

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



**Психологічні проблеми творчості:
матеріали XXIV Міжнародної
психологічної конференції,**

24 липня 2024 року

Київ – 2024

Психологічні проблеми творчості: матеріали XXIV Міжнародної наукової психологічної конференції, 24 червня 2024 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 239 с.

Конференцію проведено в рамках міжнародної співпраці з WFS Bildungs GUG (Берлін, Німеччина).

У збірнику представлені матеріали **XXIV Міжнародної наукової психологічної конференції «Психологія творчості»**, присвяченої обговоренню таких актуальних напрямів: блокуюча хаотизація психологічних теорій та концепцій; парадоксальна невизначеність предмету психології на межах релігії, філософії, фізіології, психіатрії, синергетики та ін.; стан загальної теорії творчості та її окремих складових; можливості поєднання класичних вчень Сходу та Заходу з новітніми пошуками концепцій таланту, мотивації, почуттів та емоцій, інтуїції та сфер позасвідомості; проблема творчого здоров'я у його різних вимірах (психічних, генетичних, екологічних, соціальних, педагогічних); формування психологічної готовності до творчої діяльності; поліфонічна школа розвитку мислення Г. С. Костюка; психологічні аспекти творчої конструктології; особливості перебігу процесів творчості у різних сферах діяльності (трансформація образів, понять, суб'єктивних орієнтирів, феномен реле-ефекту та ін.); функціонування творчих розумових процесів в умовах поточної об'єктивної нестабільності; творча саморегуляція в ситуаціях стресу, паніки, катастрофічних явищ та ін.; місце творчої складової в системі сучасної ментальної медицини, а також інших нагальних питань сучасної психології, філософії, педагогіки, медицини.

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

(протокол № 10 від 29.08.2024 р.)

ЗМІСТ

<i>Моляко В. О.</i> СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	7
<i>Berezova L. V.</i> RESEARCH ON INDIVIDUAL CREATIVE THINKING STRATEGIES.....	21
<i>Binytska O. P.</i> THE ADVERTISING SLOGAN AS A FORM OF CREATIVITY IN MARKETING COMMUNICATION	27
<i>Kokiel A. B.</i> CREATIVE APPROACHES IN SOCIAL ADVERTISING AND MARKETING COMMUNICATION HUMAN MENTAL HEALTH	32
<i>Kostenko D. V.</i> INNOVATION IN ADVERTISING AND MARKETING COMMUNICATION TO PROMOTE HEALTHY LIFESTYLES AND FORMING OF PERSONALITY HARDINESS.....	38
<i>Shcherbiak Iurii</i> ADVERTISING OF PHARMACEUTICAL PRODUCTS IN THE CONTEXT OF CONSUMER AWARENESS (PSYCHOLOGICAL CONTEXT).....	44
<i>Біла І. М.</i> ГРА «ЛІЛА» ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОПІЗНАННЯ.....	49
<i>Боровицька О. М.</i> ДИСКУСІЙНИЙ ПЕРЕГЛЯД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ ТВОРЧОСТІ В. В. КЛИМЕНКА	55
<i>Ваганова Н. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ	62
<i>Воропаєв Є. П., Кирилова М. В.</i> СПОГЛЯДАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ.....	67
<i>Гнатюк О.В.</i> ТВОРЧИСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	74
<i>Гомонюк В. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗАДАЧ.....	81

Гордієнко А. В. НЕГАТИВНІ РИСИ ОСОБИСТОСТІ У ТВОРЧОСТІ ТА ДОСЯГНЕННЯХ СТУДЕНТІВ.....	87
Гулько Ю. А. СПЕЦИФІКА НАВЧАННЯ ТВОРЧОМУ МОТОРНОМУ ПЛАНУВАННЮ ДІТЕЙ В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОЇ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ	94
Єршова-Бабенко І. В., Рідей Н. М., Жижко Т. А., Медянова О. В. ПРОБЛЕМА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ БАЗОВОЇ КАТЕГОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ «ПСИХІКА» В СВІТЛІ ІСТОРІЇ ЇЇ РОЗВИТКУ ТА ПАРАДОКСАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПРЕДМЕТУ ПСИХОЛОГІЇ.....	98
Завгородня О. В., Володіна-Панченко Н. В. АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИ	104
Завгородня О. В., Копилов С. О., Депутат В. В. НАУКОВІ ІДЕЇ Г.О. БАЛЛА В ПОБУДОВІ ІНТЕГРОВАНОЇ КАРТИНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ.....	115
Кирпенко Т. М. ПРОГНОЗУВАННЯ ТА ОЧІКУВАННЯ: СХОЖІСТЬ ТА ВІДМІННОСТІ В ПРОСТОРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	127
Козобродова Д.М. БЛОКУЮЧИЙ ЧИ СТВОРЮЮЧИЙ НОВИЙ ПОРЯДОК - АСПЕКТ ХАОТИЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЙ ТА КОНЦЕПЦІЙ.....	132
Костюченко О. В. МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗАСОБАМИ СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНОЇ АКТИВІЗАЦІЇ.....	134
Куц О. С., Аляб'єв С. А. ТВОРЧА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ, ПАНІКИ, КАТАСТРОФІЧНИХ ЯВИЩ ТА ІНШЕ	141
Куц О. С., Ракитіна Д. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАМІРІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	148
Латиш Н. М. ПРОЯВИ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ НОВИХ ЗАДАЧ В УСКЛАДНЕНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ УМОВАХ.....	153

<i>Латиш О. М.</i> СТРАТЕГІЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	160
<i>Максим О. В., Рябовол Т. А.</i> КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ - СПОСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	164
<i>Міхно В. М.</i> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	169
<i>Мойсеєнко Л. А.</i> КАРУС ЯК ТРЕНІНГ ТВОРЧОГО МАТЕМАТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАДАЧ З ВИМОГОЮ “ДОВЕСТИ”	174
<i>Морозов М. В.</i> СПЕЦИФИКА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ МОЯ-МОЯ	180
<i>Плохих В. В.</i> ПСИХІЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ У СТАНІ ЕМОЦІЙНОГО ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ	182
<i>Симоненко С. М., Баранова А. П.</i> УЯВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ ПІД ЧАС ВІЙНИ	192
<i>Симоненко С. М., Онищенко О. О.</i> ТВОРЧА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	197
<i>Скальська Л. О., Горбачов В. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СУБ’ЄКТА В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ	204
<i>Степура Є. В.</i> ВПЛИВ МЕДИТАТИВНИХ ПРКТИК НА РІВЕНЬ ОПТИМІЗМУ ЛЮДИНИ	206
<i>Токарева Л. Д.</i> НАВИЧКИ ЯК БАЗИСНА ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКА У ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	211

<i>Третяк Т. М.</i> ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФУНКЦІОНУВАННЯ СТРАТЕГІЙ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ЗАДАЧ.....	217
<i>Шепельова М. В.</i> ЕСТЕТИЧНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	222
<i>Ярошенко І. В.</i> ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....	228
<i>Ятчук М. С.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ОСІБ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬ ПОКАРАННЯ У МІСЦЯХ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ.....	233

Моляко В. О.,
*доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України,
головний науковий співробітник лабораторії психології творчості,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасні реалії життя обумовлюють необхідність розгляду окремих питань, пов'язаних з психологічною безпекою особистості, творчої особистості (обдарованої дитини, талановитої людини) зокрема. Тут, звичайна річ, важливими є чимало аспектів. Зупинимось на тих, що видаються нам найбільш суттєвими у зв'язку із загальним спрямуванням нашої роботи.

Почнемо з одного з найменш поки що досліджених питань. Наші багаторічні дослідження в сфері психології творчості, а також дослідження інших фахівців, і не тільки психологів (тут можна розпочати, скажімо, з класичних робіт І. П. Павлова, або й набагато ранішніх), дозволяють зробити деякі, можливо, багато в чому лише попередні, висновки про особливості такого феномену, як творче здоров'я людини. Зрозуміло, що ми розглядаємо цю динамічну систему в контексті таких відносно автономних систем, як фізичне, психічне і духовне здоров'я, але саме в межах загального психологічного здоров'я.

Звичайно, достатньо чітке визначення феномену творчого здоров'я можливо буде здійснити після спеціальних досліджень, теоретичного та понятійно-термінологічного аналізу, а тут ми обмежимося лише деякими попередніми зауваженнями.

Перш за все слід відзначити, що вже порівняно давно в науковому та тим більш практичному плані циркулює назване вище поняття психологічного здоров'я – іноді як синонім здоров'я психічного (душевного) в більш чи менш традиційних вимірах, а іноді як здоров'я, яке характеризує людину саме більш високими рівнями прояву її інтелекту, почуттів, волі, саморегуляції.

Згідно з деякими міркуваннями тут, як нам видається, можна говорити про його наближення до поняття духовного здоров'я, а це останнє характеризує людину з точки зору її вищих можливостей в осягненні світу, самої себе, прояву в першу чергу таких почуттів, як сором, співчуття, благоговіння (див. праці В. С. Соловйова та деяких інших філософів, релігієзнавства тощо).

Під творчим здоров'ям ми розуміємо в першу чергу можливість людини у створенні оригінальних ідей, конструкцій, творів в умовах подолання більш чи менш суттєвих труднощів, перешкод, і чим більшими є ці труднощі, і чим більш оригінальним є створюваний продукт, тим про більш високий рівень творчого здоров'я можна говорити. Не зайвим буде сказати, що так само, як і у випадках психічного та психологічного здоров'я, суб'єкт не завжди може мати повноцінне фізичне здоров'я, але бути при цьому сильною особистістю. При цьому, ясна річ, не йдеться про “анулювання” формули “в здоровому тілі здоровий дух”, але положення про те, що “здоровий дух” може долати хвороби тіла, має, так би мовити, право на визнання, чому існує багато відомих прикладів (згадаємо хоча б про письменника М. Островського, льотчика О. Мересьєва, спортсмена Ю. Власова, циркового атлета В. Дикуля). Що стосується творчого здоров'я, то тут так само ми в конкретних обставинах можемо констатувати прояви творчих досягнень при наявних фізичних і психічних вадах; вже віддавна існує навіть таке поєднання, здавалось би, не дуже сумісних понять як “творчість душевнохворих” (Ч.Ломброзо, В.Карпов). З іншого боку, ми можемо говорити про конструктивну (позитивну, корисну для інших) творчість і про деструктивну (руйнівну), наприклад, у військовій справі, в кримінальних проявах; в цих останніх випадках доречно говорити саме про творче нездоров'я взагалі.

Як можна зрозуміти вже з цих попередніх зауважень, ця проблема є досить розгалуженою, багатовимірною, і в конкретному зв'язку з нашим аналізом спробуємо, зокрема, торкнутися сфери, пов'язаної з психологічною безпекою особистості, оскільки є підстави говорити, що така психологічна безпека багато в чому може визначити діяльність особистості у різних її про-

явах. Достатньо, наприклад, звернути увагу на роль негативних впливів на людську психіку, й не тільки тих, котрі можуть одразу ж викликати стрес, викликати очевидні психічні травми, але й, так би мовити, малопомітні, здавалось би нешкідливі, на перший погляд, накопичення вражень, які в подальшому можуть трансформуватись в досить суттєві деструктивні складові свідомості та підсвідомості. Це можуть бути різноманітні образи та поняття, котрі виникають на основі, скажімо, різноманітних форм спілкування з негативними “персонажами” як у повсякденному житті, так і при “споживанні” продуктів засобів масової інформації. Як це неважко зрозуміти, мова фактично йде про те, що можна назвати засміченням, певним зараженням психіки різноманітними інформаційними вірусами. Доречі, саме при тому, що робиться акцент і на інформаційному впливі на людину, останнім часом поняття психологічної безпеки пов’язують з інформаційною безпекою й говорять про інформаційно-психологічну безпеку.

Проблема психологічної, або більш широко – інформаційно-психологічної безпеки поставлена порівняно недавно. Вона в свою чергу є досить складною і багатоплановою. До останнього часу не існує більш-менш загальноприйнятої концепції щодо структури та особливостей функціонування цієї системи, тому в кожному окремому випадку, мабуть, доцільно орієнтуватись на конкретні характеристики складових сфери, яка охоплює дане поняття. Розглянемо деякі загальні положення.

Як це не прикро стверджувати, але можна без будь-яких претензій на оригінальність висловити думку, що сучасній людині практично не гарантована ніяка безпека – ані фізична, ані економічна, ані екологічна, й, мабуть, не буде перебільшенням сказати, що в найменшій мірі їй може бути гарантована безпека психологічна. Тут все надзвичайно просто: якщо конкретна людина від якихось негативних явищ та незгод може десь сховатись, переїхати жити в інше місце, змінити роботу, перейти до іншої школи та т. ін., то від психологічних проблем їй подітися нікуди, оскільки вони “проживають” у самій людині, “прописані” в її душі, в її спогадах, враженнях, думках, почуттях.

Тобто, оскільки переживання, почуття, інтелектуальні екскурси, роздуми (згадаймо Шевченкові “Думи мої, думи мої, лихо мені з вами...”) – усе це розташовано в наших “інтер’єрах”, інтеріоризовано, то, по суті кажучи, єдиною ареною психічного життя кожного з нас і є ця суб’єктивна “сцена” нашої свідомості та “закуліси” нашої підсвідомості, де кожен з нас програє своє життя, яке вже воно не є – яскраве й оптимістичне чи бліде, сповнене розчарувань, а часом і більш сильних почуттів.

Ця, на перший погляд, дуже банальна теза насправді містить принципово важливе положення, що має безпосереднє відношення до побудови теорії психологічної безпеки, основу якої складає положення про те, що психологічна безпека повинна забезпечуватись перш за все “зсередини”, з боку душевного світу людини, хоча це, звичайно ж, не означає, що повинна, так би мовити, ігноруватись безпека зовнішня. Тут дійсно потрібно зробити на цьому наголос: людина від майже всіх небезпек може знайти засоби захисту в самій собі; при цьому немалозначущим є те, що не тільки від суто психологічних, але й від багатьох інших, – не від усіх, зрозуміло, але дійсно від багатьох, – від хвороб, конфліктів різного масштабу, невдач, переслідувань та ін. Це, зрештою, речі цілком відомі, адже ті ж практики релігійного характеру стверджують це положення з уже історичною, так би мовити, переконливістю, – монастирі, печери християнських ченців, йогівські та дзен-буддійські вправи – все це своєрідні знаряддя, – тут, мабуть, можна сказати, – психологічного захисту.

Друга наша теза більш пов’язана з сучасністю. Йдеться про насичення психічної атмосфери (щоправда, не лише психічної, але й фізіологічної і біологічної) інформацією, псевдоінформацією й різноманітними “шумами”, нерациональними сигналами, які глушать, викривляють або гіперболізують ту чи іншу інформацію. Маються на увазі не тільки засоби масової інформації (ЗМІ), але й загальна тенденція насичення нашого повсякденного життя величезною кількістю продуктів артесвіту: штучних побудов найрізноманітнішого призначення, починаючи від архітектурних і закінчуючи побутовою

технікою, транспортними засобами, рекламою, товарами різноманітного призначення, а також багатовимірним збільшенням у повсякденному житті, перш за все у великих містах, контактів людей між собою; тут не йдеться про зміст і суб'єктивну корисність таких контактів, а в даному випадку перш за все саме про їх кількість. Внаслідок усіх цих інформаційних “опромінювань” людина, що наче дрібна частка в їх стрімкому плині, найчастіше, якщо вона не має відповідних захисних засобів, стає постійною жертвою інформаційного впливу, який має і стихійні, і конкретно спрямовані виміри. Деякі органи чуттів при цьому працюють з перенавантаженням, намагаючись пропустити, відібрати, профільтрувати, використати за призначенням вже відібрану інформацію. Але це стає все більш нереальним, оскільки є підстави говорити про те, що можливості людини переробляти певну кількість інформації неадекватні тим інформаційним лавам, які на людину насувають в певні періоди, або навіть хронічно в залежності від характеру виконуваної діяльності і конкретного місцеперебування людини; тут контрасти поки що існують фантастичні – порівняймо для прикладу діяльність лісника у віддаленому від населених пунктів лісі й роботу авіадиспетчера в столичному аеропорту в години пік, або навіть будь-кого за кермом автомобіля серед машинних вирів великого міста.

Третє положення жорстко пов'язане з двома попередніми, а саме: якщо існує необхідність приведення у відповідність, у стан хоча б відносної психологічної безпеки внутрішнього світу людини з зовнішнім, неодмінно постає питання про вибір відповідних засобів захисту й профілактики. За нинішніх умов, як це зовсім не важко зрозуміти, це не є просто проблемою – у вирі боротьби ідеологій різного масштабу, наукових, а нерідко й псевдонаукових концепцій, теорій, релігійних протистоянь та різноманітних негараздів соціально-економічного, психологічного характеру. Адже йдеться про можливість емоційно-вольової саморегуляції, інтелектуальної саморегуляції, й, мабуть, чи не найбільше про творчість, без якої сучасній людині нереально протистояти не тільки глобальним проблемам, але й фактично вживати в прямому розумінні цього слова. Тут завжди буде доречним такий собі дуже

простий і неоригінальний приклад стосовно раціональної поведінки “звичайного” пішохода у динамічному транспортному лабіринті великого, а часом і невеликого міста, адже навіть коли по вулиці мчить одна єдина машина, то цьому ж таки пішоходові треба приймати абсолютно виважене рішення про тактику переходу через вулицю. А коли таких машин десятки? Залишається лише додати, що тут недоречно буде якась гумористична інтерпретація, бо йдеться ні більш, ні менш, а про життя. Це дуже наочний приклад, та їх можна навести безліч, беручи з повсякденної практики різноманітні приклади. Фактично ми говоримо про можливість якісної і адекватної переробки суб’єктом інформації або ж в умовах її надміру, або її дефіциту, або в умовах дефіциту часу, а також в інших ускладнених умовах, про що в основному і йдеться в нашій роботі.

Повертаючись до загальної схеми нашої концепції психологічної безпеки (ПБ), визначимо основні структурні складові цієї системи. Як ми вважаємо, в певному ракурсі тут можна говорити про такі структурні складові, як:

- сенсорно-перцептивна ПБ;
- емоційно-почуттєва ПБ;
- інтелектуально-вольова ПБ;
- духовна ПБ;
- загальноособистісна ПБ.

Це певною мірою дещо довільне структурування, й тут доречно зазначити, що цими структурами, або різновидами, ПБ не може бути вичерпана. Її реєстр може бути продовжений, скажімо, такими достатньо автономними сферами, як сімейна ПБ, групова ПБ, громадянська ПБ, державна ПБ та ін., аж до, скажімо так, глобальної світової ПБ. Не вдаючись до характеристик цих останніх різновидів, коротко зупинимось на основних ознаках, поданих перед цим, які, як було видно, стосуються в першу чергу саме психологічних характеристик людини в найбільш прийнятних структуруваннях.

Сенсорно-перцептивна ПБ пов’язана з обсягами та змістом інформації, яку суб’єкт сприймає в режимі змінних ситуацій, або в стаціонарному режи-

мі. Тут традиційно можна говорити про те, що за певний проміжок часу можна сприйняти лише певну кількість інформації, що у сприйманні інформації, як і в інших вимірах людської психіки, існують індивідуальні особливості і у визначенні порогів сприймання, і у функціонуванні індивідуально зафарбованих установок, диспозицій. Разом з тим тут потрібно підкреслити, що ведучи розмову про психологічну безпеку, необхідно враховувати, яка саме інформація сприймається в цілому. Так, наприклад, в залежності від віку дитини їй не рекомендується, або навіть забороняється, читати певні книги, дивитись певні фільми. Стало вже загальноприйнятим говорити про шкідливість для дитячої (та й не тільки дитячої!) психіки, взагалі для нормального самопочуття, перегляду фільмів, де подаються сцени насильства, садизму, порнографії. Хоча дискусії з цього приводу продовжуються, але переважна кількість фахівців однозначно стверджує суто негативний вплив такої та подібної інформації на дитячу психіку. Отже, актуальною є і буде проблема захисту дитини від шкідливих впливів реклами, книжково-журнальної продукції, радіо, телебачення, аудіо та відео засобів подібного виробництва, і вже сьогодні – все зростаючий вплив Інтернету, до павутини якого попадає все більше і більше дітей, молоді, дорослих. Емоційно-почуттєва ПБ базується на запобіганні впливу на суб'єкта інформації, яка викликає в нього сильні негативні почуття, стреси, часом при психічній неврівноваженості – афекти й інші сильні почуттєві прояви. Тут так само дуже широкий діапазон ситуацій, індивідуальних реагувань. В принципі, вже з багатовікової медичної практики ми знаємо, що людині протипоказані сильні негативні хвилювання, а часом і позитивні. Візьмемо такі стандартні ситуації, які мають місце в спорті, наприклад, за умов участі в змаганнях. Добре відомо, що існує поняття передстартового хвилювання, коли перед початком виступу гімнастів, легкоатлетів чи будь-яких інших спортсменів, кожен учасник змагань цілком конкретно реагує на ситуацію: хтось здатен перебороти хвилювання і навіть певним чином “повернути” його собі на користь, як, так би мовити, додатковий допінг, а дехто через надмірне хвилювання не може вдало розпочати змаган-

ня або навіть вибуває з них. Так само в артистичній практиці: актори хвилюються майже всі за дуже невеликим винятком, але професійно вони здатні подолати хвилювання і здійснювати гру. В окремих же випадках в залежності від супутньої інформації, від стану, від аудиторії, від поведінки колег у них можуть бути зриви, які супроводжуються або надмірною загальмованістю у грі, або сягають меж істерики, афекту. Школярі хвилюються, коли їх викликають до дошки, коли вони складають іспити, коли у них виникають конфлікти з однолітками або вчителями. Проте всі ці, ситуації, хоча й мають свої безперечно й негативні впливи, але певною мірою вони можуть характеризуватися як своєрідна норма, принаймні ті, що в певних професіях не можуть подолати своє хвилювання, такі професії не обирають. У нашому ж випадку, коли йдеться про аспект емоційної психологічної безпеки, в першу чергу потрібно говорити про запобігання дії надмірних та хронічних стресогенних факторів, якими можуть бути й суто психологічні, й фізіологічні, й фізичні, що зрештою трансформуються також і в психічні (наприклад, надмірні шуми, звуки, раптові негативні події – аварії, конфлікти, стихійні лиха та ін.).

Оскільки про автономність тих чи інших структурних складових, як ми зазначили, можна говорити лише умовно, то зрозуміло, що коли ми перейдемо до *інтелектуально-вольової складової ПБ*, можна відразу ж зауважити, що вона, з одного боку, має дійсно певну автономію, а, з другого, безпосередньо пов'язана з іншими складовими. Коли йдеться про інтелектуальні канали інформації, то це в першу чергу треба мати на увазі усі ті задачі, проблеми, які людина повинна розв'язувати чи то в професійній, учбовій, чи то в повсякденній практиці, а діти – в різноманітних іграх, коли потрібно оцінювати інформацію, досягати її розуміння, приймати рішення про наступні дії. І повсякчас до цього “підключається” воля, яка визначається успішністю чи неуспішністю підтримання певного режиму роботи, подолання труднощів, цілеспрямованої саморегуляції. Тут також дуже важливими є характеристики, пов'язані з кількістю інформації, суб'єктивною значущістю її. Адже одна річ, коли суб'єкт розв'язує вже добре знайому задачу, а зовсім інша, коли йому

доводиться мати справу з новою, або значною мірою новою ситуацією. Зокрема, великі труднощі, які можуть призводити й до емоційно підвищеного реагування, можуть виникати в, здавалось би, нескладних випадках нерозуміння ситуації, умови задачі, поведінки іншої людини. Немає потреби особливо наголошувати на тому, наскільки важливою є ця складова ПБ. Це завжди виглядає дуже вражаюче, коли ми маємо справу з військовими поєдинками, битвами армій, різноманітних військових підрозділів: в історії війн різного масштабу описані ситуації, коли саме військова перевага, “військова хитрість” дозволяла перемагати більш сильного супротивника. І особливо тоді, коли командири-полководці відзначались не тільки високим рівнем інтелекту, але й значними вольовими якостями (Б.Хмельницький, М.Кутузов, О.Суворов, Г.Жуков та ін.). Тут, відсилаючи зацікавлених до відомої праці Б.М.Теплова “Розум полководця”, ми водночас підкреслюємо, що завдяки високим інтелектуально-вольовим якостям ПБ – і не тільки психологічна – може бути забезпечена великій кількості людей, часом і всьому населенню воюючої країни.

Духовна безпека пов’язана з можливостями кожної окремої особи зберігати можливість підтримувати на певному рівні функціонування своїх ціннісних орієнтацій, своєї свідомості, релігійно-конфесійного спрямування, громадянських виборів (останнє, щоправда, межує з політичною та соціально-економічною безпекою громадянина в кожному конкретному суспільстві). Особливо це можна побачити на проявах релігійних спрямувань, які згідно з конституціями деяких держав становлять право кожного громадянина вибрати саме ту релігію, яка йому видається найбільш відповідною власним інтересам, вірі та ін. Зовсім інша справа, коли окремі секти, особливо з агресивними нахилами, намагаються залучити до своїх лав окремих людей, користуючись нерідко тими чи іншими їхніми вадами, тією ж таки інтелектуальною неспроможністю правильно оцінити сутність якоїсь із цих сект, її справжній нахил. Немає сумніву в тому, що духовна безпека – це одна з найбільш складних складових ПБ, яка в цілому може водночас характеризувати кожну

окрему особистість в її найвищих людських проявах, або ж, навпаки, падіннях, коли людина стає духовно нікчемною одиницею, знярядям в руках деструктивних організацій, сект, окремих людей.

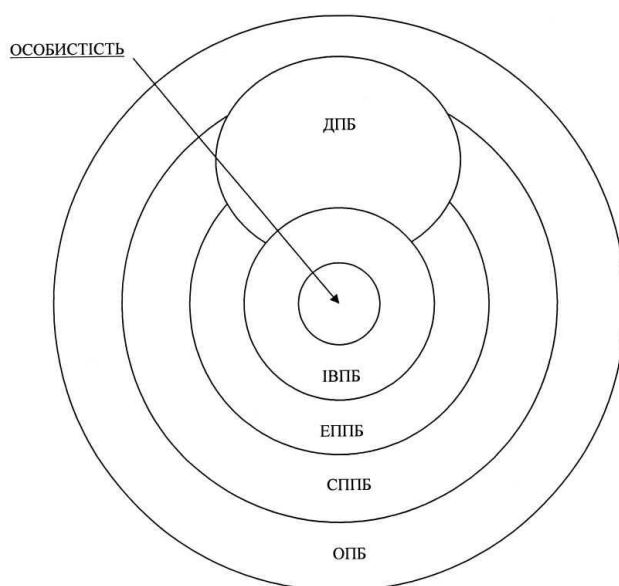
Тому, переходячи до короткого визначення *загальноособистісної ПБ*, ми можемо сказати, що при цьому йдеться про захищеність особистості в першу чергу як духовно самостійної людської “одиниці”, а ще точніше – унікального індивіда з своїми поглядами, своєю філософією, своїми екзистенціальними виборами стратегій та тактик не лише в конкретних видах діяльності, але й у житті в цілому. Фактично йдеться про право особистості на збереження свого статусу, своєї автономії в колективі, в суспільстві. Саме тому можна говорити й про масштаби забезпечення духовно-психологічної безпеки для особистості у вимірах певного колективу, шару населення, суспільства, громадянства, які можуть створювати окремі працівники, колеги, члени сім’ї, колективу й сама держава як така. Водночас ми можемо стверджувати, що особистісна ПБ може бути підтримана при наявності названих до цього інших різновидів психологічної безпеки – сенсорно-перцептивної, емоційно-почуттєвої, інтелектуально-вольової, духовної. Схематично це можна представити наступним чином (див. рис. 1).

Цілком зрозуміло, що в кожному конкретному випадку можна говорити про систему психологічної безпеки особистості, включаючи до цієї системи названі підвиди, які так само будуть визначатися конкретними масштабами, суб’єктивними модифікаціями тощо.

Оскільки мова йде про суб’єктивні виміри особистості, пов’язані з питаннями забезпечення її психологічної безпеки, цілком логічно буде перейти до питань саме суб’єктивного, індивідуального і того ж таки особистісного реагування на різноманітні і інформаційні впливи. Це, безперечно, дуже важливий момент у з’ясуванні реальних особливостей поведінки кожної окремої людини в залежності від характеру, інтенсивності, тривалості впливу на неї тих чи інших сигналів у різних поєднаннях. Це стосується й реагування на звуки, на слова, на події, на окремих людей та багато іншого, оскільки по-

всьякденне життя включає найрізноманітніші переплетіння цілих масивів різноманітних сигналів, що йдуть до нашого мозку по різних каналах почуттів. Немає ніякої потреби спеціально підкреслювати, що усе це створює й цілком звичайний фон, і може включати такі інформаційні комплекси, фрагменти, окремі сигнали, які можуть деформувати діяльність, стереотипну поведінку суб'єкта як в негативному, так і в позитивному плані.

Рис.1



Розглянемо тут різні типи реагування на конкретну негативну інформацію. Ми здійснили цю класифікацію, досліджуючи особливості оцінювання досить значною кількістю людей (переважно це були жителі міста Києва) факту Чорнобильської атомної катастрофи. Подія ця за своїми масштабами була, як відомо, надзвичайною, і практично доторкнулась тим чи іншим чином усіх, хто знаходився на небезпечній відстані від ЧАЕС, хоча й не тільки їх. Окрім факту можливих, хоча й не визначених скільки-небудь точно, безпосередніх радіаційних впливів, ця подія, певна річ, мала без будь-якого перебільшення величезний психологічний ефект, принаймні в перші дні та тижні після аварії. Але при всьому цьому можна було спостерігати безпосереднє реагування людей на таку подію в дуже широкому діапазоні поведінки, конк-

ретного оцінювання того, що трапилось. Зупинимось на цьому детальніше, представляючи основні типи реагувань на подію такого характеру. Ми вважаємо за можливе виділити такі основні шість типів реагувань (до речі, це було зроблено по аналогії з розподілом на типи, коли ми досліджували творчу діяльність на різних групах за віковими та іншими показниками з застосуванням різноманітних ускладнень.

I тип – *індиферентний*. Сюди ми віднесли тих, хто практично не виявляв скільки-небудь серйозної реакції, не змінював свою поведінку, продовжуючи дотримуватись узвичаєних правил професійного та повсякденного життя так само, як було до аварії. Якщо не рахувати тих, хто був просто недостатньо проінформованим, не виявив інтересу до того, що відбулося (таких, звичайно, було дуже небагато, але вони були!), то можна говорити про переважно дві категорії, що можна віднести до цього типу, надавши їм дещо метафоричні визначення, а саме це будуть “філософи-фаталісти” і “хронічні флегматики”. Перші вважали, що “потрібно сприймати реальність такою, яка вона є” – “що буде, то буде”, без зайвої суєти, яка не допоможе, якщо отримана велика доза опромінення, і так само не потрібна, якщо ця доза є незначною. Інша підгрупа включає стабільно спокійних людей, яких, як здається, ніщо не може вивести з рівноваги й вони майже за будь-яких обставин (звичайно, тут межі є, це зрозуміло) намагаються поводити себе виважено, не поспішати оцінювати кожную ситуацію і так само не поспішати робити будь-яку роботу.

II тип – *депресивний*. Це ті, хто знижує свою активність, уповільнює діяльність під впливом негативної інформації; вони більш схильні до зосередженості на такій інформації, до перебільшення її значення. Такі суб’єкти скуті у прийнятті рішень, довго роздумують над порівняно простими речами, малоактивні, не цілком адекватно реагують на різноманітні повідомлення, надаючи іноді перебільшеного значення зовсім незначущим.

III тип – *активно-депресивний*. Тут йдеться про суб’єктів, що спочатку виявляють підвищену активність, починають діяти, хоча переважно в основному більш хаотично, ніж за якимось планом, але потім вони впадають у ін-

шу крайність – уповільнюють свою діяльність, переходячи фактично у депресивний стан, у кволі прояви поведінки в цілому.

IV тип – *підвищеної активності*, представники якого нагадують своїм реагуванням попередніх на першій фазі їх реагувань: вони одразу після одержання інформації починають бурхливо діяти, але переважно не дуже продумавши свої дії, а тому так само більш хаотично, малоадекватно. Цей тип ми вважаємо можливим також назвати як активно-панічний, оскільки діяльність його представників переважно малоусвідомлена, вона не дає скільки-небудь позитивних результатів і фактично може розглядатися як своєрідне ухилення від раціональної, спланованої, цілеспрямованої за своїми проміжними і кінцевими результатами.

V тип – *приховано-панічний*. На відміну від представників попереднього типу, представники цього варіанту реагування на негативну значущу інформацію характеризуються фактично припиненням діяльності, ухиленням від будь-яких форм активності, принаймні її зовнішніх проявів. Тут також можна виділити два варіанти реагувань: дехто припиняє свою діяльність без будь-яких особливих переживань, їх свідомого аналізу, а інші – так само не вдавалися до діяльності, але дуже сильно переживають, хоча, як тільки що було зазначено, зовні не могло не виявлятися. При цьому ми можемо засвідчити, що представники цього типу реагувань суттєво відрізняються від представників першого типу, які характеризуються не бездіяльністю, а звичним для себе рівнем активності, в той час як представники п'ятого типу фактично не виключають ніякої діяльності.

VI тип – *мобілізаційний*. Сюди ми віднесли тих, хто під впливом вагової негативної інформації підвищив свою активність, але не просто підвищив, – адже представники третього і тим більше четвертого типу робили те ж саме, – але водночас покращив результати своєї діяльності, активно шукаючи розв'язки задач, проблем, виходів зі складної ситуації, уникаючи по можливості зосередженості на одних лише негативних моментах. Представники цього типу, наскільки в цьому можна було пересвідчитись, проявляють акти-

вність саме тоді, коли є підстави для серйозних наслідків від її невиконання, коли вони переконані, що потрібно діяти. Прийняття рішення про свої дії вони приймають, таким чином, на підставі значущої для них інформації. Такі особи, як про це свідчать отримані дані, а також дані інших дослідників, окремих фахівців в різних видах діяльності (показовими в цьому плані можуть бути, скажімо, конкретні факти з життя письменника М.Островського, льотчика О.Мересьєва, спортсменів Ю.Власова, О.Конюхова, циркового актора спортсмена В. Дикуля та багатьох інших – ми до цих прикладів ще повернемося більш детально), мобілізуються, підвищують продуктивну активність саме в кризових та екстремальних умовах, в той час як деякі інші впадають в паніку в різних її формах.

Такий поділ в залежності від переважання реагувань на значущу для суб'єкта негативну інформацію, що, звичайно, не претендує на універсальність, має разом з тим, в чому ми переконані, принципово важливе значення для більш поглибленого дослідження проблем інформаційно-психологічної безпеки та захисту особистості від негативних інформаційних впливів, зокрема захисту творчої особистості та творчих процесів від деструктивних дій, що надходять з екологічних сфер різного масштабу та тих, які фактично продукує сам суб'єкт, реагуючи на різні зовнішні та власні дії неконструктивним чином.

Berezova Liudmyla,
*Ph.D. (Psychology),
University of Winchester,
Visiting Research Fellow,
Department of Education and Early Childhood Studies*

RESEARCH ON INDIVIDUAL CREATIVE THINKING STRATEGIES

The solution of constructive technical tasks generates students' interest in novelty, originality, and the opportunity to apply practical experience. The process of solving a new technical problem consists of three main cycles: etaloning, designing, and approbation (control sketching). Tasks, questions, and practical exercises serve as effective didactic methods that engage individuals in active creative activity. The role of creative thinking in addressing these tasks is significant.

Keywords: *creativity, strategies, creative task, solution, constructive activity, creative thinking.*

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТВОЧОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Рішення конструктивних технічних завдань формує у студентів інтерес до новизни, оригінальності, можливість застосування практичного досвіду. Процес вирішення нової технічної задачі складається з трьох основних циклів: еталонування, проектування та апробації (контрольного ескізу). Ефективними дидактичними прийомами, що залучають особистість до активної творчої діяльності, є завдання, запитання, практичні вправи. У вирішенні цих завдань значна роль творчого мислення.

Ключові слова: *творчість, стратегії, творче завдання, рішення, конструктивна діяльність, творче мислення.*

Creative thinking is searching and discovering something new. For creative work, it is necessary to have the ability independently and critically to think, make

through the nature of subjects and phenomena, to be inquisitive, which appreciably provides the productivity of mental activity.

Creative thinking is generally considered to be involved with the creation or generation of ideas, processes, experiences, or objects; critical thinking is concerned with their evaluation.

Creative thinking involves creating something new or original. It involves the skills of flexibility, originality, fluency, elaboration, brainstorming, modification, imagery, associative thinking, attribute listing, metaphorical thinking, and forced relationships. The aim of creative thinking is to stimulate curiosity and promote divergence.

The solution of different scientific, practical, art, constructive, and other tasks that arise in the life of people, demands knowledge by them not only of external properties of objects but their internal connections and attitudes. Therefore, as G. Kostiuk (1982) marked, "a problem of the development of thinking, and especially the development of creative thinking which differs originality and creativity is very important presently".

The task, as a rule, is the problem set or formulated independently which demands from the subject of certain actions at finding the answer to that or other question, which contains in a condition of task. It can be a task on mathematics, and a task, that emerges in conditions of game, an administrative task, etc. A psychological task emerges (formulated) for the subject in the case when he does not know how to reply, or how to orient in the given situation, he needs to search for the answer, especially to organize the activity.

The creative task, as marks V. Moliako (2004), is completely new or unfamiliar for the subject, or at least, contains significant newness, which defines the intellectual efforts, special search, and finding of a new method of the decision.

Tasks, questions, and practical tasks are effective didactic means, which make the active creative activity of subjects, and especially if they are problems, they have contradictions in their contents. The overlap between creative and constructive thinking becomes more and more obvious. We see creativity as a way

to be 'constructive'. Creativity is most effective when embedded in constructive thinking. It is quite possible to be constructive without being exceptionally creative. This can be done with designs that put together known elements in standard ways. It is also done by yellow hat focusing on positive aspects and then seeking to develop these.

Edward de Bono (2005) notes that constructive thinking delivers values. Creative thinking may design new values and may suggest new ways of delivering values, but it is constructive thinking that makes things happen. There is not as much hype and mystique around constructive thinking. That may be a good thing. It is also a good thing that creative people put more emphasis on constructive thinking.

Creative thinkers develop the habit of approaching challenges or questions from solution-oriented perspectives. Constructive thinking requires more of a shift in personal attitude and philosophy than it does the adoption of techniques or strategies, and although logic would suggest that everyone should be constructive. Incredibly, many societies and cultures cultivate destructive and confrontational modes of thinking and acting to the point where we tend to view them as being normal and acceptable. Of course, people do not think they are being deliberately destructive or confrontational but consider how our governments, courts, workplaces, and even home environments often operate.

The confrontational approach is a tenuous strategy because it tends to make proponents of a particular point of view isolationist and thus denies the opportunity and inclination to seek out alternatives or opposing points of view.

You have probably known people who seem to move naturally in creative directions when confronted by a question, problem, or issue. They seem to instinctively seek positive outcomes and eagerly involve others in helping to reach solutions. You have probably also known people who seem more inclined to view challenges as annoyances. These people often begin their thinking process with a litany of negatives: "I can't solve this..." or "I've got enough to do already..." or "I know what I'd like to do but these other people just don't seem to get the point..."

