів було вилучено всі службові частини мови: частки, прийменники та сполучники). Всього було охоплено частотним аналізом 1061 слово.

Так, найбільш частотними словами у відповідях респондентів про стабілізацію психічного стану виявилися: «стан»; «психічний», «психологічний», «психіка», «психоемоційний», «душа» / «душевний»; «свій» / «себе» / «своїх» та подібне, «я», «мій» / «мене»; «людина», «люди»; «стабілізація», «стабільний» / «нестабільний», «стабілізувати», «стабільність»; «емоції», «емоційний», «емоційність»; «спокійний», «спокій», «заспокоєння», «заспокоїтися», «заспокоїти»; «норма», «нормальний», «нормалізація», «нормалізувати»; «стрес», «стресовий». Подальший аналіз показав, що ці найбільш частотні слова (табл.1) при відповіді на запитання «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?» використала переважна більшість респондентів (109 осіб

(96,46%) з 113), у відповідях яких зустрічалося від 1 до 17 таких слів (середнє – 3,6; мода – 3; медіана – 3). Отримані результати дають нам змогу припустити, що уявлення у студентів-психологів про стабілізацію психічного стану є достатньо схожими між собою, переважно стереотипними та формальними.

Таблиця 1

**Результати частотного аналізу масиву відповідей респондентів на запитання «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?»**

№	Слово (або група слів)	Частота	Відсоток від загальної кількості слів (N=1061)
1	Стан	96	9,04
2	Психічний (51), психологічний (15), психіка (9), психоемоційний (2), душа /душевний (2)	79	7,44
3	Свій / себе /своїх та подібне (33), я (7), мій / мене (5)	45	4,24
4	Людина (42), люди (2)	44	4,14
5	Стабілізація (19), стабільний / нестабільний (13), стабілізувати (2), стабільність (2)	36	3,39
6	Емоції (15), емоційний (18), емоційність (1)	34	3,20
7	Спокійний (11), спокій (9), заспокоєння (6), заспокоїтися (1), заспокоїти (4)	31	2,92
8	Норма (10), нормальний (9), нормалізація (4), нормалізувати (1)	24	2,26
9	Стрес (18), стресовий (4)	22	2,07
Всього		364	34,30

Наступним кроком був контент-аналіз отриманих відповідей на запитання «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?» за критерієм: «спрямованість на себе – спрямованість на іншого», результати якого наведено в табл. 2.

Відповіді майже половини респондентів (46%) представлені в узагальненому вигляді (абстрактно); 33,6 % респондентів надали відповіді, які стосуються стабілізації психічного стану іншої людини; 20,4% респондентів – надали відповіді, які стосуються стабілізації власного психічного стану. Проведений аналіз підтвердив попередній висновок про переважну формальність уявлень студентів-психологів про стабілізацію психічного стану.

Таблиця 2

**Результати контент-аналізу відповідей респондентів на запитання «Як Ви розумієте вираз «стабілізація психічного стану»?» за критерієм «спрямованість на себе – спрямованість на іншого»**

№	Параметр	Приклади відповідей	Частота	Відсоток (від загальної кількості респондентів)
1	Відповідь стосується стабілізації власного психічного стану	«контроль над собою під час кризових ситуацій»; «коли ти щось робиш, щоб нормалізувати свій психічний стан»; «врівноважити свій психологічний стан»	23	20,4
2	Відповідь стосується стабілізації психічного стану іншої людини	«привести людину до стабільного психічного стану»; «приведення людини до стану спокою, емоційної рівноваги»	38	33,6
3	Відповідь представлена в узагальненому вигляді (абстрактно)	«покращення психічного стану»; «врівноваженість»; «заспокоєння, сповільнення»	52	46

Також ми проаналізували уявлення майбутніх психологів про випадки, в яких людині необхідна стабілізація психічних станів. Результати контент-аналізу відповідей респондентів на запитання «В яких випадках людині необхідно стабілізувати свій психічний стан?» наведено в табл. 3. Більшість респондентів (83,18%) вважає, що стабілізація психічного стану потрібна при дисгармонії та розбалансуванні психічної та емоційної сфери, при стресі, погіршенні самопочуття. Значна частина респондентів (28,31%) до випадків, в яких людина може потребувати стабілізації психіки, відносить зовнішні фактори – різноманітні травматичні, екстремальні та надзвичайні події, серед яких називають і війну.



