Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України
Лабораторія психології творчості

Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності:

матеріали XXVI Всеукраїнської науково-практичної конференції,

29 травня 2026 року

Київ – 2026

Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матеріали XXVI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 травня 2026 року / за ред. Т. М. Третяк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2026. 146 с.

У збірнику представлені матеріали **XXVI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності»**, присвячені актуальним проблемам психології творчого мислення та розумової діяльності в сучасних умовах. Розглянуто теоретичні й методологічні засади дослідження творчості, особливості розвитку та функціонування творчого мислення на різних вікових етапах і в різних сферах діяльності, зокрема в освітньому та професійному середовищі. Висвітлено питання творчої самореалізації особистості, психологічних ресурсів адаптації, життєстійкості та подолання стресу, а також роль творчості у функціонуванні особистості в умовах невизначеності та кризових ситуацій. Окрему увагу приділено творчій конструктології В. О. Моляко, стратегіальному підходу до розвитку творчого мислення, когнітивним чинникам творчої діяльності та психологічним аспектам особистісного благополуччя.

Затверджено на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

(протокол № 7 від 28.05.2026 р.)

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2026

© Т.М. Третяк, 2026

ЗМІСТ

Андрійчук О.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ 6

Біла І. М.
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДІАГНОСТИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... 13

Ваганова Н. А.
ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СПРИЙМАННЯ В КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ТВОРЧОСТІ..... 19

Гавриловська К.П., Дьяченко К. Ю.
ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ 24

Гавриловська К.П., Ларченкова С.В.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СВІТОГЛЯДНОЇ ПЛАСТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ 32

Гомонюк В.О.
ВИВЧЕННЯ ТВОРЧИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ..... 37

Данилевич Л. А.
РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ..... 43

Діхтяренко С.Ю.
ОПТИМІЗАЦІЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР..... 49

Завгородня О.В.
КОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРАТЕГІАЛЬНИЙ ПІДХІД..... 53

Ключникова Л. С.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА..... 57

Костюченко О. В.
ТВОРЧІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ І РЕЗУЛЬТАТ ЕКСПРЕС-СТАБІЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ..... 62

Крайник Г.С.
ПОНЯТТЯ ТА ПРОТИДІЯ СТИГМАТИЗАЦІЇ..... 69

Кулявець В.В.
ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА ЇЇ СТРУКТУРИ
У ПСИХОЛОГІЇ…..... 75

Лавренюк А. М.
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ
ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ВЧИТЕЛІВ:
ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ..... 78

Латиш Н.М.
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ
В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА..... 82

Латиш О. М.
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПАРАДИГМИ
ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ..... 86

Лещенко О.В.
РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ЗАСОБАМИ КУРСУ «ТВОРЧА КИТАЙСЬКА МОВА»
КРІЗЬ ПРИЗМУ СТРАТЕГІЧНОГО ПІДХОДУ В. О. МОЛЯКО..... 90

Пально І. В., Аврамчук О. С.
ВІЗУАЛЬНА ТВОРЧІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ
РЕФЛЕКСІЇ…..... 95

Райчук Л. О.
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ 103

Сидорчук М. А.
РЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК ЧИННИК СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ
І АДАПТАЦІЇ..... 107

Саракун Л. П.
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ
В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ..... 110

Телегіна О.А.
ТВОРЧА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
У ПОДОЛАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ..... 115

Третяк Т. М.
ТЕОРІЯ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ В. О. МОЛЯКО..... 122

Филиппова Т. О.
КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ЯК БАР'ЄР ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ТА РЕСУРС ЙОГО ПОДОЛАННЯ…..... 127

Шепельова М. В.
СТУДЕНТСЬКІ ТЕКСТИ-РОЗДУМИ ЯК ПРОСТІР ТВОРЧОГО КОНСТРУЮВАННЯ СПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ І СВІТУ: У КОНТЕКСТІ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ В. О. МОЛЯКО 131

Шиш Е. О.
ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЖІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ..... 137

Ярошенко В.В.
ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ЯК ОДНА З КЛЮЧОВИХ НАВИЧОК КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА..... 141

Андрійчук О. В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Шепельова М.В.,***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

У сучасних умовах військових конфліктів значного психологічного навантаження зазнають не лише військовослужбовці, а й члени їхніх сімей. Дружини військових опиняються в ситуації тривалого стресу, пов’язаного з невизначеністю, постійною тривогою за життя близької людини та необхідністю самостійно виконувати сімейні та соціальні функції.

Тривале перебування в умовах стресу може призводити до емоційного виснаження, що проявляється у зниженні життєвої активності, емоційній спустошеності, підвищеній тривожності та зниженні адаптаційних можливостей особистості. Такі стани негативно впливають на психічне здоров’я та якість життя дружин військовослужбовців [1; 2; 6].

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю виявлення психологічних ресурсів, які сприяють подоланню емоційного виснаження та підтриманню психологічного благополуччя. Визначення найбільш ефективних внутрішніх та зовнішніх ресурсів є важливим завданням сучасної психології та практики і стає підґрунтям для розробки програм психологічного супроводу сімей військовослужбовців [2; 4; 5].

Наукова проблема дослідження полягає у виявленні психологічних ресурсів, які сприяють подоланню емоційного виснаження дружин

військовослужбовців в умовах тривалого стресу, спричиненого військовими діями [2; 4].

У сучасній психології поняття психологічних ресурсів розглядається як сукупність внутрішніх та зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують ефективне подолання складних життєвих обставин, підтримання психічного здоров'я та збереження психологічного благополуччя. До внутрішніх ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, самоефективність, емоційна компетентність, навички саморегуляції та позитивне ставлення до майбутнього. Зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою, сімейними взаєминами, професійною психологічною допомогою та участю у спільнотах взаємодопомоги.

Емоційне виснаження є одним із найбільш поширених наслідків тривалого впливу стресогенних факторів. Воно характеризується відчуттям втоми, зниженням емоційної залученості, втратою мотивації, підвищеною дратівливістю та труднощами у відновленні психоемоційного стану. Для дружин військовослужбовців додатковими чинниками ризику виступають соціальна ізоляція, невизначеність щодо майбутнього, необхідність виконання ролі єдиного відповідального за сімейне благополуччя та обмежені можливості отримання емоційної підтримки від чоловіка під час його служби [6].

Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що наявність розвинених психологічних ресурсів може значно знижувати негативний вплив стресу та сприяти збереженню психічного здоров'я навіть за умов тривалих психотравмувальних обставин. Саме тому особливої уваги потребує вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного виснаження та вираженістю психологічних ресурсів у дружин військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ресурси подолання емоційного виснаження дружин військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену емоційного виснаження.

2. Розкрити психологічний зміст поняття «психологічні ресурси особистості».

3. Визначити особливості переживання стресу дружинами військовослужбовців в умовах воєнного стану.

4. Дослідити рівень емоційного виснаження у дружин військовослужбовців.

5. Виявити психологічні ресурси, що сприяють подоланню емоційного виснаження.

6. Встановити взаємозв'язок між показниками емоційного виснаження та психологічними ресурсами особистості.

7. Розробити практичні рекомендації щодо зміцнення психологічних ресурсів та профілактики емоційного виснаження.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вищий рівень розвитку психологічних ресурсів особистості (життєстійкості, соціальної підтримки, оптимізму та самоефективності) пов'язаний із нижчим рівнем емоційного виснаження у дружин військовослужбовців.

Таким чином, дослідження психологічних ресурсів подолання емоційного виснаження дружин військовослужбовців має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для створення та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та підвищення психологічної стійкості членів сімей військовослужбовців.

Важливий внесок у вивчення психологічного стану дружин військовослужбовців зробили М. В. Хараджа та С. С. Миргородська, які дослідили проблему формування стресостійкості жінок в умовах воєнного часу. Автори розглядають стресостійкість як інтегративну динамічну характеристику особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективну адаптацію та функціонування в умовах тривалого стресу. На основі аналізу

класичних і сучасних психологічних концепцій стресу дослідниці визначають багатокомпонентну структуру стресостійкості, до якої належать емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самоефективність, адаптивні копінг-стратегії та рефлексивність. Особливу увагу автори приділяють ролі соціальної підтримки та сімейних ресурсів як чинників, що пом’якшують негативний вплив хронічного стресу. Результати дослідження свідчать, що стресостійкість дружин військовослужбовців формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і сімейно-системних факторів. Висновки авторів є важливими для розуміння механізмів подолання емоційного виснаження, оскільки вказують на значення внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішньої соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя жінок в умовах воєнної реальності.

Отже, результати дослідження М.В. Хараджи та С.С. Миргородської підтверджують важливу роль психологічних ресурсів у підтриманні психічного здоров'я дружин військовослужбовців. Водночас недостатньо вивченим залишається питання взаємозв'язку між рівнем розвитку цих ресурсів та проявами емоційного виснаження, що й зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі [3].

У статті, опублікованій у журналі «Перспективи та інновації науки» (2025), розглянуто роль смисложиттєвих і творчих ресурсів у підтриманні психологічного благополуччя дружин військовослужбовців в умовах тривалого воєнного стресу. Автори підкреслюють, що процес адаптації жінок до складних життєвих обставин значною мірою залежить від здатності знаходити особистісний смисл у пережитому досвіді та використовувати творчі форми самовираження як засіб емоційного опрацювання психотравмувальних подій.

У дослідженні обґрунтовується, що смисложиттєві ресурси сприяють відновленню суб'єктності особистості, формуванню позитивного бачення майбутнього та зниженню негативного впливу травматичних переживань. Особливу увагу приділено екзистенційному підходу, відповідно до якого переосмислення життєвих цінностей і пошук нових смислів допомагають

особистості адаптуватися до умов невизначеності та хронічного стресу. Автори наголошують, що саме наявність життєвих смислів виступає важливим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості.

Важливим аспектом дослідження є аналіз творчих ресурсів як механізму психологічної самодопомоги та емоційної регуляції. Зазначається, що різні форми творчої діяльності, зокрема арттерапія, малювання, колажування, казкотерапія та робота з метафоричними образами, створюють умови для безпечного вираження емоцій, зниження психоемоційної напруги та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. Творчий процес розглядається як ефективний інструмент трансформації негативного досвіду та формування нових адаптивних стратегій поведінки.

Окремо автори підкреслюють значення соціальної підтримки та групових форм роботи, які сприяють зниженню почуття ізоляції, посиленню відчуття приналежності та розвитку конструктивних способів подолання стресу. Важливим напрямом психологічної допомоги визначено також розвиток навичок саморегуляції, усвідомленості та саморефлексії, що дозволяють підтримувати емоційну рівновагу в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Наукова цінність даної публікації для дослідження психологічних ресурсів подолання емоційного виснаження полягає в тому, що автори розглядають смисложиттєві орієнтації, творчий потенціал, саморегуляцію та соціальну підтримку як взаємопов'язані ресурси психологічної стійкості. Отримані висновки дають підстави припускати, що розвиток зазначених ресурсів може виступати ефективним засобом профілактики та подолання емоційного виснаження дружин військовослужбовців, сприяючи збереженню психологічного благополуччя, підвищенню адаптаційних можливостей та формуванню посттравматичного зростання [4].

Отже, аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема психологічних ресурсів подолання емоційного виснаження дружин військовослужбовців набуває особливої актуальності в умовах тривалого воєнного стану. Дослідники

одностайно наголошують, що дружини військовослужбовців перебувають під впливом хронічного стресу, який зумовлений тривалою розлукою з чоловіком, постійною тривогою за його життя та здоров'я, невизначеністю майбутнього, підвищеним рівнем відповідальності за функціонування сім'ї та необхідністю самостійного вирішення багатьох життєвих питань. Такі обставини створюють передумови для розвитку емоційного виснаження, яке проявляється у психоемоційній втомі, зниженні життєвої активності, емоційній спустошеності та погіршенні адаптаційних можливостей особистості [3].

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що важливими чинниками подолання негативних наслідків тривалого стресу виступають психологічні ресурси особистості. До найбільш значущих внутрішніх ресурсів належать життєстійкість, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самоефективність, оптимізм, рефлексивність, адаптивні копінг-стратегії та смисложиттєві орієнтації. Не менш важливу роль відіграють зовнішні ресурси, серед яких провідне місце займають соціальна підтримка, якість сімейних взаємин, підтримувальне соціальне середовище та доступність психологічної допомоги.

Аналіз сучасних досліджень показав, що стресостійкість є одним із ключових механізмів психологічної адаптації дружин військовослужбовців до складних життєвих обставин. Вона формується в результаті взаємодії особистісних характеристик і соціально-психологічних умов та забезпечує здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам. Водночас значний потенціал у збереженні психологічного благополуччя мають смисложиттєві та творчі ресурси, які сприяють переосмисленню травматичного досвіду, відновленню внутрішньої рівноваги, формуванню позитивного бачення майбутнього та розвитку посттравматичного зростання [7].

Таким чином, психологічні ресурси виступають важливою передумовою збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного виснаження дружин військовослужбовців. Разом із тим аналіз літератури свідчить про недостатню кількість емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення

взаємозв’язку між рівнем емоційного виснаження та вираженістю окремих психологічних ресурсів у цієї категорії жінок. Саме це обумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження зазначеної проблеми та пошуку ефективних шляхів психологічної підтримки дружин військовослужбовців в умовах тривалого стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. *Психологія особистості : підручник* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ : Марич, 2009. 76 с.
3. Хараджи М. В., Миргородська С. С. Фактори формування стресостійкості у дружин військовослужбовців. *Габітус.* 2026. Вип. 83. Ч. 2. С. 307-312. URL: https://habitus.od.ua/journals/2026/83-2026/part_2/55.pdf
4. Кочерга Є. В., Жорова С. С., Кочерга С. В., Тітяєва О. І., Гриценко В. І. Смисложиттєві та творчі ресурси психологічної підтримки дружин військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 11(57). С. 2058–2068. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/32096/32045
5. Пастух О. В., Яцюк М. В. Психологічна допомога дружинам військовослужбовців в умовах війни. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти:* матеріали Подільської науково-практичної інтернет-конференції, м. Вінниця, 15 січня 2026 р. С. 200-203 URL: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДРУЖИНАМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ
6. Радзівіл К. П., Матяш Л. Ф. Особливості психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців. *Габітус.* 2024. Вип. 64. С. 166–170. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.29
7. Хараджи М. В., Тетеля І. В. Комплексна програма формування стресостійкості у жінок. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. №9 (49). С.1494–1505. https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/28858/28822

Біла І.М.,
доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДІАГНОСТИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Проблема життєстійкості особистості в умовах сучасних соціальних і воєнних викликів набуває дедалі більшої актуальності. Юнацький вік є особливо чутливим до стресогенних факторів, адже саме в цей період відбувається становлення ідентичності, розвиток автономії та формування стратегій подолання труднощів.

З метою оптимізації цих процесів нами проведено психодіагностичне дослідження життєтстійкості в юнацькому віці на репрезентативній вибірці студентів Таврійського університету імені В.І. Вернадського. Дослідження охоплювало широкий спектр методик і мало *на меті* комплексну оцінку рівня тривожності, депресії, життєстійкості та резильєнтності респондентів.

Задля отримання комплексного уявлення про психоемоційний стан студентів нами було використано ряд валідних методик. Зокрема, методика *«Шкала проявів тривоги Тейлора»* дозволяла визначити рівень особистісної тривожності, як стабільної індивідуально-психологічної риси та оцінити схильність людини до систематичного переживання внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування негативного розвитку подій. Результати учасників виявилися неоднорідними та охоплювали широкий діапазон показників. Так, наприклад, Діана Г. отримала 29 балів, що відповідало високому рівню особистісної тривожності. Такий показник свідчив про виражену схильність до переживань тривоги як сталої риси особистості: схильність до самокритичності, підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання та внутрішнє напруження. Вікторія Д. набрала 18 балів, що свідчило про середній рівень тривожності з тенденцією до високого. При цьому були характерними ситуативна

напруженість у відповідальних ситуаціях, чутливість до невизначеності, в цілому рівень не був критичним і виконував мобілізаційну функцію. Марія К. отримала 16 балів – це середній рівень з тенденцією до низького. Валерія Б. – 9 балів, що відповідало середньому рівню з тенденцією до низького і т.п. Загалом, серед опитаних за цією шкалою переважав середній рівень тривожності з різними тенденціями, і лише одна учасниця демонструвала виражено високий показник, що підкреслювало індивідуальний характер тривожності та необхідність психологічного супроводу.

Ми використовували також *Шкалу тривожності Гамільтона (HAM-A),* яка дозволила нам комплексно оцінити як психічні, так і соматичні прояви тривоги. Використання цієї шкали засвідчило у респондентів легку або помірну вираженість тривожних симптомів. Звертало на себе увагу поєднання психічних і соматичних проявів у деяких респондентів, що вказувало на системний вплив тривоги на організм. Так, у Діани Г., що набрала 12 балів проявлялась легка вираженість тривожного розладу. Її психоемоційний стан характеризувався збереженою адаптацією, при цьому не було виявлено клінічно значущого синдрому, соматичні симптоми не досягали критичного рівня. Олена Ш. (23 бали) демонструвала середню вираженість тривожного розладу: зокрема, психічні прояви – 10 балів (стурбованість, безсоння, труднощі з концентрацією)А також соматичні – 13 балів (м'язова напруга, вегетативні симптоми, серцебиття, гастроінтестинальний дискомфорт). Тобто у неї тривога мала не лише психологічний, а й тілесний характер. У Марії К. – середня вираженість тривожного розладу; у Микити П. – близько 14 балів: відсутність або легка вираженість тривожного розладу; Валерії В. – 17 балів: відсутність або легка вираженість тривожного розладу; у Олександра М. – помірний рівень тривожності й т.п. Узагальнення результатів за шкалою Гамільтона засвідчили: більшість учасників мають легку або помірну вираженість тривожних симптомів. Звертало на себе увагу поєднання психічних і соматичних проявів у деяких респондентів, що вказувало на системний вплив тривоги на організм.

Наступним був *опитувальник Спілбергера–Ханіна (СХ),* який дозволяв визначити два різних виміри тривожності: ситуативну тривожність (СТ) – тимчасовий стан хвилювання в конкретний момент – та особистісну тривожність (ОТ) – стійку рису, схильність до переживань. Показники інтерпретувалися як низькі (до 30), помірні (31–44) та високі (45 і вище).

Так от у Валерії О.: СТ – 54 бали (високий рівень, значне емоційне напруження на момент тестування), ОТ – 44 бали (верхня межа помірного рівня, збережена загальна емоційна стабільність); у Олени Ш.: обидва показники у діапазоні 40–45 балів – помірно підвищений рівень. Ситуативна тривога виконує мобілізаційну функцію, не блокуючи активність. Особистісна тривожність проявляється у схильності до переживань через дрібниці та уникання критичних ситуацій; у Олександра С.: ОТ – 37 балів (середній рівень, емоційна чутливість та відповідальність, але тривога не має дезорганізуючого характеру – радше стимулює уважність); у Марії К.: СТ – 32 бали (середній рівень), ОТ – 40 балів (середній рівень); у Юлії С.: СТ – 38 балів, ОТ – 41 бал, середній рівень: хвилювання виникає у складних ситуаціях, але загалом вона здатна контролювати емоції; у Андрія С.: СТ – 42 бали (середній рівень), ОТ – 41 бал (середній рівень). Загалом за методикою Спілбергера–Ханіна більшість учасників виявляли помірний рівень тривожності – як ситуативної, так і особистісної.

Також для первинного виявлення та оцінки тяжкості симптомів тривоги нами використовувалась *Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)*. Згідно результатів для більшості учасників показники знаходилися в нормі або на субклінічному рівні. Так, У Каті М. ми діагностували (тривожність – 7 балів – норма, верхня межа) прояви напруження, які не мали клінічної вираженості, У Маргарити Ш.: тривожність – 7 балів (норма); депресія – 6 балів (норма), що свідчило про емоційну стабільність та відсутність афективних порушень. Цей показник тривоги на верхній межі норми відображав помірну ситуативну напруженість. У Вікторії Д, зафіксовано тривожність – 7 балів (норма), депресію – 4 бали (норма), тобто відсутність клінічно значущих проявів

тривоги та депресії, загальний стабільний емоційний фон. У Микити П. тривожність – 10 балів (субклінічний рівень), депресія – 10 балів (субклінічний рівень) вказували на підвищену вразливість та схильність до тривожно-депресивних станів. У Валерії В. тривожність – 11 балів (клінічно виражена тривога) і депресія – 2 бали (норма) свідчили про наявну значущу тривожну симптоматику на тлі збереженого емоційного фону без депресивних ознак.

Заключною була методика Сальваторе *Мадді «Тест життєстійкості»,* яка оцінювала здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість. Вона охоплює три ключові компоненти: залученість (відчуття значущості власного існування), контроль (здатність впливати на ситуацію) та прийняття ризику (готовність діяти без гарантії успіху), а також враховує фізіологічний, когнітивний, мотиваційний, соціально-психологічний і поведінковий механізми стресостійкості.

Згідно неї учасники продемонстрували наступні результати: Вікторія Д. – 134 бали (з 168 можливих), що свідчило про високий рівень життєстійкості: сформоване відчуття власної цінності, впевненість у своїх силах, здатність долати труднощі, позитивне сприйняття викликів як можливостей для розвитку; Катя М. – 95 балів: середній рівень (у неї наявні внутрішні ресурси для подолання труднощів, проте можливі ситуативні сумніви та емоційне виснаження); Олена Ш. – 129 балів: достатньо високий рівень (виражені впевненість, активність, соціальна підтримка; сумніви та втома виникають лише епізодично); Олександра С. – 106 балів: середньо-високий рівень (добре сформовані відповідальність та внутрішній контроль; у стресових ситуаціях схильна мобілізуватись, а не розгублюватися); Маргарита Ш. – 128 балів: високий рівень (яскраво виражені залученість, контроль і прийняття виклику, психологічна стійкість, адаптивність, ресурсність особистості); Юлія С. – 112 балів: достатній рівень (наявні ресурси для подолання труднощів, прагнення до реалізації цілей); Артем К. – 73 бали (залученість 26, контроль 24, прийняття ризику 23): середній рівень з тенденцією до підвищеного; Валерія В. – 81 бал: середній рівень; Сергій Б. – 127 балів: високий рівень (внутрішня мотивація,

наполегливість, відсутність схильності до стану безпорадності); Андрій С. – 85 балів: середній рівень. Отримані дані свідчать про переважно середній і високий рівень життєстійкості в групі. Більшість учасників виявляють здатність зберігати психологічну рівновагу в складних обставинах і розглядати труднощі як стимул для особистісного зростання.

Узагальнення даних, отриманих за всіма методиками, дозволило зробити кілька важливих висновків: По-перше, результати свідчили про переважно середній і нормативний рівень тривожності серед учасників дослідження. Більшість респондентів демонстрували адаптивні реакції на стрес, які не виходили за межі психологічної норми. Водночас окремі учасники виявляли підвищену тривогу, зокрема клінічного або субклінічного рівня, що у подальшому потребує уваги. По-друге, показники життєстійкості та резильєнтності були достатньо високими. Більшість учасників здатні зберігати внутрішній контроль, брати відповідальність і сприймати труднощі як можливість для особистісного зростання. Це є важливим захисним фактором в умовах тривалого стресу.

Висновки. Проведене діагностичне дослідження демонструє неоднорідність психологічних профілів учасників юнацького віку. Аналіз результатів за кожною методикою засвідчує: рівень тривожності більшості учасників перебуває в межах норми або помірно підвищений, лише в одиничних випадках виявлено клінічно значущу тривогу; рівень життєстійкості та резильєнтності є переважно середнім або високим, що свідчить про наявність достатніх внутрішніх ресурсів; симптомів депресії у більшості учасників не виявлено або вони мінімальні. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до діагностики психологічного здоров'я молоді та необхідності організації диференційованої психологічної підтримки – як для учасників із підвищеними показниками тривожності, так і для зміцнення наявних ресурсів стресостійкості в тих, хто демонструє адаптивне функціонування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Біла І.М. Методи діагностики життєстійкості в юнацькому віці. *Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми»,* присвячена 35-річчю незалежності України, Київ, 18 червня 2026 року. https://newlearning.org.ua
2. Кокун О. М. *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214с. ttps://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751

Ваганова Н.А.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СПРИЙМАННЯ В КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ТВОРЧОСТІ

У процесі активної пізнавальної діяльності дітей сприймання в старшому дошкільному віці набуває цілеспрямованого, осмислюючого і творчого характеру і від схематичного, нерозчленованого переходить до цілісного, заснованого спочатку на зовнішньому, а потім на внутрішньому взаємозв'язку його частин і сторін. Так, дошкільник у процесі індивідуального розвитку оволодіває перцептивними діями і сенсорними еталонами, а саме засвоює системи еталонів і навчається ними користуватися як мірками, зразками для аналізу сприйманої навколишньої дійсності. Перцептивні дії дитини забезпечують виділення різних властивостей, які потім узагальнюються і набувають еталонного значення, а оволодіння еталонами перебудовує самі перцептивні дії, робить їх більш узагальненими, згорнутими і цілеспрямованими. Таке засвоєння суспільно вироблених еталонів та оволодіння перцептивними діями змінює характер самого сприймання: дитина отримує можливість бачити відоме в незнайомому, самостійно застосовувати системи еталонів у своїй практичній і пізнавальній діяльності.

Сприймання, вбираючи в себе досвід інших видів перцептивно-орієнтувальної діяльності дітей, є в дошкільному віці одним з основних засобів безпосереднього пізнання предметів і явищ оточуючої дійсності і як пізнавальний процес має свої специфічні особливості розвитку і характеризується такими властивостями як: а) цілісність (узагальнене уявлення, «модель об'єкту» як зоровий образ, що зберігається в пам'яті і є еталоном для подальшого усвідомленого сприймання); б) усвідомленість (акт сприймання є процесом зіставлення з тим, що зберігається в пам'яті – «перцептивним

поняттям», тобто вже наявним знанням щодо даного об’єкту); в) вибірковість і установка (установка як направлена організація сприймання через свідомість, слово, певні дії і вибірковість як суб’єктивна спрямованість, що зумовлена метою діяльності).

Сприймання як процес протікає в двох взаємопов’язаних аспектах, а саме: як рух перцептивного аналізу, синтезу, узагальнення та інтерпретації і як становлення самого чуттєвого образу – перцептогенезу, що передбачає єдність операційної та змістовної сторони сприймання, а також внутрішній взаємозв’язок його актів, стадій та фаз. А з точки зору способу здійснення перцептивний процес являє собою процес розв’язання перцептивної задачі, вирішення якої відбувається шляхом переконструювання об’єкта і породження адекватного образу сприймання.

До перцептивних задач відносять: виявлення, впізнання, пошук і ідентифікація елементів середовища, порівняння наявних елементів ситуації та їх інтеграція в єдине ціле, оцінка величини, форми, кольору навколишніх предметів та ін. Так, у процесі сприймання дитина вирішує різні задачі пізнавання предметів і явищ. Сама елементарна форма пізнавання це більш менш автоматичне пізнавання у дії, яка виявляється у вигляді адекватної реакції на звичний подразник. Наступним ступенем є пізнавання, яке пов’язане з відчуттям знайомості, але без можливості ототожнення нового предмету з раніше сприйнятим. Нарешті, вищим ступенем пізнавання є ототожнення нового предмету з предметом, сприйнятим раніше. Останній ступінь процесу пізнавання зазвичай називається пізнанням.

Наприкінці дошкільного віку сприймання вже стає осмисленим, цілеспрямованим процесом, в якому виділяються довільні дії – спостереження, розгляд, пошук. Так, на різних стадіях розвитку спостереження змінюється зміст, доступний для інтерпретації, глибина пізнавального проникнення в нього та складність самої композиції, яка може бути схоплена в цілому, в єдності і взаємозв’язку всіх її частин. На першому ступені в розвитку спостереження у дітей, при обмеженості їхнього досвіду і знань, інтерпретація ґрунтується ще не

стільки на зв’язках і причинно-наслідкових залежностях між явищами, скільки на їх подібності. По мірі розширення знань і розвитку мислення, разом з уподіблюючою розвивається більш складна інтерпретація, яка виходить із зовнішніх, чуттєвих даних властивостей, зв’язків, відносин. І нарешті, третій ступінь в розвитку спостереження утворює інтерпретація за умовисновком, яка розкриває вже абстрактні, чуттєво не дані, внутрішні властивості предметів і явищ в їх істотних взаємозв’язках. Розвиток сприймання характеризується таким чином, не тільки зміною його обсягу й осмисленості, а й перебудовою самого способу сприймання, який дедалі більш удосконалюється.

Розглянемо психологічні особливості саме творчого сприймання. Творче сприймання розвивається у дітей поступово у процесі свідомого засвоєння ними наочних знань; засоби, що мають безпосереднє відношення до організації перцептивних процесів спочатку пропонує дорослий. Л.С. Виготський писав: «Дитина сприймає картину навколишнього спочатку диффузно; та варто матері вказати на один якийсь предмет і назвати його, щоб тим самим вичленувати з всієї обстановки, як дитина зверне свою увагу саме на нього. Вперше процес сприймання стає тут функцією культурною. Маніпулюючи зовні, дитина починає за допомогою цих маніпуляцій організовувати свої психологічні процеси уваги і сприймання» [1, с. 8]. Надалі відбуваються процеси інтеріоризації, а саме привласнення дитиною цих засобів і вироблення власних. Від маніпуляцій з предметами діти переходять до систематичного зорового сприймання, діючи з предметом лише в міру необхідності детальнішого розгляду або в тих випадках, коли одне зорове ознайомлення не дає достатнього уявлення про ту або іншу властивість предмета чи об'єкта спостереження.

Творчим є таке сприймання, в якому автоматично відбувається фіксація нового в об’єктах, відношенні між сприйманими предметами. Тобто, творче сприймання припускає обов’язкове отримання нової інформації, яка відображає щось нове в змісті. Предмети завжди сприймаються на тлі конкретного оточення, яке додає їм своєрідного смислового звучання. Це переноситься й на

сприймання мистецтва, змістом якого є також нова інформація, що передається в новій формі.