Becoming a consistent creative thinker comes first from forming the appropriate mental mindset and then by disciplining yourself to practice being constructive. In addition, do not overlook the fact that being constructive almost automatically helps us to be more likable important consideration in our careers.

Rather frequently constructive activity begins from finding the contradiction. Not everyone is capable of noticing the contradiction, but only the one who is ready to do this. Such people have the necessary skill and knowledge of that sphere in which there are contradictions, they have advanced abilities – the generated conforming readiness. Ingenious people who are able to notice the contradiction in the environmental world, become inventors of ideas in this or that sphere of creativity: social, pedagogical, scientific, technical, art, etc.

Engineering innovation; comprises such forms of activity as invention, rationalization, design, design engineering, industrial design, and designing and engineering activity of students and non-professionals. Design engineering has been chosen for investigation, as encompassing essential features of other forms of engineering creativity. Thus, the implications of the studies of design engineering can be extrapolated to engineering creativity as a whole. This also applies to the general structure of the process of creative engineering [2].

The present analysis of the creative process employs the concept of "decision-making stream" reflecting the complex dynamic relationship between images, concepts, and ideas. It is fitting to note that different philosophical schools and movements, of course, have elaborated the theories of matter motion stream, in their own fashion. Considerable attention is known to have been given to this question in the studies in dialectics, dialectical materialism, and psychology, as well [4].

The interpretation of the psychological structure of the process of decision-making and evolvement of the image of the design ("construction") to be sought has made it possible to use, for an integral description of this process, the notion of "strategy", which is determined by the dominant thinking tendencies, their regularity and realization frequency, and which differs from such broader notions as "method", "mode", "plan", etc. (mode and method are rather abstracted from the

personality and the plan of decision-making shows only the sequence of acts, whereas strategy encompasses all of these reflecting the individual's specific direction, tendencies in their basic aspects, paramount for decision-making) [3].

A strategy is taken to mean a rather complex psychological formation comprising preparatory, planning, and realization acts, which are related to the fulfillment of the individual's, potentialities in the concrete situation of creative activity. A strategy's concrete direction is made up of its dominant tendencies (e.g. a search for analogues), which are realized through concrete images and concepts. The making and elaboration of a strategy, as an above-described system, is examined in the present study through the examination of the making and elaboration of a device design, which develops from the initial goal through the evolving image of the end product up to preliminary validation in a sketch-form (approbation).

The evolvement of the strategy of a concrete process of creative activity as well as the entire psychological structure of this process, are seen as involving a rather intricate blend of three main cycles: the examination of the engineering problem, project (hypothesis) formation and the making of a preliminary decision (approbation).

Five major strategies in design engineers' intellectual activity have been identified: 1) a search for analogues, 2) combinatorial actions, 3) redesigning actions, 4) universal strategy, and 5) random substitutions. Each of these is primarily geared to creating a particular engineering structure with particular functions, to the structural-functional transformation of engineering devices, which is, in fact, related to the essence of design engineering [2].

The major tactical paths were identified, which form part of strategies during hypothesis building, e.g. interpolation, hyperbolization, duplication, etc.

The study of creative activity invariably focused on the process of design engineering – on the image of the system being designed; whose structural and functional characteristics are what the search is aimed at; which, in turn; determines the overall configuration (organization) of the decision-making process.

The evolvement of the design image can be presented as a chain of transformations of a sort of "proto-image" into the image to be materialized, viz.: "a proto-image" – "a fore-image" – "a reference image" – "a dominant image" – "pre-project-image" – "project image" – "sketch image" (the latter serves as the basis for making device drawings) [2].

To generalize, the study has made it possible to formulate and, as far as possible, to substantiate the hypothesis of the process of design engineering as a polydominant decision-making stream, organized and regulated by corresponding strategies and tactics through the main system-forming dyad "image-drawing" (sketch). It is the visual image of the engineering device, materialized and tested in drawings and sketches, which enables the design engineer to make basic decisions at the preliminary stages of the process of engineering activity, as well as at the final stages, when it is ultimately assessed to what degree the device being designed, meets the requirements of the engineering assignment, of current standards, regulations and of various external factors. Such interpretation of design engineering activity appears to be psychological, more realistic than the primarily logical interpretations, that have been prevalent so far: the present interpretation permits us to elucidate, the significant connections and dependencies between the personality and creative activity, externalized in various intermediate and final products [3].

Creativity should become a norm of professional work and in preparation for it, we should note that each expert should be the creative expert. Certainly, the level of creative activity there will always be different, as in each concrete case creative opportunities of each worker are determined by his abilities, endowments, and talent. The process of formation of professional creative thinking is continuous during all vital activities.

REFERENCES

1. Kostiuk G.S. (1982) The problems of psychological thinking. Journal of Psychological Questions, vol.7, 8-15.
2. Moliako V.O. (2007) Creative Constructology (Prolegomenon). Kyiv: Osvita, 388 p.
3. Moliako V.A. (2002) The strategies of solution of the new tasks in the process of creative activity. Journal of Obdarovana dytyna, vol.4, 33-34.

4. Moliako V.O. (2004) Psychology of creativity – new paradigm researching of the constructive activity of a person. Journal of Practical Psychology and Social Work, vol. 8, 1-4.

Binytska O. P.,

*Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,
Vice-Rector for Economic Affairs,
Khmelnyskyi Humanitarian and Pedagogical Academy*

THE ADVERTISING SLOGAN AS A FORM OF CREATIVITY IN MARKETING COMMUNICATION

Advertising is a psychological tool that influences human cognitive, emotional and behavioural processes. It reaches the potential consumer through various sources. It appears on the Internet, in the press through images and text, it reaches through a radio or television message. Globalisation, however, determines competition, which increases the role of advertising and sets it new horizons. Advertising creators are forced to constantly improve these tools. The slogan seems to be an important element in this. It plays an important role both in the text itself and in the entire advertising campaign for a given product or brand image. A good slogan is concise, specific, illustrative of the product or brand, but also intriguing.

Keywords: *advertising, advertising slogan, marketing communication.*

РЕКЛАМНИЙ СЛОГАН ЯК ФОРМА ТВОРЧОСТІ В МАРКЕТИНГОВІЙ КОМУНІКАЦІЇ

Реклама – це психологічний інструмент, який впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси людини. Вона потрапляє до потенційного споживача через різні джерела. Вона з'являється в Інтернеті, в пресі за допомогою зображень і тексту, доходить через радіо- чи телевізійні повідомлення. Глобалізація, однак, зумовлює конкуренцію, яка підвищує роль реклами

і відкриває перед нею нові горизонти. Творці реклами змушені постійно вдосконалювати ці інструменти. Важливим елементом у цьому є слоган. Він відіграє важливу роль як у самому тексті, так і в усій рекламній кампанії для певного продукту чи іміджу бренду. Хороший слоган – лаконічний, конкретний, ілюстративний щодо продукту чи бренду, але водночас інтригуючий.

Ключові слова: реклама, рекламний слоган, маркетингова комунікація.

Advertising has firmly established itself in the landscape of social life, it is ubiquitous, exploiting almost every space of people's lives. Their creators are outdoing themselves in creating a new consumer reality. In doing so, they use psychological tools of influence that affect cognitive, emotional and behavioural processes [4, p. 35-36]. Advertising not only informs the potential consumer, not only conveys content indicating the excellence of a product or service, arouses curiosity, but also effectively determines emotional processes including enjoyment and invites behavioural modification by indicating the legitimacy of acquiring the advertised product. Nevertheless, it should be stressed that this is not an easy market for producers. The global world is overcrowded with goods. Thus, the question is how to encourage a potential buyer to purchase a good or service. With this in mind, advertising creators use means such as emotions, surprise, feelings, humour or social engineering. All of this is designed to capture the attention of the recipient and interest him or her enough to consciously take in the entire content of the advertising message [5, p. 87]. In the advertising message and information flow, the „advertising text”, thus begins to play a key role, with the aim of skilfully conveying the content in such a way that it is as credible and convincing as possible. The most essential part of the advertising text, however, is inevitably the advertising slogan. It plays an important role both in the text itself and in the entire advertising campaign for a given product or brand image creation. A good slogan is concise, specific, illustrative of the product or brand, but also intriguing.

Thus, it should be emphasised that every product and service, to a similar extent as other goods sold, requires advertising. The literature on the subject indicates

that there are many terminological threads regarding the advertising message. At its core are the needs of consumers, which motivate them to behave in a certain way [6, p.41]. Needs refer to what a person needs in order to exist as an organism, develop as a person and be psychologically free [8, p.14].

In psychological terms, according to M. Laszczak, the advertising message consists of shaping information in such a way that, using knowledge of the recipient's psyche and characteristics, it is possible to influence his or her behaviour and direct his or her actions. Advertising depends on psychological and social factors determining the recipient's susceptibility to the content of the message [7, p.15]. From a psychological point of view, advertising should influence the needs of possible customers. Of the theories of motivation, A. Maslow's theory is most often cited. According to the author's view, the needs of every human being are distinguished by the fact that they are arranged in a hierarchical manner – from the basic and physiologically determined ones to the higher needs that realise the individual's life values.

An important component of advertising is the slogan, which plays an extremely important role, not only in an advertising campaign, but also when creating the image of a brand or product. The slogan creates the advertisement, and when talking about the language of advertising, one speaks of the language of the advertising slogan. The word slogan comes from the Celtic *slaugh-ghairm*, which meant a war cry [2, p.18]. Despite its relevance in the advertising world, the slogan does not have a universal, universal definition. O. Reboul defines a slogan as: „(...) a concise expedient formula, easily repeatable, polemical and usually anonymous, which is intended to induce the masses to some action and accomplishes this both by means of style and the element of self-justification, emotional or rational, contained in it; since in a slogan its ability to stimulate a reaction grows beyond its immediate meaning, the term is more or less pejorative” [9, p. 329-330]. This definition became the starting point for the creation of further explanations of the word.

As A. Kokiel and K. Gręda advertising as a psychological tool through its message influences cognitive, emotional and behavioural human processes. Thus,

it informs about the product, equips with knowledge about it. It arouses emotions, sometimes joy sometimes sadness, as in emotion-based advertising, and also modifies behaviour, inducing purchase. The advertising slogan appears to be an important element in facilitating purchasing decisions [3, p.98].

As an example of a good slogan as a role model for advertising creators, one can cite Nike's slogan „Just do it!” Just do it is an unusual treatment of the advertising message, freedom, lack of restrictions, independence, decisiveness. Since 1988, this slogan has supported the company's image building and influenced the consciousness of the human being – the potential consumer. The entire „Just do it!” campaign led to a spectacular increase in the company's sales. The slogan „Just do it” is one of the most popular global advertising slogans in history. In a very similar situation is the slogan advertising the energy drink Red Bull: „Red Bull will give you wings”. In the case of this slogan, the visual advertising of the drink plays a large role, where, after drinking it, the consumer grows wings, thanks to which he or she emerges from the situations depicted in the adverts stress-free. However, here the direct meaning of the phrase used is both unrealistic. What is suggestive, however, is the subconscious message conveyed by the slogan – that the beverage wings, adds lightness and contentment, simply gives freedom, independence and increases a person's living space. Furthermore, like Nokia's slogan, it has taken hold in society so well that it is used on a daily basis, even if a different brand name is used in place of it. However, this does not change the fact that the slogan has been clearly remembered and is widely recognised.

Also worth mentioning is the legendary mobile phone brand Nokia, advertising: „Nokia – Connecting People”. The very slogan „nokia brought to mind „connecting people”, and vice versa. A play on words has been used very well. Mobile phones were created so that people could contact each other wirelessly (connect phone calls) - the direct meaning. The indirect message here, however, was the suggestion that through the aforementioned connections people could become more united. Interestingly, the second part of the slogan has caught on so well that

it is often used in colloquial language. It is not uncommon to use another brand in place of Nokia, which is usually triggered by a specific situation.

Conclusions. In conclusions, the research carried out in this area at the end of 2021 and the beginning of 2022 indicates the effectiveness of the advertising slogan. Referring to the hierarchy of effects that takes place, i.e. the process leading from cognition through emotional reaction to the result in the form of a specific consumer behaviour in this case. The collected empirical material raised a number of important issues in this regard. The most important seems to be the fact that the respondents remember, i.e., know and are able to present, at least 8 advertising texts. It is cognitively interesting that the respondents remember not only currently published slogans, but also slogans that have not been presented in the media for a long time. It was also found that the slogans most frequently indicated by respondents concerned shop brands and alcohol and chemical products, including cosmetics. The knowledge of this subject matter is a valuable hint for the creators of advertisements, as the awareness of the meaning of an advertising slogan and its structure, together with the knowledge of its impact on the cognitive, emotional and behavioural processes of a person, creates space for the improvement of a marketing communication tool.

REFERENCES

1. Gajewski S. Zachowanie się konsumenta a współczesny marketing. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź. 1994. 190 s.
2. Kochan M. Slogany w reklamie i polityce. TRIO, Warszawa, 2007. 248 s.
3. Kokiel A., Gręda K. A psychological perspective on the effectiveness of advertising of pharmaceutical products. Globalization 1 (32) 2023. Warna 2023. URL:<http://www.gsjournal.bg/gsjournal/images/dok/GSI31/A.%20Kokiel,%20K.%20Gręda.pdf>.
4. Kokiel A. Personalisation of advertising and marketing communications of banks (psychological approach). Globalization 2 (32) 2023. Warna, 2023. P. 35-44
5. Kokiel A. Psychology of banking product advertising in the light of selected campaigns in the financial services sector. Globalization 1 (32) 2023. Warna, 2023. pp. 86-96.
6. Kozłowska A. Reklama – socjotechnika oddziaływania. Szkoła Główna Handlowa, Oficyna Wydawnicza, Warszawa 2006. 88 s.
7. Laszczak M. Psychologia przekazu reklamowego. Wydawnictwo Profesjonalna Szkoła Biznesu, Kraków 2000. 192 s.
8. Obuchowski K. Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich, Wydawnictwo Zysk i S-ka. Warszawa 2000. 344 s.
9. Reboul O. Kiedy słowo jest bronią. Język i społeczeństwo, red. M. Głowiński, Warszawa 1980. S. 299-337.

Kokiel A. B.,

Assistant Professor, Faculty of Economics, Szczecin,

Doctor of Social Sciences,

Member of the Institute of Applied Sciences

member of the Polish Association for Psychodynamic Psychotherapy

WSB MERITO University in Poznań

CREATIVE APPROACHES IN SOCIAL ADVERTISING AND MARKETING COMMUNICATION HUMAN MENTAL HEALTH

This publication deals with a topic familiar to contemporary science. For it covers the issue of the psychology of advertising. Nevertheless, in this case, it is presented in the context of the importance of advertising campaigns in shaping knowledge in the field of human mental health. Selected advertising campaigns from this area are discussed. Their specifics and mission pursued are indicated. It is not insignificant to highlight the problem that mental health, in its broadest sense, has for the well-being of a person's life. All the more so as the existing reality of insecurity on many levels contributes to exacerbating this problem.

Keywords: *advertising, functions of advertising mental health.*

ТВОРЧІЙ ПІДХІД В СОЦІАЛЬНІЙ РЕКЛАМІ ТА МАРКЕТИНГОВИХ КОМУНІКАЦІЯХ ЩОДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ця публікація присвячена темі, добре знайомій сучасній науці. Адже вона охоплює питання психології реклами. Проте в даному випадку вона представлена в контексті значення рекламних кампаній у формуванні знань у сфері психічного здоров'я людини. Розглядаються окремі рекламні кампанії з цієї сфери. Вказано на їхню специфіку та місію, яку вони переслідували. Важливо підкреслити, що психічне здоров'я, в його широкому розумінні, є проблемою для благополуччя людського життя. Тим більше, що існуюча реальність незахищеності на багатьох рівнях сприяє загостренню цієї проблеми.

Ключові слова: *реклама, функції реклами, психічне здоров'я.*

Advertising messages are ubiquitous. It affects many areas of human life. It covers, among other things, health, beauty, safety. It not only informs about a product or service, but also creates a human lifestyle. It talks about the dangers of civilisation and society. It points to possible causes, manifestations, effects and solutions [2, p. 36]. Mental health has become a topic that is increasingly moving beyond taboo areas. It can be assumed that the contemporary reality resulting from omnipresent military, environmental and economic threats, time pressure, peer pressure, difficulties at work or existential anxiety leads modern man to a mental health crisis. The accumulation of everyday problems, family, professional and social obligations makes self-diagnosis and reflection on the state of one's own psyche difficult. In addition, a lack of medical and psychological knowledge adversely affects mental health awareness. An important element in this kind of situation seems to be social advertising, which, through its applied message, reaches the recipient regardless of its socio-demographic characteristics, such as age, gender or education. It informs, teaches and draws attention to important issues of modern man, including mental health [3, p. 87].

The subject of the psychology of advertising, although familiar to modern science, is presented in this publication from the perspective of mental health prevention. After all, the old adage says that „prevention is better than cure”. However, the knowledge of theory is by no means translated into the reality of mental health. For example, data presented by the Central Statistical Office in 2019 shows that almost 16% of the Polish population has been affected by symptoms that could indicate depression, regardless of the severity. Mild symptoms were indicated by more than 11%, moderate symptoms by less than 3%, and severe and strong symptoms by almost 2%. The percentage of people indicating symptoms that could indicate this illness increased with the age of the respondents, the older a person is, the more often they occur. Among those aged 60-69, 20 per cent mentioned having symptoms that could indicate depression, 31 per cent [6, p.p. 45-46] among those aged 70-79 and almost 48 per cent of those aged 80 and over, and although there

was no significant change in this area in the population surveyed compared to the 2014 survey, the data shows the prevalence of the problem.

It therefore makes sense to take initiatives to publicise the problem in society. It is important not only to inform, but also to educate society about mental health in order to prevent the consequences of this problem, which affects the individual as well as the family and society as a whole. It impedes parental and professional roles. Suicide attempts are recorded almost every day by social services. This highlights the depth of the problem we face as a society today. All initiatives aimed at alleviating this problem are gaining in importance. Among others, related to social advertising campaigns on mental health.

Advertising, the psychology of advertising is a topic of interest for many scholars, including Philip Kotler, Christo Kaftarzyev, Jerome Mc Carthy, Jerzy Altkorn and Tadeusz Sztucki. Nevertheless, in this case, the issues raised concern marketing communication involving mental health. In order to capture the specificity of this communication, the content presented was reviewed and included in the report [1, p. 16]. The aim is to characterise these campaigns, including defining their essence and identifying the factors impinging on the effectiveness of this message.

Advertising is an essential part of the communication processes that evolve in the modern world. It is a spectacular part of economic, social and even political activity. It should be emphasised that Advertising with a social character helps to eliminate reprehensible attitudes, through its power a civil society can be created [5, p. 16]. According to P. Kotler, advertising is any paid form of non-personal representation and endorsement of goods, services or ideas by a specific broadcaster” [4, p. 546]. In conclusion, it should be stated that advertising is a psychological tool for influencing human cognitive, emotional and behavioural processes. Showing the context of social advertising in relation to cognitive processes, it should be noted that it reaches the recipient with information, equipping him or her with knowledge of an existing situation, threat or problem in this case concerning mental health. Another is the emotional aspect. It not only arouses interest, but also conditions emotions, for example fear of possible illness. The behavioural aspect,

on the other hand, concerns, among other things, changes in behaviour - the spread of healthy lifestyles.

A review of advertising campaigns on mental health shows that they are significantly reduced compared to commercial advertising or advertising on other social issues such as domestic violence or road safety. The first campaign addressing mental health issues is the campaign entitled „Faces of depression. I don't judge. I accept.”It refers to depression occurring in the male population. The prevalence of this disease is emphasised, while at the same time pointing out that during the year, in Poland, more than twice as many men committed suicide as the number of road accident victims. In 2022, 5108 Poles took their own lives. Among them were 4261 men. Behind many of these dramas was untreated or inadequately treated depression. This is what the advertising spot of our campaign broadcast in the media, featuring actor Marcin Bosak and psychiatrist Dr Slawomir Murawc, talks about. In addition, the spot showed the faces of well-known actors. This was intended to make the viewer aware that, regardless of social status, mental health problems can affect anyone.



Source: <https://www.bing.com/images/search> (date of downloading: 13.07.2024)

The campaign "Say what you feel. Unmask your emotions" is a social campaign by the Ministry of Health to draw attention to the mental health problems of children and adolescents. The message promotes a helpline offering emergency psychological support dedicated to children and adolescents, as well as their parents and carers.



Source: <https://www.bing.com/images/search?view> (date of downloading: 13.07.2024)

The image of the teenage girl in the spot aims to show that mental health problems can also affect children and adolescents. It allows people to identify with the young person and develops a sense of empathy towards the mental suffering of young people. It also points to the important aspect of being able to use a helpline and therefore support, which, especially in a mental health crisis, seems invaluable.

The issue of mental health in 2022 has been highlighted by a campaign that states that, according to the World Federation for Mental Health, mental disorders will be one of the main health problems affecting humanity in the coming years. With the development of civilisation, more and more people are developing mental illnesses.



Source: <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa> (date of downloading: 13.07.2024)

The image of the young person presented in the campaign shows once again the prevalence of mental health problems. Almost a phenomenon that can affect anyone regardless of status. The content on the website, in turn, highlights the growing trend of mental health problems, It is a 21st century epidemic that is affecting more and more people en masse. Awareness of this fact makes it clear what kind of problem humanity is facing and what direction to take when it comes to promoting mental health prevention.

Conclusions: The World Health Organisation points to the prevalence of mental health problems. The apparent upward trend in mental illnesses determines the need to seek solutions to the situation on many levels. Both at the level of medicine or psychology, including the search for new therapies, as well as prevention and education. One indispensable tool seems to be the psychology of advertising. These advertising campaigns show through a lens that the problem of mental health is widespread and that it is a problem that can affect people of all ages. They make it clear that attention can and should be paid to the mental health problems of loved ones and point to possible solutions, i.e., help. Thus, social advertising on this issue is an important source of knowledge on mental health and prevention, as it points to people's lifestyles and their importance in maintaining their well-being.

REFERENCES

1. Kokieli A., Gręda K., A psychological perspective on the effectiveness of advertising of pharmaceutical products, *Globalization 1 (32) 2023*, Warna 2023, p. 98.
2. Kokieli A., Personalisation of advertising and marketing communications of banks (psychological approach), *Globalization 2 (32) 2023*, Warna 2023, p. 36.
3. Kokieli A., Psychology of banking product advertising in the light of selected campaigns in the financial services sector,, *Globalization 1 (32) 2023*, Warna 2023, p. 87.
4. Kotler P., *Marketing. Analiza, planowanie, wdrażanie i kontrola*, Gebethner & Ska, Warszawa 1994, p.546.
5. Nierenberg B., *Zarządzanie reklamą*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, p. 16.
6. Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r., GUS, Warszawa 2024, pp. 45-46.

Kostenko D.V.,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Assistant Professor of the Department of Foreign Languages for Mathematical
Faculties, Educational and Scientific Institute of Philology
of Taras Shevchenko National University of Kyiv*

**INNOVATION IN ADVERTISING AND MARKETING
COMMUNICATION TO PROMOTE HEALTHY LIFESTYLES
AND FORMING OF PERSONALITY HARDINESS**

The publication touches on issues including healthy lifestyles. Looking at this context from a psychological perspective, it seems to be a very important and topical subject. The existing sense of insecurity, time pressure, family and professional conflicts, responsibilities that cause burnout in many areas of a person's life. This is the current reality. Thus, it is important to look at how advertising campaigns touch on this issue. What aspects they pay particular attention to. What issues do they address and what is their perspective. This work aims to illustrate these issues and to indicate possible recommendations for their future implementation. Their role in promoting healthy lifestyles, which in turn translates into the mental and biological health of modern man, is also not without significance.

Keywords: *advertising, functions of advertising mental health, hardiness.*

**ІННОВАЦІЇ В РЕКЛАМІ ТА МАРКЕТИНГОВИХ КОМУНІКАЦІЯХ
ДЛЯ ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

В статті висвітлюються проблема здорового способу життя. Враховуючи сучасні реалії життя, зокрема психологічний аспект заявленої проблеми, це дуже важлива та актуальна тема. Існуюче нині відчуття незахищеності, тиск часу, сімейні та професійні конфлікти, обов'язки, які спричиняють вигорання у багатьох сферах життя людини – все це нинішня реальність. Зважаючи на це, доцільним є дослідження, присвячене вивченню спе-

цифіки рекламні кампанії та її вплив на людину, на які аспекти звертається особлива увага, які проблеми вирішуються і яка їхня перспектива. Дана стаття має на меті проілюструвати ці проблеми та вказати можливі рекомендації щодо їх майбутнього впровадження. Не менш важливою є роль рекламних кампаній у пропаганді здорового способу життя, який, у свою чергу, забезпечує психічне та біологічне здоров'я сучасної людини.

Ключові слова: *реклама, функції реклами, психічне здоров'я, загартованість.*

Advertising seeks to shape positive audience attitudes towards the advertised value and encourage potential customers to own it. Shaping these attitudes is an important aspect of marketing strategies, which advertising creators aim to achieve by influencing consumers' beliefs and emotions in the context of products [1]. It simultaneously affects human cognitive, emotional and behavioural processes. It teaches, informs, arouses the need to own the advertised product or to participate in some activity promoted in social advertising. It therefore clearly has a psychological value [2]. Advertising, which, especially in this day and age, seems to be an essential part of people's lives immersed in communication chaos. Advertising is ubiquitous and seems to demand constant improvement. This is particularly true of improving the quality of advertising in terms of adapting messages to the age of patients, their ability to understand the content presented,. It is important to ensure that advertising in this area not only encourages participation in a healthy lifestyle, but also stimulates awareness and reflection on the validity of prevention. This is an important mission of advertising, which should set the standard in contemporary advertising psychology [3].

From a theoretical perspective, advertising is a particular way of communicating, as the informational function of the message is reduced, while the persuasive function becomes more important. The main task of many advertising messages is not to convey specific information about a product, but to differentiate it from others [4].

Advertising is almost never addressed to all groups. It is most often addressed to a certain section of the population, the so-called target group, which is characterised by strictly defined demographic parameters and (more rarely) such psychological factors as attitudes, beliefs and personality. The accurate and precise definition of the target group and the construction of the advertising message in such a way that it reaches this group is a fundamental factor in determining the success of advertising. It does not have to be accepted and deemed credible by everyone. It should reach those it is intended for [5].

It is common in markets for mass, fast-moving goods, bringing products closer to the consumer. Appropriate advertising facilitates consumer decision-making on the assumption that the means used in advertising contribute to a real comparison between the products offered and the expectations of the final consumers [6]. Advertising aims to present and endorse a particular good, service or idea, i.e., it serves to convey basic information about the product (idea) and to persuade the consumer to take a particular action [7]. In a similar context, M. Filipiak points out that advertising is „a message placed in the media by a specific sender[8]. Social advertising, on the other hand, is a way of reaching an audience with a message that invites them to participate in a certain idea, convincing them of its validity from the perspective of social values.

When analysing selected social campaigns on the Internet related to healthy lifestyles, it was pointed out that such advertisements are particularly concerned with issues such as healthy eating, stress management, professional burnout, but also sports-related.

An example is the campaign organised in 2021 by the European Commission. It aimed to promote healthy lifestyles in a broad sense across all categories and social groups. Its aim was to improve the health and wellbeing of Europeans. This two-year campaign, combining sport and active lifestyles with policies on health and nutrition, among others, involved civil society, NGOs, national, regional and local authorities and international bodies. All the institutions involved were to implement actions to make Europeans more active and pay more attention to

health. The three objectives of this campaign included raising awareness of healthy lifestyles across all generations. To promote easier access to sport, physical activity and healthy eating, with a particular focus on social inclusion and non-discrimination. Due to its broad reach, the campaign reached a wide range of beneficiaries with various initiatives. It created behavioural changes towards caring for both physical and mental health.

The „Healthy Life” Campaign is a prevention project in which special mobile „Health Towns” visit individual towns. It is possible to take advantage of free medical examinations as well as participate in advice from a dietician and physiotherapist. The aim of the project is to promote health and offer residents the opportunity for free preventive examinations and to promote a healthy lifestyle. The programme also includes healthy eating education dedicated to children and young people and physical activities.

The advertising campaign reaches potential audiences via the Internet. A prominent feature is the front page, which depicts a group of running children, which particularly appeals to the viewer's emotions by arousing curiosity.



Source: <https://www.gov.pl/web/edukacja/ruszyla> (date of downloading: 16.07.2024)

„#LiveGood” is the slogan of a health-promoting campaign to inspire people to make changes for the better in their lives in the wake of the coronavirus pandemic. The main objective of the campaign is to remind people that life-affecting choices are made every day. The campaign is intended to sensitise

audiences to the need to constantly identify their health problems and manage many aspects of their lives themselves. It teaches people to make good choices and decisions that promote good health. It aims to shape behaviours and attitudes that promote better health comprehensively: in the physical, mental and social spheres. The visual side of the campaign features a green flower with the inscription 'Live Well', a word of encouragement to change habits regarding destructive forms of behaviour.



Source: <https://www.gov.pl/web/wsse> (date of downloading: 16.07.2024)

To a certain extent, a sense of the importance of the future, one's own life goal, orientation to one's own business and valuable activities for oneself and others shape our physical and spiritual health. One forgets about life's difficulties and troubles by doing one's own business and devoting oneself entirely to it. Work fills our lives with meaning; our uniqueness is reflected in a certain way in our work and the meanings we invest in its implementation and realisation in society. Meaning and values accompany us in realising everyone's work and social contribution, and our professional activity is not something isolated in being and the social environment in particular. It is not expertise that acquires great importance, but the attitude towards the kind of work we are doing. Each person needs to find their unique meaning of being in this world, because if everyone sees the tasks that need to be accomplished, life is perceived with greater awareness and understanding. Awareness of one's life task helps to overcome life's difficulties and obstacles that arise on the path of life. Finding one's mission in this world

helps to understand life's tasks and goals clearly. Life becomes unique and unrepeatable thanks to the mission in this world. Life's meaning is often filled and formed more deeply thanks to difficult life circumstances that harden us. The question of the meaning of one's own life becomes particularly acute. It is felt by every individual in times of upheaval, and especially during the war in Ukraine, because one must survive above all else. The meaning of a person's existence is the point of support that is and should be in every life situation, in every specific moment of existence. It should be unique and unique to everyone, since every person is unique and unique in this world. Life situations are not devoid of meaning. Thinking about the question, "What, exactly, does our life expect from us?" we have to answer simple and complex life questions in every moment of our own life, living it consciously. Feeling the constant tension of life's struggle, the meaning of life is affirmed and disappears depending on the performance of tasks.

Therefore, the formed level of vitality indicates mental and physical health, which contributes to resistance to stressful situations and improves indicators of work capacity and learning of higher education seekers in particular. Good mental and mental health acts as a motivational factor that helps to deal with stressful situations, to form stable self-regulation and to eliminate personal life difficulties. Physical and mental health has a positive effect on the formation of a person's resilience, in particular, for the manifestation of mobilization in the face of difficulties and failures, promotes the development of willpower, reflection of one's own behavior during complex stressful events, the ability to make decisions in extreme life situations and overcome conflict events through constructive dialogue.

Summary. The social advertising campaigns presented encourage healthy lifestyles. At the same time, they expose the problems facing society today. These relate to the ever-present stress, hurry and chaos in life. A characteristic feature of modern times is that the abundance of information, economic and ecological challenges, and worsening crises condition a person to function against the principles of healthy eating, out of mental balance. Poor diet leads to diseases of

civilisation, such as diabetes and cardiovascular problems. Time pressure, haste and a sense of danger, in turn, encourage the development of depressive and anxiety disorders. The advertising campaigns presented here are intended to draw attention to existing problems and to raise awareness, educate and prevent these problems. The campaigns presented are also a contribution to the search for practical solutions to improve the tools of advertising psychology.

LITERATURE

1. Kokieli A., Kostenko D.V., Binytska K.M., The impact of advertising on consumer attitudes, Наукові інновації та передові технології, 7 (35) 2024, Kijów 2024, p. 583.
2. Kokieli A., Psychology of banking product advertising in the light of selected campaigns in the financial services sector, Globalization 1 (32) 2023, Warna 2023, p. 86.
3. Kokieli A., Gręda K., A psychological perspective on the effectiveness of advertising of pharmaceutical products, Globalization 1 (32) 2023, Warna 2023, p. 104.
4. Kozłowska A., Reklama, socjotechnika, oddziaływania, Szkoła Główna Handlowa, Warszawa 2001, p. 14.
5. Doliński D., Psychologiczne mechanizmy reklamy, GWP, Gdańsk 2003, p. 16.
6. Pilarczyk B., Sposoby komunikacji masowej, w: Marketing. Koncepcje, strategie, trendy, H. Mruk, B. Pilarczyk, M. Sławińska, Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Poznań 2020, p. 268-269.
7. Kozłowska A., Reklama, socjotechnika, oddziaływania, Szkoła Główna Handlowa, Warszawa 2001, p. 23.
8. Filipiak M., Homo communicans. Wprowadzenie do teorii masowego komunikowania, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2003, p. 151.

Shcherbiak Iurii,

Doctor of Pedagogy, Professor

Vice-Dean of the Faculty of Social Sciences and Humanities,

Professor of the Department of Information and Socio Cultural Activity,

West Ukrainian National University

ADVERTISING OF PHARMACEUTICAL PRODUCTS IN THE CONTEXT OF CONSUMER AWARENESS (PSYCHOLOGICAL CONTEXT)

Advertising is of interest to many disciplines in modern science, including psychology, communication or marketing. However, there is no doubt that it is a

tool that influences people cognitively, emotionally and behaviourally. Many works have been written about the effectiveness of advertising, and in this case, reference is made to pharmaceutical advertising in the context of consumer awareness. This awareness boils down, among other things, to an evaluation of the advertising message, its role and importance in the consumer's choice. Referring to the results of quantitative studies, this publication presents this information, also pointing to possible changes that can be made to improve pharmaceutical advertising tools.

Keywords: *advertising, advertising message, marketing communication.*

РЕКЛАМА ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ПРОДУКЦІЇ В КОНТЕКСТІ СВІДОМОСТІ СПОЖИВАЧІВ (ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ)

Реклама є цікавою для вивчення багатьох дисциплін у сучасній науці, зокрема для психології, комунікації чи маркетингу. Однак не викликає сумнівів, що вона є інструментом, який впливає на людей когнітивно, емоційно та поведінково. Про ефективність реклами написано багато робіт, і в даному випадку йдеться про фармацевтичну рекламу в контексті свідомості (обізнаності) споживачів. Ця свідомість зводиться, серед іншого, до оцінки рекламного повідомлення, його ролі та значення у виборі споживача. Посилаючись на результати кількісних досліджень, ця публікація представляє цю інформацію, а також вказує на можливі зміни, які можна було б внести для покращення інструментів рекламування фармацевтичної продукції.

Ключові слова: *реклама, рекламна комунікація (рекламне повідомлення), маркетингова комунікація (маркетингове повідомлення).*

Topics relating to the psychological aspects of advertising, in this case of pharmaceutical products, are not a common theme. However, there is a lot of cognitively relevant content from the work of A. Korkiel. He points out that advertising is a psychological process that exquisitely influences cognitive, emotional and behavioural processes. It highlights the benefits of the product, its use during the course of

the illness, arouses emotions by showing how a person suffers or is excluded from family life by the illness and then conditions the behavioural changes that occur at the level of consumer decisions [4, p. 86]. *Pharmaceutical advertising is a special form of influence. With its message, it reaches those in need of help in the fight against illness and pain. It should therefore be understood as a source of information. Its content thus indicates the scope of application of the preparation specifying the possible effects on the human body and the potential effects* [3, p. 97-98].

It is difficult to overestimate the impact of advertising in this respect. It acts on our beliefs, emotions and perceptions of products and brands and influences our attitudes towards social and environmental issues. Advertising not only influences purchasing decisions, but also triggers discussions about ethics and social impacts. It presents new challenges and questions about the impact on children, gender equality or environmental responsibility. It is also a tool that can be used to promote social values and education [5, p. 581].

Advertising is identified with media communication; it is a paid, i.e., financially required, way of disseminating specific promotional information of a broadcaster through the media (mass communication media) in order to achieve set marketing communication objectives [7, p. 128]. In the concept of advertising, L. Garbarski, I. Rutkowski and W. Wrzosek expose the financial and impersonal aspect: „advertising is that element of the marketing structure which influences in the form of paid and impersonal influence directly on market phenomena, i.e. primarily on the motives, attitudes and behaviour of buyers” [2, p. 517]. Marketing, on the other hand, has long been used with greater or lesser effectiveness by companies, institutions and organisations of all kinds. The active use of marketing is accompanied by new phenomena and concepts. Sometimes marketing is seen as aggressive promotional and sales activities, often leading to the manipulation of customers and inducing them to buy more or even unnecessary products or services. Others consider marketing to be a highly desirable philosophy for businesses and organisations to operate in order to

identify and meet the needs of customers in a way that is most convenient for them [1, p. 62].

The concept of marketing is linked to the evolution of the conditions under which businesses operate in the process of developing a market economy. The changes taking place forced entrepreneurs to search for effective ways of adapting to the new requirements and opportunities characterising the social and economic environment and, above all, the immediate market environment of enterprises. Both the attitude of entrepreneurs to the market and their methods of operation have changed. Gradually, from a necessary but subordinate sales function in the overall activities of the enterprise, market activities have transformed into a marketing function that is decisive for success or failure, and thinking according to marketing rules and principles has become a kind of philosophy permeating the entire process of enterprise management [6, p 15].

Advertising is therefore geared towards product information and thus maximising company profit, but it is a tool of affective psychology, meaning that it influences human cognitive, emotional and behavioural processes.

In this context, it should be emphasised that a quantitative study conducted in 2022 revealed that more than half of the respondents do not purchase medicines under the influence of pharmaceutical advertising. At the same time, almost 75% stressed the importance of a doctor's or pharmacist's opinion in this regard. Furthermore, it was found that almost 43% of the respondents indicated that advertising of pharmaceutical products should be addressed, interestingly not to patients, but only to medical professionals, including doctors, nurses or pharmacists. Respondents explain this by the fact that they are people who have medical expertise. In addition, it was found that 73% of respondents come across pharmaceutical advertising every day, which demonstrates its effectiveness and the potential of this tool in marketing communication. Respondents also argued that this type of advertising can influence the overuse of medicines, which can lead to addiction in part of the population. Respondents very rarely use Internet forums to search for information about medicines. Less than 40 % of respondents do so and not more than once a month.

It was also found that almost 70% of respondents believe that pharmaceutical advertising should be subject to increased scrutiny by drug trade regulators. This is to avoid overuse of medicines. In addition, it was noted that pharmaceutical manufacturers do not indicate in their advertising the negative effects of taking a medicine without a prescription. Almost 70% of respondents believe that such messages should appear in advertising. In addition, providing patients with clear and comprehensive information on side effects would increase patients' trust in manufacturers and give them a sense of responsibility on the part of the manufacturers. At the same time, such information would act as a disincentive to their purchase, which is contrary to the objectives of advertising campaigns. The advertising message contains a lot of information. Consumers overwhelmingly – almost 80% - have never consulted a specialist about the content obtained from advertisements for pharmaceutical products. However, it is worth emphasising that the practice of using advertising as a source of information is not advisable because of possible errors in diagnosis and treatment due to misinterpretation.

