

УДК 159.9 :378

Юлія ТЕПТЮК

кандидат психологічних наук,
Уманський національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-2918-112X>
e-mail: yuliia.teptiuk@gmail.com

ПОТЕНЦІАЛ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ ДЛЯ ПОЯСНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКІВ

Поданий аналіз потенціалу соціально-психологічного знання для вивчення проблем стресу та його подолання дозволяє визначити низку перспектив подальших дій. По-перше, обіцяючим бачиться порівняльний аналіз представленої соціально-психологічної перспективи вивчення стресу ідей, моделей і концепцій українських авторів щодо його подолання. По-друге, теорія соціальних уявлень є достатньо продуктивною рамкою, яка б дозволила проаналізувати те, як у численних комунікаціях породжуються наївні пояснення стресу, як вони використовуються для його подолання. По-третє, у логіці однієї із гіпотез нової психології здоров'я, згідно з якою множинні соціальні ідентичності (соціальні ідентичності є позитивними, значущими та сумісними один з одним) дозволяють людині мати свого роду психологічні ресурси, що позитивно впливають на її здоров'я та благополуччя, можна вважати, що у людини є більше ресурсів подолання стресу.

Ключові слова: стрес; стратегії подолання стресу; психологія здоров'я; множинні соціальні ідентичності; психологічні ресурси; ресурси подолання стресу.

Yuliia TEPTYUK

Uman National University

THE POTENTIAL OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE TO EXPLAIN POST-TRAUMATIC STRESS AND ITS CONSEQUENCES

The problem of stress is extremely attractive for researchers, the interest in its analysis is hardly exhausted. Until now, in the focus of attention of scientists, the causes and manifestations of stress are revealed at all levels of analysis, starting from the micro-level, be it the genome or cells, to the macro-level, be it culture and society. Various models (biomedical, dispositional, situational, transactional, etc.) explaining stress have been developed and received numerous empirical tests; instruments for measuring states associated with stress were constructed, strategies for coping with stress and other numerous issues were studied. The author's goal is to demonstrate the potential of social-psychological knowledge to explain stress and the potential of coping with it on the basis of the social identity approach.

The presented analysis of the potential of socio-psychological knowledge for the study of stress problems and its overcoming allows us to determine a number of prospects for further actions. First, a comparative analysis of the presented socio-psychological perspective of studying stress, ideas, models and concepts of Ukrainian authors regarding its overcoming is promising. Secondly, the theory of social representations is a sufficiently productive framework that would allow analyzing how naive explanations of stress are generated in numerous

communications, how they are used to overcome it. Thirdly, in the logic of one of the hypotheses of the new health psychology, according to which multiple social identities (social identities are positive, meaningful and compatible with each other) allow a person to have a kind of psychological resources that positively affect his health and well-being, it can be considered that a person has more resources to cope with stress.

Keywords: stress; strategies for overcoming stress; health psychology; multiple social identities; psychological resources; resources for coping with stress.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-5>

Стаття надійшла до редакції / Received 04.07.2026

Прийнята до друку / Accepted 02.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



© Юлія ТЕПТЮК

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Постановка проблеми. Звернення до проблематики стресу та його подолання, безумовно, не є ні новим, ні оригінальним. Проте звернення до соціально-психологічного знання, через призму якого пропонується поглянути на стрес, на його подолання, відрізняє справжню роботу відомих наукових праць українських чи зарубіжних авторів. Ця грань аналізу і визначає новизну погляду на проблему стресу та його подолання. Пропонований аналітичний огляд спрямовано на розгляд потенціалу соціально-психологічного знання (а саме: атрибутивних теорій, теорії соціального порівняння, теорії соціальних уявлень, підходу соціальної ідентичності) для вивчення проблематики стресу та подолання його негативних наслідків. З погляду Р. Лазаруса і З. Фолкман, навряд можна з упевненістю пояснити походження такого масштабного інтересу до проблематики стресу [10]. Серед можливих причин називаються швидкі соціальні зміни, процес глобалізації, невизначеність сучасного світу, яка пов'язана із фрагментацією звичних соціальних категорій, розривом поколінь та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика стресу перебуває у фокусі уваги представників цілої низки наук. Наскільки дозволяє судити науково-аналітична платформа SJR, у межах низки наук у різних країнах виходить 41 періодичне наукове видання, назва якого містить термін «стрес». Вивченню проблематики стресу та його подолання присвячено праці відомих представників української психологічної науки [1; 2; 3; 4; 5]. Проблематика стресу є надзвичайно привабливою для дослідників,

інтерес до її аналізу навряд чи вичерпаний. До теперішнього часу у фокусі уваги вчених виявляються причини та прояви стресу на усіх рівнях аналізу, починаючи від мікрорівнів, чи то геном, чи клітини, до макрорівнів, чи то культура та суспільство [17].

Розроблено та отримали численну емпіричну перевірку різноманітні моделі (біомедична, диспозиційна, ситуаційна, транзактна та ін.), що пояснюють стрес; сконструйовано інструменти для вимірювання станів, асоційованих зі стресом, вивчено стратегії подолання стресу та інші численні питання [13; 28]. Звичайний дискурс про стрес навряд чи поступається науковому. «Наївні психологи» пропонують власне пояснення стресу та способів того, як керувати ним. Це ілюструє добірка книг, що пропонується в Інтернет-магазинах, в якій обговорюється можливість життя без стресу, а також різноманітні блоги, що апелюють до повсякденного знання.

