



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2026.1.10>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Оксана ВДОВІЧЕНКО

Використання психотехнік для корекції необґрунтованого ризику в екстремальних ситуаціях

OKSANA VDOVICHENKO. Using psychotechniques to correct unjustified risk in extreme situations. *In this work, special attention is paid to the allocation of elements of risk occurrence, by means of their clarification it is possible to give a concise definition in psychological science, as well as to correlate the concepts that are identified with it (risk). Also, great attention is paid to psychotechnics that ensure the development of a person's ability to manage his emotional state, behavior and thinking in difficult conditions and extreme situations.*

Keywords: risk, danger, threat, uncertainty, extreme situation, justified risk, unjustified risk.

1. Постановка проблеми

Життя українців сьогодні пов'язане з постійною напругою, небезпекою, загрозою, ризиком, екстремальними ситуаціями, тому надзвичайно важливо розвивати здатність до продуманих



Received 03.29.2026

Peer-reviewed 04.11.2026

Revised version received 04.18.2026

Accepted 04.30.2026

дій в умовах небезпеки, що виступає передумовою життєздатності особистості, адже необґрунтований ризик призводить до нанесення шкоди життю та здоров'ю людини.

У багатьох наукових працях автори зумовлюють ризик з погляду об'єктивної категорії і ототожнюють його з небезпекою (М.Дуглас, Н.Луман, В.Мошанський та ін.). Е.Гідденс вважав, що поняття «небезпека» відбивається ризикованою дією, що загрожує сприятливим наслідкам. Аргументуючи диференціацію понять небезпека і ризик, автор продовжував: «Те, що ризик передбачає, - точно небезпечно, але не обов'язково усвідомлюється як небезпека» [A.Giddens: 35].

Так, загроза, небезпека – це об'єктивні категорії, які реально існують поза всякою свідомістю людини, причому існують незалежно від її волі. Будинок, що стоїть без громовідведення, небезпечний з точки зору можливої пожежі, але тільки при купівлі або вселенні в нього суб'єкту можна говорити про те, що особистість чимось ризикує, причому небезпека виникнення пожежі від випадкових обставин він повинен допускати і усвідомлювати. Небезпека – це не ризик, вона існує як така і до певного моменту не пов'язана з ризиком. Небезпеку можна визначити як можливість настання шкідливих наслідків, загроза їхнього настання (О.Вдовіченко, 2019).

А ось суб'єктивне, ймовірне припущення несення цієї шкоди, оцінка прийняття негативних наслідків за певних, переважно випадкових, обставин якраз і становлять категорію ризику.

2. Виклад основного матеріалу

Людина дає гарантійний документ за іншого, природно припускаючи, що той (інший) не зможе повернути кошти, і він зазнає втрат. Це припущення – не небезпека, не загроза, не обтяження, не сама подія і не ймовірність шкоди – це ризик. Тільки ця категорія дозволяє правильно, у даному випадку, охарактеризувати вчинок суб'єкта. Під час укладання договорів суб'єкт теж йде певний ризик, більш-менш виразно усвідомлюючи можливе невиконання цього договору контрагентом без його провини. Людина йде на порятунок майна. Це небезпечно, але його вчинок є правомірним, необхідним, тому він ризикує.

Суб'єкт повинен допускати можливість настання несприятливих наслідків, коли їх можна було допускати. Дуже важливо мати на увазі, що припущення можливих наслідків не пов'язується обов'язково з

будь-яким конкретним об'єктивним випадком, певною неможливістю виконання чи даним вчинком. Таким чином, ризик – це допущення негативних наслідків за будь-якої, навіть найнесподіванішої, найменш імовірної події чи дії, у тому числі, коли ймовірність їх наближається до нуля і коли, з точки зору суб'єктивної, є безумовний «казус».