A question was also asked about the actors used in drug commercials. Do they arouse curiosity, are they credible. The answer of almost 73% leaves no illusions in the eyes of those surveyed, actors in advertising do not appear credible, which can negatively influence purchasing decisions and is a clear suggestion for making recommendations to improve the tools of influence that is advertising.

Conclusions. Among other things, the study found that the contemporary mission of pharmaceutical advertising is not only to inform and educate, i.e., to equip consumers with knowledge, but also to point out the properties (advantages) of the product, which in turn can effectively motivate them to buy it. Furthermore, advertising is the promotion of some value embedded in the secondary discourse of advertising through an implicit symbolic code. The higher the rate of involvement in consumption, the more successful the brand will be in the market. Advertising directly and indirectly influences social institutions, social relations and group self-identification. The value structure of society, which is reflected in advertising, is closely linked to social stratification and market segmentation and the specificity

of social institutions. Thus, consumer involvement is a kind of invitation to a lasting relationship that takes shape at the producer-customer level.

The research also revealed the mechanisms determining the consumer's interest in the advertised product and willingness to buy it. The analysis of the processes of perception of the impact of advertising on the consumer also indicates possible solution paths for the implementation of changes in pharmaceutical advertising, which determines the improvement of advertising tools and their effectiveness.

REFERENCES

1. Garbarski L. Etyczne aspekty działań marketingowych. Biznes, etyka, odpowiedzialność, red.W. Gacparski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012. 584 s.
2. Garbarski L., Rutkowski I., Wrzosek W., Marketing. Punkt zwrotny nowoczesnej firmy. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2001. 689 s.
3. Kokieli A., Gręda K. A psychological perspective on the effectiveness of advertising of pharmaceutical products. *Globalization*, 1 (32) 2023, Warna 2023. S. 97-105.
4. Kokieli A. Psychology of banking product advertising in the light of selected campaigns in the financial services sector, *Globalization*. 1 (32) 2023, Warna 2023. pp. 86-96.
5. Kokieli A., Kostenko D.V., Binytska K.M., The impact of advertising on consumer attitudes. *Наукові інновації та передові технології*, 7 (35) 2024, Kijów 2024. pp. 579-589.
6. Niestrój R. Istota i znaczenie marketingu. *Podstawy marketingu*, red. A. Czubała, PWE, Warszawa 2013. 288 s.
7. Wiktor J. W. *Komunikacja marketingowa. Modele, struktury, formy przekazu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa. 2013. 376 s.

Біла І.М.,

*професор, доктор психологічних наук,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

ГРА «ЛІЛА» ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОПІЗНАННЯ

Життєвим надзавданням особистості є її особистісна реалізація та самоактуалізація. Розвиваючи індивідуальний потенціал, здібності, людина вибудовує життя з наміром знайти своє призначення і бути корисною іншим. Це не лише особистісна відповідальність, а й індивідуальний життєвий шлях,

що приносить задоволення, робить людину щасливою. Адже, щастя – це можливість себе проявляти!

Теоретичний аналіз літератури демонструє відсутність єдиного підходу до розуміння особистісного розвитку та різноманітність його важливих аспектів. Вчені трактують особистісну реалізацію як: 1) подолання певних суб'єктивних суперечностей та внутрішніх конфліктів, які виникають через внутрішні особливості, що конфліктують із зовнішнім, соціальним середовищем, (А. Адлер, Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фройд та ін.); 2) функціонування у певній соціальній ситуації, що сприяє розширенню репертуару поведінки шляхом навчання (Дж. Уотсон, Б. Скіннер та ін.), а також через спостереження за поведінкою інших людей (А. Бандура та ін.); 3) розгортання певних когнітивних функцій, структур, які початково існують в потенціалі (Ж. Піаже та ін.); 4) зміни шляхом індивідуального вибору та конструювання нової соціальної реальності, у складних умовах виживання в кризових ситуаціях (В. Моляко, П. Лушин, А. Тешфел, Р. Харре та ін.); 5) самоактуалізація та вдосконалення себе на основі вродженої тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.); 6) інтегративний процес діяльнісно-особистісного розгортання, самостійного здійснення діяльностей, що викристалізувалися в ході суспільного розвитку (Л. Виготський, О. Леонтьєв та ін.); 7) становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності, який визначає й утримує траєкторію життєвого руху (В. Татенко, Т. Титаренко та ін.); 8) самовизначення (визначення свого місця в житті, усвідомлення своїх інтересів, у тому числі й суспільних) і самоствердження, досягнення особистістю «акме» (Б. Ананьєв, О. Бодальов, А. Реан та ін.); 9) саморозвиток і саморух як фундаментальна здатність людини стати й бути відповідним дійсності суб'єктом власного життя (Г. Костюк та ін.), реалізувати власний потенціал унаслідок саморозвитку, активність якому надає нужда (С. Максименко та ін.), при цьому основним інструментом саморуху є саморегуляція (М. Боришевський та ін.) та стратегії мисленнєвої діяльності особистості (В. Моляко). Тобто особистісний розвиток є закономірними

змiнами, що ґрунтуються на праґненнi до особистiсного зростання, саморозвитку, реалiзацiї та самоствердження.

Тут доречним було б зосередити увагу на аналізі перелічених аспектів саморозвитку, і ми обіцяємо це зробити у наступних наукових публікаціях. Втім, насамперед нам важливо почати з найскладнішого – з'ясувати, що лежить в основі правильно обраної стратегії розвитку особистості. Точніше, необхідно розглянути передумови, основи розвитку, а саме ефективні методи діагностики особистості. І тут, ми звертаємо увагу на методи самодіагностики, інтроспекції (Р. Декарт, Д. Локк, В. Вундт), які згадуються ще на зорі цивілізації. Саме про цей метод йшлося у надписі на стіні давньогрецького храму Аполлона в Дельфах: «Пізнай самого себе!» У древній Греції були переконані, що об'єктивна діагностика, визначення точки «А» руху є запорукою успішності розвитку, реалізації мети, самовдосконалення, пошуку «акме».

Наше суспільне минуле досі заважає нам обрати цей процес, як основний, базовий. Адже, тоталітарна система, у якій наші батьки та ми жили багато років, залишила нам у спадок пріоритет групи, бажання бути як усі, розвиватися та навчатися як інші. Падіння залізної завіси, незалежність України принесли нам нові, важливі цінності індивідуального, особистісного підходу до виховання, розвитку індивіда. А дельфійський надпис став дороговказом до особистісного благополуччя. Самопізнання, інтроспекція стали необхідним кроком до щастя.

Процес інтроспекції – (від *лат. introspecto* – дивлюся всередину) – метод психологічного дослідження, що полягає в спостереженні суб'єкта за власними почуттями, думками тощо. Це – метод поглибленого дослідження і пізнання людиною моментів власної активності: окремих думок, образів, почуттів, переживань, актів мислення тощо, самоаналіз [1].

На практиці, у цьому сенсі, ефективно себе проявили різні методи та практики, які допомагають людині краще зрозуміти себе, свої емоції, бажання та цілі. Як от, наприклад:

- тести та опитувальники особистості, що покликані зрозуміти особистісні риси та переваги;
- медитація – практика спокійного сидіння та зосередження уваги на диханні або певному об'єкті, що допомагає заспокоїти розум і вивчити свої думки та почуття;
- ведення щоденника, що передбачає висловлення своїх думок та почуттів на папері та сприяє їх кращому усвідомленню, аналізу;
- рефлексія, що передбачає виділення часу для аналізу власних дій, рішень і переживань, допомагає зрозуміти власні відчуття та почуття;
- читання книг з психології, філософії та саморозвитку допомагає розширити свій світогляд та знайти нові способи розуміння власного «Я»;
- консультації з психологом, спеціалістом можуть допомогти визначити та вирішити глибокі емоційні проблеми, а також знайти нові шляхи для самопізнання та розвитку;
- творчість: художня творчість, музика, написання текстів або інші форми мистецтва можуть бути потужним способом виразити свої почуття та дослідити себе;
- фізичні практики: йога, танці або будь-яка інша фізична активність допомагають краще відчувати своє тіло та зрозуміти зв'язок між фізичним та емоційним станом;
- спілкування та взаємодія з іншими людьми допомагає побачити себе з різних сторін і отримати зворотний зв'язок;
- мандри та нові досвіди: подорожі до нових місць та спроби нових активностей допомагають вийти за межі звичного та побачити себе в нових обставинах.

Перелічені методи добре себе зарекомендували і поодиночі, й у комплексі. Проте, існує ще один, менш відомий, на нашу думку, ефективний метод, який вражає своєю глибиною та ґрунтовністю. Йдеться про гру «Ліла», що є древньою індійською настільною ігропрактикою, квінтесенцією ведичного знання, інструментом самоспостереження та самопізнання [2].

Стародавні йоги, які досліджували лабіринти людської свідомості, виділяли 72 початкових стану буття й свідомості, і саме ці стани відповідають 72 клітинкам гри Ліла, розташованих у 8 рядів. Ця система полів є відображенням життя, його різних етапів. Кожне поле представляє певний тип енергії, певний стан свідомості, етап людського розвитку, з яким ми стикаємося. Ці поля – це випробування та досвід, ті стани, які легко проживаються в реальному житті, відмінно пропрацьовуються в грі Ліла. Ті виклики, бар'єри, блоки, на які ми натрапляємо у великій грі під назвою «життя», ідеально відтворені в Ліла.

Варіантів гри є декілька. Можна сформулювати запитання, яке турбує та радомним способом обрати карту й проаналізувати її зміст, згідно деталей, кольорів та символів. Розглядаючи карту декілька разів, можна отримати новий погляд на ситуацію – віднайшовши на малюнку те, що відображає особистість і використовуючи цю підказку у навігації розвитку особистості. Аналізувати варто й те, що спадає на думку під час роботи з картою. Це може бути ключем до відповіді на поставлене запитання.

У груповому форматі під час гри можна видати кубик та, згідно даного числа, йти полем. Звичайно, число, яке випало на гральній дошці, визначається стратегією випадкових підстановок, які, в свою чергу, визначають розвиток життєвої гри-стратегії людини.

Гравець по ходу руху до Абсолюту-Творця, потрапляє на різні клітинки – стани свідомості, емоційні стани, які супроводжують його у реальному житті. Наприклад, він може переживати «Співчуття» (емпатію, як здатність відчувати емоції іншого, що підносить його вище на сходинку), «Спокій» (як баланс між духовним та матеріальним) чи «Аскетизм» (як обмеження себе у матеріальних благах), або ж «Любов» (наповнення, насичення іншого так, як він сам цього бажає) чи «Мудрість» (усвідомлення всіх своїх станів) і т.п. Всі ці стани – позиції, що сприяють позитивному конструктивному особистісному зростанню. Але інколи учасник може втрапити на клітинку, яка «дзеркалить» йому його помилки та хиби. Як от, до прикладу, «Гнів» (як проблема

егоїзму, непокорення свого «єго») чи «Ревнощі» (як бажання безроздільно розпоряджатися часом, душевними та фізичними силами іншої людини) тощо. Такі негативні прояви людської психіки у якійсь мірі є тригерами для подальшого розвитку, прогресу особистості. Особистісна рефлексія сприятиме їх ефективній корекції та руху вперед. Такі «підказки» є корисними для нагадування про те, що немає ідеальних людей, а є люди, які прагнуть бути кращими і розвиватися.

По ходу гри учасник зіштовхується з певними викликами, якщо в клітці, куди він потрапляє, розташована голова змії, він опускається вниз до її хвоста. Так, наприклад, «Егоїзм» веде до клітки «Гніву», а «Духовна відданість» призводить до «Космічної Свідомості» і т.п.

Очевидно, що «Ліла» – це ефективний метод самопізнання, своєрідна шпаргалка діагностики своїх індивідуальних особливостей, здатності до рефлексії та саморозвитку. Основні переваги цього методу самопізнання полягають у тому, що цей метод є інструментом розвитку індивідуального «я» на фоні соціального, загальнолюдського. Групове обговорення та коментуючий аналіз значення перешкод та стимулів квадратів гри допомагає краще зрозуміти свої життєві ситуації. Проходження через гру дає можливість гравцеві краще зрозуміти себе, свої думки, дії, побачити своє життя як відображення макрокосму. Гра схожа на подорож, гру-квест, коли гравець крокуючи сходами гри, усвідомлюючи свої проблеми та долаючи перешкоди може осмислити свої дії, переживання та життєвий шлях до своїх бажань і мрій через підказки, рекомендації.

Перспективою наших подальших досліджень є з'ясування та аналіз індивідуальних особливостей процесів інтроспекції у ході ігропрактик.

ЛІТЕРАТУРА

1. Інтроспекція. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Інтроспекція>
2. Ліла. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Ліла_\(гра\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Ліла_(гра)).

Боровицька О. М.

кандидат філософських наук,
доцент кафедри французької і італійської філології та перекладу,
Київський національний лінгвістичний університет

ДИСКУСІЙНИЙ ПЕРЕГЛЯД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ ТВОРЧОСТІ В. В. КЛИМЕНКА

Розглядаючи теоретико-методологічні проблеми психології творчості, неодноразово наголошуватимемо на множинності аспектів її дослідження. А це пояснюється відсутністю єдиного погляду на сутність і прояви насамперед механізмів творчості, на етапи її епістемологічного розвитку.

У нашому дослідницькому контексті психології творчості проявляємо зацікавленість до теорії психофізіології праксису людини, котру пропонує вітчизняний психолог В. В. Клименко [2].

Студіювання проблеми психофізіології праксису людини (термін автора) в контексті розвідок феномена творчості, його впливу на новації та інновації загалом дає змогу психології творчості як автономній царині сучасної психологічної науки все дедалі інтенсивніше торкатися питань, що стосуються дослідження чинників як механізмів актуалізації творчо-мисленнєвих процесів, особливо, фрагменти котрих не доступні усвідомленню і здійснюються інтуїтивно.

Отже, постає питання, чи отримає дослідницьку участь такий психофізіологічний механізм праксису людини (термін автора), запропонований В. В. Клименком, як один із чинників творчо-мисленнєвої активності суб'єкта.

Зауважимо, сам В. В. Клименко психофізіологічний механізм праксису розуміє як живе багатофункціональне «знаряддя» праці, дії і вчинків, що забезпечує здатність вирішувати універсальні задачі – створювати нові вироби [2, с. 12], де чуттєве відображення, як його компонента, наповнене змістами психічних явищ та інформаційно-енергетичним потоком з довкілля.

Залежно від мети, на думку В. В. Клименка, людина здатна потік чуттєвого відображення розкладати на окремі частини і утворювати із взаємин з не-Я образи, думки та почуття [2, с. 18].

Актуальним бачиться розуміння Я-людини як абсолютного творчого начала, котре покладає основу всього суцього й самого себе через систему гештальтів, домінант і установок, що забезпечують сталу структуру образів у змінному сприйнятті. Щодо гештальтів, це образи і цілісні форми, що впорядковують за притаманними їм законами розмаїття елементів у сприйнятті. Упорядковане гештальтами сприйняття викликає у людини переживання цілісності, гармонії образу [2, с. 18].

Доволі оригінальним видається розуміння матриці в контексті *психофізіологічних механізмів праксису (термін автора)* [2, с. 18], де матриця – це весь досвід життя людини, матеріалізований системою гештальтів (*залежно від стану механізму праксису у цей момент*) [2, с. 20]. Отже, в матриці важлива роль належить гештальтам. Матриця – це система гештальтів, засобів, що саморозвиваються під час дії, згідно з визначенням В. В. Клименка [2, с. 21]. Якщо шаблон він вважає зупиненим у розвиткові минулим, чужим знанням, то матрицю – нескінченно розтягнутою в часі, своїм, вистражданим знанням, проте миттєвим відбитком минулого, поверненим у майбутнє [2, с. 20-21].

Отже, якщо елементи такої матриці саморозвиваються в процесі актуалізації, тоді вони, взаємодіючи, здатні до структурно-функціонального утворення як цілісної системи, не виключено, і як системи гештальтів.

Вважаємо, оскільки вони не можуть ізольовано утворюватися та актуалізуватися, завжди з допомогою психічних функцій, то матричний принцип сполучення таких функцій бачиться неминучим, що є значущим в актуалізації творчо-мисленнєвої активності суб'єкта.

Зокрема, В. В. Клименко характеризує матрицю як систему гештальтів, спеціалізованих функціональних структур, у яких записана, зберігається й передається спадкова інформація для здійснення своїх функцій у цій взаємодії. Зазначимо, завданням свого дослідження він вважає визначення будови

гештальтів і напряду їх гармонізації в психології та гігієні творчості, де гештальт – це утворення, властивості якого неможливо вивести зі складу частин предмета: він – основний елемент психіки [2, с. 21]. В. В. Клименко вважає, що переживання гештальта – якості цілісного предмета – зберігається незалежно від змін окремих частин, наприклад, одна і та сама мелодія, програна на різній «висоті», тощо [2, с. 21]. Проте, він зауважує, що переживання гештальта втрачається при збереженні всіх елементів; у мелодії, програної «з кінця», образ розпадається на елементи. Якщо людина сприймає будь-яку послідовність явищ, процесів, то переживає це не просто як безліч елементів, а як мелодію, що несе неподільну структуру – гештальт [2, с. 21].

В. В. Клименко вважає, що специфічність гештальта у здатності до переносу на інші предмети, хоча мелодія при її виконанні в різноманітних тональностях і викликає різноманітні відчуття, вона впізнається як одна і та сама; образ квадрата зберігається незалежно від його розміру, положення і забарвлення. Гештальти, на його думку, утворюються начебто внаслідок прагнення психічного поля людини створювати прості, урівноважені, симетричні і замкнені фігури. В. В. Клименко пропонує метафоричне визначення «Я людини», порівнюючи його зі своєрідним вістрям психіки, яке раціоналізує її потік, залишаючись чуттєво-інтуїтивним. Саме таке метафоричне визначення, на його думку, достатньо розмежовує його з системою гештальтів – творчим началом [2, с. 21].

Він розглядає *засоби і живі «пристрої» праксису*: мислення як відображення невідчутного; почуття як оцінку предметів і явищ та рішення діяти так, а не інакше; уяву як утворення образу неіснуючого; *психомоторику як засіб праксису*; енергопотенціал як системну якість психічного стану людини; вивчає особливості процесів відкриття, винаходів та створення художніх образів [2].

Отже, В. В. Клименко зазначає, що *психофізіологія праксису людини (термін автора)* ґрунтується на тріадній єдності психічних функцій: відображувальної, проектувальної та матеріалізуючої (опредметненої), де проду-

ктивність дій самої людини змінюється в шкалі: від 0 – апраксія до стану нахнення у творчості – максимуму, де *праксис* (у перекладі з грецької – дія, справа, діло) – здатність людини виконувати завчені чи імпровізовані рухи думки, почуттів, уяви та психомоторики у певній послідовності, що приводять до досягнення наміченої мети [2]. Наприклад, на його думку, механізми психічного відображення актуалізуються з допомогою чуттєво-інтуїтивних – образ, почуття, думка та дискурсивно-логічних – слово, поняття, символ і синтезовані їхні сенси у тексти. Щодо механізмів проектування образів майбутнього, то це – сучасне, віддалене і перспективне. А механізми психомоторного втілення задуму: актуалізація думок, почуттів та образів як когнітивних структур, що втілюються у матеріальні конструкції або опредмечуються [2]. Згідно з поглядом В. В. Клименка, *такі механізми праксису* функціонують як органічна цілісність та актуалізуються одноставно. Таким чином, у відображенні зароджується образ предмета; у проектуванні бажаного майбутнього синтезуються апперцепції з образом сучасного і антиципація образу майбутнього; у психомоторному втіленні задуму, рухи думки і образ корегуються під контролем почуття гармонії: кінець одного є початком другого, яке зароджується в новій якості, а втілення – крок до самого себе дійсного [2]. Згідно з думкою В. В. Клименка, *усі ці три психофізіологічні механізми праксису (термін автора)* є одноставним цілим, і переживають зародження, становлення та здійснення, або за несприятливих умов життя занепадають. Проте, постаючи домінантним, допоміжним або фоновим, кожен з них використовується за різними, притаманними їм призначеннями [2].

Згідно з теорією творчості В. В. Клименка, *психофізіологічний механізм праксису людини (термін автора)* може відтворюватися за допомогою формули:

Я (психе) – праксис – не-Я (таємниця, задача).

Таким чином, щодо Я як творчого полюсу психе, він утворений з потенцій психіки – мислення, почуття та уяви, а також, потенції соми (тіла) – психомоторики та енергопотенціалу. Здійснює обмін інформації та енергії у

процесі вирішення задач і проблем та вироблення продуктів. Потенції психе і соми – психофізіологічні органи або живі пристрої для обробки, вимірювання, операцій над образами, відтворення і втілення їх у нові форми. Вирішенням задач, людина чинить несподіване, незвичайне: відкриття, винахід, або створює художній образ. А щодо Не-Я – єдність невідомого, аморального, дисгармонійного, за межею досвіду [2]. Отже, автор вважає, *кожний елемент праксису* має в собі зародок протилежного, спонтанної зміни на «затухання» дії та відновлення її активності. Таким чином, він вважає, у взаємодії сторін Я і не-Я, кожна переходить у якісно новий стан: людина відкриває у предметі нові властивості, а в собі – нові здатності ними керувати; а предмет набуває нових властивостей, – одухотворяється. Предмету надається життєвість, він оживляється, збуджує почуття і високі помисли, душевне піднесення [2]. Таким чином, на думку В. В. Клименка, перебуваючи в єдності, такі механізми здатні зумовлювати появу відкриттів, винаходів, художніх образів [2].

Проте неоднозначним в його теорії постає розуміння *поняття праксису* (*термін автора*). Він його характеризує водночас і як образ мислення, і як результат системного аналізу предмета чи явища, який склався як антипод атомізму і знаменує перехід від аналітичного до синтетичного психологічного знання, задає бачення досліджуваного крізь поняття цілісності [2, с. 29].

Таким чином, згідно з його теорією, у *контексті психофізіології праксису людини* (*термін автора*) досліджується структура механізму творчості та його онтогенеза, завдяки *складових механізму праксису* (*термін автора*), що здатні поперемінно функціонувати, завдяки домінуючої, допоміжної чи фоновій активності, що і забезпечує йому універсальність [2].

Зазначимо, В. В. Клименко пропонує шкалу *праксічної активності* (*термін автора*) й отримує ряд градуйованих станів у діапазоні «апраксія» – стан натхнення у праксисі»: нульові пізнавальні стани втрати праксису людини («кінетична апраксія» – нездатність виконувати довільні рухи; «ідеомоторна апраксія» – нездатність виконувати окремий складний рух; «амнестична апраксія» – нездатність виконувати послідовні дії, за чийм-небудь прохан-

ням; «конструктивна апраксія» – нездатність малювати або конструювати предмети з різних елементів; прояви «практогнозії» – поєднання апраксії і агнозії – порушення процесів упізнавання предметів; стан «мисленнєвої агнозії» – хибне упізнавання або розуміння предметів чи символів) [2].

В. В. Клименко також пропонує розуміння «творчої роботи» як процесу виявлення у невідомому нових якостей або властивостей і створення на їхній підставі оригінальних і самодостатніх виробів: відкриттів, винаходів і художніх творів. Така робота, на його думку, супроводжується натхненням – вилученням енергії та інформації прихованих у задачі і викладанням їх у вироби, які набувають якостей духовності [2].

Зауважимо, запропонована так звана «правдоподібна» формула *психофізіологічного механізму праксису (термін автора)*, на нашу думку, потребуватиме подальших ґрунтовних розвідок, і насамперед, для переконливішого сприймання та однозначного розуміння сутності запропонованого феномена *психофізіологічного праксису людини (термін автора)*: чи як її безпосереднього творчого пошуку, чи як її творчої діяльності, чи як чинника її творчомисленнєвої активності, чи як її усього життєвого шляху, або її окремих царин життєдіяльності, професійної діяльності, психофізіологічного потенціалу тощо, оскільки термін «пракسيس», у перекладі з грецької мови, означає – дія, справа, діло. І якщо така здатність людини спрямована на досягнення мети, то якими ж ці певні послідовності повинні бути, якщо праксису людини, згідно з визначенням В. В. Клименка [2, с. 595], притаманний природний спосіб саморегуляції [2, с. 595].

Безумовно, актуальним для подальшого з'ясування тут бачиться принцип зворотного зв'язку, як зазначає В. В. Клименко, притаманний *«творчій роботі» (термін автора)*, але чомусь обмежується, і радше наполягає лише на її позитивному зворотному зв'язку [2, с. 595]. Хоча у системі «Я і не-Я» зовнішній вплив викликає активність і негативного зворотного зв'язку, як зауважує сам В. В. Клименко [2, с. 595], зрівноважуючи систему, підтримує гомеостаз стану Я, зберігаючи його самодостатність [2, с. 595]. Таким чином,

цей спосіб внутрішньої взаємодії сприяє придбанню здатності системи самостійно підвищувати свою організацію [2, с. 595].

Отже, згідно з його теорією, увесь *праксис* організовується як природний процес саморегуляції – можливість самостійно повертатися у попередній, порушений будь-якими руйнівними впливами, психічний стан [2, с. 595], де кожний елемент *праксису* має в собі зародок протилежного, спонтанної зміни на «затухання» дії та відновлення її активності [2].

Таким чином, на нашу думку, актуалізуються як позитивний, так і негативний зворотні зв'язки, що є актуальним в процесі творчої взаємодії та у творчо-мисленнєвій активності загалом.

Наприклад, якщо творчий продукт викликає іронічне ставлення або виражає зневажливу його оцінку в процесі сприймання, актуалізуватиметься лише негативний зворотний зв'язок, проте як зовнішній, і навпаки, якщо такий продукт отримує схвальну оцінку, актуалізується позитивний зворотний зв'язок, і також, як зовнішній. Зауважимо, завжди зважатимемо на суб'єктивний чинник оцінки творчого продукту. Щодо внутрішньої актуалізації зв'язків в процесі організації та регуляції творчо-мисленнєвої діяльності суб'єкта, вони здатні до спонтанної зміни, залежно від детермінуючих чинників творчо-мисленнєвої активності дії суб'єкта.

Отже, у мисленнєвій активності творчого суб'єкта в процесі творчої взаємодії актуалізуватимуться як позитивний, так і негативний зворотні зв'язки, незалежно від виду їхньої актуалізації (зовнішній чи внутрішній), можуть відігравати як конструктивну, так і деструктивну роль у творчому процесі, причому, навіть односпайно. Зауважимо, що позитивний зворотний зв'язок подекуди може провокувати і негативні наслідки [1].

Зазначимо, дискусійний перегляд *психофізіологічної концепції механізмів творчості В. В. Клименка*, у контексті наших розвідок, апелюватиме, насамперед, до визнання актуальності феномена творчості як однієї з фундаментальних проблем інтердисциплінарних досліджень.

Отже, здійснюється критичне переосмислення впливу такої концепції на становлення вітчизняної психології творчості як автономної царини психологічної науки в контексті обґрунтування необхідності створення фундаментальної теорії творчості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровицька О. М. Принцип зворотного зв'язку в процесі творчої взаємодії / О. М. Боровицька // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / Гол. ред. С. Д. Максименко. – К.: Видавництво «Фенікс», 2019. – Т. XII. Психологія творчості / Гол. ред. вип. В. О. Моляко. – Вип. 25. – С. 35–47.
2. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини: монографія / В. В. Клименко. – К.: Видавничий дім «Слово», 2013 – 640 с.

Ваганова Н. А.,

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У вітчизняній психології вивченням процесу творчого мислення займалися такі вчені як Л.С. Виготський, О.Н. Леонтьєв, В.П. Зінченко, В.О. Моляко і багато інших. Л.С. Виготський писав, що будь-яка діяльність людини, результатом якої є не відтворення колишніх у її досвіді вражень або дій, а створення нових образів або дій, і буде належати до цього другого роду творчого мислення (Виготський, 1998). Мозок є не тільки орган, який зберігає і відтворює наш колишній досвід, він також комбінує, творчо переробляє і будує з елементів колишнього досвіду нові зв'язки і нову поведінку. Вчений у своїх працях зазначав, що творчість, безумовно, є свідомим процесом, якому передують несвідома робота уяви, що викликає яскраві, емоційні образи, що і називається натхненням, осяянням, творчою інтуїцією, але ще не творчістю.

Американський вчений Дж. Гілфорд виділив два типи мислення, а саме: конвергентне і дивергентне мислення. Е.П. Торренс прирівнював креативність до творчого мислення, вважаючи, що вона пов'язана, перш за все, з процесом вирішення проблеми. Розглядаючи творче мислення як природний процес, який породжується сильною потребою людини в знятті напруги, що виникає в ситуації невизначеності або незавершеності, Е.П. Торренс припускав можливість виявляти як здатності до творчості, так і умови, наділяти і стимулюючи цей процес, а також оцінювати його продукти (результати).

Не дивлячись на безліч досліджень і праць, залишається невирішеним одне з головних питань, чи можна формувати творче мислення? Чи є цей пізнавальний процес генетично зумовленим або залежить від навколишніх умов, чи можна виховати талант «з нуля»? Чи є творче, продуктивне мислення – вищою формою мислення, синтезом усіх його видів? Або це окремий вид мислення? В даний час, як і раніше залишається спірним питання: чи є творчий процес «нормативним» для всіх, але мають більш сильні або слабкі прояви у кожного індивіда, або він доступний тільки окремим індивідам в певні моменти часу, при збігу певних умов.

Так, Джозеф О'Коннор та Іан Макдермотт вдаються до аналізу творчого мислення як своєрідного мистецтва, як творчого підходу до розв'язання проблем (О'Коннор, Макдермотт, 2006). Автори в своїй монографії здійснюють аналіз понять системи, виокремлюють так зване контурне мислення, розглядають особливості побудови ментальних моделей, звертаючи увагу й на такі особливості творчого мислення, як вихід за межі логіки, роблячи при цьому досить продуктивний висновок про непридатність формальної логіки в тому випадку, коли «використовують твердження, які передбачають їх самоздійснення». Для того, щоб вирішувати виникаючі при цьому логічні парадокси потрібен саме системний підхід (своєрідна метапозиція), який надає можливість виходити за межі встановлених систем відрахунку (шаблонів).

Донелла Медоуз у своєму дослідженні робить наголос на тому, що сучасний світ дуже швидко змінюється, стає все більш складним, й творче мис-

лення допоможе визначити певні можливості й управляти ними: саме такий тип мислення дозволяє встановлювати справжні причини проблем й знаходити способи їх розв'язання. Автор звертає увагу на необхідність встановлення взаємозв'язків між структурою об'єкту (конструкцією чого-небудь) та відповідною поведінкою, спрямованої на пізнання чи створення, що надасть можливість зрозуміти, як працюють системи, чому вони породжують певні результати; цим самим можна буде орієнтуватись на те, яким чином слід змінювати поведінку, щоб досягти кращого результату (Медоуз, 2011). Тут можна провести цілком виправдану аналогію з тими розробками, що здійснювались і здійснюються в напрямку дослідження психології конструкторської діяльності (В.О. Моляко, І.М. Біла, Т.М. Третяк та ін.).

Род Джанкінс, досліджуючи креативне мислення фактично веде мову про мистецтво творчого мислення, реалізацію творчого потенціалу суб'єкта, додаючи свої поради до загальної концепції мозкового штурму (Джанкінс, 2018). Якщо до цієї роботи додати, скажімо, ще «інтенсивний курс розвитку творчого мислення», розроблений Б. Клеггом та П. Бічем (Клег, Біч, 2004), то ми матимемо можливість залучити ці методичні розробки й рекомендації до наших розробок на основі системи КАРУС, що здійснюються протягом останніх років в Інституті психології імені Г.С. Костюка [3, 4, 5 та ін.].

Як відомо, саме у дошкільному віці порівняно з іншими віковими періодами, виникають особливо сприятливі передумови розвитку творчого мислення, обдарованості, забезпечується різнобічний розвиток психічних якостей особистості дитини. Дослідження О.С. Белової, Л.А. Венгер, О.М. Д'яченко, Н.С. Лейтес, О.М. Матюшкіна, В.О. Моляко, О.І. Савенкова доводять, що підвищена розумова активність – характерна риса дитинства, яка виражається в природньо обумовленій потребі дитини в розумових враженнях і інтелектуально-пізнавальних діях. Домінуюча у дошкільників пізнавальна активність виражається у формі дослідницької пошукової діяльності і проявляється в більшій чутливості до новизни. Ядром творчості в дошкільному віці виступає саме пошукова діяльність, в якій проявляється і природна допитли-

вість, і пізнавальна активність, і творча трансформація дитиною нових знань і досвіду. Прикладом ранньої обдарованості є, так звані вундеркінди, діти з надзвичайно яскравими успіхами в якійсь певній діяльності, з дуже високим та раннім розвитком пізнавальних здібностей та окремих процесів, таких як феноменальна пам'ять, спостережливість, кмітливість та яскраво виражена допитливість.

Головною зміною у процесі мислення дітей у старшому дошкільному віці є «переклад» зовнішньої дії у внутрішній план, що надає можливість дитині діяти в умі. Так, приблизно до чотирирічного віку у дошкільника в цілому завершено процес формування основних психічних функцій, а саме зорового сприймання, уваги, короткочасної пам'яті, що створює необхідне підґрунтя для становлення та розвитку наочно-образного мислення і появи вже елементів словесно-логічного мислення, що не скасовує дії попередніх видів мислення, а саме наочно-дієвого та наочно-образного мислення, а, навпаки, розширює, якісно змінює когнітивну сферу як систему пізнавальних функцій дитини 5-7 років. Завдяки подальшому розвитку систем перцепції, пам'яті, уваги дитина може вирішувати різні життєві завдання не тільки в ході практичних дій з предметами, але й «діяти в умі» – з опорою на образи, тобто уявлення про ці предмети [1, 2].

Л.А. Венгер розглядає пізнавальну діяльність дошкільників як активну творчу діяльність з придбання і використання знань, яка характеризується пізнавальною активністю, активною перетворюючою позицією дитини як суб'єкта цієї діяльності і визначає структуру пізнавальної діяльності, що складається із чотирьох компонентів, а саме: пізнавального інтересу, пізнавальних здібностей, пізнавальних способів дій та пізнавальних вмінь дитини (Венгер, 2008). Пізнавальні здібності відносяться до загальних здібностей і включають в себе здатність дитини до довільної уваги й сприймання, до довільної пам'яті і логічного мислення, а також до творчій уяви. Саме від пізнавальних здібностей, які охоплюють сенсорні, інтелектуальні та творчі здібності, залежить успішне оволодіння будь-яким видом діяльності, а завдяки

пізнавальному інтересу як пізнавальної спрямованості на об'єкт пізнання, у дітей виникає пізнавальна активність, що пов'язана з позитивними емоційними переживаннями.

Отже, однією з важливих завдань навчання є формування і розвиток творчого мислення у дітей, а саме формувати у них здатність мислити образами, створювати оригінальні роботи, розвивати здатність до свідомого і творчо активної «ведення» своїх проєктів. Так, роботи відомих психологів (К.Г. Юнга, І.П. Павлова та ін.) пояснюють, що процес творчого здійснюється за рахунок збалансованої роботи двох сформованих сторін мислення: образно-чуттєвої і понятійно-логічної. І якщо одна з базових сторін мислення сформована недостатньо, тоді творчий процес неповноцінний, тому наступною умовою, необхідною для успішного розвитку творчого мислення та вирішення завдань є подача матеріалу, таким чином, що б активізувати образно-емоційне сприйняття світу і емоційне спостереження. Творче мислення безпосередньо залежить від якості інформації, що надійшла і від її сприйняття. Р. Арнхейм писав, що елементи мислення в сприйнятті і сприйняття в мисленні взаємно доповнюють один одного, вони перетворюють людське пізнання в єдиний процес, який йде нерозривно від елементарного придбання сенсорної інформації до узагальнення теоретичних ідей.

Процес творчого мислення як ніякий інший процес найбільш повно об'єднує в собі два аспекти творчості: - процес образного пізнання світу -процес створення нового, як результат художнього пізнання дійсності. Незважаючи на велику кількість методик, на жаль немає єдиної системи, поетапно розвиваючої творче мислення, але як показують багато досліджень цей процес можна активізувати і більш того при строгому дотриманні умов – зробити більш продуктивним. Можна зробити висновки, що творче мислення визначається інтелектуально-образним початком, творче мислення обумовлено дотриманням системності, цілісності форми подачі і змісту, і так само постійного виховання художнього смаку дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ваганова Н. А. Аналіз психологічних досліджень розвитку мислення у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ: Фенікс, 2020. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 27. С. 46-56.
2. Ваганова Н. А. (у співавт.) Актуальні проблеми сучасного творчого мислення. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 33(72), №2, 2022. С.145-152.
3. Психологічне дослідження творчих перцептивних процесів на різних вікових рівнях: монографія / За ред. В.О. Моляко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012.
4. 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., 2015. 144 с.
5. 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 Кундельська, 2021. 194 с.

Воропаєв Є. П.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри оркестрових інструментів

Харківської державної академії культури

Кирилова М. В.,

викладач сольного та хорового співу вищої категорії,

завідувачка музичного відділення

Школи сучасних театральних напрямів м. Харкова

СПОГЛЯДАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ

У дослідженні розглянуто деякі закономірності художньої творчості через призму механізмів споглядання, що може уточнити структуру творчого процесу взагалі.

А. Маслоу наголошував, що причетність до художнього цеху не визначає високого творчого потенціалу самих митців [8], тому спочатку розглянемо принципову можливість для творчості, артистизму і споглядання – перетинатися, наповнювати одне одного. В роботі [3] аргументований тезис: артистам близьке споглядання, оскільки художник орієнтований в першу чергу на чуттєве безпосереднє сприйняття й "відкриття" дійсності (або художнього

образу, який породжує ця дійсність). Митець – завдяки мімезису (механізму наслідування, в лоні якого, за думкою Аристотеля, криється творче втілення і перетворення природи); а слухач, глядач, читач – завдяки механізму співтворчості – намагаються вловити сенс (або його значні складові частини) відразу, симультанно, інтуїтивно, звертаючись до інтелекту лише на наступних етапах художньої діяльності. Також і споглядання – це чуттєвий етап пізнання, передумова інтелектуальної активності [6].

Філософські енциклопедії пропонують безліч трактувань поняття “споглядання”, серед яких: “емпіричне, непотійне, нераціональне осягнення дійсності”. На думку Канта, до того як розум почне порівнювати, класифікувати та аналізувати предмет, цей предмет повинен бути представлений свідомості як дорефлексивна цілісність, що і дає споглядання (в українській мові встановилася традиція саме так переводити його термін *Anschauung*).

Крім того, в історії філософії аналогом споглядання було поняття інтуїції; словом споглядання часто перекладають грец. θεωρία, що означає англ. *contemplation*, під яким розуміється стан після отримання інформації, коли відбувається ефект зупинки думки, “одномоментне схоплення” та інсайт [там же]. Дотепною здається думка В. Дружиніна, який стверджує, що споглядальне життя (*vita contemplativa*) – це саме стиль життя творця, не орієнтованого на цілеспрямовану корисну діяльність (*vita activa*) (однак, творячи ідеал, образ світу, автор долає відчуження людини та середовища [там же]). Зауважимо також, що царина споглядальності є бажаною атмосферою життя деяких представників артистичної богеми, ба більше – іноді вони не мають грошей навіть на хліб, але занурюються у спозирання, яке несе щастя, хоч і гірке [1].