Формулювання цілей статті

Мета статті – продемонструвати потенціал соціально-психологічного знання для пояснення стресу та потенціалу упорання з ним на засадах підходу соціальної ідентичності.

Виклад основного матеріалу

Ключовим у цій роботі є обговорення соціально-психологічної рамки аналізу проблематики стресу та подолання його, що повною мірою відповідає завданню видання – сприяти розширенню інформаційного простору вчених, пропонуючи їхній увазі тенденції, характерні для сучасного зарубіжного соціально-психологічного знання.

Атрибутивні теорії, теорія соціального порівняння, теорія соціальних уявлень, – усі ці теорії знайомі читачам, проте їхній потенціал для вивчення проблематики стресу й подолання стресів залишається у тіні, навіть якщо ті чи інші соціально-психологічні конструкти було використано у концептуальних схемах або відповідних дослідженнях. Атрибуція – це висновок, який спрямований на пояснення причин події, що відбулася. Людина задається питанням як про поведінку іншої людини, так і про власну. Йдеться про передбачувану причину поведінки, яка приписується особистості чи обставинам. Ф. Хайдер, який був біля витоків вивчення атрибутивних процесів, підкреслював, що людина прагне мати чітку картину світу і можливість контролювати власне оточення, без цього світ стає випадковим і несподіваним. З погляду Ф. Хайдера, найчастіше атрибутивні процеси запускаються автоматично [39]. Інтерес до

атрибутивних процесів у зв'язку із проблематикою стресу виник тоді, коли традиційна лінія, що апелює до диспозиційних конструктів, продемонструвала серйозні обмеження як предиктора як справи зі стресом, так і захворювання як результату впливу стресогенних чинників [6].

На користь звернення до проблематики стресу у межах атрибутивних теорій Дж. Амірхан формулює три серйозні аргументи. Результати досліджень свідчать, що люди, опинившись у стресових ситуаціях, спонтанно намагаються зрозуміти причини такого становища. Атрибуція пов'язана зі сприйняттям ситуації та перебуває у безпосередній близькості до реакції людини на цю ситуацію, порівняно з особистісними диспозиціями. Ідеї Ф. Хайдера про те, що наївні міркування людини про причинно-наслідкові зв'язки впливають на її соціальну поведінку, отримали розвиток у теорії Б. Вайнера [6; 39]. Атрибутивні процеси апелюють до самозвинувачення та самоконтролю – конструктів, які традиційно використовуються у дослідженнях стресу. Емпіричні факти, отримані у межах атрибутивних теорій, демонструють, що невдачі, що приписуються внутрішнім, нестабільним, контрольованим причин (на відміну від інших поєднань причин), ініціювали зусилля щодо вирішення проблеми або пошуку соціальної підтримки. Це реакції, які виявилися адаптивними для зменшення як суб'єктивного стресу, так і негативних наслідків для здоров'я та благополуччя людини, пов'язаних зі стресом. Сучасні дослідження демонструють застосування атрибуції як пояснювального конструкту у ситуаціях кризи, у контексті, пов'язаному зі стресом [27].

Соціальне порівняння означає зіставлення власних показників із характеристиками інших людей. Відповідно до теорії соціального порівняння, сформульованої Л. Фестінгером, і розробленої у працях С. Шехтера, Т. Вілса, Ш. Тейлор, А. Буунка, Дж. Сулс, Л. Уілер та ін., людина звертається до соціального порівняння задоволення мотивів: оцінювання себе, самопокращення чи самовдосконалення [11]. Люди постійно роблять соціальні порівняння (в організаційному контексті співробітники порівнюють власні досягнення, зарплату, кар'єрний потенціал, емоції та здібності). Вплив цих порівнянь на судження, переживання і поведінку може змінюватись: соціальні порівняння з іншими більш успішними (порівняння по висхідній) можуть як підвищити мотивацію, так і викликати почуття заздрощів. Соціальні порівняння з менш успішними (порівняння по низхідній), з одного боку, можуть підвищити задоволеність собою або змусити людину випробувати почуття деякої зловтіхи, з іншого боку, викликати занепокоєння і навіть страх, аж до ризику вигорання.

Хоча у своєму оригінальному вигляді теорія не містить в експлікованому вигляді вказівок на проблематику стресу, ідея, згідно з якою у ситуації невизначеності людина звертається до соціального порівняння, вказує на застосовність ідей Л. Фестингера до проблематики стресу [16]. Завдяки дослідженням С. Шехтера, проблематика стресу опинилася у фокусі уваги теорії соціального порівняння [35]. У працях Ш. Тейлор із колегами, у концепції Т. Віллса та моделі ідентифікації-контрасту А. Буунка та Дж. Ібеми було продемонстровано механізми подолання стресів, засновані на використанні стратегій соціального порівняння [11; 12; 14; 37]. Ш. Тейлор із колегами показали, що, перебуваючи у ситуації серйозного хронічного захворювання (рак), що вимагає подолання цієї загрози, пацієнтки використовували стратегію соціального порівняння по низхідній, прагнучи встановити контакти по висхідній [37], тобто одночасно використовуються і для контактів. У логіці теорії Т. Віллса, суб'єктивне благополуччя людини може бути покращено шляхом порівняння за низхідною (коли позитивна зміна положення людини є неможливою) [14]. Загальний постулат моделі ідентифікації-контрасту А. Буунка та Дж. Ібеми свідчить, що у ситуації стресу для людей не існує спільної переваги у стратегіях порівняння (за висхідною або низхідною), сам собою напрямок порівняння не призводить до позитивного чи негативного результату. Порівняння за висхідною, що дозволяє ідентифікуватися із порівнюваним стандартом, або порівняння за низхідною, що дозволяє контрастуватися із порівнюваним стандартом, передбачатимуться порівняно з іншими варіантами стратегій порівняння, оскільки вони дозволяють підтримувати позитивну самооцінку [12].

