

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/10.24919/2522-4700.46.2>

Бібліографічний опис статті: Бондаревич, І. (2023). Філософські засади регуляції стресу (частина друга міждисциплінарного дослідження). *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія»*, № 46, 33–43, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.46.2>

ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ (ЧАСТИНА ДРУГА МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Анотація. Метою статті є узагальнення результатів отриманих в першій частині міждисциплінарного дослідження феномену стресу, де було представлено формати відчуття-сприйняття-стан кожного з рівнів цілісності (морфологічний, функціональний, організаційний) у майбутніх учасників Базового курсу з управління стресами АБСР (Бондаревич, 2022). **Завданням** дослідження є виявлення можливостей регуляції стресового навантаження засобами філософії; визначення феномену стресу в контексті цілісності. **Методологія** дослідження: перехресний аналіз специфіки формату відчуттів морфологічного, функціонального, організаційного рівнів цілісності у майбутніх учасників курсу, а також формату сприйняття та формату станів на кожному з вищезазначених рівнів цілісності. В статті використано метод моделювання процесу розгортання стресу в контексті парадигми цілісності. **Наукова новизна** дослідження полягає в застосуванні методу перехресного аналізу для з'ясування кореляції між специфікою психічних явищ в формах відчуття, сприйняття, станів та контурами нестачі морфологічної, функціональної і організаційної цілісності. **Висновки.** Виявлено, що відмежовування від структури цілісності

(фокусування на собі) і самовиокремлення за межі функціональних взаємодій із цілісністю (відмова від опанування різноманітних видів діяльності, обмеження участі в соціальному житті, егоїзм тощо) – це шляхи, що приводять до стресових станів. Запропоновано модель перетікання стресу: формуватись він починає на тлі неважності до інших масштабів буття (відсутність їх відчуття і сприйняття), розгортається в полі своїх негативних взаємодій. Апогею стрес набуває в ситуації стану неможливості набуття нових якостей. В контексті концепту цілісності визначено сутність таких проявів стресу як загубленість – відсутність досвіду стану в структурі цілісності; одинацтво в світі – відсутність сприйняття взаємодії із цілісністю; біг по колу – жорстко обмежений, нерізноманітний досвід взаємодії; безвихідь – відсутність можливості набуття нових якостей. Визначено філософський інструментарій боротьби із стресом.

Ключові слова: рівні цілісності, модель розгортання стресу, регуляція стресових станів, саморегуляція, цінності, мотивації.

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

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

DOI: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.46.2>

To cite this article: Bondarevych, I. (2023). *Filosofski zasady rehuliatii stresu (chastyna druha mizhdystsyplinarnoho doslidzhennia) [Philosophical basis of stress regulation (part two 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, № 46, 33–43, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.46.2>*

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

Summary. *The purpose of the article is to generalize the results obtained in the first part of the interdisciplinary study*

*of the phenomenon of stress, where the formats of feeling-perception-state of each of the levels of integrity (morphological, functional, organizational) were presented in the future participants of the Basic Course on Stress Management of the ABSR (Bondarevych, 2022). **The task** of the research is to identify the possibilities of stress load regulation by means of philosophy; definition of the stress phenomenon in the context of integrity. **Research methodology:** cross-analysis of specifics of the sensations' format of the integrity's morphological, functional, and organizational levels in future participants of the course, as well as the format of perception and the format of states at each of the above-mentioned integrity's levels. The article uses the method of modeling the process of stress deployment in the context of the integrity paradigm. **The scientific novelty** of the research consists in the application of the cross-analysis method to find out the correlation between the particularity of mental phenomena in the formats of feeling, perception, states and contours of the lack of morphological, functional and organizational integrity. **Conclusions.** It was found that detachment from the structure of integrity (focusing on oneself) and self-isolation beyond functional interactions with integrity (refusing to master various types of activities, limiting participation in social life, selfishness, etc.) are ways that lead to stressful states. A following model of the stress flow is proposed: it begins to form against the background of inattention to other scales of being (lack of feeling and perception of them), unfolds in the field of oneself's negative interactions. Stress reaches its peak in a situation in which it is impossible to acquire new qualities. In the context of the integrity's concept, the essence of such manifestations of stress as lostness – lack of experience of the state in the structure of integrity – was determined; loneliness in the world – lack of perception of interaction with integrity; running round in circles – a strictly limited, similar experience of interactions; hopelessness, impasse – the absence of the possibility of acquiring new qualities. Philosophical tools for combating stress are defined.*

Key words: levels of integrity, stress deployment model, regulation of stressful states, self-regulation, values, motivation.