Таблиця 3

**Результати контент-аналізу відповідей респондентів на запитання «В яких випадках людині необхідно стабілізувати свій психічний стан?»**

№	Параметр	Приклади відповідей	Частота	Відсоток (від загальної кількості респондентів)
1	При дисгармонії та розбалансуванні емоційної сфери, психічних станів, самопочуття	«емоційні потрясіння»; «надмірна тривожність»; «сильний страх»; «панічна атака»; «підвищена агресія» та ін.	58	51,32
2	При стресі	«при стресі»; «при постійному стресі»; «коли треба подолати стрес»; «у випадках сильного стресу»; «надмірний стрес»; «у стані гострого або хронічного стресу» та ін.	36	31,85
3	Під час або після переживання різноманітних травматичних, екстремальних та надзвичайних подій; в умовах війни	«під час кризових явищ та подій; сильні стресові події»; «втрата близької людини»; «після трагедій, катастроф, життєвих потрясінь, таких як смерть близької людини та інші»; «при непередбачуваних обставинах»; «під час стихійного лиха, після ракетного чи іншого обстрілу, пожежі та будь-якій іншій ситуації, коли наявна загроза життю та здоров'ю»; «при катастрофах, вибухах, смерті близької людини, втраті будинку»; «в умовах війни, пандемії або ж страшної ситуації для людини»; «під час війни»; «в стресових випадках, коли є загроза життю» та ін.	32	28,31
4	Коли стан заважає повсякденному у життю, соціальним контактам та	«якщо людина відчуває себе зовсім погано, не в змозі нормально комунікувати в суспільстві»; «у випадках, коли психічний стан людини не є стабільним та заважає йому у повсякденному житті»; «тоді,	14	12,38

	справам	коли вона починає частіше нервувати, зривається просто так на оточуючих, відчуває себе некомфортно в своєму житті»; «...коли реакція людини може їй нашкодити»; «коли це заважає її звичайному життю» та ін.		
5	В будь-яких ситуаціях	«коли людина працювала на стресовій роботі, не слідкувала за фізичним і психічним здоров'ям, не відпочивала»; «я вважаю, що стабілізувати свій психічний стан необхідно майже щодня. Тому що людина може отримати стрес і зранку вдома, і по дорозі на роботу, вдень людина може зіштовхнутися з різними стресовими ситуаціями – клієнти, колеги, особисті питання» та ін.	10	8,84
6	При психічних розладах	«при наявності психічних захворювань»; «у випадку психічних розладів»; «коли в людини є певні проблеми з психікою, вона має депресивний стан, суїцидальні думки чи якісь інші відхилення від норми» та ін.	9	7,96
7	При травмі, після травматичного досвіду	«при психічних травмах»; «психологічна травма» та ін.	7	6,19
8	Коли втрачається контроль	«якщо людина під час стресу не контролює себе»; «коли людина неспокійна, неврівноважена і не може контролювати себе та свої дії»; «неможливість самостійно керувати своїми емоціями» та ін.	6	5,30
9	Коли є загроза для оточуючих	«у випадках, коли це може нашкодити оточуючим»; «людина приносить дискомфорт іншим своєю поведінкою»; «наражає на небезпеку інших» та ін.	4	3,53

Наступним кроком був контент-аналіз відповідей 112 респондентів на запитання: «Навіщо людині стабілізувати свій

психічний стан?». Більшість опитуваних (76,78%) дала безпосередню відповідь на поставлене запитання, пояснюючи, для чого треба стабілізувати свій психічний стан. Але достатньо велика кількість респондентів (23,21%) проігнорувала форму запитання: такі відповіді торкалися або визначення стабілізації взагалі, або певних її характеристик, міркувань про те, чому без неї погано та ін. («бо якщо постійно нервувати, то буде і погане здоров'я, бо наше здоров'я залежить від нашої психіки»); при цьому певна частина відповідей була дуже розмитою та занадто узагальненою («стабільність це завжди добре»; «може призвести до виникнення хвороб» та ін.).

Крім того, відповіді на це запитання – «Навіщо людині стабілізувати свій психічний стан?» – було розподілено на три групи в залежності від установки на: 1) сталість і збереження стану; 2) зміни та покращення стану; 3) уникнення негативного стану або його наслідків (табл. 4).

