

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ТУРБУЛЕНТНІЙ СУЧАСНОСТІ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД

### MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE TURBULENT MODERNITY: A SYSTEMATIC APPROACH

Стаття присвячена дослідженню принципів аспектів підтримки ментального здоров'я особистості у турбулентній сучасності на основі системного підходу. Актуальність проблеми вимагає нових підходів у дослідженні соціальних систем, у яких динамічність поведінки визначає їх нестабільність, нестійкість і некерованість. Людина як особистість також може розглядатися як організована система, що знаходиться у зовнішньому для себе середовищі – суспільстві, турбулентність якого впливає на її ментальне здоров'я. Останнє розглядається як конструкт із трьох складових частин: психічної, психологічної, і соціальної. Всі три складники не є уособленими, і порушення однієї в умовах турбулентності може призвести до порушення іншої, а разом вони можуть сформувати «ментальну турбулентність», де психічна турбулентність проявляється у вигляді тривоги, психічного розладу чи хвороби; психологічна має інформаційне й емоційне підґрунтя і проявляється у вигляді перцептивно-когнітивних, афективних і мотиваційних змін; соціально-особистісна турбулентність проявляється у вигляді порушення логіки взаємодії особистості та суспільства, що призводить до розвитку дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних захворювань, зміни форм поведінки, зокрема прояву девіантної поведінки. Людина здатна створювати адекватні відповіді на турбулентні виклики шляхом формування себе як особистості турбулентного типу, надбанням імунітету за рахунок розвитку власного гнучкого стратегічного турбулентного мислення, задіявши системний підхід. Стратегічне турбулентне мислення означає думати про бажане майбутнє і приймати правильні рішення у турбулентному світі сучасності. Спектр стратегічного турбулентного мислення полягає у чотирьох основних системних вимірах: час (ентропійне мислення), складність, (нелінійне і внутрішньо-системне мислення), невизначеність (імовірнісне і хаотичне мислення), новизна (інтелектуальне і креативне мислення). На основі цього представлена авторська модель системи підтримки ментального здоров'я у турбулентній сучасності.

**Ключові слова:** ментальна турбулентність, психічна турбулентність, психологічна турбулентність, соціально-особистісна турбулентність, системний підхід, стратегічне турбулентне мислення.

The article is dedicated to exploring the fundamental aspects of supporting mental health of individuals in turbulent modernity based on a systemic approach. The relevance of the issue demands new approaches in studying social systems, where the dynamics of behavior determine their instability, unpredictability, and unmanageability. An individual, as a personality, can also be regarded as an organized system situated within an external environment – society, the turbulence of which affects their mental health. The latter is considered as a construct with three components: psychic, psychological, and social. All three components are not personified, and disruption in one in turbulent conditions may lead to disruption in another, and together they may form "mental turbulence", where: psychic turbulence manifests as anxiety, psychic disorder, or illness; psychological turbulence has informational and emotional foundations and manifests in perceptual-cognitive, affective, and motivational changes; social-personal turbulence manifests as disruption in the logic of interaction between the individual and society, leading to the development of maladaptation, neuro-mental and psychosomatic disorders, changes in behavior patterns, including the manifestation of deviant behavior. An individual is capable of creating adequate responses to turbulent challenges by shaping oneself as a turbulent type personality, acquiring immunity through the development of one's own flexible strategic turbulent thinking, employing a systemic approach. Strategic turbulent thinking means thinking about the desired future and making correct decisions in the turbulent world of modernity. The spectrum of strategic turbulent thinking lies in four main systemic dimensions: time (entropy thinking), complexity (non-linear and intra-systemic thinking), uncertainty (probabilistic and chaotic thinking), novelty (intellectual and creative thinking). Based on this, an author's model of a mental health support system in turbulent modernity is presented. **Key words:** mental turbulence, psychic turbulence, psychological turbulence, social-personal turbulence, systemic approach, strategic turbulent thinking.