У монографіях з організаційної психології, як зазначає А. Буунк, навряд чи приділяється увага розгляду процесів соціального порівняння [11], тоді як у межах цього підходу існують самостійні моделі для пояснення професійного стресу та його подолання. Ці моделі отримали емпіричну підтримку у численних експериментальних і польових дослідженнях у галузі здоров'я і хвороби асоційованого з організаційним контекстом, пов'язаного з втратою роботи, з тим, як людина впорається з цією загрозою власному благополуччю) [11; 12; 14; 16; 37].

Звичайний дискурс про стрес стає зрозумілим у межах теорії соціальних уявлень, сформульованої С. Московиси [31]. Соціальне уявлення – це свого роду «всесвіт» думок, ступінь організації якого варіює від однієї групи до іншої. Логіка організації уявлення стає зрозумілою через три виміри: інформація, поле уявлення та соціальна

установка. Завдяки своїм функціям (трансформація невідомого та лякаючого у відоме та зрозуміле, фасилітація комунікацій серед її учасників, орієнтація соціальної поведінки та виправдання соціальних відносин, конструювання та управління соціальною ідентичністю) соціальні уявлення дозволяють людям упоратися із невизначеністю, побудувавши систему пояснень. Ця теорія значною мірою застосовна до розуміння наївного дискурсу про стрес, з яким можна зіткнутися у повсякденному житті різних інтернет-майданчиках, доступних для повсякденного дискурсу. Наявні емпіричні результати, хоч і нечисленні зараз, але переконливо демонструють специфіку повсякденного розуміння професійного стресу в організаційному контексті [10; 32; 34].

Підхід соціальної ідентичності [10] містить теорію соціальної ідентичності, сформульовану Г. Тешфелом [36], і теорію самокатегоризації, в якій Дж. Тернер [38] розвиває та доповнює ідеї Г. Тешфела. У праці С. Бержо та Д. Бургін'йон автори ведуть мову про цей підхід: «Автори, що належать до цієї традиції, у 1970-х рр. висунули одну із найвпливовіших теорій цього століття - теорію соціальної ідентичності», яка «... сфокусована в основному на соціальному аспекті ідентичності на шкоду її особистісного аспекту, навіть якщо її продовження (теорія самокатегоризації) більшою мірою досліджувала цей аспект» [7, р. 23]. На основі ідей, сформульованих у цьому підході українськими дослідниками було розроблено оригінальні моделі. На вплив цього підходу вкотре вказують недавні спроби нового осмислення співвідношення соціальної та особистої ідентичностей. Соціальна ідентичність – це інтеріоризована приналежність людини до групи, що відповідає почуттю «хто я у конкретному контексті» [36]. Люди відносять себе до певної соціальної категорії, у результаті поводяться як група, а чи не як індивіди. Соціальна ідентичність, актуалізована у тому чи іншому контексті, виявляється призвоною інтерпретації навколишнього світу.

Проблематика стресу є частиною нової психології здоров'я (підхід соціальної ідентичності до здоров'я), поряд із питаннями стигматизації, депресії, харчової поведінки, залежності, старіння та ін. [20]. У логіці нової психології здоров'я фізичне благополуччя визначається групами, до яких належить індивід, а також ступенем інтеграції цих соціальних ідентичностей до Я-концепції. Соціальні ідентичності – це ключове джерело психологічної надійності, оскільки ідентифікація із групами забезпечує людині зв'язок з іншими, позитивну орієнтацію на них. У соціальній ідентичності людина досягає свідомість, мету і цінність власного існування, крім того, отримує соціальну підтримку. Те, наскільки людина визначає себе у термінах

соціальної ідентичності, буде для неї пов'язуватись із почуттям контролю, ефективності та влади. Деякі процеси, ключові для здоров'я та благополуччя (довіра, контроль та підтримка) – це результат групової динаміки, а не характеристики індивіда. А. Хаслам із колегами виклали сутність нової психології здоров'я у 15 гіпотезах, деякі з них (що стосуються соціального впливу, прототиповості та соціальної підтримки) отримують свою емпіричну перевірку у дослідженнях стресу. Вони пропонують вести мову про ключову роль соціальної ідентичності у ситуації впливу стресогенних чинників та реакції на них. Дивлячись на світ через призму певної соціальної ідентичності, людина більшою мірою схильна до впливу членів своєї групи, довіряє їм, готова до співпраці із членами своєї групи (інгрупи), а не чужої (аутгрупи). Стосовно проблематики стресу можна стверджувати, що домінуюча у певному контексті соціальна ідентичність людини дозволяє будувати припущення щодо оцінки їм соціальних чинників стресу. А. Хаслам із колегами пропонують модифікувати питання про первинну оцінку стресу, замінивши займенники: замість «Чи є це загрозою для мене?» запитувати себе: «Чи є загрозою для нас (тобто тієї чи іншої групи, членом якої є людина)»? Набуває значення не особиста, а соціальна ідентичність. Домінуючий соціальний контекст змушує людину самокатегоризуватись у термінах належності до тієї чи іншої соціальної категорії, через призму якої вона сприймає реальність та діє; оцінка стресу виявляється розділеною з іншими. Так, для спортсменок загроза травми коліна асоціюється із вищим стресом, ніж загроза мати шрам на обличчі у ситуації, коли спортивна ідентичність домінує над статеворольовою. Зворотна картина в оцінці травм виникає при домінуванні статеворольової ідентичності: загроза шраму на обличчі викликає більше занепокоєння, ніж травма коліна [21].