А ось як визначає поняття «творче сприймання» відомий дослідник в області психології творчості В.О. Моляко: процес творчого сприймання є процесом миттєвого або пролонгованого конструювання образу «живої» реальності (предметів, іншої людини, міського фрагмента і т.д.), в подальшому перетікаючого в процес вже уявного збереження, модифікації цього образу і включення його в систему інших образів. [2]. Вчений визначає два основних варіанти прояву творчого сприймання, а саме: це сприймання нового предмета, коли творчість повинна проявитись обов'язково, або ж віднайдення при сприйманні чогось відомого, нових елементів, ознак та ін. В.О. Моляко підкреслює, що сприймання будь-якого предмета (об'єкта, явища, іншої людини) буде завжди творчим, оскільки воно базується на плинності як об'єктивної інформації, яка сприймається, так само й на плинності психічних процесів того, хто сприймає.

Повертаючись до дослідження проявів творчого сприймання у дошкільному віці, слід зазначити, що для дітей характерна якісна своєрідність змісту сприймання, яка визначається перш за все обмеженістю дитячого досвіду, недостатністю систем тимчасових зв’язків та неточністю вироблених раніше диференціювань. Внаслідок недостатності досвіду дошкільник ще не може відрізнити істотні властивості предметів від другорядних, а звертає увагу на те, що йому відоме, знайоме, ігноруючи часом важливі смислові моменти, спрощуючи або, навпаки, нагромаджуючи непотрібними деталями новий матеріал. Тому саме уява, а в старшому дошкільному віці з’являється вже творча, виступає компенсуючим засобом, долаючим недосконаліть мислення та обмеженість досвіду дітей.

Отже, для дошкільників характерна мала деталізованість сприймань і їх велика емоційна насиченість, недостатнє розмежування суттєвих та несуттєвих ознак, синкретичність, але поступово, у процесі навчання та активної пізнавальної діяльності дітей сприймання характеризується такими

властивостями як предметність, цілісність і осмисленість. Накопичення чуттєвого досвіду дитини у старшому дошкільному віці призводить до розвитку перцептивної діяльності, яка набуває вже цілеспрямованого, організованого та довільного характеру, і відбувається виділення власне сприймання як самостійного процесу, направленого на створення візуального або будь-якого образу.

Адекватність відображення дійсності в образах сприймання обов'язково припускає активність самої дитини в процесах чуттєвого пізнання, яка розкривається і як чисто пізнавальна, і як рухова. При такому підході сприймання виступає як «живий» творчий процес, що розгортається і збагачується у часі, і як процес постійного вичерпання все нового і нового змісту із спочатку достатньо сумарних і мало визначених образів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виготский Л.С. *Сприймання та його розвиток у дітей*. К., 1997.
2. Моляко В. О. Психологічні аспекти проблеми сприймання в контексті теорії творчості. *Психологічне дослідження творчих перцептивних процесів на різних вікових рівнях: монографія* / За ред. В.О.Моляко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 7-32.

Гавриловська К.П.,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Дьяченко К. Ю.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, впливаючи на спілкування, самосприйняття та способи подолання життєвих труднощів. Надмірне використання соціальних мереж може сприяти формуванню залежності та змінювати способи вирішення проблем на дезадаптивні. Наразі молоді люди стикаються не тільки із щоденними стресами, а й можуть відчувати загальну напругу чи тривогу щодо власного майбутнього, переживати за близьких людей, тому дослідження копінг-стратегій та залежності від соціальних мереж є актуальним для розуміння особливостей їх психологічної адаптації та емоційного благополуччя. Соціальні мережі часто виступають не лише середовищем спілкування, але й способом емоційної регуляції та уникнення стресу, внаслідок чого стратегія втечі від проблем закріплюється як провідний механізм подолання труднощів. За таких умов короткочасне зниження напруги не супроводжується реальним вирішенням проблем, що лише сприяє поглибленню психологічної дезадаптації, зростанню емоційної залежності від соціальних платформ та ослабленню здатності до саморегуляції. Відсутність вирішення цієї проблеми може призвести до закріплення дезадаптивних форм подолання стресу, труднощів соціальної адаптації та підвищення ризику подальших адиктивних і емоційних порушень у дорослому житті.

Феномен інтернет-залежності досить повно був висвітлений у дослідженнях К. Янг [3]. Взаємозв’язок між залежністю від соціальних мереж та дезадаптивними копінг-стратегіями був досліджений Х. Лі зі співавторами [4], М.Л. Макнікол та Е.Б. Торстейнссон [5] та ін.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей взаємозв'язку між дезадаптивними копінг-стратегіями та рівнем залежності від соціальних мереж в осіб юнацького віку. Ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між дезадаптивними копінг-стратегіями та високим рівнем залежності від соціальних мереж в осіб юнацького віку: чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим частіше особа юнацького віку схиляється до використання дезадаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-психологічної літератури); емпіричні (анкетування; психодіагностичні методики (“Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки” Р. Лазаруса та С. Фолкман модифікація та адаптація Н.В. Родіної зі співавт., “Шкала залежності від соціальних мереж” М. Шанваза та У. Ремана в адаптації П.О. Севост’янова, С.Г. Яновської, Р.Л. Туренко, Д.Є. Пивоварової); статистичні (кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона)).

Емпіричне дослідження проводилось онлайн на платформі Google Forms. Загальну вибірку склали 30 осіб юнацького віку (віком від 18 до 23 років).

Під час анкетування досліджуваним було запропоновано відповісти на питання “Скільки часу на день Ви проводите в соціальних мережах?”. Результати свідчать про те, що загалом молодь (66,6%) проводить в мережі від 5-6 годин та більше. На питання “Якими соціальними мережами ви найчастіше користуєтесь?”, респонденти відповіли, що більшу перевагу віддають користуванню такими соціальними платформами як: Telegram (96,7%), TikTok (86,7%), Instagram (73,3%) та YouTube (66,7%). На питання “Що найчастіше спонукає Вас заходити в соціальні мережі?”, респонденти відповіли, що основними причинами є спілкування (33,3%), заповнення вільного часу (20%) та сформована звичка (23,3%). Підсумовуючи результати анкетування, ми

можемо сказати, що юнаки та юнки доволі активно користуються соціальними мережами, при цьому мають труднощі з самоконтролем, які проявляються в звичці безцільно перевіряти свої сторінки в соціальних мережах та проблемах з відслідковуванням часу проведеного онлайн.

Отримані нами результати за методикою “Шкала залежності від соціальних мереж” М. Шанваза та У. Ремана в адаптації П.О. Севост’янова, С.Г. Яновської, Р.Л. Туренко, Д.Є. Пивоварової [2] дозволяють проаналізувати рівні залежності від соціальних мереж у вибірковій сукупності (Рис. 1.).

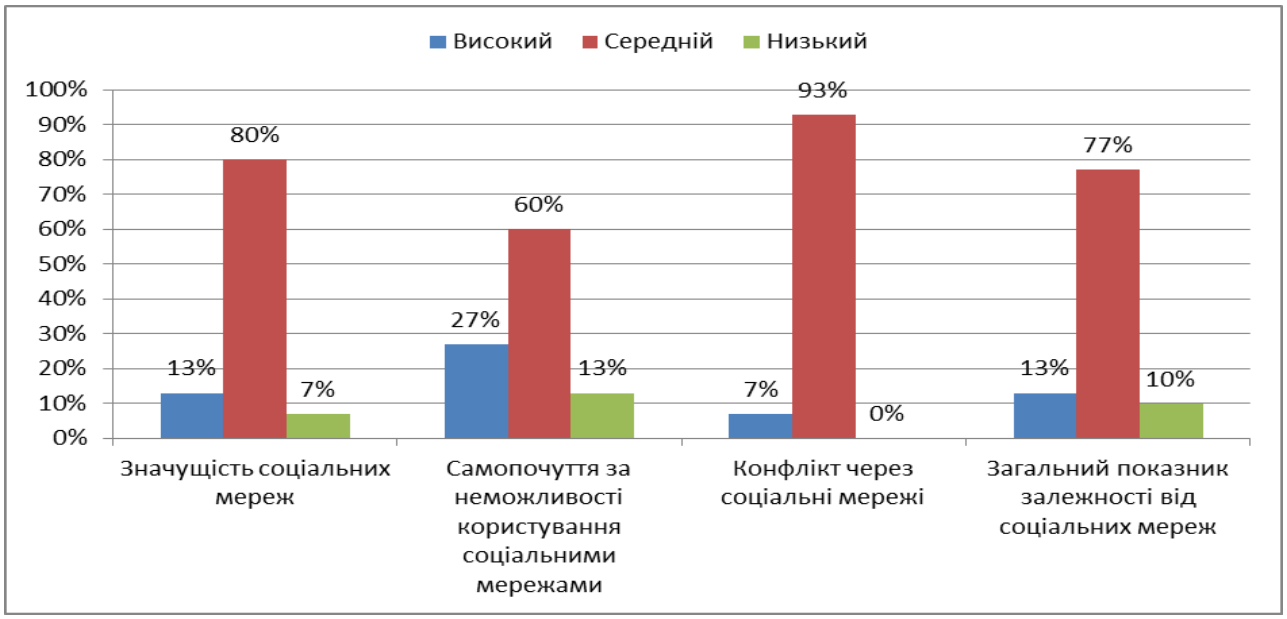


Рис. 1. Порівняльний відсотковий розподіл рівнів залежності від соціальних мереж досліджуваних осіб юнацького віку

Загалом ми можемо спостерігати, що у вибірковій сукупності переважає середній рівень залежності від соціальних мереж (77%). Соціальні мережі займають важливе, але не домінуюче місце в житті цієї частини досліджуваних, що не призводить до порушення повсякденного функціонування та дезадаптації, хоча окремі елементи залежної поведінки вже можуть бути присутні. Юнаки та юнки з середнім рівнем залежності можуть відчувати помірний дискомфорт без доступу до соціальних мереж, проте вони здатні контролювати користування соціальними платформами та підтримувати

соціальні відносини, навчатися, активно проводити час поза мережею, зберігаючи баланс між віртуальним та реальним життям.

Результати дослідження за методикою “Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки” в модифікації Н.В. Родіної [1] див. на Рис. 2.

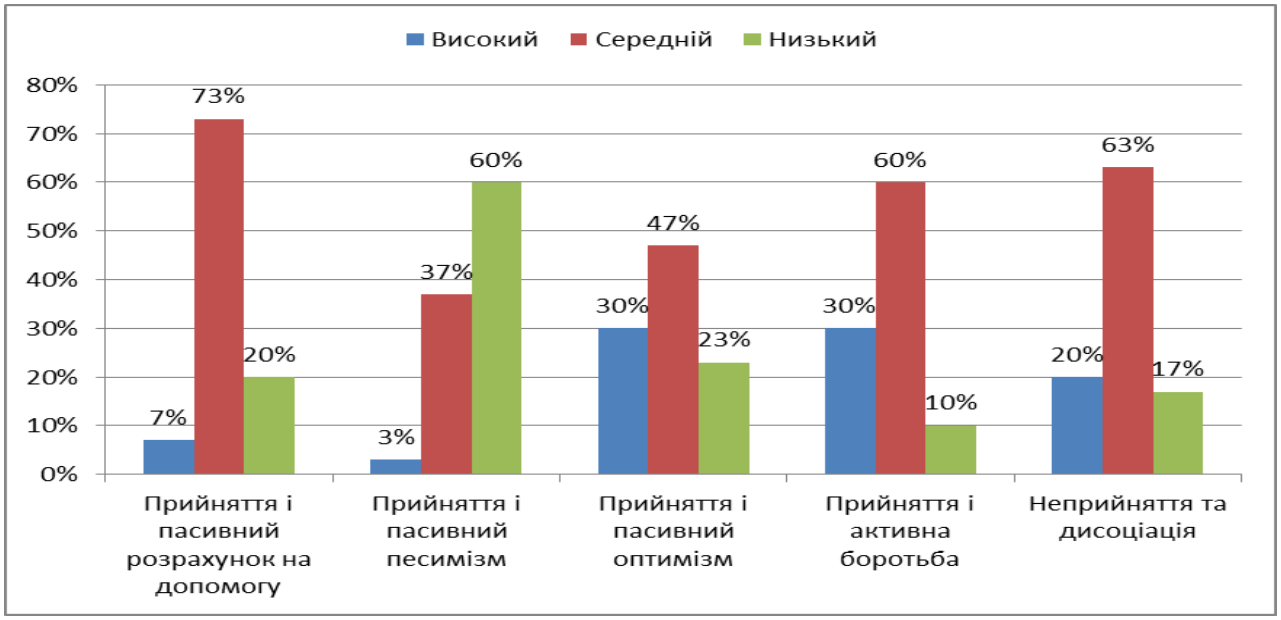


Рис. 3.4. Порівняльний відсотковий розподіл вираженості копінг-стратегій по групі досліджуваних осіб юнацького віку

У вибірковій сукупності найбільш вираженою є копінг-стратегія “Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу”, що характеризується домінуванням середнього рівня (73%). Такі молоді люди визнають наявність проблемної ситуації, проте не намагаються взяти на себе активну роль у її подоланні, очікуючи підтримки або втручання ззовні. Вони часто звертаються по допомогу або пораду до інших (друзів, родичів або людей, які добре тямлять в подібних проблемах), сподіваючись на співчуття. Можуть відчувати безпорадність, схильні ділитися переживаннями та виявляти власні емоції, даючи волю почуттям. Зазвичай сподіваються на диво у вирішенні проблеми. Також достатньо вираженою стратегією є “Неприйняття та дисоціація” (63%), у більшості респондентів переважає середній рівень вираженості за даною шкалою. Юнаки та юнки, які використовують дану стратегію, схильні до ігнорування або заперечення проблеми, часто емоційно дистанціюючись від

джерела стресу. Щоб заспокоїтись можуть звертатись до деструктивних звичок (їжа, паління, алкоголь, ліки). Мають нахил до фантазування про зміни ситуації без активних дій, часто готуючи себе до найгіршого.

Також доволі вираженою є копінг-стратегія “Прийняття і активна боротьба” (60%), загалом домінує середній рівень вираженості цієї шкали по групі, але у частини респондентів ми можемо спостерігати високий рівень (30%). Це може свідчити про те, що досліджувані загалом не схильні уникати вирішення проблемної ситуації, а навпаки – намагатись активно її вирішити. Такі юнаки та юнки мають відносно зрілу, конструктивну позицію з орієнтацією на подолання труднощів, вони готові брати відповідальність за власне життя та частіше використовують ефективні способи адаптації до стресових обставин, їм притаманний виважений аналіз ситуації для кращого розуміння проблеми та продумування подальших кроків виходу зі стресової ситуації. Така молодь воліє у важких обставинах покладатися на себе та самостійно приймати рішення і вирішувати проблеми.

За стратегією “Прийняття і пасивний оптимізм” у вибірковій сукупності переважають середній рівень (47%) та високий (30%). Такі юнаки та юнки схильні сподіватися на позитивний розвиток подій, не намагаючись активно подолати труднощі. Вони сприймають проблему як джерело нового досвіду, можливість щось переосмислити у власному житті, навіть у важких обставинах вони здатні знаходити щось хороше. Також такі особи схильні спокійно сприймати проблему, для її вирішення нерідко звертаючись до минулого досвіду.

Найменш вираженою копінг-стратегією по групі досліджуваних виявилася стратегія “Прийняття і пасивний песимізм” (60% досліджуваних мають низький рівень). Даний результат свідчить про відносно низьку схильність юнаків та юнок до пасивного прийняття ситуації з переважанням негативних очікувань. Зазвичай такі юнаки відчувають безнадійність та переконані у неможливості змінити ситуацію.

Підсумовуючи, ми можемо сказати, що з одного боку респонденти демонструють готовність до активного подолання труднощів та схильні до оптимістичного ставлення до наявної проблеми, а з іншого – у частини досліджуваних простежуються тенденції до пасивного очікування допомоги ззовні та уникнення вирішення проблемної ситуації.

Проведений кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) засвідчив, що існують певні закономірності щодо зв'язку між залежністю від соціальних мереж та дезадаптивними копінг-стратегіями (Табл. 1).

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу

Шкала залежності від соціальних мереж	Копінг-стратегії				
	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	Прийняття і пасивний песимізм	Прийняття і пасивний оптимізм	Прийняття і активна боротьба	Неприйняття та дисоціація
Значущість соціальних мереж	r = 0,194	r = 0,464**	r = 0,032	r = -0,055	r = 0,333
Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами	r = 0,313	r = 0,373*	r = 0,039	r = -0,000	r = 0,347
Конфлікт через соціальні мережі	r = 0,142	r = 0,140	r = -0,139	r = -0,370*	r = 0,128
Загальний показник залежності від соціальних мереж	r = 0,315	r = 0,477**	r = 0,007	r = -0,111	r = 0,397*

Примітка: * p≤ 0,05, ** p≤ 0,01

Існує значущий кореляційний зв'язок між загальним показником залежності від соціальних мереж та копінг-стратегіями "Прийняття і пасивний песимізм" (r = 0,476; p≤0,01) та "Неприйняття та дисоціація" (r = 0,397; p≤0,05). Наявніть значущого зв'язку між залежністю від соціальних мереж та копінг-стратегію "Неприйняття та дисоціація" свідчить про те, що юнаки та юнки з залежністю від соціальних мереж звертаються до стратегії уникнення

вирішення та емоційного відсторонення від проблеми, що може проявлятися в ігноруванні або запереченні проблемної ситуації. Тут соціальні мережі можуть виступати джерелом відволікання від негативних переживань, що закріплює використання дезадаптивного копінгу. Використання копінг-стратегії "Прийняття і пасивний песимізм" позитивно корелює з рівнем значущості соціальних мереж ($r = 0,464$; $p \leq 0,01$) та самопочуттям за неможливості користування соціальними мережами ($r = 0,372$; $p \leq 0,05$). Використання даної копінг-стратегії впливає на формування у молоді песимістичного ставлення до проблемної ситуації, відчуття безнадії та переконаності у нездатності щось змінити, невіри у власні можливості. В намаганні уникнути роздумів про проблему, що характерно для даного копінгу, соціальні мережі можуть виступати засобом відволікання та уникнення негативних переживань, переключаючи увагу від проблемної ситуації. Схильність до конфліктів через соціальні мережі негативно корелює із копінг-стратегією "Прийняття і активна боротьба" ($r = -0,369$; $p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що молоді люди, які мають конфлікт, пов'язаний з використанням соціальних мереж, рідше схильні використовувати адаптивні копінг-стратегії.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, ми можемо сказати, що залежність від соціальних мереж позитивно корелює із копінгами "Прийняття і пасивний песимізм" та "Неприйняття та дисоціація", а також має обернений зв'язок із копінгом "Прийняття і активна боротьба", що підтверджує наше припущення: чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим частіше здійснюється вибір на користь дезадаптивних копінг-стратегій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал.* 2022. № 3 (506). С. 65-73.
2. Севост`янов П.О., Яновська С.Г., Туренко Р.Л., Пивовар Д.Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M.G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія "Психологія".* 2024. № 77. С. 21-27.

3. Lei H., Cheong C.M., Li S., Lu M. The relationship between coping style and Internet addiction among mainland Chinese students: A meta-analysis. *Psychiatry Research.* 2018. Vol. 270. P. 831-841.
4. McNicol M.L., Thorsteinsson E.B. Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses Among Adolescents and Adults. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking.* 2017. Vol. 20(5). P. 296-304.
5. Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking.* 1998. Vol. 1(3). P. 237-244.

Гавриловська К.П.,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Ларченкова С.В.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СВІТОГЛЯДНОЇ ПЛАСТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Збереження психічного здоров'я молоді в умовах соціальної нестабільності є однією із найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки. Саме тому в науковому дискурсі все більше з’являється досліджень, спрямованих на пошук внутрішніх когнітивних ресурсів, які сприяють збереженню психологічного добробуту. Одним із таких ресурсів може виступати *світоглядна пластичність* – здатність особистості гнучко переглядати власну систему переконань у відповідь на новий досвід і змінювані обставини [2]. Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб емпірично встановити особливості взаємозв'язку між рівнем світоглядної пластичності та показниками позитивного ментального здоров'я в юнацькому віці з урахуванням гендерного чинника.

Дослідження проводилося у квітні–травні 2026 р. методом онлайн-анкетування (Google Forms). Вибірку склали 67 студентів закладів вищої освіти України: 42 жінки та 25 чоловіків. Більшість (57 осіб, 85,1%) навчається на денній формі, 26 осіб (38,8%) поєднують навчання з роботою.

Використано три психодіагностичні інструменти: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale, J. Lukat та ін., 2016; укр. адаптація: Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2022) [3,4]; «Опитувальник світоглядної пластичності особистості» (ОСП, К.М. Грузинова, 2022) [1];

«Опитувальник статеворольових переконань» (GRBS) [5]. Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між показниками використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r); для порівняння підгруп використано критерій Манна-Уїтні. Обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics.

За результатами дослідження позитивного ментального здоров'я ми виявили низький рівень цього показника у 3 осіб (4,5 %); середній у 38 (56,7 %); високий у 26 (38,8 %) осіб. Більшість потрапляє в середній діапазон, що відповідає нормативним показникам для вікової групи 17–25 років, отриманим у дослідженні Л.М. Карамушки та співавторів [3]. Щодо гендерних відмінностей: жінки мають дещо вищий середній показник позитивного ментального здоров’я (M = 27,1, SD = 4,3) порівняно з чоловіками (M = 25,9, SD = 3,5). Проте критерій Манна-Уїтні показав, що різниця статистично незначуща (U = 618,0, p = 0,229). Це узгоджується з даними M.P. Matud та співавторів, які також не виявили суттєвих гендерних відмінностей у показниках психологічного добробуту у молодіжних вибірках [5].

Дослідження світоглядної пластичності виявило наступне: низький рівень не зафіксовано у жодного учасника (0 %); середній виявлено у 66 осіб (98,5 %); високий - у 1 особи (1,5 %). Висока концентрація у середньому діапазоні свідчить про відносну однорідність вибірки та узгоджується з позицією К.М. Грузинової: більшість юнаків перебуває на етапі активного, але ще не завершеного формування власної світоглядної системи [2]. Гендерних відмінностей за рівнем світоглядної пластичності не виявлено: жінки (M = 98,5, SD = 7,9) та чоловіки (M = 96,4, SD = 8,4) показують близькі результати, різниця незначуща (U = 624,5, p = 0,199). Можливим поясненням є специфіка студентського середовища: академічна культура розвиває критичне мислення та когнітивну гнучкість незалежно від статі, нівелюючи типові гендерні відмінності в цій характеристиці.

Результати дослідження за Gender Role Beliefs Scale у загальній вибірці показали такий розподіл: низький рівень (переважно егалітарні переконання) - у 13 осіб (19,4 %); середній у 40 (59,7 %); виражений рівень традиційних

переконань у 14 (20,9 %). Більшість займає помірну позицію - поєднання елементів як традиційного, так і егалітарного ставлення до гендерних ролей. Гендерні відмінності у рівні стереотипізації виявилися суттєвими: чоловіки демонструють помітно вищий рівень прихильності до традиційних переконань (M = 37,5, SD = 7,3) порівняно з жінками (M = 30,0, SD = 10,5). Різниця статистично значуща (U = 295,0, p = 0,003). Цей результат узгоджується з даними зарубіжних дослідників, які фіксують більш виражену орієнтацію чоловіків на традиційні рольові моделі [6]. Пояснення лежить у специфіці соціалізації: традиційна маскулінна роль передбачає жорсткішу ієрархію норм і очікувань, яка закріплюється через механізми соціального підкріплення ще змалку. Жінки частіше залучені до дискурсу рівності й нерідко переживають особистий досвід рольового конфлікту - коли прагнення до кар'єри стикається з традиційними очікуваннями щодо сімейної ролі. Саме це й спонукає до критичного перегляду гендерних настанов.

Аналіз окремих тверджень GRBS виявив, що найбільш підтримуваними є стереотипи, пов'язані з фінансовою відповідальністю та емоційними відмінностями між статями. Твердження «чоловік повинен бути головним годувальником у сім'ї» (M = 2,8, SD = 1,1) та «жінки від природи більш емоційні та менш раціональні, ніж чоловіки» (M = 2,8, SD = 1,0) набрали найвищі середні бали, що загалом свідчить про помірний та переважно егалітарний характер гендерних переконань серед сучасних студентів.

Для виявлення особливостей взаємозв'язку між отриманими показниками проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Результати подані у Таблиці 1.

Між показниками позитивного ментального здоров’я та світоглядної пластичності виявлено значущий позитивний зв'язок ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$): вищий рівень світоглядної пластичності поєднується з кращими показниками позитивного ментального здоров'я. Це підтверджує та узгоджується з уявленнями К.М. Грузинової про медіаторну роль пластичності між стресогенними впливами та суб'єктивним добробутом [5]. Людина з гнучким

світоглядом здатна переосмислювати кризові ситуації, не сприймаючи їх як катастрофу, - а це допомагає зберегти емоційну рівновагу. Когнітивна гнучкість дозволяє успішніше долати нормативні кризи розвитку та підтримувати вищий рівень психологічного добробуту.

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу

Показник	**РМН**	**ОСП**	**GRBS**
РМН-scale (психічне здоров'я)	-	0,39**	-0,28*
ОСП (світоглядна пластичність)	0,39**	-	-0,37**
GRBS (гендерні стереотипи)	-0,28*	-0,37**	-

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Між показниками позитивного ментального здоров’я та гендерної стереотипізації виявлено значущий негативний зв'язок ($r = -0,28$, $p \leq 0,05$): вища прихильність до традиційних гендерних стереотипів асоціюється з нижчим рівнем позитивного ментального здоров’я. Цей результат можна пояснити необхідністю постійно відповідати жорстким рольовим очікуванням, що обмежує поведінковий репертуар і ускладнює автентичну самореалізацію.

Між показниками світоглядної пластичності та гендерної стереотипізації зафіксовано від'ємний зв'язок ($r = -0,37$, $p \leq 0,01$): чим вищий рівень традиційних гендерних переконань, тим нижчий рівень світоглядної пластичності. Цей результат цілком очікуваний, адже гендерні стереотипи є проявом загальної когнітивної ригідності, а не ізольованим явищем. Особистість із жорсткими гендерними схемами загалом менш схильна переглядати будь-які переконання. Гендерний стереотип спрощує сприйняття реальності й обмежує відкритість до нового досвіду. Натомість людина з

гнучким світоглядом схильна до критичного аналізу соціальних норм, у тому числі гендерних.

Загалом, можемо зробити висновок про те, що в нашій вибірковій сукупності (N = 67) більшість досліджуваних має середній рівень позитивного ментального здоров'я (56,7%) та світоглядної пластичності (98,5%). Виявлено значущий взаємозв'язок між рівнем світоглядної пластичності і позитивним ментальним здоров'ям ($r = 0{,}39$, $p \leq 0{,}01$) та гендерною стереотипізацією ($r = -0{,}37$, $p \leq 0{,}01$). Здобувачі вищої освіти з вищим рівнем світоглядної пластичності демонструють кращі показники позитивного ментального здоров'я і вищий рівень егалітарності у своїх гендерних переконаннях.

Результати дослідження можуть бути використані при розробці психопрофілактичних програм для студентської молоді, адже розвиток когнітивної гнучкості та подолання ригідних гендерних установок є перспективними напрямами роботи з підтримки психічного здоров'я юнаків і юнок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грузинова К. М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 138–143.
2. Грузинова К. М. Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя : дис. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2023. 248 с.
3. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методики «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 45–56.
4. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4. P. 8.
5. Matud M. P., Bethencourt J. M., Ibáñez I.. Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 2015. 61(6), 560-568.

Гомонюк В.О.,
науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

ВИВЧЕННЯ ТВОРЧИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Забезпечення індивідуального підходу до кожного учня, врахування специфіки його здібностей є необхідною умовою ефективної роботи з обдарованими дітьми. Вирішення цієї проблеми вимагає належного рівня взаємодії сім'ї і школи. При цьому слід мати на увазі, що засоби реалізації індивідуального підходу мають грунтуватися не на результатах того суб'єктивного оцінювання, яке дають педагоги і батьки своїм вихованцям, а на конкретних фактах. А отже, проблема раннього розпізнавання виду і ступеня обдарованості особистості є дуже значущою, як для примноження об»єктивно нових наукових знань щодо вирішення цього завдання, так і для ефективного розвязування практичних задач, соціального прогресу.

Оскільки конкурентноздатність країни залежить готовності її громадян вирішувати актуальні проблеми, перед наукою стоїть завдання теоретичного обгрунтування напрямків пошуку обдарованості на певних вікових рівнях, чіткого визначення спектру адекватних методів її діагностики з врахуванням продуктивних факторів виховання обдарованих особистостей.

Творчі прояви обдарованої особистості відображаються у виході за межі заданого, за рамки буденного, генерування не одної, а кількох відповідей на задане питання. Зміна ситуації орієнтує організм на перебудову поведінки, в результаті чого задіюються адаптаційні механізми, які забезпечують стабільні умові його розвитку, як будь-які системи – біологічна і соціальна в своєму розвитку ілюструють по-різному спрямовані тенденції: збереження і зміни.

Збереження реалізується через адаптаційні механізми спадковості, в разі соціальної спадковості маються на увазі стереотипи і звичаї. Його суть полягає в адаптації до відомого, коли пам»ять виявляється важливішою за уяву, осмисленість поведінки доцільніша за імпульсивність.

У процесі такої поведінки людина адаптується до наявних соціальних умов, при цьому оперативно задіюються стереотипи – психологічні настановлення, звички, в результаті чого забезпечується стійкість організму як системи.

Однак цей механізм не може бути реалізований в разі ситуації, що характеризується екстремальністю та інформаційною невизначеністю. Змінюваність досягається шляхом пристосування до невідомого через пошук нової інформації і набуття нових актуальних властивостей, які можуть бути задіяні з метою вирішення наявної задачі.

В часи стрімкого переходу людства від одних соціально-історичних форм до інших актуальною стає не типова поведінка, а індивідуальна, оскільки вона ілюструє пластичність організму. В цьому разі задіюються інші форми психічної активності: дивергентне мислення, уява, самореалізація, а також творчість.