УДК 159.95/96  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.21>

**Кабанцева А.В.**

к.психол.н., учена секретарка,  
завідувачка відділення клінічної психології  
Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

**Актуальність проблеми.** Сучасні умови, у яких перебуває суспільство, змушують змінити традиційні уявлення про кризу як тимчасовий стан. Насправді стабільність є тимчасовим станом суспільства, тоді як нестабільність – справжній перманентний стан. Нелінійний підхід і теорія хаосу започаткували нове, більш адекватне уявлення про соціальні системи, у яких динамічність поведінки визначає їх нестабільність, нестійкість і некерованість. У межах такого дискурсу з'являється поняття

«турбулентність», здатне максимально коректно охарактеризувати стан системи як вихідної умови соціально-політичної динаміки. Людина як особистість також може розглядатися як організована система, що знаходиться у зовнішньому для себе середовищі – суспільстві, турбулентність якого впливає на її ментальне здоров'я. Незважаючи на суттєві наукові досягнення, слід зазначити, що питання збереження ментального здоров'я населення є перманентно актуальним. Одним із прогресу-

сивних напрямів методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики у цьому аспекті може стати системний підхід.

**Мета статті** – дослідити принципові аспекти підтримки ментального здоров'я особистості у турбулентній сучасності на основі системного підходу.

**Виклад основного матеріалу.** Досягнення поставленої мети потребує міждисциплінарного підходу, що дає можливість вирішити завдання дослідження за рахунок знань іншої науки. З огляду на це потребуємо конкретизації понятійного апарату самого об'єкта дослідження.

Виходячи із сучасних уявлень, «здоров'я» – це цілісний багатовимірний динамічний стан людини в умовах конкретного довкілля, що дозволяє людині різною мірою реалізовувати її біологічні та соціальні функції. Ментальна складова частина, як вказано у статуті ВООЗ, є однією з головних у визначенні поняття «здоров'я». Втім, слово «ментальний» у перекладі з англійської мови трактується зазвичай як «психічний». Тому поняття «ментальне здоров'я» і «психічне здоров'я» у широкому загалі вважаються синонімами. На наш погляд, таке зіставлення не є однозначним правильним. На це звернуто увагу й у дослідженні [1], де вказується, що поняття «ментальне здоров'я» має більш широке значення. Для доказу цього твердження акцентуємо увагу на двох його визначеннях. Перше наводиться WHO (ВООЗ) на сторінці «Mental health»: «Ментальне здоров'я – це стан ментального благополуччя, який дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі наших індивідуальних і колективних здібностей приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Ментальне здоров'я є основним правом людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку» [2]. Друге поняття представлено Центром контролю та профілактики захворювань на сторінці у мережі Інтернет «About Mental Health»: «Ментальне здоров'я включає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Це впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також допомагає визначити, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і підтримуємо здоровий вибір» [3].

Отже, ментальне здоров'я інтегрує низку умов, за яких людина реалізує свої здібності, автономію, компетенцію, зв'язок між поколіннями та самореалізацію інтелектуального, емоційного та духовного потенціалу. «Психічне здоров'я», що пов'язується із хворобами

психіки, є складовою частиною ментального здоров'я й у цьому ракурсі набуває рис, пов'язаних із питанням існування людини у світі – наскільки людина може відчувати мир у собі та безпеку зовні. Щодо прагнення нашої психіки до благополуччя, психологічного комфорту і здоров'я, то слід говорити про психологічне благополуччя: повага до себе, до своїх здібностей і талантів, які потрібно виявляти й розвивати; духовність, емоційна підтримка від своїх близьких і колег; вміння правильно реагувати на стреси, зменшувати їх негативні наслідки на своє здоров'я, настрій, працездатність. Отже, психологічне благополуччя є другою складовою ментального здоров'я, і разом із психічним здоров'ям вони означають повноцінне функціонування всіх психічних процесів (як когнітивних, так і емоційно-вольових). Слід зазначити, що психічне здоров'я та психологічне благополуччя формуються у різних соціальних, економічних і фізичних умовах, що супроводжують людину на різних етапах життя. Тобто йдеться про поняття «соціальне здоров'я». За одним із визначень, соціальне здоров'я – це функціонування особистості у ролі повноправного члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колективі однолітків, у сім'ї, суспільстві. Отже, соціальне здоров'я є третьою складовою частиною ментального здоров'я. Всі три складники не є відособленими, порушення однієї в умовах турбулентного середовища може призвести до порушення іншої, а разом вони можуть сформувати системну ментальну полікризу особистості (полікриза – дія та наслідки взаємозалежних кризових факторів, що спричиняють синергетичний ефект – А. К.).

