



Лідер. Еліта. Суспільство

Leader. Elite. Society



УДК 378:614.46:159.944.4

doi: 10.20998/2616-3241.2020.1.07

**Тетяна Гура**

доцент, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. І. Зязюна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»; Харків, Україна

ORCID: 0000-0003-232-3440

E-mail: tatyana-gura@ukr.net

**Борис Фурманець**

доцент, кандидат психологічних наук, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. І. Зязюна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»; Харків, Україна

ORCID: 0000-0001-9108-7196

E-mail: zhilinalb@gmail.com

### **КОНЦЕПЦІЯ «САМ СОБІ ПЛАЦЕБО» ЯК ОСНОВА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ КАРАНТИНУ**

**Анотація:** у цій статті викладено дані контент-аналізу науково-теоретичних та методично-практичних аспектів концепції «Сам собі плацебо» як основи подолання ознак емоційного стресу індивідами українського суспільства в умовах карантину. Виявлено, що відповідно щодобових даних соціально-організаційної статистики карантину в українському суспільстві, існує проблема емоційного, а загалом соціально-психологічного стресового стану серед певних осередків населення, що погіршує їх психічне та фізичне самопочуття. Доведено, що така ситуація сприяє порушенню особистісно-внутрішнього балансу з психопатологічними ознаками і потребує свого методично-концептуального обґрунтування. Визначено, що саме введення позитивних, основних аспектів концепції плацебо, раціонально поєднаної з спеціальною процедурою певних методик, буде позитивно сприяти зниженню та зняттю емоційних стресових станів у певних індивідів. Встановлено, що потрібен, передусім, принциповий та зразковий розгляд і виклад соціально-психологічного та методично-практичного змісту зазначеної концепції, цим самим сприяння підтримці тих осіб, які спеціально займаються профілактикою і подоланням емоційного стресу тих, хто перебуває у карантині

**Ключові слова:** ефект плацебо, емоційний стрес, особистість, свідомість, прийом, медитація, навіювання, карантин, пандемія.

**Tetiana Hura**

associate professor, candidate of pedagogical sciences, professor of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»; Kharkiv, Ukraine

E-mail: tatyana-gura@ukr.net

© Тетяна Гура, Борис Фурманець, 2020

**Boris Furmanets**

associate professor, candidate of psychological sciences, professor of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»; Kharkiv, Ukraine  
*E-mail: zhilinalb@gmail.com*

### **THE «ONE'S OWN PLACEBO» CONCEPT AS THE BASIS FOR OVERCOMING EMOTIONAL STRESS IN QUARANTINE**

**Abstract:** *this article presents the data of content analysis of scientific-theoretical and methodological-practical aspects of the concept of «Self-placebo» as a basis for overcoming the signs of emotional stress by individuals in Ukrainian society in quarantine. It was found that according to the daily data of socio-organizational statistics of quarantine in Ukrainian society, there is a problem of emotional and general socio-psychological stress among certain sections of the population, which worsens their mental and physical well-being. It is proved that such a situation contributes to the violation of personal and internal balance with psychopathological features and requires its methodological and conceptual justification. It is determined that the introduction of positive, basic aspects of the concept of placebo, rationally combined with a special procedure of certain techniques, will positively help to reduce and relieve emotional stress in certain individuals. It is established that we need, first of all, a principled and exemplary consideration and presentation of the socio-psychological and methodological and practical content of this concept, thereby helping to support those who are specifically engaged in prevention and overcoming emotional stress of those in quarantine.*

**Key words:** *placebo effect, emotional stress, personality, consciousness, reception, meditation, suggestion, quarantine, pandemic.*

**Tetiana Hura, Boris Furmanets**

An extended abstract of the paper on subject of:

**“The «one's own placebo» concept as the basis for overcoming emotional stress in quarantine”**

**Problem setting.** *«One's own placebo» concept is defined by an urgent problem, which is recommended to be constantly investigated in order to achieve personal psychological and somatic balance by reducing the effects of emotional stress caused by the dynamics of the emergency quarantine situation. In a general sense, «self-placebo» is an inner perception of oneself as a changing personal definition of a variant of a psychological state, which takes place in tense situations caused by quarantine conditions in a pandemic. It is important to pay attention to the fact that in quarantined stressful conditions, many people experience different times, stress and frustration, which*

