

**Ніколаєв Л.О.**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**Хаметова Л.М.**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

## КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КОНТЕКСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

*У статті здійснено ґрунтовний аналіз комунікативних стратегій підвищення стресостійкості в контексті групової психологічної підтримки. Особлива увага приділяється теоретичному обґрунтуванню та практичному застосуванню різних моделей комунікації для розвитку стресостійкості учасників груп підтримки.*

*Розглянуто фундаментальні концепції стресостійкості, які формують теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів формування стійкості до стресу. Проаналізовано класичні комунікативні стратегії, що демонструють ефективність у груповій роботі через акцент на емпатії, взаєморозумінні та конструктивному діалозі. Виявлено, що ключовими елементами успішної групової комунікації є активне слухання, проактивна підтримка та ненасильницьке спілкування.*

*Детально висвітлено моделі групової психологічної підтримки, включаючи психоаналітичну, екзистенційну, когнітивно-поведінкову, гуманістичну та системну, які забезпечують різні підходи до роботи зі стресом у груповому форматі. Особливу увагу приділено аналізу ефективних комунікативних патернів, що сприяють формуванню довіри та психологічної безпеки в групі.*

*На основі теоретичного аналізу та практичного досвіду розроблено комплексні рекомендації для фахівців з психологічної підтримки щодо впровадження комунікативних стратегій. Ці рекомендації охоплюють використання емпатійного слухання, стратегій кооперації, встановлення психологічних меж, розвиток саморефлексії та конструктивного зворотного зв'язку.*

*Доведено, що інтеграція комунікативних стратегій у групову психологічну підтримку суттєво підвищує стресостійкість учасників, покращує їхні адаптаційні ресурси та сприяє створенню безпечного простору для подолання кризових ситуацій. Стаття має теоретичну та практичну значущість для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють у сфері групової психологічної підтримки, особливо в контексті сучасних викликів та стресових ситуацій.*

**Ключові слова:** адаптація, групи підтримки, комунікація, методи, психологічна підтримка, соціальні зв'язки, стратегії, стресостійкість.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де рівень стресу та психологічних навантажень зростає, питання розвитку стресостійкості набуває особливої значущості. Події глобального масштабу, економічні та соціальні виклики, персональні життєві ситуації ставлять перед людиною складні психологічні завдання. У такій ситуації комунікативні стратегії, спрямовані на підтримку та зміцнення емоційної стійкості, стають важливими інструментами у роботі психологів, соціальних працівників, педагогів та лідерів груп психологічної підтримки. Комунікативні стратегії в груповій психологічній підтримці – це ті методи

та прийоми, які допомагають членам групи обмінюватися досвідом, емоціями та підтримкою для взаєморозуміння та психологічного комфорту, довіри, що є важливим для розвитку стресостійкості. Крім того, в груповій роботі з підтримки можна сформувати комунікативні навички щодо керування власними емоціями, що зміцнюватиме загальну стресостійкість групи. Актуальність теми зумовлена необхідністю аналізу комунікативних стратегій, моделей комунікації, які враховують індивідуальні особливості учасників групи та їхні потреби, розробки рекомендацій для побудови ефективного середовища, де кожен відчува-

тиме емоційну безпеку та довіру. Таким чином, дослідження комунікативних стратегій підвищення стресостійкості є не лише теоретично значущим, а й практично необхідним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвитку стресостійкості вітчизняні науковці приділяють велику увагу в різних аспектах життєдіяльності серед різних вікових категорій. Так, Ю. Гичко вивчає коуч-технології в роботі психологів; Т. Яценко – теоретико-практичні засади групової психокорекції; Х. Стельмащук – психологічні чинники стресостійкості у дітей-сиріт; О. Заводна, В. Купчишина, Ю. Тептюк, О. Янцаловський та ін. – у осіб зрілого віку; Г. Дегтярьова, Л. Руденко та ін. – у фахівців сфери обслуговування; О. Гульбс, О. Кобець, М. Корман, Л. Любіна, В. Осипенко та ін. – різні аспекти емоційної компетентності. Проблема психологічної підтримки, розвитку стресостійкості в умовах війни стала ще більш актуальною. Дослідження показують, що застосування комунікативних стратегій підвищення стресостійкості, тренінги життєстійкості є необхідними не лише для військовослужбовців, правоохоронців (В. Доценко, В. Зливков, О. Кокун, Н. Лозінська, С. Лукомська, І. Пішко та ін.), а й для цивільних, серед них – студенти (Д. Костенко, М. Кудінова, О. Кулешова, Л. Міхєєва, Н. Савелюк, О. Ставицька, Н. Чернуха та ін.), діти та ін. категорії населення. Науково-методичним забезпеченням діяльності працівників психологічних служб щодо надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних обставинах внаслідок війни займаються В. Байдик, Ю. Бондарук, Ю. Гопкало, І. Корнієнко, Н. Лунченко, Р. Мороз, В. Панок, І. Ткачук та ін.