Правда, ці наслідки не завжди пов'язані з непереборним випадком, вони можуть бути викликані цілком свідомим кроком суб'єкта, що робить відомі правомірні, а іноді й неправомірні дії, але наслідки і в цих випадках тією чи іншою мірою ймовірні. Ризик – це не безрозсудний вчинок зневіреного, не надзвичайна дію, а нормальна лінія поведінки в умовах невизначеної обстановки. Йдеться про обґрунтований ризик. Будь-яке відхилення від розважливого ризику при діях у невизначеній обстановці призводить або до авантюризму, якщо ризик більше необхідного, або до перестраховання, якщо боїмося ризикувати. І це й інше, в кінцевому рахунку обіцяє програш. Важливо підкреслити, що йдеться саме про усвідомлення небезпеки – ніхто не виправдовує ситуації, коли людина необачно наражає на небезпеку своє життя чи здоров'я. Йдеться про ризик, який неминучий при зверненні до нових ідей та пошуку нових підходів (О. Вдовіченко, 2012).

Вивчення ризику в українській психології в різні роки проводилося Т. Алексеєнко, С. Кушнар'овою, Л. Абсаямовою, С. Биковою, Д. Бондзик, О. Вдовіченко, О. Санніковою, Т. Хомуленко, О. Чебикіним та ін.

У психологічному полі спостерігається тенденція до змішування окремих категорій і трактування їх як синонімічних, однак доцільно чітко розмежувати їх та визначити їхній зв'язок із поняттям ризику (див. рис. 1).

Існує велика різноманітність думок щодо визначення, сутності та природи виникнення ризику. Це пов'язано з багатоаспектністю цього феномена. Однак абсолютно точно ми можемо говорити про ризик у тому випадку, коли є можливість несприятливого результату. У повсякденній мові ми користуємося прислів'ями «Без праці не витягнеш і рибку з ставка» або «Бог допомагає сміливим», таким чином, заохочуючи та виправдовуючи ризик. У цій концепції ризик пов'язані з поняттям невизначеності. Оскільки завжди існує невизначеність щодо успіху чи невдачі, ймовірності чи кількісної оцінки наслідків, прийнятність ризику, безумовно, означає прийняття невизначеності (Шафер, 1978).

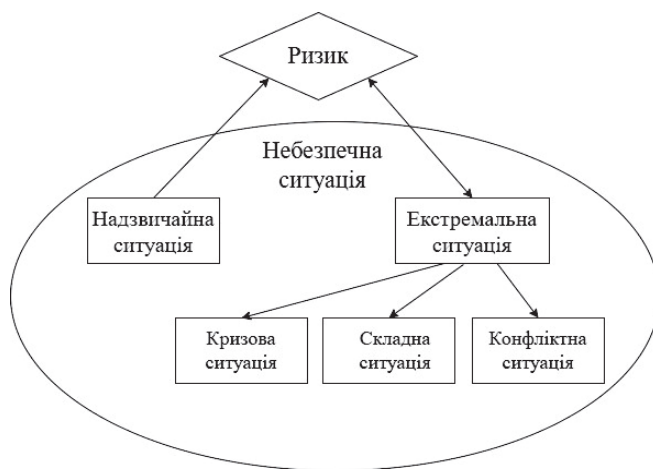


Рис. 1. Співвідношення ризику з різними ситуаціями (О. Вдовіченко, 2014)

Так, екзистенціалісти вважають, що ризик і невизначеність оточують нас з усіх боків: будь-якої хвилини з нами може статися все, що завгодно.

Таким чином, сукупність елементів: небезпека, невизначеність та її складова дефіцит інформації і дозволяє говорити про елементи виникнення ризику (див. рис. 2).

