

## REFERENCES:

1. Dymytryeva N.B. (2010) *Psykhohohyia zdorovia lychnosti [Personal health psychology]*. Kazan : THPU [in Russian].
2. Kichuk A.V. (2020) Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuut pry karantynnykh obmezheniakh [Some features of changes in the psycho-emotional health of students and the factors that cause them in quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii – Theoretical and applied problems of psychology*, 3 (53), 3, 5–18 [in Ukrainian].
3. Kyrylenko T. (2018) Emotsiina sfera osobystosti: vektory vyvchennia [Emotional sphere of personality: vectors of study]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*, 1(8), 26–29 [in Ukrainian].
4. Kossaev B.B. (2001) Zakonomernosti razvitiya lichnosti [Patterns of personality development]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*, 1, 5–20 [in Russian].
5. Kravchuk S.L. (2019) Zhytstie i kist ta psykhologichna pruzhnist osobystosti yunatskoho viku yak zapobizhnyky nehatyvnykh naslidkam voiennoho konfliktu [Viability and psychological resilience of young people as safeguards against the negative consequences of military conflict]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1, 142–147 [in Ukrainian].
6. Kuznetsov M.A., Zotova L.N. (2017) *Zhyznestoikost y obraz zdorovia studentov [Student resilience and health]*. monohrafiia. Kharkov [in Russian].
7. Leont'ev A.N. (1977) *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]*. Moscow [in Russian].
8. Leontev D.A., Rasskazova E.Y. (2006) *Test zhyznestoikosty [Vitality test]*. Moscow : Smysl [in Russian].
9. Leontev D.A. (2006) *Test smyslozhyznennykh oryentatsyi (SZhO) [Life-purpose orientation test]*. Moscow : Smysl. [in Russian].
10. Miliaieva V.R., Breus Yu.V. (2013) Emotsiine zdorovia yak skladova profesiinoi uspishnosti maibutnykh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Emotional health as a component of professional success of future specialists in socio-economic professions] *Aktualni problemy psykhologii : zb. n. pr. Instytutu psykhologii NAPN Ukrainy im. H.S. Kostiuka – Current problems of psychology: Coll. N. pr. Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine named after H.S. Kostiuk*, 10, 23, 414–422 [in Ukrainian].
11. Savchyn M.V. (2019) *Zdorovia liudyny: dukhovne, osobystisne, tilesne [Human health: spiritual, personal, physical]* : monohrafiia. Drohobych : TP «Posvit» [in Ukrainian].
12. Chala Yu.M., Shakhraichuk A.M. (2018) *Psykhodiagnostyka [Psychodiagnostics]* : navch. pos. Kharkiv : NTU “KhPU” [in Ukrainian].
13. Lessard, F.E. (2016) *Enquete sur la sante psychologique etudiate [Study on the psychologic health of the student]*. Montreal: federation des associations etudiantes du campus de, L'universite de Montreal.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2021.

The article was received 19 January 2021.

УДК 159.944.4:615.851

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-12>

## ПСИХОПРАКТИКА ТРАНСФОРМАЦІЇ СТРЕСУ

**Когут Олександра Олександрівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

*Донецький юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ України*

*Aleksandra13-76@ukr.net*

*<https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>*

**Мета.** На основі теоретичного аналізу психології стресостійкості особистості авторка презентує свою техніку роботи зі стресовою проблематикою.

**Методи.** Здійснюється теоретичний аналіз психотерапевтичних напрямів роботи зі стресом у психологічній науці. Приділяється увага інтегративному підходу в роботі з дистрессами, а саме когнітивній психотерапії, гештальт-підходу, нейроінтегральному психотерапевтичному підходу, тілесній психотерапії, екзистенціальній психотерапії та символ-драмі. Досліджуються емпіричні показники ефективності застосування нового методу роботи з дистрессами, такі як діагностика стресу за кольоровими картками Макса Люшера, авторська методика «Діагностика стресостійкості особистості», тест FPI для діагностики рівноваженості, методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», методика дослідження волевільної саморегуляції Зверькова-Ейдмана, тестова методика дослідження здатності до саморегуляції Н.М. Пейсахова.



**Результати.** Теоретичні дослідження психології стресу, зокрема різних психотерапевтичних підходів до роботи зі стресовою проблематикою, дали можливість інтегрувати методи роботи видатних науковців та практиків і розробити свій підхід. Емпіричне дослідження проблеми трансформації стресу дало змогу констатувати, що більшість учасників тренінгу, які стали досліджуваними (вибірка становить більше 100 осіб), сприймають стрес як негативне та непотрібне явище в житті людини. Після упровадження авторського методу трансформації стресу більшість учасників визнають зміни і переоцінюють своє ставлення до стресу, що підтверджується шляхом співбесіди та за допомогою тестування.