Творчу діяльність здатні успішно реалізовувати лише люди з творчими здібностями. Виявити таких людей, виховати творчу особистість можливо тільки при забезпеченні належних умов, при наявності особливого типу вихователів, здатних сформувати творчу особистість своїх вихованців з врахуванням всіх особливостей її структури. При цьому слід мати на увазі, що не кожна людина здатна досягти успіху в тій діяльності, до якої в неї відсутній інтерес, коли в неї не вистачає належних здібностей, щоб матеріалізувати якийсь алгоритм в наочно-дійовому плані. Без надійно напрацьованих навичок в людині не зможе проявитися натхнення і осяяння, а без них неможливо досягти успіху в процесі творчої діяльності.

В процесі творчості виявляється індивідуальність людини, оскільки творчість є активним процесом. У цьому разі творчість виявляється важливішою за пам’ять, дивергентне мислення набуває особливої значущості, а інтуїція змагається з логікою, регулятивної функції набуває вже не вольовий, а емоціональний компонент. Творча продукція індивідуальності спонукає

вважати її відхиленням від норми, оскільки має місце дистанціювання від стереотипів, від відомого, а саме це і забезпечує виживання в кризовий період.

Поведінкові моделі обдарованих людей є цілком доступними для їх розпізнавання батьками, які можуть помічати в своїх дітях випереджуючий розвиток (постійний інтерес та інтелектуальну допитливість, що проявляється в прагненні знайти відповіді на безліч питань, значна енергетична витривалість – невтомна зайнятість улюбленою справою). При цьому є дуже важливою адекватна оцінка референтними особами рівня розвитку творчих здібностей дітей.

Слід враховувати, що обдарованість є не лише комплексом своєрідних здібностей людини, до її складу входять також і її особистісні якості. Зважаючи на складність психологічної структури обдарованості, при її діагностиці важливо визначати не лише рівень розвитку певного виду здібностей, а також і виявляти риси характеру, що забезпечують ефективність творчої діяльності, настановлення особистості, мотиви, стиль поведінки, спілкування. При реалізації психодіагностики психолог в процесі вивчення особистості обдарованого учня має орієнтуватися на пошук психологічних показників, що характеризують вид здібностей і рівень їх розвитку.

В сучасній психологічній науці загальноприйнятою є класифікація здібностей особистості за двома основними напрямками: за видами психічних функцій (моторні, сенсорні) і за видами діяльності (професійні, технічні, художні, тобто відповідають певній сфері діяльності, тій чи іншій професії). Відповідно до цієї класифікації в літературі з практичної психології обговорюється проблема обсягу психодіагностичних процедур, необхідних для належного обстеження, поетапність їх реалізації щодо певної вікової групи, забезпечення єдиного підходу до інтерпретації психологічних показників, отриманих в результаті дослідження.

В процесі навчальної, ігрової, художньої, спортивної та ін. діяльності обдаровані діти, як правило, демонструють підвищений розумовий тонус. Труднощі його вимірювання пов»язані з відмінностями між дітьми за їх

нервовою витривалістю, руховою експресією, працездатністю і мисленнєвою діяльністю. Отже, програма спостереження за процесом залучення обдарованих дітей до виконання творчих завдань має бути досконало розробленою.

Така програма повинна містити систему показників пізнавальної, соціальної і творчої діяльності обдарованих дітей, а також конкретний перелік особливостей особистісного розвитку. При цьому слід мати на увазі, що хоча більшість показників відображають діяльнісну сторону особистості, яка, як правило, не входить до традиційної характеристики учня, педагоги їх в своїй роботі з дітьми не використовують. При відсутності досконало розробленого профілю творчо обдарованої особистості досвідчені педагоги самі шукають вихід, орієнтуючись на ряд очевидних для них показників, знаходять і фіксують рівень тих чи інших здібностей.

За визначенням В.О. Моляко, стратегія є більш чи менш гнучкою системою суб'єктивно і ситуативно зумовлених дій, в яких домінує тенденція до суб'єктивного переважання одних розумових дій над іншими. При цьому стратегія охоплює всю структуру вирішення задачі: підготовчі дії (розуміння умови задачі), плануючі (формування задуму) і реалізуючі (перевірка задуму, експеримент).

Стратегія знаходить прояв на кожному з етапів розв'язування творчої задачі: 1. Розуміння умови задачі передбачає трансформацію заданого об'єкта, з цією метою здійснюється вивчення його структурних і функціональних властивостей, виокремлення тих, що в якійсь мірі відповідають вимогам задачі;

2. В процесі розробки задуму вирішення задачі дія стратегії спрямована на знаходження і реалізацію аналогів, антиподів, комбінаторних дій, спрямованих на відповідні вимогам задачі перетворення наявних структурних і функціональних компонентів;

3. При матеріалізації задуму дія стратегії може бути орієнтована на його удосконалення, яке виконується наступним чином: а) структурно-функціональний аналіз об'єкта – виділення елементів даного об'єкта, більшою чи меншою мірою адекватних для ситуації, що розглядається; б) знаходження

прийомів для усунення структурних і функціональних розбіжностей характеристик елементів даного об’єкта; в) реалізація знайдених прийомів; г) співвіднесення властивостей об’єкта, отриманого в результаті даних перетворень з вимогами задачі.

Тому організовуючи навчально-виховну роботу, слід вибудовувати її таким чином, щоб учні в процесі участі в ній мали можливість проходження всіх етапів творчого процесу і були орієнтовані на це. Адже на шкільних уроках, на гурткових заняттях у позаурочний час, беручи участь у виховних заходах різного змісту, учні, як правило, залучаються до репродуктивної діяльності. При цьому вони в основному зайняті матеріалізацією того проекту, який їм запропонували. І в кращому разі дитяча творчість у такому випадку зводиться до самостійної розробки задуму: «Як саме найоптимальнішим чином реалізувати наданий проект-алгоритм?», хоча над цим рідко хто замислюється.

В зв’язку з цим у процесі навчально-виховної роботи школярам слід пропонувати такі завдання, що спонукатимуть їх до творчого пошуку. Тобто при розв’язуванні цих завдань учні мають навчатися не лише розробляти задум вирішення творчої задачі, а також і формулювати умову задачі, що є найбільш складним і відповідальним у структурі розв’язування творчої задачі. При цьому слід, насамперед, орієнтуватися на основний закон дитячої творчості, сформульований Л.С. Виготським, згідно з яким її цінність слід вбачати не в результаті творчості, а в самому процесі.

За допомогою експериментальних завдань, спеціально розроблених психологами, можна виміряти в учнів наступні показники їх готовності до вирішення творчих задач: рівень інтересу до змісту задачі, процесу її розв’язування, ступінь уважності, широту варіантів розв’язків, число невірних спроб (ходів) при розв’зуванні і характер реагування дітей на власні помилки, швидкість перебирання можливих варіантів розв’язку, ступінь самостійності (частоту проявів бажання отримати допомогу зі сторони), впевненість в адекватності створеної конструкції. Навчання творчих особистостей і вимірювання його успішності можливі при ускладненні запланованих

перешкод, відсутності оцінок їх діяльності, критики їх ідей і пропозицій, тобто створення найбільш відчутного для них дискомфорту, який вони здатні подолати.

Важливо вивчити комфортні умови, які впливають на успіх в навчанні творчої особистості, визначити ієрархію стимулів, визначити конкретні типи реагування на заохочувальні заходи. В цьому плані може стати в нагоді інформація від батьків, вихователів, які є свідками конкретного ставлення обдарованих дітей до стимулів їх діяльності і перешкод в ній. Суттєвими є відомості від батьків відносно типу поведінки обдарованих дітей у спільній діяльності, фіксування ними свого внеску, сприйняття участі інших в їх справах, особливості переживання ними успіху і невдач.

Слід зазначити, що кожен параметр обдарованої особистості, внесений педагогом до характеристики, має бути розкритий через конкретні ознаки. Наприклад, такий параметр, як працьовитість, включає наступні ознаки: якісний, кількісний бік праці, задоволеність і найменшу втомлюваність; самостійність; ступінь ігнорування учнем шаблонних варіантів виконання завдання; прагнення виконувати всі робочі операції в руслі свого технічного інтересу; адекватне реагування учня на критику. Такий параметр, як інноваційність, можна розглядати через наступні характеристики: ступінь упевненості в точності уявлень про саму нову модель, про всі її деталі та етапи створення; ступінь винахідливості (як можливість оперативно знайти потрібний розв’язок).

Отже, доля обдарованих дітей знаходиться у величезній залежності від науково обґрунтованої системи критеріїв вивчення творчої особистості, коректності застосування наукових методів вимірювання творчих досягнень особистості, можливостей постійного врахування її досягнень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В.О. *Творча конструктологія (пролегомени).* К.: Освіта України, 2007. 388 с.

Данилевич Л. А.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Уманський національний університет

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. Модернізація вищої психологічної освіти в Україні та інтеграція у європейський науковий простір висувають нові вимоги до професійних характеристик майбутніх фахівців. Професія психолога належить до соціономічного типу («людина – людина»), де головним інструментом виступає безпосередньо особистість психолога-ученого, а також, психолога-практика. Сучасна практична психологія демонструє, що вирішення міжособистісних або внутрішньо-особистісних конфліктів клієнта неможливе виключно за рахунок стандартних алгоритмів чи заздалегідь вивчених діагностичних шаблонів. Психолог повсякчас стикається з умовами інформаційної невизначеності, унікальними життєвими сценаріями та проявами психологічного захисту. За таких обставин творче мислення стає основною набуття професійних компетенцій, яке забезпечує гнучкість, швидку адаптацію та здатність знаходити нетривіальні траєкторії допомоги.

Незважаючи на значну увагу наукової спільноти до цієї теми, проблема цілеспрямованого формування творчого компонента професійного мислення у студентів-психологів під час навчання у закладах вищої освіти потребує вирішення з урахуванням сучасних запитів суспільства. Це питання зумовлює необхідність ґрунтовного аналізу зарубіжних та фундаментальних українських психологічних теорій для розробки дієвих освітніх моделей.

Аналіз теоретико-методологічних засад зарубіжної психології показує, що у світовій психологічній науці дослідження творчого мислення історично розвивалося за двома напрямами: когнітивно-структурним та особистісно-орієнтованим.

Основоположником когнітивного аналізу креативності виступає Дж. Гілфорд, який розділив інтелектуальні процеси на конвергентне (спрямоване на пошук єдиного правильного рішення) та дивергентне мислення. Дивергентне мислення учений Дж. Гілфорд вважає ядром творчості, яке характеризують чотири основні параметри: швидкість (кількість генерованих ідей); гнучкість (здатність переключатися між різними категоріями концептів); оригінальність відповідей; *точність* у деталізації ідеї.

Учений Е. П. Торренс продовжив дослідження дивергентного мислення та визначив креативність як природний процес, що активізується у відповідь на виникнення дефіциту знань, неузгодженості чи дисгармоній в інформації. Учений визначив етапи творчого мислення, зокрема: виявлення проблеми, пошук творчих рішень, висунення та перевірки гіпотез, а також фіксацію результату. Для майбутнього психолога ця концепція є надзвичайно важливою, адже його робота з клієнтом зазвичай починається саме з «дефіциту інформації та визначеності».

У межах гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) творче мислення розглядалося не як ізольована когнітивна функція, а як інтегральний прояв самоактуалізації особистості. К. Роджерс зазначав, що головною умовою розвитку творчого потенціалу є створення атмосфери «психологічної безпеки» та «психологічної свободи». Якщо студент-психолог перебуває під тиском жорсткого оцінювання та критики, його мислення блокується внутрішніми механізмами захисту. Навпаки, безумовне прийняття стимулює внутрішню мотивацію до професійного експериментування.

Сучасні зарубіжні концепції, зокрема інвестиційна теорія креативності Р. Стернберга та Т. Любарта, доводять, що творче мислення є ресурсом, який потребує інтеграції шести взаємопов'язаних чинників: інтелектуальних здібностей, фундаментальних знань, стилю мислення (законодавчого), особистісних рис (готовності ризикувати та долати перешкоди), внутрішньої мотивації та сприятливого соціокультурного середовища.

Розвиток ідей творчого мислення здійснювали учені української психології. Вітчизняна психологічна думка має унікальну методологічну базу для розв'язання цієї проблеми, засновану на принципах суб'єктно-діяльнісного та вчинкового підходів. Фундаментальний внесок у розуміння психології творчості здійснив учений Г. С. Костюк. Він обґрунтував, що розвиток мислення відбувається не через просте накопичення знань, а в процесі активного вирішення мисленнєвих завдань, де суб'єкт трансформує зовнішні умови у внутрішні структури особистості (процес інтеріоризації). Мислення, за Г. С. Костюком, завжди має динамічний, процесуальний характер і найбільше розвивається тоді, коли студент стикається з суперечностями між наявним рівнем знань та новими вимогами практики.

У вивченні креативності важливою є циклічно-вчинкова концепція В. О. Роменця. Вчений розглядав творчість як універсальний спосіб буття людини, а вчинок – як логічна складова, що об'єднує мислення, емоції та дію фахівця. У контексті підготовки психологів це означає, що творче мислення формується тоді, коли студент приймає відповідальне рішення у професійній ситуації, здійснює «вчинкову дію».

Центральне місце у розвитку ідей творчості займають дослідження видатного ученого В. О. Моляко, який розробив концепцію стратегіальної організації творчого мислення. Розроблена автором система КАРУС є насамперед інструментом інтерпретації та психологічного аналізу процесу творчого мислення. Учений В. О. Моляко виділив конкретні системи творчих стратегій (аналогії, комбінування, реконструкції), які визначають траєкторію вирішення нових задач. Науковець довів, що творче мислення можна і потрібно цілеспрямовано тренувати через розв'язання спеціальних систем творчих завдань, що передбачають подолання психологічних бар'єрів та стереотипів.

Учений С. Д. Максименко у своїх дослідженнях акцентує увагу на генетико-моделюючому підході, в якому творчість розглядається як жива енергія розвитку особистості. Розвиток творчих здібностей майбутнього

психолога у закладі вищої освіти пов'язується з актуалізацією його внутрішнього потенціалу та подоланням страху перед помилкою.

Здійснений аналіз зарубіжних та українських концепцій дає можливість розробити структуру професійного творчого мислення майбутнього психолога, як складного багаторівневого утворення. До складу структури входять такі основні компоненти:

1. *Когнітивно-процесуальний компонент:* високий рівень дивергентного мислення, гнучкість аналітико-синтетичних операцій, розвинена здатність мислення до антиципації (прогнозувати динаміку стану клієнта), метафоричність (вміння оперувати образами та символами).

2. *Особистісно-мотиваційний компонент:* розвинена професійна самосвідомість, толерантність до двозначності, висока внутрішня мотивація до надання допомоги, готовність до самозмін та відсутність жорстких когнітивних настанов.

3. *Емоційно-емпатійний компонент:* емоційна чутливість, здатність конгруентно проживати досвід взаємодії з іншим суб'єктом, вміння трансформувати власні емоційні переживання у творчий ресурс для сесії.

4. *Рефлексивно-вчинковий компонент:* здатність до глибокого усвідомлення власних професійних дій, усунення особистісних «плям», прийняття відповідальності за обрану стратегію психокорекційного впливу.

Розвиток **творчого мислення** – це базовий фундамент професійного становлення майбутнього психолога. Воно дозволяє фахівцю виходити за межі шаблонних діагностичних схем, адаптуватися до умов інформаційної невизначеності, знаходити індивідуальний підхід до кожного клієнта та оперативно реагувати на нестандартні ситуації під час консультацій. Тому критерієм творчості тут є створення нового сенсу, реструктуризація внутрішнього досвіду клієнта та побудова унікальної гіпотези.

Процес навчання у ЗВО часто вважають надмірно академічним, через що відбувається переважно формування репродуктивного, шаблонного мислення студентів. Для подолання цієї тенденції психологи практики рекомендують

впроваджувати комплекс психодидактичних умов та активних методів навчання:

1) трансформація позиції студента: перехід від пасивного об'єкта навчання до активного суб'єкта професійної діяльності. Ефективним інструментом тут виступає включення у професійно орієнтовані практики, зокрема, волонтерську діяльність;

2) кейс-метод та метод симуляцій: аналіз реальних заплутаних соціально-психологічних випадків з практики, де студенти мають висунути декілька альтернативних гіпотез та обґрунтувати їх. Рольове моделювання складних ситуацій (консультування агресивного, депресивного чи демонстративного клієнта) формує гнучкість реакції;

3) впровадження методів психокорекційної роботи в освітній процес: вивчення курсів з консультативної та групової психокорекції має відбуватися через практичне проживання. Групова робота (тренінги) дозволяє зняти страх критики, активізувати внутрішню енергію «Я» та розширити репертуар поведінкових відповідей:

4) психологічні ігри та рольові симуляції: програвання діалогів, де майбутній психолог має виступити в ролі "складного" чи резистентного клієнта. Це розвиває емпатію та швидкість реакцій;

5) *групова супервізія та інтервізія*: колективний розбір професійних труднощів, який дозволяє побачити проблему під різними кутами та перейняти творчий досвід колег:

6) арт-терапевтичні технології: використання психодрами безпосередньо у студентських аудиторіях стимулює символічне, образне мислення, допомагаючи майбутнім спеціалістам обходити раціональні психологічні захисти; а також, казкотерапії.

Висновки. Таким чином, розвиток творчої особистості є невід'ємною складовою професійного розвитку майбутніх психологів, що потребує створення спеціальних освітніх умов для розвитку та прояву творчого мислення: когнітивної свободи, безпечного середовища, здатності до

дивергенції. Цілеспрямоване впровадження інтерактивних, тренінгових та арт-терапевтичних технологій у простір вищої освіти забезпечує перехід від абстрактно-теоретичного знання до живого, гнучкого й унікального психологічного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Найчук В., Куц П. Модель саморегуляції творчої діяльності майбутніх психологів: теоретичні засади. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія*», Вип. 7, 2025. С. 158 – 163.
2. Панок В., Чаплак Я., Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування: навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці: Чернівецький національний університетт ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
3. Стратегії формування творчої особистості: методи, прийоми, форми: колективна монографія / авт. кол.: В. Г. Кремень, В. В. Ільїн, Є. Р. Борінштейн, М. С. Гальченко, М. В. Ліпін, Д. В. Погрібна, Н. В. Савчук, О. А. Федорчук. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. 320 с.

Діхтяренко С.Ю.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Уманський національний університет

ОПТИМІЗАЦІЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

У сучасних умовах тривалість життя розглядається спеціалістами ООН як один із найголовніших показників його якості та індексу людського розвитку. Разом із демографічними змінами та старінням населення виникає гостра потреба не лише у медичному, але й у психологічному забезпеченні довголіття. Геронтопсихологія вивчає старіння (геронтогенез) не просто як етап руйнації, а як складний, суперечливий процес, у якому відбувається становлення специфічних новоутворень особистості. Оптимізація життя особистості похилого віку стає ключовим завданням сучасної науки, оскільки саме розвинена особистість виступає вирішальним фактором покращення якості життя, збереження здоров'я та забезпечення довголіття.

Основою сучасного розуміння оптимізації життя похилої людини є усевіковий підхід (П. Балтес), який стверджує, що психічний та інтелектуальний розвиток відбувається впродовж усього життя і є багатоспрямованим. Будь-який розвиток містить у собі динаміку росту (придбань) та упадку (втрат), а старіння вимагає від людини адаптації шляхом «вибіркової оптимізації з компенсацією» [1].

З біологічної та психологічної точок зору, тривалість життя визначається діалектичною боротьбою двох процесів: старіння (руйнування) та вітаукту. Вітаукт (за В.В. Фролькісом) – це процес, що стабілізує життєздатність організму, протидіє старінню та збільшує тривалість життя. Геронтопсихологічна оптимізація передбачає мобілізацію фенотипових (соціальних, духовних, психологічних) механізмів вітаукту.

Ще одним фундаментальним концептом є «ортобіоз», який передбачає найбільш повний цикл людського життя, що базується на нормальній еволюції «почуття життя» і призводить до спокійної, здорової старості.

Оптимізація життя безпосередньо залежить від тривимірної психологічної структури особистості (соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та розвивальний виміри), кожен елемент якої містить саногенні (оздоровчі) ресурси.

Духовність є найвищою інтегруючою підструктурою особистості. Оптимізація життя можлива лише за умови домінування гуманістичних духовних цінностей (Життя, Людина, Віра, Надія, Любов, Добро, Краса, Істина) над деструктивними. Гуманізм утворює духовну матрицю переходу від песимізму до оптимізму, що веде до стійкого здоров'я та довголіття.

Розвинена самосвідомість є центральним фактором довголіття. Оптимізація вимагає рефлексії власного внутрішнього світу, самопізнання, саморегуляції та використання саногенного мислення. Саногенне мислення дозволяє людині усвідомлено переробляти патогенні емоції (страх, образи, заздрість, гнів), які є пусковими механізмами психосоматичних захворювань і передчасного старіння.

У похилому віці формуються нові форми інтелекту, зокрема мудрість. Вона визначається як багата експертна система знань про фундаментальні життєві закони, контекстуальність життя та способи вирішення складних проблем. Передача цієї мудрості молоді знімає проблему соціальної ізоляції та надає старості глибокого сенсу.

Здоров'я літньої людини залежить від соціального контексту. Доведено, що демократичний тип соціальності є найсприятливішим для довголіття. Важливим є використання «діалогічних універсалій» (за Г.О. Баллом): повага до партнера, толерантність, конкордантність (згода) та розширення культурного поля взаємодії. Екстремальна самотність або розсуспільнення різко прискорюють старіння.

За В. Франклом, осягнення смислу власного життя та вирішення конкретних творчих або соціальних завдань здійснює вкрай сприятливий вплив на психічний і фізичний стан похилої людини, віддаляючи смерть. Творча, оптимістично спрямована діяльність додає 15–20 років життя [2].

Почуття життя та життєрадісність потрібно цілеспрямовано виховувати як засіб протидії песимізму. Сучасні дослідження (зокрема, М. Селігмана) підтверджують, що «практичний оптимізм» піддається тренуванню. Практичний оптимізм це пошук переваг у будь-якій ситуації на фоні тверезої її оцінки. Доведено, що оптимісти значно швидше відновлюють здоров'я, мають міцніший імунітет, ефективніше переживають кризові ситуації і, загалом, живуть довше [3].

Алгоритм розвитку практичного оптимізму включає: прийняття минулих травматичних подій, реінтерпретацію негативного досвіду (переписування біографії), створення навколо себе позитивного інформаційного поля та цілеспрямоване знаходження переваг у життєвих викликах.

Геронтопсихологічний супровід дорослої особистості має реалізовуватися через спеціалізовану просвіту, психодіагностику, консультування та тренінги. Ефективним методом є застосування спеціальних вправ і «заповідей довгожителя»:

– Психосоматична та фізіологічна гармонія: раціональне харчування (без переїдання), активний руховий режим, перебування на свіжому повітрі.

– Когнітивний тонус: постійне тренування мозку, неперервна освіта (навчання протягом усього життя загальмовує інволюційні процеси).

– Емоційна гігієна: відмова від патогенного спілкування та деструктивних емоцій, збереження активної життєвої позиції.

– Геронтопсихологічні тренінги: використання методів самонавіювання та саморегуляції, спрямованих на омолодження та активізацію спадкових вітальних резервів.

– Проєктна діяльність: залучення особистості похилого віку до генеративної взаємодії з молоддю (наприклад, творчий проєкт «Зустріч

поколінь») дозволяє реалізувати духовний потенціал і відчути власну суспільну значущість.

Отже, оптимізація життя особистості похилого віку не є пасивним процесом очікування старіння, а виступає активною, свідомою, багатовимірною життєтворчістю. Вона досягається через реалізацію усевікового підходу, стимуляцію механізмів вітаукту та ортобіозу. Вирішальними психологічними чинниками довголіття є високий рівень духовності, формування практичного оптимізму, опанування саногенним мисленням та активне соціальне включення. Систематична геронтопсихологічна просвіта та використання спеціальних тренінгів здатні кардинально змінити якість життя літніх людей, перетворивши старість на період мудрості, психологічного комфорту та творчої самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Baltes P. B., Baltes M. M. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. 462 p.
2. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.
3. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 2006. 336 p.

Завгородня О.В.,
доктор психологічних наук,
головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

КОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРАТЕГІАЛЬНИЙ ПІДХІД

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, соціальних трансформацій і тривалих кризових процесів. За таких умов людина дедалі частіше стикається з необхідністю не лише адаптуватися до змін, а й активно переглядати попередні моделі власного життєвого шляху [2]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічних механізмів, що забезпечують суб'єктне творення індивідуальної долі в ситуаціях, коли звичні життєві орієнтири руйнуються, а майбутнє втрачає визначеність.

Важливий евристичний потенціал для дослідження цієї проблематики містить стратегіальний підхід В. О. Моляко [1]. У його межах творчість розглядається як система стратегій мислення, що забезпечують розв'язання складних задач в умовах дефіциту інформації та часу [3]. Особливого значення набувають стратегії аналогізування, комбінування та реконструювання. Якщо аналогізування спирається на вже відомі зразки й культурно засвоєні моделі дії, а комбінування забезпечує варіативне поєднання наявних елементів досвіду, то реконструювання передбачає якісну перебудову вихідної системи та створення нових конфігурацій зв'язків і смислів [1].

На нашу думку, закономірності, описані в межах стратегіального підходу, можуть бути поширені на процес конструювання життєвого шляху. Життєва задача постає як відкрита система, що не має наперед заданого алгоритму розв'язання. У ситуаціях історичних зламів, воєнних викликів і життєвих криз мислення людини переходить від операційного рівня до смислотворчого реконструювання [3]. Саме стратегія реконструювання стає провідним

механізмом життєтворчості, дозволяючи особі виходити за межі готових сценаріїв і створювати нові моделі власного майбутнього.

Теоретичне поглиблення цього підходу можливе через його поєднання з долеаналізом Л. Зонді та трансгенераційною перспективою. У сучасних інтерпретаціях долеаналізу доля розглядається не як жорстка приреченість, а як простір вибору між різними потенційними можливостями, що містяться в індивідуальній та родовій історії [6]. Водночас трансгенераційні дослідження показують, що неопрацьований досвід попередніх поколінь може впливати на життєві рішення нащадків через механізми сімейних лояльностей [5], несвідомих очікувань і успадкованих сценаріїв [4].

У межах запропонованої моделі можна виокремити три рівні організації життєвого досвіду, які відповідають основним стратегіям творчого мислення [1].

Перший рівень – модифікаційний. Він характеризується орієнтацією на прямі або близькі аналоги. Оскільки в просторі життєтворчості буквальне відтворення неможливе, цей рівень пов’язаний із ситуативно зміненим відтворенням родових сценаріїв і життєвих моделей без істотної трансформації їхньої внутрішньої логіки. Особистість залишається значною мірою включеною в систему трансгенераційних детермінацій [4], а її життєві вибори спираються переважно на вже наявні зразки.

Другий рівень – комбінаторний. Він передбачає орієнтацію на складні та віддалені аналоги й характеризується активним поєднанням різних соціокультурних, особистісних і трансгенераційних ресурсів. На цьому рівні формується індивідуальний стиль життєтворення [2], однак творчість переважно залишається в межах уже наявних смислових структур і не приводить до радикального перегляду життєвої архітектоніки.

Третій рівень – реконструктивний. Він пов’язаний із якісною перебудовою життєвої архітектоніки, зміною смислових координат і формуванням принципово нових способів осмислення власного досвіду. Саме на цьому рівні як вищий прояв інтегративної функції суб’єктності актуалізується Високий медіатор.

Під Високим медіатором ми розуміємо внутрішню психічну інстанцію, що забезпечує смислове та семантичне посередництво між родовою пам'яттю, актуальною життєвою ситуацією та образом бажаного майбутнього. Концептуально цей конструкт близький до описаного Л. Зонді Pontifex Ego – інстанції, що здійснює зв'язок між різними рівнями психічної реальності та забезпечує свободу вибору між альтернативними доленосними можливостями [6].

Функція Високого медіатора полягає не у відкиданні трансгенераційного досвіду, а в його творчій реконфігурації. Через процеси метафоричного аналогізування, смислового переозначення та реконструювання успадковані сценарії перестають виступати як фатальна зумовленість і перетворюються на ресурс подальшого розвитку. Родова пам'ять у цьому контексті постає не лише джерелом обмежень, а й своєрідним «банком стратегій», що містить широкий спектр моделей подолання криз, адаптації та самоздійснення.

Через звернення до значущих постатей родової та культурної історії, творче переосмислення їхнього досвіду та актуалізацію ціннісних орієнтирів відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів, необхідних для формування нових авторських життєвих стратегій. У результаті життєвий шлях перестає бути простим продовженням успадкованих сценаріїв і набуває характеру свідомого проєкту, відкритого до творчого самотворення [2].

Таким чином, творчість може розглядатися не лише як когнітивна функція, а як універсальний механізм життєтворчості [1; 3]. В умовах невизначеності вона забезпечує здатність особистості переосмислювати успадкований досвід, інтегрувати травматичні події у власну життєвую історію та створювати нові смислові конфігурації майбутнього.

Висновки. Стратегіальний підхід В. О. Моляко відкриває перспективні можливості для аналізу життєтворчості особистості в умовах невизначеності. Запропонована трирівнева модель дозволяє описати перехід від модифікації успадкованих сценаріїв через їх комбінування до творчого реконструювання життєвого шляху. Центральним психологічним механізмом цього переходу виступає Високий медіатор, який забезпечує інтеграцію родового досвіду,

актуальної життєвої ситуації та образу бажаного майбутнього. Саме завдяки його функціонуванню трансгенераційна спадщина може перетворюватися з чинника детермінації на ресурс авторського життєтворення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. Стратегіальна організація творчої діяльності. *Актуальні проблеми психології: Психологія творчості*. Київ, 2007. Т. 12. Вип. 3. С. 5–22.
2. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
3. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : монографія / В. О. Моляко та ін. ; за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 204 с.
4. Шутценбергер А. А. Синдром предків / пер. з фр. Київ : Видавництво гуманітарної літератури, 2005. 256 с.
5. Boszormenyi-Nagy I., Spark G. M. Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy. New York : Brunner/Mazel, 1973. 408 p.
6. Szondi L. Schicksalsanalyse. I. Elemente der Psychologie der Schicksalsgestaltungen. Basel : Benno Schwabe, 1944. 424 s.

