

УДК 159.9.072.43-022.33

БОНДАРЕВИЧ Ірина – кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії, Національний університет «Запорізька політехніка», 64, вул. Жуковського, м. Запоріжжя, Україна, індекс 69063 (bondarevych@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6711-8244>

DOI: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45.2>

Бібліографічний опис статті: Бондаревич, І., (2022). Філософські засади регуляції стресу (частина перша міждисциплінарного дослідження). *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія»*, № 45, 25–36, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45.2>

ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ (ЧАСТИНА ПЕРША МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Анотація. *Метою статті є аналіз анкетування учасників он-лайн курсу з керування стресовими станами, що присвячений дослідженню кореляції явищ психічного життя до морфологічного, функціонального, організаційного рівнів цілісності. Завданням дослідження є з'ясування контуру різних рівнів цілісності, наявного у відчуттях, сприйнятті та станах майбутніх учасників групового он-лайн курсу АБСР до початку проходження занять. На виконання вищезазначеного завдання було складено анкету з 17 запитань. Методологія міждисциплінарного дослідження включає: анкетування майбутніх учасників групового он-лайн курсу АБСР; параметричне порівняння відчуттів, сприйняття та станів респондентів окремо в межах кожного класифікаційного рівня цілісності (морфологічного, функціонального, організаційного) в першій частині дослідження, та перехресний аналіз вищезазначених рівнів цілісності в явищах психічного життя наших респондентів: відчуттях, сприйнятті, станах в другій частині дослідження. Наукова новизна дослідження полягає*

в застосуванні методу перехресного аналізу для з'ясування контурів нестачі морфологічної, функціональної і організаційної цілісності в форматах психічних явищ (відчуття, сприйняття, станів) для пошуку філософського інструментарію регуляції стресового стану. **Висновки.** З'ясовано, що виникнення стресового стану можна передбачити на стадії обмеженої чутливості щодо структури цілісності. Виявлено, що набуття нових можливостей (стану організаційної цілісності) більше залежить від змісту мотивацій, цінностей, світоглядних установок, ніж від якості її відчуття і сприйняття. Відібрано маркеристани перебування в структурі цілісності. Визначено зміст мисленевої роботи (робота з блоками, установками, шаблонами, цінностями, самокритикою, недовірою) як інструменту управління стресовим станом. З'ясовано, що процес осмислення власних цінностей та кореляція своїх мотивацій на покращення взаємодії дозволяє набувати досвід стану організаційної цілісності, який гарантовано захистить від стресу.

Ключові слова: рівні цілісності; регуляція стресових станів; саморегуляція; цінності; здоров'я.

BONDAREVYCH Iryna – Candidate of Philosophy Sciences, Associate professor at the Philosophy Department, Zaporizhzhia Polytechnic National University, 64, st. Zhukovskogo, Zaporizhzhia, Ukraine, postal code 69063 (bondarevych@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6711-8244>

DOI: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45.2>

To cite this article: Bondarevych, I., (2022). *Filosofski zasady rehuliatcii stresu (chastyna persha mizhdystsyplinarnoho doslidzhennia). [Philosophical basis of stress regulation (part one of the interdisciplinary research)]. Liudynoznavchi studii: zbirnyk naukovykh prats Drohobyt'skoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Ivana Franka. Seriiia "Filosofia" – Human Studies. Series of "Philosophy": a collection of scientific articles of the Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, № 45, 25–36, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45.2>*

PHILOSOPHICAL BASIS OF STRESS REGULATION (PART ONE OF THE INTERDISCIPLINARY RESEARCH)

Summary. *The purpose of the article is to analyze the questionnaire survey of the participants of the online course on managing stress states, which is dedicated to the study of the correlation between the mental life phenomena and the morphological, functional, and organizational aspects of integrity. The task of the research is to find out the outline of different levels of integrity, which is (the outline) present in the feelings, perception and states of the future participants of ABSR online group course before the start of classes. To fulfill the above-mentioned task, a questionnaire with 17 questions was drawn up. The methodology of the interdisciplinary study includes: the procedure of surveying future participants of ABSR online group course; parametric comparison of the feelings, perception and states of respondents separately within each classification level of integrity (morphological, functional and organizational) at the first stage of the research, and cross-analysis of the above-mentioned levels of integrity in the mental life phenomena of our respondents: the feelings, perception, states at the second stage of the research. The scientific novelty of the study consists in the application of the cross-analysis method to clarify the contours of the lack of morphological, functional and organizational integrity in the formats of mental phenomena (feelings, perception, states) in order to find a philosophical toolkit to regulate a stressful state. Conclusions.* *It was found that the emergence of a stressful state can be predicted at the stage of limited sensitivity to the structure of integrity. It was revealed that the acquisition of new opportunities (a state of organizational integrity) depends more on the content of motivations, values, and worldviews than on the quality of feeling and perception of integrity. Selected state markers in the integrity structure. The content of mental work (work with blocks, settings, templates, values, self-criticism, mistrust) as a tool for managing a stressful state is defined. It was found that the process of understanding one's own values and linking one's motivations to improving interaction allows one to gain experience in the state of organizational integrity, which is guaranteed to protect against stress.*