Актуальність проблеми. Під впливом швидкості і щільності взаємодій присутність стресових станів в нашому житті стає невідворотною подією. Зростаюча складність, хаотичність

і некерованість багатьох процесів в світі призводить до того, що із стресом в житті зустрічається кожний. І все більше людей усвідомлюють потребу регулювати свій стан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Філософія має певний потенціал в регуляції стресових станів. Згадаємо про те, що осмислення психічної природи людини починалось в лоні філософії, що становлення психології як науки в другій половині XIX ст. розгорталось в унісон формуванню неklasичної філософії і, в першу чергу, психоаналітичної філософії й філософії життя. Прикладом унікальної синергії психологічного, релігійного і філософського в дослідженні є робота П.Т. де Шардена «Феномен людини». Автор – релігійний діяч, глибоко віруюча людина, розширює межі свого сприйняття до всезагального, в результаті чого відкривається таїна формування Живого на Землі (Chardin, 1956). В цьому контексті безперечно значущою, але й одночасно недооціненою, принаймні в Україні, є антропософія Р. Штайнера, якою закладено розуміння людського духу і з точки зору вічного, і з точки зору плінного, часового досвіду (Steiner, 2003). Антропософський інструментарій евритмії покладено в основу он-лайн курсу з управління стресами АБСР (Хундхаммер, 2022). В процесі курсу за участю автора було здійснене міждисциплінарне дослідження феномену стресу (Дослідницький проект, 2022).

Визначення мети та основних завдань дослідження. Метою статті є узагальнення попередніх результатів філософської частини міждисциплінарного дослідження феномену стресу (Бондаревич, 2022). Завданням статті є визначення феномену стресу в контексті цілісності; обґрунтування можливості регуляції стресового навантаження засобами філософії. В статті застосовано перехресний аналіз специфіки відчуттів морфологічного, функціонального, організаційного рівнів цілісності у майбутніх учасників Базового курсу з управління стресами АБСР, а також сприйняття та станів на кожному з вищезазначених рівнів цілісності. Результати щодо формату відчуття-сприйняття-стан кожного з рівнів цілісності (морфологічний, функціональний, організаційний) у майбутніх учасників курсу вже були оприлюднені (Бондаревич, 2022).

Виклад основного матеріалу дослідження. В запропонованій нашим респондентам анкеті використано такі аспекти

філософського поняття «цілісність» як: «динамічна природа цілісності», її «амбівалентність щодо саморозвитку і руйнації», а також «класифікація різних рівнів цілісності (морфологічна, функціональна, організаційна)» (Бондаревич, 2008, с. 22). Зазначені аспекти представлені в запитаннях анкети як згадка про структуру, функціональну взаємодію в її межах, та процес опанування нових можливостей відповідно. Концепт здоров'я застосований в анкеті як конкретне виявлення феномену цілісності.

Для з'ясування специфіки форматів відчуття, сприйняття, станів на кожному з рівнів цілісності учасникам курсу пропонувались такі питання.

Питання стосовно морфологічної цілісності (структури цілісності):

- 1 Як поводиться і виглядає здорова людина?
- 2 З яким внутрішнім станом асоціюється у вас здоров'я?
9. Наскільки ви відчуваєте єдність з оточуючим світом?
- 11 Що вам заважає відчувати більш щільну єдність із оточуючим світом?
- 17 Чи вважаєте ви, що здоров'я людини пов'язане із здоров'ям Планети?

Питання щодо функціональної цілісності (взаємодія в межах цілісності):

3. Як саме оточуюче середовище впливає на здоров'я?
- 5 Чи впливають космічні фактори на здоров'я людини?
8. Наскільки ви вважаєте можливим впливати через свій настрій розуму на оточуючий світ?
- 13 Як часто за останні два місяці ви знаходились в стані незадоволення?
- 14 Як часто за останні два місяці ви сперечались з іншими людьми?
- 15 Як часто за останні два місяці вам доводилось «битися» за своє?
- 16 Як часто за останні два місяці вам доводилось кричати на інших людей?