Ключникова Л. С.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасна система освіти України перебуває в умовах постійних трансформацій, пов'язаних із реформуванням освітньої галузі, цифровізацією навчального процесу, впровадженням інноваційних технологій навчання та необхідністю адаптації до викликів воєнного часу. У таких умовах значно підвищується психоемоційне навантаження на педагогічних працівників, що нерідко призводить до розвитку синдрому професійного вигорання.Професійне вигорання є одним із найбільш поширених негативних наслідків тривалого професійного стресу. Воно характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Особливої актуальності проблема набуває у педагогічній діяльності, яка належить до професій типу «людина – людина» та передбачає постійну емоційну взаємодію з учнями, батьками та колегами.

В умовах трансформації освітнього середовища та тривалої війни на території України професійне вигорання педагогів може негативно впливати не лише на їх психологічне благополуччя, а й на якість освітнього процесу, мотивацію до професійної діяльності та ефективність навчання учнів. Тому вивчення психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників та пошук шляхів його профілактики і подолання є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Проблема професійного вигорання активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Засновниками концепції вигорання вважаються Г. Фрейденбергер та К. Маслач, які розглядали цей

феномен як реакцію особистості на тривалий професійний стрес та визначили професійне вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.

Значний внесок у вивчення проблеми зробили сучасні українські дослідники, зокрема Вербицька Л. М., Дзюба Т. М., Карамушка Л.М., Коновалова О. В., Марініна В. В., Ситнік С. В., Тулюпа В. В. Так, сучасні дослідження свідчать, що педагоги є однією з найбільш уразливих професійних груп щодо розвитку професійного вигорання. Особливо це стосується періоду реформування освіти, коли до традиційних професійних обов'язків додаються нові вимоги, пов'язані з цифровізацією освітнього процесу, дистанційним навчанням та зміною підходів до організації освітньої діяльності[1-5].

В своїх дослідженнях Марініна В. В., Тулюпа В. В. показують, що розвиток професійного вигорання обумовлюється взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників.Так, до зовнішніх чинників належать надмірне професійне навантаження, недостатня соціальна підтримка, конфлікти в колективі, високий рівень відповідальності, необхідність постійного професійного розвитку та адаптації до змін. Внутрішні чинники пов'язані з особистісними особливостями працівника: рівнем тривожності, емоційною нестійкістю, низькою стресостійкістю, перфекціонізмом та недостатнім розвитком навичок саморегуляції [4].

Ситнік С. В. вважає, що професійне вигорання педагогів є складним психологічним феноменом, який формується поступово під впливом тривалого стресу та професійних перевантажень. В умовах трансформації освітнього середовища його розвиток обумовлюється низкою специфічних чинників[5].

Одним із найважливіших факторів професійного вигорання Дзюба Т. М. вважає підвищення інтенсивності професійної діяльності. Сучасний педагог виконує не лише навчальну, а й виховну, організаційну, консультативну та соціально-психологічну функції. Крім того, він змушений постійно адаптуватися до нових освітніх стандартів, цифрових платформ та інноваційних технологій [2].

Особливе значення мають емоційні навантаження, пов’язані з необхідністю підтримувати позитивний психологічний клімат у класі, взаємодіяти з учнями різного рівня підготовки, працювати з батьками та вирішувати конфліктні ситуації. В умовах воєнного стану до цих факторів додаються переживання щодо власної безпеки, тривожність за майбутнє та необхідність надання психологічної підтримки учням.

Узагальнюючи можна сказати, що серед основних проявів професійного вигорання педагогів спеціалісти виділяють:

– емоційне виснаження, що проявляється у відчутті втоми, байдужості та втрати емоційних ресурсів;

– підвищену тривожність та напруженість;

– зниження мотивації до професійної діяльності;

– негативне ставлення до учнів та колег;

– зменшення задоволеності працею;

– порушення концентрації уваги та погіршення когнітивних процесів;

– психосоматичні розлади (головний біль, безсоння, підвищений артеріальний тиск тощо).

Важливу роль у розвитку професійного вигорання відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості педагога. Дослідження Вербицької Л. М. та Коновалової О. В. свідчать, що найбільш вразливими є особи з високим рівнем відповідальності, перфекціонізмом, схильністю до самопожертви та низьким рівнем психологічної саморегуляції [1].

Карамушка Л.М. одним із перспективних напрямів профілактики професійного вигорання вважає розвиток психологічної стійкості та особистісних ресурсів педагогів. Також в її дослідженнях показано, що до ефективних заходів запобігання та подолання професійного вигорання належать психологічні тренінги, супервізія, групи професійної підтримки, навчання технікам емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту.Важливим чинником профілактики є створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, розвиток культури взаємопідтримки та забезпечення

можливостей для професійного зростання. Значну роль також відіграє формування навичок збереження балансу між професійним та особистим життям [3].

У сучасних умовах особливої актуальності набувають програми психологічного супроводу педагогів, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості, рефлексивних умінь та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я.

Таким чином, на основі узагальнення наукової літератури з проблеми професійного вигорання педагогічних працівників, ми можемо зробити наступні висновки:

– професійне вигорання є одним із найбільш поширених негативних наслідків тривалого професійного стресу в педагогічній діяльності, а трансформація сучасного освітнього середовища, цифровізація освіти, зростання професійних вимог та виклики воєнного часу сприяють підвищенню ризику розвитку синдрому професійного вигорання у педагогів;

– основними проявами професійного вигорання виступають емоційне виснаження, зниження професійної мотивації, деперсоналізація, підвищена тривожність та психосоматичні порушення;

– формування професійного вигорання обумовлюється сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників, серед яких важливе місце займають особистісні особливості педагога, рівень стресостійкості та здатність до саморегуляції;

– ефективними шляхами профілактики та подолання професійного вигорання є психологічний супровід педагогів, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості, створення сприятливого психологічного клімату в колективі та підтримка професійного благополуччя працівників освіти.

Перспективи подальших наукових досліджень даної проблеми пов'язані з поглибленим вивченням психологічних механізмів його формування в умовах цифровізації освіти, соціальних викликів воєнного часу, впливу дистанційного та змішаного навчання на психоемоційний стан педагогів, а також визначення

ролі особистісних ресурсів, емоційного інтелекту, резильєнтності та професійної мотивації у запобіганні розвитку синдрому вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вербицька Л. М., Коновалова О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Психологічний журнал*. 2025. Т. 15. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.15.2025.342105
2. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагогів в умовах травми війною: виклики для професійної ідентичності та мотивації. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-4
3. Карамушка Л.М. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
4. Марініна В. В., Тулюпа В. В. Вікові особливості професійного вигорання вчителів в умовах воєнного стану. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. № 1(21). DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).10
5. Ситнік С. В. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 81–88. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-13

Костюченко О. В.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри філософії і педагогіки,
Київський національний університет культури і мистецтв

ТВОРЧІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ І РЕЗУЛЬТАТ ЕКСПРЕС-СТАБІЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сучасний соціокультурний та геополітичний простір України вимагає від учасників освітнього процесу (як здобувачів освіти, так і педагогів) високого рівня адаптивності та психологічної стійкості (резильєнтності) [3; 4]. Хронічний стрес, спричинений умовами воєнного стану, систематичними повітряними тривогами, безпековими ризиками та невизначеністю, деструктивно впливає на ментальне здоров'я особистості. У стані гострого або кумулятивного стресу блокуються вищі когнітивні функції, знижується здатність до сприйняття інформації, критичного мислення та продуктивної взаємодії.

Традиційні довготривалі методики психологічної підтримки в умовах реального освітнього процесу часто виявляються малоефективними через дефіцит часу та специфіку обставин (наприклад, перебування в укритті). Постає гостра потреба у впровадженні технологій експрес-стабілізації психоемоційного стану, які здатні за короткий проміжок часу (10–15 хвилин) повернути людину до стану відносної психологічної рівноваги. Найбільш екологічним та ефективним базисом для таких технологій є інтеграція методів гештальт-терапії та арт-терапії, де творчість виступає одночасно і процесуальним інструментом, і кінцевим результатом стабілізації.

Слід визначити методологічні засади поєднання гештальт-підходу та арт-терапії в експрес-діагностиці та стабілізації. Фундаментальним для подолання кризових станів вважається базовий принцип гештальт-терапії –, «тут і зараз» [9]. У момент паніки чи сильної тривоги людина втрачає контакт із реальністю, фіксуючись на катастрофічних сценаріях майбутнього або травматичному

досвіді минулого. Експрес-стабілізація в гештальт-контексті спрямована на повернення особистості в теперішній момент, усвідомлення свого тіла, дихання та актуальних емоцій.

Проте в кризових ситуаціях вербалізація (обговорення словесно) почуттів часто заблокована через захисні механізми психіки або феномен «німої травми». Саме в такій точці арт-терапія стає містком між несвідомим та свідомим. Творчий процес виступає як безпечна форма проєкції, що дозволяє: екстерналізувати емоції, зокрема винести внутрішній хаос, страх чи агресію на зовнішній носій (папір, глину, пісок, пластилін); минути вербальні і логічні фільтри (відобразити стан через колір, лінію, форму чи текстуру, що знижує рівень опору); повернути контроль через процес створення малюнка чи фігури, який є повністю підконтрольним особистості, що повертає базове почуття безпеки суб'єкта («Я керую процесом творення»).

У концепції «Творчого зв'язку» Наталі Роджерс художня творчість (зокрема спонтанний малюнок, живопис, ліплення) відіграє фундаментальну роль у відновленні та саморегуляції психіки. Так, головною тезою дослідниці є повна відмова від оцінки «красиво чи некрасиво». Відновлення відбувається не тоді, коли виходить шедевр, а коли людина повністю занурюється у процес самовираження. Свобода від критики повертає людині базове почуття безпеки та контроль над своїм життям. [10]

З погляду гештальт-терапії, невідреагована емоція в кризі є «незавершеним гештальтом», який визначається (Ф. Перлз, Л. Перлз і П. Гудман) [8] як певна ситуація, нереалізована потреба або емоційний досвід з минулого, який продовжує забирати енергію, викликати тривогу чи нав'язливі думки який поглинає колосальну кількість психічної енергії. Арт-терапевтичний акт експрес-вираження дозволяє цей гештальт закрити або принаймні трансформувати у фігуру, яку можна осягнути та інтегрувати [1; 2].

Коли творчість розглядається як інструмент (процес) експрес-стабілізації, акцент зміщується з естетичної цінності результату на сам процес взаємодії з матеріалом. В умовах освітнього процесу (особливо під час занять або

перебування в безпечних зонах під час тривог) технології експрес-стабілізації мають відповідати критеріям мобільності, доступності матеріалів і простоти виконання.

У контексті стабілізації учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях особливу ефективність демонструють модифіковані інтервенції, що поєднують кінестетичний, візуальний та просторовий компоненти. Пріоритетними для оперативного застосування є такі технологічні інструменти, що поєднують гештальт-фокусування й арт-практики:

1) «Малюнок актуального стану та його трансформація» –, учаснику пропонується закрити очі, зробити кілька глибоких видихів (заземлення), відчути, де в тілі живе стрес/тривога, і за допомогою кольорових олівців або маркерів експресивно (не замислюючись над сюжетом) зобразити цей стан на папері (етап екстерналізації). Усвідомлення феноменології свого стану (саморефлексія) через опитування: «На що схожа моя тривога? Якого вона кольору?» (г*ештальт-компонент).* Після цього учаснику дається завдання змінити малюнок так, щоб стан покращився: домалювати щось, замалювати іншим кольором, розірвати і скласти заново (колаж) або інтегрувати «хаос» у чітку геометричну фігуру (кола, квадрати), що символізує стабільність (*трансформація)*;

2) «Тілесний гештальт у пластичних матеріалах» (робота з пластиліном/глиною) –, *ш*видке розминання шматочка пластиліну без чіткої мети, фокусуючись лише на кінестетичних відчуттях пальців (кінестетика активно знижує тонус симпатичної нервової системи); надання пластиліну форми свого страху або напруги, фізична трансформація (сплющення, перетворення на щось приємне чи нейтральне);

3) «Моя фігура і фон» – використання швидких візуальних стимулів, проєктивних і міні-карток та метафор (асоціативні практики) для визначення своєї «фігури» (якась основна потреба на даний момент: бажання, думка, почуття, подія, що переважає над іншими) і «фону» (вся інша інформація,

зміщена на задній план і виділяє фігуру) – найважливішого та другорядного, що допомагає структурувати мислення;

4) «Безпечне місце: Створення та деструкція внутрішнього бар'єру» для швидкого повернення базового відчуття безпеки під час паніки або загрози (наприклад, в укритті) через роботу з просторовими межами. Учаснику пропонується взяти аркуш паперу та швидко, схематично намалювати у центрі себе (у вигляді крапки, геометричної фігури чи силуету). Навколо цього зображення потрібно створити «кокон» або «захисний бар'єр» – малювати кола, спіралі, посилювати контури маркерами, щільно заштриховувати простір навколо. Гештальт-компонент виявляється у фокусуванні на тілесних відчуттях захищеності в момент закриття ліній, коли усвідомлюються власні психологічні межі («Я всередині, я в безпеці, зовнішній хаос залишається за межами мого кола»). Це допомагає інтегрувати розмиті стресом межі «Я» та відновити внутрішній контроль;

5) «Кінестетичний катарсис та інтеграція форми» (робота з нитками або фольгою) для зняття м'язового панцира, вивільнення пригніченої агресії чи страху, які виникають під час гострої кризової ситуації. Використовується шматок звичайної харчової фольги або міцна кольорова нитка/мотузка. Учаснику пропонується з силою зім'яти фольгу в кулю, вкладаючи в цей рух увесь свій фізичний та емоційний стрес (кінестетичне відреагування). Якщо це нитка – хаотично і дуже швидко заплутати її в долонях, створюючи «вузол тривоги». На етапі стабілізації фользі або вузлу ниток надається нова форма. Кулю з фольги пропонують акуратно розгладити долонями (символ заспокоєння дихання та серцебиття) або перетворити її на фігурку-оберіг. Вузол із ниток пропонують розплутати «тут і зараз», фіксуючи увагу на дрібній моториці, або приклеїти на папір, домалювавши лінії так, щоб перетворити хаос на впорядкований візерунок (наприклад, сонце чи дерево). Це закриває гештальт дії, яка була заблокована страхом.

Усі ці інструменти працюють на швидке зниження рівня кортизолу через активацію правої півкулі та перемикання уваги з раціонального «накручування»

проблеми на сенсорний досвід творення. Нейробіологічні дослідження підтверджують, що залучення до візуальної творчості активує соматосенсорні системи та правопівкульні нейронні мережі [5], що дозволяє загальмувати гіперактивність мовленнєвих центрів лівої півкулі, відповідальних за румінацію (нав'язливі тривожні думки). Експериментальні вимірювання біомаркерів стресу доводять, що навіть короткотривалі арт-інтервенції призводять до статистично значущого зниження рівня глюкокортикоїдів (зокрема кортизолу) в організмі незалежно від попереднього художнього досвіду особистості [6], а творчість реконфігурує центральну виконавчу мережу мозку та деблокує когнітивні функції в умовах хронічного стресу [7].

Якщо на першому етапі творчість була лише «ліками» й інструментом відреагування, то після успішного проходження експрес-стабілізації вона переходить у нову якість – стає результатом та маркером відновлення психіки.

У гештальт-терапії здорове функціонування особистості описується через поняття творчого пристосування. Коли людина перебуває у стані хронічного стресу чи паніки, її творче пристосування блокується: вона діє стереотипно, регресує до автоматичних захисних реакцій (завмирання, втеча, агресія), не здатна приймати нові рішення.

Як тільки технології експрес-стабілізації знижують рівень тривоги, відбувається вивільнення заблокованої психічної енергії. Психіка виходить із «режиму виживання» і повертається в «режим розвитку». Продуктом цього переходу є відновлення здатності до творчості в широкому сенсі (креативності):

1. В освітній діяльності здобувачів освіти повертається здатність до нестандартного розв'язання задач, написання творчих робіт (есе, проєктів), генерування ідей. Творчий продукт (наприклад, успішно виконане інтерактивне завдання після тривоги) є прямим доказом того, що когнітивна сфера деблокована.

2. У професійній діяльності стабілізований вчитель/викладач відновлює свій ресурс для «педагогічної творчості» – здатності гнучко змінювати хід

уроку/заняття залежно від обставин, знаходити підходи до наляканих дітей, створювати безпечну, терапевтичну атмосферу в класі чи аудиторії.

3. Особистісна інтеграція виявляється у створенні усвідомлених творчих продуктів (текстів, малюнків, арт-об'єктів), які рефлексують пережитий досвід. Людина вже не просто вихлюпує емоції, а створює сенси, переробляючи травму в досвід.

Таким чином, поява потреби творити та здатність створювати новий інтелектуальний чи мистецький продукт є головним діагностичним критерієм того, що експрес-стабілізація пройшла успішно, і учасник освітнього процесу знову повернув собі суб'єктивне агентство (контроль над своїм життям та навчанням). Інтеграція методів гештальт-терапії та арт-терапії в освітній процес під час кризових ситуацій дозволяє розв'язати проблему швидкої психологічної допомоги «тут і зараз». Творчість у цій системі координат діє як двовекторний феномен. З одного боку, як *інструмент* (через процеси кінестетичного та візуального відреагування, заземлення, роботу з тілом і матеріалом), вона швидко знижує рівень афекту і виводить особистість зі стану стресового ступору або паніки. З іншого боку, відновлена креативність та здатність до творчого пристосування є кінцевим *результатом* і головним показником успішної стабілізації. Впровадження таких короткотривалих арт-терапевтичних інтервенцій у щоденну практику навчальних закладів є необхідним кроком для збереження ментального капіталу нації в умовах тривалої невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Арттерапія і війна : контексти і досвід практичної роботи*; за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Костюченко О. В. Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2025, 36(75-1). С. 46-52. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/11.pdf
3. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров’я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2022, 33 (72-2). С. 43–50.
4. Федорець В. М. Резільєнтність та творче пристосування особистості в умовах системного стресу. *Психологія і суспільство*, 2024, 2 (96). С. 112–128.

5. Hass-Cohen N., Findlay J. C. *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. London : Jessica Kingsley Publishers, 2015. 304 p.
6. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy.* 2016, 33(2). P. 74–80.
7. King J. L., Kaimal G. Art therapy and neuroscience: evidence, limits, and myths. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15.
8. Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York : Julian Press, 1951. 470 p.
9. Perls F. The *Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. New York : Bantam Books, 1981. 228 p.
10. Rogers N. *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. Science & Behavior Books, 1993. 262 p.

Крайник Г.С.,
кандидат юридичних наук, доцент,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Портницька Н.Ф.,***
кандидат психологічних наук, доцент,
Житомирський державний університету імені Івана Франка

ПОНЯТТЯ ТА ПРОТИДІЯ СТИГМАТИЗАЦІЇ

Термін «стигматизація» (від грецького stigma – тавро, клеймо) на думку С.А. Товщик – процес застосування стигми: перенесення дійсних чи уявних якостей, притаманних усій групі, на окремих її представників; процес виокремлення індивідів на підставі їхніх негативних, неприйнятних індивідуальних рис (уявних чи дійсних) з їх відсторонення чи ізоляції; процес соціального маркування людей, наліплювання ярликів [1].

А.Н. Васильєва визначає стигматизацію як «тавро ганьби»; статус, що робить людину неповноцінною в очах оточуючих [2, С. 74].

М.В. Чутора вважає, що стигматизація – це процес здійснення соціального тиску на індивіда чи групу в ході якого йому або їй нав'язується певна стигма яка в подальшому визначає поведінку стигматизованого і стає частиною його «Я» [3, с. 179]. З останнім визначенням важко погодитись через визначення терміна «стигматизація» через терміни «стигма» та «стигматизованого» без пояснень останніх, що замість роз'яснення значення термінів лише заплутує читача.

Різноманітні стереотипи та упередження стають причиною стигматизації – негативного та упередженого ставлення, яке призводить до дискримінації та ізоляції від суспільства. Прояви стигматизації можуть мати різноманітні форми: гендерна, расова, етнічна, вікова, за ознакою сексуальної орієнтації, релігійна, за станом здоров'я тощо. Будь-яка характеристика, що відрізняє людину від загальноприйнятих соціальних норм може стати причиною стигми. Стигма

приносить численні негативні наслідки, які безпосередньо впливають як на індивідуума, так і на життя всього колективу. Кожна форма має наслідок у вигляді психологічного руйнування особистості, що включає зниження самооцінки та впевненості в собі, зумовлює появу стресу та емоційного виснаження, втрату мотивації та інтересу до роботи, підвищує ризик конфліктів та ізоляції від контакту з іншими людьми [4]. Інакше кажучи, стигматизація – це процес формування та підтримки негативного стереотипу (стигми), що виражається в негативному та упередженому ставленні до людини або групи людей через їхні характеристики (зокрема, наявні чи уявні розлади здоров'я), яке призводить до дискримінації та ізоляції від суспільства.

Самостигматизація – негативний погляд на себе в результаті стигматизуючих ідей, які підтримуються суспільством – найбільшою мірою впливає на погляди про пошук психіатричної допомоги [5; 6].

Стигма – знак сорому, ганьби чи осуду, який призводить до того, що людину відкидають, дискримінують і виключають з різних сфер життя суспільства (ВООЗ) [7]. Стигма також негативно впливає на зайнятість, дохід, громадську думку про розподіл соціальних виплат і витрат на охорону здоров'я. Необхідно більше знань про стигматизацію та її причини, щоб мати можливість успішно боротися з дискримінацією [6].

Стигматизація психічного здоров'я – це процес формування та підтримки негативного стереотипу (стигми), що виражається в негативних упередженнях, ярликах і дискримінаційному ставленні щодо людини або групи людей через їхню характеристику – наявний чи уявний розлад психічного здоров'я.

Заслуговують на увагу пропозиції щодо протидії та подолання стигми. Для цього кожен має: виявляти гуманне ставлення до людей з різноманітними розладами, розвивати співчуття; заохочувати рівність між сприйняттям фізичного та психічного здоров'я, використовувати нестигматизуючу лексику; вживати клінічні терміни та нейтральну термінологію в клінічному контексті, уникати евфемізмів; опиратись на науково-доказові джерела інформації, перевіряти інформацію [7].

У Концепції розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 р. важливі рекомендації щодо запобігання та протидії стигматизації психічних розладів в Україні [8].

Вказана Концепція охоплює три ключові, взаємопов'язані напрямки протидії стигматизації, які є найбільш важливими для довгострокового ефекту [8]:

1. Деінституціоналізація та інтеграція послуг у громаду. Це найбільш важлива структурна рекомендація, оскільки структурна стигма (через ізоляцію та сегрегацію) є одним із найпотужніших джерел суспільного упередження, що включає: перехід від стаціонарної (інтернатного типу) допомоги до допомоги на рівні громади, відповідно до якого передбачено реформування старої моделі, за якої люди з тяжкими психічними розладами були ізольовані у великих психіатричних лікарнях; створення Центрів психічного здоров’я та послуг підтриманого проживання, що передбачає надання психосоціальної підтримки та реабілітації безпосередньо у територіальних громадах сприяє соціальній інклюзії та зменшує соціальну дистанцію; інтеграцію психічного здоров'я у первинну медичну допомогу, зокрема, надання базової психологічної допомоги та скринінгу сімейними лікарями робить звернення за допомогою нормалізованим актом, зменшуючи страх і сором.

Це має збільшити ефективність відповідних послуг, тому що: 1) людина отримує допомогу у своїй громаді, а не у віддаленому ізольованому закладі, а 2) суспільство має більше можливостей для соціального контакту та перевірки негативних стереотипів, що є найбільш доведеною стратегією зменшення стигми.

2. Підвищення обізнаності та формування культури психічного здоров'я. Ця рекомендація спрямована безпосередньо на зменшення публічної стигми через освіту та інформування, а саме: 1) проведення широкомасштабних освітніх та інформаційних кампаній, що спрямовані на підвищення рівня знань про психічне здоров'я та розлади, руйнування міфів і стереотипів, а також заохочення своєчасного звернення по допомогу; 2) запровадження культури рівної цінності психічного та фізичного здоров’я, яка полягає у формуванні в

суспільстві розуміння, що турбота про психічне здоров’я – це щоденна звичка і нормальна частина життя (як це просуває Всеукраїнська програма "Ти як?"); 3) співпраця із ЗМІ для забезпечення більш зрозумілого, коректного та етичного висвітлення теми психічного здоров'я та уникнення стигматизуючої мови.

3. Забезпечення прав людини та професійної компетентності. Ці рекомендації важливі для протидії дискримінації та стигмі всередині системи охорони здоров’я: 1) приведення законодавства у відповідність до міжнародних стандартів, що стосується захисту прав і свобод людей із психічними розладами та забезпечення безбар’єрності; 2) покращення професійних компетентностей фахівців, наприклад, навчання медичного та соціального персоналу (включно із сімейними лікарями) навичкам не лише надання допомоги, але й антидискримінаційного та нестигматизуючого ставлення до пацієнтів.

Окрім існуючих пропозицій щодо протидії та подолання стигми та стигматизації психічного здоров’я (виявляти гуманне ставлення до людей з різноманітними розладами, розвивати співчуття; заохочувати рівність між сприйняттям фізичного та психічного здоров’я; використовувати нестигматизуючу лексику; вживати клінічні терміни та нейтральну термінологію в клінічному контексті, уникати евфемізмів; опиратись на науково-доказові джерела інформації, перевіряти інформацію [7], запропоновано:

1) застосовувати метод соціального контакту, адже дослідження показують, що найкраще стигму руйнує особистий досвід. Пропозиція полягає в тому, щоб організовувати зустрічі, відкриті панелі чи лекції, де люди з певними розладами або особливостями відкрито діляться своїми історіями успіху, боротьби та повсякденного життя. Коли суспільство бачить реальну людину за діагнозом, рівень страху та упередженості падає;

2) залучати «лідерів думок» та репрезентація в культурі. Суспільство часто копіює поведінку авторитетів, тому слід активно залучати популярних і відомих людей (блогерів, акторів, музикантів, політиків) до відкритої розмови про ментальне здоров’я, а також стежити за якісною репрезентацією в мас-

медіа. Наприклад, коли популярний актор зізнається, що долає депресію, це нормалізує проблему і показує, що розлад не робить людину «гіршою» чи «слабшою»;

3) створювати системну підтримку та безпечний простір (інституційні зміни). Недостатньо просто виховувати співчуття, потрібні умови, де людина не боятиметься говорити. Варто реально, а не лише на папері упроваджувати на робочих місцях та в навчальних закладах політику конфіденційності, програми психологічної допомоги та антидискримінаційні правила. Коли людина знає, що через її стан її не звільнять і не висміють, стигматизація втрачає свою силу на практиці.

Висновки. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р. охоплює три ключові, взаємопов'язані напрямки протидії стигматизації, які є найбільш важливими для довгострокового ефекту [8]:

1. Деінституціоналізація та інтеграція послуг у громаду.
2. Підвищення обізнаності та формування культури психічного здоров'я.
3. Забезпечення прав людини та професійної компетентності.

Важливим у вказаній Концепції є перехід від ізоляції до інтеграції (деінституціоналізація та громадський підхід) у поєднанні з широкою інформаційною кампанією, що створює основу для подолання як структурної, так і публічної стигми.

Стигматизація – це процес формування та підтримки негативного стереотипу (стигми), що виражається в негативному та упередженому ставленні до людини або групи людей через їхні характеристики (зокрема, наявні чи уявні розлади здоров'я), яке призводить до дискримінації та ізоляції від суспільства.

Стигматизація психічного здоров'я – це процес формування та підтримки негативного стереотипу (стигми), що виражається в негативному та упередженому ставленні до людини або групи людей через їхню характеристику – наявний чи уявний розлад психічного здоров'я.

Для подолання стигми та стигматизації психічного здоров'я було запропоновано:

1) застосовувати метод соціального контакту, адже дослідження показують, що найкраще стигму руйнує особистий досвід (організовувати зустрічі, відкриті панелі чи лекції, де люди з певними розладами або особливостями відкрито діляться своїми історіями успіху, боротьби та повсякденного життя тощо);

2) залучати «лідерів думок» та репрезентація в культурі (слід активно залучати популярних і відомих людей (блогерів, акторів, музикантів, політиків) до відкритої розмови про ментальне здоров'я, а також стежити за якісною репрезентацією в мас-медіа);

3) створювати системну підтримку та безпечний простір (інституційні зміни), тобто заслуговують на подальше наукове дослідження застосування пропозиції щодо подолання та протидії стигматизації в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Товщик С.А. Стигматизація. [Електронний ресурс] : URL: https://eprints.zu.edu.ua/23748/1/
2. Васильєва А.Н. Стигматизація героїв як безумних в російській та англійській прозі першої половини XIX століття. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету.* 2015. Випуск VII. С. 73-81.
2. Чутора М.В. Стигматизація: сутність, види, причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота".* Випуск 20. 2011. С. 177-180. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d470440b-a3e0-4637-9e59-640bbc069d2b/content.
3. Стигматизації не місце у сучасному суспільстві. [Електронний ресурс] : URL: https://mtwtu.org.ua/news/stigmatizacii-ne-misce-u-sucasnomu-suspilstvi.
4. Стигма у сфері психічного здоров'я. 2023. *Giunti Psychometrics.* URL: https://giuntipsy.com.ua/news/stygma-u-sferi-psyhichnogo-zdorovya-216/.
5. Стигматизація захворювань мозку. 2021. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/stigmatizacziya-zahvoryuvan-mozku/.
6. Що таке стигма і як це пов'язано із психічним здоров'ям? Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2024. URL: http://phc.org.ua/news/scho-take-stigma-i-yak-ce-povyazano-iz-psikhichnim-zdorovyam.
7. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження КМУ від 27.12.2017 р. № 1018-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2205-19#Text.

