

Квасник О. В.,

УДК 159.92

канд. пед. наук, доцентка, доцентка
кафедри педагогіки і психології управління
соціальними системами імені І. А. Зязюна,
Національний технічний університет
"Харківський політехнічний
інститут", м. Харків

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc251109.06>

Могилка О. І.,

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти,
Національний технічний університет
"Харківський політехнічний
інститут", м. Харків



ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОГИ ТА ФОРМУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СУЧАСНИХ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасні умови існування жінок характеризуються неухильним зростанням рівня психоемоційного напруження, спричиненого соціально-економічною нестабільністю та високими вимогами до індивідуальної адаптивності. Невизначеність сучасного світу (соціальна, економічна, політична, екологічна) є значним стресором, який посилює рівень тривоги в населення. Жінки, як правило, більш схильні до інтерналізації стресу та переживання емоційної напруги, що робить їх чутливою групою до формування деструктивних емоційних станів. Ця ситуація вимагає ґрунтовного розуміння механізмів формування емоційної дезадаптації. У цьому контексті тривога виступає як ключовий індикатор внутрішнього неблагополуччя, а її стійкий, хронічний характер безпосередньо впливає на формування деструктивних емоційних станів (як-от апатія, депресивні прояви, ворожість та ригідність емоційного реагування). Дослідження цього взаємозв'язку є критично важливим для цілеспрямованого психокорекційного втручання.

Тривожність – це стійка індивідуальна психологічна риса (диспозиція), яка відображає схильність людини часто інтенсивно переживати стан тривоги навіть у ситуаціях, які об'єктивно не несуть загрози.

На відміну від тривоги (як епізодичного *емоційного стану* у відповідь на конкретну загрозу), тривожність є постійною або часто повторюваною характеристикою особистості.

Проте невизначенність впливає на посилення обох цих явищ. Зокрема якщо розглядати стан тривоги як неконкретизованого, дифузного, неприємного емоційного стану, що виникає в очікуванні невизначеної загрози, То у контексті

невизначеності вона набуває хронічного та генералізованого характеру. Невизначеність як ситуація, де відсутня достатня інформація для точного прогнозування результатів, спонукає виникнення відчуття втрати контролю, передусім у людей, які не почуваються захищеними. Ситуація, коли механізми тривоги постійно щоденно впливають на особистість, служить пусковим механізмом для виникнення деструктивних емоційних станів (ДЕС), проте не завжди. Дослідження ДЕС, таких як хронічний стрес, емоційне вигорання, апатія, цинізм, агресія, депресивні прояви, підвищена дратівливість, почуття провини або сорому, які руйнують психологічне благополуччя та соціальну адаптацію. Жінки більше схильні проявляти емоції, тому керування їхнім емоційними станами вимагає більше уваги та зусиль, і може частіше викликати перехід до ДЕС.

Тривога викликає катастрофізацію мислення (схильність перебільшувати небезпеку) та постійне “прокручування” негативних сценаріїв майбутнього, що виснажує психіку. Хронічна тривога активує симпатичну нервову систему (реакція “бий або біжи”), що призводить до фізичного виснаження, порушень сну та психосоматичних розладів, які є основою ДЕС.

Для зменшення тривоги жінка може використовувати неадаптивні стратегії (уникнення, ізоляція, гіперконтроль, перфекціонізм), які лише посилюють емоційний дисбаланс і сприяють формуванню ДЕС.

Приклад: Низька самооцінка в тандемі з тривогою може призводити до гіперкомпенсації (прагнення самоутверджуватися за рахунок інших, критика) як захисних механізмів (ДЕС). Тому ДЕС, спричинені тривогою в умовах невизначеності, суттєво **знижують якість життя**, працездатність, порушують міжособистісні стосунки та материнські ролі, суттєво ускладнює соціально-психологічну адаптацію жінки до мінливих умов. Тому слід постійно відвідувати спеціальні групи підтримки, де можна навчатися керувати емоціями та знижувати рівень тривоги. Якщо вже виникли стани ЕС, то такі семінари та групи з боротьби з тривогою, сприятимуть зменшенню проявів та виходу із критичних їхніх проявів, збереженню життя.

Підвищена тривожність у сучасних жінок в умовах невизначеності є пусковим механізмом для розвитку низки деструктивних емоційних станів. Необхідна розробка цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій, підвищення психологічної стійкості та почуття контролю.

Список використаних джерел

1. Кирієнко Л.А., Кушнар'ов С.В. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції : монографія / за ред. д-ра юрид. наук, професора В.О. Криволапчука. Київ, 2015. 123 с.

2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук та інші. Київ, 2016. 207 с.

3. 3. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник. Хмельницьк, 1999. 488 с.

4. 4. Носенко Е.Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 126 с.

5. 5. Cheung-Blunden V., Blunden B. The emotional construal of war: Anger, fear and other negative emotions. Peace and Conflict – Journal of Peace Psychology. 2008. № 14. P. 123–150.

Ковтун І. І.,

УДК 658.8

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

Колобов І. Ю.,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів

Лесик В. Й.,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів



ЦИРКУЛЯРНА ЕКОНОМІКА НА ПІДПРИЄМСТВАХ В УМОВАХ РОЗВИТКУ ЗОВНІШНЬОЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У міру того, як підприємства шукають шляхи зниження вуглецевого сліду та підвищення стійкості, на перший план виходить споконвічна ідея: участь у циркулярній економіці. Повторне використання, ремонт, переробка, відновлення та перепродаж речей дають змогу скоротити викиди, зменшити кількість відходів, заощадити гроші та досягти стратегічних переваг. Ідея відмови від сьогоденного менталітету "купити та викинути" набирає обертів. Згідно офіційної статистики