Повернімося тепер до розуміння споглядання в мистецтві – як творчого акту. Справді, розглядаючи картину, прослуховуючи музичний твір – ми споглядаємо, чуттєво вживаючись в образи та ситуації. Але при цьому ми обов'язково генеруємо власне трактування твору. Відбувається інтуїтивне розшифрування художнього образу, який спочатку надихнув автора, потім (у вико-

навських мистецтвах) – актора, танцюриста чи музиканта, який, своєю чергою, за умовними знаками партитури чи віршованого тексту побачив естетичний зміст, який він тепер несе слухачеві – знову ж таки кодуючи його у звуках, словах, інтонаціях, пластиці, випромінюючи (як стверджують актори) майже містичну прану (цей йогівський термін прижився у так званому театрі переживання). Тобто і написання і сприйняття твору, в нормі (якщо його сприймає не Шаріков із “Собачого серця”, а сам автор наділений творчою індивідуальністю, не графоман), – є складний творчий процес, який вимагає, зокрема, семантичної гнучкості мислення (тобто здатності виділити функцію об'єкта та запропонувати його нове використання), також включення в нову систему зв'язків і відносин (так у звуках рояля можна почути дзвони, а у звуках дерев'яних духових – спів птахів тощо). Крім того, механізми художньої творчості обов'язково викликають реле-ефект та різні психологічні трансформації, які мають тут специфічні назви: натхнення, екстаз, ейфорія, захват тощо.

Ці особливі стани свідомості добре відомі любителям мистецтв, до їх опису нерідко вдаються літератори. Зокрема, реле-ефект можна побачити в оповіданні О. Генрі “Фараон і хорал”. Його герой, бродяга, розсіяно слухає звуки церковного органу, але раптом, за мить естетичне потрясіння обрушується на нього: скороминуще переживання призвело до внутрішньої лавини. Він несподівано починає ставити собі одвічні питання: навіщо я? як я прийшов до такого життя? що буде далі? як вийти із цього кола? Тобто споглядання віддаленого звучання органу стає психологічним каталізатором нового інтуїтивного розуміння речей. Осяяння нашого героя не призвело до практичного розв'язання його проблеми: трагікомічний фінал оповідання переводить нас зовсім в інше річище, але метаморфоза сталася в етичній площині: до волоцюги повернулася пам'ять про людську гідність, про покликання, про добрі уподобання. У цьому бачиться те раптове “замикання структурно-функціонального смислового ланцюга, що призводить до створення нової ідеї” про що говорив В. Моляко в [4].

Бісоціації, які, на думку В. Роменця, виникають у творчому процесі як поєднання ідей, що не мають між собою очевидної спільності й зв'язок між якими іноді виглядає навіть “протиприродним”, що не відповідає повсякденному досвіду – можна побачити у відомому оповіданні К. Паустовського про те, як Е. Гріг написав музику для юної Дагні (“Кошик з ялиновими шишками”). Опис її сприйняття твору, присвяченого їй особисто, відбувається у визначеннях: "свист птахів, що перекидаються в повітрі", "гукання дітей", "скляні кораблі пінили воду", "вітер трубив у їх снастях" тощо. Це саме бісоціації, оскільки оркестр Гріга не оперує прийомами, які сьогодні називають конкретною чи шумовою музикою! Але Дагні у своїй уяві руйнує стереотипні зв'язки, її фантазія відкидає закони формальної логіки й у симфонічних звуках дівчина чує шум моря та інші артефакти.

Таким чином, творчість, споглядання та артистизм тісно переплетені, попри те, що можлива художня творчість без споглядання (наприклад, твір за лекалами чату GPT), споглядання без творчості (спокійне реєстрування подій життя в душі буддійської відчуженості), а також сприйняття без глибокого, безперервного (і додаємо – благодатного) занурення в предмет, що відрізняє споглядання. Далі слід зупинитися на двох аспектах споглядання, що рельєфно виділяються саме у художній діяльності. Це *гедонізм цього процесу і тісний зв'язок із тілесністю самого споглядача*, зокрема, з його позою (поставою) та розкутістю.

Артист мислить споглядання як специфічний стан, наповнений милуванням, ейфорією та м'язовою релаксацією (що підтверджується, наприклад, атмосферою картини Ежена де Блааса "Споглядання". Для споглядання характерні особливі положення тіла та витончені рухи. Обов'язкові предмети богемно-творчої обстави та звернення до традицій “розслабленого” артистичного побуту: так, А. Онеггер розповідає, що під час творчого акту він поводиться як справжній ледар, сибарит, що насолоджується життям; митці всіх часів зізнаються, що ідеї до них приходять на прогулянці, на лоні природи, у стані безтурботності чи навіть під час сну.

У роботі [1] божемність трактується як спроба артиста (часто невдала) долучитися до ненасильницького способу життя, стану легкої творчої плідності, органіки та гедонізму. Але цією здатністю переважно володіють зрілі художники, які вміють цілеспрямовану діяльність (часом енергійну та обов'язково довгострокову) – поєднувати з індивідуальною нормою комфортного самопримушення.

У такому контексті творення постає як вишукана насолода, тут віддаляються на другий план “муки творчості” і ми бачимо лише автора-тріумфатора, якому аплодує захоплена публіка. І такий погляд добре поєднується з ідеями А. Пуанкаре та інших дослідників, які поділяють творчий процес на різні етапи [7]. На одних стадіях ретельний розум енергійно і планомірно спрямований на розв'язання проблеми, сувору перевірку гіпотез (етап “мук творчості”); на іншому – проблема якби “сама” пропонує свої рішення в ході тимчасового відволікання уваги від свідомого пошуку, або протягом ряду специфічних евристичних станів. Зауважимо, що у мистецтві популярні ніцшеанські метафори, що описують подібні творчі етапи: це діонісійське сп'яніння, що веде до екстазу, осяяння, а також аполлонічний сон-ілюзія, що породжує красу, очищену від недосконалостей реального життя.

Також моменти ейфорії приходять і в життя того, хто сприймає твір мистецтва: його увага спрямована на “шанобливе спостереження” (користуючись виразом Гете), що є умовою формування первинного контуру художнього образу твору та подальшого його осмислення (етап насолоди, пестощів, спозирання, захоплення красою, яка сприймається відразу, лежить “на поверхні”). Вже на цій першій щаблі можна углядіти захопленість естетикою фарб, натхненність величчю або витонченістю картин, розмаїттю тембрів, колориту звучності, у результаті чого слухач може пережити колосальне захоплення, естетичне потрясіння, ейфорію. Але набагато більшого досягне той слухач, який втратить час на аналіз твору і відкриє глибини, недоступні первісному спостереженню. Для цього він повинен співвіднести те, що він безпосередньо чує “тут і зараз” з інформацією про автора та історичну епоху,

про форму та жанр твору; також треба ознайомитись з його трактуваннями, тобто, здійснити раціонально-дослідницьку роботу, але цей процес є не поверхневий, а ретельний та копіткий, й починається він вже після споглядання.

Далі, гедонізм художньої творчості (і споглядання, як її частини) тісно пов'язаний із культом тілесності, що присутній у мистецтвах. Як було зазначено вище, важливою умовою споглядання твору, відповідно до канонів мистецтва, стає комфортна поза того, хто сприймає. Приходячи на концерт, ми неодмінно знаходимо ряди крісел зі зручними підлокітниками, завдяки яким можна розвантажити власне тіло та досягнути фізичного комфорту. Самим виконавцям теж наказані особливі пози, які регламентують стандарти постановки виконавського апарату, тіла та рук. Їхні рухи специфічні: махи диригента закруглені, оскільки тільки такі жести дозволять маестро витримати багатогодинне сценічне навантаження; танцюристи роками тренують тіло, домагаючись максимальної видимої легкості та витонченості па; молодих акторів “заново” вчать ходити та керувати власним тілом на заняттях зі сценічного руху.

Тонкості цієї біомеханіки пояснюються теорією рівнів побудови руху М. Бернштейна та розглянуті у низці робіт [2; 3]. Учасники експерименту, що проводиться у творчих ВНЗ Харкова, трактують споглядання як стан тонічної спроможності, набутої внаслідок раціонального розміщення тіла у просторі. Воно виникає як результат гарної роботи рівнів А і В управління рухами за Бернштейном. Такий стан ще називають “паріння” – у формулюванні Ф. Александера, видатного майстра сцени та тренера зі сценічного руху, популярного в англomовному театрі. Звертаючись до практичної психології, відзначимо, що існує погляд, за яким такий стан може бути викликаний десенсibiliзацією.

Підбиваючи підсумки, відзначимо, що художня творчість митців наповнена спогляданням, тобто цілісним чуттєво-інтуїтивним осягненням предмета, який часом супроводжується особливими станами свідомості: натхненням, екстазом, шаленством, захопленням; також у театральном-концертном залі відбувається процес споглядання-сприйняття, який за сприятливих умов вінчається

катарсисом, осянням чи просто зміною настрою, суттєвим коригуванням (хоч на певний час) ціннісних орієнтирів та життєвої позиції слухача, глядача (пор.: “... В човні дівчина пісню співає, а козак чує – серденько мре...”).

Важливими умовами цих творчих трансформацій образів, понять, суб'єктивних орієнтирів та станів стають: поза артиста, характер його рухів, а також його націленість на непримушеність творчого процесу та гедоністичність – при збереженні індивідуальної норми вольової активності та цілеспрямованості зусиль у діяльності.

Предметом окремого дослідження є вивчення відмінностей між художнім сприйняттям і спогляданням. Поки зупинимося на констатації спорідненості цих процесів і, припущенні: споглядання гедоністичніше і більш відсторонене, ніж сприйняття, яке в психології мистецтва часто трактується як вбачання художнього сенсу у звуках, фарбах, пластиці танцюристів, театральній дії тощо.

Перспективними видаються спроби пояснити тонкі “поза межні” благосні стани відомими в психології теоріями. Зокрема, за результатами експерименту авторів, умовою споглядання стає опановування власними тонічними відчуттями, механізми роботи яких вивчені в роботах Бернштейна. Тобто, не обов'язково говорити про “поток енергії” та “прани” для того, щоб охарактеризувати приємні тонічні переживання, що дарують приплив сил.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вороніна Г. Л., Воропаєв Є. П. Артистична богема: психолого-педагогічні аспекти ціннісних орієнтирів спільноти. Імідж сучасного педагога. 2022. № 3 (204), С. 95–99.
2. Воропаєв Є. П. Психолого-педагогічний експеримент у творчих ВНЗ Харкова: попередні висновки. Раціогуманістичні студії [збірник тез наукових доповідей методологічного семінару, присвяченого 47-р. лабораторії методології і теорії психології] / Відп. ред. В. Л. Зливков; укладач С. О. Лукомська. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 15–19.
3. Воропаєв Є. П. Споглядально-медитативна практика в артистичній діяльності: експеримент у Харківському національному університеті мистецтв [збірник наукових статей за матеріалами круглого столу 30 травня 2019 р.] / за ред. В. Л. Зливков, О. В. Завгородня, Лукомська С. О., Котух О. В. / за гол. ред. Зливкова В. Л. К., 2019. С. 11-20.
4. Моляко В. А. Психологія рішення школярами творчих задач. К. : Рад. школа, 1983. 94 с.

5. Роменець В. А. Психологія творчості. К. : Вища школа, 1971. 245 с.
6. Споглядання. URL:
<https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F&oldid=35048097> (дата звернення: 17.07.2024).
7. Творчість. URL:
<https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&oldid=42668473> (дата звернення: 17.07.2024).
8. Maslow A. H. The Farther Reaches of Human Nature. Harmondsworth : Penguin, 1971. 432 p.

Гнатюк О.В.,

кандидат психологічних наук,

провідний науковий співробітник

лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ТВОРЧИСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема формування і збереження здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, 30% сучасних учнів початкових класів мають слабе здоров'я, яке часто втрачається ще до закінчення школи. Спостерігаються значні відхилення у психофізичному розвитку дітей. За статистичними даними, в Україні у 30% новонароджених є різні вади нервової системи, у результаті чого п'ята частина учнів загальноосвітніх шкіл відчувають труднощі в навчанні. Встановлено, що 30% старшокласників мають низький рівень інтелектуального розвитку, високий рівень прихованої агресивності. Також збільшилась кількість дітей з психічними розладами, 23% школярів мають нервово-психічні відхилення [7]. Особливості сучасних умов

життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, недостатня кількість рухової активності тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей, зокрема психічного.

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання сучасної школи – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

В умовах творення Української держави розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості на ідеях гуманізації та демократизації освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку, формування і збереження психічного здоров'я тощо. Учитель має підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві. Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими учителями та однолітками, (можливе перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови), засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – це діти, адже вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена

війною. Ці складні і незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються по-різному:

- на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;
- на соціальному рівні – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї, (а за кордоном – з іноземцями);
- на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо.

Все це призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням соматичних захворювань.

Останнім часом дедалі частіше відмічається взаємозв'язок між неблагополучним станом здоров'я, особливо психічного, і протиправною поведінкою школярів. Навіть такі незначні, на перший погляд, відхилення у психічному розвитку, як слабка пам'ять, неуважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні учнями успіхів у навчанні. Це, в свою чергу, призводить до сильних емоційних переживань, психологічного дискомфорту, конфліктних стосунків з учителями й батьками, втрати інтересу до навчання і школи взагалі. Основними причинами такої поведінки є: психологічний дискомфорт, переживання, страх, тривожність, невпевненість, агресивність тощо. Все це сприяє погіршенню стану психічного здоров'я школярів.

На сьогодні в умовах гуманізації суспільства в психолого-педагогічній галузі знань все більше уваги приділяється вивченню проблеми всебічного гармонійного розвитку, становлення, зрілості, особистісного та професійного вдосконалення, здоров'я та благополуччя, необхідності підтримки психічної норми особистості. Усі ці складові слід розглядати в контексті психології

здоров'я, що має багатовекторну спрямованість: збереження, зміцнення та цілісний розвиток духовного, психічного, соціального та соматичного компонентів здоров'я.

Треба зазначити, що сьогодні немає одностайної думки, щодо визначення поняття «психічне здоров'я». Так, теоретико-методологічний аналіз проблеми психічного здоров'я особистості показує, що психічне здоров'я особистості – це таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності та поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо) [1; 2].

С. Д. Максименко психічне здоров'я розглядає не лише як відсутність психічних захворювань, а набагато ширше. Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я.

Поняття «психічне здоров'я» охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Є багато ступенів психічного здоров'я, яке можна визначити на основі таких показників: як ви ставитеся до себе; як ви ставитеся до інших; як ви справляєтесь із вимогами життя. Конкретизувати ці положення можна так: психічно здорові люди добре ставляться до себе; вони почуваються добре поруч з іншими; вони відповідають вимогам, які висуває життя [6].

У визначенні психічного здоров'я особистості психологи-теоретики схильні відходити від концепції фізичного, психічного та соціального благополуччя, а пропонують іншу формулу, за якою психічно здорова особистість характеризується високою життєздатністю, соціальною адаптованістю, цілісністю, психологічною компетентністю, відповідальністю, збереженням інтересу до життя та потягом до особистісних змін, постійного саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації.

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій навчання і вихован-

ня, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах активної діяльності. Мова йде про принципово нові педагогічні ідеї, технології, концепції, у центрі яких – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами [3]. Сутнісними ознаками цих змін є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей. Шкільна освіта вимагає всеохоплюючої психологізації навчально-виховного процесу, опори на надійну діагностичну основу. Важливо також створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами учня з учителем та однолітками; пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні. Слід уважно відноситись до стану кожної дитини, оцінювати її настрій та емоційні реакції [4].

Проблема розвитку творчого мислення є важливою для загальноосвітніх навчальних закладів, адже педагоги працюють із підростаючим поколінням, найбільш відкритим для усього нового. Особливої уваги потребують учні початкових класів, адже, молодший шкільний вік є тим етапом онтогенезу, в якому активно і стрімко розвиваються соціальні емоції, самосвідомість, формується самооцінка, відбувається вибудовування ієрархії мотивів і їх супідрядність у генезі соціального розвитку дитини, закладається специфіка спілкування з дорослими та однолітками. Молодший шкільний вік – це період, коли формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості і перспективи.

В «Концепції Нової української школи» [5] зазначено, що майбутнє держави пов'язано з молодими людьми, які конкурентоспроможні в будь-якій галузі знань, здатні адекватно сприймати інноваційні процеси, генерувати власні ідеї, активно й незалежно мислити, творчо вирішувати різні життєві ситуації. Сучасні зміни, що відбуваються в Україні вимагають підготовки

конкурентоспроможного молодого фахівця, здатного до навчання впродовж життя, до самовдосконалення, саморозвитку, сучасного спеціаліста, який володіє критичним, самостійним та творчим мисленням, вміє ставити цілі та досягати їх. Завдяки сформованому творчому мисленню здобувачі освіти, маючи ґрунтовні знання, зможуть застосовувати їх у повсякденному житті, знаходити шляхи розв'язання нестандартних ситуацій, вправлятися у творенні нового.

Проблема творчості як засобу збереження і формування здоров'я здобувачів початкової освіти є важливою і актуальною, адже в сучасних умовах відбуваються значні зміни в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті, тому суспільство пред'являє нові вимоги до розвитку та становлення особистості. Розширення освітнього простору та трансформація усіх сфер життєдіяльності суспільства вимагають від підростаючого покоління вміння свідомо орієнтуватися у швидкоплинному потоці інформації та ефективно здобувати нові знання.

На розвиток і формування особистості впливає багато чинників. Одним із таких чинників є творчість. Творчість є невід'ємною частиною системи навчально-виховного процесу, вона є основою успішного формування компетентностей. Тому важливим завданням педагогів є виховання творчої особистості, розвиток творчого мислення дітей. Творчий процес – це складний акт, пов'язаний з високим напруженням усіх духовних сил людини. Він потребує інтенсивної розумової діяльності й уваги, концентрації уваги, вольового напруження та мобілізації знань і досвіду людини на вирішення поставленого завдання. В той же час навчальний процес повинен бути для дитини не лише засобом здобуття знань, без яких вона не може обійтися у повсякденному житті, але й має викликати бажання йти шляхом власного розвитку, знаходячи щось нове, цікаве, незвичне, самостійно знаходити і опрацьовувати будь-яку інформацію, критично оцінювати і застосовувати її під час розв'язання побутових та пізнавальних проблем, отримуючи при цьому естетичне задоволення від почутого, побаченого, пережитого.

Отже, стикаючись із труднощами, що виникають у навчальній діяльності в умовах воєнного стану, не всі учні молодшої школи через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до стресової ситуації. Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Сучасна школа передбачає створення умов для творчого розвитку та самореалізації кожної особистості, формування потреби та здатності особистості до самоосвіти. Однак це неможливо, якщо з дитинства не прищеплене бажання вчитися та знаходити задоволення в процесі навчання. Тому професійна діяльність учителя початкової школи полягає не лише в передачі знань, формуванні ключових компетентностей, а повинна ґрунтуватися на засадах психолого-педагогічної діагностики, яка уможлиблює шляхом вивчення особистості учня забезпечення оптимальних умов для навчання і виховання, збереження психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах. Педагогіка і психологія. 1995. № 4. С. 27–32.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Зб. наук.-практ. ст. Київ: Магістр – S, 1999. С. 5–9.
3. Гармаш Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення. Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації. 2011. № 2. С. 323–327.
4. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. Управління школою. 2013. № 10-12 (382-384). С. 61–67.
5. Концепція загальної середньої освіти. Початкова школа. 2002. № 3. С. 1–6.
6. Максименко С.Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів. Журнал АМН України. 2001. т. 7, № 3. С. 467–474.
7. Пономарьова Л.І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі. Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ». 2009. С. 88–91.

Гомонюк В. О.,

*науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗАДАЧ

Психологічну готовність особистості до вирішення задач можна розглядати на різних рівнях узагальненості. Наприклад, як її здатність розв'язати актуальну для неї задачу. В даному випадку важливим є прояв певного рівня інтенсивності: наявності необхідних для цього знань і вмінь, стійкості уваги, актуалізації пам'яті, прагнення розв'язати задачу.

Задачі можуть бути інтерполяційними та екстраполяційними, якщо аналізувати їх логічну структуру. Так, екстраполяційні задачі характеризуються тим, що інформація, яка складає їх суть, є достатньою тільки до певного моменту їх вирішення, після настання якого умова задачі набуває ознак невідомості. Тоді як інтерполяційні задачі мають достатню інформаційну базу для їх розв'язання. А отже, знаходження необхідної інформації для вирішення актуальної задачі пов'язане з необхідністю встановлення взаємозв'язку цієї інформації з наявними інформаційними блоками, які мають місце в умові задачі.

Задачу можна вважати творчою, якщо вона характеризується дефіцитом інформації, необхідної для її розв'язання, адже цей дефіцит може стосуватись способу вирішення задачі, а також обсягу предметно-специфічних знань, важливих для знаходження розв'язку. Слід зауважити, що дефіцит предметно-специфічних знань може мати об'єктивний характер (актуальна інформація є відсутньою у певній галузі науки), хоча характер цього дефіциту може бути і суб'єктивним (коли прогностично-необхідна інформація є невідомою лише для того, хто розв'язує задачу).

При цьому творче сприймання інформації має за основу розробку комплексу характеристик шуканого її компонента, актуального для вирішення

даної задачі. Задля цього виконується структурно-функціональний аналіз наявної інформації, формулюються кількісні і якісні характеристики відомих її елементів.

Таким чином отримується узагальнення, на основі якого розробляються вимоги до структурних і функціональних властивостей гіпотетичних конструкцій з урахуванням якісних елементів відомих компонентів даної конструкції, при цьому мова йде про конструктивну мисленнєву діяльність, спрямовану як на побудову нових конструкцій-структур, так і на побудову нових конструкцій-функцій.

Подальша робота пов'язана із встановленням гіпотетичних зав'язків між елементами шуканої конструкції, а також із змістом їх взаємодії з уже існуючими конструкціями. А отже, здійснюється побудова образу шуканих конструкцій, визначення характеристик складових їх елементів, вимог до їх властивостей і т.ін.

З цією метою виконується детальний аналіз змістовних і діяльнісних компонентів стартової умови задачі, диференціація відомих і невідомих компонентів; конструюються гіпотези стосовно того, яким чином на основі аналізу взаємозв'язків між відомими складовими наявної побудови можуть бути визначені невідомі інформаційні блоки; здійснюється інвентаризація структурно-функціональних елементів даної конструкції; виявляються на основі взаємозв'язків між відомими компонентами побудови тих показників, за якими можна характеризувати структурні і функціональні елементи шуканих складових.

Таким чином початкові умови задачі трансформуються в шукані умови, а сформульовані їх характеристики детермінуватимуть, як конструювання шуканого розв'язку задачі, так і побудову стратегії її створення. При цьому дуже важливим є адекватне вивчення стартової інформації з метою належної її трансформації і тих операційних засобів, за допомогою реалізації яких може бути здійснена необхідна трансформація з метою вирішення актуальної задачі.

Адже саму задачу можна вважати квантом певним чином структурованої інформації, системоутворюючу дію в якому утворюють: а) вектор вимог до шуканої побудови, ті вимоги, які мають бути реалізовані задля розв'язування даної задачі; б) вектор умов, що мають в обов'язковому порядку бути враховані при побудові задуму вирішення задачі – таким чином окреслюється область визначення функцій даної задачі, здійснюється уточнення, за допомогою яких операційних засобів може бути виконана необхідна трансформація наявного матеріалу з метою вирішення даної задачі. Саме ці вектори виявляються зовнішніми задачними об'єктивними регуляторами інтерференції інформаційних потоків, що взаємодіють в процесі вирішення задачі.

До того ж інформація, що складає основу початкової умови задачі, в процесі її розуміння людиною взаємодіє з інформаційним потенціалом того, хто розв'язує задачу, що насправді і є індикатором психологічної готовності особистості до вирішення актуальної задачі. Ця готовність являє собою певну конструкцію і характеризується ступенем глибини, обсягом і рівнем структурованості : 1) потенціалу пам'яті щодо знаходження необхідних компонентів для побудови заданої конструкції; 2) прийомів, методів, стратегій для розв'язання задачі; 3) напрацьованого особистістю емоційно-вольового і ціннісного інструментарію.

Як правило, наявна в умові задачі інформація містить певні орієнтири, індикатори, на які і повинна зреагувати та інформація, що складає основу психологічної готовності особистості до вирішення актуальної задачі. До того ж ця інформація потенційно презентує і поки що неявну інформацію, що має бути відтворена і конкретизована в процесі розв'язування задачі з метою побудови її шуканого розв'язку. При цьому вектор вимог і вектор умов об'єктивно впливають на всі три структурні складові психологічної готовності особистості до творчого розуміння цієї задачі. Тому розробка методичних засобів розвитку психологічної готовності людини до творчої мисленнєвої діяльності потребує реалізації інформації, яка б виявляла системоутворюю-

чий вплив і орієнтувала на побудову саморегульованого процесу творчого конструктивного мислення.

Слід зазначити, що числа основних індикаторів структурованості, системності, саморегулювання процесу творчого мислення є прояв проєкції їх характеристик при вирішенні задач з відтінками емоційно-вольового і морального спектру. В зв'язку з цим розвиток творчості може полягати в формуванні певної ієрархії евристичних процесів, необхідної структури творчого інструментарію, необхідного для самопрограмування і саморегулювання відповідно до актуалізації нових задачних ситуацій, зміни умов функціонування актуальних задач.

По мірі конструювання кожного з кожного з трьох вищезазначених компонентів психологічної готовності особистості до творчої мисленнєвої діяльності напрацьовуються, структуруються, формуються структурні і функціональні їх компоненти, що виявляються засобами образного кодування, яке складає основу ніби своєрідної мови і є символічним відображенням сприйманої інформації з метою її трансформації і удосконалення в системі координат вектора вимог і вектора умов. При цьому мається на увазі також розвиток структурованості складових готовності до вирішення творчих задач, їх символічній представленості у відтворюючій діяльності свідомості, свого роду особистісної мови цієї генералізуючої творчої складової.

Слід зазначити, що джерелом помилок у процесі створення шуканих конструкцій можуть бути неадекватно побудовані інформаційні блоки-орієнтири, які здійснюють системо утворюючий вплив при конструюванні шуканих задумів.

Вищезазначені інформаційні побудови з певних причин неадекватно конструюються в процесі розв'язування задачі і їх неадекватність вчасно не фіксується і не усувається. Таким чином в інформаційному потенціалі особистості з'являється і вкорінюється помилковий інформаційний блок, який згодом починає виконувати системо утворюючу функцію, при цьому неадекватне відображення структурних, функціональних і структурно-функціональних

характеристик елементів актуальної ситуації продовжує діяти в процесі побудови шуканої конструкції.

Що стосується тих систем утворюючих інформаційних блоків, які утворені за умов впливу різного роду ускладнень: інформаційних і часових заборон і обмежень, то їх особливо ретельно слід аналізувати. Оскільки ці інформаційні побудови не завжди уважно перевіряються людиною і у підсумку можуть здійснювати значний спотворюючий вплив на її мисленнєву діяльність, на вирішення актуальних, в т.ч. життєвоважливих задач у процесі її взаємодії із зовнішнім і внутрішнім світом.

У зв'язку з цим з метою коригування творчої мисленнєвої діяльності особистості, її взаємодії із своїм внутрішнім світом, із зовнішнім світом, з іншими людьми важливо виявити деструктивні інформаційні блоки-орієнтири, які є суттєвими елементами конструювання при розробці задумів вирішення актуальних задач, через які людина помиляється, нерідко не помічаючи джерело помилок, а іноді і самих помилок.

Свого роду так би мовити системо утворююча помилка уможливується в результаті неадекватного опрацювання інформації, що здійснюється в ускладнених умовах, маються на увазі негативні впливи із зовнішнього і внутрішнього світу – неухважність, втома, негативні звички та ін.

Інформаційна конструкція (образ, уявлення), утворена спеціально чи спонтанно, здійснює вплив на подальше продукування мисленнєвих побудов, на мисленнєву діяльність і поведінку особистості. Слід зазначити, що такого роду помилки можуть мати місце як у змістовній складовій мислення, так і в операціональній.

Особливо небезпечний вплив можуть здійснювати помилки стратегічного характеру, які сконструювались з певних причин за умов травмуючого впливу екстремальної ситуації, пов'язаною із загрозою життю людини. При наданні психологічної допомоги людям, постраждалим в різного роду травмуючих ситуаціях, слід враховувати детермінанти зовнішнього і внутрішнього впливу, що обумовили утворення цього неадекватного, травмуючого обра-

зу (уявлення), який став виконувати функцію спотворюючого мисленнєвого регулятора.

В. О. Моляко розробив такий інструмент творчого мислення – систему КАРУС, за допомогою якого можна не тільки здійснювати інтерпретацію актуальної інформації, психологічний аналіз творчої мисленнєвої діяльності, досягати адекватного розуміння актуальних знань, вирішувати складні творчі задачі за умов інформаційної невизначеності, а також коригувати і розвивати творчий інструментарій особистості: прийоми, тактики, стратегії розв'язування творчих задач.

Система КАРУС є не лише системою творчого психологічного тренінгу, її реалізація як інструменту творчого мислення дозволила встановити, що в процесі творчої діяльності здійснюється трансформація образів і уявлень, пов'язаних з розв'язуванням актуальної задачі: не лише тих, що складають основу потенціалу пам'яті людини, адже паралельно виникає необхідність побудови нових образів, як на основі наявних, в процесі реалізації стратегій аналогізування, комбінування, реконструювання, так і враховуючи вимоги, сформульовані в умові задачі, які набувають системо утворюючих рис при структурно-функціональному аналізі актуальної інформації (КАРУС – аббревіатура назв стратегій: комбінування – аналогізування- реконструювання – універсальний підхід – спонтанні дії).

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. А. Творча конструкторологія (пролегомени). К.: Освіта України, 2007. 388 с.
2. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем в навчальній та трудовій діяльності: монографія / В.О.Моляко та ін.; за ред. В.О.Моляко. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 194 с.

Гордієнко А. В.,

*аспірант кафедри психології та педагогіки,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»*

НЕГАТИВНІ РИСИ ОСОБИСТОСТІ У ТВОРЧОСТІ ТА ДОСЯГНЕННЯХ СТУДЕНТІВ

Актуальність проблеми. В останні десятиліття в психології окреслена проблема надмірної позитивності вимірів особистості, які використовуються у сучасних моделях особистості та популярні у емпіричних дослідженнях. Тож у відповідь ініційовані дослідження «темної» сторони особистості та негативних рис. Чіткого розуміння того, які саме риси особистості можуть вважатися «темними» чи негативними, не досягнуто. Найбільшу увагу дослідниками присвячено вивченню рис, що отримали назву Темної тріади. Термін стосується поєднання трійки достатньо негативних («темних») рис особистості – нарцисизму, макіавеллізму та психопатії. Концепт був запропонований дослідниками Делроєм Л. Полхусом та Кевіном М. Вільямсом у 2002 році [6]. З того часу Темна тріада проаналізована у великій кількості академічних публікацій [4], цікавить дослідників, викликає інтерес широкого загалу.

В поясненні рис Темної тріади важливі такі субстантивні деталі.

Кожна з цих рис розглядається причиною негативної (контрпродуктивної) поведінки людини у навчанні, спілкуванні, на роботі. Носії рис маніпулюють іншими і обманюють в гонитві за власною вигодою, схильні нехтувати соціальними нормами, холодні, егоїстичні, самозакохані.

Нарцисизм проявляється постійною демонстрацією переваги над іншими, марнославством, відсутністю співчуття до оточуючих, переконаністю у грандіозній величі своєї особистості та особливій життєвій місії.

Психопатія характеризується стійкою асоціальною спрямованістю в поєднанні пошуком гострих відчуттів, імпульсивністю, схильністю до агресії, майже повною відсутністю емпатії. Психопатичні особи зневажають соціальні норми і права інших, готові зробити або сказати практично все, що завгод-

но, щоб досягти свого. Психопатія вважається дослідниками злякисним і особливо «темним» членом тріади (Paulhus & Williams, 2002 [6]; Rauthmann, 2012 [7; 8]).

Макіавеллізм є третьою складовою Темної тріади. Цим поняттям охоплюють здібності в практикуванні маніпулятивних міжособистісних стратегій. Макіавеллістичні особи, володіють розвинутими соціально-перцептивними та комунікативними навичками, вміють діяти емпатично і талановито. При цьому макіавеллістичні особи аморальні, орієнтовані у соціальній взаємодії лише на особисту вигоду, відзначаються поєднанням холодності та цинічного мислення з успішним впливом на інших людей, уміють використати їх у власних інтересах, відзначаються неухильним прагненням до статусу, влади, особистого збагачення, здобуття переваг над всіма і у всьому.

У темнотріадному сузір'ї нарцисизм вважається «найсвітлішою» рисою (Paulhus & Williams, 2002 [6]; Rauthmann, 2012 [7; 8]). Психопатію і макіавеллізм часто розглядають як «темніші» або «дуже токсичні» риси особистості (Rauthmann & Kolar, 2012 а, 2013 [8; 9]). В дослідженнях показано, що психопатія та макіавеллізм мають тісні зв'язки з таким проявом як відносна відсутність моральних міркувань та обмежень (Arvan, 2013 [1]; Glenn, Iyer, Graham, Koleva, & Haidt, 2009 [5]).

Слід зазначити, що хоча «темні» риси особистості соціально неприємні і пов'язані з цілою низкою негативних наслідків, однак можуть бути, певною мірою, корисними для досягнень та реалізації творчої діяльності, мають адаптивні ефекти в соціальній поведінці. Наприклад, нарцисизм сприяє високій самооцінці та впевненості. Люди з високим рівнем макіавеллізму використовують більш обережний підхід до життя. Психопатія та нарцисизм пов'язані з підвищеним ризиком та імпульсивністю, однак в соціальній взаємодії схильність до ризикованої поведінки може сприйматися як сміливість та рішучість, а імпульсивність як щирість та автентичність, що сприятиме позитивному ставленню оточуючих. Наприклад, цікаво, що жінки схильні оцінювати чоловіків з нарцисичними та психопатичними рисами особистості більш прива-

близькими за інших (Carter, Campbell, & Muncer, 2014 [2]; Rauthmann & Kolar, 2013 [4]). Таким чином, риси із темнотріадного поєднання сприяють успіху та визнанню особи в певних соціально орієнтованих видах діяльності, зокрема і у творчій діяльності. Давно відомо, що творчість може бути пов'язана із соціально неприємними рисами, такими як нечесність, зарозумілість, агресія, ворожість, егоцентризм. В оглядах досліджень креативності показано, що творчі вчені та художники, як правило, були непоступливими, не приймали групові норми та діяли супротив них (Feist, 1998 [3]). Подібні тенденції характерні для всіх різновидів творчості, мистецтва, науки. Оскільки в творчій та продуктивній діяльності часто необхідно вийти за рамки встановлених правил, то особи, які схильні чи готові порушувати соціальні норми, самовпевнені та незалежні, емоційно холодні, можуть мати певні переваги у ситуації генерування сміливих, оригінальних ідей та їх реалізації. Можна припустити, що інші негативні риси, а не тільки риси Темної тріади, можуть сприяти творчим рішенням. Тож питання про те, як негативні риси пов'язані з творчістю та продуктивною діяльністю, є актуальним та обґрунтованим для дослідження.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні впливу негативних рис особистості на продуктивну та творчу діяльність студентів при вирішенні навчальних завдань та поведінку у широкому колі соціальних ситуацій освітнього процесу.

Аналіз результатів проведеного дослідження. Для визначення впливу особистісних рис на творчу і продуктивну діяльність студентів було проведено дослідження. Дослідження охопило вибірку у 52 особи. Учасники дослідження (студенти одного з столичних ЗВО) в процесі вивчення нормативного курсу з психології отримували різноманітні завдання високого рівня складності. Суть завдань полягала у вирішенні психологічних задач, виконанні тестів, аналізі змістовних та неоднозначних відео матеріалів, створенні малюнків візуалізацій, формуванні метафор, творчих завданнях (створенні авторського творчого проекту саморозкриття), участі в груповому проекті. Усі завдання передбачали створення проблемних ситуацій, які слід було ви-

рішити. Студенти не отримували детальних пояснень щодо виконання, лише загальну орієнтацію у завданнях та визначені терміни виконання. Однак було додано умову, що можна завдання повторно виконати, якщо виникло бажання досягти більш якісного виконання, досягнувши почуття знайденого вдалого творчого рішення та завершеності. В загальній інструкції перед виконанням кожного завдання було підкреслено, що завдання слід вирішувати творчо, знайти саме власне оптимальне рішення. В кінці циклу завдань, студенти відповіли на низку питань про свою діяльність. Зокрема, їх просили зазначити, які завдання і моменти діяльності приносять учасникам найбільше задоволення, що саме вони найбільше цінують у своїх результатах, а також просили відверто критично оцінити користь від виконаних завдань. Учасники отримали зворотний зв'язок (оцінки завдань), мали можливість визначити якість зворотного зв'язку.

В результаті аналізу всієї сукупності завдань вдалося визначити групи студентів з різною продуктивністю, рівнем творчих рішень та порівняти їх особистісні риси (на основі показників проведених опитувальників). Зокрема найбільш, яскраві характеристики мали дві з визначених у дослідженні груп.

Студенти з високим показником творчих рішень та високою продуктивністю виконували всі види завдань вчасно, швидко, проявили активний інтерес до запропонованих завдань. Студенти часто повторно виконували завдання, щоб знайти найкраще рішення та досягти відчуття завершеності виконання. Учасники цієї групи позитивно сприймали завдання, активно досліджували свою діяльність. Хоча студенти не завжди могли визначити цільові виміри завдання, вони проявили рефлексивні намагання вивчити свої рішення, зрозуміти та оцінити отриманий власний творчий продукт. Учасники цієї групи виступили залученими в діяльність, рефлексивними, здатними на формування ситуації зворотного зв'язку як якісного і нормативно необхідного етапу спілкування з викладачем. Діяльність продуктивних студентів була скерована на завдання, рефлексивно наповнена їхньою «суб'єктивністю», в більшості рішень була творчою.

В цілому студенти цієї групи відзначалися відкритістю до досвіду, привітністю, добросовісністю, високо оцінили завдання, їх новизну, складність та корисність.

Студенти, які не змогли виконати всі завдання, мали низькі показники творчих рішень. В цілому їхня діяльність була продуктивною, однак в процесі виконання завдань студенти проявляли маніпулятивні стратегії, зволікали з виконанням, намагалися отримати допомогу та вказівки від викладача з достатньо винахідливою аргументацією такої необхідності. Часто студенти були роздратовані відсутністю чітких інструкцій щодо виконання, навіть отримавши пояснення та допомогу, проявляли небажання виконати завдання. В своєму завершальному аналізі власної діяльності студенти критикували зміст завдань, оцінювали їх як нецікаві, віддалені від їх інтересів. У спілкуванні ця група студентів демонструвала формальну залученість у діяльність, відсутність інтересу до запропонованої діяльності, виконувала лише окремі завдання, критично оцінювала поставлені завдання як незрозумілі, суперечливі, некорисні. У процесі зворотного зв'язку, студенти не підтримували запропоновані алгоритми та процес, який вів до повноцінного зворотного зв'язку. Студенти цієї групи відзначалися конфліктністю, маніпулятивними стратегіями спілкування, самовпевненістю, егоцентричним баченням діяльності та своїх рішень, разом з прагненням до високих результатів.