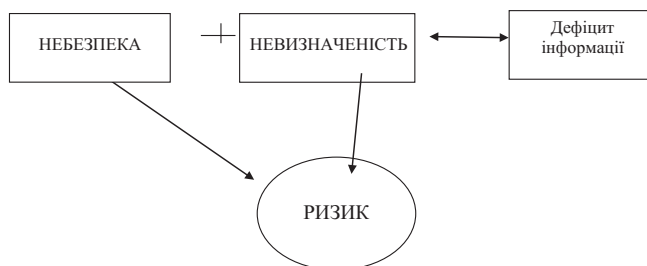


Рис. 2. Елементи виникнення ризику (О. Вдовіченко, 2014)

Багато визначення ризику неточні і, на наш погляд, неправильні через ігнорування вольового елемента даного психологічного феномену, причому воля повинна розумітися як єдиний регулятивний психологічний процес, неодмінними властивостями якого є свідомість та активність.

Під ризиком розуміється свідомо-вольове зусилля суб'єкта, спрямоване подолання небезпечних ситуацій, у якому проявляється активність і прагнення досягти позитивного, оптимального результату, зокрема перевершити те, що очікувалося і передбачалося.

Важливо визначити триада ризику – ситуаціонізм, суб'єктивізм, динамізм.

Найчастіше ризик розглядається не лише як розвиток, а й як регрес. Однак нами ризик вивчається як позитивний феномен, оскільки навіть у разі негативного результату особистість набуває додаткового досвіду, який можна набути лише у нестандартних (нетипових) обставинах. Завдяки ризику, а саме самому факту функціонування – за Е. Фроммом, людина відчуває свою значущість, що сприяє підвищенню самооцінки, впевненості, сили в подальших вчинках. У цьому контексті співвідносні погляди Van Scoy, L.Roger, що сам собою ризик – зовсім непоганий: ризик важливий для прогресу, а невдача найчастіше є важливою складовою навчання. Також видатний менеджер сучасності Лі Якоккі вважає, що в якийсь момент потрібно довіритись інтуїції, піти на ризик.

Важливо, що ризик не зовсім правильно розуміти лише як можливу невдачу, водночас без ризику неможливий пошук нових підходів, нових ідей. Однак ніхто не виправдовує ситуації, коли людина необачно наражає на небезпеку своє життя або здоров'я. Ми уточнюємо, що йдеться про ризик, який є неминучим при зверненні до нових творчих рішень.

У наших дослідженнях розглядається конструктивна форма ризику, яка проявляється у тому, що він виконує роль своєрідного каталізатора, стимулює пошук нових рішень, активність, спрямованість у майбутнє. Деструктивна форма ризику розглядається як відхиляється (девіантна) поведінка. Так, до девіантної поведінки належить аутоагресивна, яка спрямована на завдання шкоди самому собі (паління, алкоголізм, наркотики, гемблінг, агресія, насильство, суїцидальні спроби тощо).

Також потрібно виділити вузлові моменти у процесі ризику – вікові, професійні, гендерні, оскільки є суттєвими у процесі ризику (принципово важливим є підлітковий вік, етап професіоналізації та ін.).

Людина звикла зіптовхуватися з ризиком у житті щодня, і не помічає його, оскільки механічно, на рівні неусвідомленості оцінює його ймовірність та потенційну загрозу. Ризик – це процес

порушення гомеостазу, якийсь обмін: я ризикую чимось, щоб придбати інше дещо. Очевидно, що ризикуємо тим, що вже маємо, не можемо ризикувати тим, чого в нас немає. Однак ми не повинні ризикувати всім, що маємо в своєму розпорядженні, необхідно бути досить розумним (обґрунтованим, виправданим).

Виділяється обґрунтований (раціональний, виправданий) та необґрунтований (нераціональний, невиправданий) ризик (див. рис. 3).