Таблиця 4

**Результати контент-аналізу відповідей респондентів на запитання «Навіщо людині стабілізувати свій психічний стан?»**

№	Параметр	Приклад відповіді	Частота	Відсоток
1	Для того, щоб бути/залишатися в нормальному здоровому стані, в рівновазі та спокої	«щоб відчувати себе здоровою»; «щоб нормально себе почувати»; «для того, щоб її психічний стан був у нормі»; «щоб відчувати емоційну рівновагу»; «для підтримання нормальної життєдіяльності, для власного здоров'я та комфорту»	57	50,89
2	Для того, щоб досягти певних змін в своєму стані, стосунках з оточуючими, діяльності, тощо	«для покращення якості життя»; «щоб краще почувати себе»; «дозволяє знайти свій потенціал»	26	23,21
3	Для того, щоб уникнути негативних станів, запобігти певним негативним наслідкам нестабільного стану та ін.	«щоб не було нервового зриву»; «аби не нашкодити собі і оточуючим»; «щоб не було гірше»; «щоб не зійти з розуму»; «щоб не допустити порушень у психічному здоров'ї»; «щоб менше нервувати»	42	37,5

Отримані результати показують, що меншість респондентів (23,21%) має активну позицію, спрямовану на зміни психічного стану, його покращення, досягнення результату; більшість орієнтована або на збереження того стану, який є (50,89%), або на уникнення негативних наслідків (37,5%).

**Висновки і перспективи.** Результати як теоретичного огляду, так і пошукового опитування, звертають увагу, з одного боку, на поверховість, стереотипність та наявність різноманітних тлумачень стабілізації психічних станів сучасними дослідниками, з іншого боку, на стереотипність, формальність та абстрактність розуміння стабілізації психічного стану майбутніми психологами. В той же час, враховуючи очевидну популярність та практичну значущість теми стабілізації психічного стану в українському професійному колі допомагаючих практиків, вважаємо необхідним уточнення цього поняття в психологічній літературі, розкриття його значення на більш глибокому та ґрунтовному рівні. Такі питання, як: «Що саме (який психічний стан) і для чого треба стабілізувати, а що привести в рух в певній кризовій/надзвичайній ситуації?»; «В якого масштабу ситуації та при яких обставинах виникає необхідність стабілізації психіки?»; «Які методи стабілізації використовувати в конкретній ситуації при конкретному наявному стані людини?», – можуть стати основою подальших теоретичних розглядів стабілізації психічного стану в професійній літературі, при вивченні відповідних навчальних дисциплін («Кризова психологія», «Психологія надзвичайних ситуацій» та ін.).

#### Література:

1. Башлій, А.Г. (2023). Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. Львів* (13-15). Видавництво Львівської політехніки.
2. Башлій, А.Г., & Бородулькіна, Т.О. (2022). Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни (до постановки проблеми). У В.Л. Погребна, В.В. Кузьмін, Н.В. Островська, Т.О. Бородулькіна та ін. (Ред.). *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 02 листопада 2022 р.)* (315-316). НУ «Запорізька політехніка».
3. Блінов, О. А. (2023). Інтегративна методика управління стресом (ІМУС-ІМСМ) у госпітальній практиці надання психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : Матер. Міжнар. наук.-практич.конфер., (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.)* (39-42). Міжнародний гуманітарний університет. <https://doi.org/10.32837/11300.26354>