Key words: *levels of integrity; regulation of stressful states; self-regulation; values; health.*

Актуальність проблеми. Феномен стресу досліджують психологи, лікарі, соціологи, педагоги і міждисциплінарні дискусії виявили себе ефективними в пошуку різноманітних способів управління стресовими станами. Розширення горизонту міждисциплінарної взаємодії за рахунок філософських досліджень дозволяє поринути в сутність стресових станів і винайти відповідні способи їх регуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Філософію і психологію в своїх дослідженнях плідно поєднував В. Франкл (Франкл,2020), фундуючи цілепокладання з допомогою життєвих сенсів. Психолог зазначав, що запропонований ним метод логотерапії є не стільки (психологічною) технікою, скільки філософією. Також філософський аспект наявний і в техніці біоенергетики О. Лоуена, що ґрунтується на фізичній, психологічній, енергетичній, духовній концепції людини (Лоуен,1998). Доктор медицини Г. Гаас (Гаас,2022) використовуює екзистенціал Свободи як принцип антистресової терапії. Автор даної статті також має досвід філософського дослідження феномену пам'яті тіла, в результаті якого було висвітлено антропологічний процес «свідомої комеморації» (Bondarevych,2021).

Визначення мети та основних завдань дослідження метою статті є аналіз філософської частини міждисциплінарного дослідження феномену стресу (Бондаревич&Бородулькіна,2022). Завдання он-лайн анкетування учасників он-лайн курсу АБСР з управління стресом, яке проводилось у січні 2022р., полягало в з'ясуванні ступеню цілісності, наявного у їх відчуттях, сприйнятті та станах до початку проходження занять. Методологічною основою формування анкети стало вимірювання і параметричне порівняння відчуття, сприйняття та станів респондентів до морфологічного, функціонального, організаційного рівнів цілісності. В питаннях анкети було використано концепт «здоров'я» з огляду на його можливості презентувати феномен цілісності системи людина-світ. Анкета складалась з 17 запитань.

Виклад основного матеріалу дослідження Гіпотеза дослідження полягала в тому, що люди, які потребують антистресової терапії мають нестачу цілісності. Анкетування передбачало виявити морфологічні, функціональні, організаційні контури цієї нестачі у відчуттях, сприйнятті і станах респондентів.

Аналіз відповідей 49 респондентів (питання 2,9,11,17) стосовно морфологічної цілісності. В **питанні 1** (Як поводиться і виглядає здорова людина?) за допомогою концепту «здоров'я» висвітлюємо контури сприйняття морфологічної (структурної) цілісності людини і світу. Виявлено, що 89,2% описових характеристик гармонії здоров'я належить безпосередньо людині: 30,6% відповідей стосуються певного стану психо-фізичної природи людини; 18,6% відповідей про душевні властивості (радість, веселість, гумор) та позитивність; 18,6% відповідей про енергійність, динамічність, ресурсність; 12% відповідей про її красу, рівновагу, впевненість. А масова доля феноменів, що виводять людину за власні межі, окреслюють зовнішні контури феномену здоров'я (уважність до оточуючого світу та любов до праці) складає тільки 10,8%. **Питання 2** (З яким внутрішнім станом асоціюється у вас здоров'я?) відкрило психоемоційний портрет здоров'я: стійкість – 27,3% (спокій, рівновага, гнучкість); цілісність – 20,1% (інтерес до світу, гармонія, самокерування, щастя, благополуччя, слово відповідає дії); світло 19,9% (радість, сердешне тепло, тиша); сила – 10,9% (наснага, рухливість, впевненість, бадьорість, азарт, авантюризм, задоволення, відчуття себе в собі, наповненість). Притому частіше згадуваними станами (психоемоційними маркерами) є радість – 14%, спокій – 11,1%, енергія – 10,4%. Психоемоційний портрет здоров'я (стійкість, ввічкненість, світло, сила) являє собою досвід стану належності наших респондентів до структури цілісності. **Питання 9** (Наскільки ви відчуваєте єдність з оточуючим світом?) засвідчує, що певною мірою структура цілісності наявна у відчуттях практично всіх респондентів: слабо – 4%, середньо – 18,3%, сильно – 73,4%. **Питання 11** (Що вам заважає відчувати більш щільну єдність із оточуючим світом?) про перебування в стані морфологічної цілісності. Відчувають утруднення із знаходженням в стані цілісності внаслідок впливу «зовнішніх факторів» (соціальна агресія, модель виживання, залежність, пандемія) 9,4% респондентів. Ще 9,4% відповіли «не знаю/ не міркував». Решта 81,2% відповідей, щодо утруднення з боку внутрішніх факторів, ми класифікували як напрямки самовдосконалення: мисленева робота – 22,8% (блоки, установки, шаблони – 15,2%, самокритика -1,9%, недовіра – 5,7%), психологічна робота – 38%