Турбулентне середовище, у якому перебуває людина, в англійській аббревіатурі часто позначається акронімом VUCA: volatility, uncertainty, complexity and ambiguity (мінливість, невизначеність, складність і неоднозначність). Середовище VUCA, як сказано у джерелі [4], може:

- дестабілізувати людей і викликати у них тривогу;
- підривати їхню мотивацію;
- зривати кар'єрні кроки;
- призводити до необхідності постійного перенавчання та переформування;
- вимагати затрат величезної кількості часу та зусиль для протидії;
- збільшувати ймовірність прийняття неправильних рішень;
- паралізувати процеси прийняття рішень;
- ставити під загрозу довгострокові проекти, розробки й інновації;
- змінювати внутрішню культуру;
- створювати внутрішнє VUCA.

Турбулентність є не просто властивістю навколишнього середовища, а і ключовим

атрибутом організованих систем. У свою чергу, системи не тільки пристосовуються до турбулентного середовища, а й продукують турбулентність, впливаючи на середовище, у якому вони знаходяться. Людина, як було вже сказано, є організованою системою. Отже, турбулентність суспільства впливає на її ментальний стан, створюючи «ментальну турбулентність». Згідно з наведеним вище поняттям ментального здоров'я логічно розглядати ментальну турбулентність як окремо у вигляді психічної, психологічної та соціальної турбулентності, так і інтегрально.

Словник dictionary.com трактує поняття «turbulent» у перекладі з англійської мови як «турбулентний»: перебування у стані хвилювання або метушні; бурхливі почуття чи емоції [5]. Перше визначення можна віднести до психічної турбулентності, а друге – до психологічної. На підтвердження цієї думки представимо визначення, наведені в інших джерелах. Наприклад, «психічна турбулентність – це стан сплутаності свідомості у людини, яка намагається зрозуміти речі/оточення, або хвилювання» [6]. Середньостатистична доросла людина почувається нездатною правильно прийняти рішення відповідно до ситуації. Прояви психічної турбулентності відбуваються у вигляді тривоги, психічного розладу чи хвороби.

Психологічна турбулентність, як свідчать джерела інформації, має дві компоненти: інформаційну й емоційну. У першому випадку говорять про інформаційно-психологічну турбулентність: нестійкий, непередбачуваний стан психіки людини, викликаний інформаційним впливом, що тягне за собою неадекватну оцінку навколишнього середовища і веде до вчинення нелогічних вчинків [7, с. 204]. Застосування у нашому випадку просто поняття «інформаційна турбулентність» недоречно, оскільки воно знаходиться у семантичному полі інформаційного середовища, тобто у зовнішній відносно особистості системі. У другому випадку говорять про поняття «емоційна турбулентність», яку часто ототожнюють із власне психологічною турбулентністю. Нагадаємо, за словником, емоція: «сильне почуття, викликане обставинами, настроєм або відносинами з іншими людьми» [8]. Дженніфер А. Вільямс відносить емоційну турбулентність до стану інтенсивного внутрішнього конфлікту та хвилювання в емоційному ландшафті людини [9]. Прийняття рішень часто стає складним і паралізує людину, заважаючи прийняти життєво важливі рішення (спостерігаються зміни когнітивного характеру). Повсякденне функціонування може бути порушене, що вплине на стосунки, роботу та загальне самопочуття (проблема соціальної інтеграції). Отже, поняття «емоційна турбулентність» не відображає всієї повноти цього явища,

оскільки в його основі лежать не тільки емоції. Більш доречним є представлення психологічної турбулентності у складі перцептивно-когнітивної, афективної та мотиваційної компоненти, де інформація виступає чинником впливу, а якість чи рівень її сприйняття, розпізнання, реагування та відображення забезпечується завдяки вказаним компонентам.

Говорячи про соціальну турбулентність у проекції на особистість, слід зазначити, що поняття «соціальна турбулентність» є характеристикою зовнішньої відносно особистості системи. Доречним тут є наголос на особистості, тобто умовно це можна назвати «соціально-особистісна турбулентність». Вона може бути як наслідком двох попередньо розглянутих турбулентностей (психічної та психологічної), що характеризується ендогенними факторами і реалізується у внутрішньо-особистісному конфлікті, наслідком якого виступає порушення інтеграції особистості у соціумі, так і турбулентністю соціального середовища, підґрунтям якої є екзогенні фактори. Загальними наслідками соціально-особистісної турбулентності виступає порушення логіки взаємодії особистості та суспільства, що призводить до розвитку дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних захворювань, зміни форм поведінки, зокрема прояву девіантної поведінки тощо.