Питання щодо організаційної цілісності (набуття нових можливостей):

- 4 Як ви відчуваєте наскільки ви самі впливаєте на своє здоров'я?

6. Як ви оцінюєте силу впливу (за шкалою) космічних факторів на ваше здоров'я?

7 Які явища оточуючого світу ви використовуєте на підтримку свого здоров'я?

10. Якщо ваша єдність з оточуючим світом була б щільнішою, які б нові можливості у вас би з'явилися?

12 Чи займаєтесь ви фізичною культурою, дотримуетесь здорового харчування? Як що так – ви робите це для свого здоров'я чи для зовнішнього вигляду.

Робоча гіпотеза даного етапу дослідження полягає у тому, що серед методів антистресової терапії можуть бути використані філософські засоби.

У першій частині дослідження (Бондаревич, 2022) в форматах відчуттів, сприйняття і станів нами були окреслені контури кожного з рівнів цілісності (морфологічний, функціональний, організаційний) у наших респондентів. Тепер, застосувавши перехресний аналіз, з'ясуємо специфіку відчуттів кожного з рівнів цілісності, а також сприйняття і станів на кожному з рівнів цілісності.

На рівні відчуттів структури цілісності спостерігаємо тотальну самозосередженість у наших респондентів: 89,2% респондентів вона відчувається виключно як характеристики власного внутрішнього світу.

Взаємодію із цілісністю п'ята частина респондентів не відчуває взагалі. У відчуттях взаємодії решти респондентів переважає психофізичний аспект, енергетичні аспекти зазначені у 6% відповідей, згадку про відчуття взаємодії із духовними аспектами не зафіксовано.

Відчуття організаційної цілісності у 86%–98% респондентів (за різними запитаннями) наявне як передчуття нових можливостей, а не як відчуття яких-небудь конкретних з них. Тож, «білі плями» у відчутті респондентами структури цілісності (самозосередженість) корелюють до якісного збою у відчутті взаємодій з нею (переважання психо-фізичного спектру) і унеможливають відчуття у себе нових можливостей, замість яких наявне відчуття лише їх поля, їх потенційності.

Повноцінне сприйняття морфологічної цілісності (структури цілісності) на прикладі феномену здоров'я виявили 10,8%

респондентів. Решта респондентів має фрагментарне сприйняття структури з переважанням психо-фізичного аспекту.

Сприйняття взаємодії (функціональної цілісності) повноцінним виявилось у 8,4% респондентів, які, зокрема психо-фізичного, зазначили енергетичний і духовний аспекти впливу (7,5% і 0,9% відповідно). Визнали вплив оточуючого середовища негативним 19,8% респондентів.

Майже третина респондентів (28,5%) не реалізує свою волю, тож і не сприймає організаційну цілісність. З тих, хто реалізує свою волю (71,5%), 46,6% учасників роблять це виключно для себе, і, фактично, не сприймають в повну функціонал взаємодії із цілісністю. Внаслідок зосередженості на собі, неуважності до оточуючого світу, їх шлях до станів організаційної цілісності (набуття нових можливостей) виявляється закритим. І 24,9% усіх учасників повноцінно сприймають взаємодію із цілісністю, оскільки, розуміють, що їх зусилля турботи про здоров'я спряцьовують і внутрішньо і зовнішньо. Серед способів, якими вони підтримують власне здоров'я: прогулянки, споглядання за природою, спілкування із тваринами, мандри, кольори, пахощі, звуки, здорова їжа тощо. Саме ця чверть респондентів є більш відкритою для організаційних змін.

Досвід стану в структурі цілісності мають 10,8% респондентів. Їх відповіді дозволили артикулювати стани-маркери морфологічної цілісності. Такими визначені: стійкість (спокій, рівновага, гнучкість); ввічкненість (інтерес до світу, гармонія, самокерування, щастя, благополуччя, відповідність слів і дій), світло (радість, сердешне тепло, тиша). Додатковим маркером є стан сили, спроможності. Одночасне перебування в радості, спокої і енергетичному ресурсі засвідчує досвід присутності в структурі цілісності.

Досвід стану взаємодії (функціональна цілісність) є відсутнім у 21% всіх респондентів, що однозначно призводить їх до стресового стану. Більш глибоким (рідко бувають невдоволені) досвід стану функціональної цілісності є у 35% респондентів, ще 44% взаємодіють із цілісністю переважно на психо-фізичному рівні.