Варіювання джерела інформації (член інгрупи vs член аутгрупи) і типу повідомлення (виконання тестового завдання асоційоване зі стресом vs виконання тестового завдання стимулює інтелектуальну активність) впливало на оцінку тестового завдання відповідно до логіки соціальної ідентичності: інформація, отримана від члена інгрупи, аутгрупи [22].

Експериментальні дослідження М. Лівайна пояснюють роль соціальної ідентичності у вторинній оцінці стресу: люди більшою мірою надаватимуть підтримку іншій людині та отримуватимуть її від них за умови поділу загальної соціальної ідентичності. Самокатегоризація, будучи основою соціальної ідентичності, виявляється важливим регулятором реакції людини на стрес, мінімізуючи його негативні наслідки [20].

Лонгітюдне дослідження в організаційному контексті продемонструвало, що ідентифікація із трудовим колективом справляє довгостроковий позитивний вплив на здоров'я та фізичний добробут членів групи (зокрема – захист від вигорання). І головним механізмом тут є соціальна підтримка, заснована на соціальній ідентичності [23].

Роль соціальної підтримки для благополуччя людини було продемонстровано і у ситуації пандемії Covid-19, яка була як прямою загрозою здоров'ю людини, так і непрямою, пов'язаною з ізоляцією [30; 31]. Як відзначають дослідники, відчуття власної приналежності до групи, впевненість у тому, що інші готові прийти на допомогу у разі потреби, сприяють зниженню тривоги та стресу, покращують не лише психічне, а й фізичне здоров'я [20]. Зберегти це почуття спільності та приналежності було надзвичайно важливо у ситуації карантинних заходів, що обмежують звичні соціальні контакти людей [26].

З опорою на ідеї підходу соціальної ідентичності, А. Хаслам із колегами [20], по суті, модифікують транзактну теорію стресу Р. Лазаруса [28], запропонувавши оцінювати ситуацію із позиції особистої, самокатегоризації. Як наслідок, первинні та вторинні оцінки стресу визначаються не інтраіндивідуальними особливостями людини, але особливостями конкретної групи, членом якої вона є. Почуття соціальної підтримки, яке людина отримує в результаті актуалізації відповідної соціальної ідентичності, є важливою основою для подолання стресу. Модифікація транзактної теорії стресу здобула неодноразову експериментальну підтримку [20].

А. Хаслам і С. Рейчер сформулювали інтегровану модель соціальної ідентичності стресу, здійснивши її перевірку у лонгітюдному експериментальному дослідженні зі складною методологічною стратегією, яка, зокрема містить методичну триангуляцію вимірювання стресу (експертна оцінка на основі спостереження, психометричні методики та вимірювання фізики) [20]. Групу добровольців (15 чоловіків, відібраних із 322 осіб за допомогою батареї психодіагностичних методик) було поміщено у спеціально створені умови, що імітують в'язницю, тривалість експериментального дослідження становила 9 днів.

Інтегрована модель поєднує дві моделі: що пояснює міжгрупову динаміку стресу через ідеї Г. Тешфела [36] і пояснює внутрішньогрупову динаміку стресу через теорію самокатегоризації Дж. Тернера [38]. Результати експериментальної перевірки моделі показали, що охоронці, хоч і представляли групу, що має високий статус, відчували дискомфорт, виконуючи свої обов'язки. З самого початку участі в експерименті їм не вдалося ідентифікуватися зі своєю

групою, відсутність керівника та координації спільної діяльності погіршила їхнє становище із часом: більшою мірою знизилася ідентифікація із групою, це супроводжувалося великою кількістю конфліктів серед охоронців, відсутністю соціальної діяльності. по собі, а не у групі. Їм не вдалося протистояти булінгу з боку ув'язнених. У міру участі у дослідженні у охоронців з'явилися ознаки депресії, емоційного вигорання та фізіологічного стресу [20].

Група ув'язнених перетворилася на групу у психологічному сенсі: у них сформувалася соціальна ідентичність, відчуття соціальної підтримки дозволило їм досягти спільних цілей. Ознаки депресії та фізіологічного стресу згодом знизилися. А. Хаслам та С. Рейчер продемонстрували, як ідентифікація із групою дозволяє знизити негативні наслідки стресу [20].

Результати, отримані у цьому експериментальному дослідженні, було підкріплено й іншими емпіричними фактами, отриманими на прикладі інших популяцій (представниках різних етнічних груп) у контекстах (професійному та освітньому), що відрізняються, у представників різних професій (будь то творчі або спортивні колективи) [9; 15]. Отримані емпіричні результати дають серйозну емпіричну підтримку гіпотезі А. Хаслама про роль ідентифікації у справі зі стресом.