**Постановка завдання.** Мета дослідження: здійснити аналіз основних комунікативних стратегій підвищення стресостійкості в групових психологічних практиках та розробити комплексні рекомендації для фахівців з психологічної підтримки щодо впровадження ефективних комунікативних стратегій для зниження рівня стресу та покращення адаптаційних ресурсів учасників.

Завдання дослідження:

1. Провести системний аналіз теоретичних засад та емпіричних даних щодо комунікативних стратегій у груповій психологічній підтримці, з особливим фокусом на їхній ролі у розвитку стресостійкості.

2. Дослідити та оцінити ефективність різних моделей і патернів комунікації в групових психологічних практиках, визначивши ключові еле-

менти, що сприяють успішному управлінню стресом та адаптивному функціонуванню.

3. Розробити обґрунтовані рекомендації для фахівців з психологічної підтримки щодо впровадження ефективних комунікативних стратегій, з особливим акцентом на техніках зниження стресу та підвищення адаптаційних ресурсів учасників.

**Виклад основного матеріалу.** Комунікативна стратегія як комплекс засобів спілкування спрямована на досягнення комунікативних цілей та включає способи взаємодії, які забезпечують ефективну комунікацію, уникнення конфліктів, досягнення згоди, формування сприятливого психологічного клімату в групі. Класифікації комунікативних стратегій розглядаються науковцями відповідно до контексту, цілей/очікувань учасників взаємодії: *за цілями* – кооперативні (спрямовані на співпрацю та підтримку), конкурентні (для власної мети) та стратегії уникнення (конфліктів); *за типом комунікативного впливу* – асертивні, агресивні та пасивні; *за стилем комунікації* – вербальні та невербальні; *за метою передачі інформації* – інформативні, емпатійні та мотиваційні; *за рівнем залученості учасників* – діалогічні та монологічні [1; 9].

Розуміння та вміння використовувати різні комунікативні стратегії є важливим для підвищення ефективності взаємодії та покращення результатів комунікації. Основоположною в розвитку міжособистісної комунікації вважається *стратегія міжособистісного впливу* Д. Карнегі, яка акцентує увагу на повазі, емпатії до співрозмовника та техніках мотивації. Підхід Карнегі сприяє формуванню довіри та взаємної підтримки у групі. *Стратегія психологічного впливу та транзакційного аналізу* Е. Берна спрямована на взаємодію як обмін транзакціями, де кожен учасник перебуває в одній з трьох позицій (Батько, Дорослий чи Дитина), що дозволяє розпізнавати маніпуляції та уникати конфліктів, зберігати здорову групову динаміку і сприяти саморефлексії. Відповідно до *теорії мовленнєвих актів* Дж. Остіна, мовлення виконує дії (обіцянку, прохання, подяку), що впливає на ставлення і поведінку інших. У психологічній підтримці це дозволяє фахівцям ефективно керувати груповою взаємодією. *Стратегія кооперації та максими ефективного спілкування*, розроблені П. Грайсом, визначають правила ефективної комунікації на принципах якості, кількості, релевантності та способу вираження, які формують основу для стратегій, орієнтованих на прозорість, інформативність та логічність спілкування.

*Стратегія подолання комунікативної тривожності* Дж. Маккроскі включає способи зниження тривожності у спілкуванні – це важливо в роботі з тими, хто відчуває труднощі в комунікації через стрес/дискомфорт. *Концепція ненасильницького спілкування* М. Розенберга спрямована на конструктивний і ненасильницький обмін думками, врахування почуттів і потреб, що сприяє емоційній безпеці, зменшенню стресу та підвищенню довіри [1; 3; 4]. Таким чином, в контексті психологічної підтримки названі комунікативні стратегії дозволяють створювати продуктивну взаємодію щодо зміцнення стресостійкості учасників. Окрім того, ці стратегії об'єднані однією метою – підвищення ефективності комунікації та створення атмосфери довіри і взаємної підтримки.