**Висновки.** Про ефективність застосування методу трансформації дистресу в еустрес свідчать результати емпіричної діагностики. Спостереження та бесіда дали можливість констатувати, що учасники тренінгу з розвитку стресостійкості опрацювали свої найактуальніші стрес-ситуації, навчилися навичкам трансформації стресу, а саме відбулася зміна негативних захистів на вибір успішних стратегій опанування стресом, підвищено рівень саморегуляції, стресостійкості, врівноваженості. Проективна методика «Кольоровий тест М. Люшера» підтвердила відсутність внутрішнього конфлікту та наявність здорових станів.

**Ключові слова:** трансформація, еустрес, дистрес, психотерапія, інтегративний підхід, розвиток.

## TRANSFORMATION OF DISTRESS IN EUSTRES

**Kohut Oleksandra Oleksandrivna,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Social Sciences and Humanities

*Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*

Aleksandra13-76@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

**Purpose.** Based on a theoretical analysis of the psychology of stress resistance of the individual, the author presents his technique of working with stress issues.

**Methods.** Theoretical analysis of psychotherapeutic areas of work with stress issues in psychological science. Attention is paid to the integrative approach in dealing with distress: cognitive psychotherapy, gestalt approach, neurointegrative psychotherapeutic approach, bodily psychotherapy, existential psychotherapy and symbol-drama. Research of empirical indicators of efficiency of application of a new method of work with distresses: diagnostics of stress, on Max Luscher's color cards; author's method "Diagnosis of stress resistance of the individual"; FPI test to diagnose balance; D. Amirkhan's method "Indicator of coping strategies", method of research of volitional self-regulation Zverkova-Eidman, test method of research of ability to self-regulation by N.M. Peisahov.

**Results.** Theoretical studies of stress psychology, in particular various psychotherapeutic approaches with stress issues, provided an opportunity to integrate the methods of work of prominent scientists and practitioners and to develop their own approach. An empirical study of the problem of transformation of distress into eustress revealed that most of the participants who became subjects (a sample of more than 100 people) cannot cope with negative stress and perceive it as something unnecessary and negative phenomenon in human life. After the introduction of the author's method of transforming distress into eustress, most participants immediately recognize the changes and re-evaluate their attitude to stress. Which is confirmed by interview and testing.

**Conclusions.** The results of empirical diagnostics indicate the effectiveness of the method of transformation of distress into eustress. Observations and conversations provided an opportunity to state the following: participants in stress development developed their most current stressful situations, learned skills of self-transformation of negative stress into positive; there was a change of negative programs for successful strategies of stress management, increased self-regulation, stress resistance, balance. The projective method "Color test by M. Luscher" confirmed the absence of internal conflict and the presence of healthy conditions.

**Key words:** transformation, eustress, distress, psychotherapy, integrative approach, development.

### Вступ

Теоретико-методологічне опрацювання сучасної психологічної літератури дало підстави констатувати, що на цьому етапі розвитку психології, незважаючи на численність та фрагментарність психологічних, медичних, психофізіологічних, генетичних, біологічних праць, достатньо яскраво сформувались основні підходи до вивчення психології стресостійкості особистості, зокрема когнітивний, аналітичний, екзистенціальний, психофізіоло-

гічний, гештальт-підхід, біхевіоральний, нейропсихологічний, нейроінтеграційний, кататимно-імагінативний, ресурсна психотерапія, тілесно-орієнтований. Цілковито визначеним є коло головних ідей щодо розвитку стресостійкості, які досліджуються науковцями. Однак говорити про концептуальне узагальнення наукових розробок поки що зарано. Головними причинами недостатньої систематизації наукових досліджень проблем психології стресостійкості особистості ми вважаємо

те, що вона є межевою: стрес уражає гормональну, м'язову, вегетативну нервову систему, індивідуально-психологічні властивості особистості, які загалом сприяють її адаптованості в соціокультурному просторі. Науковці здебільшого приділяють увагу аналізу одного із зазначених вище аспектів і не застосовують інтегративний підхід до дослідження психології стресостійкості особистості. Вагомою причиною також є наявність різних визначень феномена «стрес». Слід зазначити, що поняття «стрес» зустрічається в дефініціях таких понять, як «емоційний стрес», «фізіологічний стрес», «менеджерський стрес», «стрес життя», «стрес смерті», «акустичний стрес», «бойовий стрес», «стрес творчості», «стрес невагомості», «психосоматичні стресові захворювання», «посттравматичні стресові розлади» (далі – ПТСР), що свідчить про широту його застосування, неоднозначність тлумачення науковцями та спонукає до пошуку загальних основ і закономірностей психології стресостійкості особистості.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Узагальнивши теоретичні та емпіричні результати інших досліджень, авторка застосовує інтегративний підхід до вибору шляхів та методів розвитку стресостійкості особистості, а саме ауторелаксацію, яка застосовується в роботі з психофізіологічними симптомами стресу (перенапруження м'язів; втома; психічний біль; порушення сну, дихання; стан паніки, істерики, тривожності, страху тощо); тілесну психотерапію та гештальт-терапію в роботі з емоційними проявами стресу (відновлення цілісності через інтеграцію частин «Я», робота з тіньовими сторонами особистості, зміна негативних захисних механізмів на позитивні, відновлення балансу «брати-давати» у системі «бути», а не «мати»); когнітивну та екзистенціальну психотерапію в роботі з переконаннями та ціннісно-сміисловою сферою особистості, неуспішними сценаріями та програмами, стратегіями пошуку виходу та прийняття рішення в стресовій ситуації; застосування системного мислення, методів символ-драми, метафоричних карт у роботі із символічними образами в надскладних стресових ситуаціях.