*go beyond the norm of mental health. Especially during the quarantine period and especially after it, this factor must be taken into account. It is and will be a problem that involves the timely prevention of individual, emotional and stressful situations, in order to achieve a balanced life of people. It must be timely and thoroughly investigated in terms of psychological theory and practice, which is based on the rapid prevention of stress in all mankind during and after the coronavirus pandemic.*

*To fully disclose the main aspects of the whole problem, it is important to purposefully resort to the justification of the definition of socio-psychological concepts,*

*criteria and methods of preventive interventions by known methods of master classes. This principled position will accelerate and optimize the conditions for solving the problem by psychologists-educators in the current and future periods of quarantine, if it takes place, especially in our society.*

**Recent research and publications analysis.** *Scientific and analytical data indicate the growing, socio-psychological interest in the «one's own placebo» concept, which takes into account the rationale for the directions and features of its development in order to overcome emotional stress in quarantine periods. In this regard, the importance of a comprehensive analysis of works, scientific sources and meaningful publications of domestic and foreign scientists related to the study of human life in extreme situations. O. Petrovsky and M. Yaroshevsky substantiated the socio-psychological features of the concept of «placebo». Most domestic scientists have emphasized the need for "placebo" to be used as a technique for widespread use in psychotherapy and in experimental psychology to overcome certain types of stress in extreme situations. Foreign psychologists such as Joe Dispenza and A. Robert have pointed out the role and importance of «placebo» for health and recovery from stressful situations. Therefore, further study of this category is necessary for application in practical psychology.*

**Paper objective.** *The purpose of the article is content analysis and sound «one's own placebo» concept as a basis for overcoming emotional stress in quarantine.*

**Paper main body.** *The article focuses on the research of psychologists, who in their work pay more attention to the psychophysiological recovery of people whose lives take place in extremely stressful conditions, such as quarantine and there is a clear violation of psychophysiological balance between body and environment. And hence the study of the role of the individual in the period of the body's exit from a stressful situation, its readiness to maintain the harmony*

*of individual psychological characteristics in a certain «increased risk».*

*The issues proposed by the American scientist in the field of neurobiology and psychology Joe Dispenza about the concept of «one's own Placebo» and Rome offers unique methods of optimizing mental state, mental activity to succeed in everything are revealed in the article. He proved that for brain activity there is no difference between imaginary experience and reality, and this, in turn, gives everyone the opportunity to heal the body in stressful conditions. To do this, it is important to realize the bodily effect of placebo by convincing a person of its positive effects. This means that every conscious person can control his mental activity and anticipate a new possible outcome of healing over a period of his life. Dr. J. Dispenza emphasizes that more positive emotional mood is hope, it is the driving force of mental recovery, as well as selfless love, which are the most powerful stimulants of the immune system.*

*In this situation, the setting is also important: optimists tend to respond positively to the suggestion that taking «mood pills» improves their well-being, because they are definitely set for a better future. Pessimists, on the other hand, tend to accept the suggestion that drugs worsen their condition because they always consciously or unconsciously expect negative developments. In other words, under the same external conditions, people with a positive mood tend to generate positive situations under the influence of placebo, and the owners of a negative mentality actually create a negative situation and have a negative attitude to «one's own placebo». It becomes obvious that when we give a positive mood and meaning to an activity, we add to it a conscious intention to get a good result. The stronger we believe, the better the result is. Indeed, today millions of people around the world experience and feel all sorts of psychological and emotional stressful situations that harm their mental state and health.. Such a stressful situation in the*

*modern world is the pandemic «COVID-19», which can be overcome by introducing the concept of «self-placebo» in the activities of a practical psychologist.*

**Conclusions of the research.** *Based on the study, we made the following conclusions:*

*1. The «placebo effect» begins to work when a person is deeply aware of the belief and believes in it, and then succumbs to the expected result without further thinking.*

*2. The further study in psychology the «one's own placebo» concept on the conscious and unconscious levels is important.*

*3. The «one's own placebo» concept is recommended for use in overcoming emotional stress in the quarantine period of pandemics.*

*4. The technique of self-training-meditation can be a "placebo" for oneself to get out of difficult quarantine conditions, overcoming the emergence of emotional stress in order to successfully survive and successfully perform human activities.*

*The prospect of further research in this area is to develop guidelines for the use of «placebo effect» for future psychologists.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Концепція «Сам собі плацебо» як підтверджують наукові джерела, визначається актуальною проблемою, яку рекомендується постійно досліджувати з метою досягнення особистісної психологічної та соматичної рівноваги за рахунок послаблення дії емоційного стресу, викликаного динамікою надзвичайної карантинної ситуації. У загальному сенсі «Сам собі плацебо» – це внутрішня уява про себе як мінливе особистісне визначення варіанту психологічного стану, яка має місце в напружених ситуаціях, викликаних пандемією та її наслідками.