Далі проаналізуємо основні концепції стресостійкості. За *концепцією стійкості особистості* С. Кобаса, більш стійкі особистості краще справляються зі стресом, оскільки вони сприймають життєві зміни як можливості для розвитку, що підвищує здатність до адаптації. А. Муцикецька та Е. Вернер розробили *концепцію психологічної стійкості*, яка характеризується здатністю людини зберігати або відновлювати психічне благополуччя після травматичної події шляхом соціальної підтримки, контролю емоцій та оптимізму щодо подолання труднощів, що впливає на мотивацію. *Теорія копінг-стратегій* Р. Лазаруса та С. Фолкмана включає різні види копіngu. Так, проблемно-орієнтований копінг тримає фокус на вирішенні проблеми та пошук конкретних шляхів для подолання труднощів. Емоційно-орієнтований – на зниження емоційної напруги через роздуми, усвідомлення чи уникнення. Не менш важливою є соціальна підтримка. Тобто, стратегія реагування на стрес залежить від того, як людина оцінює ситуацію (як контрольовану чи неконтрольовану) та обирає модель поведінки. За *концепцією когнітивної гнучкості* А. Елліса, когнітивна гнучкість допомагає людям справлятися з труднощами шляхом адаптивного мислення, контролю над емоціями та цілеспрямованість. Сутність *концепції самоефективності* А. Бандури полягає у тому, що люди з високим рівнем самоефективності вірять у свої здібності подолати труднощі. Самовпевненість надає мотивацію та силу до дії; мотивація досягнення підвищує готовність протистояти стресам; цілеспрямованість і наполегливість – продовжувати рух до мети навіть при невдачах [1; 3; 6; 8; 9]. *Концепція саморегуляції* Ч. Карвера та М. Шейєра спрямована на розвиток уміння ставити реалістичні цілі, що відповідають

ресурсам і можливостям людини, здатність управляти емоціями при стресі, вміння залишатися відповідальним тощо [5]. Таким чином, названі концепції формують теоретичну основу для розвитку стресостійкості, надають інструменти для адаптації і забезпечення психологічного комфорту.

Теоретичні моделі групової психологічної підтримки ґрунтуються на різних психологічних підходах і враховують особливості групової динаміки, взаємодії та підтримки між учасниками. Основні ідеї *психоаналітичної моделі* (З. Фрейд, В. Біон) полягають у проєкції внутрішніх конфліктів учасників на групу, яка виступає механізмом для роботи з особистісними конфліктами та психологічними захисними механізмами. Методами інтерпретації поведінки, аналізу групової динаміки та роботи з перенесенням можна усвідомлювати несвідомі процеси для подолання страхів і відновлення психічної рівноваги. *Екзистенційна модель* (І. Ялом, В. Франкл) має на меті підтримку учасників щодо сенсу життя та особистих цінностей, допомагає знизити почуття тривоги. В групі учасники можуть обговорювати життєві цінності, екзистенційні питання тощо [1; 4]. Такий підхід сприяє особистісному зростанню через визнання труднощів і пошуку власних шляхів їхнього подолання. Змінити деструктивні мисленнєві патерни через усвідомлення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою вдається через *когнітивно-поведінкову модель* (А. Бек, А. Елліс). Групова підтримка сприяє перепрограмуванню негативних установок та розвиває навички соціальної взаємодії. *Гуманістична модель* (К. Роджерс) базується на ідеї безумовного прийняття та емпатії, тому в групі є можливість підвищити рівень самоусвідомлення та впевненості й розкрити свій потенціал. В *системній моделі* (С. Мінухін, М. Боуен) група виступає як сімейна система, де через аналіз відносин, виявлення деструктивних патернів комунікації можна розвинути навички спілкування, покращити міжособистісні відносини та розуміння власної ролі. Основна увага *феноменологічної моделі* (Ф. Перлз, гештальт-терапія) зосереджується на дослідженні актуального досвіду, як кожен учасник реагує на свої переживання та дії інших учасників [1; 3; 4; 7; 8; 9]. Загалом кожна з моделей підходить для різних цілей і може бути адаптована до потреб конкретної групи. Знання моделей дозволяє психологам/консультантам обрати оптимальний метод підтримки для зменшення рівня стресу, покращення адаптації та формування навичок здорової взаємодії у групі.

Аналіз ефективних комунікативних патернів у групах дозволяє чітко визначити ті стратегії, які сприяють підвищенню стресостійкості та зміцненню емоційного зв'язку між учасниками. У контексті групової психологічної підтримки важливими є такі комунікативні патерни: *підтримка через емпатію та активне слухання* – основа психологічної підтримки, тому учасники, які відчують, що їхні переживання зрозумілі, краще долають стрес; *відкрита комунікація* – заохочує щирі обговорення, що дозволяє ефективно вирішувати конфлікти, зменшувати непорозуміння, зміцнювати довіру тощо; *структурований зворотний зв'язок* є важливим інструментом для усвідомлення досягнень і зон розвитку – цей патерн надає конкретні рекомендації щодо емоційного стану, поведінки та розвитку стресостійкості [1; 5; 6].