Метою статті є презентація та апробація авторського методу трансформації дистресу в еустрес. Науковово-дослідницькими завданнями є здійснення критичного аналізу вищеозначених напрямів роботи зі стресовою проблематикою; узагальнення результатів дослідження; обґрунтування ефективності застосування інтегративного підходу в розвитку стресостійкості особистості; опис авторського методу трансформації дистресу в еустрес; емпіричне виявлення його ефективності.

Теоретико-методологічними засадами дослідження є когнітивно-поведінкова психотерапія Аарона Бека (Aaron T. Beck, 1991); концепція інтегрального нейропрограмування С.В. Ковальова (Ковальов, 2016); гештальт-підхід Ф. Перлза, тілесна психотерапія Б.Д. Берьозкіної-Орлової, екзистенціальна психотерапія (Längle, 2015; Франкл, 2020) та символ-драма Х. Льюїнера; трансактний аналіз Е. Берна (Берн, 1992) та Стефана Б. Карпмана (Карпман, 2016).

### 2. Методологія та методи

Для дослідження емпіричних показників ефективності застосування нового методу роботи з дистрессами застосовуються такі методи, як діагностика стресу за кольоровими картками Макса Люшера, авторська методика «Діагностика стресостійкості особистості», методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», методика дослідження вольової саморегуляції Зверькова-Ейдмана, тестова методика дослідження здатності до саморегуляції Н.М. Пейсахова.

### 3. Результати та дискусії

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) застосовується в лікуванні депресії (за Р. Сапольські). Депресія може бути наслідком переживання стресів, що чергуються один за одним, тривожних розладів (Todd Kashdan дослідив, що люди з тривожними розладами мають негативні переконання) (Fallon R. Goodman & Todd B. Kashdan, 2019). Аарон Т. Бек помітив, що депресивна людина керується переконаннями, що підкреслюють її занижену самооцінку («Я є неповноцінний», «Світ це небезпечне місце», «Завжди буду невдахою»), посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). В Україні працює інститут когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у Львові на базі Українського католицького університету школи психолінгвістичного консультування. Сьогодні науковці, які застосовують КПТ, розробляють нові моделі роботи. Цілісна модель підходу до коупінгу з професійним стресом в аспекті організаційної психології спрямована на профілактичну роботу з вигоранням та пропонує майндфуленс-підхід до плекання індивідуальної та командної роботи зі стресостійкістю.

КПТ започаткували Альберт Елліс та Аарон Бек. Головним її акцентом є прийняття людини, позитивне ставлення до неї, застосування здорової критики до негативних наслідків поведінки суб'єкта. Непродуктивні емоції вважаються наслідками алогічних переконань та вірувань людини, яка спотворює трактування свого досвіду. Концептуальна модель когнітивно-поведінкової психотерапії представлена такими трьома аспектами: А (*activating event*) – подія, що відбулася в житті людини є стимулом для неї; В (*belief*) – когнітивна конструкція



сприйняття людиною події відображена у формі думок, уявлень, системи особистих переконань індивідуума; *C (emotional consequences)* – результати, емоційні та поведінкові наслідки. До технік когнітивно-поведінкової терапії належать ведення щоденника власних думок задля виявлення мотивів поведінки; абстрагування від нефункціональних думок (об'єктивне ставлення до власних думок, які нав'язані іншими, усвідомлення аномальності стереотипних думок, сумнівів в істинності неадаптивної ідеї); вивчення аргументів «за» і «проти» стереотипних думок; зважування здобутків і недоліків (пошук різних варіантів вирішення проблеми); експеримент (усвідомлення свого впливу на інших з проявом якихось негативних емоцій); повернення в минуле (виявлення викривленого сприйняття ситуації); застосування авторитетних джерел інформації; сократичний метод (виявлення логічних помилок у судженнях людини); зміна думки та переоцінка фактів; зменшення значимості очікуваних негативних результатів; пом'якшення інтенсивності емоцій (проведення переоцінки подій); зміна ролей (клієнт повинен переконати психотерапевта в істинності його думок); відкладення ідеї (ідею, яка не працює, відкладають на довготривалий строк); складення плану майбуття; метод припинення (сказати «Припини» негативному нав'язливому образу); метод повторення (для закріплення правильних настанов); використання метафор (застосування притч, казок, прислів'їв); модифікація образу; позитивне уявлення; конструктивне уявлення; техніка десенсибілізації (клієнту пропонується ранжувати очікувані негативні наслідки); цілеспрямована поведінка; виявлення скритих мотивів деструктивної поведінки та пошук альтернативних.