Звернімо увагу, що набуття станів організаційної цілісності потребує відповідних мотивацій взаємодії щодо отримання

нових можливостей. Тільки певні мотивації сприятимуть успіху в набутті нових можливостей, що і дозволить набирати досвід стану організаційної цілісності. Ефективними в цьому сенсі, їх 38,7% серед усіх заявлених нашими респондентами, є мотивації, що сприяють покращенню якості їх взаємодій зі світом: лікувати себе і світ, вищий ступінь порозуміння із людьми, гармонійно брати і давати, здатність любові, гармонійна ефективна взаємодія в цілому, сприйняття людства в цілому і ієрархій найвищого порядку тощо.

Висновки:

1. Характер відчуттів, щодо кожного з рівнів цілісності, дозволяє змоделювати картину розгортання стресу. «Білі плями» у відчутті структури цілісності оформлюють підґрунття стресу. Сама по собі самозосередженість є дуже важливою навичкою, але якщо в структурі цілісності людина відчуває лише себе, то це невідворотно формує проблему. Самозосередженість у відчуттях (егоїзм) обертається неухажністю до інших рівнів буття (там де наша увага – там і ми). Напруга посилюється за фактом обмеження відчуття взаємодій переважно психо-фізичним спектром, і зростає в рази внаслідок неможливості відчувати взаємодію взагалі (загострення стресу). На організаційному рівні цілісності ця напруга відчувається лавиною, яка «накриває» відчуттям нездійснених можливостей розвитку. Таким чином, головними «проблемами» чуттєвості є: застрягання в самовідчуттях, переважання їх психо-фізичного аспекту, неспроможність відчути нові можливості, а тільки – їх поле. Відповідно, тактичним напрямком запобігання стресовому стану має стати подолання «застрягання» на самовідчуттях, а також розвиток чуттєвості щодо духовного, енергетичного аспектів зокрема.

2. Фрагментарність як переважно психо-фізичний аспект сприйняття структури цілісності (морфологічної цілісності) закладає підстави для визначення негативною взаємодію із цілісністю п'ятою частиною всіх респондентів. Життя за умов негативної взаємодії – це життя у стресі. Тригером для набирання стресом обертів виступає обмеженість спектру взаємодій, визначальними для якої є внутрішні причини майже в однаковій відсотковій долі: «мисленеві», «психологічні» і «нестача практики». Тож, головною «проблемою» формату сприйняття

у наших респондентів залишається обмежений його спектр як стосовно структури цілісності, так і стосовно взаємодій із нею. Зазначені обмеження можуть бути зняті самою людиною. А це означає, що робота із цінностями, світоглядними установками тощо, є вельми важливою, оскільки їх зміст безпосередньо впливає на масштаби стресу. Особливу увагу варто приділити змісту мотивацій життєдіяльності. Останні виграють роль топ-фактору кардинального впливу на стресостійкість людини.

3. Привертає увагу факт, що кількість респондентів з досвідом стану в структурі цілісності (10,8%) збігається з відсотковою долею респондентів з відчуттям і сприйняттям структури цілісності. Характерною ознакою станів взаємодії (34,5%) і станів організаційної цілісності (24,9%) є їх епізодичність. Тобто, на зазначених рівнях цілісності стани наших респондентів є радше точковим, рідкісним явищем, адже затребують встояти на позиціях Волі і Правди. Воля як сила здійснити свій вибір, а Правда як відповідність власного вибору засадам цілісності. Повернення собі сили волі і тримання правди в своєму житті – це одночасно і точки росту і перспективні напрямки внутрішньої роботи.

4. З'ясовано, що мінімальний відсоток респондентів із стресом становить приблизно 20%. У них відсутнє і відчуття, і сприйняття, і досвід станів взаємодії (значна нестача функціональної цілісності). І навпаки, 10,8% респондентів і відчуттями, і сприйняттями, і станами заглиблені в структуру цілісності. Для перших (20%) стрес помітно заважає в процесі взаємодій (рівень функціональної цілісності). У других (10,8%) – на рівні структури (морфологічна цілісність) гармонія панує в усіх форматах (відчуття, сприйняття, стани).