Групова взаємодія, як вважають багато дослідників (В. Зликов, С. Лукомська, В. Купчишина, О. Янцаловський та ін.), впливає на ефективність копінгових стратегій, формуючи стресостійкість через такі механізми, як-то: *соціальна підтримка* – забезпечує емоційну та практичну підтримку, знижує стрес і підвищує впевненість; *обмін досвідом та стратегіями* допомагає знайти нові способи подолання стресу; *моделювання поведінки* – спостереження за адаптивними реакціями інших дозволяє переймати корисні стратегії; *психологічна безпека* створює атмосферу відкритості, що сприяє зверненню за допомогою; *зміцнення соціальних зв'язків* – активна участь у групових заходах підвищує загальний рівень стресостійкості; *навчання новим навичкам* – група може стати платформою для освоєння технік управління стресом [4; 7].

Дослідження взаємозв'язку між якістю комунікації та рівнем адаптації показують, що чим вища якість комунікації, тим легше учасники груп адаптуються до стресів і краще справляються з викликами. Якісна комунікація характеризується чіткістю передання інформації, підтримкою відкритості, довіри та емпатії в діалогах. Завдяки ефективним комунікативним стратегіям (активне слухання, своєчасний зворотний зв'язок і конструктивна критика), члени групи краще сприймають нові ідеї та модифікують поведінку відповідно до змін у навколишньому середовищі. В групах з високою якістю комунікації адаптація відбувається значно продуктивніше [2; 3; 4]. Таким чином, комунікація як інструмент обміну інформацією є потужним механізмом, що підтримує стійкість та адаптивність особистості й сприяє розвитку навичок стресостійкості.

У груповій психологічній підтримці для розвитку комунікативних навичок, що сприяють стресостійкості, використовують різні методи й техніки. *Рольові ігри та моделювання ситуацій* доцільні при вирішенні конфліктів, активного слухання, відкритого вираження емоцій, розуміння комунікативних ролей тощо. *Тренінги з управління стресом* надають учасникам знання про механізми стресу та навчають їх методам його подолання, зміні неефективних патернів поведінки. В *інтерактивних* групових дискусіях є можливість ділитися досвідом, обговорювати труднощі та знаходити рішення. Важливим є навчання *конструктивному зворотному зв'язку* для підвищення довіри та зниження напруги в комунікації. *Методи тілесної терапії і невербальної комунікації* корисні для кращого розуміння себе та оточуючих, зниження рівня комунікативної тривожності. *Моделювання кризових ситуацій* дозволяє виробити стратегії конструктивного реагування, знижує негативний вплив кризових обставин на емоції учасників. *Створення групи підтримки* значимі для соціальної та емоційної підтримки, зниження відчуття тривоги і покращення психологічного клімату в групі. *Медитація та дихальні практики* допомагають фізично розслабитися і знімати напругу. Зазначимо, що систематичне застосування цих методів/технік може значно поліпшити загальний психологічний стан учасників, здатність справлятися зі стресом [1; 4; 8; 9].

Аналіз комунікативних стратегій щодо підвищення стресостійкості в психологічних практиках, наш власний досвід дозволяє розробити рекомендації для фахівців з психологічної підтримки. Зазначимо, що важливо враховувати особливості групи, індивідуальні потреби та загальну мету роботи.

*Рекомендації з реалізації комунікативних стратегій для зниження рівня стресу та підвищення адаптаційних можливостей учасників груп підтримки:*

1. Використання стратегії емпатійного слухання та позитивного підкріплення створює відчуття прийняття і розуміння в групі. Важливий візуальний контакт, невербальні сигнали для демонстрації уваги, словесної емпатії. Доцільно позитивно коментувати/дякувати за участь, навіть якщо чиясь думка не відповідає темі, – це дозволить групі відчувати свою значущість.

2. Стратегії кооперації та взаємодії допомагають зниженню напруги та створенню атмосфери підтримки, тому пропонуйте вправи на формування командного духу, підкреслюйте важли-

вість внеску кожного. Стимулюйте обговорення в малих групах, де кожен матиме змогу висловити власну думку.

3. Допомогайте учасникам групи встановлювати межі та визначати особистий простір для відчуття себе більш захищено.