Важливо звернути увагу на той факт, що в карантинних напружених умовах у багатьох людей проявляються різночасові, стресові і фрустраційні стани, які виходять за межі норми психічного здоров'я. Особливо в карантинний та

пост-карантинний періоди цей фактор треба враховувати. Він є і буде проблемою, яка передбачає своєчасну профілактику індивідуальних, емоційно-стресових станів з метою досягнення врівноваженої життєдіяльності людей. Її необхідно своєчасно і ґрунтовно дослідити з точки зору психологічної теорії і практики, яка має в своїй основі оперативне попередження стресових станів, зокрема у непередбачуваних ситуаціях, що викликані пандемією коронавірусу.

Вітчизняні та зарубіжні науковці теоретично і практично вирішували проблему стресових ситуацій за допомогою своєчасної психопрофілактики всіх ознак емоційного стресу, що з'являються в екстремальних умовах, схожих на карантин. У цьому контексті слід особливо підкреслити психологічний сенс віри і переконання в повне оздоровлення у непередбачуваних швидкозмінних обставинах сьогоднішнього дня. З огляду на те, що практична психологія доводить високу затребуваність серед особистостей високого рівня оволодіння методиками і прийомами психічної саморегуляції, що дозволяють опанувати емоційний психологічний стрес, який виникає в умовах пандемії як результат страху та панічного стану людини. Тому нами пропонуються прийоми ауто-медитації як науково-практичної частини цієї проблеми. В основі її цільова прикладна основа прийомів «сам собі плацебо і ефекту-плацебо», що забезпечують індивідуальну саморегуляцію психічного стану, насамперед, методикою ауто-медитації щодо збереження соціально-психологічної гармонії особистісних функцій особистості. Для повного розкриття основних аспектів всієї проблеми, важливо цілеспрямовано вдатися до обґрунтування визначення соціально-психологічних концепцій, критеріїв і методик проведення профілактичних впливів відомими методиками майстер-класів. Така принципова позиція, прискорить і оптимізує умови вирішення поставленої проблеми психологами-педагогами в ниніш-

ньому і наступному періодах карантину, якщо він буде мати місце, передусім в нашому суспільстві.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій,** у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. В останні роки проблема подолання стійких емоційних психологічних стресів в складних ситуаціях привертала до себе увагу дослідників, що вивчали її з позицій різних наук. Так, вчені – психологи Б. Смирнов і Є. Долгополов (2007р.), в своєму дослідженні визначили наукову важливість проведення своєчасного аналізу проблем життєдіяльності людей «у важких, не звичайних і не очікуваних умовах», що породжують психічну напруженість з крайньою формою її прояву – «стресом» [9, с.23]. Певну увагу цій проблемі приділяли А. Петровський і М. Ярошевський [8], В. Квінн [6] та ін. Ми прагнемо розширити психолого-методичні та практичні концептуальні аспекти цієї, завжди актуальної проблеми, враховуючи емоційно-стресову ситуацію карантинних періодів. Психолог А. Черкашин зі своїми колегами-однодумцями розробляє сучасну, візуальну психодіагностику ознак складних стресових станів у поведінці чималої частини людей, що важливо враховувати в сучасних карантинних періодах [10]. Особливо важливо взяти до уваги відомої актуальні розробки американського вченого, доктора наук Джо Діспензи, який запропонував проблему своєчасного зняття емоційних стресів у людей, що потрапили в екстремальні ситуації з урахуванням концепції «Сам собі плацебо», реалізуючи її доступними, практичними методами та методиками [5]. Науково-концептуальний розгляд основних аспектів поставленої проблеми, в загальному плані і є *темою* нашої статті. Науково-аналітичні дані необхідних джерел свідчать про максимально зростаючу, соціально-психологічну зацікавленість концепцією «Сам собі плацебо», в якій береться до уваги обгрун-

тування напрямів і особливостей її розвитку з метою подолання емоційного стресу в умовах карантинних періодів. Прослідковується зростання важливості всебічного аналізу робіт, наукових джерел та змістовних публікацій вітчизняних [1;4;7] та зарубіжних [2;3;5] науковців, пов'язаних із дослідженням життєдіяльності людей в екстремальних ситуаціях. На наш погляд, для кращого розуміння основних соціально-психологічних аспектів взятої до аналізу концепції, важливо зрозуміти соціально-психологічну сутність поняття «плацебо».