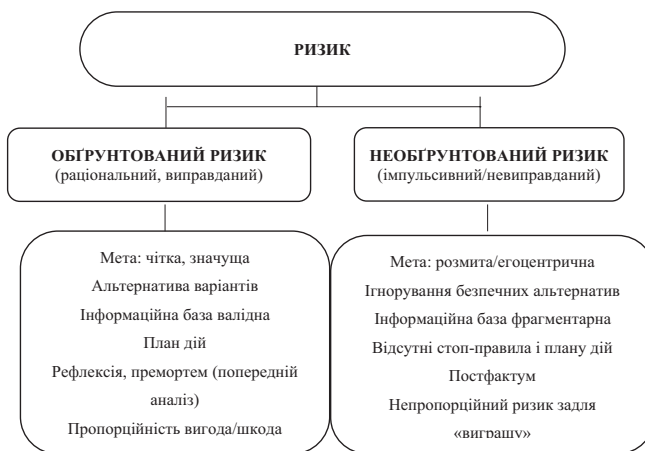


Рис. 3. Види ризику

Обґрунтований ризик міститься у рішенні, реалізація якого не перевищує соціально прийнятного рівня негативних наслідків для морального, психологічного, фізичного стану людей, їхнього здоров'я. Необґрунтований – це ризик, рівень якого не обґрунтований з погляду економічних та соціально-психологічних факторів. Ризик не є обґрунтованим, якщо він свідомо був пов'язаний із загрозою для життя багатьох людей.

Також на необґрунтований ризик йдуть бійці, які брали участь у військових діях, які зазнали травм. Звичайне «мирне» життя їм здається тьманим і нецікавим, щоб заповнити «дефіцит вражень», вони вербуються найманцями в «гарячі точки», влаштовуються працювати охоронцями тощо. Також ця категорія людей вважає себе непридатними для «звичайного» життя, нікому не потрібними, відкинутими. Тому вони часто вдаються до алкоголю, наркотиків, схильні до насильства та навіть самогубства.

Однак відхилення від виправданого ризику при діях в екстремальних ситуаціях призводить або до авантюризму, якщо ризик більше необхідного, або до перестраховання (що може гальмувати діяльність тощо), якщо ми боїмося ризикувати. І ще та інше, зрештою, призводить до програшу та/або негативних результатів. Необґрунтований (невиправданий) ризик характеризується недостатнім розрахунком (аналізом) щодо запобігання небезпечних (шкідливих) наслідків для людини, або відсутністю усвідомлення та передбачення настання таких результатів. Дана форма ризику детермінована потребами емоційного (афективного) та імпульсивного плану (прагненням насолодитися переживанням небезпеки, бажанням задовольнити самолюбство тощо). Так, для осіб, яким характерний невиправданий ризик, властива недооцінка небезпечних ситуацій, переоцінка своїх здібностей, у зв'язку зі схильністю до «сп'яніння успіхом». Саме в силу цих обставин у таких особистостей і виникає суб'єктивна впевненість у тому, що ризикована дія, яка здійснюється, завершиться цілком успішно.

Обґрунтований ризик – це не «менше ризику», а краще структурований ризик: із чіткою ціллю, прозорими альтернативами, валідною інформаційною базою, планом дій, усвідомленим управлінням когнітивно-афективними впливами.

Тому актуальним стає застосування психотехнік, спрямованих на розвиток самоконтролю, підвищення усвідомленості і концентрації; формування навички оцінки необґрунтованого ризику і його корекцію. Ми вважаємо, що використання певних психотехнік дозволить мінімізувати необґрунтований ризик в екстремальних ситуаціях.

Психотехніки – це система методів психологічного впливу й саморегуляції, що забезпечують розвиток здатності людини керувати своїм емоційним станом, поведінкою й мисленням у складних умовах та екстремальних ситуаціях.

Застосування психотехнік дозволяє:

- зменшити кількість імпульсивних рішень, сформувати основи саморегуляції;
- стабілізувати емоційний стан;
- підвищити усвідомленість і концентрацію;
- сформувати навички адекватної оцінки ризику.
- сформувати навички підтримки здорового способу життя; підвищення та формування навичок особистісного захисту, а саме: протистояти соціальному тиску, відстоювати власну

позицію, впевнену поведінку, ефективне спілкування, критичне мислення, самоповага, самоконтроль, прийняття рішення (З. Карпенко та ін.).