Засновник теорії когнітивного дисонансу Леон Фестінгер зауважив, що людина прагне до внутрішньої згоди (Фестінгер, 2018). Існування суперечливих відносин між окремими елементами в системі знань, переконань щодо навколишнього світу, самого себе, своєї власної поведінки особистості саме по собі є мотивуючим фактором для вирівнювання ситуації, яку можна назвати інформаційним стресом. Термін «дисонанс» можна замінити на поняття «фрустрація» або «неврівноваженість». Ч. Осгуд і П. Танненбаум, вивчаючи принцип конгруентності, зазначили, що зміни в оцінці завжди відбуваються в напрямі збільшення конгруентності з наявною системою орієнтирів. Прагнення особистості до цілісності також є основою психотерапії сутності К.Г. Юнга.

Сучасні науковці стресостійкість вивчають як резилієнтність, що вперше було застосовано у позитивній психології (1950 р.). У перекладі з латинської мови це означає від-

новлення рівноваги. Її розкривають як власність особистості та як процес подолання стресу, а саме як гнучку рису, що допомагає увійти в нові ситуації, протиставляється ригідній поведінці, як вміння утримувати баланс між надмірним контролем та втечею від ситуації, між власними бажаннями та можливостями, як риса, що сприяє позитивним емоціям та подоланню тривожності (Fallon R. Goodman & Todd B. Kashdan, 2019), вона допомагає швидко відновити втрачену у стресі рівновагу, сприймати зміни як виклик. Однак стресостійкість – це щось більше за відновлення рівноваги. Вона є здатністю бачити світ осмисленим і керованим, що описано Аарон Антоновським, який є засновником «салютогенеза» як фундаменту здорового образу життя, який полягає в тому, що світ можна пізнати, в ньому є порядок і зрозумілість, віра у власну дієздатність та спроможність вирішувати завдання, які ставить перед нами світ, шукати причинно-наслідкові зв'язки у ситуаціях власного досвіду, осмисленість. Переживаючи узгодженість або когерентність зі світом, людина створює смислові зв'язки.

В концепції Мули Лаада директор кризової психології в Ізраїлі психотерапевтичний підхід описує шість базових факторів стилю подолання кризової ситуації, такі як вірування і цінності, емоційний ефект, соціальний ефект, уява і фантазія, когнітивний та фізіологічний. Когнітивні стратегії включають аналіз інформації про стрес та розроблення плану про вихід зі стресу. Емоційні стратегії спрямовані на подолання переживань, які супроводжують стрес, а соціальні – на підтримку у групі значущих осіб. Стратегії, засновані на фантазії, допомагають створити керовану образність. Духовні цінності допомагають вижити на основі віри у вищі сили. Така інтеграція всіх аспектів прояву стресу в людині вказує на системність у дослідженні причин виникнення стресу та необхідність застосування досвіду різних психотерапевтичних шкіл.

Сучасна віденська школа екзистенційного аналізу отримала розвиток з логотерапії Віктора Франкла (1920 р), який назвав антропологічне підґрунтя логотерапії екзистенційним аналізом (Längle, 2015). Вона ще відома як «Третя віденська школа психотерапії» після психотерапії Фрейда та Адлера. Сутність логотерапії Альфред Ленгле вбачає в розкритті екзистенції, яку називає «цілісне» життя, що має свій смисл. Реалізація людського буття характеризується прийняттям рішень, що вимагає свободи та відповідальності, фокусується на суб'єктивних переживаннях людини, включає безперервний діалог зі світом, осмислене існування. Метою екзистенційного аналізу є ведення особистості до автентичного та вільного переживання