Людина здатна створювати адекватні відповіді на турбулентні виклики шляхом формування себе як особистості турбулентного типу, що означає набуття навичок адаптації й адекватного реагування. Зупинимось на розгляді збереження ментального здоров'я за рахунок надбання особистістю турбулентного імунітету – розвитку власного гнучкого стратегічного турбулентного мислення, задіявши системний підхід. Його методологічна специфіка полягає у тому, що об'єкт дослідження розглядається як цілісна система елементів у сукупності відношень і зв'язків між ними. Береться до уваги такий факт, що при об'єднанні частин у ціле виникають нові якості, яких не було до цього об'єднання. Такий підхід сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті досліджуваної проблеми та вибору ефективних шляхів її вирішення.

Мислення є дуже складним соціально-психологічним утворенням, яке сформувалося у людини у процесі еволюції, а також праці та взаємодії (спілкування) з іншими. Підкреслимо, що це передусім психічний процес самостійного пошуку й відкриття суттєво нового, тобто процес опосередкування й узагальнення відображення дійсності під час її аналізу та синтезу, що виникає на основі практичної діяльності й досвіду [10].

Турбулентне мислення – це «специфічне явище, що відбувається в розумовому процесі,



засноване на неформальному, евристичному підході до аналізу ситуації та прийняття рішень (досвід, креативність, інтуїція, винахідливість тощо)» [11]. Введення у семантичне поле турбулентного мислення лексеми «стратегія» дає змогу розширити сферу дослідження, адже появи нових турбулентних викликів потребують і нових підходів до пошуку адекватних рішень. Стратегічне турбулентне мислення означає думати про бажане майбутнє і приймати правильні рішення у турбулентному світі сучасності. На основі дослідження [12] і власних міркувань розглянемо спектр стратегічного турбулентного мислення у чотирьох основних системних вимірах: 1) час; 2) складність; 3) невизначеність; 4) новизна; на основі чого представимо авторську модель системи підтримки ментального здоров'я у турбулентній сучасності. Беремо до уваги лише ті компоненти, що мають значення для побудови моделі.

1) Часовий вимір: ентропійне мислення. Ключовим поняттям, яке використовується для його опису, є ентропія, що є мірою незворотності. У цій складовій частині час має два виміри: кількісний і якісний. Час має напрямок: від минулого до теперішнього і від теперішнього до майбутнього. Таким чином, ентропійне мислення розуміє зміни і дозволяє нам думати про майбутнє.

2) Складність: нелінійне і внутрішньо-системне мислення.

Нелінійне мислення базується на нелінійних математичних співвідношеннях між входами і виходами складних процесів. Створення й обмін знаннями, інтелектуальний капітал, емоції й емоційний інтелект, цінності та духовний інтелект є нелінійними явищами, їх розуміння потребує нелінійних моделей мислення.

Внутрішньосистемне мислення є найбільш прогресивним у вимірі складності. Основна відмінність цього типу полягає у тому, що ми розглядаємо процеси, які складаються з багатьох видів діяльності, що безперервно взаємодіють, мають багато змінних і кореляцій між входами та виходами. Коли ми мислимо системно, ми бачимо функцію системи й емерджентні властивості, які з'являються, коли система працює. Як відомо, емерджентність – це результат певних законів і правил, котрі визначають, як частини системи взаємодіють одна з одною і як вони впливають на поведінку цілого. Емерджентність можна розглядати як певний ресурс системи, що виникає внаслідок самоорганізації – процесу, у якому закономірність на глобальному рівні системи виникає виключно як результат численних взаємодій між компонентами системи [13]. Системне мислення використовує як раціональне, так і інтуїтивне мислення, і ця властивість робить його придатним для побудови бачення майбутнього.

3) Невизначеність: імовірнісне і хаотичне мислення.

Імовірнісне мислення базується на ідеї, що невизначеність є правилом, а не винятком. У природі, суспільстві та житті події не мають визначеного результату і мають імовірнісний характер. Приймати рішення в умовах невизначеності складніше, ніж коли все відомо напевно, оскільки невизначеність створює ризики, а людський розум до них несприятливо ставиться. Імовірнісне мислення можна розвинути через освіту, що наголошує на невизначеності та прийнятті ризиків. Модель імовірнісного мислення є адекватною для роботи з майбутнім.

Хаотичне мислення набагато складніше за всі інші, оскільки спрямоване на розуміння глибинної структури природних, соціальних і ментальних процесів. Воно базується на теорії хаосу, спільною рисою яких є інтеграція детерміністичної й імовірнісної логіки у досить новий і важко описуваний спосіб. По суті, хаос означає створення порядку в безладі через інтерактивні процеси, які мають чутливу залежність від початкових умов. Майбутнє абсолютно невідоме, але воно залежить від теперішнього, а це означає, що воно чутливе до початкових умов. Розуміючи інтерактивні явища, які можуть породжувати хаос, можна краще підготуватися до створення конструктивних стратегій на майбутнє.