Визначимо основні *групи психотехнік*, які зарекомендували себе як ефективні у корекції необґрунтованого ризику.

I група – когнітивно-поведінкові психотехніки. Ці методи спрямовані на перебудову способів мислення і реакцій у екстремальних ситуаціях:

- *Когнітивне реструктурування* – допомагає виявити і скоригувати ірраціональні переконання («мені завжди щастить», «я повинен ризикувати, щоб довести свою силу»).
- *Техніка “Стоп – Подумай – Дій”* – формує коротку когнітивну паузу між стимулом і реакцією.
- *Премортем-аналіз* – уявлення гіпотетичного провалу дії ще до її початку, що активує реалістичну оцінку наслідків.
- *Техніка “Картування ризику”* – створення ментальної карти можливих наслідків для кожної дії, що відновлює аналітичну складову поведінки.

II група – Емоційно-регуляторні психотехніки. Їх мета – зниження афективного напруження та стабілізація психофізіологічного стану. Серед них можна назвати наступні:

- *Дихальні техніки* (методика 4-7-8, ритмічне дихання) – нормалізують вегетативні реакції.
- *Прогресивна м'язова релаксація* (Джекобсон) – знижує тілесну напругу, підвищує контроль над тілом.
- *Метод «заземлення»* – швидке переключення уваги на фізичні відчуття для виходу зі стану паніки.
- *Візуалізація контролю та успіху* – уявне програвання ситуацій, у яких людина спокійно, впевнено діє в екстремальних умовах.
- *Метод “Я-спостерігач”* – розвиток метапозиції – уміння відсторонено спостерігати за власними емоціями (“Я відчуваю страх, але можу ним керувати”).
- *Самонакази та самопідтримка* – короткі формули (“Я дію точно”, “Я зберігаю спокій”, “Я контролюю ризик”) закріплюють раціональну поведінку.

III група – психотехніки розвитку рефлексії та усвідомленості:

- *Метод “когнітивного дзеркала”* – короткий самоаналіз після кожного рішення («які емоції вплинули на моє рішення?»);
- *Ведення “щоденника рішень”* – сприяє формуванню внутрішньої відповідальності й рефлексії.

- *Майндфулнес-тренування* – знижують імпульсивність, розвивають спостережливу увагу до власних емоцій.

IV група - тілесно-орієнтовані психотехніки. У роботі з необґрунтованим ризиком важливим є відновлення зв'язку «тіло-свідомість», оскільки у стані гіпер-збудження цей зв'язок порушується. Цей тип технік презентують:

- *Психомоторні тренування* – відпрацювання реакцій у контрольованих стресових умовах.
- *Динамічні медитації* – використовуються для регулювання рівня енергії та агресії.

V група – психотехнічні програми у системі професійної підготовки. В екстремальній психології ефективними показали себе комплексні психотехнічні програми, які об'єднують когнітивні, емоційно-регуляційні та поведінкові елементи. Серед них:

- *Тренінги керованого ризику* (за моделлю С. Ситкіна) – відпрацювання прийняття рішення у ситуації невизначеності з подальшим груповим аналізом;
- *Психотехнічні симуляції* – моделювання небезпечних ситуацій з поступовим збільшенням складності, підкріплене рефлексивним обговоренням.
- *Стрес-інокуляційні тренінги* (Мейхенбаум) – покрокове формування «психологічного імунітету» до стресових стимулів⁷
- *Психотехніка “триколірного сигналу”* – використовується у військовій психології для миттєвої оцінки власного стану: зелена зона – контроль, жовта – настороженість, червона – імпульсивність, що потребує корекції.

3. Висновки

Узагальнення результатів дослідження й відповідного практичного досвіду дозволяє констатувати наступне:

- 1) необґрунтований ризик є результатом порушення саморегуляції в екстремальних умовах;
- 2) обґрунтований ризик стає ресурсом, а не загрозою;
- 3) систематичне застосування психотехнік формує у людини здатність діяти сміливо, але обґрунтовано, що є ключем до безпечної та ефективної поведінки в екстремальних ситуаціях, а також важливою умовою підвищення якості рішень і зміцнення психічного здоров'я.