власного життя, що є можливим завдяки чотирьом фундаментальним екзистенційним мотивам, таким як пошук основи для існування у світі; залучення до більш глибоких стосунків з тим, що ми відчуваємо як своє життя; буття самим собою завдяки пошуку власної ідентичності та самобутності; переорієнтація постійних змін людського життя у творчий розвиток. Фрустрація глибоких рівнів мотивації стає причиною тривожних переживань, таких як беззахисність, апатія, порожнеча, розчарування, нудьга та безглуздість. В. Франкл вважав «прагнення до смислу» основною мотивацією особистості (Франкл, 2020). Коли події минулого затьмарюють теперішнє, екзистенційний аналіз приділяє особливу увагу майбутньому виміру життя, заохочуючи взаємодію людини з викликами долі та до усвідомлення її цінності методами зміцнення волі, діагностики сенсу, особистісного позиціонування, кроків каяття та прощення, поведіння з агресією тощо. Властивостями резилієнтної особистості екзистенціалісти вважають такі, як вміння будувати стосунки на взаємодовірі, турбота про інших людей, доброзичливість, прощення, активна стратегія подолання проблем, сприйняття стресів як виклику, надія та віра у свої здібності, майндфулнес (вміння бути тут і тепер, сприйняття дійсності уважно і без осуджень, такою, якою вона є в даний момент).

Психотерапія може бути симптоматичною (лікування ситуативних стресів) та патогенетичною (зміна цінностей життя, коли невроз стає рисою характеру). Однак сьогодні лікарі радять психотерапію людям із соматичними захворюваннями. Резилієнтність М. Літвак, що є засновником клубу опанування стресом, розглядає як вміння відмовитися від минулого, змінити систему ставлення до нього, а психотерапію він вважає базою для розвитку педагогіки, медицини, філософії та інших галузей суспільства й науки (Літвак, 2015).

Сучасна психологія повинна розробляти методи трансформації негативного стресу в корисний для себе ресурс. Основоположником концепції стресу є вчений-ендокринолог, угорець, який заснував у 1979 р. Міжнародний інститут стресу в Монреалі, а саме Ганс Сельє. Він розглядав стрес як біологічну реакцію організму на різні подразники, що назвав адаптаційним синдромом (1936 р.). Вчений відкрив три фази стресу, а саме мобілізацію, пристосування та виснаження. Залежно від ситуації організм або пасивно пристосовується до стресу, потерпаючи від нього, або втікає та бореться за виживання. Відомими є такі три реакції на стрес: біжи, завмири, утікай. Однак їх треба розуміти в контексті стресової ситуації, включаючи знання всіх внутрішніх механізмів та процесів, пов'язаних зі

стресом. Можна сказати, що зі стресом необхідно боротися, а не відступати, але якщо це ситуація, що загрожує життю, то відступити або втекти – це єдине правильне рішення. Отже, виникає необхідність розглядати прийняття рішення про вихід зі стресу в системному та інтегративному дискурсі.

Стрес у статті розглядається як можливість для зростання та самореалізації. Стресостійкість залежить від способу життя та вміння впоратися з дистресовими станами. Її слід розглядати в трьох аспектах, а саме як реакцію, як сприйняття та як ставлення особистості до стрес-факторів.

Реакція – це пасивне реагування на стрес-фактор тривожністю; утечею від реальності й неадекватністю поведінки; проявом агресивної поведінки, імпульсивності; застосуванням негативних форм психічного захисту (злиття, конфлюєнція, дефлексія, інтроєкція тощо). Реакції є автоматизованими та несвідомо засвоєними разом із батьківськими програмами виховання та розвитку. Механізмами реакцій на стрес є інстинкти (людина завдяки інстинкту самозбереження прибирає руку від вогню); безумовні рефлекси (тіло та психіка захищаються від негативної інформації рвотними рефlekсами, алергічними реакціями); умовні рефлекси (вироблені навички саморегуляції емоційними станами завдяки дихальним практикам). Щоб сформувати нові умовні реакції на стрес, застосовують методи біхевіоральної терапії, такі як оперантне научіння і класичний метод умовних рефлексів, які використовують підкріплення бажаної поведінки людини позитивними та негативними стимулами. Завдяки біхевіоральній психотерапії людина набуває нової системи стимулів. Така система має певну схему переходу від негативних стимулів до позитивних, а потім до самомотивації за допомогою самостійного вибору необхідних смисложиттєвих мотивів.

Сприйняття – це усвідомлення цілісної стресової ситуації та себе в ній, а саме аналіз стресової ситуації та пізнання всіх її елементів, усвідомлення впливу стрес-факторів на суб'єкта, що реагує (потребує розвитку самоспостережливості та об'єктивності). Тунельне бачення та механізми психічного захисту впливають на викривлене сприйняття стресової ситуації. Розширити зону самосвідомості допомагають методи гештальт-терапії, екзистенціальної терапії та клієнт-орієнтованого підходу Роджерса. Саме ці три напрями гуманістичної психології налаштовані на створення доброзичливих умов для прийняття дивної поведінки людини, витіснених бажань, відштовхнутих частин Я. Гештальт-інтегрована психотерапія Польстерів, спрямована на опрацювання чотирьох механізмів захисту особистості (ретрофлексія, інтроєкція,