Висновки. Отримані дані переконують, що вибір завдання та залученість в діяльність здійснюються завдяки механізму ідентифікації завдання як відповідного для суб'єкта діяльності, як ідентифікації із «своєю» діяльністю.

Відмінності особистісного профілю обох груп студентів полягали в наступному. Студенти, які були продуктивними та творчими в своїй діяльності, були привітними, вміло спілкувалися, діяли творчо і зацікавлено. Студенти проявляли негативні риси особистості як інструмент, щоб здобути переваги, отримати додаткову інформацію, порушити правила, однак завжди були орієнтовані на досягнення високого результату за виконання.

Таким чином, негативні риси особистості як імпульсивність, агресивність, вимогливість, безцеремонність, нарцисизм та макіавеллізм є формами виявлення непродуктивного процесу виконання навчальних завдань, однак виступають як корисні інструменти вирішення проблемної ситуації. За рахунок «негативності» такі студенти досягають підтримки і покращують свої результати. Студенти цієї групи схильні до «темної» творчості: можуть порушувати норми доброчесності (використовують роботи інших студентів, маніпулюють існуючими та неіснуючими перешкодами у виконанні діяльності, зокрема погане самопочуття). Можна переконатися, що поведінка студентів з низькою продуктивністю, була більш різноманітною, в ній поєднувалися як продуктивні, так і контрпродуктивні стратегії, вони були більш орієнтовані на спілкування з викладачем, при цьому показово уникали зворотного зв'язку, який був би розгорнутим та завершеним.

Результати дослідження переконують, що деякі «темні» та негативні риси особистості можуть бути спеціалізованими соціальними адаптаціями, засобами отримання додаткових переваг для вирішення ситуації в цілому, допомагають студентам створювати для себе оптимальні ніші в суспільстві.

Перспективи дослідження. Дослідження темних та негативних рис перебуває в психології на старті. Досвід проведеного дослідження свідчить, що «темні» риси особистості заслуговують на розгляд та змістовні дослідження. Варто вийти за межі усталених особистісних вимірів, визначити адаптивність та творчий потенціал індивідуальних композицій темних та позитивних рис, які зумовлюють відмінності у життєвих стратегіях і тактиках. Варто визнати, що особи з поганим чи небездоганим характером, яких із життєвих міркувань можливо, звично уникати, можуть бути продуктивними і творчими в діяльності, демонструючи при цьому не лише витончені стратегії маніпулювання, а й реальні значущі досягнення, можуть зачаровувати суспільство, бути успішними лідерами. Можна сподіватися, що дослідження дозволять розширити уявлення, що існують «темні» риси особистості поза домінуючою Темною тріадою. Можна очікувати, що подальші дослідження можуть зміни-

ти уявлення психологів щодо постійної орієнтації на носіїв позитивних рис (зрілості, самоактуалізації, просоціальності, життєстійкості). В майбутніх дослідженнях ми ставимо завдання визначити роль Темної тріади та інших негативних рис у творчості, академічних досягненнях, на робочому місці, у повсякденному житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Arvan, M. (2013). Bad news for conservatives? Moral judgments and the Dark Triad personality traits: A correlational study. *Neuroethics*, 6, 307–318.
2. Carter, G. L., Campbell, A. C., & Muncer, S. (2014). The dark triad: Beyond a «male» mating strategy. *Personality and Individual Differences*, 56, 159–164.
3. Feist, G. J. (1998). A Meta-Analysis of Personality in Scientific and Artistic Creativity *Personality and Social Psychology Review* 1998, V. 2, No. 4, 290–309.
4. Furnham, A., Richards, S. C., & Paulhus, D. L. (2013). The Dark Triad of personality: A 10-year review. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 199–216.
5. Glenn, A. L., Iyer, R., Graham, J., Koleva, S., & Haidt, J. (2009). Are all types of morality compromised in psychopathy? *Journal of Personality Disorders*, 23, 384–398.
6. Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 556–563.
7. Rauthmann, J. F. (2012). The Dark Triad and interpersonal perception: Similarities and differences in the social consequences of narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 487–496.
8. Rauthmann, J. F., & Kolar, G. P. (2012). How «dark» are the Dark Triad traits? Examining the perceived darkness of narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Personality and Individual Differences*, 53, 884–889.
9. Rauthmann, J. F., & Kolar, G. P. (2013). The perceived attractiveness and traits of the dark triad: Narcissists are perceived as hot, Machiavellians and psychopaths not. *Personality and Individual Differences*, 54, 582–586.

Гулько Ю. А.,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

СПЕЦИФІКА НАВЧАННЯ ТВОРЧОМУ МОТОРНОМУ ПЛАНУВАННЮ ДІТЕЙ В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОЇ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

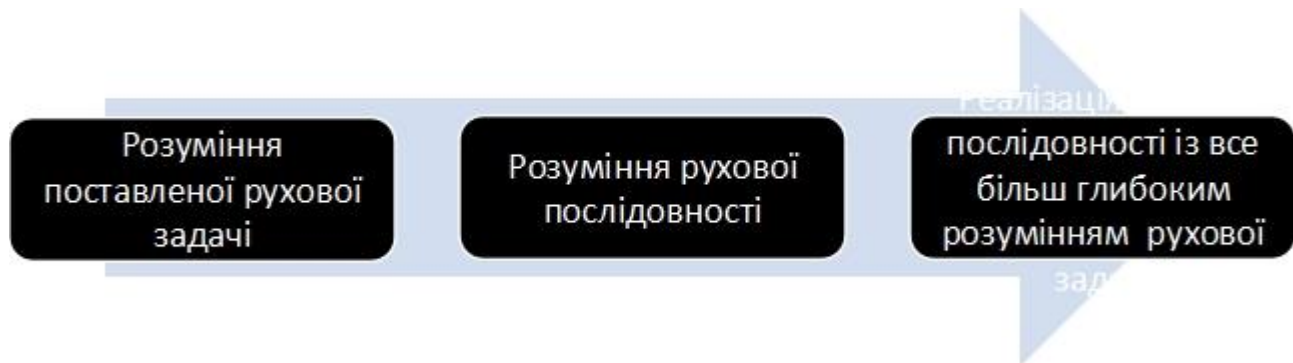
Важливим етапом нейропсихологічної корекції є вироблення у дитини здатності до моторного планування. Моторне планування передбачає розуміння дитиною того, яку дію треба виконати і також розуміння рухової послідовності для виконання певної рухової задачі. Коли дитина добре знає як виконати певну послідовність дій і демонструє таке вміння – це не є моторним плануванням, а є навичкою [3; 5]. Скажімо, дитина по декілька разів складає пазли, знайомі форми вкладиші, повторно залазить на незвично розташовані сходинки тощо – такі дії для неї не є новими, більшість з них функціонує як умовні рефлекси, дитина під час їх виконання не вдається до моторного планування. Саме новизна рухів (творча рухова задача), координація системи «око – рука, нога» вимагатиме від дитини рухової творчості – моторного планування. Можна сказати, що ми всі вдаємось до моторного планування, коли плануємо *нову* стосовно себе послідовність рухів [4]. Отже, моторне планування є суто творчим процесом і складає ядро усієї нейропсихологічної корекції моторних і сенсомоторних функцій дитини. І на кожному занятті з нейропсихологічної корекції психолог відводить час на розвиток цієї важливої здатності, від розвитку якої залежить перехід дитини на більш високі щаблі розвитку. Всі рухи, які пропонується виконувати дитині з не згаслими примітивними рефлексамі, з порушенням інтегрованої роботи сенсорних систем, є для неї суто новими і представляють собою творчу (нову) рухову задачу [4]. В процесі нейрокорекції маленька дитина намагається входити у зовсім нову для неї сферу сенсомоторної діяльності і виробляти

нові рухи і їх послідовності. А від нейропсихолога вимагається творчо підходити до своєї професійної діяльності, пропонуючи дитині нові сенсомоторні задачі орієнтуючись на її вік, ступінь розвитку, вмотивованість, налаштування на контакт [1]. Моторне планування обумовлюється виникненням потреби у діях, сприйманням нової рухової дії як задачі, яку треба виконати. І відповідно завдяки моторному плануванню відбуваються різні за рівнем успішності практичні спроби виконати рух, або послідовність рухів. Представимо перший етап, що передує власне моторному плануванню, на якому психологу треба акцентувати увагу.

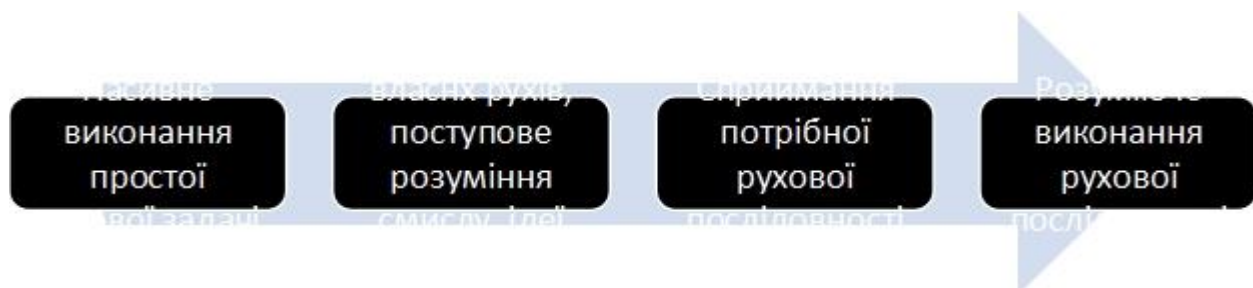


Як видно, перед тим як дитина стане вчитися планувати виконання потрібного руху, вона цей процес повинна сприйняти як задачу. Однак, часом інтелектуальні дефіцити не дозволяють дитині пройти цей етап, дитина ніби «не бачить» взірця наслідування, не звертає на нього уваги, він їй не цікавий. Коли все ж таки спробує повторити, нестача інтелектуальних та фізичних сил виступає блокатором проб. І дитина відмовляється виконувати ті дії, які їй виконувати важко, а інколи не можливо. У таких випадках психолог починає вчити дитину навичкам моторного планування у пасивній формі – сам рухає рукою чи ногою дитини виконуючи потрібну дію, викладає кисть і пальці дитини для правильного утримання предмету тощо. І обов’язково всі дії усно коментуються, наприклад: зігнув руку у лікті – відвів назад – розпрямив з подачею уперед. Згодом дитина сама стане проявляти зусилля щоб виконати дію і психолог поступово зменшує свою роль у такому породженні дитиною нової дії. Тоді вже сприймання рухової позиції і рухової послідовності може розглядатися як більш менш цілеспрямоване і розуміюче.

Отже, розвиток навичок моторного планування передбачає певну послідовність розвитку розуміння. Першим є розуміння того, що саме треба виконати (ідея виконання, власне рухова задача); розуміння того, як виконувати (моторне планування); і виконання певної послідовності рухів. Саме на кінцевому, третьому етапі відбувається більш глибоке, ніж на початку, розуміння рухової задачі, рухової послідовності і специфіки виконання рухів. Сказане представлене у наступній схемі.



Така схема дає можливість побачити векторну спрямованість всього процесу моторного планування і саме на такий вектор повинен «виходити» корекційний психолог, розпочинаючи роботу із пасивного відпрацьовування певного руху. В такому випадку процес вироблення навичок моторного планування буде схематично виглядати наступним чином.



Нагадаємо, що психологу в процесі роботи треба орієнтуватись на два види праксису: чуттєвого (кінестетичного або аферентного) та рухового (кінетичного або еферентного). Отже, робота над навичками моторного планування передбачає знання того, який з видів праксису в дитини порушений [2, 6, 7]. Якщо порушений кінестетичний (або аферентний) праксис, робота з розвитку навичок моторного планування починається з того, що дитину вчать відчувати та утримувати певну рухову позицію. Наприклад, піднімати ногу на певну висоту, щоб поставити на сходинку, або, скажімо, тримати підняту доло-

ньку (крупна моторика), зробити пальчиками «ріжки», з'єднувати великий, середній (дрібна моторика, пальцьовий праксис) тощо. В таких випадках дитині дуже важко здійснювати моторну програму, адже вона не може її розпочати – не може відчувати і втримувати потрібну позу для початку руху. При порушеннях кінечитинового, еферентного праксису, увага акцентується на моторних переключеннях з однієї моторної позиції на іншу поступово добиваючись все більш плавного органічного переходу.

Нагадаємо, що сприймання та планування нових рухів можливе лише у сукупності інтегрованої роботи сенсорних систем й тому корекційний психолог на кожному занятті працює над розвитком моторного планування. Будь яка проста, на перший погляд, практична дія, що не виконується дитиною правильно, вимагає повільного відпрацювання з плануванням кожної її складової. І відпрацювання дії відбувається доти, доки її виконання не стане для дитини органічним та легким.

Отже, навчання дітей творчому моторному плануванню складає ядро нейропсихологічної корекції дітей з особливими освітніми потребами і само по собі є творчою співпрацею дитини і нейропсихолога. А напрацювання навичок моторного планування створює передумови для вироблення дитиною творчих векторів рухової активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрушко Я. Психокорекція. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Збереження примітивних рефлексів та пов'язаних із ними рухових проблем у здорових дітей дошкільного віку. URL: <https://rehabilitolog.com/uk/primitivnye-refleksy-ih-sohranenie-i-znachenie.html>
3. Компанець Н.М. Моделювання індивідуального розвитку дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного ДНЗ» (навчально-методичний посібник. К.: 2017. 66 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 – Львів, 2021. 194 с
5. Синьов В.М. Корекційна психопедагогіка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. 238 с.
6. Brannigan G, Decker S. Bender visual-motor gestalt test, 2nd edn (Bender gestalt II). Western Psychological Services, Los Angeles, CA.2003.
7. Goddard S. A. Reflexes, learning and behaviour. A window into the child's mind. Fern Ridge Press, Eugene, OR. 2002.

Єршова-Бабенко І. В.,

*доктор філософських наук, професор,
професор кафедри менеджменту та інноваційних технологій
соціокультурної діяльності факультету менеджменту освіти та науки
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

Рідей Н. М.,

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри менеджменту та інноваційних технологій соціокуль-
турної діяльності
факультету менеджменту освіти та науки
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

Жижко Т. А.,

*доктор філософських наук, професор,
професор кафедри управління, системного
аналізу та міжнародних відносин,
начальник центру по роботі з персоналом
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

Медянова О. В.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечнікова*

**ПРОБЛЕМА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ БАЗОВОЇ КАТЕГОРІЇ
ПСИХОЛОГІЇ «ПСИХІКА» В СВІТЛІ ІСТОРІЇ ЇЇ РОЗВИТКУ
ТА ПАРАДОКСАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПРЕДМЕТУ
ПСИХОЛОГІЇ**

*«Ненаукове минуле» або історія походження і розвитку поняття
«психіка». Проблема невизначеності базової категорії психології «психіка» як
і проблема парадоксальної невизначеності предмету психології на наш пог-*

ляд тісно пов'язані з історією їх розвитку. Тому в даних тезах реалізована спроба коротко розглянути це питання.

Як відомо поняття «психіка» в якості зазначення того, що протилежне поняттю «тілесне» почали використовувати ще на початку розвитку філософії, коли психологія ще не була визначена як окремий розділ людського знання як окрема наукова дисципліна. Тому встановити вихідні характеристики поняття дозволяє звертання до його становлення та розвитку в аспекті етимології слова «психіка».

В грецькій мові словом «psyche» - «п ихе» (псюхе) називали душу, дух (spirit) та пов'язували з ім'ям героїні одного з найпрекрасніших грецьких міфів – П ихеї, царської доньки, яку Амур отримав в дружину за допомогою Зефіра.

Існує точка зору: що подібно більшості грецьких міфів це є поетична казка про мандрівки людської душі в пошуках кохання та гармонії. А Психея в грецькій міфології – це втілення душі, дихання. Зображення Психеї у вигляді метелика чи юної дівчини з крильцями за спиною з'явилося тільки в V-VI ст. до нашої ери. А до того з найдавніших часів душа представлялась у вигляді птаха чи диму, чи випаровування, що покидає людину після смерті.

Відомо, що Апулей в своїх «Метаморфозах, або Золотому вісліюку» з'єднав міфи про Психею, поєднавши при цьому мотив страждаючої Психеї (душі) з широко розповсюдженим у різних народів казковим сюжетом про чудового судженого. В поетичному викладенні Апулея краса молодшої доньки царя, Психеї, суперничала з красою самої Афродити, що обурило богиню і вона вирішила покарати Психею. Вона відправила свого сина Ерота (Амура). Він захопився Психеєю, переніс її у свої покої і там навідував її тільки ночами, щоб Психея не мала можливості бачити його обличчя. Підбурювана злими сестрами (варіант: через ревності), Психея, порушивши заборону, зробила спробу побачити Ерота. Вона запалює світильник і з захватом розглядає юного бога. Але не помічає гарячої краплини масла, що впала на ніжну шкіру Амура. Амур зникає. Психея довго шукала його, пройшла крізь страждання,

спустилась навіть в Аїд за живою водою. Якийсь час вона вимушена була бути рабинею Афродіти, виконуючи тяжкі та небезпечні роботи. Врешті решт Психея назавжди поєдналась з Еротом, отримавши від Зевса безсмертя.

У версії Апулея Психея стала матір'ю Волюпти (Насолоди). Таким чином вона символізує чистоту та непорочність душі людини, котра щодня бореться з труднощами та негараздами, спокусою та випробуваннями. Так у давнину намагалися дати відповідь на питання, що і сьогодні продовжує займати розуми – це питання про природне походження, виникнення та сенс психіки людини.

«Наукове минуле» або «майже наукове» - етимологія терміну. Цікаво те, що через 25 століть термін «душа» використовується як синонім поняття «психіка» не тільки в повсякденному вживанні в сенсі «внутрішній світ людини», «переживання», «свідомість», а й у спеціальній науковій філософській та науковій психологічній літературі, у тому числі й у довідковій, де цей термін ототожнюється у плані вирішення основного питання філософії з гносеологічним поняттям «дух».

Виходячи з цього, доцільно розбити завдання аналізу проблеми, що сформульована на початку на дві частини: перша – аналіз безлічі трактувань самого поняття «психіка», друга – аналіз його кола понять. Метою аналізу, як у першому, так і у другому випадку, буде виділення того загального, що є між поняттями, що є щодо еквівалентності (рівності), бо цінність філософського аналізу полягає у об'єднанні результатів різних галузей знання. При цьому цінність психологічного аналізу більше полягає у конкретизації явища та його проявів у житті та поведінці людини. Тому наша остання робота, наприклад, має назву «Психомірність людини та її поведінки» [3].

Поряд з етимологією слова, важливим фактором в отриманні вихідної характеристики поняття виступає історія теоретичного вирішення питання про виникнення психіки, її природу та сенс.

Спроби вирішення проблеми виникнення психіки, її природи та сенсу. Спробу вирішення цієї проблеми у філософії було здійснено ще Декартом.

Його розуміння проблеми увійшло історію філософської думки під назвою «антропсихізм» – виникнення психіки пов'язується з появою людини, тобто психіка існує лише в людини. Даної точки зору деякі вчені дотримуються і досі, тобто вважають, що психіка є властивістю, властивою лише людині.

Протилежним вченням став «панпсихізм» – вчення про загальну одухотвореність природи, що визнає психіку властивістю будь-якої взагалі матерії, що висувається французькими матеріалістами (Ж. Б. Р. Робіне). У психології цієї точки зору дотримувався Г. Т. Фехнер.

Проміжним стосовно названим вченням вважається «біопсихізм» – психіка визнається властивістю не всякої взагалі матерії, але властивістю тільки живої матерії. У філософії цих поглядів дотримувався Т. Гоббс, у сфері природничих наук – К. Бернар, Е. Геккель та ін., у сфері психології – В. Вундт.

Інше проміжне вчення – «нейропсихізм» пов'язане з уявленням про те, що психіка властива не всякій взагалі матерії і не всякій живій матерії, але тільки таким організмам, які мають нервову систему. З цим вченням пов'язані імена Ч. Дарвіна, Г. Спенсера (психологи-спенсеріанці), воно широко поширене у сучасній фізіології.

У другій половині 20-го століття в психології набула поширення думка про психіку як про таку властивість матерії, яка виникає лише на вищих щаблях її розвитку – на щаблі органічної, живої матерії. З цієї точки зору психіка розглядається як продукт подальшого розвитку живої матерії, подальшого розвитку самого життя, а припущення, що всяка жива матерія має хоча б найпростішу психіку і що перехід від неживої до живої матерії є водночас і переходом до матерії одухотвореною, вважаються протиріччям науковим знанням про найпростішу живу матерію. Заперечується і думка, що психіка властива всьому органічному світу.

Погляд, за яким виникнення психіки пов'язане з появою нервової системи, також приймається усіма психологами ХХ в. беззастережно.

Крім того заперечується погляд фізіологів, згідно з яким «виникнення психіки ставиться в прямий і цілком однозначний зв'язок із виникненням не-

рвової системи, хоча на наступних етапах розвитку цей зв'язок не викликає, звичайно, жодного сумніву».

Проблема виникнення психіки досі визнається не вирішеною навіть у загальній формі. Не випадково питання про виникнення відчуття, яке вважається елементарною формою психічного, було віднесено до однієї з семи нерозв'язних для людської науки «світових загадок» в останній чверті минулого століття [4] і названо «центральною психологічною таємницею» в середині ХХ ст. [2].

Другим, остаточно невирішеним, питанням є питання про первинну форму психічного. Його актуальність визначається тим, що без чіткого представлення про це важко будувати дослідження психіки. У спробах відповісти на це питання можна виділити наступні погляди.

По-перше, уявлення про те, що розвиток психіки починається з появи так званої гедонічної психіки, тобто із зародження примітивної, зародкової самосвідомості, яка полягає в первісному невиразному ще переживанні організмом своїх власних станів: переживання є позитивним за умови достатнього харчування, зростання, розмноження; переживання є негативним за умови голодування, часткового руйнування і т. п. Вважається, що саме ці стани є прообразом людських переживань потягу, насолоди чи страждання, і саме вони становлять основу подальшого розвитку різних форм «передбачуваної» свідомості, свідомості, що пізнає світ.

Противником цього погляду свого часу виступили представники радянської психологічної школи.

У сфері зоології, наприклад, таким критерієм пропонувалося вважати функціональні критерії, тобто ознаки психіки, що лежать у самій поведінці тварин (Ієркс, 1905).

Друге припущення – розглядати як ознаку чутливості не форму рухів, які функцію, було висунуто представниками з так званого біологічного напрямку у психології. Вони вважали ознакою відчуття здатність організму до захисних рухів чи зв'язок рухів організму з попередніми його станами, з його

досвідом. Ця думка отримала свій розвиток у роботах П. К. Анохіна та його школи, що дозволило перейти до розгляду питань психіки наступного рівня, коли істотні й характерні для досліджуваного об'єкта чинники не просто перераховуються, а «даються у тому логічного зв'язку і послідовності, яка б поєднувала їх міцною ниткою системного детермінізму» [1, с. 32].

Перехід до рівня розгляду психіки людини як системного об'єкта супроводжувався появою думки про необхідність обліку третього чинника, що бере участь у створенні психічних явищ, – чинника корисного результату як самостійної фізіологічної категорії, в інших дослідженнях – це функція руху.

Поки що констатуємо, що у розумінні психіки багатьма філософами і психологами фігурує два чинника: чинник впливу зовнішнього середовища і чинник внутрішнього відображення організмом цього впливу, «відображення об'єктивної дійсності».

Враховуючи таке становище найбільш доцільним стає шлях не тільки послідовного розгляду розуміння понять «психіка» чи пізнавальної діяльності як її функції у прижиттєвій фазі, у філософії та психології, а й розгляд психіки як цілісного складного природного об'єкта з позиції функціонування систем певного класу – відкритих нелінійних, що самоорганізуються, діалектики пізнання складних системних об'єктів, а потім вже – перехід до рівня конкретних наук. Це дозволить подолати змішання різнорівневих аспектів функціонування психіки.

Невипадково, тому, вітчизняні філософи і психологи сьогодні ставлять питання про межі застосування поняття «діяльність», про необхідність перегляду деяких фундаментальних положень психології, а також ціла низка наукових фактів, отриманих сучасною наукою, а також деякі фундаментальні положення філософії в плані лінії між матеріальним та ідеальним, раціональним та ірраціональним, у плані питання про переосмислення лінії Каббали, лінії містики з позиції нових природничих даних.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін П. К. Філософський сенс проблеми природного та штучного інтелекту. – В кн.: Кібернетика живого: Людина в різних аспектах. М. : Наука, 1985. С. 29 - 43.
2. Геккель Е. Світові загадки. М., 1935.
3. Du Bois-Reumond E. Reden, V. I-II. Berlin, 1912.
4. Єршова-Бабенко І. В., Жижко Т. А. Психомірність людини та її поведінки: монографія. Київ: ЦП Компрінт, 2024. С. 222.

Завгородня О. В.,

доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник,

головний науковий співробітник лабораторії психології творчості

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Володіна-Панченко Наталя,

член спілки Національної спілки художників України,

член Всеукраїнської «Арттерапевтичної асоціації»,

викладач образотворчого мистецтва

Київської Дитячої Школи Мистецтв №2 імені М. І. Вериківського та

Київської Дитячої академії мистецтв імені М. І. Чемберджі

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИ

Впродовж усієї історії мистецтво застосовувалося в контексті оздоровлення та сприяння одужанню людей. З кінця 19-го століття музика, танець, мистецтво та драма застосовувалися в лікарняних умовах. Спочатку художні практики пропонувалися як заходи дозвілля, щоб запобігти депривації та зайняти вільний час пацієнтів психоневрологічних закладів. Виявилось, що зазначені практики також мали вплив на психічний, соматичний та психологічний стан залучених пацієнтів, зокрема, після занять мистецтвом поліпшувалася їх емоційний стан. Травмовані люди могли виразити події свого внутрішнього світу в рухах, звуках і образах так, як вони не могли висловити слова-

ми, а вираження переживань сприяло відновленню емоційного балансу, послаблювало дистрес. Особливого розвитку використання художніх практик і спілкування з мистецтвом набули в професійних програмах психічного здоров'я після II світової війни. Коли використання мистецьких практик в психотерапії поширилось, активізувався запит на фаховий аналіз спостережуваних результатів арттерапевтичних втручань та створення відповідних теоретичних моделей. [30].

Арттерапевтичний погляд на ментальне здоров'я узгоджується із зміною в розумінні здоров'я в бік його позитивного трактування; цей зсув відбувається паралельно розробкам у сфері здоров'я, які наголошують на підтримуючих факторах, таких як стійкість, здатність до відновлення, а не на симптомах і патології [25]. Замість концентрації на хворобливих відхиленнях, арттерапевти звертаються до здорового потенціалу, здатності людини до творчості та естетичного занурення. Це супроводжується зміщенням діагностичного фокусу з патологічних проблем на творчий розвиток, що добре узгоджується з перспективою застосування художніх практик щодо підтримки травмованих осіб в їх експресивних та виконавських здібностях.

Люди мають здатність до естетичного занурення, до відтворення глибоких почуттів, їх вираження, до творчого подолання болісних переживань. Різні чинники впливають на розвиток або гальмування здатності до естетично-творчої діяльності. Особи з різними розладами можуть страждати від порушень сприйняття тілесних відчуттів, заблокованих почуттів, проблем самовідчуття, порушень взаємин з іншими людьми. Особи, які пережили травматичний досвід, можуть відчувати захисне відчуження від реальності, від інших людей. Арттерапевт має знайти адекватні способи індивідуального впливу, соціального та культурного залучення людини через спільні або індивідуальні мистецькі практики. Творчі дії учасників впливають на їх сприйняття, емоції та розуміння. Рефлексія цих процесів учасником, обговорення з іншими людьми (учасниками та терапевтом) сприяє осмисленню нового досвіду, розумінню виявлених можливостей та перспективи позитивних змін.

Арттерапія заохочує до естетичного занурення, формує основу для здорового розвитку, творчості, рефлексії, ухвалення рішень в модальності мистецтва. Естетичне переживання, творчість, досвід «поток» дистанціює від звичного, повсякденного; допомагає розвинути нові ментальні моделі, оновити мислення та дії, звільнитися від звичних шаблонів. У людей, які зазнали травм, порушується здатність вербального опрацювання інформації. Водночас образи, пов'язані з травматичними спогадами, виходять з-під контролю, можуть переслідувати й мучити людину. Художні, зокрема, образотворчі практики сприяють міжпівкульній інтеграції, допомагають підтримувати та відновлювати порушену здатність людини до продуктивного опрацювання пережитого.

Нами запропоновано арттерапевтичну методику «Мандрівка», яка є переважно універсальним інструментом, проте особливо підходить особам з образотворчими здібностями. Експресія за допомогою візуальних образів переважно сприймається такими людьми як “безпечніша”, порівняно з іншими формами. Водночас візуальні образи можуть опосередковувати перехід до інших різноманітних форм самовираження та можливостей міжособистісної взаємодії.

З певною умовністю можна виокремити такі етапи роботи.

I етап. Відображення клієнтом свого актуального стану та звертання до досвіду ресурсних станів.

Підтримка зв'язку клієнта зі своїм актуальним буттям (підтримка самоприйняття, відкритості тілесним відчуттям, почуттям, сигналам інтуїції, тобто здатності прислухатися до себе).

Пропоновані теми образотворчої діяльності пов'язані з актуальним станом (напр. “Стан моєї душі”, “Мої страхи”, “Труднощі, перепони на моєму шляху”). Обговорення робіт, супроводжуване делікатним розпитуванням, спільним пошуком смислів, дає змогу клієнтові певною мірою дистанціюватися від актуального стану та інтерпретувати його в біографічному контексті, тобто з більш “багатовимірної” позиції.

Звертання до досвіду ресурсних станів. Теми – переживання радості, щастя, впевненості в собі (“Стан повноти життя”). Створення символів своїх ресурсів у зображеннях “чарівних помічників”, “чарівних предметів”, “місць сили” тощо.

II етап. Тренінг на основі системи КАРУС (В.О. Моляко), спрямований на розширення діапазону виразних засобів, креативних ідей, ампліфікацію, індивідуалізацію та вдосконалення творчої стратегії клієнта. Зазначена система спирається на дослідження процесу діяльності фахівців та найбільш вживаних ними стратегій та тактик.

Тренінг стимулює творчі дії, передбачає низку методичних прийомів ускладнення процесів виконання завдання, наближаючи їх тим самим до непередбачуваної реальності, тобто необхідності діяти в умовах обмежень, неочікуваних вимог ситуації, новизни, невизначеності, надміру або дефіциту інформації тощо.

Провідна тема – “Бажаний стан душі”. Застосовується метод неочікуваних заборон, обмежень, вимог. Заборони можуть стосуватись кольору, форми, символів. Вимоги – репрезентації теми в різних стилях – символічному, абстрактному, декоративному (напр., візерунок, розпис великодньої крашанки), експресивно-фантазійному (напр., в стилі Марії Примаченко) тощо.

В процесі конструювання образу “бажаного стану душі” в залежності від індивідуальних преференцій художника залучаються різні формотворчі стратегії й тактики. Робота в ускладнених умовах провокує потенційну здатність людини до творчого подолання вимог і заборон через збільшення варіантів стратегій та розширення діапазону тактик (концентрування, акцентування, перетікання форм, символізація, розкладання, геометризація, зміщення масштабів, подвоєння форм, контрастування, деформування, декоративізація, виведення зі звичного простору, гіперболізація, введення в контекст, синтезування, аккумулявання, дублювання, ампліфікація).

Робота в ускладнених умовах зміцнює людину досвідом сприйняття труднощів як викликів. Формується “імунітет” до деструктивних реакцій на

труднощі, зміцнюється готовність до подолання перешкод. Спонування до застосування освоєних виразних засобів та інших здобутків тренінгу в опрацюванні теми “Бажаний стан душі”; зняття обмежень, вимог, вільне спонтанне самовираження. Осмислення актуального стану в контексті ресурсних і бажаних станів дає змогу визначити вектор позитивних змін.

III етап. Пошук шляхів поступового переходу від актуального стану до бажаного (у формах образотворчої діяльності). Створюється серія перехідних робіт, які відображають подолання страхів, труднощів, перешкод з допомогою “чарівних помічників та предметів”, рух в напрямку візуальної метафори “Бажаний стан душі”.

Досвід образно-символічних перетворень полегшує вербалізацію, активізує рефлексію, забезпечуючи її конструктивну спрямованість (попереджає застрягання, раціоналізацію та інші вияви “поганої” рефлексії). Ненав'язлива допомога та приєднання психолога до дискурсу клієнта в процесі візуально-образного творення ним “особистої історії”, подолання страхів та перешкод, зміни позиції “жертви” на “героя”.

IV. Психологічна підтримка переходу до самовираження в інших модальностях, початково більш складних для клієнта. Наприклад, опосередкований вже створеними клієнтом візуальними образами перехід до вербальних наративів, інших форм самовираження та діалогу.

Цікавою ілюстрацією можуть бути роботи художниці НВ в процесі виконання завдань (методика Мандрівка) та деякі її коментарі.

Варіанти відображення актуального стану



Варіанти відображення бажаного стану





«Перепони на шляху до себе – страх, невпевненість, депресія, відсутність потрібних коштів для роботи над задуманими проектами, недостатність розуміння і любові»



«Задумала цей шлях як лабіринт з підказками і підтримками»



«проте тут переважає логіка і прагматика, я незадоволена, буду ще пробувати пізніше...»

Окреслимо психологічні механізми самовідновлення художньо обдарованої особи після травми. Це тісно пов'язані між собою екстерналізація, символізація (створення візуальних метафор), художня емпатія, візуально-метафорична презентація травми, довільне дистанціювання, створення буферної зони між собою і травмою, художня емпатія, творче зосередження як відволікання від болісних переживань, посилення позиції впливу і контролю (регуляція процесу розкриття травматичного досвіду, контроль і перетворення емоцій в процесі взаємодії з образом, вплив як можливість вносити зміни у створюваний об'єкт за своїм бажанням, подолання почуття безпорадності), опрацювання “фрагментів” спогадів, художня проєкція, візуально-символічне означення емоційних станів, трансформація переживань, їх нове впорядкування, подолання травматичної хаотизації, фрагментації спогадів, відновлення порядку в пам'яті, управління сильними почуттями та бажаннями через їх символічне вираження та задоволення, задоволення від процесу створення задуманого художнього предмета, “стан потоку”, задоволення від впровадження технічних інновацій в процес творчості, почуття досягнення, подолання творчих труднощів і мук, самоствердження, релаксація після напруженої, але вдалої праці, “покладення, втілення” переживань у створювану

роботу, стимулювання дискурсивного осмислення травматичного досвіду через обговорення створеного.

Це зокрема, механізм екстерналізації, який дає змогу побачити й розглянути травму як окрему зовнішню сутність, репрезентовану у художніх метафорах, символах; завдяки екстерналізації виникає можливість створити буферну зону між собою і травмою, регулювати дистанцію, змінити позицію щодо травми на більш довірливу і владну та ін. Завдяки механізму емпатії здійснюється вихід особи за межі актуального “стану душі”, перехід в “змінений стан” творчого функціонування; забезпечується органічність процесу моделювання “стану душі” за образом іншої істоти або явища, процес перетворення, формування та розвитку відповідних образів. Механізм художньої проєкції внутрішнього світу людини на створювані образи сприяє інтеграції різних шарів свідомого і несвідомого та самопізнанню особи. Інсайти в процесі портретування стану душі дають нове самовідчуття, висвітлюють нове бачення себе, життя і свого покликання. Людина може акцентувати різні смислові домінанти образу у різних варіантах актуального і бажаного стану душі. Створення таких образів – це посилення особистості за рахунок художньої творчості, оскільки образи “стану душі” виходять з-під влади часу.

Образи актуального і бажаного стану душі, перехідних варіантів здійснюють функцію означення пам'яті про минуле і пережите, уявлень про бажане і очікуване, пошуку й утвердження своєї самості; самоаналізу, рефлексії своїх прагнень, пошуку справжнього Я, яке найбільшою мірою відповідає індивідуальному покликанню; можуть служити засобом інтеграції фрагментів болісних спогадів та відновлення цілісності автобіографічної пам'яті.

Візуальні образи також можуть бути “путівником” в “мандрах” шляхами душі, в обстеженні внутрішніх ландшафтів з наступним індивідуально-творчим осмисленням отриманого досвіду. Для того, щоб супутне використання вербально-аналітичних засобів було результативним, необхідні такі умови: 1) емпатійно-партнерської, а не ієрархічно-патерналістської основи в стосунках психологічної допомоги; 2) відмови від інтерпретаційних стерео-

типів та їх нав'язування; пропонування інтерпретацій лише як гіпотез, що у випадку невідповідності внутрішньому досвіду клієнта, мають бути відхилені; 3) поєднання з іншими формами роботи за принципом взаємодоповнення.

Арт-терапевти повинні бути експертами в мультидисциплінарних психосоціальних і соматичних аспектах своєї роботи, їм потрібно розвивати навички своєї мистецької модальності та знання про терапевтичний потенціал їхньої форми мистецтва щодо психологічного відновлення, стабілізації, розвитку, щоб швидко реагувати на запити різних людей та груп населення. Можна акцентувати такі *ролі арттерапевта*, що здійснює підтримку: фасилітатор, джерело інформації, тренер, відзеркалювач («дзеркало»), помічник у здійснюваному клієнтом коментуванні та інтерпретації своєї творчої продукції та життєвих фактів, свідок, маєвт.

Внесок мистецьких практик у відновлення ментального здоров'я та благополуччя полягає в тому, що завдяки естетичному залученню та творчій діяльності з'являється можливість:

- посилити здатність до мультисенсорного естетичного сприйняття;
- сформувати основу для розвитку творчої ігрової активності; відкрити для себе автентичні форми вираження;
- можливість оживляти, виражати та втілювати почуття;
- розвивати свої здібності, вдосконалюватися;
- уважно відстежувати тілесні відчуття, долати внутрішню роз'єднаність, суперечності ментального та тілесного;
- відновити цілісне самовідчуття, сформувати нове або заново інтегроване відчуття «я»;
- символізувати пережитий досвід, почуття чи міжособистісні стосунки, пережити естетичні осяяння, сформувати нові смисли, нові цілі;
- здійснювати синтез історії життя, життєвих переживань зі своїми нещодавніми знахідками в практиці художньої роботи;

– дистанціюватися від звичного, звільнитися від неконструктивних шаблонів;

– досліджувати, творчо опрацьовувати теми неунікної фактичності, ідентичності, самовираження, сенсів тощо;

– розвинути життестійкість, зміцнити ментальне здоров'я завдяки соматичному, емоційному, когнітивному, соціальному, культурному залученню, розвитку рефлексії та досвіду ухвалювання рішення в процесі арт-практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. Проблеми розумової діяльності в ускладнених умовах. 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. С. 7–46.
2. Моляко В. О., Третяк Т. М. Система КАРУС як засіб творчої мисленнєвої діяльності в ускладнених умовах. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27–28 квітня 2023 р. / за ред. В. Г. Панка. Київ: Інститут психології Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 99–104. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227>
3. Третяк Т. М. Психологічний аналіз проявів творчого мислення старшокласників в ускладнених інформаційних умовах. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта. В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н.А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 100-126.
4. Huber, M.; van Vliet, M.; Giezenberg, M.; Winkens, B.; Heerkens, Y.; Dagnelie, P.C.; Knottnerus, J.A. Towards a 'patient-centered' operationalisation of the new dynamic concept of health: A mixed methods study. *BMJ*, 2016, 6. 35–40.
5. Malchiodi, C. Expressive Therapies: History, Theory and Practice. In *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press, 2005; pp. 1–16.