На думку О. Петровського та М. Ярошевського, соціально-психологічні ознаки концепції «плацебо»: 1) це ефект, тобто виконання дії, яка викликає певне враження; 2) це – позитивні зміни у фізіологічному та психічному стані суб'єкта; 3) це – нешкідливий препарат визначений для навіювання оздоровлення під видом будь-яких ліків та ін.[8]. Аналіз даних енциклопедії, яку виклав авторський колектив вчених у 2007 році, свідчить про те, що в «плацебо» можна вносити процедуру створення прийомів плацебо-ефекту для широкого застосування в психотерапії та в експериментальній психології для подолання певних видів стресів[1].

Згідно з аналізом психологічного словника Артура Робера, плацебо визначається з двох основних позицій: 1) як сліпий метод для відокремлення реальних фізіологічних дій від психологічних ефектів суб'єкта, який вірить, що застосовується реальний засіб для оздоровлення; 2) будь-який вплив на поведінку, яка була спричинена плацебо [2;3]. Стисло проаналізовані концептуальні аспекти, обумовили вибір теми та системний підхід її наукового викладу. Не зважаючи на ґрунтовні малочисельні дослідження щодо означеної проблеми, у науковій думці відчутна потреба щодо детального вивчення змісту та сутності явища «сам собі плацебо» з огляду на його роль щодо врегулювання емоційних станів людини.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми,** котрим присвячується дана стаття. Сьогодні, в карантинних умовах, що пов'язані з COVID-19, життєдіяльність людства не тільки, українського, але й багатьох інших держав, потребує як ніколи раніше, соціальної і психологічної підтримки не тільки з боку держави, але й з боку досвідчених психологічно-педагогічних науковців. Вони повинні вирішувати такі проблеми як: 1) надання порад швидко і привабливо знімати індивідуальну напругу в ізоляції; 2) оперативно звільнитися від емоційно-психічного стресового стану; 3) своєчасно методиками аутотренінгів стимулювати підтримку оптимального рівня фізичної, фізіологічної та психічної функцій у обставинах карантину, забезпечуючи здоровий стан гомеостазу (всього організму) людей.

**Формулювання цілей статті** (постановка завдання). Мета статті полягає в контент-аналізі та обґрунтовані концепції «Сам собі плацебо» як основа подолання емоційного стресу в умовах карантину. Відповідно до мети поставлене головне завдання: сприяти зниженню психічної, розумової та фізичної напруги студентів та викладачів у карантинний час, знижуючи появу адаптаційного синдрому в стані стресу, цим самим підвищуючи оптимальну працездатність в умовах певних стадій пандемії.

**Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів потребував контент-аналізу тих актуальних аспектів робіт науковців, які мають відношення до визначеної концепції.

Особливо актуальними є дослідження тих психологів і галузевих фахівців, які в своїх роботах звертають більше уваги на психофізіологічне оздоровлення осіб, чия життєдіяльність проходить у надзвичайно напружених умовах, наприклад, карантину, і існує явне порушення психофізіологічної рівноваги між організмом і середовищем. А звідси дослід-

дження ролі особистості в період виходу організму зі стресової ситуації, її підготовленості до збереження гармонії індивідуально-психологічних особливостей в умовах певного «підвищеного ризику» [2;3;9].

Галузевий фахівець-психолог в сфері нейробіології та психології Джо Діспенза висунув і апробував на практиці приголомшливу концепцію «Сам собі плацебо» і запропонував унікальні методи оптимізації психічного стану, розумової діяльності для досягнення успіху в усьому. Він довів, що для діяльності мозку немає різниці між уявним переживанням і реальністю, що дає кожному можливість зцілення в стресових умовах [5]. Для цього важливо, реалізувати тілесний ефект плацебо з повною переконаністю його позитивного впливу. З контент-аналізу його праці, можна навести вислів, щодо проведення майстер-класу для читачів: «увіруй в свою здатність реалізувати свій вищий потенціал, і ти станеш для себе плацебо»; «для чудового зцілення важливо спиратися на потужну внутрішню психологічну підтримку прийомом плацебо»; «подумки спрямовувати свою віру на невідому силу свідомості – суть «сам собі плацебо». Це не відкидає реальність, але дає можливість створити модель самостійного створення нової реальності» [5, с. 23,32,36]. Це означає, що кожна свідомо людина може керувати своєю розумовою діяльністю і передбачувати новий можливий результат зцілення протягом певного часу свого життя.