проекція, конфлюєнція), дає змогу налагодити контакт із людиною. Гуманістичні напрями психології часто застосовують діалогічні методи супроводу клієнтів. Уважне та ціннісне ставлення до внутрішнього світу особистості, що втратила контакт із собою та іншими людьми, відновлює віру в себе, довіру до світу. Завдяки тілесним психопрактикам можливими є зміни нересурсних контактів на позитивні та доброзичливі, на ті, які допомагають захищати, а не руйнувати межі власної особистості та межі іншого. Відношення – це набуття копінг-стратегій задля конструктивного виходу зі стресової ситуації та впливу на стрес-фактор за принципом «змінюю внутрішній світ, набуваю інформаційно-енергетичних ресурсів та впливаю на зміни в зовнішньому світі, адаптуючись до стрес-факторів, перетворюю світ взаємин із ними».

Відношення як активна позиція особистості до життєдіяльності розглядається в трансактному аналізі Е. Бьорна й трактується засновником нейротрансформінгу С.В. Ковальовим як копінг-стратегія (Ковальов, 2016). Найбільш адаптованою формою є позитивне ставлення до себе, до інших, до світу та до Бога. Формування успішних стратегій особистості до стресових ситуацій потребує розвитку рефлексивності, високого рівня прийняття, волі, вміння застосовувати системне та образне мислення.

Отже, метод трансформації дистресу в еустрес включає такі етапи.

1) Актуалізація теми за допомогою асоціативного методу пошуку фігури з фону. Учасники записують асоціації з теми «Стрес», потім визначають найактуальнішу з них, яка за 10-бальною шкалою має найвищі показники.

2) Учасник символічно відображає (малює) проблему, з якою працює.

3) Учасник надає визначення поняття «стрес», спираючись на малюнок актуальної для нього теми, яка є найважливішою на цьому етапі.

4) Учасник тренінгу визначає, де в тілі проявляється окреслена проблема. Тілесна реакція є певною діагностикою того, яка структура характеру є незбалансованою, яка незавершена потреба проявляється, і надає відповідні ресурси через позитивні контакти. Дискомфорт у грудях пов'язаний з міжособистісними та організаційними стресами, які пригнічують людину, її самооцінку, знецінюють її працю тощо. Дискомфорт у зоні спини вказує на відсутність соціальної підтримки та стрес страху, недовіри до людей. Дискомфорт у ногах свідчить про те, що стрес пов'язаний із самореалізацією, матеріальними статками. Гіпертонус або гіпотонус у руках вказує на те, що стрес пов'язаний із вольовою сферою особистості

(вміння відстояти свою думку, захищати себе та власну автономність, мати чітко визначені межі та обороняти їх). Психічний біль у животі свідчить про стрес життя і народження (страх жити, невміння жити, недовіра до світу). Головні болі вказують на беззахисність у світі. Спірає в горлі за невисловленої образи.

5) Учасник визначає, з якою емоцією пов'язана ця проблема, навчається визнавати її та приймає її. На цьому етапі важливо зрозуміти значення кожної емоції для людини (тривожність у зоні грудей вказує на знецінювання), психолог може застосувати позитивний контакт для формування ресурсу, поклавши руки на зону дискомфорту, застосувати афірмації «Ти цінний, ти любимий, ти є, ти маєш право бути»). Потім слід попрацювати з переконаннями.

6) Учасник з'ясовує, яке переконання лежить за кожною емоцією; яку копінг-стратегію він застосовує, щоби прийняти рішення, що допомагає вирішити ситуацію. Якщо стратегія невдала («Я невдаха», «Мене немає за що цінувати»), психолог просить перевизначити її нині, що є можливим за допомогою застосування метафоричних карт «Успішні копінг-стратегії в стресовій ситуації» (розроблені автором на основі копінг-стратегій Е. Хейма), або просить відповісти на запитання, які допомагають людині знайти вирішення проблеми («За що ви себе цінуєте, поважаєте, любите?», «За що вас повинні цінувати інші?»). потім слід визначити екзистенційність цієї ситуації, щоб вона більше не повторювалася в житті людини.

7) Учасник формулює смисл і значення стресової ситуації для себе: чому навчає вона, чи повторювалася раніше, отже, вибирає інші шляхи розвитку в ситуації біфуркації, а саме можливості вибору нового напрямку, нових компаній, нових цілей, нових людей тощо; людина відповідає собі на запитання «Навіщо мені ця ситуація?» (щоб навчитися себе цінувати). Досягнуте необхідно закріпити позитивним образом, запитавши «Що ви будете відчувати, яким чином можна змалювати ваш позитивний результат?» («Я буду відчувати себе вільною, як пташка»).

8) Самостійне оцінювання учасником рівня напруження за 10-бальною шкалою, підбиття підсумків за темою «Досягнення вмінь, навичок, самооцінка активності, рефлексія».