Завгородня О.В.,

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

Копилов С.О.,

*кандидат філологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Депутат В.В.,

*науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

НАУКОВІ ІДЕЇ Г.О. БАЛЛА В ПОБУДОВІ ІНТЕГРОВАНОЇ КАРТИНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ

Глобальні цивілізаційні та ментальні зрушення вимагають модернізації психологічної науки. Пошук засад для інтеграції різноманіття психологічних знань, поєднання здобутків минулого і сьогодення є актуальною проблемою сучасної психології. Гостро стоять питання розриву між теоретичними пошуками та психологічною практикою; порушення спадкоємності пізнання; роздробленості психологічного знання, що перешкоджає його подальшому розвитку та використанню. Пошук можливих шляхів інтеграції психологічного знання, запобігання його подальшій фрагментації видається актуальним завданням сучасності. Відтак, розробляючи методологічні орієнтири розвитку психологічного знання, окреслюючи можливості запобігання його подальшій фрагментації психології, науковці звертаються до підходів, пов'язаних з культурою, історією, еволюцією пізнання, аналітикою інтелектуальних традицій [12 та ін.].

Своєрідний підхід до інтеграції психологічного знання являє розроблена Г.О. Баллом раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства, яка поєднує обстоювання цінностей гуманізму зі спиранням на здобутки інтелек-

туальної культури, з ідеями зростання значущості чинників культури, трансдисциплінарності, епістемології складних явищ. Зокрема, суголосними викликам часу, загальнонауковим тенденціям та запитам сучасної психології є такі аспекти творчості Г.О. Балла, як:

- людинознавча, гуманістична, етична спрямованість (суголосність антропологічному повороту);

- спираючись на цінності добра, істини, гармонії, цілісності, розуму, культури і водночас прагнення до раціогуманістичного перепрочитання, нового осмислення відповідних філософських та трансдисциплінарних категорій;

- конструктивна ревізія категорії раціональності (через застосування узагальнювального підходу, що передбачає якнайширше трактування категорії з внутрішньою диференціацією, виокремленням рівнів, типів), протистояння раціо-знецінювальним тенденціям, властивим, зокрема, частині гуманістично орієнтованих психологів, пристрасне обстоювання «честі розуму», з урахуванням ідей деконструктивістів та розчарувань гуманістів;

- діалогізм, медіаційні настановлення, виокремлення діалогічних універсалій;

- настановлення на інтеграцію, пошук фасилітативних та об'єднувальних моделей, медіаторів, що полегшують взаємодію, розуміння іншої відмінної позиції (що суголосне перекладацькому повороту);

- здійснення історико-психологічних розвідок з особливою увагою до недооцінених учених, чиї ідеї, не збігаючись із панівним на їхній час каноном, сприймалися як маргінальні, а насправді випереджали свій час і є наразі актуальними (осмислення прихованих та маргінальних течій в розвитку знання);

- звернення до категорії особистості (інтегративно-особистісний підхід) як стрижньової та об'єднувальної в контексті трансдисциплінарності наукового пошуку.

Зупинимося на цих питаннях детальніше, окреслимо провідні лінії досліджень вченого, звертаючись до його праць [1-8, 20], а також до вже існуючих розвідок наукового спадку Г.О. Балла [11, 12, 13, 14, 15, 16, 19 та ін.].

Г.О. Балл розробив раціогуманістичну світоглядну та методологічну орієнтацію в людинознавстві, яка передбачає визнання інтелектуальної культури (і науки як її головного осередку) одним з головних надбань людства та максимальне використання її здобутків, у їх гармонійній взаємодії з іншими складниками культури, для розширення знань про людину та для їх гуманістично орієнтованого застосування у різних сферах соціального життя. Важливим для Г.О. Балла був акцент на тісному взаємов'язку гуманізму та раціоналізму. На його думку, якщо наявність розуму і опора на нього в різноманітних видах діяльності є найістотнішою визначальною якістю людини, то раціоналізм природньо виступає однією із сторін гуманізму [5]. Людинознавча, гуманістична, етична спрямованість, налаштованість на піднесення людини, розкриття її творчих можливостей, притаманні раціогуманізму Г.О. Балла, є суголосними антропологічному повороту у новітній науці.

Так само актуальною є орієнтація на гармонійний раціоналізм, який спирається на інтелектуальну культуру в її найширшому розумінні й відтак передбачає діалогічну взаємодію логічно обґрунтованих та інтелектуально осягнутих позицій, розвиток потенціалу різних позицій через діалог. Принципово значущими є спирання на цінності добра, істини, гармонії, цілісності, розуму, культури, свободи, що, однак, передбачає нове, раціогуманістичне осмислення відповідних філософських та трансдисциплінарних категорій; увага до ціннісного аспекту наукової діяльності; конструктивна ревізія загальнонаукових категорій, із категорією раціональності включно; орієнтація на забезпечення адекватності, змістовності, логічної чіткості, ясності моделей досліджуваних процесів з урахуванням їхньої складності; побудова відповідного поняттєвого інструментарію. На думку М.С. Гусельцевої, запропонованому Г.О. Баллом підходу притаманні гештальтність, здатність виступати теоретичною рамкою, що перетворює окремі психологічні категорії та кон-

цепції в єдину мережу психологічних знань, за необхідності звернену до оперативного розв'язання тих чи інших практичних проблем, зокрема гуманізації освіти. В основу категорійного ладу ученим покладено раціоналізацію системи психологічних понять, що не просто дає змогу організувати психологічне знання зсередини, а й сприяє продуктивній комунікації психології з суміжними галузями знань [12].

Евристичним є трактування Г.О. Баллом категорії розуму із застосуванням узагальнювального підходу, що передбачає її якнайширше розуміння з можливістю внутрішньої диференціації. Раціоналізм, трактований у найширшому сенсі як поцінування розуму і спирання на нього, постає, як зазначено вище, однією зі сторін гуманізму. Однак слід орієнтуватися не на механістичні, дисгармонійні форми інтелекту людини, що дискредитували себе (у війнах, руйнуванні природи, корисливому маніпулюванні свідомістю людей тощо), а на збалансований, гармонійний інтелект. Як зазначає Балл з посиланням на праці А.П. Назаретяна, у рішеннях такого інтелекту конструктивність, далекоглядність у підсумку збігаються з етичністю, гуманністю. Натомість у дисгармонійному інтелекті діє примат гіпертрофованої цивілізаційної сторони культури над її діалогічно-творчою стороною [2]. При цьому в сучасному динамічному кризовому суспільстві дедалі вагомішою стає саме здатність до творчості та діалогічної взаємодії, які, природно, неможливі без актуалізації (постійного відтворення й перетворення) нормативно-репродуктивних компонентів соціокультурного життя. Розум людини в концепції Г.О. Балла постає гармонійним, творчим, здатним до розв'язання суперечностей, в ньому поєднується логічне та інтуїтивне, він є джерелом будь-якої моральної дії. Так званий технологічний розум - лише один з проявів інтелектуальної сфери людини. Проблеми, до яких він призводить, є результатом його відмежування від цілісного гармонійного розуму.

Гармонійний розум, за Г.О. Баллом, являє собою діалектичну єдність розсудкової та чуттєво-інтуїтивної сфери людини, які постійно взаємодіють між собою. Розум не зводиться до відомих під назвою розсудку стандартизо-

ваних цивілізаційних варіантів, що легко піддаються формалізації, технологізації, автоматизації, а постає налаштованим на якнайповніше охоплення світу із доданням часових, просторових і змістових обмежень, спорідненим з давно відомим поняттям мудрості. Г.О. Балл зауважує: «Є дві стратегії подолання труднощів, що виникають: одна – вдосконалення пізнавального розуму, друга – «перехід від розуму, що пізнає, до розуму взаємопорозуміння». Я, як правило, керуюся першою стратегією, але, визнаючи значущість другої, намагаюся зробити свій скромний внесок у їхній діалог» [1, с. 15].

Отже, конструктивно ревізуючи категорію раціональності, Г.О. Балл протистоїть раціо-знецінювальним тенденціям, властивим, зокрема, частині гуманістично орієнтованих психологів, пристрасно обстоює «честь розуму», при цьому враховуючи ідеї деконструктивістів та вади класичного гуманізму.

Також значний інтерес становить трактування категорії «істина», яке, на думку Г.О. Балла, має спиратися на парадигму діалогу. «Істині як абсолюту відповідає авторитарна ідея (в тому числі тоталітарна як її вищий прояв); відносній істині як атрибуту індивідуального суб'єкта – ліберальна; нарешті, істина як діалог іманентно пов'язана з гуманістичною ідеєю. Кожна з названих ідей знаходить специфічне втілення в суспільних відносинах, в тому числі в сфері освіти» [7, с. 73]. На думку О.В. Губенка, концепція Г.О. Балла про істину як єдність контрверсійних діалогічних позицій суголосна з теорією Нільса Бора, постає діалогічною версією теорії додатковості, сформульованої Бором у рамках копенгагенської інтерпретації квантової механіки. При цьому в трактуванні діалогічності істини й загалом діалогічної взаємодії (як універсальної буттєвої категорії) Балл свідомо спирається на філософію діалогу ХХ ст., зокрема, творчо осмислюючи концепції М. Бахтіна та В. Біблера [10].

Є.В. Степура слушно привертає увагу до концепту «правди», розроблюваного Баллом. Сприйняття предмета гуманітарних досліджень завжди є пристрасним, але емоції можуть не тільки заважати пошуку істини, але й сприяти йому. Для успіху в гуманітарних дослідженнях у мотиваційній сфері

вченого чільне місце повинен займати мотив пошуку правди – емоційно забарвленої істини [21].

Гуманістичні принципи взаємної поваги й конструктивної діалогічної взаємодії мають поширюватись на відносини між методологічними підходами, науковими й науково-практичними напрямками (зокрема, у психологічній царині); суперечливі змісти слід діалогічно розробляти, уникаючи крайнощів догматичного монізму і еkleктичного, «ледачого» плюралізму. В цьому контексті ключовою є категорія діалогу. Г.О. Балл насамперед розмірковував про умови конструктивності, продуктивності конкретних "діалогів" у різних галузях життя та культури, зокрема в контексті взаємодії між природничо-науковою та гуманітарною науковими традиціями. При цьому "монологічним" інтенціям та феноменам у зовнішній взаємодії й в індивідуальній психіці він надавав не меншого значення, ніж діалогу; ці два аспекти буття не лише заперечують, але й передбачають одне одного. Діалогізм не заперечує «прав» монологу, але опирається на монологізм – такому ідеологічному настановленню в суспільному житті та думці, що відкидає необхідність і можливість рівноправного, взаємозбагачувального спілкування осіб, суспільних груп, культур як основи їх існування й сталого розвитку. Зокрема, саме труднощі розв'язання парадоксальних ситуацій у математиці (теорії множин тощо), природничих та соціально-гуманітарних науках покликали до життя нині поширені ідеї діалогічної взаємодоповняльності різних парадигм, теорій тощо. Останнє означає розвиток альтернативних точок зору, а не їх злиття, а надто тоді, коли вони зумовлені сутнісно відмінністю способів бачення, розуміння буття – адже таке «зняття» змістово збіднило б людське пізнання [10].

Наріжним механізмом творчої активності, становлення й самовідтворення особистості Г.О. Балл вважав діалогічну взаємодію, а умовою продуктивності діалогів – медіацію. Саме створення медіаторів – опосередкувальних ланок та форм взаємодії – є провідним механізмом творчості, «поєднання непоєднуваного». Такими об'єднувальними чинниками він вважав, зокрема, універсальні цінності та норми соціальної взаємодії, наукового пізнання то-

що, надаючи великої ваги формулюванню принципів-універсалій конструктивної взаємодії (зокрема «діалогічних»). Окрім того, медіаторами, за Г.О. Баллом, є спільні цілі учасників діалогу. Принципи раціогуманістичного підходу (орієнтація на гуманізм як підвалину взаємин людей і спільнот та гармонійний раціоналізм, що спирається на інтелектуальну культуру з її діалогічною взаємодією логічно обґрунтованих та інтелектуально досягнутих позицій), передбачають розкриття потенціалу наявних теорій через діалог. Звичайно, важливо, щоб учасник діалогу вірив не в істинність своїх ідей, а в те, що вони необхідні для розв'язання спільної проблеми, і був готовим уточнити, розвинути, переосмислити свої позиції. Важливими є і внутрішні діалоги. Г.О. Балл бачив як діалогічність, "плюралістичність" свідомості ("pluralia tantum"), так і її цілісність, "самозамкненість"[15].

Учений вважав, що гуманістичні принципи взаємної поваги й конструктивної діалогічної взаємодії мають поширюватись на відносини між методологічними підходами, науковими й науково-практичними напрямками (зокрема, у царині психології); як уже зазначалося, догматичному монізму і еkleктичному, «ледачому» плюралізму протиставляється діалогічна розробка суперечливих змістів. У цьому плані вельми продуктивним видається окреслене Баллом настановлення на логічне «опрацювання суперечностей» (засобами як формальної, так і діалектичної логіки), описані в його працях шляхи й конкретні зразки такого опрацювання. Г.О. Балл формулює певні принципи, «діалогічні універсалії» вищезгаданої взаємодії (ретельно проаналізовані В.В. Рибалкою [19]); зокрема, базовими вимогами до діалогічної взаємодії представників різних психологічних шкіл є: толерантність, центрування на спільних позиціях, орієнтація на розширення та ампліфікацію культурного простору дискусії, цілеспрямований пошук медіаторів задля забезпечення продуктивності взаємодії. Універсалії мають бути доповнені «узагальненою моделлю наукового діалогу», що покликана забезпечити результативність наукової дискусії. «Ідеться про побудову узагальненої логічної моделі наукового діалогу, придатної в принципі для обговорення найрізноманітніших про-

блем... [2, с. 141]. Г.О. Балл виділяє три типи варіантів погодженого підсумку діалогу, з яких особливий інтерес становить третій. До цього варіанту змушує “неможливість (принципова або притаманна даному етапові пізнання) одержати істинний системний опис досліджуваного об’єкта (назвемо його “опис-1”)” [2, с. 143]. З такої неможливості “зовсім не впливає неможливість одержання істинного системного опису-2 ситуації пошуку системного опису-1” [2, с. 143 – 144]. Таким чином, здійснюється вихід у площину феноменологічної та методологічної рефлексії самої ситуації пошуку, її системний опис, характеристика різних точок зору на досліджуваний об’єкт у їх співвідношенні. [3, с. 70]. Представлення власне пошуку істини у діалогічному форматі здатне віддзеркалити певний поступ в її осягненні. Можна припустити, що постійне цілісне рефлексивне відображення в свідомості науковців та в продуктах їхньої діяльності самого процесу пізнання як зовнішнього та внутрішнього діалогу, спору є суттєвою умовою й компонентом будь-якої сучасної наукової діяльності.

Г.О. Балл обстоював необхідність подолання протиставлення природничо-наукової й гуманітарної парадигм та застосування раціогуманістичного підходу як у психології, так і в людинознавстві загалом. Вчений проводив порівняльний аналіз цих двох парадигм, які за спільної налаштованості на пізнання дійсності розрізняються наданням переваги у першому випадку точності й доказовості отримуваних знань, а у другому – повноті охоплення властивостей складних об’єктів.

Діалог розширює простір перетинання психології з різними культурними галузями, можливості збагачення новими ідеями. Така взаємодія передбачає адекватну асиміляцію ідей відповідно до специфіки предмета, принципів та методів психології. У разі залучення ідей з інших сфер культури існують небезпеки, з одного боку, редуccionізму, з іншого – зростання ірраціональних тенденцій. В цьому контексті Є.В. Степура [21] підкреслює тезу Г.О. Балла: важливим є не звідки брати ідеї, а як їх використовувати. Це стосується й плюралізму методів дослідження: загалом приймаючи відому тезу

П. Фейєрабенда «Все згодиться» («Everything goes»), Г.О. Балл доповнює її вкрай важливим застереженням: «...Але не в будь-який спосіб» («...But not anyway»). Безладне, еклектичне застосування різних теоретичних підходів та методів нетотожне їх свідомій, «організованій» діалогічній взаємодії [4].

Раціогуманістичний підхід передбачає можливість залучення мови точних наук для опису надскладних об'єктів гуманітаристики. Зокрема, вчений вважав, що ефективними медіаторами взаємодії природничо-наукової і гуманітарної традицій у людинознавстві можуть бути системні репрезентації. У філософському обґрунтуванні їхнього застосування він виходив з того, що наукове пізнання наявних у світі (онтологічних) об'єктів здійснюється через відповідні їм епістемологічні об'єкти. У межах науки їх можна ототожнити з предметами дослідження, сконструйованими як системи, тобто такі множини компонентів, що перебувають одне з одним у певних відношеннях. Саме інноваційному методу створення системних формалізованих описів та застосуванню його в психології присвячена одна з останніх прижиттєвих праць Балла, написана у співавторстві з В.О. Медінцевим [7], який продовжує розвивати цю проблематику [16; 17].

Вчений працював над упорядкуванням категорійно-термінологічного апарату психології, дбав про чіткість наукової мови; вважав, що саме теорії, оперті на логічно релевантні поняття, можуть бути основою процедур емпіричного дослідження, забезпечити достовірні результати [2]. Проте Балл відзначав: «...У гуманітарній галузі, з огляду на складність й суперечливість досліджуваних об'єктів, виконання цієї вимоги наштовхується на великі труднощі....Парадоксальні властивості самих об'єктів дослідження виключають можливість отримання логічно несуперечливого знання про них» [5, с. 69]. Вчений вважав стратегією успішного пізнання надскладних об'єктів побудову мережі чітких понять в їх співвіднесенні з психічною реальністю, логічне опрацювання складних колізій внутрішнього світу людини.

Одним з провідних аспектів роботи Г.О. Балла з упорядкування категорійно-термінологічного апарату психології було уточнення статусу низки

трансдисциплінарних категорій (істина, правда, добро, культура, гармонія, особистість, розум та ін.). Щодо багатьох з цих понять Балл вважав доцільним вищезгаданий узагальнювальний підхід – якнайширше трактування, порівняно з розрізнявальним підходом. Зокрема, щодо категорії особистості Балл обґрунтовував цей підхід так: «Ціннісним засадам гуманістично налаштованої психології відповідає якнайширше трактування поняття особистості (з одночасним виокремленням різних типів особистості, стадій її становлення та рівнів досягнутого розвитку); з цих позицій, люди не діляться на тих, хто є особистістю, і тих, хто не є нею, шлях до особистісного зростання (з урахуванням індивідуальних особливостей і водночас з орієнтацією на особистісний ідеал, яскраво репрезентований у житті й діяльності багатьох видатних людей) визнається принципово відкритим для кожної людини, а надання допомоги у рухові цим шляхом – чи не головним обов'язком психолога» [6, с.32].

У своїх історико-психологічних розвідках Балл приділяв особливу увагу доробку недооцінених вчених з незалежною щодо панівного на той час «наукового канону» позицією, до ідей, які сприймалися як маргінальні, а наразі постають актуальними.

Г.О. Балл запропонував інтегративно-особистісний підхід до розуміння особистості й загалом психічних феноменів, прагнучи подолати розрізненість психологічного знання (зокрема про особистість), що перешкоджає його розвитку. Інтегративність учений трактував у двох основних аспектах: „По-перше, йдеться про аспект методологічний, або, можна сказати, гносеологічний, – тобто про інтеграцію конструктивних складових концепцій..., що відповідають різним варіантам розуміння та пізнання особистості. По-друге, береться до уваги онтологічний аспект інтегративності, тобто орієнтація на цілісного людського індивіда, на досягнення гармонійної єдності його соматичних, психічних і духовних властивостей” [6, с.26]. Шукаючи шляхи забезпечення інтеграції психологічного знання, запобігання подальшій його роздробленості, Балл водночас він усвідомлював труднощі цього проекту, зокрема зумовлені поліваріантністю пізнання предмету психологічного дослідження;

роллю суб'єктивних преференцій та настановлень дослідника; наявністю суб'єктивних якостей у тих, кого досліджують; необхідністю узгодження результатів застосування дослідницьких методів різного ступеня об'єктивності.

Звичайно, ми розкрили лише деякі напрямки досліджень ученого, адже «спектр методологічних ідей і положень, представлений у спадщині Георгія Олексійовича Балла, настільки широкий, що його неможливо навіть звужено і частково представити у порівняно невеликому форматі статті» [12, с.48].

Висновки. Новизна ідей Балла полягає, перш за все, у розробці раціогуманістичного підходу, який резонує з антропологічними акцентами сучасності та є методологічною стратегією, спрямованою на інтеграцію і використання в психології (і загалом у людинознавстві) досягнень природничо-наукових і гуманітарних ліній пізнання. В рамках цього підходу Г.О. Балл окреслив дослідницький інструментарій, аналітичні прийоми, що в сукупності створюють можливості різнорівневої інтеграції людинознавчого знання. Ученим розроблено систему методологічних принципів і дослідницьких настановлень задля різнобічного аналізу широкого класу взаємопов'язаних феноменів людинознавства в полі «людина - природа – культура». Його підхід дає змогу осмислити різні дослідницькі традиції, маловідомі концепції, важливі здобутки людинознавства в смисловому полі психології, створює можливості методологічного перекладу філософсько-гуманітарного дискурсу на мову психологічної науки, може бути плідним на різних методологічних рівнях як інструментарій для інтеграції психологічного знання. З огляду на сказане, вважаємо доцільним подальше осягнення раціогуманістичної орієнтації Г.О. Балла як основи для розробки нових схем синтезу, де окремі теорії вплетені в спільні контексти, співвіднесені з різними інтелектуальними дослідницькими традиціями, що дає змогу побудувати більш повну та інтегровану картину сучасного психологічного знання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. Психологія і суспільство. 2017. № 2 (68). С. 16–32.

2. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. 172 с.
3. Балл Г.О. Раціогуманістичний підхід до визначення засад ціннісно налаштованої соціальної поведінки. Психологія і суспільство. 2015. №2(8). Ч.2. С. 6–22.
4. Балл Г.О. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті. Нарис 3. Соціальна психологія. 2007. № 6. С. 3–16.
5. Балл Г.А. Психология в раціогуманістической перспективе: избр. раб. Київ: Основа, 2006. 480 с.
6. Балл Г.О. Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування основних понять. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 25–53.
7. Балл Г.О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства : монографія / авт. вступ. ст. В. О. Медінцев. Київ : ПП «СКД», 2017. 204 с.
8. Балл Г.А., Медінцев В. А. Теоретико-множественный метод описания процессов и его применение в психологии: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2016. 88 с.
9. Бауман З., Донсків Л. Плинне зло. Життя без альтернатив / Пер. з англ. О. Буценка. Київ : Дух і літера, 2017. 216 с.
10. Губенко О. В. Деякі методологічні проблеми психології у контексті спадщини Г. О. Балла. Гуманний розум : зб. стат. Київ : Педагогічна думка, 2017. С. 31–50.
11. Гуманний розум : зб. статей круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла. (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 24 травня 2018 р.) / наук. ред. О. В. Завгородня, В. Л. Зливков; уклад. С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ, 2018. 193 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/706694>.
12. Гусельцева М. Раціогуманістичний підхід Балла: психологія свободи і творчості. Психологія і суспільство. 2017. №2. С. 41–55.
13. Завгородня О. В. Етико-психологічні ідеї в творчому спадку Г.О. Балла. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 30 травня 2023 року) / за ред. В.О. Моляко. Київ, 2023. С. 44–51. URL: <https://us04web.zoom.us/j/79777393163?pwd=8PoVEjiHby1FlAeXUIfDdDRbkI1Uma.1>
14. Завгородня О. В., Копилов С.О. Творчий спадок Г.О. Балла в контексті проблем сучасної психології. Теоретичні дослідження у психології : зб. стат. / Впор. В.О. Медінцев. 2018. Т. III. С. 44–63. URL: <http://theor-research.georgyball.com>.
15. Копилов С.О. Особистість і культура в психологічній концепції Г. О. Балла. Гуманний розум: збірник статей. Київ : Педагогічна думка, 2017. С. 78–92.
16. Медінцев В. Матриця культурного простору особи. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, 2011. Т. II. Психологічна герменевтика. Вип. 7. С. 58–78.
17. Medintsev, V. Towards a Framework for Unifying Research in Theoretical Psychology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*. 2023. Vol. 57. Issue. 3. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12124-023-09790-z>
18. Морен Е. Втрачена парадигма: природа людини / пер. с франц. Київ : КАРМЕ–СИНТО, 1995. 208 с.
19. Рибалка Валентин. Психологічна теорія особистості Г.О. Балла. Психологія і суспільство. 2017. №2. С. 104–118.
20. Системність психологічного знання на сучасному етапі його розвитку : монографія / [Г.О. Балл, Н.А. Бастун, О.В. Губенко, В.В. Депутат, О.В. Завгородня, В.О. Медінцев, Т.А. Російчук, Є.В. Степура]; за ред. Завгородньої О.В. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 277 с.
21. Степура Є. В. Проблеми сучасної психології у «Методолого-психологічних роздумах» Георгія Балла. Гуманний розум : зб. статей. Київ : Педагогічна думка, 2017. С. 148–155.

Кирпенко Т. М.,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії екологічної психології,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОГНОЗУВАННЯ ТА ОЧІКУВАННЯ: СХОЖІСТЬ ТА ВІДМІННОСТІ В ПРОСТОРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Успішне виявлення, обробка та вирішення невизначеності є важливими для успішної адаптивної поведінки. Багато наших рішень приймаються в умовах невизначеності. Щоб успішно орієнтуватися в навколишньому середовищі, люди повинні оцінити ступінь невизначеності та відповідно адаптувати свою поведінку, навчаючись на досвіді. Однак невизначеність — це широка конструкція, і різні типи невизначеності можуть по-різному впливати на наш досвід та наше навчання. Невизначеність, як правило, виникає в ситуації, яка має обмежену або нерозраховану інформацію про передбачувані результати поведінки (Huettel та ін., 2005) або ситуації. Прогнозування та очікування є частиною повсякденного життя. Прогнозування є вищим рівнем антиципації та має в своїй основі цілепокладання, тобто узгоджує потреби, мотиви, інтереси та т. ін.

Протягом тривалого періоду еволюції кожна людина має різні очікування щодо невизначеного результату своїх дій. Очікування лежать в основі взаємодії між нами і нашим світом. Наші очікування, зазвичай, визначають наслідки нашої соціальної ролі чи вибору моделі поведінки. На них впливає тип особистості, склад розуму людини, тип темпераменту, процеси збудження та гальмування, сенсорної організації і т. ін.

Інший, більш функціональний підхід описує очікування як психологічний процес, щоб зменшити сюрпризи та невизначеність. Невизначеність визначається «як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ нездатні точно передбачити майбутні події в нашому оточенні». У багатьох

дослідженнях зазвичай повідомлялося про два типи невизначеності. Один пов'язаний з особистою невизначеністю, як-от власне майбутнє, засоби до існування та власна безпека, безпека рідних та друзів. Другий тип невизначеності пов'язаний зі структурними проблемами та проблемами макрорівня, такими як незахищеність роботи, житла, безпека та майбутнє країни.

Крім того, зворотній зв'язок правильних чи неправильних припущень є основою людського досвіду та навчання. Отже, можна провести чіткий зв'язок між очікуванням і дією, оскільки передбачення завжди пов'язане з орієнтованими на майбутнє діями інших і самою поведінкою. З цієї причини в дослідженнях антиципації в динамічних ситуаціях слід розглядати моделі контролю уваги та дії.

Формування та вдосконалення прогностичних моделей є основним принципом роботи людського мозку і головна мета процесів навчання полягає в мінімізації помилок прогнозування. Точка зору прогнозування вивикла з основної обчислювальної проблеми, згідно з якою успішне орієнтування в навколишньому середовищі залежить від здатності організму оптимізувати передбачення щодо того, як власна поведінка вплине на пропріоцептивний досвід (Гельмгольц, 1867).

Очікування – це заздалегідь обдумані образи. Очікування ґрунтуються на припущеннях, минулому досвіді чи сподіванках. Воно більше передбачає віру, наявність впевненості в певному результаті, базується на особистому досвіді, культурних нормах чи суспільних стандартах.

Прогнозування базується на обґрунтованих припущеннях, минулому досвіді, тенденціях, статичних моделях або інших виявлених закономірностях. Воно передбачає використання усіх доступних даних для аналізу та передбачення того, що може статися в майбутньому.

Отже, очікування ґрунтуються на основі особистих припущень чи переконань, виражає наші сподівання щодо якоїсь події. Можуть застосовуватися до поточних чи майбутніх ситуацій. На очікування можуть впливати суспільні норми, мораль, принципи та очікування.

Прогнозування, в першу чергу, базується на основі аналізу даних, логічних міркувань і доказів та зосереджено на майбутніх подіях. Також, прогнозування може здійснюватися не тільки людиною, але й запрограмованими машинами. Ефективність прогнозування зумовлена здатністю адекватно оцінювати себе та результати власної діяльності, розвинутою здібністю оцінювання власної діяльності тощо. Все це дозволяє раціонально оцінювати себе та свою діяльність й регулювати власну поведінку в умовах невизначеного мінливого середовища.

Спрогнозувати, означає зробити обґрунтоване припущення про те, що станеться в майбутньому людини на основі доказів чи минулого досвіду. При цьому, очікувати означає вірити, про те що станеться або хтось щось зробить.

Загалом вибір між прогнозуванням та очікуванням залежить більше від контексту використання та цілеспрямованості. На відміну від інших форм випереджального відображення, прогнозування завжди є цілеспрямованим на майбутню перспективу. Щодо контексту використання, у науковому контексті очікування використовується для описування загальних гіпотез, а прогнозування може використовуватися для опису конкретних результатів або подій.

Таким чином, в сучасному світі в ситуації невизначеного середовища ви, зрештою, повинні покладатися на свою інтуїцію та судження. При цьому, важливими є як прогнозування, так і очікування тощо. Загалом, поведінковий вибір, який ми робимо в певній ситуації, залежить, з одного боку, від балансу між нашою поточною, рутинною поведінкою та нашим психологічним полем, а з іншого боку, від настання відповідної тригерної події. Людина сама вирішує в якій ситуації вона опиниться в майбутньому, адже кожна мить людина робить вибір, який прогнозує майбутні ситуації. Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти певним чином, адекватним цьому усвідомленню. Ця проблема є актуальною для нашої країни саме зараз, під час невизначеності, пов'язаний з воєнним часом і невідомістю майбутнього для кожної людини. Адже різні нестандартні ситуації можуть змінювати людей до невпі-

знанності, а інформація про ситуаційні змінні більш важлива для відносно точного прогнозу поведінки людини, чим знання її особистісних характеристик.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г.А. Понятие “личная надежность” в гуманистической интерпретации. Вісник НТУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. К.: ІВЦ “Політехніка”, 2001. №3. Кн.1. С.43-46.
2. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. К.: Кафедра, 2013. 381 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания. К.: Стилос, 1997. 240 с.

Козобродова Д.М.,

кандидат філософських наук,

докторантка кафедри менеджменту та інноваційних технологій соціокуль-

турної діяльності факультету менеджменту освіти та науки,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

БЛОКУЮЧИЙ ЧИ СТВОРЮЮЧИЙ НОВИЙ ПОРЯДОК - АСПЕКТ ХАОТИЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЙ ТА КОНЦЕПЦІЙ

Традиційно хаотизація психологічних теорій та концепцій сприймається як блокуюча.

І це дійсно так!

Але цікаві асоціації виникають, якщо ми подивимось на хаотизацію як на явище притаманне природі, а також психомірності соціальної реальності. Така постановка питання надає актуальності нашому дослідженню в світлі нового змісту явища хаоса та процесів хаотизації, які представлені в роботах бельгійського вченого І. Пригожина [8; 10]. В них було показано, що поведінка цих процесів стикається з характером сильно нелінійних умов. Ці дослідження притягують нашу увагу тому що в цих умовах з точки зору названого вченого не спрацьовує поняття вірогідності тобто засада больцманівського принципу порядку. Тому, наприклад, питання ментального здоров'я має бути

пов'язане з явищем сильно нерівноважних умов. І якщо ми розглядаємо живих людей і питання її ментального здоров'я то нам необхідно врахувати, які саме умови вивчає наука. Крім того важливо врахувати, що таке саме рівноважна структура як протилежна до попередньої бо її прикладом може бути будь-який кристал.

Щоб підкреслити тісний і на перший погляд парадоксальний взаємозв'язок між структурою та порядком, з одного боку, а з другого між дисипацією та втратами І. Пригожин ввів поняття «дисипативна структура». В протилежність цьому положенню в класичній науці тепловий потік вважався джерелом втрат.

Ця нова наукова теоретико-концептуальна позиція може бути застосована для розглядання та розуміння процесів хаотизації і психологічних теорій та концепцій в позитивному руслі. Хаос може бути створюючою силою, а не тільки руйнуючою, що і було показано цим вченим на прикладі також і соціальних процесів. Надалі його твердження і докази були поширені на інформаційні процеси іншим європейським вченим О. Тоффлером [11]. В свою чергу представник німецької наукової школи Г. Хакен [7] в своїх дослідженнях показав характер цих процесів на прикладі зорового сприйняття паттернів рухів та принципів мозкової діяльності. Наступним кроком в дослідженні психічних та інформаційних процесів з позицій даної парадигми стали роботи українською вченою І. Єршовою-Бабенко [5; 6].

Таким чином на даний час ми маємо багато розроблених дослідниками граней парадигми дисипативності за допомогою якої ми можемо розглядати проблему хаотизації психологічних теорій та концепцій і досліджувати аспекти її блокуючого характеру.

Сучасне суспільство у тому числі і наукове живе в умовах нестабільності і ризику, які породжуються все зростаючим ступенем невизначеності сучасного світу. Змінюються характеристики соціальної реальності в тому числі наукової. Ця реальність характеризується такими атрибутами, як пластичність ("плинність" З. Бауман), нелінійність, складність і хаотичність. Образ і

реалізація науково-теоретичної і соціальної систем як усталеної ієрархічної структури йде в минуле. На зміну їй приходить складний науково-теоретичний та концептуальний, але хаотизований за характером інформаційний простір соціум – соціальне середовище, яке знаходиться в стані постійного становлення. Розвиток і впровадження інформаційних технологій кардинально змінюють науково-соціальний простір. Тепер він фрагментується і дробиться, стаючи мережевим, позбавленим чітко виражених центрів. Чи впливає з цього, що можливі наслідки науково-теоретичної та соціальної дії людини стають непрогнозованими, виявляють каскад альтернативних наслідків? Чи дозволяє це розглядати наукову соціальну реальність тільки як простір невизначеностей, біфуркацій і ризиків?

У цих нових умовах акцент переходить не просто і не тільки на важливість таких характеристик науково-соціальної реальності як її хаотичність і психомірність, але демонструє їх безперервне потенціювання одна одну. Вони показують, що існування в науково-теоретичному та концептуальному соціумі, який постійно змінюється, збільшує такі вимоги до науковця як психологічна лабільність і гнучкість, вироблення навичок науково-соціальної мобільності, здатності адаптуватися до потоку науково-соціальних практик, які постійно змінюються, нарешті, ставитися до хаосу просто як до норми і вміти жити в його умовах. Іншими словами, виникає нова галузь досліджень – екологія наукової ментальності, яка може розглядати ментальність як складну відкриту систему/середовище, що самоорганізується [2; 3; 4; 9]. Це виражено гіперконцептом «brain-psyche-mind / consciousness», що включає здатність до хаотизації і для існування в її умовах за визначенням [1]. В умовах хаотизованого складного наукового соціуму та теоретико-концептуальних процесів не тільки формуються нові типи раціональності, переосмислюються просторово-часові відносини, а й закладаються основи для виникнення науковця та наукового знання нового типу. Дійсно, сьогодні наукова соціальна реальність – це не тільки структури і функції, а й невизначеність, хаотизація себе і інформаційних процесів навколо, що задана і поглинається суб'єктив-

ним осмисленням особистістю науковця своїх власних вчинків, простором науково-теоретичних відносин.

У цій роботі з позицій дисипативних поглядів підіймаються проблеми хаотизації і психомірності науково-соціальної реальності, які в даний момент є актуальними як в психології, так і в соціо-гуманітарних науках. В Україні ці дослідження розпочаті в 1990-х рр. продовжені і сьогодні. Дана робота є продовженням і розвитком попереднього етапу цих досліджень, які здійснювалися в методології науки, в загальній психології і реабілітації. Їх розширення реалізовано в області соціальної філософії і соціо-гуманітарних наук.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єршова-Бабенко І. В., Жижко Т. А. Психомірність людини та її поведінки. Монографія. Київ: ЦП Компринт, 2024. С. 222.
2. Єршова-Бабенко І.В. Козобродова Д.М. Психомірність соціальної реальності в аспекті самоорганізації як предмету соціально-філософського і психосинергетичного аналізу. Монографія. Одеса: Бондаренко М.О., 2020. С. 224.
3. Єршова-Бабенко І. В., Козобродова Д. М., Грічун Е. Б. Психомірність освітньої соціальної реальності - психосинергетичний аспект. XXV International Science Conference "Problems with distance learning and ways to solve them. Prague, Czech Republic, June 24-26 2024. P. 223-225.
4. Yershova-Babenco I., Kozobrodova D., Seliverstova A. Psychosynergetic approach to formation of teacher's pedagogical self organization in the new ukrainian school. Theory and practice of future teacher's training for work in new ukrainian school. Monograph. Prague: OKTAN PRINT s.r.o., 2020. P. 72-81.
5. Ershova-Babenko I. V. Methodology for studying the psyche as a synergetic object. Monograph. Odessa: ODEKOM, 1992. P. 124.
6. Ershova-Babenko I. V. Psychosynergetic strategies of human activity (Conceptual model). Monograph. V.: NOVA KNYGA, 2005. P. 368.
7. Hermann Haken. Synergetics. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York. 1978. P. 405.
8. Ilya Prigogine, Isabelle Stengers. ORDER OUT OF CHAOS. Man's new dialogue with nature. Heinemann. London, 1984. P. 430.
9. Kozobrodova D. M. Theoretical foundations and ideas about complex self-organizing environments/ systems in the humanities at the XX-XXI century. Theory and practice of introduction of competence approach to higher education in Ukraine. Monograph. Ministry of Education and Science of Ukraine, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; edit. I. M. Trubavina, S. T. Zolotukhina ; responsible for the issue S. Ye. Luparenko. Vienna: Premier Publishing, 2019. P. 22-24.
10. Nicolis G., Prigogin I. Self-Organization in Nonequilibrium Systems. N. Y.: John Wiley & Sons, 1977.
11. Toffler O. Preface // Prigogine I. Order out of chaos, 1984.