(страхи, хвилювання – 11,4%, напруга – 11,4%, протест -5,7% несила -9,5%), практичний досвід – 32,3% (відсутність знань і досвіду 7,6%, недостатній контакт із тілом 11,4%, підвищена чутливість 13,3%) і робота з цінностями – 7,6%. **Питання 17** (Чи вважаєте ви, що здоров'я людини пов'язане із здоров'ям Планети?) перевіряє сприйняття структури цілісності Планетарного рівня. Відповіді розділились на категорії: «звісно так» – 40,9%, «так» – 57% «ні» – 2,1%. Категорія «звісно так» разом із категорією «так» складає 97,9%. Високий відсоток сприйняття структури цілісності не обумовлює участь у функціональних зв'язках. Ілюстрацією такої розбіжності у відсотках є фактична екологічна ситуація в світі (начебто розуміємо, але не змінюємо).

Аналіз відповідей 49 респондентів на питання № 3,5,8,13-16 стосовно функціональної цілісності. **Питання 3** (Як саме оточуюче середовище впливає на здоров'я?) розкриває відчуття функціональної цілісності у наших респондентів. Амбівалентні відповіді (і «позитивно» і «негативно») надали 79% учасників (вони відчувають функціональні зв'язки цілісності доволі повно). Учасники, які відповіли лише «негативно» (21%) таких відчуттів не мають. В цілому, 24% відчувають фізичний і емоційний зв'язок; 8% – інформаційний; 6% – енергетичний. Про духовний вплив не йдеться. **Питання 5** (Чи впливають космічні фактори на здоров'я людини. Як саме?) перевіряє відчуття взаємодії Планетарного масштабу. Відсотки відповідей «ні» – 5,4% і «не знаю», «недостатньо розпізнаю», «можливо», «непевний» – 14,2% співпадають з відсотком тих, хто не відчуває функціональних зв'язків цілісності (питання 3). Якість впливу в межах діади «позитивно-негативно», визначили 23,6%, те, що ми вписані в космічні ритми (місячні цикли, рух планет, пори року, метеозміни, сонячні бурі) зазначили 36,8% респондентів. Конкретні приклади впливів надала майже третина респондентів – 30,7%: фізіологічний – 8,1%, емоційний – 8,1%, психічний – 8,1%, енергетичний – 4,5%, духовний – 0,9%. Самі рівні і їх відсоткова доля такі ж як і в питанні 3. Якість і відсоток відчуттів функціональної взаємодії відповідні якості і відсотку відчуттів структури цілісності. **Питання 8** (Наскільки ви вважаєте можливим впливати через свій настрій розуму на оточуючий світ?) відкриває наявний горизонт взаємодій і функціональні

зв'язки цілісності. Вплив слабкий – 6%, вплив середній – 12%, вплив сильний – 80%. Переважна кількість респондентів (92%) надає конкретний приклад такого впливу як епізод функціональної цілісності із середовищем. **Питання 13-16** (Як часто за останні два місяці ви знаходились в стані незадоволення, сперечання, боротьби, агресивного гнівлення через крик) вимірюють психічну напругу учасників. Міра напруги засвідчує відсутність стану функціональної взаємодії із цілісністю.

Стан невдоволення: рідко – 34,6%, не дуже часто – 40,8%, часто – 24,5%.