4. Бородулькіна, Т. (2023а). Особливості впливу на психічний стан людини виконання евримічних вправ (результати експериментальних досліджень). *Психологічні перспективи*. 41 (Чер 2023), 25–40. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-bor>.
5. Бородулькіна, Т.О. (2023б). Терапевтичне малювання форм в психологічній роботі з дітьми під час війни в Україні. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології: зб. тез доп. II міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 квіт. 2023 р., м. Луцьк, Україна)* (11-13). ФОП Іванюк В.П.
6. Гусєв, А. І., & Цибух, Л. М. (2022). Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 60-64. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.12>.
7. Ілов, О.А., & Бородулькіна, Т.О. (2022). Стабілізація психічних станів особистості в умовах війни (до постановки проблеми). У В.Л. Погребна, В.В. Кузьмін, Н.В. Островська, Т.О. Бородулькіна та ін. (Ред.). *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 02 листопада 2022 р.)* (323-324). НУ «Запорізька політехніка».
8. Колк, ван дер Б. (2023). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Харків: Віват.
9. Лебедева, С.Ю., & Христенко, В.Є. (2023). Особливості надання психологічної допомоги мешканцям деокупованих територій Харківської області. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 вересня 2023р.)* (180-183). Міжнародний гуманітарний університет. <https://doi.org/10.32837/11300.26406>
10. Овсяннікова, Я.О. (2023). Деякі аспекти щодо збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 вересня 2023р.)* (226-228). Міжнародний гуманітарний університет. <https://doi.org/10.32837/11300.26418>.
11. Психологія здоров'я Health Psychology (2019, 2 липня). «Безпечне місце» – швидке досягнення психічної рівноваги [Відео]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=cj\\_kCnBSSsw&list=PL2WAA7eo4VqbOVHaVfumeHhuQ02uQ5Ave&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=cj_kCnBSSsw&list=PL2WAA7eo4VqbOVHaVfumeHhuQ02uQ5Ave&index=6)
12. Психологія здоров'я Health Psychology (2020, 20 березня). Обійми метелика [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LAJUyNZX7ng&list=PL2WAA7eo4VqbOVHaVfumeHhuQ02uQ5Ave&index=5>
13. Хорошевська, І.О., & Алексеєва, І.Д. (2023). Створення методики розроблення дизайну мобільного додатку для стабілізації емоційного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського*, 34(73), 5, 266-272. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5941/2023.5/41>
14. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, Colorado: Sounds True.
15. Physiotattva (21.12. 2021). *Jacobson's method of relaxation | Exercise for Stress Management | Physiotattva* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cT47ldZkqBI>
16. Rädde Barnen (2023). *Safe Place* (Version 5.0) [Mobile app]. <https://apps.apple.com/ua/app/safe-place/id1445174667?l=uk>
17. Quinn, G. (2020). Self-Care Procedure for Coronavirus (SCP-C) Worksheet for Mental Health Practitioners. In M.Luber's (ed.) *EMDR Resources in the Era of COVID 19*. Philadelphia, PA. <https://www.emdr-israel.org/wp-content/uploads/2020/04/Practitioners-SCPC-April-29.-2020.pdf>

## References

1. Bashlii, A.H. (2023). Stabilizatsiia psikhichnykh staniv zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. [Stabilization of the mental states of students of higher education in the conditions of war]. *Diiialnist psykholoha v umovakh viiny: zbirnyk tez Mizhnarodnoi studentskoi konferentsii, 23–24 bereznia 2023 r. Lviv (13-15)*. Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniky. [in Ukrainian].
2. Bashlii, A.H., & Borodulkina, T.O. (2022). Stabilizatsiia psikhichnykh staniv zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny (do postanovky problemy). [Stabilization of the mental states of students of higher education in the conditions of war (before the problem is posed)]. U V.L. Pohrebna, V.V. Kuzmin, N.V. Ostrovska, T.O. Borodulkina ta in. (Red.). *Suspilstvo i osobystist u suchasnomu komunikatsiinomu dyskursi: Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Zaporizhzhia, 02 lystopada 2022 r.) (315-316)*. NU «Zaporizka politekhnika». [in Ukrainian].
3. Blinov, O. A. (2023). Intehrativna metodyka upravlinnia stresom (IMUS-IMSM) u hospitalnii praktytsi nadання psikhologichnoi dopomohy uchasnykam boiovykh dii. [Integrative method of stress management (IMUS-IMSM) in the hospital practice of providing psychological assistance to combatants]. *Psykholohiia zhyttievoho prostoru osobystosti v suchasnykh umovakh kryzy, hlobalizatsii ta tsyfrovoyi transformatsii suspilnoho zhyttia : Mater. Mizhnar. nauk.-praktych.konfer., (m. Odesa, 14-15 veresnia 2023 r.) (39-42)*. *Mizhnarodnyi humanitarnyi universytet*. <https://doi.org/10.32837/11300.26354> [in Ukrainian].
4. Borodulkina, T. (2023a). Osoblyvosti vplyvu na psikhichni stan liudyny vykonannya evrytmichnykh vprav (rezultaty eksperymentalnykh doslidzhen). [Features of the influence of the performance of eurhythmic exercises on the mental state of a person (the results of the experimental research)]. *Psykholohichni perspektyvy. 41 (Cher 2023), 25–40*. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-bor>. [in Ukrainian].
5. Borodulkina, T.O. (2023b). Terapevtychne maliuvannya form v psikhologichnii roboti z ditmy pid chas viiny v Ukraini [Therapeutic drawing of forms in psychological work with children during the war in Ukraine]. *Aktualni problemy klinichnoi psykholohii ta neiropsykholohii: zb. tez dop. II mizhnar. nauk.-prakt. konf. (27-28 kvit. 2023 r., m. Lutsk, Ukraina) (11-13)*. FOP Ivaniuk V.P. [in Ukrainian].
6. Husiev, A. I., & Tsybukh, L. M. (2022). Stabilizatsiia psikhichnoho stanu zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. [Stabilization of the mental state of students of higher education in the conditions of war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia, (2), 60-64*. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.12>. [in Ukrainian].
7. Ilov, O.A., & Borodulkina, T.O. (2022). Stabilizatsiia psikhichnykh staniv osobystosti v umovakh viiny (do postanovky problemy). [Stabilization of mental states of the individual in the conditions of war (before the problem is posed)]. U V.L. Pohrebna, V.V. Kuzmin, N.V. Ostrovska, T.O. Borodulkina ta in. (Red.). *Suspilstvo i osobystist u suchasnomu komunikatsiinomu dyskursi: Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Zaporizhzhia, 02 lystopada 2022 r.) (323-324)*. NU «Zaporizka politekhnika». [in Ukrainian].
8. Kolk, van der B. (2023). Tilo vede lik. Yak lyshyty psykhotravmy v mynulomu. [The body heals. How to leave psychological trauma in the past]. Kharkiv: Vivat. [in Ukrainian].
9. Liebidieva, S.Iu., & Khrystenko, V.Ie. (2023). Osoblyvosti nadання psikhologichnoi dopomohy meshkantsiam deokupovanykh terytorii Kharkivskoi oblasti. [Peculiarities of providing psychological assistance to residents of the de-occupied territories of the Kharkiv region]. *Psykholohiia zhyttievoho prostoru osobystosti v suchasnykh umovakh kryzy, hlobalizatsii ta tsyfrovoyi transformatsii suspilnoho zhyttia: Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, (14-15 veresnia 2023r.) (180-183)*. *Mizhnarodnyi humanitarnyi universytet*. <https://doi.org/10.32837/11300.26406> [in Ukrainian].