Ключ до розуміння «ефекту плацебо» полягає в тому, що людині необхідно вчитися виходити за межі аналітичного складу розумової діяльності і входити в операційну систему своїх підсвідомих можливостей – сугестивність і переконаність для зцілення. Це визначає основу поліпшення будь-якого аспекту нашого, людського життя, особливо в карантинний період.

Таким чином, досягаючи «ефекту плацебо» майстер-класом з медитації, є

реальність позитивно змінювати не тільки психологічний настрій, але і біологічні особливості людини – бути здоровою особистістю.

Що ж найголовніше і важливе для «ефекту плацебо»? Джо Діспенза, відповідає достатньо лаконічно, передусім, настрої – на оптимізм. Він своїми дослідженнями довів, що оптимісти здоровіші і фізично, і психічно. Наприклад, у оптимістів менше проблем із повсякденними справами внаслідок їхнього фізичного здоров'я та емоційного настрою, вони більше часу радісні і спокійні. Науковець підкреслює важливу думку про те, що оптимальний настрій працює не гірше, а то і краще, ніж дозоване фізичне навантаження, значить його треба включати в «ефект плацебо» завжди, особливо під час карантинних періодів.

Джо Діспенза прийшов до висновку, що більш позитивний емоційний настрій – це надія, вона є рушійною силою психічного оздоровлення, як і безкорислива любов, що є найпотужнішими стимуляторами імунної системи. Для використання плацебо досить простого навіювання на оптимальний настрій.

Важлива роль відіграє установка, як підкреслює Джо Діспенза, оптимісти схильні позитивно реагувати на те навіювання, що уособлює прийом «пігулок настрою», покращує їхнє самопочуття, тому що визначально налаштовані на краще майбутнє. А песимісти, навпаки, схильні сприймати те навіювання, що ліки викликають погіршення їхнього стану, тому що завжди свідомо чи несвідомо очікують негативного розвитку подій.

Іншими словами, за одних і тих же зовнішніх умов люди з позитивним складом настрою мають схильність породжувати позитивні ситуації під впливом плацебо, а володарі негативного менталітету фактично самі створюють негативну ситуацію і негативно ставляться до «сам собі плацебо». Стає очевидним, коли ми надаємо діяльності позитивного настрою і

значення, то додаємо в її основу свідомий намір отримати хороший результат. Чим сильніше ми віримо, тим краще результат. Нам не створити нове майбутнє, поки ми тримаємося за емоції минулого. Потрібно надати своїм думкам та діям нову сутність і змінити наміри на позитивний результат. В цьому і полягає «ефект плацебо».

В своїй роботі «Психологія стресу», Ю. Щербатих зробив короткий і ємний вислів «наш час - час стресу» [11, с. 14]. Дійсно, сьогодні мільйони людей у світі переживають і відчувають різного роду психологічні емоціональні стресові ситуації, що завдають шкоди їх душевному стану і здоров'ю. Такою стресовою ситуацією в сучасному світі є пандемія «КОВІД-19», яку можна подолати, впроваджуючи концепцію «сам собі плацебо» в діяльність практичного психолога.

**Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Викладенні науково-теоретичні та концептуально-методичні аспекти визначеної проблеми дозволили зробити наступні висновки:

1. «Ефект плацебо» починає діяти, коли людина глибоко усвідомлює переконання і вірить в нього, а потім піддається очікуваному результату без зайвих роздумів.

2. Важливо подальше дослідження в психології концепції «сам собі плацебо» на свідомому і несвідомому рівнях.

3. Концепцію «сам собі плацебо» рекомендовано застосовувати при подоланні емоційного стресу в карантинний період пандемій.

4. Методика аутотренінгу-медитації може бути «сам собі плацебо» для виходу зі складних умов карантину, подолання виникнення емоційного стресу з метою вдалого виживання і успішного виконання діяльності людини.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямку є розробка методичних рекомендацій застосування «ефекту плацебо» для майбутніх психологів.

**Список літератури:**

1. Большая психологическая энциклопедия. Плацебо. Плацебо-эффект (2007) М.: Эксмо. С. 544.

2. Большой толковый психологический словарь Т. 1 (А–О) (2003) Пер.с англ. Артур Ребер. ООО «Издат-во АСТ». «Издат-во «Вече». С. 592.