4) Новизна: інтелектуальне і креативне мислення.

Інтелектуальне мислення відображає здатність особистості, котра приймає рішення, обирати найкраще для певного оперативного контексту. Тут не відбувається створення нових знань, але рішення, запропоновані таким типом мислення, можуть принести нові ідеї внаслідок оптимізації всього контексту. Інтелект – це здатність до обробки, а отже, він може оптимізувати наявні варіанти і знайти найкращий із них на основі певних критеріїв прийняття рішень. Інтелектуальне мислення дуже гнучке. Воно шукає багато альтернатив для вирішення проблеми, що виникає, і багато можливих комбінацій усіх відомих даних, інформації та знань таким чином, щоб з усіх цих комбінацій отримати найкращу відповідь для певної проблеми і контексту. Різновидом інтелектуального мислення є, на нашу думку, «критичне мислення». Фундаментом критичного мислення є взаємозалежні принципи скептицизму й об'єктивності. Інтелектуальне мислення необхідне для створення стратегій на майбутнє.

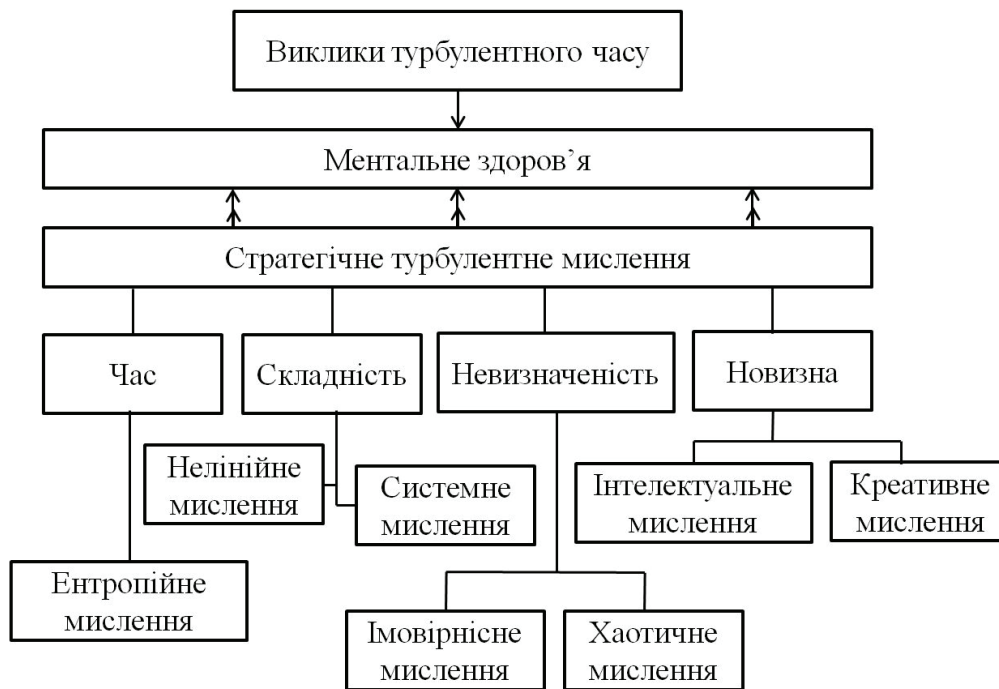
Креативне мислення генерує нові знання. Воно необхідне, коли змінюється контекст або з'являються нові початкові та граничні умови для розв'язання проблеми. Креативне мислення пов'язане з нелінійними й імовірніс-

ними або навіть хаотичними типами мислення. У креативному мисленні можна відзначити такий компонент, як «латеральне мислення». Автором поняття є Едвард де Боно [14]. Він наголошує, що традиційне шаблонне мислення, пов'язане з аналізом, судженнями та суперечками, було достатнім у стабільному світі, оскільки у притаманних йому стандартних ситуаціях можна було застосувати типові рішення, але цього вже не достатньо у турбулентному світі, де такі рішення можуть бути неадекватними. На цій основі Боно створив концепцію й інструменти латерального (нешаблонного) мислення, не відкидаючи традиційне (шаблонне). Він вважає, що фактично обидва типи мислення не виключають, а доповнюють один одного (вони комплементарні). У тому випадку, коли немає можливості вирішити проблему методом шаблонного мислення або коли виникає потреба в новій ідеї, слід застосувати латеральне мислення.