Кулявець В.В.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА ЇЇ СТРУКТУРИ У ПСИХОЛОГІЇ

Життєва задоволеність є однією з базових категорій психології суб'єктивного благополуччя, що відображає узагальнену оцінку людиною власного життя з позицій її потреб, цінностей та життєвих цілей. У сучасних умовах соціальної нестабільності, тривалого стресового навантаження та воєнних подій в Україні дана проблема набуває особливої актуальності, оскільки безпосередньо пов'язана з психологічним здоров'ям, адаптацією та якістю життя особистості.

Життєва задоволеність розглядається як інтегративний показник психологічного благополуччя, що включає емоційні переживання, когнітивну оцінку життєвого досвіду та соціальні взаємини. Вона відображає не лише рівень щастя чи емоційного комфорту, а й здатність особистості усвідомлювати власне життя як осмислене, ціннісно наповнене та відносно стабільне.

У науковій літературі проблематика життєвої задоволеності активно розробляється в межах позитивної психології. Е. Дінер розглядає її як когнітивну оцінку якості власного життя, що формується на основі індивідуальних стандартів і очікувань людини. Д. Канеман підкреслює, що суб'єктивне благополуччя визначається взаємодією емоційних станів та раціональної оцінки життєвого досвіду, що формує цілісне уявлення про задоволеність життям [3].

Суттєвий внесок у розуміння даного феномена зробили також П. Саловей та Дж. Маєр, які в межах концепції емоційного інтелекту довели, що здатність людини усвідомлювати та регулювати емоції безпосередньо впливає на її психологічне благополуччя та рівень життєвої задоволеності [5]. У цьому

контексті емоційна компетентність розглядається як один із ключових ресурсів адаптації особистості до складних життєвих умов.

Д. Ґоулман розширює це розуміння, підкреслюючи, що емоційний інтелект включає самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички, які забезпечують ефективну взаємодію з оточенням і формування позитивного життєвого досвіду [2]. Таким чином, емоційна зрілість виступає важливим чинником суб'єктивного благополуччя.

У структурі життєвої задоволеності традиційно виокремлюють три взаємопов'язані компоненти: емоційний, когнітивний та соціальний.

Емоційний компонент відображає частоту та інтенсивність позитивних і негативних емоційних переживань. Домінування позитивних емоцій (радості, інтересу, задоволення) сприяє формуванню відчуття внутрішнього комфорту та психологічної рівноваги, тоді як переважання негативних емоцій знижує загальний рівень життєвої задоволеності.

Когнітивний компонент включає усвідомлену оцінку власного життя, рівня досягнень, відповідності реального життя очікуванням та життєвим цілям. Як зазначає Д. Канеман, саме когнітивна інтерпретація досвіду визначає те, як людина «осмислює» своє життя та чи вважає його успішним [3].

Соціальний компонент охоплює якість міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки, відчуття прийняття та включеності у соціальні групи. Соціальне середовище виступає важливим фактором формування психологічного благополуччя, оскільки забезпечує людині ресурси підтримки у стресових ситуаціях.

Н. Павленко підкреслює, що життєва задоволеність є багатокомпонентним утворенням, у якому емоційні, когнітивні та соціальні аспекти перебувають у тісній взаємодії [4]. Вона зазначає, що стабільність життєвої задоволеності значною мірою залежить від здатності особистості інтегрувати різні сфери досвіду в цілісну позитивну картину життя.

Важливу роль у підтриманні життєвої задоволеності відіграє емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції. За даними

І. Власової, розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню психологічної стійкості, кращій адаптації до стресових ситуацій та формуванню стабільного відчуття життєвої задоволеності [1].

Узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що життєва задоволеність є складним інтегративним феноменом, який поєднує емоційні переживання, когнітивні оцінки та соціальні взаємодії. Вона тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту, який виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості.

Отже, життєва задоволеність не є сталою характеристикою, а динамічним утворенням, що змінюється під впливом соціальних умов, індивідуального досвіду та психологічних ресурсів особистості. Її структура відображає цілісність внутрішнього світу людини та рівень її адаптації до зовнішнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власова І. М. Емоційний інтелект як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 3. С. 46–50.
2. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1995.
3. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011.
4. Павленко Н. Психологічні особливості життєвої задоволеності особистості. *Психологічний журнал*. 2020. № 6(2). С. 78–84.
5. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211.

Лавренюк А. М.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Шепельова М.В.,***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ВЧИТЕЛІВ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Робота вчителя передбачає постійний контакт з учнями, батьками та колегами, необхідність контролювати освітній процес і нести відповідальність за його результати. Педагогічна діяльність належить до професій, у яких значна частина навантаження пов'язана не лише з виконанням посадових обов'язків, а й з інтенсивною міжособистісною взаємодією, із непередбачуваними стресовими ситуаціями в контексті інтенсивної емоційної залученості, що створює умови для накопичення психоемоційного напруження та може призводити до професійного вигорання [1].

Додатковий вплив на психологічний стан педагогів справляють соціальні та суспільні процеси останніх років. Воєнний стан, нестабільність зовнішнього середовища, необхідність організації дистанційного або змішаного навчання потребують від учителя значних адаптаційних можливостей. Тому особливої уваги потребує вивчення особистісних ресурсів, які дозволяють підтримувати професійну ефективність, зберігати мотивацію до праці та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Одним із таких ресурсів є психологічна стійкість [2].

Проблема професійного вигорання активно досліджується з другої половини XX століття та залишається предметом наукових дискусій і сьогодні.

Однією з найвідоміших дослідниць цього феномена є К. Маслач, яка розглядала професійне вигорання як поєднання емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної результативності. Запропоноване вченою розуміння професійного вигорання використовується в сучасних дослідженнях як одна з базових теоретичних моделей цього явища [1].

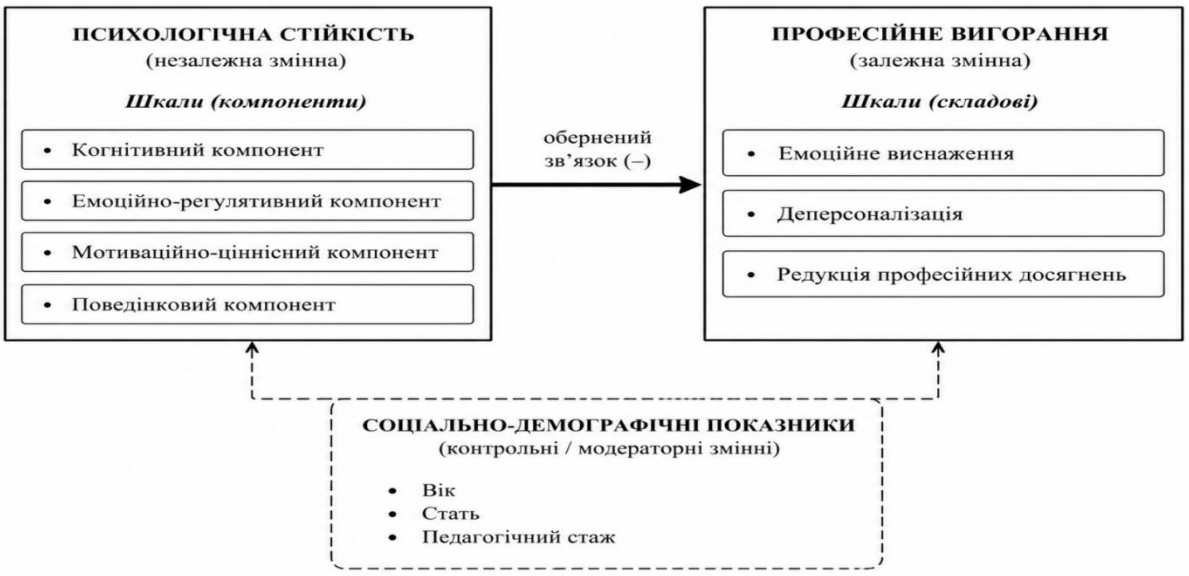
Суттєвий внесок у вивчення психологічної стійкості зробив С. Мадді, який обґрунтував концепцію життєстійкості та показав її значення для подолання стресових ситуацій [2]. У його роботах життєстійкість розглядається як система переконань, що допомагає людині зберігати активну позицію щодо життєвих подій та ефективніше долати труднощі. Поряд із цим сучасні дослідження засвідчують важливу роль особистісних ресурсів у подоланні професійного стресу та підтриманні психологічного благополуччя фахівця.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених окремим аспектам зазначеної проблематики, питання взаємозв'язку психологічної стійкості та професійного вигорання педагогів потребує подальшого теоретичного осмислення. Саме тому доцільним є побудова цілісної моделі, яка дозволяє пояснити механізми такого впливу.

Для теоретичного обґрунтування дослідження розроблено модель взаємозв'язку психологічної стійкості та професійного вигорання вчителів. Її побудова базується на припущенні про те, що психологічна стійкість виступає важливим особистісним ресурсом, який впливає на особливості реагування педагога на професійні труднощі та може знижувати ризик розвитку професійного вигорання. До моделі включено лише ті змінні та показники, які безпосередньо досліджуються в емпіричній частині роботи. Вигляд моделі наочно представлено на рис. 1.

Центральним елементом моделі є психологічна стійкість як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах професійного навантаження [2]. У межах дослідження вона розглядається через чотири взаємопов'язані

компоненти: когнітивний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-ціннісний та поведінковий.



Примітка. *Пунктирні лінії відображають модераторний вплив соціально-демографічних показників на взаємозв'язок між психологічною стійкістю та професійним вигоранням.*

Рис. 1. Теоретична модель дослідження психологічної стійкості як фактора запобігання професійному вигоранню вчителів

Когнітивний компонент відображає особливості сприйняття й оцінювання складних професійних ситуацій, здатність до гнучкого мислення та пошуку конструктивних рішень. Емоційно-регулятивний компонент характеризує вміння контролювати емоційні реакції, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати самовладання в умовах стресу. Мотиваційно-ціннісний компонент пов'язаний із внутрішньою мотивацією до професійної діяльності, усвідомленням її значущості та готовністю долати труднощі. Поведінковий компонент виявляється у виборі конструктивних способів реагування, готовності до змін і використанні ефективних стратегій подолання професійних проблем.

Другим елементом моделі виступає професійне вигорання, яке розглядається як комплекс негативних змін у психоемоційному стані педагога, що виникають унаслідок тривалого професійного навантаження [1]. Відповідно до концепції К. Маслач, структура професійного вигорання представлена

трьома складовими: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією професійних досягнень [1].

Емоційне виснаження проявляється у відчутті спустошеності та нестачі емоційних ресурсів для виконання професійних обов'язків. Деперсоналізація характеризується формуванням відстороненого або формального ставлення до учнів та професійної діяльності загалом. Редукція професійних досягнень пов'язана зі зниженням впевненості у власній компетентності та негативною оцінкою результатів своєї праці.

Запропонована модель передбачає наявність оберненого взаємозв'язку між психологічною стійкістю та професійним вигоранням. Передбачається, що вищі показники психологічної стійкості пов'язані з нижчим рівнем емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Водночас недостатній розвиток окремих компонентів психологічної стійкості може супроводжуватися більшою вираженістю проявів професійного вигорання [1; 2].

Для характеристики вибірки та подальшого аналізу результатів до моделі включено соціально-демографічні показники досліджуваних: вік, стать і педагогічний стаж. Вони не розглядаються як основні змінні дослідження, однак враховуються під час інтерпретації отриманих результатів.

Отже, запропонована теоретична модель відображає взаємозв'язок між психологічною стійкістю та професійним вигоранням учителів, а також дає змогу теоретично обґрунтувати припущення про захисну роль психологічної стійкості у професійній діяльності педагога.

Запропонована модель може бути використана як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічної підтримки педагогічних працівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour.* 1981. Vol. 2(2). P. 99–113.
2. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.

Латиш Н.М.,
кандидат психологічних наук,
в.о. завідувача лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;
доцент кафедри гуманітарних дисциплін,
Національний університет харчових технологій

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасна психологічна наука дедалі активніше звертається до проблеми творчості як системного процесу, який інтегрує когнітивні, емоційно-особистісні, соціальні й технологічні виміри діяльності людини. На цій межі формується творча конструктологія, концепт, розроблений у працях В. О. Моляко та розвинений його школою (І. Біла, Н. Ваганова, Ю. Гулько, Н. Карпенко, В. Карпенко, А. Коваленко, О. Кривопишина, Н. Латиш, Н. Медведева, Л. Міщиха, Л. Мойсеєнко, В. Москаленко, В. Рибалка, С. Симоненко, Т. Траверсе, Т. Третяк, В.Чернобровкін, М. Шепельова та ін.). Її ядром є ідея про творчість як процес цілеспрямованого конструювання нових ментальних і матеріальних утворень, що об’єднує компоненти мислення, уяви, волі, емоційної саморегуляції та діяльності [2].

В умовах глибоких суспільних трансформацій, спричинених війною, цифровізацією, кризами ідентичності, творча конструктологія в Україні набуває нового виміру: вона стає не лише моделлю індивідуальної креативності, а психологічною парадигмою національного відновлення.

В. О. Моляко визначає творчу особистість як «суб’єкта розумової діяльності, спрямованої на конструювання нового», наголошуючи, що основним організатором творчого процесу виступає саме стратегія, як внутрішня система цілепокладання, прогнозування й керування пізнавальними процесами [1]. Згідно з концепцією, розробленою ученим, ядром індивідуальної творчості є система стратегіально-тактичної організації мислення, у якій

стратегія задає загальний вектор і логіку пошуку, а тактика забезпечує практичну реалізацію задуму через конкретні мисленнєві дії. Саме ця взаємодія зумовлює особистісну ефективність творчості, перетворюючи її на осмислену й керовану діяльність.

Психологічна готовність до діяльності в умовах невизначеності, емоційна саморегуляція, здатність до смислотворення й рефлексивного аналізу власного мислення формують внутрішній простір особистісної творчості. У цьому процесі стратегічне бачення поєднується із ситуативною тактичною винахідливістю, що забезпечує динамічну стійкість творчої поведінки навіть у кризових чи екстремальних умовах.

На стратегічно-тактичному рівні розкривається процес внутрішньої організації творчого мислення, який забезпечує цілісність і результативність творчої діяльності. В. О. Моляко розглядав творчість як «мисленнєвий механізм конструювання нового», що поєднує цільову спрямованість пошуку (стратегію) з конкретними операційними діями (тактиками) [1; 2].

Стратегія – це свідомо вибудуваний план, який визначає напрям, логіку та інтенсивність пізнавальної дії. Вона не є зовнішнім алгоритмом, а формується у просторі особистісних якостей, мотивів, цінностей і когнітивного стилю. Згідно з В.О. Моляко основними стратегіями розумової творчості є: *аналогізування* – пошук рішень через перенесення структур і принципів з однієї системи в іншу; *комбінування* – об’єднання відомих елементів у нові цілісні конструкції; *реконструювання* – глибока перебудова існуючої моделі відповідно до нових потреб; *універсальна* стратегія – гнучке поєднання різних підходів залежно від контексту; *спонтанна* стратегія – імпровізаційний, інтуїтивний пошук, що відкриває «осяйні» рішення.

Тактика – це конкретний спосіб дії, який утілює загальний стратегічний задум у межах певної ситуації. Моляко виокремив шістнадцять типів мисленнєвих дій-тактик, що відображають універсальні механізми творчого конструювання: *інтерполяція* (заміна частини системи новим елементом), *екстраполяція* (добудова конструкції новими компонентами), *редукція*

(зменшення параметрів), *гіперболізація* (збільшення параметрів), *дублювання* (використання вже відомого елементу в новій функції), *розмноження* (багаторазове використання однакових елементів), *заміна* складових, *модернізація*, *конвергенція* (поєднання протилежних властивостей), *деформація* або трансформація, *інтеграція* (поєднання частин із різних систем), використання *базової деталі* як інваріантної основи, *автономізація* (перетворення частини в самостійну підсистему), *послідовне підпорядкування* дій, перестановка (зміна розташування компонентів), *диференціація* (розмежування функцій і структур). Ці дії можуть комбінуватися, перетікати одна в одну, утворюючи складні мисленнєві послідовності. Тактика відображає гнучкість і ситуаційність творчого процесу – вона ілюструє, *як саме* реалізується задум у конкретних умовах.

Відповідні тактики є характерними для тих чи інших стратегій. Їхня взаємодія має спіральний характер: сформована стратегія задає напрям пошуку, але нові тактичні комбінації можуть, у свою чергу, породити модифікацію чи навіть зміну стратегії. Таким чином, творчий процес є динамічною системою саморегуляції, у якій напрям і дія постійно взаємно коригуються.

Суб’єкт творчості діє у середовищі невизначеності, тому його стратегічна компетентність передбачає готовність діяти без гарантій успіху. Це своєрідна психологічна стійкість до ризику, що дозволяє сприймати невідоме не як загрозу, а як простір для великих можливостей. Готовність діяти в умовах невизначеності виступає внутрішньою адаптивною функцією творчості, що особливо актуально в умовах кризового чи післявоєнного досвіду.

На особистісному рівні творча діяльність набуває важливості тоді, коли пов’язана з переживанням сенсу. З позицій концепції В.О. Моляко смислотворення можна розглядати як «енергетичне ядро стратегії творчості», адже воно забезпечує внутрішню єдність мети і цінності творчої діяльності. Смислотворення не лише мотивує творчий пошук, а й визначає критерії новизни – створюється, конструюється не будь-що, а те, що має особистісний і соціальний сенс.

З урахуванням реалій сучасного світу, де панують цифрові технології, стратегія організовує процес формування творчого задуму, що задає сенс інновації, при цьому тактика функціонує як система технологічних операцій і цифрових інструментів, що реалізують цей задум. Таким чином, цифрове середовище не усуває, а навіть розширює внутрішню структуру творчості, переводячи її в інтерактивну, мережеву форму.

Отож, стратегіально-тактичний рівень творчості поєднує особистісний сенс і мисленнєві дії, інтуїцію і планування. У цій системі творчість постає як усвідомлений процес вибору й дії, керований стратегічним проєктом і реалізований через різноманіття тактичних операцій. Завдяки цьому рівню творча конструктологія розкриває психологічні закономірності побудови нових смислів – від індивідуальної уяви до колективного інноваційного мислення.

Отже, творча конструктологія постає цілісною психологічною парадигмою, яка інтегрує когнітивні, особистісні та процесуальні виміри творчої діяльності. У центрі цієї системи знаходиться стратегіально-тактична організація мислення, розроблена В. О. Моляко.

Взаємодія мисленнєвих стратегій (аналогізування, комбінування, реконструювання) та різноманітних тактичних операцій створює динамічний механізм генерації нових ідей та продуктів творчості. Особливої актуальності цей підхід набуває в умовах сучасних суспільних трансформацій, війни та цифровізації. У цьому контексті творча конструктологія виступає не лише інструментом індивідуального розвитку, а й психологічним ресурсом національного відновлення, адаптації до невизначеності та конструювання нових сенсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. *Творча конструктологія (пролегомени).* Київ: Освіта України, 2007. 388 с.
2. *Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко* / за ред. В.О. Моляко. К.: Освіта України. 2008. 702 с.

Латиш О. М.,
здобувач наукового ступеня доктора філософії
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПАРАДИГМИ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ

У сучасній психологічній науці спостерігається гостра потреба в переосмисленні природи конструктивної діяльності людини, яка в умовах постійної невизначеності та динамічних соціальних змін виходить за межі суто технічного виконання завдань. Центральною проблемою стає пошук нових методологічних орієнтирів, що здатні пояснити механізми переходу від репродуктивного відтворення знань до активного творчого моделювання дійсності. Саме тому розробка та розвиток парадигми творчої конструктології постає як стратегічно важливий напрям, що інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та креативні компоненти психіки в єдину цілісну систему.

Сьогодні психологічна теорія стикається з викликом: як забезпечити розвиток конструктивного мислення, що було б одночасно і прагматично ефективним, і психологічно екологічним, спрямованим на самоактуалізацію особистості. Творча конструктологія у цьому контексті виступає важливою основою для створення інноваційних моделей психічного розвитку, де ключова роль відводиться здатності суб'єкта до самостійного вибудовування нових смислів та об'єктів.

Аналіз наукової спадщини академіка В.О. Моляко та сучасних здобутків його школи [1; 2] дозволяє констатувати фундаментальну трансформацію теоретичного фокусу: від вузькоспеціалізованої психології технічної творчості до універсальної парадигми стратегіальної організації творчої свідомості. У межах цієї концепції творчість інтерпретується як процес розв'язання суб'єктивно нових задач, де механізми конструкторського задуму (аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальність, спонтанні

дії) виступають інваріантними макроструктурами людського мислення в цілому. Це дало змогу виокремити «загальну конструктологію» як міждисциплінарну науку про проектування не лише технічних об'єктів, а й смислів, соціальних систем та власного життєвого шляху особистості.

Центральною категорією вчення В.О. Моляко є творчий потенціал, який постає цілісною системою, що інтегрує генетичні задатки, набутий досвід та стратегіально-регулятивний блок [3]. Останній є ключовим, оскільки саме система стратегій і тактик забезпечує ефективність функціонування суб'єкта в умовах соціальної турбулентності та екстремальності. Особливої ваги набуває феномен прогностичної адаптації, як готовності до творчих дій в кризових ситуаціях. Структурно творчий потенціал охоплює широкий спектр характеристик: від інтелектуальної диференційованості та асоціативності до емоційної стійкості й здатності до нонконформістського ризику. При цьому системоутворюючим чинником виступає психологічна готовність, яка визначає продуктивність реалізації внутрішніх ресурсів через три магістральні етапи творчого циклу: рецептивний (еталонування), проективний (формування задуму) та інноваційний (втілення).

Важливим методологічним внеском наукової школи В.О. Моляко є особистісна парадигма здібностей, де останні розглядаються як динамічна система, що трансформується під впливом досвіду та вплітається у структуру професійних інтересів. Діагностико-тренінгова система КАРУС, розроблена ученим, базується на тривалому спостереженні за суб'єктом у процесі розв'язання реальних задач, з метою виявлення творчих розумових стратегій та стійкості особистості до несприятливих, стресових умов [4].

На початку XXI століття В.О. Моляко [5] спрямовує траєкторію наукового пошуку на проблеми психології творчої діяльності в ускладнених умовах. Учений піднімає як теоретичні, так і практичні аспекти життєдіяльності людини в складних умовах життя та дає ґрунтовну характеристику психологічної специфіки ускладнених умов та особливостей творчої діяльності в кризових та екстремальних умовах, піднімає проблему психологічної безпеки

творчої особистості, формування психологічної готовності учнів до творчої діяльності в умовах турбулентності.

Подальший розвиток стратегіального підходу в межах школи В. О. Моляко характеризується перенесенням фокусу на перцептивні механізми творчості. Сприймання ученим розглядається не як пасивне відображення дійсності, а як активна, перетворююча функція психіки, що детермінує взаємодію особистості з навколишнім світом. У контексті творчої конструктології творче сприймання постає як динамічний когнітивний акт, у якому фіксація та інтерпретація реальності спрямовані на проектування суб'єктивно інноваційного перцептивного образу. Цей процес не є ізольованим; він функціонує в ієрархічному синтезі з мисленням, пам'яттю та увагою. Саме сформовані в процесі сприймання образи-поняття стають фундаментом для вибору подальшої стратегії розв'язання творчої задачі [6; 7].

Сучасний етап розвитку психології творчості позначений поглибленим вивченням когнітивної діяльності в ситуаціях інформаційної невизначеності [8]. Емпіричні дослідження підтверджують, що в умовах невизначеності індивід не просто оперує інформацією, представленою в умові задачі, а здійснює активну проекцію власного досвіду та ціннісних орієнтирів на проблемну ситуацію. У цьому динамічному процесі початкові умови задачі зазнають глибокої трансформації, детермінованої як зовнішнім інформаційним потоком, так і внутрішніми інтенціями особистості. Особливу роль відіграють образи-орієнтири, які виконують функцію когнітивних навігаторів: вони структурують тактико-стратегічне мислення, дозволяючи суб'єкту ефективно взаємодіяти з новизною та непередбачуваністю.

Зазначимо, що система КАРУС виявила свій потужний терапевтичний та корекційний ресурс в процесі формування психологічної готовності до творчої діяльності в ускладнених умовах. Особливо в умовах воєнного стану вона зарекомендувала себе як дієвий механізм підтримки особистості, що сприяє збереженню творчої активності та адаптації до екстремальних життєвих обставин через розв'язання життєво важливих завдань.

Отож можна сказати, що сучасна наукова школа психології творчості є відкритою інтелектуальною системою, яка органічно поєднує класичні фундаментальні положення конструктології з актуальними гуманістичними запитами. Трансформація від аналізу технічного інтелекту до «загальної» творчої конструктології дозволила переосмислити людину як творця не лише предметного світу, а й власної свідомості, аксіологічних систем та майбутньої реальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. *Творча конструктологія (пролегомени).* Київ : Освіта України, 2007. 388 с.
2. *Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко* / за ред. В.О. Моляко. К.: Освіта України. 2008. 702 с.
3. *Психологічне дослідження творчого потенціалу: монографія* / за ред. В.О. Моляко. К.: Педагогічна думка, 2008. 208 с.
4. *Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень* /За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
5. *Творча діяльність в ускладнених умовах.* [Моляко В. О., Коваленко А. Б., Мойсеєнко Л. А., Семиченко В. А., Третяк Т. М.]. Київ, 2007. 308 с.
6. *Організація творчого сприймання на різних вікових рівнях* : методичні рекомендації / В. О. Моляко, І. М. Біла, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. К., 2015. 56 с. http://lib.iitta.gov.ua/10224/
7. *Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності:* монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]. К. 2018. 194 с. http://lib.iitta.gov.ua/712092/
8. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 201 с. https://lib.iitta.gov.ua/742710

Лещенко О.В.,
магістрантка факультету східної і слов'янської філології,
Київський національний лінгвістичний університет
Науковий керівник: ***Валігура О.Р.,***
доктор філологічних наук, професор,
Київський національний лінгвістичний університет

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ КУРСУ «ТВОРЧА КИТАЙСЬКА МОВА» КРІЗЬ ПРИЗМУ СТРАТЕГІЧНОГО ПІДХОДУ В. О. МОЛЯКО

У сучасній психології творчості проблема розвитку творчого мислення розглядається як одна з ключових умов становлення особистості, здатної до самостійного пізнання, продуктивної діяльності та створення нового. Особливої актуальності вона набуває у молодшому шкільному віці, коли відбувається інтенсивний розвиток мислення, уяви, мовлення та пізнавальної активності. Саме в цей віковий період закладаються психологічні передумови формування творчої особистості, що зумовлює необхідність використання таких освітніх технологій, які стимулюють пошукову діяльність учня.

Одним із найвагоміших напрямів дослідження творчої діяльності в українській психології є стратегічний підхід, розроблений академіком В.О. Моляко**.** Його концепція ґрунтується на положенні, що творче мислення не є хаотичним процесом випадкового виникнення нових ідей, а являє собою цілеспрямовану діяльність, яка організовується за допомогою певних стратегій творчого пошуку [1].

В.О. Моляко визначає стратегію творчої діяльності як індивідуальну систему організації творчого пошуку, що забезпечує аналіз проблемної ситуації, вибір напрямів її розв'язання, прогнозування можливих результатів і побудову нового продукту діяльності. На відміну від окремих прийомів чи операцій, стратегія характеризує загальний спосіб організації мислення,

визначає логіку пошуку рішення та відображає індивідуальний стиль творчої діяльності особистості [2; 3].

У працях В.О. Моляко та його наукової школи описано низку стратегій творчого мислення, серед яких особливе значення мають аналогізування**,** комбінування**,** реконструювання**,** універсальна стратегія, а також стратегії багатоваріантного пошуку. Вони передбачають використання аналогій, комбінування відомих елементів у нові системи, зміну структури об'єкта, пошук альтернативних способів розв'язання проблеми та створення нових смислових зв'язків. Застосування таких стратегій сприяє розвитку гнучкості, оригінальності, продуктивності та самостійності мислення [2].

Подальший розвиток стратегічного підходу представлений у працях Н.М. Латиш, яка досліджує особливості творчого мислення дітей молодшого шкільного віку. Дослідниця підкреслює, що розвиток творчого потенціалу забезпечується насамперед організацією пошукової діяльності учнів, створенням проблемних ситуацій та залученням дітей до конструювання власних способів розв'язання творчих завдань [4; 5]. Такий підхід узгоджується з основними положеннями психологічної концепції В.О. Моляко та підтверджує актуальність її застосування в сучасній початковій освіті.

Практичну реалізацію стратегічного підходу до розвитку творчого мислення може забезпечувати авторський курс «Творча китайська мова», у якому вивчення іноземної мови поєднується з виконанням творчих, комунікативних і проблемно-пошукових завдань. На відміну від традиційного навчання, спрямованого переважно на відтворення мовного матеріалу, курс створює умови для активної творчої діяльності молодших школярів.

Зміст і методичні особливості навчання китайської мови створюють умови для цілеспрямованого використання стратегій творчого мислення під час виконання навчальних завдань. Ієрогліфічне письмо ґрунтується на візуально-образному сприйманні, встановленні асоціативних зв'язків між графічною формою, значенням і вимовою, що активізує образне мислення та уяву. Засвоєння ієрогліфів передбачає аналіз їхньої структури, виділення графічних

компонентів (ключів), пошук закономірностей між елементами та побудову цілісного образу знака. Така діяльність спонукає дитину не лише запам'ятовувати інформацію, а й аналізувати, порівнювати, узагальнювати та конструювати нові зв'язки.



Представлена таблиця демонструє можливості практичної реалізації стратегічного підходу В.О. Моляко у процесі навчання молодших школярів за авторським курсом «Творча китайська мова». В її основу покладено положення про те, що розвиток творчого мислення забезпечується не окремими творчими вправами, а цілеспрямованим використанням стратегій творчої діяльності, які організовують процес розв'язання навчальних завдань.