Транзактна теорія стресу Р. Лазаруса [28] отримує ще одну модифікацію з опорою ідеї підходу соціальної ідентичності. Як відзначають С. Бержо та Н. Жиле [8], стигматизація – це потужний стресогенний чинник; необхідні деякі уточнення класичної транзактної теорії стресу Р. Лазаруса для того, щоб врахувати особливості ситуації, з якою стикається людина під час стигматизації. І. Гофман, використовуючи давньогрецький термін, пропонує трактувати стигму як знак на тілі людини, що вказує на зіпсованість його ідентичності (тілесна відмітка свідчить про те, що людина – раб чи злочинець) [19].

З опорою на емпіричні факти, С. Бержо та Н. Жиле констатують: люди впораються із ситуаціями, де є загроза ідентичності, не так успішно, як із ситуаціями, де загроза ідентичності відсутня. Як наслідок, автори зазначають, що «...необхідно проводити різницю між тим, що відчутно у ситуації і з чим можна впоратися (наприклад, за допомогою традиційних стратегій долання), і тим, що ситуація означає ідентичність» [8, р. 3]. Подолання наслідків дискримінації, коли людині відмовляють у робочому місці (на підставі приналежності до соціальної категорії – стать, вік, етнічна приналежність тощо), не тотожно тому, як подолати те, що це означає для її ідентичності, зокрема, якщо апелювати до особистої ідентичності, то дискри посередніми здібностями.

Трактування лише на рівні соціальної ідентичності – можна розглядати як образу групи, якій відмовляють у певних правах. Автори вносять певні уточнення у вихідну модель Р. Лазаруса, зокрема модифікують характеристики особистості та ситуації, додаючи ключові характеристики стигми (контрольованість та видимість). Серед характеристик особистості ними пропонується приділити увагу ступеню усвідомлення (виявлення) стигматизації у власному оточенні, розпізнаванню ознак заперечення, особливостей переконань, мотивації, ідеологічних установок та ін.) [8]. Серед характеристик ситуації, окрім особливостей соціальної системи, виокремлених Р. Тешфелом [36]: проникність кордонів групи, стабільність статусу групи, легітимність статусних відносин, – С. Бержо і Н. Жилле виокремлюють соціальну підтримку, і навіть ситуативні ознаки, які вказують людині наявність загрози його ідентичності. На рівні оцінки у моделі сформульовані два припущення: залежно від людини та контексту ситуація може бути оцінена як загроза чи виклик; ситуація може бути загрозою або викликом особистої ідентичності, соціальної ідентичності або особистої та соціальної ідентичності одночасно. На рівні подолання пропонується вести мову про два мотиви [8] – про захист та про посилення ідентичності (в обох випадках – особисту чи соціальну).

Стратегії захисту особистої ідентичності: приписування причин дискримінації (причини невдач приписуються упередженому відношенню з боку інших), індивідуальна мобільність (на відміну від оригінального трактування, запропонованого Г. Тешфелом [36]; відмова від соціальної ідентифікації); остання стратегія – свого роду самоприниження – передбачає, що людина заявляє про перешкоди на шляху до успіху перед реалізацією цієї дії. У разі невдачі це дозволяє йому захистити власну ідентичність, а у разі успіху – посилити її. Стратегії захисту соціальної ідентичності: зниження важливості актуальної соціальної ідентичності; вибіркове знецінення чи розгляд як менш важливих для самовизначення тих чи інших аспектів діяльності, з якими вони погано справляються; нарешті, вибіркова афіліація, що передбачає посилення соціальних контактів в інгрупі для пошуку підтримки та переоцінки власної ідентичності. Стратегія посилення особистої ідентичності: самоствердження (посилення власних якостей у власних очах чи інших). Стратегії посилення соціальної ідентичності: соціальна конкуренція, соціальна креативність (обидві стратегії сформульовані у межах теорії соціальної ідентичності), підтвердження власної соціальної ідентичності [8]. Автори вказують на застосування цієї моделі для освітнього контексту.

У межах підходу до соціальної ідентичності (із врахуванням розвитку її мотиваційного аспекту М. Хоггом [24] можливий аналіз пенітенціарного стресу. Опинившись у новому та незнайомому середовищі, яке ускладнює звичні способи збереження та підтримки почуття спільності та приналежності, засуджений, до того ж, гостро переживає невизначеність щодо себе самого у цьому світі, щодо власного майбутнього. Не маючи кримінальної ідентичності, засуджений виявляється вразливим до впливу радикальних та екстремістських ідей. У ситуації невизначеності приєднання до груп з екстремістськими та радикальними переконаннями дозволяє знизити невизначеність шляхом набуття всеосяжної, ригідної, ексклюзивної, що приписує принаймні соціальної ідентичності та почуття Я [24]. Як наслідок, долається пенітенціарний стрес. Знання про особливості соціальної ідентичності у пенітенціарному контексті необхідне подолання пенітенціарного стресу у засуджених шляхом, що виключає радикалізацію.

У межах підходу соціальної ідентичності [25] А. Хасламом із колегами [20] та С. Бержо, Н. Жіле [8] розроблено дві модифікації класичної моделі стресу Р. Лазаруса [28]. А. Хаслам із колегами вважає за можливе резюмувати основні ідеї аналізу проблематики стресу через призму підходу соціальної ідентичності таким чином: оцінка стресора (як загрозливого чи не загрозливого) залежить від оцінки цього стресора через призму домінуючої соціальної ідентичності; соціальна ідентичність, будучи основою ефективної соціальної підтримки, дозволяє мінімізувати негативні наслідки стресу; соціальна ідентичність може трансформувати переживання стресу; нарешті – найпарадоксальніше: групи є як важливим джерелом стресу, так і засобом його подолання [18; 20; 23].