9) Учасник перевизначає поняття «стрес», аналізує, чи відбулася його трансформація, за рахунок яких дій. Отже, учасники тренінгу можуть засвоїти шлях трансформації негативного стресу в позитивний ресурс.

Постійне використання всіх етапів трансформації дистресу в еустрес особистістю у вищезазначеній послідовності формує резилієнтність, а саме звичку сприймати стрес як

виклик для його подолання, як можливість для набуття нового досвіду, як ситуацію для зростання над собою та пошуку смислу.

### Висновки

Про ефективність застосування методу трансформації дистресу в еустрес свідчать результати емпіричної діагностики 50 осіб, які набули навичок трансформації стресу. Спостереження та бесіда дали можливість констатувати, що учасники тренінгу з розвитку стресостійкості опрацювали свої найактуальніші стрес-ситуації, навчилися навичкам трансформації негативного стресу в позитивний, відбулася зміна негативних програм на успішні стратегії опанування стресом, підвищено рівень саморегуляції, стресостійкості. Дослідження емпіричних показників ефективності застосування нового методу роботи з дистрессами здійснювалося за допомогою тестових методів, таких як діагностика стресу за кольоровими картками Макса Люшера, авторська методика «Діагностика стресостійкості особистості», методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», методика дослідження вольової саморегуляції Зверькова-Ейдман, тестова методика дослідження здатності до саморегуляції Н.М. Пейсахова.

Проективна методика «Кольоровий тест М. Люшера» підтвердила відсутність внутрішнього конфлікту та наявність здорових станів. Якщо до проходження тренінгу в більшості учасників тренінгу (30 із 50 осіб) спостерігалися тривожність і наявність внутрішнього конфлікту, що визначається кольоровими картками, то після проходження тренінгу рівень тривожності діагностовано як

0 із 12 балів у 50% учасників експерименту, 3–6 балів у 50%. Учасники також трансформували свої переконання, що визначено завдяки вибору стверджень «Індикатора копінг-стратегій», а саме збільшено результати за шкалою «Стратегія вирішення проблем» з 15 до 27–30 балів у 60% учасників, за шкалою «Стратегія пошуку соціальної підтримки» із 17 до 22–25 балів у 30% учасників; зменшено показники за шкалою «Стратегія уникання» з 15 до 5–10 у 10% учасників. Підвищено показники саморегуляції учасників тренінгу, такі як «гнучкість» з 4 до 8 балів у 20% учасників; «самостійність» з 5 до 7–8 балів у 25% учасників; «моделювання» з 4–5 до 7–8 балів у 25% учасників; «планування» з 5 до 7–8 балів у 15% учасників; «оцінювання результатів» з 3 до 8 балів у 15% учасників. Збільшено показники вольової саморегуляції в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами таким чином: «індекс вольової саморегуляції» з 8–9 до 15–17 балів у 30%, «індекс наполегливості» з 7–8 до 11–14 балів у 35%, «індекс самоопанування» з 6–8 до 9–12 балів у 35% учасників тренінга.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробленні нових методів трансформації негативних стресів в ресурси для подальшого життя. Вони будуть включати зміну негативних реакцій на стрес, вміння аналізувати стресову ситуацію та відображати її цілісність, формувати власне ставлення до стресової ситуації за допомогою пошуку смислів, формування конструктивних переконань та вибору успішних копінг-стратегій.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Aaron T. Beck. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Penguin, 1991, 255 p.
2. Aaron Antonovsky, Health, Stress and Coping (The Jossey-Bass Social and Behavioral Science Series). Hardcover, Jossey-Bass Publishers, U.S., 1979. 270 p.
3. Aaron Antonovsky, Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1987. 218 p.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Минск : ПРАМБЕР, 1992. 384 с.
5. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. Москва : Независимая фирма «Класс», 1997. 288 с.
6. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. Санкт-Петербург : Метанойя, 2016. 342 с.
7. Ковалев С.В. НЛП: программа «Счастливая судьба». Ставим, запускаем, используем! Москва : АСТ, 2016. 416 с.
8. Когут О.О. Психология стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : ДЮІ МВС України, 2021. 435 с.
9. Клейнман П. Психология. Люди, концепции, эксперименты. Москва : Манн, Иванов, Фербер, 2015, 272 с.
10. Литвак М.Е. Из ада в рай. Избранные лекции по психотерапии. Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. 480 с.
11. Längle A. (2015) Videnska shkola ekzistencijnogo analizu. Poshuk sensu ta stverdzheniya zhyttya. [Duhovno-psyhologichni osnovy hrystyuyanskoyi psyhologiyi. Kolktyvna monografiya [za red. Grydkovets L.M.]. Lviv : Skrynya, 2015. 62–73.
12. Fallon R. Goodman & Todd B. Kashdan. The most important life goals of people with and without social anxiety disorder: Focusing on emotional interference and uncovering meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689423> (дата звернення: 05.01.2021).
13. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. Москва : Эксмо, 2018. 256 с.
14. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции. Москва : Альпина Бизнес Букс, 2020. 344 с.
15. Yang D. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Publishing house : The Guilford Press, 2003. 436 p.