Кожній із визначених В.О. Моляко стратегій відповідають конкретні методичні засоби, адаптовані до особливостей вивчення китайської мови. Так, *стратегія аналогізування* реалізується через асоціативне опрацювання ієрогліфів, пошук образних відповідників та створення власних асоціативних історій, що сприяє розвитку образного мислення та встановленню смислових зв'язків між новими й уже відомими знаннями.

Стратегія комбінування знаходить відображення у створенні учнями нових речень, діалогів, казок і мовленнєвих моделей із використанням засвоєного лексико-граматичного матеріалу. Така діяльність стимулює гнучкість мислення, мовленнєву творчість та здатність конструювати нові смислові структури.

Реконструювання реалізується через трансформацію навчального матеріалу: зміну сюжетів, створення альтернативних завершень історій, модифікацію діалогів та моделювання нових комунікативних ситуацій. Це забезпечує розвиток творчої уяви, варіативності мислення та здатності перебудовувати вже наявні знання відповідно до нових умов.

Стратегія багатоваріантного пошуку передбачає створення ситуацій, у яких учні знаходять кілька можливих способів висловлення однієї думки китайською мовою або пропонують різні варіанти розв'язання комунікативної задачі. Такий підхід сприяє розвитку дивергентного мислення, гнучкості та самостійності у прийнятті рішень.

Універсальна стратегія інтегрує всі зазначені способи творчої діяльності під час виконання комплексних творчих проєктів, рольових ігор, театралізацій та мовленнєвих квестів. Саме вона забезпечує цілісне

застосування різних стратегій творчого пошуку відповідно до змісту навчальної діяльності та індивідуальних особливостей учнів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють припустити, що стратегічний підхід В. О. Моляко може слугувати методологічною основою для організації сучасного іншомовного навчання в початковій школі. Інтеграція вказаних положень у зміст курсу «Творча китайська мова» розширює можливості освітнього процесу, поєднуючи формування іншомовної комунікативної компетентності з цілеспрямованим розвитком творчого мислення молодших школярів. Практична реалізація стратегій творчого мислення сприяє створенню освітнього середовища, яке стимулює творчу активність, самостійність, пізнавальну ініціативу, пошук нестандартних рішень і розкриття індивідуального потенціалу учнів.

Отже, результати дослідження підтверджують актуальність і перспективність використання стратегічного підходу В.О. Моляко в сучасній початковій освіті. Його інтеграція в процес навчання іноземних мов створює передумови для гармонійного поєднання освітніх і розвивальних цілей та розширює можливості формування творчої особистості молодшого школяра. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності запропонованої моделі розвитку творчого мислення учнів засобами курсу «Творча китайська мова».

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. *Творча конструктологія (пролегомени)* : монографія. Київ : Освіта України, 2007. 368 с.
2. Моляко В. О. Методологічні та теоретичні проблеми дослідження творчої діяльності. *Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко* : зб. наук. праць / за ред. В. О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. С. 7–53.
3. Моляко В. О., Шепельова М. В., Третяк Т. М. Творче мислення особистості у процесі розв’язування задач. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 59–63.
4. Латиш Н. М. Розвиток конструктивного мислення молодших школярів. *Наука і освіта*. 2012. № 9.
5. Латиш Н. М. Прояви творчого мислення молодших школярів в умовах інформаційної невизначеності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2026. № 7. С. 40–45.

Пально І. В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
Житомирського державного університету імені Івана Франка
Аврамчук О. С.,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка

ВІЗУАЛЬНА ТВОРЧІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

Сучасні умови життя характеризуються глобальними суспільними трансформаціями, підвищеним рівнем інформаційної невизначеності та емоційного навантаження. За таких обставин особливої актуальності набуває пошук психологічних засобів, що сприяють усвідомленню внутрішніх переживань, розвитку емоційної обізнаності та підтримці психічного благополуччя. Одним із таких засобів є візуальна творчість, яка поєднує процес художнього самовираження з механізмами самопізнання та рефлексії. Візуальна творчість - одна з найважливіших форм самовираження особистості, що спрямована на переосмислення дійсності та відображення внутрішнього світу людини через образотворчі засоби.

Протягом останніх десятиліть зростає кількість вітчизняних і зарубіжних наукових публікацій, присвячених дослідженню впливу психологічних механізмів творчості на емоційну сферу особистості. Серед зарубіжних науковців питання взаємозв’язку творчості та емоційної сфери висвітлено у наукових публікаціях M. Baas, C. K. W. De Dreu, B. A. Nijstad (2008), P. J. Silvia (2009), Z. Ivcevic, M. Bazhydai, J. D. Hoffmann, M. A. Brackett (2021), T. S. Sundquist, T. I. Lubart (2022), A. Weinfeld-Yehoudayan, J. Czamanski-Cohen, M. Cohen, K. L. Weihs (2024). У вітчизняній науковій традиції це питання досліджували Н. О. Чувасова (2010), Т. А. Прокопович (2011), В. В. Фурман

(2020), О. В. Пристай (2022), В. В. Назаревич, І. О. Борейчук (2024), Андронова А. І., Кононенко О. І. (2025) та ін.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу візуальної творчості на емоційну сферу особистості та її роль у процесах емоційної рефлексії потребує подальшого вивчення. Особливо актуальним є дослідження того, яким чином створення візуальних образів сприяє усвідомленню власних переживань, розвитку емоційної чутливості та формуванню особистісних смислів.

Метою статті є теоретичний аналіз візуальної творчості як засобу емоційної рефлексії та визначення її психологічного потенціалу у процесі самопізнання особистості.

У психологічній науці рефлексія розглядається як процес самопізнання людиною власних психічних актів і станів [4]. З.Я. Ковальчук та О.Л. Шевченко зазначають, що рефлексивна діяльність також забезпечує формування критичного та оцінного ставлення до себе, своєї діяльності та взаємодії з іншими людьми. Водночас рефлексія виступає джерелом внутрішнього досвіду особистості, механізмом самопізнання та важливим інструментом мислення [4]. Відповідно, припускаємо, що емоційна рефлексія передбачає усвідомлення, аналіз і осмислення власних емоційних переживань, їх причин та наслідків у поведінці й взаємодії з іншими людьми.

С. Доценко пропонує до розгляду поняття творчості в межах певного напряму дослідження психіки *(когнітивної, диференціальної, соціальної психології та психології особистості)*. Науковець наголошує, що в межах цих напрямків формуються різні акценти у розумінні творчого процесу: від аналізу несвідомих механізмів і мотивації до дослідження когнітивних структур мислення і соціально зумовлених чинників. Попри різноманітність теоретичних інтерпретацій щодо сутності поняття «творчість», у більшості концепцій спостерігається одноголосність щодо ключового елементу її результату, а саме - створення нового, оригінального продукту. [2]. Отож розуміємо, що візуальна

творчість – це створення, сприймання або інтерпретація нових продуктів діяльності через візуальні образи.

Одним із найбільш поширених методів візуальної творчості у психології є малювання, яке широко використовується для рефлексії емоцій та усвідомлення особистого досвіду. Малювання надає можливість зовнішньо репрезентувати внутрішні переживання у візуальній формі, що сприяє їх осмисленню та подальшому аналізу. Згідно з твердженнями А. Доцюк, створене зображення виступає своєрідним символічним контейнером для емоцій, думок і спогадів, завдяки чому суб'єктивний досвід набуває конкретної форми та стає більш доступним для усвідомлення. За допомогою малюнка людина може дистанціюватися від власних переживань, поглянути на них з іншої перспективи та дослідити їх у безпечний спосіб [3].

Іншим методом візуальної творчості у психології є *мандалотерапія.* За визначенням Н. Буркало, вона є «Методом роботи з циркулярними (круглими) зображеннями, що створюються у довільному порядку або за інструкцією з метою дослідження внутрішнього світу особистості» [1]. Також Н. Буркало зазначає, що у психологічній науці К. Юнг одним із перших звернув увагу на символічне значення мандали, розглядаючи її як інструмент, що може сприяти наближенню до несвідомих психічних змістів та опосередковано відображати взаємодію свідомого і несвідомого рівнів психіки [1]. У сучасній психологічній практиці створення мандали трактується як процес візуального самовираження, у межах якого можуть актуалізуватися та опрацьовуватися емоційні стани, внутрішні переживання й приховані ресурси особистості.

Відомим методом візуальної творчості у психології є *колажування*. Колаж - доступний і безпечний інструмент арттерапії, що полягає у створенні композицій із готових зображень, вирізок та інших матеріалів, які наклеюють на підготовлену завчасно основу [7]. Однією із потенційних переваг даного методу вважається відсутність необхідності володіння художніми навичками як обов'язкової умови для участі. Можемо припустити, що подібні обставини сприяють зниженню відчуття тривожності та страху оцінювання, а також

зміщенню фокуса уваги з хвилювань на дослідження власного досвіду. Відносно новою варіацією є техніка Inside/Outside Box Collage, у якій створюються колажі всередині та зовні коробки, що символічно відображає внутрішній і зовнішній світ особистості. R. Rogalski, який використовував метод на практиці, стверджує, що такий підхід посилює рефлексію, сприяє усвідомленню власної ідентичності та створює відчуття психологічного «контейнеру», що підтримує безпеку, емоційну стабілізацію та м'яке опрацювання внутрішніх переживань [7].

Важливим методом візуальної творчості у психології та арттерапії вважається фототерапія, оскільки вона базується на роботі з фотографічними зображеннями як носіями емоційного та особистісного досвіду. У межах цього підходу фотографії розглядаються не лише як візуальні об'єкти, а як символічні «тригери» пам'яті, почуттів і внутрішніх переживань.

Згідно з концепцією однієї із засновниць даного напряму Дж. Вайзер, фототерапевтична взаємодія має цінність не лише у відповідях клієнта на запитання щодо зображень, але й у самому процесі дослідження фотографій [8]. Аналіз особистих та сімейних знімків дозволяє виявити приховані смисли, емоційні реакції та індивідуальні системи значень, які відображають внутрішні переконання, самооцінку та життєві установки людини. У фототерапії фотографія розглядається як потужний інструмент доступу до емоційного та внутрішнього досвіду особистості, який часто важко повністю вербалізувати. Емоційні реакції на фотографії можуть виникати як миттєві та глибинні переживання, які не завжди піддаються точному словесному опису, що підкреслює обмеженість лише вербальної комунікації у процесі усвідомлення емоцій [8].

Водночас варто зазначити, що особливе місце у фототерапії відводиться самоаналізу клієнта, у межах якого візуальні образи інтерпретуються через призму його власного сприйняття та життєвого досвіду. Такий підхід дозволяє дещо знизити ризик хибного трактування тієї чи іншої інформації з боку терапевта, адже основний акцент робиться на суб'єктивних значеннях, які надає

сам клієнт. Фототерапевт у цьому процесі виконує роль фасилітатора, який підтримує рефлексію, а не нав'язує інтерпретації.

Серед вітчизняних науковців теоретичні та практичні аспекти фототерапії розробляли В. Назаревич та І. Борейчук. У роботах дослідниць описується механізм впливу фототерапії на емоційну сферу як процес безпечної актуалізації та «каталізації» переживань через зображення [5].

Варто зазначити, що особливість роботи фототерапевтичних технік із емоціями полягає в тому, що вплив зображення на емоційну сферу не є одномоментним, а реалізується через послідовну систему психологічних механізмів і когнітивно-рефлексивних операцій [5]. У цьому контексті доцільно виокремити два рівні обробки емоційного досвіду - первинний та вторинний. Первинний рівень пов'язаний із безпосереднім емоційним реагуванням на візуальний стимул, що включає автоматичні, часто неусвідомлювані афективні реакції. Вторинний рівень передбачає опосередковану обробку емоційного досвіду через компоненти емоційної обізнаності, серед яких ключову роль відіграє усвідомлення/рефлексія емоцій. У сучасній психологічній літературі відсутні наочні теоретичні моделі, які б цілісно відображали взаємозв'язок між зазначеними компонентами емоційної обізнаності в контексті фототерапевтичного впливу. У зв'язку з цим було розроблено відповідну теоретичну модель, яка дозволяє структуровано представити механізми переходу від первинного емоційного реагування до вторинної рефлексивної обробки та пояснити ефективність фототерапії як інструменту роботи з емоційним досвідом.

Дана теоретична модель демонструє те, як взаємодія з фотографією запускає послідовний емоційно-когнітивний процес - від первинної реакції (емоційного відгуку та ідентифікації) до її диференціації, вербалізації і рефлексивного усвідомлення. Описана послідовність емоційно-когнітивних процесів у взаємодії з фотографією окреслює підґрунтя для подальшого розгляду їхнього впливу на емоційну рефлексію як компонента емоційної обізнаності.

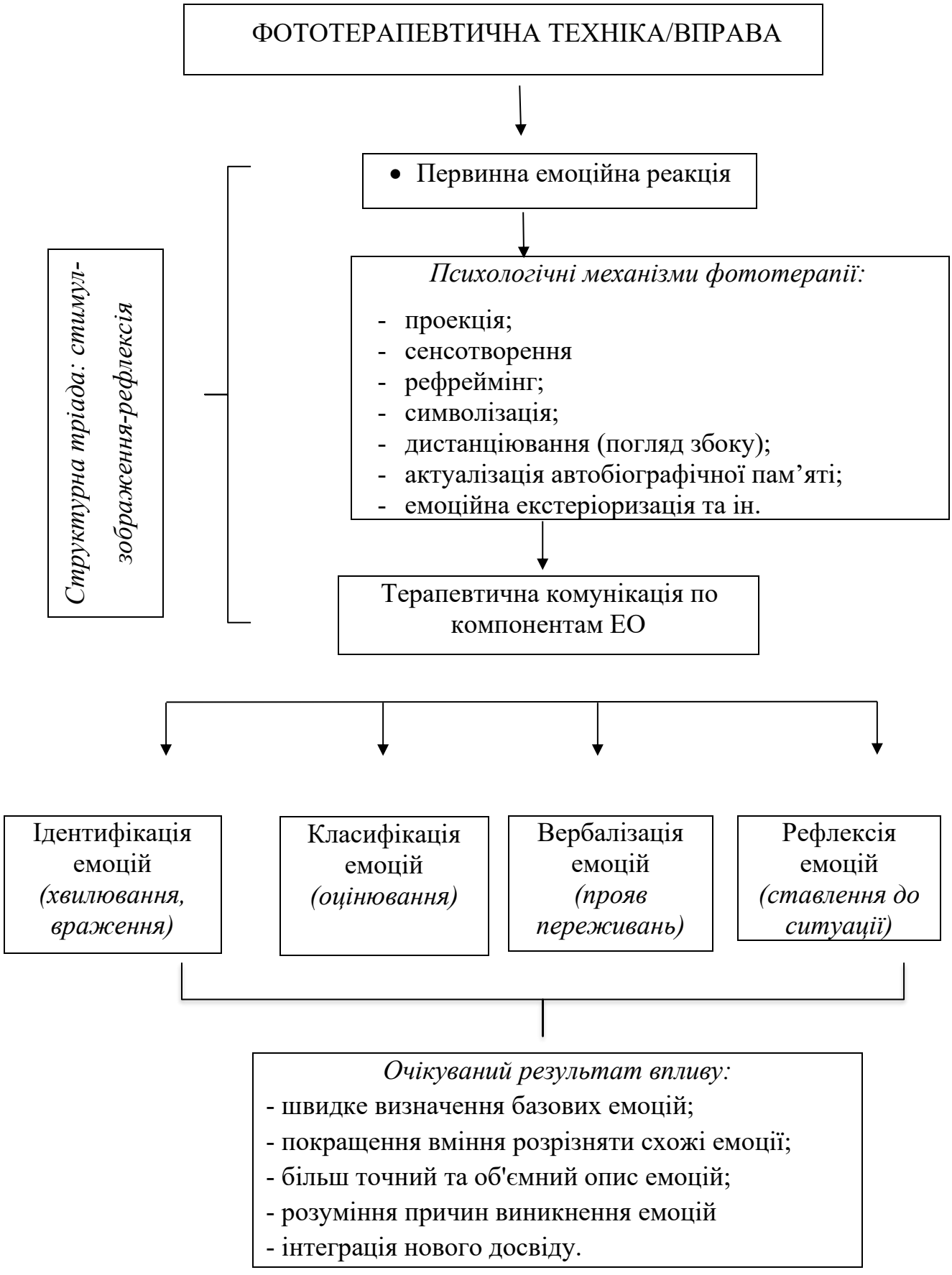


Рис. 2. Теоретична модель впливу технік фототерапії на рефлексію емоцій як компонента емоційної обізнаності

Фототерапія розглядає викликання емоційних станів як один із ключових терапевтичних механізмів, що сприяє усвідомленню та опрацюванню внутрішнього досвіду особистості. Фотографії здатні актуалізувати спогади, повертати людину до значущих життєвих подій та викликати широкий спектр емоційних реакцій. За словами Дж. Краусса, фотографічне зображення має здатність негайно викликати спогади та пов'язані з ними емоційні переживання, повертаючи людину до первинного досвіду [6]. У працях Краусса, Акерет, Корнелісон та Арсеніан, Вайзер описано випадки, коли використання фотографій допомагало клієнтам подолати блокування травматичного досвіду. Під час роботи з фотографіями люди могли переживати як інтенсивні афективні стани, так і глибоку релаксацію, що супроводжувалися катарсичним вивільненням емоцій, котрі тривалий час стримувалися всередині. Це сприяло відновленню контакту з переживаннями і формуванню більш реалістичного й автентичного образу власного «Я».

Таким чином, фототерапія та інші методи візуальної творчості (зокрема малювання, колажування, мандалотерапія) можуть розглядатися як потенційні засоби емоційної рефлексії. У межах даних методів візуалізація внутрішнього досвіду сприяє його усвідомленню, вербалізації та подальшій інтеграції цих знань у структуру особистісного досвіду, а також може полегшувати доступ до складних емоційних переживань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буркало Н. І. Розвиток креативності особистості засобами арт-терапії. The 13th International scientific and practical conference “Information and innovative technologies in the development of society” (02–05 April 2024, Athens, Greece). Athens: International Science Group, 2024. С. 202.
2. Доценко С. О. Генезис дослідження проблеми творчості. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2018. Вип. 59. С. 18–20.
3. Доцюк А. Втрата та шляхи її відреагування засобами арттерапії: малювання як ресурс зцілення і відновлення. *Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни : тексти доповідей та матеріали творчих майстерень XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Київ, 2025. С. 28.
4. Ковальчук З. Я., Шевченко О. Л. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2023. № 2. С. 42-43.
5. Назаревич В., Борейчук І. *Метафора (психологія зображення).* К. 2020. 224 С.

6. Krauss D. A., Fryrear J. L. (Eds.). Phototherapy in Mental Health. Springfield, Illinois : Charles C Thomas Publisher. 1983. 322 p.
7. Rogalski R. Putting the Pieces Together: Inside/Outside Box Collage as a group art therapy directive for supporting emotional containment in an Inpatient Psychiatric Hospital. Expressive Therapies Capstone Theses. Graduate School of Arts and Social Sciences (GSASS), Lesley University. 2023. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_therapies_capstones/ (дата звернення: 09.06.2026).
8. Weiser J. Using Personal Snapshots and Family Photographs as Therapy Tools: The “Why, What, and How” of PhotoTherapy Techniques. PSICOART. 2010. № 1. С. 7-11. URL: http://psicoart.cib.unibo.it (дата звернення: 09.06.2026).

Райчук Л. О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Шепельова М.В.,***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема прокрастинації набуває особливої актуальності, насамперед серед студентської молоді. Постійне збільшення обсягу інформації, високий темп життя, необхідність поєднання навчання з роботою та соціальною активністю створюють значне психоемоційне навантаження на особистість студента. У результаті багато здобувачів вищої освіти стикаються з труднощами самоорганізації, відкладають виконання важливих завдань на пізніший термін та відчувають труднощі у плануванні власної діяльності. Прокрастинація стає не лише ситуативною поведінкою, а й стійкою психологічною тенденцією, яка негативно впливає на успішність, емоційний стан та рівень адаптації студентів до освітнього середовища. Саме тому вивчення психологічних предикторів прокрастинації є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

У психологічній науці прокрастинацію визначають як схильність особистості свідомо відкладати виконання важливих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. На відміну від звичайної ліні чи відпочинку, прокрастинація супроводжується внутрішнім напруженням, тривожністю, почуттям провини та психологічним дискомфортом. Людина часто усвідомлює необхідність виконання певного завдання, однак не може змусити себе розпочати діяльність або постійно переносить її на пізніший час [1].

Дослідники зазначають, що прокрастинація є багатофакторним психологічним феноменом, який формується під впливом мотиваційних, емоційних, когнітивних та особистісних чинників. Особливого поширення вона набуває саме у студентському середовищі, оскільки навчальна діяльність вимагає високого рівня самостійності, відповідальності та здатності до саморегуляції. Академічне середовище передбачає необхідність виконання великої кількості завдань у чітко визначені терміни, що потребує від студента вміння правильно розподіляти час та організовувати власну діяльність. Водночас недостатня сформованість навичок тайм-менеджменту та самоконтролю часто стає причиною розвитку прокрастинаційної поведінки.

Одним із ключових психологічних предикторів прокрастинації є низький рівень навчальної мотивації. Мотивація визначає спрямованість особистості на досягнення певної мети, активізує навчальну діяльність та забезпечує стійкість до труднощів. Якщо студент не бачить практичного значення навчання, не має сформованих професійних цілей або не відчуває внутрішньої зацікавленості у навчальному процесі, рівень його академічної активності поступово знижується. У такому випадку виконання навчальних завдань сприймається як примусова діяльність, що провокує уникнення відповідальності та систематичне відкладання справ [2].

Крім того, важливу роль у формуванні прокрастинації відіграє тип мотивації. Зовнішня мотивація, яка ґрунтується лише на бажанні отримати оцінку, схвалення або уникнути покарання, є менш ефективною порівняно з внутрішньою мотивацією. Студенти з переважанням зовнішньої мотивації частіше відкладають виконання завдань, оскільки навчальна діяльність не викликає у них особистісної зацікавленості. Натомість внутрішня мотивація сприяє більш високому рівню саморегуляції та відповідальності.

Суттєвим психологічним предиктором академічної прокрастинації також є тривожність. Високий рівень особистісної та ситуативної тривожності часто супроводжується невпевненістю у власних силах, страхом помилки та очікуванням негативної оцінки результатів діяльності. Студенти, які мають

підвищену тривожність, нерідко відкладають виконання завдань через страх не впоратися з ними або отримати незадовільний результат. У таких випадках прокрастинація виступає своєрідним психологічним механізмом уникнення стресової ситуації. Проте тимчасове уникнення діяльності лише підсилює внутрішнє напруження та погіршує емоційний стан особистості.

Варто зазначити, що прокрастинація часто має тісний зв'язок із низькою самооцінкою та невпевненістю у власних можливостях. Студенти, які сумніваються у власній компетентності, можуть уникати виконання складних або відповідальних завдань через страх критики чи невдачі. У результаті формується замкнене коло: невиконане завдання викликає почуття провини та незадоволення собою, що ще більше знижує самооцінку та посилює схильність до прокрастинації.

Окрему увагу дослідники приділяють взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму. Перфекціонізм передбачає прагнення особистості досягати надзвичайно високих результатів та встановлювати до себе завищені вимоги. Незважаючи на те, що прагнення до успіху часто оцінюється позитивно, надмірний перфекціонізм може стати чинником розвитку прокрастинації. Студент постійно боїться допустити помилку, сумнівається у якості виконаної роботи та відкладає її завершення через прагнення до ідеального результату.

Особливо небезпечним є так званий дезадаптивний перфекціонізм, який супроводжується підвищеною самокритикою, страхом невдачі та емоційним виснаженням. Такі студенти нерідко мають високий рівень тривожності, труднощі у прийнятті рішень та схильність до емоційного вигорання. У результаті навіть нескладні завдання можуть викликати значне психологічне напруження та бажання відкласти їх виконання.

Серед важливих предикторів прокрастинації також варто виокремити недостатній рівень саморегуляції. Саморегуляція передбачає здатність особистості планувати власну діяльність, контролювати поведінку, ставити цілі та організовувати процес їх досягнення. Недостатній розвиток навичок самоорганізації часто призводить до порушення режиму навчання, нераціонального розподілу часу та накопичення невиконаних завдань.

Особливо актуальною ця проблема стала в умовах дистанційного навчання, коли значна частина відповідальності за організацію освітнього процесу покладається саме на студента [3].

Негативний вплив на формування прокрастинаційної поведінки також мають емоційне виснаження, хронічний стрес та інформаційне перевантаження. Постійне перебування у стані психоемоційного напруження знижує рівень концентрації уваги, працездатності та мотивації. У таких умовах студентам стає складніше підтримувати дисципліну та продуктивність навчальної діяльності. Відкладання справ починає сприйматися як спосіб тимчасового психологічного захисту від перевтоми та емоційного перенапруження.

Таким чином, академічна прокрастинація є складним багатокомпонентним явищем, формування якого зумовлене сукупністю психологічних чинників. Найбільш значущими предикторами прокрастинації у студентському середовищі є низький рівень навчальної мотивації, тривожність, страх невдачі, низька самооцінка, перфекціонізм, недостатній рівень саморегуляції та емоційне виснаження. Дослідження цих чинників має важливе практичне значення, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми психологічної профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки серед студентської молоді. Формування навичок самоорганізації, розвиток внутрішньої мотивації, підвищення стресостійкості та психологічної компетентності студентів можуть сприяти зниженню рівня академічної прокрастинації та покращенню якості освітнього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2020. Вип. 47. С. 38-47. DOI: 10.24919/2312-8437.47.229345.
2. Журавльова О. Особливості мотиваційної структури особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*. № 11. 2020. С. 56-61. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-11-56-61
3. Зірчак Г., Зірчак О. Психолого-педагогічні аспекти студентської прокрастинації в умовах дистанційного навчання та шляхи її подолання. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія.* № 2(6). 2025. С. 172-179. DOI https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-26

Сидорчук М. А.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності С4 Психологія

освітньої програми Сімейна психологія,

Житомирський державний університет імені Івана Франка

РЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК ЧИННИК СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ І АДАПТАЦІЇ

У сучасному українському суспільстві, що переживає соціальні та духовні трансформації, особливого значення набуває проблема впливу релігійності на процеси соціально-психологічної адаптації молоді. В умовах нестабільності саме сім'я та духовно-релігійні цінності виступають основними чинниками формування особистісної стійкості та психологічного благополуччя.

Г. В. Пирог і К. В. Литвинчук зазначають, що релігійність для сучасної молодої людини виступає потужним внутрішнім психологічним ресурсом, який забезпечує емоційно-ціннісну стабільність і допомагає долати кризові стани. Релігійна віра створює своєрідну систему внутрішніх орієнтирів, що сприяє усвідомленню власних дій, формуванню відповідальності, моральної стійкості та здатності до саморегуляції. Молодь із вищим рівнем релігійності, як правило, демонструє кращі навички емоційного самоконтролю, меншу схильність до девіантної поведінки, вищий рівень емпатії та розвинене почуття обов'язку перед родиною й суспільством [3].

У той же час релігійні переконання стають не лише індивідуальним чинником самозбереження, а й важливим елементом сімейної взаємодії. Віра, спільні духовні практики, участь у релігійних обрядах та традиціях створюють у родині атмосферу довіри, згуртованості та моральної підтримки [4]. Саме ця єдність духовних орієнтирів виступає передумовою стабільних, гармонійних стосунків між поколіннями.

Дослідження М. Марека та Е. Гурби підтверджує, що висока релігійність батьків безпосередньо корелює з якістю міжособистісних стосунків у родині. У

таких сім’ях фіксується менше конфліктів, знижується рівень психологічної напруги, а взаємодія між членами родини базується на підтримці, розумінні та співпереживанні. Релігійні цінності, зокрема повага, терпимість і любов до ближнього, стають не просто моральними принципами, а практичними регуляторами щоденної поведінки, що забезпечує позитивне емоційне середовище, у якому молодь відчуває себе прийнятою, почутою і захищеною [1].

У таких умовах формується висока здатність до адаптації – соціальної, навчальної та емоційної. Молоді люди, які зростають у родинах із вираженим духовним виміром, легше встановлюють контакти, демонструють стабільні моральні орієнтири, глибше усвідомлюють сенс власної діяльності. Релігійна підтримка виступає чинником, що знижує рівень тривожності, сприяє самоприйняттю й формує стійку ідентичність у період життєвих змін.

Релігійність, інтегрована у систему сімейних відносин, є важливим предиктором соціально-психологічної адаптації молоді. Вона не лише формує морально-етичний каркас особистості, а й підвищує рівень психологічного комфорту в сім’ї, сприяючи гармонійному розвитку молодого покоління та його здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем [1; 3].

Результати міжнародного проєкту The National Study of Youth and Religion (NSYR) є одним із наймасштабніших емпіричних підтверджень того, що релігійність сім’ї має суттєвий вплив на емоційний добробут та соціальну адаптацію молоді. У ході багаторічних досліджень було виявлено, що регулярна релігійна практика в родині – спільні молитви, участь у богослужіннях, обговорення духовних питань – посилює згуртованість сім’ї, зміцнює почуття взаємної підтримки та підвищує задоволення стосунками між батьками і дітьми. Такі родини, як правило, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, довіри та емпатії, а молоді люди з них частіше мають сформовані моральні орієнтири, соціальну відповідальність і толерантність у спілкуванні [2].

Вплив релігійної практики не обмежується лише духовною сферою. Вона формує певну культуру спілкування, у якій важливими стають взаємоповага, слухання, прощення й уміння співчувати. Молодь, що виростає у таких сім’ях,

схильна до просоціальної поведінки – допомоги іншим, участі у волонтерських ініціативах, мирного вирішення конфліктів. Це свідчить про те, що релігійні цінності, інтегровані в сімейну систему, стають потужним соціально-психологічним чинником формування адаптивних моделей поведінки.