Безумовно, ідея соціальної підтримки у зв'язку з упоранням зі стресом не є новою. Зокрема, індикатор контактів пацієнта як критерій успішності реабілітації пацієнта після хірургічного втручання давно використовується у медицині. Підхід соціальної ідентичності не претендує на відкриття. Важливим виявляється те, що у межах цього підходу вибудовується пояснювальна система (соціальна підтримка входить до неї поряд з іншими конструктами), яка отримала численну експериментальну перевірку [20; 23]. Крім того, на основі підходу соціальної ідентичності у межах теорії невизначеності-ідентичності М. Хогга [24] своє пояснення отримує пенітенціарний стрес. Як наслідок, це теоретичне знання, перевірене в емпіричних дослідженнях, є достатньо серйозною підставою для розробки практичних рекомендацій, необхідних для роботи з засудженими.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Центральне місце в огляді посідає обговорення проблематики стресу та подолання з ним у межах підходу соціальної ідентичності, зокрема, аналізуються отримані у різних контекстах експериментальні результати, які дозволяють вести мову про вплив соціальної ідентифікації та соціальної підтримки на упорання зі стресом. Усе це, безперечно, сприяє розширенню інформаційного простору вчених, оскільки знайомить їх із тенденціями сучасного зарубіжного соціально-психологічного знання. Розпочатий аналітичний огляд демонструє можливості соціально-психологічного знання вивчення проблематики стресу і упорання з ним у різних контекстах і популяціях. Намічаються нові горизонти розвитку соціально-психологічного знання, що додається до проблематики стресу та подолання його.

Поданий аналіз потенціалу соціально-психологічного знання для вивчення проблем стресу та його подолання дозволяє визначити низку перспектив подальших дій. По-перше, обіцяючим бачиться порівняльний аналіз представленої соціально-психологічної перспективи вивчення стресу ідей, моделей і концепцій українських авторів щодо його подолання. По-друге, теорія соціальних уявлень є достатньо продуктивною рамкою, яка б дозволила проаналізувати те, як у численних комунікаціях породжуються наївні пояснення стресу, як вони використовуються для його подолання. По-третє, у логіці однієї із гіпотез нової психології здоров'я [20], згідно з якою множинні соціальні ідентичності (соціальні ідентичності є позитивними, значущими та сумісними один з одним) дозволяють людині мати свого роду психологічні ресурси, що позитивно впливають на її здоров'я та благополуччя, можна вважати, що у людини є більше ресурсів подолання стресу. Нарешті, у межах підходу соціальної ідентичності достатньо своєчасною є емпірична перевірка моделі, сформульованої С. Бержо та Н. Жиле, що дозволяє пояснити специфіку стигматизації як потужного стресогенного чинника [8].

Література

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. 513 с.
2. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія / За ред. М. С. Корольчука. К. : Київський нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
3. Сафін О. Д., Тептюк Ю. О. Феноменологічний аналіз

наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2015. №20. С. 191-197.

4. Сорока О. М. Соціально-психологічні засади розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту : дис. д-ра психол. наук. Ізмаїл, 2024. 511 с.

5. Шимко В., & Бабаджанова А. (2024). Фізіологічне зітхання як метод реабілітації: доказова база та практичний досвід у роботі з посттравматичним стресовим розладом. *Psychology Travelogs*, (4), 114-125. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-11>

6. Amirkhan, J. H. (1998). Attributions as predictors of coping and distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 1006-1018. <https://doi.org/10.1177/0146167298249008>

7. Berjot, S., Bourguignon, D. (2023). *Le Soi et l'identit  en psychologie sociale: Fondements, concepts et applications*. Paris : Dunod.

8. Berjot, S., Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers of Psychology*, 2, Article 33. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00033>

9. Brance, K., Chatzimpyros, V., Bentall, R. P. (2023). Increased social identification is linked with lower depressive and anxiety symptoms among ethnic minorities and migrants: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 99, Article 102216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102216>

10. Brown, R. (2020). The social identity approach: Appraising the Tajfellian legacy. *The British Journal of Social Psychology*, 59(1), 5-25. <https://doi.org/10.1111/bjso.12349>

11. Buunk, A. (2022). Social Comparison in Organizations. In: J.M. Peiro (Ed.), *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 813-830. New York : Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.554>

12. Buunk, B. P., Ybema, J. F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. In: B. P. Buunk, F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*, 359-388. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9780203774106>

13. Cohen, S., Gianaros, P. J., Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>

14. Crusius, J., Corcoran, K., Mussweiler, T. (2022). Social comparison: Theory, research, and applications. In: D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology*, 165-187. Hoboken : John Wiley & Sons.