3. Большой толковый психологической словарь Т. 2 (П–Я) (2003) Пер. с англ. Артур Ребер. ООО «Издат-во АСТ». «Издат-во Вече». С. 560.

4. Гура, Т., Фурманець, Б. (2019) Критерії розвитку особистості підприємця як лідера. *ЛІДЕР. ЕЛІТА. СУСПІЛЬСТВО*. №2. С. 49–59.

5. Диспенза, Джо (2018) Сам себе плацебо: как использовать силу подсонания для здоров'я и процветания. Перевод с англ. Москва : Эксмо. С. 416.

6. Квинн, В. (2 000) Прикладная психология. СПб: Издательство «Питер». С. 560.

7. Климчук, В. А. (2016) Практическая психология, или Как подобрать ключик к любому человеку. Харьков: «Книжный клуб». С. 416.

8. Психология. Словарь. Плацебо-эффект (1990) Под общ. ред.. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. Москва : Политиздат. С. 494.

9. Смирнов, Б. А., Долгополов, Е. В. (2007) Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во «Гуманитарный центр». С. 276.

10. Черкашин, А. І. та ін. (2017) Методичні вказівки, програма та контрольні завдання з курсу «Психологія екстремальних та кризових ситуацій». Харків, НТУ «ХПІ». С. 30.

11. Щербатых, Ю. В. (2005) Психология стресса. М.: Изд-во Эксмо. С. 304.

**References:**

1. *Bol'shaja psichologicheskaja jenciklopedija. Placebo. Placebo-jeffekt* [Great psychological encyclopedia. Placebo. Placebo effect]. (2007) М.: Jeksmo. P. 544. [in Russian]

2. *Bol'shoj tolkovyj psichologicheskoj slovar' T. 1 (A–O)* [The Big Explanatory Psychological Dictionary vol. 1 (A–O)]. (2003)

Per.s angl. Artur Reber. ООО «Izdat-vo AST». «Izdat-vo «Veche». P. 592. [in Russian]

3. *Bol'shoj tolkovyj psichologicheskoj slovar' T. 2 (P–Ja)* [The Big Explanatory Psychological Dictionary vol. 2 (P–Ya)]. (2003) Per. s angl. Artur Reber. ООО «Izdat-vo AST», «Izdat-vo Veche». P. 560. [in Russian]

4. Hura, T., Furmanets', B. (2019) *Kryterii rozvytku osobystosti pidprijemtsia iak lidera* [Criteria for the development of the entrepreneur's personality as a leader] *LIDER. ELITA. SUSPIL'STVO*. № 2. P. 49–59. [in Ukrainian]

5. Dispenza, Dzho (2018) *Sam sebe placebo: kak ispol'zovat' silu podsonanija dlja zdorov'ja i procvetaniya* [Your own placebo: how to harness the power of suckling for health and prosperity]. perevod s angl. Moskva : Jeksmo. P. 416. [in Russian]

6. Kvinn, V. (2 000) *Prikladnaja psichologija* [Applied Psychology]. SPb: Izdatel'stvo «Piter». P. 560. [in Russian]

7. Klimchuk, V. A. (2016) *Prakticheskaja psichologija, ili Kak podbrat' kljuchik k ljubomu cheloveku* [Practical psychology, or How to find the key to any person]. Har'kov : «Knizhnyj klub». P. 416. [in Russian]

8. *Psihologija. Slovar'. Placebo-jeffekt* [Psychology. Dictionary. Placebo effect]. (1990) Pod obshh. red.. A. V. Petrovskij, M. G. Jaroshevskij. 2-e izd. M.: Politizdat. P. 494. [in Russian]

9. Smirnov, B. A., Dolgopolov, E. V. (2007) *Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah* [Psychology of activity in extreme situations]. H.: Izd-vo «Gumanitarnyj centr». P. 276. [in Russian]

10. Cherkashyn, A. I. ta in. (2017) *Metodychni vказivky, prohrama ta kontrol'ni zavdannia z kursu «Psykhologhiia ekstremal'nykh ta kryzovykh sytuatsij»* [Methodical instructions, program and control tasks from the course «Psychology of extreme and crisis situations»]. Kharkiv, NTU «KhPI». P. 30. [in Ukrainian]

11. Shherbatyh, Ju. V. (2005) *Psihologija stressa* [The psychology of stress]. M.: Izd-vo Jeksmo. P. 304. [in Russian]

*Стаття надійшла до редколегії 04.12.2020*