5. Виявлено, що відмежовування від структури цілісності (фокусація на собі) і самовиокремлення за межі функціональних взаємодій із цілісністю (відмова від опанування різноманітних видів діяльності, обмеження участі в соціальному житті, егоїзм тощо) – це шляхи навернення до стресових станів. Притому, формуватись картина стресу починає на тлі неухважності до інших масштабів буття (відсутність їх відчуття і сприйняття), розгортається в полі своїх однозначно негативних взаємодій. Апогею стресу набуває в ситуації стану неможливості набуття нових

якостей. В контексті нашого дослідження, стрес як феномен виявляється у відсутності досвіду стану в структурі цілісності (загубленість); у відсутності сприйняття взаємодії із цілісністю (одинацтво в світі), у жорстко обмеженому, нерізноманітному досвіді взаємодій (біг по колу); у відсутності можливості набуття нових якостей (безвихідь). Немає сумнівів, що ці нестачі можуть бути сповнені мисленевою роботою, філософськими засобами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Chardin P. Le. *Phénomène Humain*. Ed. du Seuil, Paris, 1956.348 p. URL: https://psychaanalyse.com/pdf/le_phenomene_humain_teillard_de_chardin.pdf (дата звернення 15.12.22).

2. Steiner R. *Heileurythmie*. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2003.174p URL: <http://fvn-rs.net/PDF/GA/GA315.pdf> (дата звернення 15.12.22).

3. Хундхаммер Т. Евритмічні вправи як основа програми з подолання стресів АБСР. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. тез учасн. Міжнародної наук.-практ. конф. Дніпро: Дніпропетровський. держ. ун-т внутр. справ, 2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QUJLP7SDpC4&t=16s> (дата звернення 15.12.22)

4. Дослідницький проект з ефективності АБСР. *absr.international/* : веб сайт. URL: <https://www.absr.international/research-ukr> (дата звернення 15.12.22)

5. Бондаревич І.М. Філософські засади регуляції стресу (частина перша міждисциплінарного дослідження). *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Сер. Філософія. Вип. 45. С. 25–36. DOI: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45>*

6. Бондаревич І.М. *Духовна цілісність особистості: дійсність і перспектива: монографія* . Запоріжжя:ЗНТУ, 2008. 162 с.

7. Степаненко І.В. *Метаморфози духовності в ландшафтах буття: монографія*. Харків: ОВС, 2002. 256 с.

REFERENCES

1. Chardin, P. (1956). *Le Phénomène Humain* [A human phenomenon]. Ed. du Seuil, Paris, 1956.348 p. Retrieved Desember, 15. 2022 from: https://psychaanalyse.com/pdf/le_phenomene_humain_teillard_de_chardin.pdf [in French].

2. Steiner, R. (2003). *Heileurythmie*. [Eurythmy therapy]. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2003.174p .Retrieved Desember, 15. 2022 from: <http://fvn-rs.net/PDF/GA/GA315.pdf> [in Deutsch].

3. Khundkhammer, T. (2022). *Evrytmichni vpravy yak osnova prohramy z podolannia stresiv ABSR* [Eurythmic exercises as the basis of the ABSR

stress management program]. *Aktualni problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii* : zbirnyk tez Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. – *Actual problems of extreme and crisis psychology*: Dnipro: Dnipropetrovskiyi. derzh. un-t vnutr. sprav, 2022. Retrieved Desember, 15. 2022 from: <https://www.youtube.com/watch?v=QUJLP7SDpC4&t=16s> [in Ukrainian].

4. Doslidnytskyi proekt z efektyvnosti ABSR. *absr.international* : veb sait. Retrieved Desember, 15. 2022 from: <https://www.absr.international/research-ukr> [in Ukrainian].

5. Bondarevych, I.M. (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 Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni I. Franka. Seriiia Filosofia – Human Studies. Series of Philosophy: a collection of scientific articles of the Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University* (Issue 45), (pp. 25-36). [in Ukrainian] DOI: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45>

6. Bondarevych, I.M. (2008). *Dukhovna tsilnist osobystosti: diisnist i perspektyva*: monohrafiia [Spiritual integrity of the individual: reality and perspective]. Zaporizhzhja: ZNTU [in Ukrainian].

7. Stepanenko, I. (2002). *Metamorfozy dukhovnosti v landshaftakh buttia*: monohrafiia [Metamorphoses of spirituality in the landscapes of being]. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].