<https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>

15. Dunstone, E. K., Reynolds, K. J., Cardenas, D. (2024). The role of group memberships and school identification on student well-being. *The British journal of social psychology*, 63(1), 403-428. <https://doi.org/10.1111/bjso.12685>

16. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

17. Folkman, S. (Ed.). (2012). Stress, health, and coping: An overview. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 3-11. New York : Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0001>

18. Gillman, J. C., Turner, M. J., Slater, M. J. (2023). The role of social support and social identification on challenge and threat cognitive appraisals, perceived stress, and life satisfaction in workplace employees. *PloS one*, 18(7), Article e0288563. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288563>

19. Goffman, I. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. N.Y. : Published by Simon and Shuster Inc.

20. Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., Haslam, S. A. (2018). *The New Psychology of Health: Unlocking the Social Cure*. London : Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648569>

21. Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *The British journal of social psychology*, 44(3), 355-370. <https://doi.org/10.1348/014466605X37468>

22. Haslam, S. A., Jetten, J., O'Brien, A., Jacobs, E. (2004). Social identity, social influence and reactions to potentially stressful tasks: Support for the self-categorization model of stress. *Stress and Health*, 20(1), 3-9. <https://doi.org/10.1002/smi.995>

23. Haslam, S. A., Reicher, S. D., Levine, M. (2012). When other people are heaven, when other people are hell: How social identity determines the nature and impact of social support. In: J. Jetten, C. Haslam, A. S. Haslam (Eds.), *The social cure: Identity, health and well-being*, 157-174. London : Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203813195>

24. Hogg, M. A. (2023). Walls between groups: Self-uncertainty, social identity, and intergroup leadership. *Journal of Social Issues*, 79(2), 825-840. <https://doi.org/10.1111/josi.12584>

25. Jetten, J. (2025). Social Identity. In: M. C. Frank, A. Majid

(Eds.), *Open Encyclopedia of Cognitive Science*. Cambridge : MIT Press.
<https://doi.org/10.21428/e2759450.d85def4e>

26. Jetten, J., Reicher, S. D., Haslam, S. A., Cruwys, T. (2020). *Together apart: the psychology of COVID-19*. London : SAGE Publications Ltd.

27. Ji, Y., Tao, W., Wan, C. (2025). A systematic review of attribution theory applied to crisis events in communication journals: Integration and advancing insights. *Communication Research*, OnlineFirst, 1-36. <https://doi.org/10.1177/00936502251319843>

28. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

29. Moscovici, S. (1976). *La psychanalyse: son image et son public*. Paris : Presses Universitaires de France. 652 p.

30. Oksana Kravchenko, Oleksandr Safin, Yevhen Potapchuk, Svitlana Bobrynova, Dariia Karpova. Psycho-emotional state of school children in conditions of quarantine limitations and distance learning. *Training, Education, and Learning Sciences*, Vol. 59, 2022, 260-267. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002409>

31. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Marina Mishchenko, Yulia Teptiuk, Oleksandr Safin, Olena Andrusyk, Oleksandr Timchenko, Vitalii Khrystenko. Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*, Vol. 63, 2022, 117-123. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002604>

32. Oliveira, J. D., Achieri, J. C., Pessoa Junior, J. M., Miranda, F. A. N., Almeida, M. D. G. (2013). Nurses' social representations of work-related stress in an emergency room. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 47(4), 984-989. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000400030>

33. Safin O., Kravchenko O., Mishchenko M., Potapchuk Y. Peculiarities of Psychologists' and Social Pedagogues' Work in Terms of Quarantine. *Lecture Notes in Networks and Systems* 2021, 267, Pp. 149-157. <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57226642112>

34. Salmon, T. (2018). *Représentations sociales et stress au travail: une approche psychosociale*. Diss. Dr. Sci. (Psychol.). Aix-Marseille. Aix-en-Provence.

35. Suls, J., Wheeler, L. (2012). Social comparison theory. In: P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*, 460-482. Los Angeles : Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n23>

36. Tajfel, H. (1972). La catégorisation sociale. In: S. Moscovici

(Ed.), *Introduction la psychologie sociale, I*, 385-426. Paris : Larousse.

37. Taylor, S. E., Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological review*, 96(4), 569-575. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.4.569>

38. Turner, J. (1982). Towards a cognitive redefinition of the social group. In: H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations*, 15-40. London : Cambridge University Press.

39. Weiner, Bernard. (2015). Heider Fritz (1896-1988). <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.61048-6>

References

1. Korol'chuk V. M. Psychologija stresostijkosti osobystosti: dys. d-ra psyhol. nauk. Instytut psykologii' im. G. S. Kostjuka APN Ukraïny. K., 2009. 513 s.

2. Psychologichni osoblyvosti viddalenyh naslidkiv stresogenynyh vplyviv: monografija / monografija / Za red. M. S. Korol'chuka. K.: Kyi'vs'kyj nac. torg.-ekon. un-t, 2014. 276 s.

3. Cafin O. D., Teptjuk Ju. O. Fenomenologichnyj analiz naukovyx pidxodiv do teoretychnyx modelej trectu ta pcyhologichni xarakteryctyky trectoetijkociti ocobyctociti. *Pravnychij vïnyk Univercytetu ekonomiky ta prava «KROK»*. 2015. №20. C. 191-197.

4. Soroka O. M. Social'no-psychologichni zasady rozvytku stresostijkosti fahivciv mors'kogo i vnutrishn'ogo vodnogo transportu: dys. d-ra psyhol. nauk. Izmai'l, 2024. 511 s.

5. Shymko V., & Babadzhanova A. (2024). Fiziologichne zithannja jak metod rehabilitacii: dokazova baza ta praktychnyj dosvid u roboti z postravmatychnym stresovym rozladom. *Psychology Travelogs*, (4), 114-125. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-11>

6. Amirkhan, J. H. (1998). Attributions as predictors of coping and distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 1006-1018. <https://doi.org/10.1177/0146167298249008>

7. Berjot, S., Bourguignon, D. (2023). *Le Soi et l'identit en psychologie sociale: Fondements, concepts et applications*. Paris: Dunod.