Стан сперечання: рідко – 69,4%, не дуже часто – 16,3%, часто – 14,3%.

Стан боротьби: рідко – 61,3%, не дуже часто – 26,5%, часто – 12,2%.

Стан агресивного гнівлення через крик: рідко – 81,7%, не дуже часто – 12,2%, часто – 6,1%. По мірі обтяження психічного стану від невдоволення до крику зростає відсоток тих, хто знаходиться в ньому рідко (від 34,6% до 81,7%). Відповіді «не дуже часто» і «часто» поєднаємо в категорію «практикуючі негативні психічні стани». Тоді стан невдоволення практикують 65,5% учасників; стан сперечання – 38,6%; стан боротьби – 38,7%; стан відкритого гнівлення – 18,3%, що проливає світло на сучасну ситуацію нестачі функціональних потужностей цілісності, яка, по суті, і є стресом. Навіть невдоволення, як найменша напруга, є маркером відсутності стану функціональної цілісності. Тож, більш-менш відкритою до заглиблення у функціональну взаємодію із цілісністю виявляється 1/3 респондентів, які констатували своє невдоволення як рідкісне явище.

Аналіз відповідей 49 респондентів на питання № 4,6,7,10,12 стосовно організаційної цілісності. **Питання 4** (Як ви відчуваєте наскільки ви самі впливаєте на своє здоров'я?) характеризує відчуття власної організаційної спроможності. Майже 40% респондентів оцінюють можливість свого впливу на 50%-70%. Притому практично 49% заявили, що їх можливість обраховується дуже високо (на 80%-90%). **Питання 6** (Як ви оцінюєте силу впливу (за шкалою) космічних факторів на ваше здоров'я?) про відчуття організаційних потужностей цілісності. Слабкий – 14,3%, середній вплив – 53,4%, сильний вплив – 32,3% усіх

опитаних. Порівняльний аналіз виглядає таким чином. Слабкий вплив у відповідях на питання 4 і 6 відповідно 2% і 14%, що свідчить про чуттєву ввімкненість наших респондентів в організаційний простір цілісності (все впливає на все). Тож, переважна більшість респондентів у відчуттях відкрита до організаційної цілісності. **Питання 7** (Які явища оточуючого світу ви використовуєте на підтримку свого здоров'я?) відкриває наявний досвід стану організаційної цілісності у наших респондентів. Утруднення виявлено у 5% відповідей. Решта засвідчили використання стихій і елементів: природні ритми – 8,3%; стихії (вітер, море, сонце, ґрунт) і кольори, пахощі, звуки – 53,3%; чиста і здорова природна їжа – 21,6%; краса – 11,6%. Серед каналів взаємодії більшість респондентів називали споглядання, милування. Менша кількість респондентів згадували знаходження в спільному просторі, вдвічі менше називали безпосереднє спілкування з тваринами й людьми. Тож, фізичне і психічне залучення в природний світ виявлено більш дієвим інструментом набуття досвіду організаційної цілісності. **Питання 10** (Якщо ваша єдність з оточуючим світом була б ще щільнішою, які б нові можливості у вас би з'явилися?) дозволяє зазірнути в перспективи організаційної цілісності. Майже всі респонденти (96%) передбачають нові можливості як результат стану більш щільної єдності з оточуючим світом. Класифіковано мотивації їх отримання: для саморозвитку; для впливу на зовнішній світ; для покращення взаємодії зі світом. Очевидно, що тільки останній варіант однозначно відповідає парадигмі цілісності. Перший варіант – мотивація саморозвитку (48,2%) не є інформативним, адже саморозвиток може бути і з егоїстичною метою. Мотивація для себе (нові способи самовираження, матеріалізація свого потенціалу, одухотворення, що проявляються як спокій, довіра, свобода, безпека, енергія, вмирення, надвідчуття і надбачення, власна необмеженість тощо) є егоїстичною. Мотивація впливу на оточуючий світ (гармонійного творення в світі та виправлення останнього – 13,1%) демонструє позицію далеку від фактичного стану єдності із світом і свідчить про затребуваність інструменту впливу. Сприятимуть організаційній цілісності мотивації покращення якості взаємодії людини зі світом (лікувати себе і світ, вищий ступінь порозуміння із людьми, брати і давати,