4. Для досягнення стійких результатів в адаптації до стресу важливо розвивати саморефлексію та самоусвідомлення. Включайте техніки відображення думок учасників для усвідомлення ними своїх емоцій.

5. Використовуйте стратегії конструктивного зворотного зв'язку для розвитку впевненості, зниження тривожності, мотивації до подальшої активності. Застосовуйте формат «похвала – обговорення – підтримка», щоб учасники відчули себе впевнено і не втратили бажання працювати над собою.

6. Підтримуйте конфіденційність, заохочуйте вираження почуттів без страху осуду, використовуйте вправи на обмін компліментами тощо.

**Висновки.** Таким чином, взаємодія в групах психологічної підтримки, яка передбачає використання специфічних комунікативних стратегій,

суттєво сприяє зниженню рівня стресу серед учасників. Стратегії активного слухання, проактивної підтримки, зворотного зв'язку та ненасильницького спілкування відіграють важливу роль у забезпеченні відчуття безпеки, що є критично важливим для розвитку стресостійкості. Аналіз моделей (Д. Карнегі, Е. Берн, М. Розенберг, Дж. Маккроскі та ін.) виявив ефективність застосування методів міжособистісного впливу, транзакційного аналізу, кооперативної комунікації, що дозволяє адаптувати техніки групової підтримки під індивідуальні потреби учасників. Застосування комунікативних стратегій підвищення стресостійкості в контексті групової психологічної підтримки потребують від фахівців високої компетентності та навичок управління груповою динамікою, що дозволить адаптивно реагувати на потреби учасників групової підтримки та своєчасно коригувати комунікаційний процес. Інтеграція комунікативних стратегій як фундаментальних компонентів у підвищенні стресостійкості сприяє покращенню адаптаційних ресурсів, допомагає психологам створювати безпечний простір, що важливо для успішного подолання кризових ситуацій.

#### Список літератури:

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження); заг. ред. В. Панка, І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
2. Гульбе О., Кобець О. Розвиток емоційної компетентності у військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 3(47). С. 15-18. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.15-18>
3. Дегтярьова Г.С., Руденко Л.А. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2010. 192 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.
5. Костенко Д.В., Чернуха Н.М. Механізми життєстійкості здобувачів вищої освіти. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики*: міжнар. наук-практ. конф. 2023. С. 128-131.
6. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальнонавчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 14. С. 24-31. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.3>
7. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Психологічні травелоги*. 2023. № 3. С. 178-192. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-17>
8. Романовська Л.І., Новак М.В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2024. № 17. С. 62-66. <https://10.25264/2415-7384-2024-17-62-66>
9. Черкаський А. Психологічні особливості командної взаємодії в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1. С. 181-187. <https://10.33099/2617-6858-24-77-1-181-187>

**Nikolaiev L.O., Khametova L.M. COMMUNICATIVE STRATEGIES FOR ENHANCING STRESS RESILIENCE IN THE CONTEXT OF GROUP PSYCHOLOGICAL SUPPORT**

*The article presents a comprehensive analysis of communicative strategies for enhancing stress resilience in the context of group psychological support. Special attention is paid to the theoretical foundation and practical application of various communication models for developing stress resilience among support group participants.*

*The examines fundamental concepts of stress resilience that form the theoretical basis for understanding the mechanisms of stress resistance formation. Classical communicative strategies are analyzed, demonstrating effectiveness in group work through emphasis on empathy, mutual understanding, and constructive dialogue. The research reveals that active listening, proactive support, and non-violent communication are key elements of successful group communication.*

*The study provides detailed coverage of group psychological support models, including psychoanalytic, existential, cognitive-behavioral, humanistic, and systemic approaches, which offer different methods for addressing stress in group settings. Particular attention is devoted to analyzing effective communication patterns that contribute to building trust and psychological safety within the group.*

*Based on theoretical analysis and practical experience, comprehensive recommendations have been developed for psychological support professionals regarding the implementation of communicative strategies. These recommendations encompass the use of empathic listening, cooperation strategies, establishing psychological boundaries, developing self-reflection, and constructive feedback.*

*The research demonstrates that integrating communicative strategies into group psychological support significantly increases participants' stress resilience, improves their adaptive resources, and facilitates the creation of a safe space for overcoming crisis situations. The article holds theoretical and practical significance for psychologists, social workers, and other professionals working in group psychological support, particularly in the context of contemporary challenges and stressful situations.*

**Keywords:** *adaptation, support groups, communication, methods, psychological support, social connections, strategies, stress resilience.*