8. Berjot, S., Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers of Psychology*, 2, Article 33. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00033>

9. Brance, K., Chatzimpyros, V., Bentall, R. P. (2023). Increased social identification is linked with lower depressive and anxiety symptoms among ethnic minorities and migrants: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 99, Article 102216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102216>

10. Brown, R. (2020). The social identity approach: Appraising the Tajfelian legacy. *The British Journal of Social Psychology*, 59(1), 5-25. <https://doi.org/10.1111/bjso.12349>

11. Buunk, A. (2022). Social Comparison in Organizations. In: J. M. Peiro (Ed.), *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 813-830. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.554>

12. Buunk, B. P., Ybema, J. F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. In: B. P. Buunk, F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*, 359-388. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9780203774106>

13. Cohen, S., Gianaros, P. J., Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress

- and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
14. Crusius, J., Corcoran, K., Mussweiler, T. (2022). Social comparison: Theory, research, and applications. In: D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology*, 165-187. Hoboken: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>
15. Dunstone, E. K., Reynolds, K. J., Cardenas, D. (2024). The role of group memberships and school identification on student well-being. *The British journal of social psychology*, 63(1), 403-428. <https://doi.org/10.1111/bjso.12685>
16. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
17. Folkman, S. (Ed.). (2012). Stress, health, and coping: An overview. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 3-11. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0001>
18. Gillman, J. C., Turner, M. J., Slater, M. J. (2023). The role of social support and social identification on challenge and threat cognitive appraisals, perceived stress, and life satisfaction in workplace employees. *PloS one*, 18(7), Article e0288563. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288563>
19. Goffman, I. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. N.Y.: Published by Simon and Shuster Inc.
20. Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., Haslam, S. A. (2018). *The New Psychology of Health: Unlocking the Social Cure*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648569>
21. Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *The British journal of social psychology*, 44(3), 355-370. <https://doi.org/10.1348/014466605X37468>
22. Haslam, S. A., Jetten, J., O'Brien, A., Jacobs, E. (2004). Social identity, social influence and reactions to potentially stressful tasks: Support for the self-categorization model of stress. *Stress and Health*, 20(1), 3-9. <https://doi.org/10.1002/smi.995>
23. Haslam, S. A., Reicher, S. D., Levine, M. (2012). When other people are heaven, when other people are hell: How social identity determines the nature and impact of social support. In: J. Jetten, C. Haslam, A. S. Haslam (Eds.), *The social cure: Identity, health and well-being*, 157-174. London: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203813195>
24. Hogg, M. A. (2023). Walls between groups: Self-uncertainty, social identity, and intergroup leadership. *Journal of Social Issues*, 79(2), 825-840. <https://doi.org/10.1111/josi.12584>
25. Jetten, J. (2025). Social Identity. In: M. C. Frank, A. Majid (Eds.), *Open Encyclopedia of Cognitive Science*. Cambridge: MIT Press. <https://doi.org/10.21428/e2759450.d85def4e>
26. Jetten, J., Reicher, S. D., Haslam, S. A., Cruwys, T. (2020). *Together apart: the psychology of COVID-19*. London: SAGE Publications Ltd.
27. Ji, Y., Tao, W., Wan, C. (2025). A systematic review of attribution theory applied to crisis events in communication journals: Integration and advancing insights. *Communication Research*, OnlineFirst, 1-36. <https://doi.org/10.1177/00936502251319843>
28. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
29. Moscovici, S. (1976). *La psychanalyse: son image et son public*. Paris: Presses Universitaires de France. 652 p.
30. Oksana Kravchenko, Oleksandr Safin, Yevhen Potapchuk, Svitlana Bobrynova, Dariia Karpova. Psycho-emotional state of school children in conditions of quarantine limitations and distance learning. *Training, Education, and Learning Sciences*, Vol. 59, 2022, 260–267. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002409>

31. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Marina Mishchenko, Yulia Teptiuk, Oleksandr Safin, Olena Andrusyk, Oleksandr Timchenko, Vitalii Khrystencko. Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*, Vol. 63, 2022, 117-123. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002604>
32. Oliveira, J. D., Achieri, J. C., Pessoa J nior, J. M., Miranda, F. A. N., Almeida, M. D. G. (2013). Nurses' social representations of work-related stress in an emergency room. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 47(4), 984-989. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000400030>
33. Safin O., Kravchenko O., Mishchenko M., Potapchuk Y. Peculiarities of Psychologists' and Social Pedagogues' Work in Terms of Quarantine. *Lecture Notes in Networks and Systems* 2021, 267, Pp. 149-157. URL: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57226642112>
34. Salmon, T. (2018). *Repr sentations sociales et stress au travail: une approche psychosociale: Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Aix- Marseille. Aix-en-Provence.
35. Suls, J., Wheeler, L. (2012). Social comparison theory. In: P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*, 460-482. Los Angeles: Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n23>
36. Tajfel, H. (1972). La cat gorisation sociale. In: S. Moscovici (Ed.), *Introduction la psychologie sociale, I*, 385-426. Paris: Larousse.
37. Taylor, S. E., Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological review*, 96(4), 569-575. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.4.569>
38. Turner, J. (1982). Towards a cognitive redefinition of the social group. In: H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations*, 15-40. London: Cambridge University Press.
39. Weiner, Bernard. (2015). Heider Fritz (1896-1988). <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.61048-6>