Однак автори дослідження наголошують і на зворотному боці цього явища. Надмірна, авторитарна або формалізована релігійність, коли духовність підмінюється суворими приписами без внутрішнього усвідомлення, може породжувати психологічну напругу, почуття провини чи страху покарання. Такі підходи часто створюють конфлікт між поколіннями, коли старші наполягають на догматичному дотриманні релігійних норм, а молодь прагне особистісного вибору. У таких випадках релігія перестає бути ресурсом підтримки, перетворюючись на чинник тиску та емоційного дистанціювання.

Таким чином, релігійність виступає опосередкованим чинником соціально-психологічної адаптації молоді. Її вплив реалізується через характер сімейних взаємин, стиль виховання, рівень комунікації та емоційної підтримки. Гармонійне поєднання духовних цінностей, взаєморозуміння, довіри та прийняття у родині формує сприятливий мікроклімат, у якому молода людина відчуває стабільність, безпеку та впевненість у власній значущості. Саме це є основою формування зрілої, стійкої та адаптованої особистості, здатної ефективно взаємодіяти із суспільством та підтримувати позитивні соціальні зв’язки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Marek M., Gurba E. The Relationship Between Parental Religiousness and the Quality of the Relationship Between Parents and Adolescents: The Mediating Role of Adolescent Religiousness. *Religions*. 2024. Vol. 15, iss. 1. Art. 136. DOI: https://doi.org/10.3390/rel15010136
2. Youth and Religion. Family Religious Influence on Youth Adjustment. *The National Study of Youth and Religion*. URL: https://youthandreligion.org/resources/ref_family.html
4. Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв’язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. *Габітус*. 2025. Вип. 69, т. 2. С. 145–150.
5. Пирог Г. Психологічні механізми та чинники формування релігійності особистості в сім’ї. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 5. С. 141–148. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-20

Саракун Л.П.,

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри гуманітарних дисциплін,

Національний університет харчових технологій;

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасні воєнні реалії суттєво ускладнюють професійну діяльність науково-педагогічних працівників, посилюючи психоемоційне навантаження та підвищуючи ризик психологічного виснаження. Тривалий стрес, невизначеність і загрози життю та здоров'ю негативно впливають на психологічне благополуччя викладачів і можуть знижувати їхню працездатність. Професійне вигорання стає реальною загрозою. За таких умов особливої актуальності набуває проблема розвитку психологічної резильєнтності та життєстійкості викладачів як важливого чинника збереження психічного здоров'я, емоційної рівноваги та професійної продуктивності. Це зумовлено особливою їх роллю, оскільки вони не лише забезпечують освітній процес, а й надають психологічну підтримку здобувачам освіти.

Життєстійкість визначає внутрішній потенціал людини до проактивної взаємодії з життєвими викликами, збереження свідомого самоконтролю та продуктивного подолання перешкод. Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють вищий рівень стресостійкості, кращу продуктивність та ефективніші стратегії адаптації. Життєстійкість як особистісна риса зумовлює здатність до мобільної адаптації, ефективної соціальної взаємодії та пошуку оптимальних шляхів розвитку навіть у складних обставинах. На противагу цьому, недостатній рівень життєстійкості сприяє формуванню неадаптивних поведінкових стратегій. Нежиттєстійкі особи частіше уникають вирішення

проблем, мають труднощі з прийняттям невдач і схильні до регресивного копінгу [1].

Водночас резильєнтність розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що відображає рівень психологічної гнучкості, дієвість адаптаційних ресурсів та здатність оперативно відновлювати емоційну рівновагу після форс-мажорних, несприятливих обставин, мобілізувати внутрішні ресурси, долати стресові впливи. Її розвиток сприяє профілактиці емоційного вигорання, збереженню мотивації та підтриманню професійної ефективності педагога в умовах сучасних викликів. Обидва концепти мають фундаментальне значення як на персональному, так і на суспільному рівнях, оскільки виступають головними чинниками успішної інтеграції індивіда в мінливе та непередбачуване соціальне середовище.

Життєстійкість особистості розглядається як один із важливих психологічних ресурсів протидії професійному вигоранню. Зокрема, результати дослідження Azeem [3], у якому взяли участь 300 викладачів Оманського університету, засвідчили наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем життєстійкості та емоційним виснаженням ($r = -0,45$; $p < 0,001$), а також деперсоналізацією ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Аналогічну закономірність виявили Khaledian [3] та співавтори під час дослідження 245 учителів шкіл Ірану. Автори встановили негативну кореляцію між життєстійкістю та трудоголізмом ($r = -0,51$; $p < 0,001$). Отримані результати підтверджують значущість життєстійкості як особистісного ресурсу, пов'язаного зі зниженням проявів психологічного виснаження та формуванням більш конструктивного ставлення до професійної діяльності. Варто зазначити, що життєстійкість – це набір переконань і установок щодо себе та світу, які формують мотивацію до активного подолання труднощів та забезпечують здатність зберігати психологічну стійкість навіть у ситуаціях інтенсивного стрес [1]. Структурними компонентами життєстійкості є: включеність, контроль, прийняття виклику. На думку Maddi [4], ефективне функціонування життєстійкості особистості передбачає гармонійний розвиток цих трьох основних компонентів. Недостатня

сформованість хоча б одного з них може обмежувати адаптаційні можливості людини та ускладнювати подолання стресових ситуацій. Зокрема, високий рівень контролю за недостатньої залученості й готовності приймати виклики може супроводжуватися прагненням надмірно контролювати зовнішні обставини, зниженням гнучкості поведінки та посиленням напруження в ситуаціях, які неможливо змінити. Переважання залученості за недостатнього відчуття контролю, своєю чергою, може зумовлювати високу емоційну включеність у події за одночасного переживання безпорадності перед труднощами. Водночас розвинене прийняття виклику за недостатньої вираженості інших компонентів сприяє відкритості до змін, проте не завжди забезпечує достатню впевненість у власних можливостях та активність у подоланні перешкод.

Отже, життєстійкість доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних особистісних характеристик, збалансоване поєднання яких створює підґрунтя для конструктивного подолання труднощів, збереження психологічного благополуччя та досягнення особистісних і професійних цілей.

Зміцнення професійної життєстійкості та резильєнтності персоналу на організаційному рівні передбачає комплексний підхід, що поєднує розвиток індивідуальних психологічних ресурсів працівників із формуванням сприятливого соціально-психологічного середовища. Ефективність цього процесу залежить від узгодженого впровадження організаційних, навчальних і психопрофілактичних заходів.

Серед основних напрямів розвитку професійної життєстійкості та резильєнтності доцільно виокремити:

1. Розвиток професійних компетентностей – проведення тренінгів із критичного мислення, розв'язання проблем, прийняття рішень та конструктивного реагування на кризові ситуації.

2. Створення атмосфери довіри, взаємоповаги, відкритого спілкування та підтримки, у якій педагог може вільно висловлювати власні переживання й звертатися за допомогою.

3. Формування навичок саморегуляції та управління стресом – забезпечення доступу до психологічного консультування, релаксаційних практик, програм профілактики емоційного виснаження та навчання ефективного розподілу часу.

4. Розвиток командної взаємодії – організація спільних заходів, взаємного обміну досвідом і тренінгів, спрямованих на формування згуртованості та взаємопідтримки.

5. Посилення соціально-психологічної підтримки – створення атмосфери психологічної безпеки, відкритої комунікації, конструктивного зворотного зв'язку та довірливих взаємин між працівниками й керівництвом.

6. Удосконалення організаційної культури – забезпечення прозорості управлінських рішень, раціональний розподіл обов'язків і врахування обставин, пов'язаних із безпековими ризиками та психоемоційним навантаженням, визнання досягнень працівників і підтримки їхніх професійних ініціатив. забезпечення конструктивного зворотного зв'язку та своєчасного реагування на потреби педагогічного колективу.

7. Забезпечення балансу між професійною та особистою сферами життя – упровадження гнучких умов праці, адаптація робочого графіка, створення можливостей для повноцінного відпочинку.

8. Розвиток рефлексивних умінь – залучення працівників до самоаналізу професійної діяльності, оцінювання власних ресурсів, усвідомлення труднощів і пошуку конструктивних способів їх подолання.

9. Профілактика професійного вигорання – систематичне відстеження ознак емоційного виснаження, своєчасне надання психологічної допомоги та створення можливостей для відпочинку й відновлення.

10. Діагностика життєстійкості – використання психодіагностичних методик для визначення актуального рівня життєстійкості працівників і встановлення потреб у психологічній підтримці. упровадження супервізійних зустрічей, обміну досвідом і колективне обговорення складних професійних ситуацій [1].

Таким чином, організаційні заходи зі зміцнення професійної життєстійкості та резильєнтності мають реалізовуватися систематично та охоплювати як особистісний, так і міжособистісний рівні. Їх комплексне впровадження сприяє розвитку адаптаційних можливостей працівників, зниженню ризику професійного вигорання, посиленню командної згуртованості та формуванню психологічно безпечного професійного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2, 36– 40. https://www.researchgate.net/publication/228674649
3. Khaledian, M., Hasanvand, B., & Pour, S. H. (2013). The relationship of psychological hardiness with work holism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences,* 5, 1–9. https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1
4. Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research,* 51(2), 83–94. https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83

Телегіна О.А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»,
Факультет психології та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: ***Гулько Ю. А.,***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної та клінічної психології,
ПВНЗ «Європейський університет»

ТВОРЧА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ПОДОЛАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність. Проблема психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні залишається однією з найгостріших для сучасної психологічної науки і практики. Вимушене переміщення є не лише зміною місця проживання, а тривалим кризовим процесом, у якому поєднуються втрата дому, розрив звичних соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього, зміна професійних і сімейних ролей, необхідність інтеграції в нову громаду. За даними Міжнародної організації з міграції, внутрішнє переміщення в Україні зберігає масштабний і динамічний характер, а тому потребує не тільки гуманітарних, а й психологічно обґрунтованих підходів підтримки [4].

Одним із найбільш небезпечних наслідків переміщення є соціальна ізоляція. Вона проявляється не лише у зменшенні кількості контактів, а й у переживанні відчуженості, втрати належності, непотрібності, неможливості бути почутим у новому середовищі. Для вимушених переселенців ізоляція посилюється житловою нестабільністю, труднощами працевлаштування, стигматизацією, емоційним виснаженням, втратою системою повсякденних ритуалів. У психологічному вимірі це підвищує ризики тривожності, депресивних проявів, посттравматичних реакцій і зниження життєстійкості [5].

Водночас адаптацію переселенців недоцільно розглядати тільки через призму травми та дефіциту. Сучасна психологія дедалі більше орієнтується на виявлення ресурсів, що дають людині змогу не пасивно пристосовуватися до обставин, а активно перебудовувати життєвий простір, відновлювати суб'єктність, створювати нові зв'язки та смисли. У цьому контексті особливої ваги набуває поняття творчої адаптації як способу психологічного пристосування, заснованого на гнучкому мисленні, смислотворенні, реконструкції досвіду й пошуку нових форм соціальної включеності.

Огляд сучасної літератури. Теоретичним підґрунтям аналізу адаптації вимушених переселенців є стрес-долаючий, ресурсний, резильєнтнісний, соціально-екологічний і травма-інформований підходи. У концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман подолання стресу розглядається як процес когнітивної оцінки ситуації та вибору копінг-стратегій, спрямованих або на зміну проблеми, або на регуляцію емоційного стану [7, с. 32]. Для вимушених переселенців це положення є принциповим, оскільки частина втрат і загроз є об'єктивно неконтрольованою, але зберігається простір для внутрішньої перебудови, пошуку підтримки, планування майбутнього та відновлення активності.

У межах теорії резильєнтності А. Мастен психологічна стійкість тлумачиться не як виняткова риса, а як результат роботи базових адаптаційних систем: прив'язаності, саморегуляції, мотивації, мислення, соціальної підтримки та включеності у значущу діяльність [8, с. 7]. Соціально-екологічна модель М. Унгара уточнює, що резильєнтність формується не лише всередині особистості, а й у взаємодії з культурним, сімейним, громадським та інституційним середовищем [9, с. 2]. Отже, подолання ізоляції залежить не тільки від активності самої людини, а й від відкритості приймаючої громади, доступності безпечних просторів взаємодії та визнання досвіду переселенців як соціально значущого.

Систематичний огляд Д. Ріцці та співавторів, присвячений українським біженцям і внутрішньо переміщеним особам, показує, що їхня резильєнтність визначається взаємодією індивідуальних і соціально-середовищних чинників;

серед копінг-стратегій особливо важливими є проблемно орієнтовані, емоційно орієнтовані, релігійні, уникальні стратегії та стратегії, пов'язані з почуттям належності [10]. Саме останній компонент безпосередньо стосується соціальної ізоляції, адже досвід належності повертає людині відчуття включеності, видимості й соціальної цінності. Метааналіз Р. Лейна та співавторів також засвідчує статистично значущий негативний зв'язок між резильєнтністю та проявами депресії, тривоги, ПТСР і психологічного дистресу у вимушено переміщених групах [11, с. 388].

Проблематика творчості як психологічного ресурсу має вагоме підґрунтя в українській психологічній традиції. У працях В. О. Моляко творчість розглядається як особлива форма розумової активності, що забезпечує пошук нових способів розв'язання задач в ускладнених умовах. У системі КАРУС виокремлюються стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання та універсальна стратегія; вони спрямовують мисленнєвий пошук і можуть бути інтерпретовані як механізми творчого переопрацювання складної життєвої ситуації [1, с. 55]. Для вимушених переселенців ці стратегії набувають не лише когнітивного, а й життєво-практичного значення: людина шукає аналогії між попереднім і новим досвідом, комбінує старі та нові соціальні ролі, реконструює життєві плани, відкривається до несподіваних можливостей.

Сучасні дослідження арт-орієнтованих і творчих практик також підтверджують їхній потенціал у зменшенні ізоляції. Х. Стівенсон і М. Альзюд показують, що творча активність підтримує емоційне опрацювання, символічне вираження досвіду, невербальну комунікацію, відновлення агентності та колективне смислотворення [12]. М. Рамадан та співавтори наголошують, що творча арт-терапія для підлітків-біженців має перспективу за умови міждисциплінарної підтримки сім'ї та громади, хоча доказова база потребує методологічного посилення [13, с. 17]. Отже, творчість у цій темі не варто зводити до мистецького дозвілля: вона є способом психологічної регуляції, комунікації, відновлення суб'єктності та соціальної участі.

Виклад основного матеріалу. Під стратегіями творчої адаптації вимушених переселенців доцільно розуміти відносно стійкі способи активного психологічного пристосування до нових життєвих умов, що ґрунтуються на гнучкому мисленні, смислотворенні, реконструкції досвіду, пошуку соціальних зв'язків і створенні індивідуально значущих форм діяльності. На відміну від пасивного пристосування, творча адаптація передбачає, що особистість не тільки реагує на обставини, а й перетворює їх на простір можливих дій.

Соціальна ізоляція вимушених переселенців має кілька взаємопов'язаних вимірів. Просторовий вимір пов'язаний із перебуванням у новій громаді без звичних маршрутів, людей і символічних опор. Комунікативний вимір виявляється у дефіциті безпечних каналів для вираження досвіду, страху бути незрозумілим або знеціненим. Рольовий вимір виникає через втрату попереднього професійного, сімейного чи громадського статусу. Екзистенційний вимір пов'язаний із переживанням розірваності життєвої історії: минуле сприймається як утрачене, теперішнє – як тимчасове, майбутнє – як невизначене. Творча адаптація працює саме на перетині цих вимірів, оскільки допомагає відновлювати не окрему навичку, а цілісну здатність людини діяти, взаємодіяти й надавати сенс власному досвіду.

По-перше, творча адаптація виконує смислотворчу функцію. Ведення щоденника, створення фотоісторій, участь у групах підтримки, наративні й мистецькі практики дають змогу інтегрувати досвід переміщення у власну життєву історію, не заперечуючи болю втрат. Через символічне вираження людина отримує мову для того, що складно проговорити прямо, а отже – поступово виходить із внутрішньої ізоляції.

По-друге, творча адаптація має комунікативну функцію. Спільні майстер-класи, волонтерські ініціативи, культурні події, освітні курси, громадські проєкти створюють контакт через спільну справу. У такій взаємодії переселенець постає не лише як отримувач допомоги, а як носій досвіду, знань, умінь та ініціатив. Це принципово важливо, бо пасивна модель підтримки може

ненавмисно закріплювати залежність і соціальну дистанцію, тоді як творча участь повертає людині роль суб'єкта.

По-третє, творча адаптація виконує регулятивну функцію. Малювання, музика, письмо, ремесла, тілесно-рухові практики, створення побутової краси, догляд за рослинами чи тваринами можуть бути формами психогігієни й самопідтримки. Вони не замінюють професійної психотерапії у випадках виражених травматичних симптомів, однак допомагають зменшувати емоційну напругу, структурувати день, повертати відчуття контролю над частиною реальності.

По-четверте, творча адаптація має реконструктивну функцію. Переселенець часто змушений заново вибудовувати професійні плани, соціальні ролі та повсякденні сценарії. Стратегія аналогізування допомагає знаходити в новому середовищі знайомі опори; стратегія комбінування – поєднувати попередні навички з новими потребами громади або ринку праці; стратегія реконструювання – перебудовувати життєві плани без повного розриву з попередньою ідентичністю; універсальна стратегія – гнучко поєднувати різні способи дії залежно від ситуації [1, с. 54–55].

По-п'яте, творча адаптація виконує ідентифікаційну функцію. Вимушені переселенці часто переживають напруження між «я з того міста», «я тимчасово тут» і «я маю жити далі». Творчі практики дають змогу поєднати пам'ять про дім із новим досвідом, локальну ідентичність – із громадянською, індивідуальну історію – з історією спільноти. Так формується не відмова від минулого, а складніша й гнучкіша ідентичність, здатна витримувати невизначеність.

Для психологічної практики важливо підтримувати не саму «креативність» як абстрактну рису, а конкретні умови для творчої соціальної участі. Ефективними можуть бути групи підтримки з елементами творчого самовираження, арт-терапевтичні та наративні практики, майстерні життєвого проєктування, тренінги комунікативної активності, менторські програми між переселенцями і представниками приймаючих громад, цифрові платформи

взаємодопомоги. Такі програми мають бути добровільними, культурно чутливими, безпечними й не повинні примушувати людину до публічного проговорення травматичного досвіду.

Висновки. Соціальна ізоляція вимушених переселенців є не другорядним соціальним ускладненням, а самостійним психологічним ризиком, що зачіпає почуття належності, суб'єктність, ідентичність, життєву перспективу та здатність до взаємодії. Її подолання неможливе лише через матеріальну чи організаційну допомогу; необхідним є відновлення активної позиції людини в новому соціальному середовищі.

Стратегії творчої адаптації можуть розглядатися як потужний психологічний ресурс такого відновлення, оскільки вони переводять переселенця з позиції пасивного отримувача підтримки в позицію автора власних дій, зв'язків і смислів. Їхня цінність полягає не в «позитивному мисленні» й не в запереченні травматичного досвіду, а в здатності діяти разом із болем, невизначеністю та втратою, поступово перетворюючи кризову ситуацію на простір відновлення.

Творча адаптація має багаторівневий ефект: на індивідуальному рівні вона підтримує емоційну регуляцію, смислотворення і гнучкість мислення; на міжособистісному – знижує комунікативну тривогу та створює нові контакти; на груповому – формує простір взаємної підтримки; на соціальному – сприяє інтеграції переселенців у приймаючі громади як активних учасників, а не як маргіналізованої групи допомоги.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка зв'язку між конкретними стратегіями творчої адаптації, рівнем соціальної ізоляції, показниками резильєнтності, психологічного благополуччя та соціальної включеності. Практична значущість цієї проблематики полягає у розробленні програм психологічної підтримки, які не лише зменшують дистрес, а й відновлюють гідність, агентність і здатність вимушених переселенців бути повноцінними співтворцями життя нової громади.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова та ін. ; за ред. В. О. Моляко. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
2. *Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко* / за заг. ред. В. О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.
3. Туриніна О. Л. *Психологія творчості : навч. посіб*. Київ : МАУП, 2007. 160 с.
5. International Organization for Migration. Ukraine Internal Displacement Report. *General Population Survey Round 23.* May 2026. URL: https://dtm.iom.int/reports/ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-23-may-2026 (дата звернення: 15.06.2026).
6. World Health Organization. *Refugee and migrant mental health.* 2025. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health (дата звернення: 15.06.2026).
7. *World Health Organization Regional Office for Europe.* Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. 2025. URL: https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation (дата звернення: 15.06.2026).
8. *Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
9. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York : The Guilford Press, 2014. 370 p.
10. Ungar M. The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, No. 1. P. 1–17. DOI: 10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x.
11. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1266125. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1266125.
12. Lane R., Taylor H., Ellis F., Rushworth I., Chiu K. Resilience and its association with mental health among forcibly displaced populations: a systematic review and meta-analyses. *Journal of Affective Disorders.* 2025. Vol. 379. P. 387–400. DOI: 10.1016/j.jad.2025.03.015.
13. Stevenson H., Alzyood M. Healing through art: a thematic synthesis within a quasi-systematic review of art's impact on adult mental well-being during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health.* 2025. Vol. 25. Article 1641. DOI: 10.1186/s12889-025-22741-0.
14. Ramadan M., Nolan A., Hadfield K., Bosqui T., Ryan M. The use of creative art therapy to address the mental health of refugee adolescents: a systematic review. *Arts & Health.* 2024. P. 1–19. DOI: 10.1080/17533015.2024.2395896.

Третяк Т.М.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ТЕОРІЯ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ В. О. МОЛЯКО

Геній Валентина Олексійовича Моляко полягає в створенні неперевершеної теорії розв'язування творчих задач різної складності – теорії творчої конструктології. Адже в сучасній науці нові знання здобуваються саме шляхом конструювання, інтегрування складно організованих інформаційних структур (іноді антагоністичного характеру), що є результатом роботи різних дослідників. У працях В.О. Моляко доводиться, що конструктивна сутність творчості має за основу функціонування багатошарових утворень, праобразна змістовність яких детермінується підсвідомістю, перед свідомістю і т. п. Ця, свого роду, мережа містить поки що невідомі потенційні стратегії і тактики, вроджені рефлекси та ін., що обумовлюють поведінку людини в певному діапазоні проявів зовнішнього світу [1].

В процесах вирішення різного роду творчих задач В.О. Моляко виокремлює певні головні стадії: вивчення умови, побудова задуму, його реалізація. При цьому він наголошує на необхідності розгляду саме найважливіших циклів у системі координат реальності перебігу творчих процесів [2].

Перший цикл включає вивчення та розуміння умови. Оскільки при цьому здійснюється співвіднесення умови з наявними знаннями (образно-понятійною і смисловою сферами відповідно до задачної ситуації), це має характер еталонування.

Наступний цикл пов'язаний з побудовою проекту – гіпотетичної моделі шуканої конструкції. Цей цикл визначає генералізуючий напрямок конструювання, адже при цьому вибудовується гіпотетична конструкція, шуканий задум певної структури з певними функціями.

Третій цикл має за основу експериментальне ескізування (ескізи, розрахунки відповідно до специфіки сфери конструювання).

Підсумком функціонування цих циклів є: розуміння, модель структури, попередній розв'язок, який у ряді випадків може бути і остаточним. А отже, цикли тісно переплітаються між собою, ніби перетікають один в одного. При цьому В.О. Моляко називає рішення своєрідним контрапунктом понять, образів і наголошує, що його складність визначається як складністю розв'язуваної задачі, так і обсягом розумового досвіду суб'єкта, який розв'язує задачу (фантазії, уяви), водночас важливими є і зовнішні фактори: різного роду стимули та перешкоди.

А отже, за його твердженням, творчий процес слід розуміти як складне контрапунктичне поєднання циклів розуміння, проектування та апробації розробленого проекту. Тому він не може бути обмеженим жорсткою послідовністю дій, процес вирішення творчої задачі детермінується характеристиками реалізованих образів та їх суб'єктивною значущістю, при цьому творчий процес контролюється і регулюється стратегічно визначаючим образом-поняттям гіпотетичного задуму.

На переконання В.О. Моляко принципово важливим є здійснення аналізу процесу розв'язування з позицій саме поняття потоку рішення. Адже регуляція розумового потоку розв'язування визначається, насамперед, поняттям поточних рішень, ієрархія яких, залежно від ступеня складності завдання, також може характеризуватися різним рівнем складності, однак вузловими моментами її вирішення будуть: розуміння умови задачі, розробка моделі і момент визнання впевненості щодо адекватності розробленого проекту за підсумками його апробації.

Стратегія розв'язування ґрунтується на вищезазначених циклах, кожен з яких характеризується відповідною структурою. Цикл розуміння умови задачі передбачає насамперед загальне ознайомлення з умовою задачі шляхом вивчення окремих її частин, співвіднесення її форм (тексту, ескізу, вербальної інструкції тощо); переформулювання умови заданої задачі на свою мову

відповідно до свого змістовного та інструментального апарату; проектування окремих блоків розв'язку; знаходження кінцевого варіанту розв'язування, що супроводжується виникненням відчуття впевненості чи невпевненості у можливості вирішення наявної задачі – таким чином приймається рішення стосовно розуміння умов задачі.

В цьому циклі важливою є не лише адекватна оцінка самої задачі, а також і адекватна самооцінка суб'єктом наявних знань і умінь. Таким чином, розуміння визначає ефективність реалізації процесу вирішення. Основу процесу розуміння складає співвіднесення домінуючих структур і функцій, що задіяні в умові задачі, з наявними в операційному потенціалі еталонами. А отже, розуміння реалізується як більш чи менш тривалий процес порівняння характеристик певної робочої структури з вимогами задачі [3].

Розвиваючись, розуміння трансформується в задум побудови шуканої конструкції. Цикл розробки задуму поєднує дві основні мікростадії. Перша тісно пов'язана з циклом розуміння, оскільки в її процесі утворюються образи-орієнтири. При реалізації другої мікростадії здійснюється розвиток образів-орієнтирів, конструювання провідних образів, а її підсумком є прийняття рішення щодо знаходження правильного напрямку пошуку.

Стартовим моментом виникнення задуму є генерування за асоціацією образів-понять, з числа яких обираються такі, що в максимальній мірі відповідають вимогам умови задачі. Подальша робота спрямовується на конкретизацію, уточнення цих образів-понять з метою оптимального їх наближення до характеристик умови і перетворення їх у гіпотези – образи-ідеї.

Швидкість і повнота формування творчого задуму визначаються обсягом знань і досвідом конкретного суб'єкта, а також складністю і новизною задачі. Це може бути розуміння-здогадка, коли уявлення про структурно-функціональні властивості об'єкта з'являються в результаті вивчення умови задачі. Фінішним індикатором процесу формування задуму є поява суб'єктивної впевненості щодо відповідності задуманої конструкції вимогам задачі.

Заключним циклом є перевірка розробленого задуму. Залежно від специфіки творчої діяльності, проєкт розв'язку може мати форму візуального образу, матеріалізованого в ескізі, схемі, кресленні. В разі технічної конструкторської діяльності реалізація цього циклу передбачатиме застосування саме ескізів і креслень з метою здійснення перевіряючого ескізування. Розроблене креслення дозволяє співвіднести структурні і функціональні блоки пристрою, матеріалізувати сконструйовану побудову, візуально інтерпретувати мисленнєві уявлення.

Образ-ідея (перед-проект), розроблена суб'єктом, дозволяє вважати його гіпотетичною моделлю шуканого розв'язку. Підтвердженням цього припущення є відповідність характеристик структур і функцій складових його блоків умові задачі.

Загалом перевірка розробленого припущення може бути реалізована як короткотривалий мисленнєвий експеримент щодо зіставлення проекту з вимогами. Однак, коли суб'єкту важко дається вирішення задачі, йому протягом всього процесу розв'язування може бути незрозумілим, в якій мірі розроблений ним проєкт відповідатиме вимогам завдання.

За твердженням В.О. Моляко психологічно найважливішим у процесі перевірки гіпотези виявляється момент суб'єктивної впевненості в її адекватності. Це визначається як складністю пошукової структури, так і обсягом знань суб'єкта, доступністю умови актуальної задачі.

В.О. Моляко доведено, що саме стратегія є найбільш адекватним поняттям, за допомогою якого можна описати процес творчої мисленнєвої діяльності. Вона характеризується, насамперед, чітким двовекторним взаємозв'язком: а) як особистісна схильність до вибору інформації та інструментальних стилів дій щодо її опрацювання та б) як система ознайомлювально-оцінних-еталонних; плануючих, гіпотетичних і виконавчо-апробуючих тактик і дій, що реалізуються з метою конструювання певної структури з певними функціями [4].

Стратегія відображає генетичну, навчально-професійну та ситуаційно обумовлену готовність до розв'язування наявної задачі через реалізацію пошукових дій, в т. ч. і самих конкретних дій, спрямованих на матеріалізацію створеного задуму (картини, ескізи, вербальні конструкції та ін.).

Водночас В.О. Моляко наголошував на необхідності включити до апарату наукового аналізу саме східні підходи до психологічного, діяльності, творчості, особистості і т. д. Він закликав зосередити увагу на одному з аспектів східних філософсько-психологічних учень чань (дзен) буддизму, пов'язаному саме з неусвідомлюваними розумовими потоками осягнення реальності, з тим, що прийнято називати інтуїцією, здогадками, просвітленням, раптовим розумінням і т. п., коли увага акцентується саме на спонтанному потоці роздумів, медитації, а стосовно теорії творчої конструктології – і вирішень проблем.

На його думку, слід звернути увагу на саме ту частину медитативного процесу, коли вивчається новий об'єкт (стосовно конструктології – умова задачі, ситуації, проблеми і т. ін.). Адже умова задачі як стимул реагування і є системою, яка приводить в дію розумовий процес. Це дозволяє пов'язати активізацію праобразної сфери з переходом до прообразів саме з появою здогадки, свого роду «маленького саторі» [2].

В.О. Моляко вважав, що головним підсумком залучення цього поняття до аналізу є те, що саторі може виникати лише у випадку ускладнень в осягненні, в розумінні. Це зумовлює домінуюче функціонування саме інтуїтивного мислення від хаосу образів та ідей до повного «затемнення екрану свідомості».