10. Ovsianikova, Ya.O. (2023). Deiaki aspekty shchodo zberezhennia mentalnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny. [Some aspects regarding the preservation of mental health of the individual in the conditions of war]. *Psykhologhiia zhyttievoho prostoru osobystosti v suchasnykh umovakh kryzy, hlobalizatsii ta tsyfrovoy transformatsii suspilnoho zhyttia: Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, (14-15 veresnia 2023r.)* (226-228). *Mizhnarodnyi humanitarnyi universytet*. <https://doi.org/10.32837/11300.26418>. [in Ukrainian].
11. Psykhologhiia zdorovia Health Psychology (2019, 2 lypnia). «Bezpechne mistse» – shvydke dosiahnennia psykhičnoi rivnovahy [Video]. [«Safe place» - quick achievement of mental balance]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=cj\\_kCnBSSsw&list=PL2WAA7eo4VqbOVHaVfumeHhuq02uQ5Ave&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=cj_kCnBSSsw&list=PL2WAA7eo4VqbOVHaVfumeHhuq02uQ5Ave&index=6) [in Ukrainian].
12. Psykhologhiia zdorovia Health Psychology (2020, 20 bereznia). Obiimy metelyka [Video]. [Butterfly hugs]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LAJUyNZX7ng&list=PL2WAA7eo4VqbOVHaVfumeHhuq02uQ5Ave&index=5> [in Ukrainian].
13. Khoroshevska, I.O., & Aliksieieva, I.D. (2023). Stvorennia metodyky rozroblennia dyzainu mobilnoho dodatku dlia stabilizatsii emotsiinoho stanu [Creation of a methodology for the development of the design of a mobile application to stabilize the emotional state]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu im. V. I. Vernadskoho*, 34(73), 5, 266-272. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5941/2023.5/41> [in Ukrainian].
14. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, Colorado: Sounds True.
15. Physiotattva (21.12. 2021). *Jacobson's method of relaxation | Exercise for Stress Management | Physiotattva* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cT47ldZkqBI>
16. Rädä Barnen (2023). *Safe Place* (Version 5.0) [Mobile app]. <https://apps.apple.com/ua/app/safe-place/id1445174667?l=uk>
17. Quinn, G. (2020). Self-Care Procedure for Coronavirus (SCP-C) Worksheet for Mental Health Practitioners. In M.Luber's (ed.) *EMDR Resources in the Era of COVID 19*. Philadelphia, PA. <https://www.emdr-israel.org/wp-content/uploads/2020/04/Practitioners-SCPC-April-29.-2020.pdf>

Received: 07.05.2024

Accepted: 28.05.2024