## REFERENCES:

1. Aaron, T. Beck. (1991). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders [Cognitive Therapy and the Emotional Disorders]*. Penguin [in English].
2. Aaron Antonovsky, Health, Stress and Coping (1979). *The Jossey-Bass Social and Behavioral Science Series*. Hardcover : Jossey-Bass Publishers [in English].
3. Aaron Antonovsky, (1987). *Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers [in English].
4. Bern, E. (1992). Iгры, v kotorye igraut liudi. Psikhologiya chelovecheskikh vzaimootnoshenii. Liudi, kotorye igraut v igrы. Psikhologiya chelovecheskoi sudby [*Games that people play. Psychology of human relationships. People who play games. Psychology of human destiny*]. Minsk : PRAMBER [in Belarusian].
5. Huldin, M., Huldyn, R. (1997). Psikhoterapiya novogo rishennya: Teoriya i praktika [*Psychotherapy of a new solution: Theory and practice*]. Moskva : Nezavysyamaia firma "Klass", 1997 [in Russian].
6. Karpman, S. (2016). Zhizn, svobodnaya ot igr [*Life free from games*]. Sankt-Peterburh : Metanoiya [in Russian].
7. Kovalev, S.V. (2016). *NLP: programma "Schastlivaia sudba"*. Stavim, zapuskaem, ispolzuem! [NLP: Happy Fate program. Put, run, use!]. Moskva : AST [in Russian].
8. Kogut, O.O. (2021). Psikhologiya stresostiikosti osobistosti. Monografiya. [*Psychology of personality stress. Monograph*]. Krivii Rig : DYU MVS Ukraini [in Ukrainian].
9. Litvak M.E. (2015). Iz ada v rai. Izbrannye lekcii po psikhoterapii. [*From hell to heaven. Selected Lectures on Psychotherapy*]. Rostov-na-Donu : Feniks [in Russian].
10. Längle A. (2015) Videnska shkola ekzistencijnogo analizu. Poshuk sensu ta stverdzhennya zhyttya [*Duhovno-psychologichni osnovy hrystyyanskoyi psychologiyi. Kolektyvna monografiya [Pid red. Grydkovets L.M.]*]. Lviv : Skrynya [in Ukrainian].
11. Fallon R. Goodman & Todd B. Kashdan (2019): The most important life goals of people with and without social anxiety disorder: Focusing on emotional interference and uncovering meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689423>.
12. Festinger, L. (2018). Teoriia kognitivnogo dissonansa [*Cognitive dissonance theory*]. Moskva : Eksmo [in Russian].
13. Frankl, V. (2020). Logoterapiya i ekzistencijalni analiz: stati i lekcii [*Logotherapy and Existential Analysis: Articles and Lectures*]. Moskva: Alpina Biznes Buks [in Russian].
14. Yang, D. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide [*Schema Therapy: A Practitioner's Guide*]. Publishing house : The Guilford Press [in English].

Стаття надійшла до редакції 19.01.2021.  
The article was received 19 January 2021.

УДК 159.955.4:378.091.12-057.86  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-13>

## ОНТОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ВЧИТЕЛЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

**Мирошник Олена Георгіївна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

[elenamirosha@ukr.net](mailto:elenamirosha@ukr.net)  
<https://orcid.org/0000-0001-5956-1185>

**Метою статті** є обґрунтування психологічної сутності професійної рефлексії вчителя у взаємодії з учнями. З огляду на це у статті проаналізовано основні підходи до вивчення професійної рефлексії педагога, які засновані на гносеологічній парадигмі, та запропоновано модель рефлексії вчителя, що враховує її онтологічні особливості у взаємодії з учнями.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети використано загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних.

**Результати.** Реалізація основних принципів системного підходу дозволила визначити професійну рефлексію вчителя як психічну властивість та механізм, що забезпечує вихід вчителя у рефлексивну позицію під час педагогічної взаємодії з учнем, стимулює переживання власної суб'єктності у сфері професійної діяльності та визначає особливості управління вчителем педагогічної взаємодії з учнем, яке характеризується урахуванням меж власного «Я» та «Я» учня. Рефлексивна позиція має змістовний та інструментальний складники. Змістовні аспекти рефлексивної позиції визначають ранг рефлексії. У статті аналізуються основні ранги рефлексивної позиції відповідно до типів ціннісного ставлення