можливість любові, гармонійна ефективна взаємодія в цілому, вчування людства і ієрархій найвищого порядку тощо – 38,7%). Таким чином, близько 40% респондентів мають всі шанси ефективно ущільнити цілісність із світом, адже їх ціннісна база ґрунтується на відповідному самій цілісності розумінні свого місця в світі і свого призначення. **Питання 12** (Чи займаєтесь ви фізкультурою, маєте здорове харчування? Як що так – ви робите це для свого здоров'я чи для зовнішнього вигляду?) вирішує дві задачі. Вольове зусилля, що передбачає позитивну відповідь на перше запитання, засвідчує сприйняття організаційної цілісності, а друга частина запитання виявляє досвід стану організаційної цілісності. Майже третина респондентів (28,5%) не реалізує свою волю, не сприймає і не знаходиться в стані організаційної цілісності. Практично половина учасників (46,6%), з тих, що реалізують своє волевиявлення, роблять це виключно для себе, тому не знаходяться в стані організаційної цілісності. Найближчими до стану цілісності є 24,9% усіх учасників (розуміють, що їх зусилля спрацьовують і на зовнішній вигляд, і на користь власному здоров'ю). Їх збільшення можливе або за рахунок зміцнення волі (повернення собі сили), або за рахунок подолання егоїзму, концентрації на собі (знову таки робота із цінностями).

Висновки і перспективи подальших розвідок. Виявлено такі контури нестачі морфологічного, функціонального організаційного рівнів цілісності.

1. Структура цілісності (її морфологічний рівень) сповна не усвідомлюється нашими респондентами (89,2% її характеристик стосується виключно внутрішнього світу людини). Хоча у відчуттях, як і в сприйнятті, структура цілісності присутня майже стовідсотково тільки на психофізичному рівні, тому не відбувається її матеріалізація у таких же високих відсотках в досвід стану в структурі цілісності. Виявлено тільки 10,8% респондентів, що мають досвід стану морфологічної цілісності зі світом. Одночасне перебування в радості, в спокої, з енергією маркують стан присутності в структурі цілісності.

2. Відсоток відчуття функціональних взаємодій є високим на психо-фізичному рівні, але це не стосується інформаційного, енергетичного, емоційного рівнів. Духовний рівень взаємодії не

згадується. Відсоток сприйняття інформаційної і енергетичної взаємодії є низьким у переважній більшості респондентів (більшість фокусується на психо-фізичному аспекті). П'ята частина всіх респондентів взагалі не відчуває будь-якого функціонального зв'язку, що однозначно вказує на їх стресовий стан. Досвід стану функціональної цілісності у наших респондентів визначаємо епізодичним.

3. Організаційна цілісність – це фундамент подальшого розвитку, самоорганізації, вимір набуття додаткових можливостей. Присутність наших респондентів на рівні відчуттів в просторі організації нових можливостей доволі висока – 85-95%. Але це не відсотки відчуття самих можливостей. Присутність в просторі можливостей трансформується у відчуття самих можливостей за умови певних смислових мотивацій. Якщо ввімкненість у простір взаємних впливів відбувається з егоїстичною метою, то нарощуються руйнівні тенденції: мотивації егоїстичної якості не тільки не дозволяють отримувати нові можливості, а й нівелюють результат відчуття і сприйняття тонких рівнів. Ввімкненість у простір взаємних впливів з егоїстичною метою тільки нарощує руйнівні тенденції, однією з яких і є стрес. Формування організаційної цілісності, розпаковування її творчого потенціалу у вигляді нових здібностей відбувається за наявності мотивації на кшталт «поліпшення взаємодії». Умовою набуття стану організаційної цілісності є відповідність власних думок до власних слів; своїх слів до своїх дій; своїх дій до сутності різного роду структур (соціальних, природних, планетарних тощо) цілісності. Наведені контури нестачі цілісності на різних рівнях потребують подальшого опрацювання, яке буде продовжене автором у наступних публікаціях.

Подяка. Дослідження проведено на запит одного з авторів програми «Базовий курс з управління стресом АБСР» – Теодора Хундхаммера, сертифікованого лікувального евритміста, засновника он-лайн платформи www.eurythmy4you.com, за підтримки Perseus Research Association (Швейцарія) <https://www.perseus-forschung.org/team>. Автор статті висловлює щирю подяку співавтору курсу АБСР Гаральду Гаасу, ведучій групового он-лайн курсу АБСР Анастасії Боковець за сприяння організації міжнародного наукового дослідження. Особливу вдячність за

співпрацю і набутий досвід міждисциплінарного дослідження автор статті висловлює канд. психол. н., доц. Бородулькіній Т. О. а також учасникам групового он-лайн курсу АБСР за кропітку роботу над запропонованими нами запитаннями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bondarevych I. Anthropological Dimension of Commemorative Practices: The Phenomenon of Bodily Memory. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2021. No.19. p. 41-51. DOI: https://doi.org/10.13128/Phe_Mi-20119

2. Бондаревич І., Бородулькіна Т. Організація та методичне забезпечення дослідження ефективності групового он-лайн курсу з подолання стресів АБСР. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. тез Міжнародної наук.-практ. конф. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 6-10.