References:

1. Вдовіченко О.В. (2019). Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2019. 456 с.
2. Вдовиченко О.В. Элементы возникновения рискованного действия. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 47, Частина I. X.: ХНПУ, 2014. С. 23-33.
3. Вдовиченко О.В. (2012). Теоретико–методологические подходы к рассмотрению риска как динамического процесса в психологии. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2012. Випуск 25. С. 255-260.
4. Karpenko Z., Abramciow R. (2024). The methodological trends used for research on the efficiency of psychotherapy in the cultural-historical dimension. Psychological factors and technologies of personal self-fulfillment in different living conditions : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 18-43.
5. Giddens A. (1990). The Consequences of Modernity. Cambridge, 1990. 188 p.

Transliteration of References:

1. Vdovichenko O.V. (2019) Psykholohiya ryzyku osobystosti: monohrafiya. Odesa : FOP Bondarenko M. O. 456 s.
2. Vdovychenko O.V. (2014) Élementy voznyknovenyya ryskovannoho deystvyiya. Visnyk KHNPUI imeni H.S. Skovorody. Psykholohiya. Vyp. 47, Chastyna I. KH.: KHNPUI. S. 23-33.
3. Vdovychenko O.V. (2012) Teoretyko–metodolohycheskye podkhody k rassmotrenyyu ryska kak dynamycheskoho protsessu v psykholohy. Humanitarnyy visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchal'noho zakladu «Pereyaslav-Khmel'nyts'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet imeni Hryhoriya Skovorody». Pereyaslav-Khmel'nyts'kyi, Vypusk 25. S. 255-260.
4. Karpenko Z., Abramciow R. (2024) The methodological trends used for research on the efficiency of psychotherapy in the cultural-historical dimension. Psychological factors and technologies of personal self-fulfillment in different living conditions : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing. P. 18-43.
5. Giddens A. (1990) The Consequences of Modernity. Cambridge. 188 p.

The Author

Oksana VDOVICHENKO

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Director of the Educational and Scientific Institute of

Psychology and Social Sciences,

*The State institution "South Ukrainian National
Pedagogical University
by K.D. Ushynsky", Odesa, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>
E-mail: Vdovichenko.OV@pdpu.edu.ua*

Abstracts

ОКСАНА ВДОВІЧЕНКО. Використання психотехнік для корекції необґрунтованого ризику в екстремальних ситуаціях. У даній роботі особлива увага приділяється виділенню елементів виникнення ризику, за допомогою їх уточнення можна дати ємне визначення в психологічній науці, а також співвіднести поняття, які ототожнюють з ним (ризиком). Також велику увагу приділяється психотехнікам, що забезпечують розвиток здатності людини керувати своїм емоційним станом, поведінкою й мисленням у складних умовах та екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: ризик, небезпека, загроза, невизначеність, екстремальна ситуація, обґрунтований ризик, необґрунтований ризик.

OKSANA VDOVICHENKO. Wykorzystanie psychotechnik w celu korygowania nieuzasadnionego ryzyka w sytuacjach ekstremalnych. W niniejszej pracy szczególną uwagę poświęcono wyodrębnieniu elementów powstawania ryzyka, których doprecyzowanie umożliwia sformułowanie pojemnej definicji w naukach psychologicznych oraz korelację pojęć z nim (ryzykiem) utożsamianych. Szczególną uwagę poświęcono również psychotechnikom, które zapewniają rozwój zdolności jednostki do regulacji własnego stanu emocjonalnego, zachowania oraz myślenia w trudnych warunkach i sytuacjach ekstremalnych.

Słowa kluczowe: ryzyko, niebezpieczeństwo, zagrożenie, niepewność, sytuacja ekstremalna, ryzyko uzasadnione, ryzyko nieuzasadnione.