Костюченко О. В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології,

Київський національний університет культури і мистецтв

МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗАСОБАМИ СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНОЇ АКТИВІЗАЦІЇ

Різноманіття умов життєдіяльності, повсякденних ситуацій, видів праці та особливостей міжособистісної взаємодії, різні етіологічні чинники актуалізує психічні стани різної модальності, тривалості, інтенсивності та знаку. Перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, чинниками і критеріями якого є емоційна врівноваженість, здатність до саморегуляції психічних станів, екологічного виявлення негативних і позитивних переживань, емоцій і станів, здатність зберігати звичне оптимальне самопочуття. Це викликає потребу у створенні, доборі та реалізації методів, методик, засобів, умов для відновлення адаптивних механізмів людини, активізації функціональних станів, пошуку шляхів оптимізації психічних станів.

Врівноваженість людини й адекватність її реакцій на зовнішні впливи мають велике значення для підтримки звичного комфортного самовідчуття, адаптації, інтересу до фізичного та соціального середовища, морфофункціонального збереження органів і систем, повноцінного сприйняття самого себе та соціальної дійсності.

Оптимізація та врегулювання станів життєдіяльності людини: функціональних, психічних і психофізіологічних залежить від сформованих нею протягом її життя образів, зокрема багатомірних і багатофункціональних сенсорно-перцептивних образів. На цьому зауважує В. Моляко [5, с. 16]: «Психіка як динамічна система характеризується постійною поточністю, текучістю і довільною, й мимовільною, тобто в будь-якому випадку в нашій свідомості, а чи у підсвідомості йде більш чи менш виразна й масштабна робота по моди-

фікації образів, понять, образів-понять чи їх окремих деталей; можна говорити про безперервну конструктивну чи деструктивну роботу нашого мозку на різних його поверхах».

Сенсорно-перцептивні процеси мають особливе значення для врегулювання психічних станів людини, забезпечуючи: орієнтування в конкретній ситуації, виділення найважливіших для розв'язання конкретного завдання аспектів; адекватну умовам навколишнього середовища регуляцію поведінки, діяльності та адаптацію (рівновагу) до довкілля. Дослідження психічних станів і засобів їх оптимізації, зокрема на основі сенсорно-перцептивної активізації є актуальною проблемою сучасної психологічної науки. Психічні стани виступають як найважливіший суб'єктивний фактор, що визначає успішність і продуктивність діяльності людини у сфері праці, навчання, пізнання, спілкування, істотно впливають на ефективність і якість різних видів діяльності [4; 7; 8; 9]. Результати досліджень [3] підтверджують, що внаслідок застосування розроблених моделей формування сенсорного образу активізуються системи різномодальних і психологічно різнорівневих процесів і станів. Інтегрований образ стає способом довільної й мимовільної регуляції психічного стану. Стимуляція почуттєвих форм пізнання шляхом організації інтегрованого сприйняття (вербального й почуттєвого) у різних іграх і спеціалізованих тренінгах спонукає мобілізацію внутрішніх резервів психіки людини, її потенційних можливостей, сприяє вільному прояву власної індивідуальності, досягненню власної внутрішньої рівноваги й заспокоєння.

Проблематика, пов'язана з відновленням, відтворенням, врівноваженням і регулюванням психічних станів досліджувалась М. Боришевським, Н. Войтюк, І. Галяном, В. Ганzenом, Л. Гримаком, Л. Дикою, Н. Заваловою, Ю. Миславським, В. Некрасовим, А. Осницьким, В. Пономаренко, А. Прохоровим, В. Семиченко, Н. Худаковим та ін.). Важливість психологічного підходу до вирішення цієї проблеми визначається тим, що в сучасних ускладнених умовах обмежені можливості технічного та ергономічного підвищення функціонального комфорту й оптимізації умов життєдіяльності.

Тому основні резерви підвищення ефективності та надійності життєдіяльності залежать від розробки науково-обґрунтованих психологічних методів оптимізації функціональних станів особистості, які значною мірою визначають працездатність і надійність (В. Бодров, Ф. Горбов, П. Зінченко, Л. Китаєв-Смик, Н. Завалова, Г. Зараковський, В. Лебедев, А. Леонова, Б. Ломов, В. Медведєв, Ю. Стрелков, К. Платонов, Л. Чайнова й ін.). Можливості оптимізації психічних станів за рахунок зовнішніх методів управління та регуляції досить вивчені, класифіковані та широко використовуються в різних галузях практичної психології (В. Асєєв, Л. Гримак, О. Дашкевич, Є. Ільїн, І. Медведєв, В. М'ясликов, Г. Нікіфоров, А. Прохоров та ін.).

Передбачаються відповідні методи для оптимізації кожного компонента індивідуальної стратегії саморегуляції функціональних станів: 1) активаційно-енергетичного – методи аутогенного тренування, релаксації, медитації, методів відреагування (катарсис), зміни потужності нервової імпульсації (дихання, тонус скелетної мускулатури), методу "Ключ", ритуальних дій, звукової гімнастики, самомасажу; 2) емоційно-оцінного – музикотерапія, танцювально-рухова терапія, тілесно-орієнтована терапія, механізми саморегуляції (самоконтроль, самопереконання, самонавіювання, самокоманда, самопідкріплення, повна раціоналізація); 3) когнітивно-рефлексивного – методи письмової рефлексії (ведення робочого зошита зі спостереженнями за зміною своїх станів, використання результатів аналізу індивідуальної стратегії саморегуляції функціональних станів у побудові перспективної програми розвитку, оформлення проєкту "Моя стратегія саморегуляції"); 4) операційного – методи позитивного мислення, тренінгу копінг-механізмів, імітаційних ігор, візуалізації, ефективного цілепокладання, вибіркової позитивної ретроспекції; 5) мотиваційно-вольового – методи дослідження ефективності індивідуальної стратегії саморегуляції функціональних станів, проведення проблемного семінару-тренінгу.

Акцентуємо на особливій ролі відображення, сприймання, усвідомлення й інтерпретації власних переживань, ресурсів і можливостей за допомогою

образів-символів засобами артпрактики на основі сенсорно-перцептивної активізації у виявленні та корекції психічних станів. Висока ефективність обумовлюється близькістю до звичайних видів діяльності, ігровим характером, екологічністю і комфортністю використання [2]. Наведемо *систему вправ у груповій психокорекційній роботі, спрямованих на:*

1) актуалізацію й усвідомлення власного психічного стану, визначення його глибини і власних можливостей щодо його зміни та саморегуляції, є зображення актуального і бажаного психічного стану;

2) виявлення зовнішніх і внутрішніх чинників, що сприяють розвитку негативних психічних станів, їх трансформації у приємні:

а) для формування активної позиції, творчого ставлення до стресу, розуміння того, що чинники довкілля стають стресовими в тому разі, якщо ми починаємо надавати їм занадто серйозного значення, у вправі “Фактор стресу” учасникам пропонується: символічно зобразити свій стрес; обговорити малюнки для складання переліку чинників стресу, типових для актуального середовища; під час передачі малюнків по колу, від учасника до учасника, пропонується кожному домалювати до нього смішний елемент або приписати якусь смішну, абсурдну фразу;

б) для зміни ставлення до чинників стресу, коли відбувається нейтралізація переживання, приходить розуміння того, що ситуація керована, є типовою, у вправі “Трансформація” пропонується визначити чинники стресу, уявити собі цю ситуацію як відеоролик, знайти в ситуації елементи комічного і намалювати смішну, карикатурну ілюстрацію до змісту ролика; поділитися власними переживаннями, випадками з життя, своїми і чужими способами справлятися з такими ситуаціями;

в) для посилення нейтрального фокусу уваги; споглядального характеру спостереження у вправі "Різнопланове спостереження" пропонується: зосередитись на відчутті так, щоб були помітні найтонші його зміни; знайти місце відчуття або емоції у своєму тілі й описати його за всіма параметрами (колір, форма, температура, консистенція, фактура, звук, розмір, щільність тощо);

г) для забезпечення точності та повноти сприйняття зовнішніх об'єктів і явищ, а також внутрішніх станів і процесів, регуляція свідомої поведінки К. Станіславський запропонував весь простір уваги умовно розділити на чотири кола: велике (увесь осяжний і сприйманий простір); середнє (коло безпосереднього спілкування та орієнтування); мале (власне "Я" і найближчий простір, у якому воно перебуває і діє); внутрішнє (світ власних переживань і відчуттів). Перемикання уваги з великого кола на середнє, мале і на внутрішнє – вправа для тренування самоконтролю, один із прийомів для відпочинку, відновлення психологічної стійкості та профілактики емоційного виснаження; дає змогу перебудовувати хід думок, характер відчуттів, знижувати когнітивну напруженість, тим самим сприяючи довільній зміні і психічної напруженості;

д) дієвість прийомів, пов'язаних з використанням образів (конкретних, ствердних, яскравих, поміщених у близьке сьогодення), обумовлена їх активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Пропонуються завдання: пригадати ситуації (ресурсні), події, в яких почувалися комфортно, розслаблено, спокійно, в трьох основних модальностях образів: зорових (що бачите? – хмари, квіти, шлях); слухових (які звуки чуєте? – музика, спів птахів, шум дощу); відчуття в тілі (що ви відчуваєте? – тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, смак лимону); у разі відчуття напруженості, втоми: пригадати одну з ресурсних ситуацій; прожити її заново, згадуючи всі зорові, слухові й тілесні відчуття, що супроводжували її; проаналізувати свій стан;

е) для підвищення сприйнятливості до образів за допомогою висловлювання на словах у точності тих відчуттів, які сприймаються в цей момент візуально, аудіально і кінестетично використовується самогіпноз в саморегуляції [10]. У вправі у зручному і спокійному місці пропонується знайти який-небудь предмет, на який можна дивитися, не напружуючись, таке місце, де відбивається світло (напр., шліфоване скло, що висить на люстрі); зосередити погляд на склі й вимовити по три речення, що стосуються зорових уявлень: "Я бачу світло, що мерехтить на безлічі граней підвісок. Я бачу рух оголеної

руки якоїсь людини. Я бачу цю людину, яка розглядає люстру"; слухових: "Я чую шум вентиляторів, я чую шерех паперу, що виникає від того, що безліч людей роблять записи, я чую, як хтось відкашлюється"; кінестезичних: "Я відчуваю, як підшви моїх ніг щільно стикаються зі сценою, на якій я стою, я відчуваю вагу піджака, що облягає мої плечі, я відчуваю тепло в пальцях, що переплітаються"; зберігаючи колишню позу і той самий напрямок погляду, знову підключитись до кожного з перерахованих сенсорних каналів і вимовити по два речення щодо кожного з каналів. Знаходимо по дві додаткові ознаки зорових, слухових і кінестезичних вражень; повторно підключаємося знову до кожного із сенсорних каналів, вимовляючи по одному реченню щодо кожного з них; як тільки очі починають злипатися, дозволити їм закритися і замінити зовнішню візуалізацію внутрішньою (звернутись до власних фантазій, уяви), водночас вимовляючи речення про слухові та кінестезичні враження, ви продовжуєте користуватися зовнішньою інформацією.

3) гармонізацію психічних станів передбачається спільне тематичне малювання "Особистий розвиток", через яке: відбувається перенесення власного успішного особистого досвіду в актуальну ситуацію; відзначається поліпшення стану, зміна погляду на власні можливості та здібності, поява впевненості в отриманні підтримки, змінюється установка щодо людини, яка переживає стрес і фрустрацію. Отже, артпрактика сприяє формуванню цілісного уявлення про роль негативних психічних станів у розвитку особистості, способи зняття напруги та трансформації свого ставлення до ситуації, можливості запиту зовнішньої підтримки.

4) відпрацювання певних творчих стратегій моделювання образу-орієнтира, образів реальної і бажаної ситуації (комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальна стратегія, випадкові підстановки) дієвою є *методика КАРУС* (В. Моляко, 1995) [6].

Порівняльний аналіз методів оптимізації психічних станів (нервово-м'язова релаксація, ідеомоторне тренування, візуалізація і сенсорна репродукція образів, аутогенне тренування, метод образних уявлень і метод ситуати-

вно-образного моделювання) дозволив виявити переваги методу образних уявлень (оперування образними уявленнями об'єктів і цілісних ситуацій, які зазвичай асоціюються з відпочинком, розслабленням і можливістю подальшої активізації свого стану; простота методу; застосовується як самостійний метод) та методу ситуативно-образного моделювання (*здатність до: усвідомлення елементів образу дій, до формування правильних дій у проблемних ситуаціях та їх застосування, до довільної оптимізації, до вдосконалення образів; професійно орієнтований; комплексний характер; опрацювання важких ситуацій діяльності; наявність зворотного зв'язку; можливості для: виявлення психологічних механізмів процесу оптимізації та цілеспрямованого спираючого впливу на них під час професійної підготовки фахівця; опрацювання найбільш проблемних ситуацій діяльності з метою формування правильних дій та їх застосування; активного використання ідеомоторного моделювання (цикл вправ, спрямований на свідоме, повторюване активне уявлення і відчуття освоюваної навички, з подальшим ускладненням ситуацій); на певному етапі реалізації потенціалу віртуального моделювання найбільш проблемних професійних дій із застосуванням різних алгоритмів і способів індивідуальних і групових дій).*

Отже, необхідно підкреслити значну складність психологічних механізмів, форм і засобів, які забезпечують оптимізаційний процес. Обґрунтовано роль і можливості психологічних зовнішніх методів оптимізації психічних станів особистості за рахунок комплексності їх впливу на основі сенсорно-перцептивної активізації на різні сфери особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюченко О. В. Комплементарність сприймання та творчого мислення в основі психологічної рівноваги. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матер. XXII Всеукр. наук.-практ. конф.*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 118–124.
2. 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. 43–40.
3. Костюченко О.В. Сенсорно-перцептивні основи оптимізації психічних станів особистості. *Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного*

- супроводу особистості в умовах кризи* : монографія. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 111-151.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: НікаЦентр, 2007. 432 с.
 5. Моляко В. О. Актуальні психологічні проблеми творчого сприйняття. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Київ, 2016. С. 14–22.
 6. Моляко В. О. Стратегії розв'язання нових завдань у процесі регуляції творчої діяльності. *Психологічний журнал*, 1995, 16(1). С. 84–90.
 7. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення. Київ : КНТ; Самміт-Книга, 2012. 480 с.
 8. Семиченко В. О. Психічні стани. Київ: Магістр-5, 1998. 208 с.
 9. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 с.
 10. Erickson M. Further experimental investigation of hypnosis: Hypnotic and non-hypnotic realities. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1967, 10, 87–135.

Куц О. С.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

Кременчуцький національний університет імені

Михайла Остроградського;

Аляб'єв С. А.,

магістрант кафедри психології, педагогіки та філософії,

Кременчуцький національний університет імені

Михайла Остроградського

ТВОРЧА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ, ПАНІКИ, КАТАСТРОФІЧНИХ ЯВИЩ ТА ІНШЕ

У сучасному світі спостерігається значне зростання кількості подій, котрі можуть викликати гострий та хронічний стрес, зокрема пандемій, природних катастроф, соціальних та політичних конфліктів, які суттєво впливають на психічне здоров'я населення. Світ стрімко змінюється, стає все об'ємнішим та складнішим, а тому процес психологічної допомоги в ситуаціях стресу потребує нових й креативних підходів. Традиційні методи консультування та психотерапії не завжди є ефективними в незвичайних умовах, на-

приклад, війна з застосуванням новітніх видів озброєння та терору мирного населення у широких масштабах.

В Україні, на тлі військових дій, зростання економічних та соціальних викликів, питання стресостійкості та адаптації стають особливо актуальними. З початку повномасштабної війни значно зросла кількість людей, що страждають від тривожних розладів, депресії та інших психічних захворювань, викликаних негативним впливом стресу.

Це своєю чергою підвищує інтерес українських та закордонних спеціалістів з психології до альтернативних підходів, таких як творча саморегуляція, оскільки різноманітні творчі методи дозволяють людям ширше активно залучатися до процесу власного одужання, що може сприяти більш глибокому і тривалому ефекту у сфері подолання стресу та паніки, які є невіддільною частиною сучасного життя в Україні. Дослідження показують, що творчі процеси стимулюють нейропластичність мозку, сприяючи кращій адаптації до нових умов і підвищенню загальної стресостійкості. Що є особливо важливим українського народу, який все більше стикається з необхідністю адаптуватися до нових життєвих реалій (втрата близьких, постійна загроза життю, зміна місця проживання) [2].

З огляду на певну кількість різних підходів до розуміння феномену саморегуляції в ситуаціях стресу, паніки, катастрофічних явищ, слід вказати на вітчизняну спробу психологічного аналізу наслідків катастрофічного явища Чорнобильської атомної катастрофи (ЧАК), здійсненої В. О. Моляко (див. «Психологічні наслідки Чорнобильської катастрофи» [1]). В цій роботі проаналізовано психологічні наслідки Чорнобильської атомної катастрофи, розглядаються: генезис загальних уявлень, розуміння та інтерпретації ЧАК у різних осіб (в основному жителів Київського регіону) в умовах дефіциту інформації та її спотворення (чутки, дезінформація); особливості становлення інтегрального образу про наслідки катастрофи (скорочено «Ч-образ»).

У багатьох країнах світу спостерігається поступове зростання інтересу до інтеграції творчих підходів у традиційні системи охорони здоров'я, оскі-

льки це дозволяє розширити спектр інструментів для роботи з пацієнтами, особливо в умовах обмежених ресурсів. Саме тому в Україні, де система охорони здоров'я зараз відчуває значне навантаження, впровадження простих й творчих методів може стати ефективним рішенням для роботи з великим числом людей, які пережили/продовжують переживати стресові та травматичні події.

Саморегуляція емоційного стану — це здатність людини свідомо та цілеспрямовано контролювати й впливати на свої емоції для підтримання внутрішньої рівноваги, зниження їхнього впливу на щоденну діяльність чи ефективність праці. Цей процес охоплює розпізнавання, розуміння та модифікацію власних емоційних реакцій на різні ситуації, а також розуміння взаємовпливу емоційного стану та процесів організму з метою подальшого використання цих знань задля регуляції самопочуття [3].

Емоції мають декілька аспектів, тому саморегуляція завжди повинна включати кожен з компонентів формування та переживання емоцій. Наприклад, когнітивне переосмислення (так званий рефреймінг) дозволяє змінити негативне, викривлене сприйняття ситуації на більш реалістичне, позитивне або нейтральне. Тому, що зосередження на позитивних аспектах ситуації, практика вдячності за наявні речі у житті та раціонального оптимізму допомагають підтримувати в середньому більш позитивний настрій, який сприяє вищій продуктивності [4]. Важливим також є розвиток здатності виявляти, розрізняти та усвідомлено виражати емоції, наприклад, через відверту розмову з іншими важливими для вас людьми або через творчі форми самовираження, такі як малювання. Також значно допомагає використання різноманітних технік релаксації, таких як медитація чи дихальні вправи, котрі допомагають знизити рівень тривоги та стресу, оскільки зменшують фізичне напруження й дають можливість перемкнутися з негативних думок [5].

Психологами та психотерапевтами вже давно були розвинені специфічні методи саморегуляції. Одним з яких є релаксація. Релаксація — це процес активного зниження фізичного та психічного напруження, який допомагає відновити внутрішню рівновагу та покращити самопочуття. Вона охоплює

свідоме розслаблення м'язів й зниження психічного напруження, рівня емоцій через різні техніки [7].

Однією з найбільш поширених та науково-доказових технік є методика релаксації по Джейкобсону. Релаксація по Джейкобсону, або прогресивна м'язова релаксація, є методом, розробленим американським лікарем Едмундом Джейкобсоном у 20-х роках минулого століття. Даний метод передбачає поступове й систематичне напруження та розслаблення різних груп м'язів для зниження загального рівня фізичного та психічного напруження. Основна ідея цього методу полягає в тому, що напруження та розслаблення м'язів можуть позитивно впливати на загальний рівень стресу і тривожності. Оскільки під час стресових подій активується симпатична нервова система, котра в організмі відповідає за реакцію типу "бий або біжи" реакцію. Її активація викликає підвищення частоти серцевих скорочень, напруження м'язів, розширення бронхів, підвищення артеріального тиску і викид стресових гормонів (таких як адреналін, норадреналін). Все це допомагає організму мобілізувати свої ресурси та підготуватися до того, щоб впоратися зі стресовою ситуацією. Релаксація по Джейкобсону допомагає знизити рівень м'язового напруження та частоту серцевих скорочень, що своєю чергою шляхом зворотного зв'язку дає мозку сигнал про те, що можливо він помиляється і ситуація є не настільки небезпечною. А, отже, він може поступово перемикається на діяльність парасимпатичної нервової системи, котра навпаки відповідає за відновлення ресурсів організму стану після стресових ситуацій [6].

Існують різноманітні творчі способи посилити ефективність даної техніки. Наприклад, через зв'язок її з техніками візуалізації. Однією з таких є візуалізація спокійного місця під час виконання м'язової релаксації. Візуалізація спокійного місця є творчою технікою, що включає уявлення про місце, яке викликає у вас відчуття спокою і комфорту [8]. Ця техніка допомагає створити ментальну картину ідеального середовища, яке сприятиме ще більшому зниженню фізичної та психічної напруги. Під час застосування даної техніки візуалізації важливо чітко уявляти всі деталі вашого особистого спокійного

місця, включаючи кольори, звуки, запахи і текстуру навколишнього середовища. Окрім візуальних образів, можна додавати й інші сенсорні деталі, такі як відчуття аромату улюбленої з дитинства їжі, для глибшого занурення в уявну реальність та кращої віри у це [10].

Ще однією творчою технікою, яка може покращити та доповнити релаксацію є медитація. Медитація спрямована на ментальні аспекти стресу, в той час, як релаксація на його фізичний компонент. Існують різноманітні способи та види медитації. Найчастіше у психологічній практиці використовується такий метод медитації як *mindfulness* (самоусвідомлення). Майндфулнес полягає в глибокій та всеосяжній усвідомленості поточного моменту, зосередженості на теперішньому і прийнятті всіх думок та відчуттів безоцінково. Вона охоплює уважне та активне спостереження за всіма своїми думками, емоціями й фізичними відчуттями, які є присутніми на цей час без їх осуду чи оцінювання [9].

Основним її методом є повна концентрація на диханні чи просте спостереження за думками і емоціями. Усвідомленість допомагає зосередитися на теперішньому моменті, підвищує концентрацію й дозволяє уникнути розсіювання уваги. Це своєю чергою зменшує силу внутрішнього діалогу і вплив зовнішніх відволікаючих факторів й дає змогу повноцінно скористатися техніками релаксації та візуалізації. Одним з найбільш ефективних способів саморегуляції є арттерапія, яка може використовуватися після певного інформування та навчання без присутності терапевта чи психолога. Арттерапія — це форма психотерапії та діяльності, яка використовує художнє самовираження. Вона поєднує у собі елементи творчої діяльності та можливістю людині повноцінно виражати свої емоції та переживання через мистецтво чи іншу творчість [12].

Арттерапія дозволяє візуалізувати внутрішні переживання, які може бути складно чи взагалі неможливо виразити вербальними способами. Вона допомагає сконцентруватися на теперішньому моменті діяльності посилюючи самоусвідомленість. Художня діяльність активізує мозкову діяльність, пок-

ращуючи когнітивні функції, та сприяє зниженню рівня таких гормонів стресу як кортизол, норадреналін. Малювання, ліплення та інші види активної творчої діяльності можуть покращити загальний фізичний стан, сприяючи розслабленню м'язів, що взаємодоповнює релаксацію [11].

Арттерапія є безпечним методом саморегуляції, який підходить для людей різного віку та стану психічного/фізичного здоров'я. Вона не вимагає високого рівня спеціальної підготовки чи мистецьких навичок, що робить її доступною для широкого кола людей. Арттерапія часто та доволі ефективно використовується в умовах кризових ситуацій, таких як війна, природні катастрофи або особисті втрати, для зниження психологічного стресу та допомоги у процесі реабілітації. Оскільки може допомогти людині пережити в безпечній атмосфері та інтегрувати травматичний досвід, сприяючи психологічному відновленню після травм. Дослідження підтверджують ефективність арттерапії у зниженні рівня стресу, тривожності та депресії, особливо у випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Творча саморегуляція в умовах стресу, паніки та катастрофічних явищ є важливим і необхідним аспектом для збереження психічного здоров'я і ефективного функціонування особистості. Все це є актуальним для України оскільки важливим є збереження психічного здоров'я всього нашого народу у період війни та після перемоги, оскільки нам потрібно буде зберігати максимальну продуктивність для відновлення та відбудови кращої України.

Сучасні дослідження підтверджують, що інноваційні методи саморегуляції, такі як медитація самоусвідомлення (mindfulness), прогресивна м'язова релаксація, арттерапія і візуалізація, дійсно можуть суттєво покращити здатність людини справлятися з емоційним і фізичним напруженням, які є невіддільною складовою гострого та хронічного стресу. Кожен з цих методів включає творчі аспекти та індивідуальність кожної особистості при цьому вони є тісно взаємопов'язаними та доповнюють один одного.

Ці методи створюють умови для глибшого розуміння себе і своїх емоцій, що, своєю чергою, сприяє розвитку інноваційних ідей і творчих рішень, які

можуть сприяти нашій швидкій перемозі. Інтеграція цих методів у повсякденне життя нашого дозволить не лише знижувати стрес, але й покращити загальну якість життя та продуктивність кожного українця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. О. Психологічні наслідки Чорнобильської катастрофи // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В. О. Моляко. Т. 12 Вип. 12. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 8-21.
2. Lin, S., Ivcevic, Z., Kashdan, T. B., & Kaufman, S. B. (2024). Curious and Persistent, but not Consistent: Self-regulation Traits and Creativity. *The Journal of Creative Behavior*.
3. Iran-nejad, Asghar. Active and dynamic self-regulation of learning processes. *Review of Educational Research*, 1990, 60.4: 573-602.
4. Malmivuori, Marja-Liisa. Affect and self-regulation. *Educational studies in mathematics*, 2006, 63: 149-164.
5. Karoly, Paul. Mechanisms of self-regulation: a view. *Annu Rev Psychol*, 1993, 44: 23-52.
6. Akbari, A., Ahmadi, F., Jalili, E., & Khazaei, S. (2020). The effect of relaxation technique (Jacobsen and Benson) on depression, anxiety, and stress in patients with multiple sclerosis. *Current Psychiatry Research and Reviews Formerly: Current Psychiatry Reviews*, 16(3), 213-219.
7. Lehrer, P. M. (1996). Varieties of relaxation methods and their unique effects. *International Journal of Stress Management*, 3, 1-15.
8. Yates, D. H. (1946). Relaxation in psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 34(2), 213-238.
9. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
10. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
11. Visnola, D., Sprūdža, D., Baķe, M. Ā., & Piķe, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. In *Proceedings of the Latvian Academy of Sciences. Section B. Natural, Exact, and Applied Sciences*. (Vol. 64, No. 1-2, pp. 85-91).
12. Peterson, C., & Rappaport, L. (2014). Mindfulness-based art therapy. *Mindfulness and the art therapies: Theory and practice*, 42-58.

Куш О. С.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури,*

Кременчуцький національний університет імені

Михайла Остроградського;

Ракитіна Д.М.,

магістрантка кафедри психології, педагогіки та філософії,

Кременчуцький національний університет імені

Михайла Остроградського

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАМІРІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У сучасних соціально-економічних умовах розвитку суспільства актуалізується соціальна та особистісна значимість професійного вибору та планування професійного майбутнього для активної адаптації людини на ринку праці, що досить стрімко розвивається, для успішної соціалізації в динамічному суспільстві, створення сталого матеріального, соціального та емоційного благополуччя. У ситуації зміни загальної структури зайнятості, підвищення потреби у висококваліфікованих спеціалістах, значущості творчого та креативного підходу до виконання професійних завдань, інтелектуалізації професійної діяльності, необхідності підвищення мобільності професіоналів, зростає роль суб'єктності особистості, що здійснює професійний вибір. Мова йде про необхідність усвідомленого, активного та самостійного вибору професії, тобто професійного самовизначення, заснованого не лише на вимогах сучасного ринку праці і тим більше не на випадкових потребах, а насамперед – на розумінні та врахуванні своїх здібностей, інтересів, нахилів та прагнень. У процесі професійного самовизначення людина займає активну позицію: обирає професію та будує свою власну професійну кар'єру за допомогою реалізації особистісного та інтелектуального потенціалу, стаючи потенційним суб'єктом своєї майбутньої професійної діяльності [3].

З огляду на велику кількість різних теорій, підходів до розуміння феномену мотивації проаналізувати їх усі в межах однієї публікації немає можливості, тим більше, що з ґрунтовним аналізом психології мотивації можна ознайомитись у працях дослідників [1; 5]. Суть кожної теорії, кожного підходу відображається у ключових поняттях, якими дослідники визначають основні мотиваційні явища, процеси і стани. Основними поняттями, що розкривають сутність мотиваційної сфери є нужда, потреба, бажання, когнітивний контроль (воля, вольові зусилля), намір, мотивація та мотив, розгляд яких буде викладено нижче. Базовими поняттями є нужда і потреба як первинні мотиваційні феномени. Відповідно, мотив – це усвідомлена потреба, яка супроводжується бажанням її задовольнити. Людина має потребу, ця потреба усвідомлена, підкріплена бажанням її задовольнити – тобто мотив сформовано, але це ще не означає, що діяльність буде здійснюватись. Перед тим, як приступити до виконання діяльності, людина ще має зрозуміти: що саме і яким чином треба зробити, тобто вона повинна як би «примірятися», сформулювати намір. Поняття «намір» у психології має два значення – намір як інтенція, тобто іманентна спрямованість свідомості на свій предмет, незалежно від того, чи є цей предмет реальним чи лише уявним [5]; та власне намір як свідоме рішення, що виконує функцію спонуки та планування поведінки чи діяльності [5]. У психологічному словнику під редакцією В. Войтка, зазначається, що намір пов'язаний з явищем волі [6, с. 100] (іншими словами, з когнітивним контролем). Тобто когнітивний контроль, «запущений» під час формування мотиву з небажаної усвідомленої потреби, продовжує свою «роботу» і під час формування, і під час здійснення наміру. Відповідно до нашої логіки можна дати наступне визначення наміру: намір – результат усвідомлення і обґрунтування плану дій, спрямованих на задоволення потреби. Після того, коли намір сформовано, настає найвідповідальніша фаза для когнітивного контролю – втілити намір у життя. Слід зазначити, що, як вказує Є. Ільїн, питання про усвідомленість мотиву ще не отримало однозначного вирішення, наприклад, О. Леонтьєв писав, що, на відміну від цілей, мотиви ак-

туально не усвідомлюються суб'єктом [5]. Проте, на нашу думку, будь-який мотив тим чи іншим чином усвідомлюється.

Поняття «намір» розглядалося з урахуванням позицій таких психологів і педагогів, як П. Блонський, Л. Божович, Н. Левітов, В. Мясіщев, К. Платонов, С. Рубінштейн, Б. Теплов, які склали основу обґрунтування змісту цього утворення. Встановлено, що намір завжди випереджає дію, є організуючим фактором дії, є обов'язковим моментом усякого вольового поведінкового акту і являє собою свідому внутрішню підготовку особистості до відстроченої чи утрудненої дії. Сутність самого поняття «професійний намір» розкрито у роботах таких дослідників, як Т. Буянова, А. Гороль, Н. Захаров, Н. Канторович, Н. Морозова, Н. Остапенко, П. Шавір. Подальший розгляд цього поняття, дав змогу обґрунтувати зміст «професійного наміру особистості» й визначити його як змістовно-синтетичне і динамічне утворення особистості, яке визначає довільний, усвідомлений вольовий акт планування майбутньої діяльності з оволодіння визначеною професією [2].

Професійне становлення розгортається в часі з початку формування професійних інтересів і схильностей до завершення активної професійної діяльності. Вікові зміни людини протягом тривалого періоду онтогенезу є важливою детермінантою професійного становлення особистості [1]. Констатуючи чітко виражені вікові зміни протягом життя, їх гетерохронність, науковці виділяють часові періоди, що охоплюють визначений закінчений процес розвитку. Як підставу диференціації онтогенезу одні з них обирають психосексуальний розвиток (З. Фрейд), інші — психосоціальний розвиток (Е. Еріксон), треті — провідну діяльність (Д. Ельконін), четверті — соціалізацію особистості (Н. Столяренко). До базових, ключових факторів професійного розвитку особистості належить також провідна діяльність, яка опосередковує її відносини із соціально-економічним середовищем, спілкування з оточуючими, конститує соціальну ситуацію розвитку. Для кожної стадії професійного становлення характерна одна провідна діяльність. Разом з тим варто враховувати вплив інших видів діяльності, що визначають повноцінне стано-

влення особистості: соціальна активність забезпечується спілкуванням у соціально-професійних групах, моральний розвиток — взаємодією з референтними особами й організаціями. Очевидно, що багатопланові види виконуваної особистістю діяльності збагачують процес професійного становлення. Таким чином, можемо припустити, що рух особистості в професійному просторі, який розвивається, визначається віковими змінами, системою безперервної освіти, а також провідною професійно орієнтованою діяльністю. Тоді рівнодіючою взаємодії цих трьох факторів є професійне становлення особистості, тобто рух особистості в професійно-освітньому просторі і часі професійного життя. Він охоплює період розвитку особистості з початку формування професійних інтересів і схильностей до закінчення професійної біографії.

Отже, професійне становлення особистості великою мірою обумовлено зовнішніми впливами [4]. Однак його не можна безпосередньо виводити із зовнішніх умов і обставин, оскільки вони завжди переломлюються в життєвому досвіді людини, її індивідуальних особливостях. У цьому сенсі зовнішній вплив опосередковується внутрішніми умовами, до яких і належить своєрідність особистості, її соціальний і професійний досвід. У процесі становлення професіонала суб'єкт усе більше виступає фактором свого розвитку, зміни, перетворення об'єктивних обставин крізь призму своїх особистих властивостей. Іншими словами, професіонал може сам свідомо змінювати свою професійну біографію, але й у даному випадку цей процес мотивується соціальним оточенням, економічними умовами життєдіяльності тощо.

Отже, траєкторія професійного руху складається зі злетів, падінь, стагнації. Висота «вершини», на яку підіймається працівник під час своєї професіоналізації, її змістовне різноманіття залежать від особливостей життєвого шляху, що пройшла людина до свого акме, від соціально-психологічної, економічної, політичної ситуації, в яку вона потрапляє, піднявшись на певну сходинку зрілості [4].

З метою вивчення соціально-психологічних детермінант формування професійних намірів старшокласників було проведено кількісне та якісне до-

слідження, що включало опитування, інтерв'ю та спостереження. У вибірці брали участь близько 40 старшокласників з різних шкіл м. Кременчука. Дослідження показало, що найбільший вплив на формування професійних намірів мають родинні фактори та шкільне середовище. Підтримка батьків і вчителів позитивно корелює з упевненістю у виборі професії. Вплив однолітків та масмедіа виявився менш значущим, але також важливим. Результати підкреслюють важливість комплексного підходу до професійної орієнтації, що включає співпрацю з батьками та активну роль шкільного консультивання. Необхідно враховувати індивідуальні потреби учнів та створювати сприятливі умови для формування професійних намірів. В результаті дослідження нами визначено найбільш значимі соціально-психологічні детермінанти, а саме:

1. *Родина*, що включає в себе *очікування батьків* (батьківські очікування можуть сильно впливати на професійні наміри старшокласників, іноді навіть більше, ніж їх власні бажання), *професії батьків* (діти часто орієнтуються на професії своїх батьків або інших родичів як на приклади для наслідування), *підтримка і заохочення* (емоційна підтримка з боку родини сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у виборі професії);

2. *Шкільне середовище*, що передбачає *вплив учителів* (поради та підтримка з боку вчителів можуть мотивувати учнів до вибору певних професійних шляхів), *професійні консультації* (наявність у школі програм професійної орієнтації сприяє інформованому вибору професії);

3. *Соціальне оточення*, що включає в себе спілкування з *однолітками* (друзі та однокласники можуть впливати на вибір професії через спільні інтереси та цінності), діючі *соціальні норми і очікування* (загальноприйняті в суспільстві норми і очікування можуть визначати престижність тієї чи іншої професії);

4. *Інформаційне поле*, що передбачає вплив *інформаційних джерел* (доступ до інформації про різні професії через медіа та інтернет впливає на уявлення старшокласників про можливі кар'єрні шляхи) та вплив *соціальних*

мереж (платформи соціальних медіа можуть формувати уявлення про професії через контент, який вони поширюють).

ЛІТЕРАТУРА

1. Куш О.С. Взаємодія механізмів праксису з творчим мисленням в продуктивній діяльності особистості. // Педагогічний процес: теорія і практика. – К.: «Едельвейс», 2014. Вип. 1. С. 159-163.
2. Морін О. Л. Формування професійних намірів старшокласників до професій сфери інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис. ... к. пед. н. : 13.00.07. Київ : Ін-і проблем виховання АПН України, 2009. 23 с.
3. 5. Оліховська Л.П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск 2(39). С.161-164
4. Погрібна В.Л., Мельник І.М. Соціально-психологічні детермінанти формування траєкторій професійного розвитку особистості // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2015. №2 (25). С.215-223.
5. Подшивайлов Ф.М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: дис. ... к. психол. н. : 19.00.07. Київ : Київський уні-т імені Бориса Грінченка, 2015. 238 с.
6. 125. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 216 с.

Латиш Н.М.,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОЯВИ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ НОВИХ ЗАДАЧ В УСКЛАДНЕНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ УМОВАХ

На сьогоднішній день життя людини характеризується перенасиченням інформаційного простору, при чому, досить часто інформація носить негативний характер. Досить важливим фактором, який спричиняє деструктивний вплив на людину, є насиченість інформаційного поля сучасних засобів масової інформації (ЗМІ) або повністю, або частково неправдивими даними, що добавляє додаткові труднощі, особливо якщо йдеться про творчу діяльність.

Адже необхідно постійно перевіряти інформацію, яка стосується нових даних, невирішених завдань, проблем, що призводить до зростання як фізичних, так і психологічних навантажень. Тому майже безперервний потік інформації, який кожного дня «навалюється» на людину, (особливо, коли мова йде про дітей) не тільки певною мірою блокує психічні функції, але й виступає як дезорганізатор психічної і практичної діяльності.

Виходячи з результатів проведених сучасних наукових досліджень творчого сприймання нової інформації, В.О. Моляко зазначає, що «саме через те, що йдеться про лабіринтну, хаотичну в тій чи іншій мірі організації структуру інформаційного простору, ми вважаємо однозначною необхідною саме творчу організацію реагування, поведінки, будь-якої діяльності в складних режимах перебування суб'єкта» [6].

Проблематика дослідження творчих мисленнєвих процесів в ускладнених умовах особливо актуальна для навчальних закладів, оскільки особливості сприймання та переробки нової інформації обумовлюють ефективність розуміння і засвоєння нового навчального матеріалу, що викладається дітям, студентам, та забезпечують їх успішність у школі, вузі і в подальшому житті. Сучасні психологічні дослідження, спрямовані на вивчення впливу різного роду інформації на творчу діяльність людини в різні вікові періоди (дошкільники, школярі, студенти) [5], показали, що систематизація нової інформації у певні смислові конструкти зумовлена наявними суб'єктивними орієнтирами, настановленнями, суб'єктивними уподобаннями, а основним регулятором структурування інформації і конструювання нового знання є стратегія.