3. Гаас Г. Лекція «Тривога і стрес на шляху до свободи». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1hlSgRTUOc&t=32s> (дата звернення 21.10.22р.)

4. Гаас Г. Програма стресу та АБСР – передумови та явища стресової реакції, баланс із вправами. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. тез Міжнародної наук.-практ. конф. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 127-133.

5. Лоуэн А. Биоэнергетика. Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума / пер. с англ. В.П. Смолова. Санкт-Петербург: Ювента, 1998. 382 с.

6. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замоїської. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.

7. Шарден П.Т. Феномен человека / пер. с франц. В.Ю. Кузнецова. Москва: АСТ, 2002. 553 с.

8. Хундхаммер Т. Евритмічні вправи як основа програми з подолання стресів АБСР. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. тез Міжнародної наук.-практ. конф. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=QUJLP7SDpC4&t=16s> (дата звернення 21.10.22)

REFERENCES

1. Bondarevych I. (2021) Anthropological Dimension of Commemorative Practices: The Phenomenon of Bodily Memory. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 19, 41-51. doi: https://doi.org/10.13128/Phe_Mi-20119

2. Bondarevych I., Boroduljkina T.(2022). Orghanizacija ta metodychne zabezpechennja doslidzhennja efektyvnosti ghrupovogho on-lajn kursu z

podolannya stresiv ABSR [Organization and methodical support of the study of the effectiveness of the group online course on overcoming the stress of ABSR] *Aktualjni problemy ekstremalnoji ta kryzovoji psykhologhiji: zb. tez Mizhnarodnoji nauk.-prakt. konf. – Actual problems of extreme and crisis psychology* (p.6-10). Dnipro: Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav. [in Ukrainian].

3. Frankl V. (2020). *Ljudyna u poshukakh spravzhnjogho sensu. Psykhologh u konctabori [Man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp]*. (O. Zamojskoi Trans.). In O. Zamojska (Ed.) Kharkiv: Knyzhkovyj klub «Klub simejnogho dozvillja» [in Ukrainian].

4. Ghaas Gh. (2022). *Lekcija «Tryvogha i stres na shljakhu do svobody» [Anxiety and stress on the way to freedom]*. Retrieved October, 21 2022 from: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1hlSgRTUOc&t=32s> [in Ukrainian].

5. Haas H. (2022) Stres ta prohrama ABSR – peredumovy ta javyshha stresovoji reakciji, balans iz vpravamy [Stress and the ABSR program – prerequisites and phenomenon of stress reaction, balance with exercises]. *Aktualjni problemy ekstremalnoji ta kryzovoji psykhologhiji zb. tez Mizhnarodnoji nauk.-prakt. konf. – Actual problems of extreme and crisis psychology* (p.p. 127-133). Dnipro: Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav [in Ukrainian].

6. Khundkhammer T. (2022) Evrytmichni vpravy jak osnova prohramy z podolannya stresiv ABSR [Eurythmic exercises as the basis of the ABSR stress management program]. *Aktualjni problemy ekstremalnoji ta kryzovoji psykhologhiji zb. tez Mizhnarodnoji nauk.-prakt. konf. – Actual problems of extreme and crisis psychology*: Dnipro: Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav. Retrieved October, 21 2022 from: <https://www.youtube.com/watch?v=QUJLP7SDpC4&t=16s> [in Ukrainian].

7. Loujen A. (1998). *Biojenergetika. Revoljucionnaja terapija, kotoraja ispol'zuet jazyk tela dlja lechenija problem razuma [Bioenergetics. A revolutionary therapy that uses body language to treat mental problems]* (V. Smolova, Trans.). In V. Smolova (Ed.). Sankt-Peterburg: Juventa [in Russian].

8. Sharden P.T. (2002). *Fenomen cheloveka [Human phenomenon]* (V. Kuznetcov, Trans.). In V. Kuznetcov (Ed). Moskva: AST [in Russian].