

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ:

УДК 159.9.316+23

ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

Скнар Оксана,

ORCID: <https://orcid.org/0000-XXXX-XXXX-XXXX>

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
почесна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

BODY PRACTICES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION AS A TOOL OF PSYCHOLOGICAL SELF-HELP WITH STRESS

Sknar Oksana,

ORCID: <https://orcid.org/0000-XXXX-XXXX-XXXX>

*candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher Institute of Social and Political
Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
Honorary Member of the All-Ukrainian Art Therapeutic Association (Kyiv)*

Окреслено ситуацію пандемії та введених вимушених заходів для запобігання її розповсюдження як таку, що мала вплив на психологічний стан людей та мала ознаки стресової, як-то: невизначеність; занадто багато новизни і несподіванок, замало конкретики; вимушена ізоляція, нав'язана зовнішніми обставинами, на які неможливо впливати; нерозуміння того, що відбувається, а також можливих наслідків (для здоров'я, свого матеріального статку, звичного образу життя, тощо); відсутність можливості прогнозувати власне життя; втрата можливості людини задовольняти важливі соціальні потреби достатньою мірою, тощо. Відзначено, що це спричинювало поширення тривожності, страхів, напруги, виникнення відчуття втрати контролю над своїм життям; появу агресії, злості, роздратування; відчаю; безсилля. Тому попит населення на управління власними емоційними станами, їх балансування, є нагальним, а запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення відчуття комфорту, набуває особливого загострення. В статті обґрунтовано положення про те, що тілесні техніки саморегуляції є дієвим інструментом, що допомагають людині: справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з сильними, в тому числі і неприємними для переживання емоціями; відновлювати відчуття стійкості, стабільності, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе і власну тілесну структуру, відчувати свій «стрижень». Знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо зібраною і цільною, комфортно у зовнішньому непередбачуваному світі. Дано визначення та психологічний зміст понять заземлення, центрування, тілесного вибудовування. Представлено переліки можливих варіантів практик у різних модальностях. Наведено детальний опис окремих тілесних технік, що сприяють набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості (за умови їх регулярного практикування). Тіло і тілесні техніки розглядаються як найдоступніший інструмент людини для контакту з собою, своїми потребами, емоціями, силою, енергією і життестійкістю.

Ключові слова: стрес, емоційна саморегуляція, психологічна самодопомога, тілесні навички, техніки саморегуляції, тілесно-орієнтовані техніки, практики саморегуляції, заземлення, центрування, тілесне вибудовування, ресурс, ресурси тіла.

The situation of the pandemic and the imposed forced measures to prevent its spread as such that had an impact on the psychological state of people and had signs of stress, such as: uncertainty; too many novelties and surprises, not enough specifics; forced isolation

imposed by external circumstances beyond our control; misunderstanding of what is happening, as well as the possible consequences (for health, their material wealth, normal life, etc.); lack of ability to predict one's own life; loss of human capacity to meet important social needs, etc. It was noted that this caused the spread of anxiety, fears, tension, a feeling of loss of control over their lives; appearance of aggression, anger, irritation; despair; impotence. Therefore, the demand of the population for the management of their own emotional states, their balancing, is urgent, and the demand for finding support, restoring stability and restoring a sense of comfort, becomes especially important. The article substantiates the position that bodily techniques of self-regulation are an effective tool that helps a person: cope with stress reactions of the body; «manage» with strong, including unpleasant emotions; restore a sense of stability, stability, balance and order; find internal supports; to develop the ability to rely on yourself and your own body structure, to feel your «core». Acquaintance and activation of body resources allow a person to feel centered, balanced, internally assembled and holistic person, comfortable in the external unpredictable world. The definition and psychological meaning of the concepts of grounding, centering, body building are given. Lists of possible variants of practices in different modalities are presented. A detailed description of some body-oriented techniques that help a person to learn emotional self-regulation skills (provided they are practiced regularly) are given. The body and body-oriented techniques are seen as the most accessible tool for human contact with ourselves, needs, emotions, strength, energy and vitality.

Key words: stress, emotional self-regulation, psychological self-help, physical skills, self-regulation techniques, body-oriented techniques, self-regulation practices, grounding, centering, body building, resource, body resources.

Проблема. Численні ризики, спричинені несподіваною ситуацією пандемії, та введені вимушені заходи для запобігання її розповсюдження, для більшості людей виявились незвичними і некомфортними. Серед ознак поточної ситуації, що впливають на психологічний стан людей, можна виділити такі: Це може породжувати тривожність, страхи, напругу. І хоч виникнення таких емоцій є цілком нормальним і природним у даній ситуації, проте питання про те, як навчитися ними управляти, трансформувати, балансувати, постає вкрай актуальним. Коли зовні все нестабільно і хитко, запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення відчуття комфорту, набуває особливого загострення.

Мета статті – висвітлити потенціал застосування тілесних технік для емоційної саморегуляції особистості під час стресу.

Виклад основного матеріалу статті. Адаптація в умовах вимушеної ізоляції потребує опанування нових навичок взаємодії, перегляду психологічних кордонів, саморегуляції емоційних станів, зміни звичного устрою життя.

Серед дослідників, які вивчали, можна назвати

У своїй роботі ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (Вознесенська, & Скар, 2017) та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (Титаренко, 2018, Baum, 2014).

У своєму дослідженні ми намагалися виокремити

Висновки:

Тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної самопомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості.

Опанування навичок заземлення, центрування, контейнування, тілесного вибудовування та їх регулярне практикування дає такі результати: відкриває свідомий доступ до внутрішніх ресурсів; знайомить з прихованими потенційними можливостями; активізує інтуїтивну, внутрішню мудрість Тіла; допомагає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.

Література:

1. Вознесенська, О. Л., & Скнар, О. М. (Ред.). (2017). Енциклопедичний словник з арт-терапії. Золоті ворота.
2. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: Засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Імекс-ЛТД.
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20(1).pdf)
3. Baum, N. (2014). Professionals' double exposure in the shared traumatic reality of wartime: Contributions to professional growth and stress. The British Journal of Social Work, 44(8), 2113–2134. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bct085>.

Готові тексти та матеріали статей слід подавати листом на електронну скриньку
art_vydav@ukr.net