На основі вищевикладеного на рис. 1 наведена авторська модель підтримки ментального здоров'я у турбулентній сучасності.

Соціально-політичні й економічні потрясіння, технологічна й інформаційна революції, а також особистісні проблеми та складнощі провокують збільшення ризиків турбулентної сучасності та прогресування ментальної турбулентності, але розвинута гнучкість стратегічного турбулентного мислення забезпечить легкість адаптації до швидкоплинних змін із мінімальними втратами, максимальними сприятливими результатами та підтримку оптимального рівня ментального здоров'я.

**Висновки.** Ментальне здоров'я особистості становить конструкт із психічної, психологічної, соціальної складових частин. Людина як особистість може розглядатися як організована система, що знаходиться у зовнішньому середовищі – суспільстві, турбулентність якого впливає на її ментальний стан, створюючи «ментальну турбулентність». Адекватною відповіддю на турбулентні виклики є формування особистості турбулентного типу, що означає набуття навичок адаптації й адекватного реагування. На основі системного підходу запропоновано один зі шляхів підтримки ментального



**Рис. 1. Модель підтримки ментального здоров'я особистості у турбулентній сучасності**

здоров'я особистості за рахунок надбання нею турбулентного імунітету – розвитку власного гнучкого стратегічного турбулентного мислення. Спектр стратегічного турбулентного мислення полягає у чотирьох основних системних вимірах: час, складність, невизначеність, новизна. Представлена авторська модель системи підтримки ментального здо-

ров'я у турбулентній сучасності спрямована на розвиток гнучкості мислення (стратегічне турбулентне мислення), що забезпечить легкість адаптації до швидкоплинних змін із мінімальними втратами, максимальними сприятливими результатами та підтримку оптимального рівня ментального здоров'я. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для подаль-

ших розробок у сфері забезпечення оптимального рівня ментального здоров'я особистості в умовах складних турбулентних процесів і втілення їх у практичній площині.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Сердюк І.А. Організаційні засади публічного управління інформаційною безпекою суспільства в умовах загроз ментальному здоров'ю : дис. ... канд. наук з державного управління : 25.00.05. Київ. 256 с.
2. World Health Organization. Mental health: strengthening our response 30 March 2018. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 28.03.2024).
3. Centers for disease control and prevention. About Mental Health. URL: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm> (дата звернення: 28.03.2024).
4. Managing in a VUCA World. MindTools. URL: <https://www.mindtools.com/asnydwg/managing-in-a-vuca-world> (дата звернення: 28.03.2024).
5. Dictionary.com. URL: <https://www.dictionary.com/browse/turbulent> (дата звернення: 28.03.2024).
6. Mental Turbulence & causes of Mental Illness /disorder. PROPATEL. URL: <https://www.propatel.com/mental-turbulence-mental-anxiety/> (дата звернення: 28.03.2024).
7. Панченко О.А. Інформаційна безпека в епоху турбулентності: державно-управлінський аспект : монографія. Київ : КВІЦ, 2020. 332 с.
8. Emotion | Definition of Emotion by Oxford Dictionary on Lexico.com also meaning of Emotion. URL: <https://web.archive.org/web/20211009004612/https://www.lexico.com/definition/emotion> (дата звернення: 28.03.2024).
9. Jennifer A. Williams. Turn Inward Emotional Turbulence to Inner Peace with These EQ Skills. URL: <https://blog.heartmanity.com/inward-emotional-turbulence> (дата звернення: 28.03.2024).
10. Мислення: поняття, види, процес та теорії. *ОСВІТА.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29349/> (дата звернення: 28.03.2024).
11. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 41-59.
12. Constantin Bratianu. Strategic thinking in turbulent times. 2017. URL: [https://www.researchgate.net/publication/319341053\\_Strategic\\_thinking\\_in\\_turbulent\\_times](https://www.researchgate.net/publication/319341053_Strategic_thinking_in_turbulent_times) (дата звернення: 28.03.2024).
13. Yates FE What Is Self-Organization? Princeton University. URL: <https://assets.press.princeton.edu/chapters/s7104.pdf> (дата звернення: 28.03.2024).
14. Edward de Bono. Lateral Thinking. L.: Ebury Press. 2015. 160 p.