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В.О. *Творча конструктологія (пролегомени). К.:* Освіта України, 2007. 388 с.
2. Моляко В.О. Стратегіальна організація перцептивно-мисленнєвої діяльності при розв'язуванні задач. *Журнал соціальної та практичної психології*. №7 (2026). С. 59 – 64.
3. *Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності:* монографія/ В.О. Моляко, І.М. Біла, Н.А. Ваганова та ін.: за ред. В.О. Моляко. К.: Педагогічна думка, 2015. 145 с.
4. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта: монографія* / В.О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н.А. Ваганова та ін.); за ред. В.О. Моляко. Київ, 2021. 165 с.

Филиппова Т. О.,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
спеціальність С4 Психологія,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Мазяр О. В.,***
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ЯК БАР'ЄР ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ТА РЕСУРС ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Здатність до творчого мислення нерозривно пов'язана з тим, як людина сприймає та інтерпретує власний досвід. Там, де мислення стає ригідним, автоматичним і замкненим на негативних сценаріях, творчий процес гальмується або блокується повністю. Саме тому аналіз когнітивних викривлень – стійких, мимовільних патернів спотвореної інтерпретації дійсності – є важливим не лише для клінічної психології, а й для розуміння механізмів творчої діяльності в умовах стресу та невизначеності.

У когнітивній психології викривлення описуються як систематичні помилки обробки інформації, що виникають автоматично, без усвідомленого контролю, і закріплюються через повторення. Серед найпоширеніших форм – дихотомічне мислення за принципом «все або нічого», надмірне узагальнення на підставі одиничного негативного досвіду, катастрофізація можливих наслідків, а також персоналізація подій, що насправді не залежать від особистості. Об'єднує ці феномени одна ключова властивість: вони самопідкріплюються. Викривлена інтерпретація породжує відповідну емоційну реакцію, яка суб'єктивно сприймається як підтвердження правильності первинної оцінки, – і коло замикається. Саме цей механізм робить когнітивні викривлення особливо небезпечними для творчого мислення: там, де потрібна

відкритість до нового, варіативність інтерпретацій і готовність до невизначеності, вони нав'язують звуження, фіксацію та страх помилки [1; 2].

Формування когнітивних викривлень відбувається поступово і зумовлене кількома взаємопов'язаними чинниками. Ранній досвід емоційно значущих стосунків закладає базові переконання про себе і світ, які з часом стають когнітивними фільтрами, крізь які людина сприймає нові події. Повторюваний емоційний дистрес – тривога, сором, відчуття безпорадності – закріплює негативні інтерпретації як «очевидні» та безальтернативні. Індивідуальні риси особистості, зокрема перфекціонізм і низька толерантність до невизначеності, посилюють схильність до типових помилок мислення. У контексті тривалого воєнного стресу, який переживає українське суспільство, ці процеси набувають особливої інтенсивності: щоденна загроза, невизначеність і втрати стають живильним середовищем для катастрофізації. Негативне прогнозування перестає бути реакцією на загрозу - воно стає фоном, в якому людина живе [3; 4].

Зв'язок між когнітивними викривленнями і творчим мисленням не є очевидним на перший погляд, але він принциповий. Творче мислення потребує когнітивної гнучкості – здатності дивитись на ситуацію інакше, ніж звик. Це означає допускати неоднозначність і не боятись помилки як частини процесу. Когнітивні викривлення діють у протилежному напрямку: звужують простір інтерпретацій, нав'язують поляризовані оцінки і роблять нестандартне рішення небезпечним. Там, де є страх помилитися, немає місця творчості. У чорно-білому світі дихотомічного мислення сірого просто не існує. Катастрофізація блокує готовність ризикувати. Надмірне узагальнення перетворює одну невдачу на вирок власним здібностям. У такому когнітивному кліматі творчий імпульс або пригнічується ще на початку, або наштовхується на внутрішній опір, що знесилює [2; 5].

Досвід когнітивної терапії показує, що пряма конфронтація з автоматичними думками часто не дає стійкого результату. Значно продуктивнішим є підхід, спрямований на формування позитивних когнітивних стратегій – усвідомлених, рефлексивних способів переосмислення досвіду. До

таких стратегій належать: альтернативна переоцінка ситуації, пошук конструктивного смислу в складних обставинах, прийняття обмежень власного контролю, свідоме планування подолання труднощів і метакогнітивне дистанціювання – здатність спостерігати за власними думками, не зливаючись із ними. Саме ця остання стратегія є ключовою для відновлення творчого мислення: людина, яка вміє подивитись на власну думку як на гіпотезу, а не як на факт, отримує свободу шукати інші варіанти [5; 6].

Важливо розуміти, що позитивні когнітивні стратегії не є синонімом «позитивного мислення» у побутовому розумінні цього слова. Вони не заперечують труднощів і не нав'язують штучного оптимізму. Вони працюють не тому, що змушують людину думати позитивно, а тому що змінюють сам процес мислення. Там, де когнітивні викривлення функціонують швидко, мимовільно і поза свідомим контролем, позитивні стратегії вмикають уповільнення, рефлексію і варіативність. Саме цей перехід – від реактивного автоматизму до усвідомленої регуляції – і є механізмом відновлення когнітивної гнучкості, без якої творче мислення неможливе [5; 6].

Когнітивні викривлення і творче мислення перебувають у відносинах функціонального антагонізму: перші систематично руйнують саме ті умови, які друге потребує для існування. Відкритість до невизначеності, варіативність інтерпретацій, здатність утримувати кілька можливостей одночасно і не боятися помилки – це не просто характеристики творчої особистості, а й точний опис того, чого когнітивні викривлення позбавляють людину в першу чергу. Позитивні когнітивні стратегії в цьому контексті є не терапевтичним доповненням, а психологічним підґрунтям творчого мислення. Вони відновлюють здатність бачити більше одного варіанту там, де викривлення залишають лише один – найгірший. Метакогнітивне дистанціювання, альтернативна переоцінка не просто знижують рівень дистресу – вони повертають особистості когнітивний простір, у якому творчість стає можливою. Саме тому в сучасних умовах формування позитивних когнітивних стратегій -

це не лише завдання психологічної підтримки, а й умова розвитку творчого потенціалу особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York : The Guilford Press, 1979. 425 p.
2. Burns D. D. Feeling Good: The New Mood Therapy. New York : William Morrow, 1980. 398 p.
3. Garnefski N., Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment. 2007. Vol. 23, № 3. P. 141–149.
4. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.
5. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York : The Guilford Press, 2009. 316 p.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

Шепельова М. В.,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України;
доцент кафедри гуманітарних дисциплін,
Національний університет харчових технологій

СТУДЕНТСЬКІ ТЕКСТИ-РОЗДУМИ ЯК ПРОСТІР ТВОРЧОГО КОНСТРУЮВАННЯ СПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ І СВІТУ: У КОНТЕКСТІ ТВОРЧОЇ КОНСТРУКТОЛОГІЇ В. О. МОЛЯКО

Звернення до наукової спадщини В. О. Моляко важливе передусім тому, що його підхід не зводить творчість до вміння продукувати оригінальні ідеї. У ньому творчість пов'язана з тим, як людина працює з досвідом: помічає проблему, перебудовує звичні уявлення, шукає інший хід думки, створює новий образ, задум або спосіб дії.

В. О. Моляко розгортає ідею творчості як конструювання. Це поняття важливе не тільки для аналізу технічної творчості, з якою традиційно пов'язують конструкторську діяльність. У ширшому психологічному сенсі конструювання можна розуміти як процес добору, поєднання, перебудови й нового впорядкування елементів досвіду. Людина не просто відтворює те, що вже знає, а перетворює наявний матеріал, шукає нові зв'язки, бачить інші можливості й будує власний спосіб розуміння ситуації [4].

Тому творча конструктологія може бути корисною не тільки для аналізу інженерної, технічної чи винахідницької діяльності. Вона допомагає побачити творчість і там, де результатом є не матеріальний об'єкт, а образ, смисл, задум або особистісна позиція. У студентських текстах-роздумах також відбувається така робота: молода людина добирає слова для опису себе, вибудовує уявлення про інших, пояснює світ, визначає місце цифрового середовища у власному житті. На перший погляд, це звичайні відповіді на запитання. Але саме в них видно, як людина впорядковує свій досвід.

Для В. О. Моляко творчість пов’язана зі створенням суб’єктивно нового, оригінального й неповторного. Важливо, що новизна тут не обов’язково має бути абсолютною або суспільно значущою. Для психологічного аналізу суттєвим є те, що людина знаходить новий для себе спосіб бачення, поєднання або розв’язання. У цьому сенсі студентський текст-роздум може бути цікавим не як завершений літературний продукт, а як слід внутрішньої роботи: що саме студент помічає, які зв’язки встановлює, які смисли вважає важливими, як переходить від переліку фактів до узагальнення.

Особливе місце у працях В. О. Моляко посідає проблема творчої особистості. Творча людина, у його розумінні, не зводиться до носія окремих здібностей. Йдеться радше про цілісну організацію особистості, її ставлення до задачі, відкритість до нового, готовність шукати нестандартні шляхи, здатність перебудовувати спосіб дії залежно від умов. У працях про творчу особистість В. О. Моляко звертає увагу на такі риси, як активність, самостійність, гнучкість, комбінаторність, здатність до трансформації образів і структур, уміння діяти в ситуаціях складності та невизначеності [1; 2].

Для аналізу студентських текстів-роздумів (відповідей на питання: що я знаю про себе, що я знаю про інших людей, що я знаю про навколишній світ, що мені дає інтернет та телефон) це особливо важливо, бо творчість у них не завжди звучить прямо. Автор може жодного разу не написати «я творча людина», але все одно показати творчий спосіб роботи з власним досвідом. Один текст обмежується переліком рис: відповідальний, добрий, пунктуальний, комунікабельний. Інший показує людину в русі: із сумнівами, мріями, суперечностями, цілями, пошуком власного шляху. Саме в таких випадках образ Я не подається як готова схема, а поступово вибудовується як відкрита можливість.

Конструювання образу себе у таких текстах може бути дуже різним. Іноді воно спирається на соціальні ролі: студент, донька, майбутній фахівець, тренер, працівник. Іноді – на внутрішні характеристики: емоційність, наполегливість, чутливість, невпевненість, амбіційність. Іноді – на майбутнє: ким людина хоче

стати, чого прагне, чого боїться, що вважає важливим. У всіх цих випадках текст показує, як студент «збирає» образ себе з різних елементів досвіду. Це і є один із можливих проявів творчого конструювання на рівні особистісного саморозуміння.

Не менш важливим є те, як у текстах конструюється образ інших людей. Частина відповідей має суто описовий характер: студенти повідомляють, що знають про батьків, родичів, сусідів, друзів. Але іноді інша людина постає як складна, неповторна, внутрішньо неоднозначна. Автор тексту може бачити в ній не тільки соціальну роль, а й окремий життєвий шлях, характер, почуття, право на власну думку. Таке бачення передбачає вихід за межі готового шаблону. Воно вимагає не лише пам’яті про факти, а й здатності уявити іншу людину як самостійну особистість.

У цьому сенсі студентські тексти важливі не тільки як матеріал про самооцінку чи уявлення про спілкування. Вони показують, як автор вибудовує свій соціальний світ: кого він помічає, кого вважає близьким, як говорить про родину, друзів, сусідів, незнайомих людей. Якщо інша людина описується не лише через роль, а як окрема особистість зі своїм характером, досвідом і правом на власний шлях, можна говорити про складніше й більш творче конструювання міжособистісного досвіду.

Особливо показовими є висловлювання про навколишній світ. Саме тут найчастіше виявляється здатність студента не лише описувати окремі факти, а будувати цілісний образ дійсності. Світ може постати як прекрасний, жорстокий, мінливий, небезпечний, відкритий, суперечливий, технологічний, екологічно вразливий. У таких висловлюваннях важливий не тільки зміст оцінки, а й спосіб її побудови. Одні відповіді залишаються на рівні простого твердження: «світ складний» або «світ жорстокий». Інші намагаються поєднати різні сторони реальності: красу і небезпеку, можливості й ризики, розвиток і руйнування, людську активність і відповідальність.

Таке багатовимірне бачення світу близьке до ідей В. О. Моляко про творче перетворення образів і структур [4; 5]. Людина, яка бачить лише одну

сторону явища, фактично відтворює готову схему. Людина, яка здатна поєднати різні ракурси, утримати суперечність, побачити новий зв'язок, уже виконує складнішу конструктивну роботу. У студентських текстах це може проявлятися у спробах пояснити, чому світ одночасно привабливий і небезпечний, чому технології допомагають і водночас віддаляють, чому людина може творити й руйнувати.

Окремої уваги потребують висловлювання про інтернет, телефон і цифрові засоби. Для більшості студентів це не абстрактна тема, а повсякденна частина життя. У текстах цифрове середовище часто описується як джерело інформації, навчання, спілкування, роботи, розваг, самопрезентації. Водночас частина відповідей містить критичні інтонації: інтернет забирає час, формує залежність, замінює живе спілкування, створює ілюзію присутності. З позиції творчої конструктології тут важливо не саме те, що студент користується телефоном чи інтернетом, а те, як він пояснює їхнє місце у своєму житті.

Цифрове середовище в таких текстах може бути інструментом, простором можливостей, джерелом ризиків або новою формою соціальної взаємодії. У кожному разі студент фактично вибудовує модель зв'язку між собою і технологіями. Якщо він помічає неоднозначність цифрового світу й намагається визначити власну позицію, ідеться вже не просто про опис функцій, а про осмислення частини власного життєвого простору.

Ідеї В. О. Моляко про творче мислення в умовах складності й невизначеності особливо актуальні для такого аналізу [3]. Сучасна молода людина живе в ситуації швидких змін, надлишку інформації, нестабільних соціальних орієнтирів і постійної необхідності вибору. У цих умовах важливою стає не тільки здатність засвоювати готові знання, а й уміння перебудовувати власні уявлення, бачити альтернативи, знаходити опору в мінливому середовищі, створювати власну траєкторію дії. Саме ці якості пов'язані з творчим мисленням і творчою особистістю у працях В. О. Моляко [1; 3].

Отже, студентські тексти-роздуми можуть бути осмислені як матеріал, у якому проявляється різна міра творчого конструювання. На нижчому рівні

текст зводиться до переліку фактів або шаблонних характеристик. На вищому рівні в ньому з'являються смислові зв'язки, образність, суперечність, авторська позиція, спроба побачити себе й світ у розвитку. Це не означає, що кожен такий текст є творчим у повному сенсі слова. Але він може містити ознаки того, як людина працює з досвідом: повторює готове чи намагається побудувати власне бачення.

Отже, творча конструктологія В. О. Моляко дає змогу уважніше побачити в студентських текстах те, що легко губиться за простими відповідями [4; 5]. Важливим стає не тільки те, що саме студент пише, а й те, як він збирає образ себе, іншої людини, світу й цифрового середовища. Творчість тут проявляється не стільки в окремих оригінальних фразах, скільки в способі організації досвіду, пошуку зв'язків, утриманні складності й формуванні власної позиції.

Звернення до ідей В. О. Моляко також допомагає уникнути надто вузького розуміння творчої особистості [1; 2]. Творча особистість – це не обов'язково людина, яка постійно створює мистецькі продукти або демонструє високі показники за тестами креативності. Це людина, здатна активно працювати з проблемою, бачити ситуацію з різних боків, перебудовувати власні уявлення, поєднувати різні елементи досвіду, знаходити нестандартні рішення й конструювати нові смисли. Саме такі прояви можуть бути помічені й у студентських текстах-роздумах, якщо аналізувати їх не тільки за змістом, а й за способом побудови думки.

Отже, ідеї В. О. Моляко дають підстави говорити про творчість не лише як про спеціальну діяльність, а й як про спосіб конструювання життєвого досвіду [4; 5]. У студентських текстах-роздумах цей процес видно через те, як автор добирає смисли, поєднує факти, помічає можливості, визнає суперечності, описує інших людей і намагається визначити власне місце в сучасному світі.

Висновки. Психологічна спадщина В. О. Моляко дає підстави розглядати творчість як процес конструювання нового – не лише в технічній або професійній діяльності, а й у способі організації особистісного досвіду.

Студентські тексти-роздуми можуть бути продуктивним матеріалом для такого аналізу, оскільки в них виявляється, як молода людина будує образ себе, інших людей, навколишнього світу та цифрового середовища. Творче ставлення у таких текстах проявляється через здатність виходити за межі простого переліку фактів, бачити суперечності, встановлювати нові зв'язки, формулювати власну позицію і конструювати смисли. У цьому контексті творча конструктологія В. О. Моляко дозволяє поглибити психологічне розуміння студентських текстів-роздумів як прояву творчої роботи людини з власним життєвим досвідом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. Концепція виховання творчої особистості. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2020. Т. 21, № 1. С. 50–55.
2. Моляко В. О. Загальна характеристика творчої особистості. *Обдаровані діти – інтелектуальний потенціал держави : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. 2017. С. 249–254.
3. Моляко В. О., Третяк Т. М. Творче мислення особистості за умов екстремальності та інформаційної невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 72, № 2. С. 30–37.
4. Моляко В. А. *Творча конструктологія (пролегомени)*. Київ: Освіта України, 2007. 388 с.
5. *Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко* / за ред. В. О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.

Шиш Е. О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Шепельова М.В.,***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЖІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Сучасні дослідження психологічного благополуччя дедалі частіше демонструють, що об'єктивні показники успішності людини не завжди збігаються з її суб'єктивним відчуттям задоволеності життям. Наявність професійної реалізації, матеріальної стабільності чи сім'ї сама по собі не гарантує переживання внутрішньої гармонії. Особливо помітною ця закономірність є щодо жінок, які в умовах сучасного суспільства поєднують численні соціальні ролі, виконуючи професійні, сімейні, батьківські та громадські функції. За таких умов актуалізується проблема пошуку психологічних чинників, які не лише забезпечують ефективне функціонування особистості, а й дозволяють їй зберігати відчуття власної цілісності, осмисленості життя та психологічного благополуччя.

Одним із таких чинників, на нашу думку, є творча самореалізація. Проте її зміст доцільно розглядати значно ширше, ніж реалізацію творчих здібностей у мистецькій або професійній діяльності. У сучасній психології творча самореалізація дедалі більше осмислюється як процес розкриття особистісного потенціалу, реалізації індивідуальних цінностей, смислів і можливостей у різних сферах життя. У цьому контексті творчість виступає не лише результатом діяльності, а й способом взаємодії людини зі світом, який

забезпечує активну життєву позицію, автономність, відкритість новому досвіду та здатність до саморозвитку.

Проблема творчої самореалізації жінки набуває особливої актуальності в умовах постійного балансування між різними сферами життя. З одного боку, сучасне суспільство відкриває широкі можливості для професійного й особистісного розвитку, а з іншого – висуває високі вимоги щодо успішного виконання численних соціальних ролей. У результаті жінка нерідко опиняється в ситуації, коли реалізація власних потреб відкладається на другий план, поступаючись сімейним чи професійним обов'язкам. Такий дисбаланс може супроводжуватися втратою відчуття особистісної цілісності, емоційним виснаженням, зниженням життєвої задоволеності та психологічного благополуччя.

У гуманістичній психології самореалізація традиційно розглядається як одна з провідних потреб особистості та умова її повноцінного розвитку. Сучасні дослідження розширюють це розуміння, акцентуючи увагу на тому, що самореалізація є безперервним процесом, який охоплює здатність людини усвідомлювати власні можливості, реалізовувати особистісно значущі цілі та залишатися суб'єктом власного життя. Саме тому творчу самореалізацію доцільно розглядати як психологічний механізм, що забезпечує не лише особистісне зростання, а й підтримання психологічного благополуччя.

Відповідно до сучасних концепцій психологічного благополуччя, його визначають не лише позитивні емоції чи задоволеність життям, а передусім самоприйняття, автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей, компетентність у взаємодії із соціальним середовищем і здатність будувати позитивні міжособистісні стосунки. Ці характеристики формуються не ізольовано, а в процесі активної взаємодії людини з навколишнім світом, реалізації її здібностей і внутрішніх прагнень. Саме тому можна припустити, що творча самореалізація виступає одним із психологічних чинників, які підтримують і зміцнюють психологічне благополуччя жінки.

Водночас психологічне благополуччя не обмежується внутрішнім станом особистості, а безпосередньо позначається на характері її взаємодії з найближчим соціальним оточенням. Сім'я є тим середовищем, у якому психологічний стан кожного її члена впливає на якість спілкування, рівень взаємної підтримки, способи розв'язання конфліктів та емоційний клімат загалом. Жінка, яка має можливість реалізовувати власний потенціал і відчуває внутрішню задоволеність життям, володіє більшими психологічними ресурсами для побудови конструктивної взаємодії, відкритого діалогу та підтримання емоційної близькості в сім'ї. Натомість тривале пригнічення власних потреб і неможливість самореалізації можуть негативно позначатися не лише на її психологічному стані, а й на гармонійності сімейних взаємин.

Таким чином, творчу самореалізацію жінки доцільно розглядати як інтегральний психологічний феномен, який поєднує реалізацію особистісного потенціалу, підтримання психологічного благополуччя та створення передумов для гармонійних сімейних стосунків. Вона не зводиться лише до творчої діяльності, а характеризує здатність жінки бути суб'єктом власного життя, зберігати внутрішню цілісність, реалізовувати свої цінності та вибудовувати конструктивні взаємини з оточенням.

Висновки. Теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів дає підстави розглядати творчу самореалізацію як один із важливих чинників психологічного благополуччя жінки. Реалізація особистісного потенціалу сприяє розвитку автономії, самоприйняття, особистісного зростання та життєвої осмисленості, що є важливими складовими психологічного благополуччя. Водночас психологічне благополуччя створює підґрунтя для конструктивної сімейної взаємодії, взаємної підтримки й гармонізації подружніх стосунків. Це дозволяє розглядати творчу самореалізацію як психологічний чинник, що опосередковано впливає на функціонування сімейної системи та якість життя жінки загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
2. Maslow A. H. Toward a psychology of being. New York : D. Van Nostrand Company, 1968. 240 p.
3. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83, № 1. P. 10–28.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Техніки арт-терапії у сімейному консультуванні. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. № 3. С. 69–75. DOI: 10.32782/psy-2024-3-11.
5. Костенко Д. Самореалізація особистості як особистісний чинник формування життєстійкості. Вища освіта України. 2024. № 1(92). С. 149–159. DOI: 10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).19.
6. Поліщук В. М. та ін. Психологія сім'ї : підручник / В. М. Поліщук та ін. ; за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
7. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
8. Шепельова М. В. Прояви естетичної чутливості як інтегральної властивості особистості. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 51–55. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.52.8.

Ярошенко В.В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Науковий керівник: ***Шепельова М.В.,***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ЯК ОДНА З КЛЮЧОВИХ НАВИЧОК КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Сучасний освітній простір характеризується високим рівнем динамічності та невизначеності, що висуває нові вимоги до професійної діяльності педагогів. Останні роки стали періодом серйозних випробувань для освітньої сфери в цілому. Пандемія COVID-19, а згодом і повномасштабна війна в Україні суттєво змінили умови організації освітнього процесу, змусивши педагогів швидко адаптуватися до нових реалій, опановувати сучасні технології навчання та знаходити ефективні шляхи взаємодії зі здобувачами освіти.

За таких обставин особливого значення набуває творче мислення педагога, яке дозволяє гнучко реагувати на виклики сьогодення, приймати нестандартні рішення та зберігати ефективність професійної діяльності в умовах змін.

Сучасний педагог, який працює в умовах інформаційної невизначеності, має бути гнучким, відкритим до нових ідей, здатним до інформаційної діяльності та пошуку ефективних шляхів розв’язання професійних викликів. Саме тому творче мислення дедалі частіше розглядається як одна з ключових компетентностей, необхідних для успішної професійної самореалізації педагога.

Прагнення до розвитку творчого мислення сприяє формуванню здатності генерувати нові ідеї, критично осмислювати педагогічний досвід, ефективно реагувати на зміни в освітньому середовищі та впроваджувати інноваційні

методи роботи. Таким чином, педагог має можливість не лише вдосконалювати власну професійну діяльність, а й створювати умови для розвитку творчого потенціалу учнів.

Важливим аспектом дослідження творчого мислення педагога є розуміння сутності його творчого потенціалу. На думку Валентина Моляко, “творчий потенціал – це ресурс творчих можливостей людини, здатність конкретної особи здійснювати творчі дії, творчу діяльність у цілому”. Таке трактування дозволяє розглядати творчий потенціал як внутрішній “фундамент” творчої активності педагога та виступає основою для розвитку творчого мислення, оскільки визначає готовність особистості виходити за межі шаблонних дій та відкривати нові можливості для професійного самовираження. Творчий потенціал слід розглядати не лише як сукупність творчих можливостей особистості, а як складне інтегративне утворення , що має власну структуру. Саме тому, для глибшого розуміння природи творчих можливостей важливого значення набуває аналіз структурних компонентів творчого потенціалу, які забезпечують його формування, розвиток і реалізацію в діяльності педагога.

Спираючись на результати власних наукових досліджень, а також узагальнюючи напрацювання інших учених у галузі психології творчості, В. Моляко запропонував загальну структуру творчого потенціалу особистості, в якій відобразив основні компоненти, що забезпечують творчу активність особистості та її здатність до творчої самореалізації. До основних складових науковець відносить:

1) задатки, нахили, котрі виявляються у підвищеній чутливості, певній вибірковості, наданні переваг чомусь перед чимось іншим, а також характеризуються загальною динамічністю психічних процесів;

2) інтереси, їх спрямованість, частота й систематичність проявів, домінування пізнавальних процесів;

3) допитливість, потяг до створення нового, нахили до пошуку й розв’язання проблем;

4) швидкість у засвоєнні нової інформації, створення асоціативних масивів;

5) нахили до постійних порівнянь, зіставлень, вироблення еталонів для наступних порівнянь, відбору;

6) прояви загального інтелекту – “схоплюваність” розуміння, швидкість оцінювань та відбору шляхів розв’язку, адекватність дій;

7) емоційна забарвленість окремих процесів, емоційне ставлення, вплив почуттів на суб’єктивне оцінювання, вибір, надання переваг;

8) наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, працелюбність, систематичність у роботі, сміливе прийняття рішень;

9) творча спрямованість на пошуки аналогій, комбінування, реконструювання, нахили до зміни варіантів, економність у рішеннях, використанні часу, засобів та ін.;

10) інтуїтивізм – спроможність до вияву неусвідомлюваних швидких (часто - миттєвих) оцінок, прогнозів, рішень;

11) порівняно швидке та якісне оволодіння вміннями, навичками, прийомами, технікою праці, майстерністю виконання відповідних дій;

12) здібності до вироблення власних стратегій і тактик при розв’язуванні різних проблем, завдань під час пошуку виходів із складних, нестандартних, екстремальних ситуацій.

Таким чином, структура творчого потенціалу охоплює не лише інтелектуальні здібності особистості, а й мотиваційні, емоційні та вольові характеристики. Саме взаємодія цих компонентів створює передумови для розвитку творчого мислення та ефективної творчої діяльності. У контексті професійної діяльності педагога розвиток зазначених складових сприяє формуванню здатності до інноваційної діяльності, педагогічної творчості та професійного самовдосконалення.

Варто зазначити, що значний вплив на творче мислення мають також і мотиваційні сфери особистості. Дослідники М. Глейтман, А. Фрідлунд, Д. Райсберг наголошують, що ступінь прояву творчого потенціалу визначається

взаємодією внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація пов’язана із зацікавленістю особистості у творчій діяльності, прагненням до професійного вдосконалення та пошуку цікавих ідей. Зовнішня мотивація формується під впливом соціального середовища та може проявлятися через схвалення, визнання, підтримку або, навпаки, критику та покарання [2].

Для сучасного педагога, який здійснює професійну діяльність в умовах постійних суспільних трансформацій, цифровізації освіти, воєнних викликів та необхідності швидкої адаптації до змін, особливого значення набуває саме внутрішня мотивація до творчості. Її рівень значною мірою визначається сформованими ціннісними орієнтаціями, адекватною самооцінкою та емоційною стабільністю. Ці чинники створюють психологічне підґрунтя для прояву творчого мислення, сприяють професійній ініціативності та готовності до впровадження інноваційних педагогічних практик.

Водночас розвиток творчого мислення педагогів може ускладнюватися низкою психологічних бар’єрів. До них належать емоційні бар’єри, пов’язані зі страхом помилки, побоюванням критики чи надмірною самокритичністю. Не менш значущими є культурні бар’єри, що обмежують сприйняття творчості через домінування стереотипних уявлень про перевагу логічного мислення над інтуїцією, фантазією та гумором. Перешкоджати творчому процесу можуть також засвоєні бар’єри, які проявляються у звичному використанні відомих способів діяльності та небажанні виходити за межі усталених норм. Окрему групу становлять бар’єри сприйняття, коли сформовані професійні шаблони заважають педагогу побачити нові можливості для розв’язання педагогічних завдань.

Отже, ефективний розвиток творчого мислення педагогів потребує створення сприятливого професійного середовища, яке підтримує внутрішню мотивацію до творчості, сприяє професійній самореалізації та мінімізує вплив психологічних бар’єрів. Саме за таких умов педагог здатний повною мірою реалізувати свій творчий потенціал, генерувати нові ідеї та успішно відповідати на сучасні виклики освітньої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В.О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №8. С.1-4.
2. Лещинська О.А. Психологія творчості та винахідництва: навч.посіб. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2022. 216 с.
3. Моляко В.О., Третяк Т.М. Творче мислення в структурі розумового потенціалу особистості. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2025. №6. С.34-40
4. Гомонюк О., Ярош П., Кінах Н., Левко М. Педагогічна творчість як складник професійної культури соціального педагога. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2025. Вип.78. С.443-452.

Друкується в авторській редакції з оригінал-макетів авторів.
За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор.

Електронна пошта (E-mail) для зв’язку з редакцією: creativity.psylab@gmail.com