Дослідження також показало, що ефективно розв'язання творчих задач в ускладнених умовах (дефіциту і надлишку інформації) може бути здійснене за умови вироблення творчих стратегій сприймання і розуміння нової інформації (стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання). В дитячому віці характерними є прояви стратегіальних тенденцій, що обумовлюється їх психічним розвитком.

Отже, здатність дітей до творчої діяльності в умовах надзвичайно інтенсивного потоку інформації та під впливом цілого ряду ускладнюючих факторів обумовлює необхідність оволодіння ними такими мисленевими прийомами, які б забезпечили подолання різного роду ускладнень та несприятливих впливів, а отже, оволодіння творчими мисленевими прийомами.

Відомо, що процес творчості починається з вміння помічати протиріччя, проблеми, що існують в навколишній дійсності, самостійно вирішувати нові задачі. Говорячи про творче мислення, виділяють такі його якості, як спостережливість, вміння зіставляти і аналізувати, комбінувати, знаходити подібності, зв'язки і залежності, закономірності.

Творчість є найбільш змістовною формою психічної активності дітей, яку можна розглядати як універсальну природню здібність, яка забезпечує ефективне виконання дітьми різних видів діяльності. Це і створення образів в процесі малювання, конструювання, чи пошуки різних способів і шляхів розв'язання різних суб'єктивно нових задач [1].

Розвиток творчого мислення дітей починається зі спостереження за предметами і явищами оточуючого середовища, які можуть бути змінені, вдосконалені чи перебудовані. Тому варто пропонувати дітям завдання придивитися навколо і відмітити те позитивне, що необхідно зберегти і те, що вимагає виправлення, зміни чи вдосконалення. Іншим важливим кроком формування творчого мислення є включення дитини в різні види діяльності, причому ця діяльність має здійснюватись за власним бажанням і цей процес має супроводжуватись позитивними емоціями. Як зазначає Н.А. Ваганова, для того, щоб творча діяльність дітей мала розвиваючий вплив, необхідне дотримання основної умови: дитина має бути включена в активну діяльність, оскільки оптимальність особистісного розвитку обумовлюється не стільки змістом і характером дитячої діяльності, скільки саме її активністю [7].

Важливість спостережливості у дітей молодшого шкільного віку в процесі творчої діяльності відзначає Н. В. Медведева. Діти з високим рівнем спостережливості здатні швидко визначати в предметах оточення істотні і

характерні особливості, усвідомлювати їх взаємозв'язок з іншими предметами, виявляти прості закономірності, проте таке пізнання може бути нестійким та залежить від емоційної привабливості об'єкта спостереження. Діти, для яких характерними є прояви низького рівня спостережливості, помічають лише зовнішні риси об'єктів, виділяють несуттєві, нехарактерні ознаки і очевидні взаємозв'язки [7].

У дітей 5-7 років переважає спрямованість на вирішення конкретних завдань, які пов'язані з предметною діяльністю, такою як малювання, конструювання, ліплення, виконання простих завдань. В ході такої діяльності значну роль виконує гра. Як зауважує О.І. Кульчицька, дітей молодшого шкільного віку ще не покидає бажання гратися, адже у грі учні мають можливість випробувати власні сили, бути розкутими. У процесі творчої ігрової діяльності розвивається уява, відшліфовуються образи фантазії, виниклі ідеї, створюються продукти діяльності, які для дітей є емоційно провабливими. Саме у грі, особливо в пору дитинства, виявляються ті якості, що в майбутньому становитимуть основу професійності. Важливість гри полягає також у тому, що вона надає дитині можливість поміряти, проявити уяву, дає свободу самовияву і творчості [2].

Активізація уяви у молодшому шкільному віці пов'язана зі значним розширенням кола спілкування та об'єму інформації, яку сприймає учень, прийшовши до школи. У більш ранньому віці активізується відтворювальна уява, а потім і творча, завдяки якій створюються вже принципово нові образи.

Відомо, що рівень розвитку образного і вербального компонентів творчого мислення в молодшому шкільному віці в першу чергу визначається тим, якою мірою дитина володіє способами побудови образу уяви – комбінуванням, ймовірнісним прогнозуванням, аглютинацією, гіперболізацією.

В концепції розвитку творчої особистості та реалізації її творчого потенціалу, розробленої В.О. Моляко, вчений зазначає, що важливим засобом цілеспрямованого впливу на мисленнєві здібності є систематичне розв'язування

різноманітних творчих задач. При цьому варто дозувати, повторювати, модифікувати творчі завдання, враховуючи рівень розвитку дітей [6].

Творча задача характеризується дефіцитом необхідної інформації, причому дефіцит може стосуватися як обсягу наявних знань, потрібних для її розв'язання, так і способу її виконання. Розв'язуючи творчу задачу, учень потрапляє в умови інформаційної невизначеності, оскільки йому самостійно необхідно віднайти шляхи і способи вирішення поставленого завдання.

Інформаційна невизначеність характеризується появою такої інформації, яка не входить до системи наявних знань дитини. Коли творча задача розв'язується в ускладнених інформаційних умовах, учню доводиться вибудувати свою творчу мисленнєву діяльність таким чином, щоб сконструювати адекватний шуканий розв'язок. Ефективне розв'язування актуальних задач вимагає уважного структурно-функціонального аналізу актуальної інформації. Це дозволяє побудувати припущення, переформулювати для себе вихідні умови задачі, розвивати різні способи творчої мисленнєвої діяльності. З метою розробки творчих задумів на основі реалізації принципів аналогізування, комбінування і реконструювання здійснюється свого роду перевірка наявної інформації, прогнозування варіантів імовірного розвитку подій, що дозволяє адекватно конструювати і направляти свою діяльність [4].

З метою виявлення особливостей творчого мислення молодших школярів в умовах інформаційної невизначеності нами було здійснено емпіричне дослідження, в якому взяли участь учні 8-9 років (2-3 клас). Учням пропонувалася серія образотворчих творчих завдань, розроблених Е.Торренсом та творчі задачі, розроблені В.О. Моляко, в процесі роботи над якими учням потрібно було створити із запропонованих елементів певні конструкції за власним задумом.

Ґрунтуючись на ключових позиціях концепції стратегіальної організації творчого мислення суб'єкта, розробленої В.О. Моляко, досліджуючи процес розв'язування творчих задач молодшими школярами, ми аналізували використання ними мисленнєвих стратегіальних тенденцій аналогізування, комбіну-

вання та реконструювання. У стислому виді їх можна охарактеризувати наступним чином:

- стратегіальна тенденція аналогізування – визначається як мисленнєві дії, що пов'язані з пошуком різного роду схожості. Коли учень будує конструкцію чи створює малюнок з орієнтацією на вже відомі йому структурні чи функціональні характеристики об'єктів (створення конструкції, аналогічної за структурою та створення аналога за функціональними ознаками);

- стратегіальна тенденція комбінування – визначається нами як використання та поєднання структурних і функціональних ознак різноманітних об'єктів та механізмів для побудови нової конструкції чи малюнку. Це може бути у найпростішому варіанті об'єднання простих елементів у більш складну конструкцію;

- стратегіальна тенденція реконструювання – це побудова конструкції чи малюнку з акцентом зробити щось незвичне, неіснуюче, чи зробити навпаки. Коли в результаті діяльності отримується оригінальна конструкція зі зміненою (вдосконаленою) формою і з новими функціональними можливостями.

В процесі аналізу розв'язування учнями творчих завдань, встановлено, що в ході активної зображувальної діяльності й завдяки самій діяльності у дітей формуються й розвиваються вміння створювати власні задуми. Задум зароджується як образ-орієнтир, який містить у собі загальний план та засоби реалізації; в ньому закладено не досить чітке, проте цілісне уявлення про те, як буде виглядати кінцеве зображення. Подальше формування задуму пов'язане з композиційним розміщенням, впорядкуванням, інтеграцією елементів у створюваному образі. Трансформація задуму полягає у зміні образу, яка відбувається під впливом різних вражень, та в результаті ідентифікації з проміжним продуктом діяльності, в результаті чого першочерговий образ замінюється іншим. І кінцевий результат – практична реалізація задуму, що проявляється в остаточному оформленні малюнку [8].

Процес побудови художнього образу в процесі малювання складається з послідовних етапів, притаманних творчому процесу, які характеризуються тією чи іншою суб'єктивною перевагою у виборі прийомів мислення.

Розробленість створюваного художнього образу залежить від розвитку таких властивостей мислення, як швидкість виникнення асоціативних зв'язків та здатність створювати візуальні образи шляхом аналогізування, комбінування та реконструювання.

Процес формування задуму розв'язування творчої задачі має такі етапи:

1) вивчення умови задачі, актуалізація наявних знань і вмінь та створення первинного задуму у формі образу-орієнтира; 2) розвиток задуму відбувається в ході конструювання чи малювання та характеризується більшою конкретизацією та розвитком образу-орієнтира, вибудовується образ-проект; 3) співвіднесення образу-проекту з прогнозованим розв'язком; 4) побудова остаточного задуму – образу-рішення – шляхом реалізації відповідної стратегічної тенденції.

Виникнення і розвиток образу-орієнтиру в образ-рішення обумовлюється специфікою стимульного матеріалу, заданого в умові задачі, суб'єктивним досвідом учня, його мотиваційною сферою.

Отже, вміння детально проаналізувати початкові умови задачі і трансформувати їх в шукані вимоги, включення актуальної інформації у наявну систему знань та вмінь учня забезпечує творче перетворення основних структурних компонентів завдання, розвиток самостійності творчого мислення, що забезпечує ефективне розв'язання творчих задач за умов інформаційної невизначеності. Вміння переносити аналогі і різноманітні комбінації у нові задачі створює не лише передумови розуміння та засвоєння учбового матеріалу, а й додає впевненості у власних силах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа. 1989. 608 с.
2. Кульчицька О.І. Дивергентне мислення як умова розвитку творчості дітей молодшого шкільного віку. *Обдарована дитина*. (1). 1999. С. 2-6.

3. Моляко В. О. Творча конструкторологія (пролегомени). Київ. : Освіта України, 2007. 388 с.
4. Моляко, В.О., Третяк, Т.М. (2022) Творче мислення особистості за умов екстремальності та інформаційної невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія (33 (72) 2) 30-37.
5. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності: монографія / Моляко, В.О., Ваганова, Н.А., [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2018.
6. Психологічне дослідження творчого потенціалу: монографія / авт. кол., наук. керівник В.О. Моляко. К.: Педагогічна думка, 2008. 208 с.
7. Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності : монографія / Моляко В.О., Біла І.М., Третяк Т.М. [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ: Педагогічна думка, 2015.
8. 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.

Латиш О. М.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

СТРАТЕГІЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні реалії життя і праці українців супроводжуються вже досить тривалий час впливом різного роду стресогенних факторів, таких як наявність постійної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи травмування, великі обсяги негативної інформації, часові обмеження тощо, висувають нові вимоги до рівня професійної підготовки фахівців, здатних творчо мислити, самостійно приймати рішення в швидко змінюваних умовах, часом екстремальних. Зокрема професійна діяльність людини нині протікає не просто в дуже складних, а часом в екстремальних умовах, які певною мірою стали вже своєрідною нормою для них.

У вітчизняній науці вже здійсненні суттєві розробки щодо проблематики діяльності людини в надзвичайних умовах. Здебільшого вони спрямовані на пошук і реалізацію шляхів гармонізації психологічного стану людей, стресостійкості, активізації життєтворчих сил особистості після перенесених стресів, потрясінь тощо. При цьому відчувається недостатність досліджень спря-

мованих на активізацію професійного мислення військового інженера в умовах дефіциту часу, дефіциту матеріальних ресурсів. На сьогоднішній день у вітчизняній науці існує розроблений В. О. Моляко творчо-конструктологічний підхід до вивчення діяльності людини в ускладнених та екстремальних умовах. Саме цей підхід, на нашу думку, дає можливість відшукати нові, адекватні сучасним умовам, шляхи активізації професійної розумової діяльності інженера, який працює в умовах війни, що зумовить не лише високий рівень виконання професійної діяльності, а й зберігатиме психологічне творче здоров'я фахівця. Сказане вище і обумовлює актуальність обраної нами проблематики.

Існує низка досліджень, присвячених питанням психодіагностики особистості, що опинилась у кризових життєвих ситуаціях, обумовлених війною [3], забезпечення психологічного здоров'я людей у зв'язку із війною [3; 4]. У дослідженнях, здійснених у науковій школі В.О. Моляко, вивчено та описано закономірності та тенденції розумової діяльності фахівців-інженерів та спеціалістів різних спеціальностей, що працюють в умовах, ускладнених різними зовнішніми впливами [5; 10; 11; 13; 15]. Зокрема доведено, що ефективність діяльності залежить від особистісної здатності інженера виробляти ефективні стратегії професійної діяльності в ускладнених та екстремальних умовах. Як відомо, виділено декілька видів таких стратегій: аналогізування, комбінування, реконструювання та універсальна стратегія, в якій акумулюються всі вище названі [8; 11]. Відповідно до виокремлених В.О. Моляко стратегій, плеядою науковців, працюючих під керівництвом вченого, розроблено ряд методологічних положень, на яких базуються як теоретичні, так і прикладні аспекти роботи щодо вироблення у людини ефективних стратегій діяльності в нових умовах [1; 2; 5; 7; 9; 12; 14].

Обираючи творчо-конструктологічний підхід до проблематики нашого дослідження, ми орієнтувались на його основні принципи. Серед них головним виступає принцип стратегіальної організації розумової діяльності фахівця. Згідно В.О. Моляко, розумова стратегія визначається як психологічне но-

воутворення, що підкорює когнітивні та емоційно-вольові процеси в одному напрямку, спрямованому на розв'язок професійної інженерної задачі.

За останні десятиліття здійснено ряд досліджень в руслі стратегіальної теорії творчості (Біла І.М., Губенко О.В., Кириченко В.В., Коваленко А.Б., Костюченко О.В., Кривопишина О. А., Мазяр О. В., Міщиха Л. П., Мойсеєнко Л. А., Симоненко С.М., Траверсе Т.М., Третяк Т.М., Чорнобровкін В.М.). В них реалізовувались і розвивались методологічні принципи стратегіальної теорії творчості. Серед них першим варто назвати принцип творчого аналогізування. Його сутність полягає у діях за наявним, заданим ззовні зразком, причому зразок для аналогізування може бути як наочно представлений, так і зберігатися в активній пам'яті суб'єкта. Аналогізування може бути повним або частковим, структурним, функціональним чи структурно-функціональним; близьким, віддаленим, дуже віддаленим тощо (Моляко В. О.). Загалом, дії за аналогією є свого роду «похідною» наслідувальної діяльності. Як зазначає Ю.А. Гулько, аналогізування зароджуються у наслідувальній діяльності дітей раннього віку. Зокрема розумове наслідування у них і протікає як аналогізування. При цьому аналогізування може бути реалізованим на рівні перцептивних процесів, на рівні мнемічних процесів та на творчому розумовому рівні [14].

Розумові дії, спрямовані на роз'єднання частин і з'єднання частин у ціле, комбінації різних властивостей об'єктів характерні для стратегії комбінування. Рівні і види комбінаторних дій обумовлюють якість перебігу творчої діяльності (Т.М. Третяк, Н.М. Латиш, Н.В. Медведева) [11; 14].

Стратегія реконструювання проявляється у переконструюванні, у пошуку контрастних рішень, за принципом діяти навпаки. Стратегія реконструювання є найбільш творчою, оскільки вона пов'язана з пошуком відмінного від існуючого, дійсно нового елемента, задуму, синтезом контрастів, незвичайним поєднанням елементів, об'єктів тощо [1; 11]. Причому ці перетворення частіше за все альтернативні, обумовленні дивергентними проявами мислення фахівця.

У низці сучасних вітчизняних досліджень показано, що реалізація принципів творчої конструкторології дозволяє досліджувати розумову діяльність та вчити людину ефективно творчо діяти в ускладнених та екстремальних умовах, зокрема не лише переносити відомі способи дій в нові ситуації, діяти за аналогією, а й змінювати розумову орієнтацію відповідно до нових умов.

Розроблений у вітчизняній науці творчо-конструкторологічний підхід до вивчення діяльності людини в ускладнених та екстремальних умовах дає можливість шукати нові, адекватні сучасним умовам, шляхи активізації професійної розумової діяльності інженера на війні. Це сприятиме не лише підвищенню рівня виконання професійної діяльності, а й зберігатиме психологічне творче здоров'я фахівця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Біла І.М. Психологія творчого конструювання в дошкільному віці : монографія. К. : Веселка, 2011. 431 с.
2. . Губенко О.В. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних механізмів творчої діяльності (інтегративний підхід). Київ: Вид-во Атопол, 2019. 400 с.
3. Злівков В. Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Карамушка Л.В. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
5. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020.
6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення. Київ : НДЦ ТП ЗСУ, 2017. 282 с.
7. Кривопишина О.А. Психологія літературної творчості в юності. Суми : вид-во Сум ДУ, 2009. 382 с.
8. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. У кн.: Здібності , творчість, обдарованість / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Рута, 2006. С.13 – 20.
9. Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності: монографія / за ред. Моляко В.О. Київ : Педагогічна думка, 2016, 145 с.
10. Симоненко С.М. Психологія візуального мислення : дис... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський державний університет ім. Мечникова. Одеса, 2005. 462 с.
11. Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.
12. Творча діяльність в ускладнених умовах : науково методичний посібник / за ред. В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.
13. Траверсе Т. М. Психологія політичного мислення: системно-стратегіальний підхід : дис. ... доктора психологічних наук : 19.00.11 / ІСПП НАПН України. Київ, 2015. 513 с.
14. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта: монографія / В. О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.

Максим О. В.

науковий співробітник

лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

Рябовол Т. А.

старший науковий співробітник

лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ - СПОСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Серед негативних наслідків частих стресових ситуацій в яких перебуває населення України за роки війни проблема емоційного вигорання відійшла на другий план. Здебільшого тепер в психологічній літературі, ЗМІ та мережі інтернет підіймаються теми гострої психологічної травми, ПТСР, панічних атак, депресії серед військових та цивільних, які постраждали від війни. Варто зазначити, що емоційне вигорання може бути приховане за вище зазначеними проблемами, але воно нікуди не зникло. Як і раніше, а частіше ще й значно більше воно вражає людей, які працюють у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато та інтенсивно спілкуватись з іншими людьми, і це лікарі, вчителі, психологи, психотерапевти, соціальні працівники та інші.

Емоційне вигорання – стан фізичного, емоційного та розумового виснаження. Термін «вигорання» (burnout) запровадив ще у 1974 р. американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики стану здорових людей, які знаходяться в умовах інтенсивного емоційного спілкування з клієнтами під час надання професійної допомоги. Вигорання посилюється будь-якими іншими негативними обставинами: недостатня зарплатня, дефіцит визнання іншими, поганими умовами праці, перевтомою, тепер ми знаємо, що і війною, яка є суцільними негативними обставинами для життя людей.

Можна визначити основні симптоми синдрому емоційного вигорання:

- погіршення відносин з колегами та родичами;
- зростаючий негативізм у ставленні до пацієнтів (колег);
- депресивний стан, почуття втоми та спустошеності;
- підвищена стомлюваність, відчуття втоми протягом усього робочого дня;
- зловживання алкоголем, нікотинном, кофеїном;
- порушення сну;
- втрата почуття гумору, постійне відчуття невдачі і провини;
- підвищена дратівливість - на роботі, і вдома ;
- утрата здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому;
- раз у раз виникає неуважність, забудькуватість;
- загострена сприйнятливність до інфекційних захворювань;
- наполегливе бажання змінити рід занять.

В.В. Бойко дає таке визначення феномену: «Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового відключення емоцій у відповідь на певний психотравмуючий вплив. Емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, а частіше професійної поведінки. «Вигорання» є частково функціональним стереотипом, адже допомагає людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. В той же час, він викликає і дизфункціональні наслідки, коли вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та взаємини з іншими людьми. Клінічне емоційне вигорання – це стан передхвороби, та належить до стресів, пов'язаних зі складністю підтримання нормального образу життя.

У процесі емоційного вигорання вирізняють кілька стадій: напруження, резистенція, виснаження. Кожна з перелічених стадій містять певні ознаки. Серед ознак напруження: гостре переживання травмуючих ситуацій; незадоволення собою; «відчуття загнаності в глухий кут», тривога та депресія. Резистенція характеризується неадекватним вибірковим реагуванням, емоцій-

но-моральною дезорієнтацією, розширенням сфери економії емоцій, редукцією професійних обов'язків. І остання стадія «виснаження» містить емоційний дефіцит, емоційну відстороненість (деперсоналізацію), психосоматичні та психовегетативні порушення.

Найбільше ризику виникнення ЕВ схильні особи, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. У їхньому уявленні справжній фахівець – це зразок професійної невразливості і досконалості. Вхідні в цю категорію особистості, асоціюють свою працю з призначенням, місією, тому в них стирається грань між роботою і особистим життям. У ході досліджень було виділено ще три типи людей, яким загрожує ЕВ.

Перший тип – так званий «педантичний». Основні характеристики цього типу: сумлінність, зведена в абсолют; надмірна, хвороблива акуратність, прагнення в будь-якій справі домогтися зразкового порядку (нехай на шкоду собі). Другий тип – «демонстративний». Люди цього типу прагнуть першими у всьому, завжди бути на виду. Разом з тим їм властива висока ступінь виснаження при виконанні непомітної, рутинної роботи. Третій тип – «емотивні». «Емотики» нескінченно, протиприродно чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власну, межує з патологією, з саморуйнуванням, і все це за явного браку сил чинити опір будь-яким несприятливим обставинами. Люди першого типу часто бувають надмірно прив'язані до минулого; в них основні симптоми перевтоми – апатія, сонливість. У другого типу перевтома виражається у надмірній дратівливості, гнівливості. На цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми з засипанням. У цьому випадку рекомендується випити ввечері склянку теплого молока і прийняти заспокійливу ванну або душ. Люди третього типу при стресі страждають безсонням, у них ймовірно підвищуватиметься тривожність.

Зважаючи на стрімке поширення проблеми в умовах війни для спеціалістів, які працюють з людьми вкрай необхідна профілактика «вигорання». Серед способів профілактики зазначимо такі:

1. Визначення короткострокових і довгострокових цілей. Перше не тільки забезпечує зворотний зв'язок, що свідчить про те, що лідер знаходиться на правильному шляху, а ще й підвищує довгострокову мотивацію. Досягнення короткострокових цілей – успіх, який підвищує ступінь самовиховання. До планування робочого року дуже важливо включити цілі, що приносять задоволення.

2. Спілкування. В колективах, де керівники та співробітники мають можливість проаналізувати свої почуття та поділитися ними з іншими, знайти розумне рішення проблеми, ймовірність «вигорання» значно знижується або цей процес менш виражений.

3. Використання «тайм-аутів». Для забезпечення психічного і фізичного благополуччя дуже важливі «тайм-аути» для перезавантаження та відпочинку від роботи і інших навантажень. Працівники будь-якої сфери мають відпустку, відпочивають під час свят і у вихідні дні, під час канікул. У наш складний час стала поширеною практика відміни канікул, що є доволі значним негативним чинником психічної всіх учасників навчального процесу, які до того ж постійно перебувають під дією стресу .

4. Оволодіння вміннями та навичками саморегуляції. Оволодіння такими психологічними вміннями та навичками, як релаксація, постановка особистих цілей та оволодіння позитивною внутрішньою мовою, сприяє зниженню рівня стресу, допомагає збалансувати професійну діяльність і особисте життя та сприятиме запобіганню «вигорання».

5. Важливим способом профілактики виснаження є також можливість спілкування з людьми, які забезпечать соціальну підтримку і, таким чином, допоможуть зберегти позитивну точку зору стосовно ваших дій.

6. Контроль емоцій, які виникають після завершення наміченої роботи. Тому що завершення роботи не завжди усуває сильні психологічні почуття, особливо, якщо робота не принесла очікуваних результатів. Емоції часто посилюються і виливаються в сварки з колегами і підлеглими чи навпаки, в депресію, яка призводить до «вигорання».

7. Підтримка хорошої спортивної форми. Між тілом і розумом існує тісний взаємозв'язок. Хронічний стрес впливає на організм людини, тому дуже важливо підтримувати гарну спортивну форму за допомогою фізичних вправ і раціональної дієти. що допоможе вам залишитися стійким фізично і психічно.

8. Креативність, творчість, натхнення – це повна протилежність емоційному виснаженню та вигоранню. Саме їх наявність наповнює людину енергією, додає сил та смислів для подальшого життя і роботи. Творча сфера найперша потерпає під час вигорання, адже стереотипи знищують креативність мислення та, спонтанність поведінки. Тому для профілактики вигорання необхідно всіляко підтримувати дану здатність, навіть, на побутовому рівні. Тут у нагоді стане прийняття себе та дозвіл самому собі права на помилку. Цих якостей, як правило позбавлені перфекціоністи та інші представники групи ризику, про яких йшлося раніше.

На думку О.І. Бабіч, можливість виникнення емоційного вигорання знижується в залежності від наявності таких особистих ресурсів, як осмислення життя, високий рівень суб'єктивного контролю, адекватна самооцінка, усвідомлення позитивних і негативних сторін своєї особистості, наявність «внутрішньої підтримки», природність і безпосередність поведінки, міжособистісна чутливість і гнучкість поведінки у взаєминах з оточуючими, здатність жити «тут і зараз», свобода і відповідальність, реалістичне і цілісне розуміння навколишнього світу і людської природи. В якості базових ресурсів протидії вигорання є само актуалізація, осмисленість життя та інтернальність (здатність приймати відповідальність за своє життя на себе) особистість.

Щоб уникнути синдрому емоційного вигорання:

- намагайтеся розраховувати, обдуманно розподіляти всі свої навантаження;
- вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- простіше ставитесь до конфліктів на роботі, шукайте позитив у житті, наповнюйте себе вдячністю, творчістю, красою і не чекайте вдячності від інших;

– давайте тільки стільки, щоб це не створювало дефіциту у вашій душі та відчуття втрати;

– як не дивно це звучить – не намагайтеся завжди і в усьому бути кращими;

– творіть та шукайте тих, хто підтримуватиме вас у цьому;

– пам'ятайте: робота – всього лише частина життя.

З огляду на вплив особистісних характеристик на розвиток синдрому емоційного вигорання, бачиться перспективним використання особистісно – орієнтованих методик з метою зменшення професійного стресу, профілактики та лікування синдрому емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.

Міхно В.М.,

*магістрант кафедри психології, педагогіки та філософії,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Особливістю XXI століття є зміна онтологічних векторів соціуму, розвиток нанотехнологій, штучного інтелекту, біоінженерії, формування цифрового суспільства та кіберпростору. Нове покоління мобільного зв'язку, планшетні комп'ютери, хмарне програмування та хмарні бази даних, хмарні обчислення, ВІ-системи та технології контейнеризації (віртуалізації), IP-телефонія, онлайн ERP- і CRM-продукція стали нині активно використовуватися у соціумі. На місце локальних рішень приходять хмарні сервіси. Сучасну епоху по праву можна назвати епохою Великих Даних (Big Data) [3].

Поява «віртуальної реальності» завдяки цифровим комунікаційним технологіям, створює нові умови соціокультурної реальності. Інформаційний обмін, спілкування між людьми, встановлення стосунків, пошук роботи та навіть сама робота перейшли з реального світу до віртуального простору. Людина здійснює свою життєдіяльність, занурившись у середовище глобальної мережі Інтернет, смартфонів, планшетів, аватарів. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо студентської молоді, які використовують соціальні мережі для знайомств та підтримки стосунків, обміну ідеями та думками, пошуку новин та інформації, реклами своїх талантів і досягнень, а також для активностей, пов'язаних з їхніми професійними цілями. Соціальні мережі надають молодим людям можливість самовиражатися, знаходити спільну мову з однолітками, досліджувати свої інтереси та хобі [1, с. 60]. Наразі однією з найпопулярніших соціальних мереж серед студентської молоді в Україні є Instagram, а найбільшою соціальною мережею в Європі – Facebook. Останнім часом популярною стає мережа Tik-Tok, що призначена для поширення відеоконтенту та онлайн-трансляцій. Варто зауважити, що соціальні мережі сприяють розвитку електронного навчання й освіти загалом, пропонуючи нові технічні та методичні засоби. Велика кількість різноманітного відео- й аудіоконтенту створює умови для кращого засвоєння навчального матеріалу. Сучасним викладачам потрібно лише спрямувати в правильне конструктивне русло навчальну діяльність здобувачів освіти у соціальних мережах та Інтернеті в цілому.

У своїй роботі дослідники Ю. Якущенко та К. Глущенко, проаналізувавши умови спілкування сучасної студентської молоді, дійшли висновку, що в наш час комунікація відбувається більшою мірою у мережі Інтернет. Як виявилось, соціальні мережі справді є провідним видом віртуального спілкування, тому що так зручніше та доступніше у порівнянні з реальним спілкуванням [4].

Як і кожне співтовариство, Інтернет-групи мають свою культуру спілкування, власний набір цінностей, стандартів використання мови, символів до

яких пристосовуються окремі користувачі. Входячи до такої групи, студентська молодь має можливість підтримки позитивного образу «Я» за допомогою позитивної соціальної ідентичності.

Проте, віртуальний простір у його електронно-цифровому, мережевому вимірі несе за собою як позитивні, так і негативні наслідки для соціуму. Інформаційно-комунікаційні технології відкривають для людини небачені перспективи, надають можливості доступу до різновекторної інформації, накопичення соціального досвіду, формування життєвих перспектив, реалізацію особистісного потенціалу в найкоротші терміни. У той же час глибока залученість до цифрових, інформаційних, мережевих технологій часом стирає грань між реальним і віртуальним світами, привносить численні ризики та небезпеки в психічне здоров'я людини. Постійне перебування в соціальних мережах стає причиною проблем з психологічним самопочуттям та самооцінкою. Порівняння себе з іншими, страх пропустити важливі речі, стрес, викликаний поширенням та коментуванням – все це негативно впливає на самопочуття молодих людей. Багато хто відчуває потребу бути постійно підключеним до інтернету та оціненим іншими, що спричиняє залежність від соціальних мереж.

Характерними особливостями комунікації, яка відбувається за допомогою комп'ютерних мереж, є можливість спілкування великої кількості людей одночасно, що перебувають у різних частинах світу і, відповідно, живуть у різних культурах та, водночас, неможливість використання більшої частини невербальних засобів комунікації і самопрезентації, збідненість емоційного компоненту спілкування; анонімність і зниження психологічного ризику в процесі спілкування; легка зміна формальних атрибутів. Користувачі різною мірою наповнюють медіа-дискурс сурогатними емоційними реакціями у символічному вигляді з використанням смайл-позначок, або використовуючи для цього шаблонні графічні зображення нерідко описуючи поряд в дужках власні емоції.

Усе це приводить до вироблення нових форм і стилів взаємодії та виникнення своєрідного Інтернет-етикету. Текст повідомлення в Інтернеті є результатом творчого та ігрового процесу. Основне завдання такої комунікації – письмово вміти передавати емоції та міміку усного мовлення, а не проживати ці емоції.

Цікавим фактом є явище білінгвізму, трілінгвізму під час віртуального спілкування. Воно виникає завдяки популярності іноземної мови. Відповідно кожен індивід намагається відповідати сучасним нормам такого спілкування, а отже, не тільки розуміти іншомовний сленг, але й використовувати його, що, у свою чергу, робить користувача привабливішим та зрозумілішим для інших [2, с. 73].

Недотримання правил, що позиціонується певним колом користувачів, їх ігнорування в процесі спілкування є найчастішим проявом захисної реакції у відповідь на побоювання бути неприйнятним мережною спільнотою, або ж, навпаки, намаганням в такий спосіб привернути до себе увагу. Ігнорування та неприйняття певних правил спілкування, відоме в мережі під назвами «флуд», «вайп», «флейм», «офтопик» та інші. Дотримання певних норм та виконання вимог щодо взаємодії з іншими надають користувачеві можливість відчувати значно більшу спорідненість з незнайомими людьми, усвідомлювати власну причетність до групи однодумців.

Соціальні мережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми – своєї зовнішності, способу життя, роботи та відпочинку, прибутку тощо з ідеалізованими образами інших користувачів, що призводить до заздрощів які, в свою чергу, викликають стан незадоволеності, депресію. Звичайно, соціальних порівнянь не уникнути, адже вони допомагають людям соціально ідентифікувати себе, проте, коли ми спостерігаємо, що деякі люди мають більше ресурсів, ніж ми, такі порівняння можуть призвести до фрустрації. Окрім того, порівняння себе з іншими в Інтернеті має подвійний ефект: ми помічаємо лише позитивні аспекти життя інших людей, що стає причиною появи відчуття меншовартості. Зокрема, користувачі схильні

представляти себе у найкращому світлі, коли бачать, що хтось живе ідеальним життям. Як наслідок, молоді люди отримують психологічний стрес, низьку самооцінку та почуття невдачі, коли вони постійно порівнюють себе з ілюзорним ідеалізованим життям презентованим у соціальних мережах. Це викликає почуття незадоволення своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями тощо.

Постійне використання соціальних мереж також викликає формування залежності. Основними причинами інтернет-залежності є нездатність встановлювати та підтримувати здорові соціальні й психологічні стосунки в реальному житті, а також нездатність відрізнити нормальну поведінку від ненормальної. Експеримент, проведений компанією OMD за замовленням Yahoo, показав, що Інтернет можна сміливо зараховувати до списку найсильніших наркотиків. При відсутності Інтернету людина відчуває себе емоційно спустошеною і втраченою.

Звичка перевіряти перед сном стрічку новин у Instagram чи Facebook погано впливає на якість сну. Штучне освітлення пригнічує вироблення гормону мелатоніну, який сприяє сну. Найгірше впливає на нього блакитне світло від екранів смартфонів та ноутбуків. Офіційно визнаним розладом є залежність від соцмереж, яка дійсно є психічним розладом і потребує професійної допомоги. Найгірше впливає не загальний час, проведений у мережі, а частота заходів до неї, що свідчить про «нав'язливу звичку» постійно переглядати оновлення.

Підсумовуючи зауважимо, що у віртуальному просторі людина може самостійно створювати свій образ, знехтувавши певними правилами реального світу. З огляду на те, що спілкування в Інтернеті дозволяє почувати себе більш комфортно, з'являється можливість більш творчо підходити до цього процесу.

Зрозуміло, що остаточні висновки в багатьох питаннях робити ще зарано. Проте можна сказати, що соціальні мережі здійснюють на молодь дуже різний вплив, залежно від багатьох умов, і насамперед їхніх рис особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 4 2023. С. 60-66 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
2. Козинець І.І. Особливості віртуального спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету імені Алфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2016. № 2 (12) С. 71–75.
3. Саракун Л. Покоління Z як предтеча майбутньої планетарної цивілізації. *Copernicus Political and Legal Studies*, Vol. 1, Issue 4 (December 2022): pp. 7–17.
4. Якущенко Ю., Глушенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf)

Мойсеєнко Л.А.,

доктор психологічних наук, професор

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

КАРУС ЯК ТРЕНІНГ ТВОРЧОГО МАТЕМАТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАДАЧ З ВИМОГОЮ “ДОВЕСТИ”

Актуальність дослідження методів активізації творчого математичного мислення забезпечується поєднанням у ньому загальних ознак інтелектуальної творчості із специфікою математичної діяльності (Jonsson, Mossegård, Lithner, Wirebring, 2022).

Пошуковий математичний процес – це процес постановки та розв’язання математичної задачі. У такому мисленнєвому процесі не існує наперед заданих, повністю визначених орієнтирів, які б однозначно й безпосередньо детермінували пошукову діяльність (Мойсеєнко, 2003; Моляко, 2007; Hidayah, Sa'dijah, Subanji, Sudirman, 2020; Jäder, Lithner, Sidenvall, 2020).

Процес розв’язання творчої задачі визначається продуктивністю функціонування алгоритмічних та евристичних прийомів. Завдання прийомів, що активізують творче мислення, у “знешкодженні” негативного впливу відомих суб’єкту алгоритмічних дій, у перетворенні їх на допоміжні конструкції, що

можуть бути використані як у готовому вигляді, так і після певної адаптації. (Desti, C.M. Pertiwi, U. Sumarmo, W. Hidayat, 2020).

Сучасна психологія має в своєму арсеналі численні засоби стимулювання творчого мислення, що більшою чи меншою мірою сприяють активізації й оптимізації тієї чи іншої сторони пошукового процесу. В якості прикладу можна розглянути навчально-тренінгову систему КАРУС (Моляко В.А., 2007), що є системою впливу на творчу діяльність суб'єкта через стимулювання окремих циклів творчого розв'язання задачі. Важливими психологічними характеристиками системи КАРУС є її обов'язкове орієнтування на навчання із застосуванням ускладнених умов. Це досягається через спеціальні прийоми: інформаційне обмеження, інформаційне перевантаження, раптові заборони, вимоги пошуку нових варіантів розв'язку, швидкісне ескізування, ситуативне драматизування. Дана система передбачає різні модифікації, може використовуватись в повному обсязі, чи фрагментарно.

Маючи свідчення впливу серії спеціальних прийомів, які є основою системи КАРУС, на якість засвоєння математичної інформації, особливо на процес доведення теорем, формул, ми зацікавилися впливом математичних задач з вимогою “довести” на активізацію творчого математичного мислення. Зауважимо, що довести будь-яке твердження - означає показати, що воно є логічним наслідком системи вже доведених і прийнятих в математиці тверджень.

На нашу думку, при розв'язуванні задач з вимогою “довести”, можна впроваджувати найширший спектр означених тренінгових прийомів. Тобто, ми намагаємося з'ясувати *психологічний потенціал* пошукового процесу спрямованого на розв'язування задач з вимогою “довести” та можливість використання таких задач у якості тренінгу творчого математичного мислення.

Назагал, значна частина студентів не має навичок роботи з творчими нешаблонними задачами; не використовує широко діапазон власних математичних знань; не вміє правильно аналізувати умови задач; не активно продукує різні за змістом прогнози, гіпотези; не вбачає необхідності в детальній

апробації мисленневих результатів; значною мірою прив'язується до відомих алгоритмічних дій; не зорієнтована на пошук оригінальних, нестандартних розв'язків.

Ми провели експериментальне дослідження творчого математичного мислення студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти й газу. В експерименті прийняло участь 50 студентів: 25 студентів у експериментальній групі і 25 студентів у контрольній групі.

У експериментальній групі дослідження проводилося у три етапи. Перші 10 задач (перший етап) з вимогою “довести” виконували колективно, під керівництвом експериментатора. Таке розв'язування супроводжувалося численними вимогами (тими, що передбачає КАРУС), що формулювалися експериментатором. Решта 10 задач з вимогою “довести” виконувались кожним студентом індивідуально (другий етап). Студенту давалася можливість працювати самостійно, в діалозі з експериментатором. Тепер ускладнюючі умови формулював експериментатор та студенти. На третьому етапі студенти експериментальної групи розв'язували по 5 контрольних задач з *різними завданнями* без будь-яких обмежень і вимог. Студенти контрольної групи розв'язували по 5 контрольних задач з *різними завданнями* без будь-яких обмежень і вимог. Аналізувалися записи, рисунки, репліки і запитання студентів.

На першому (колективному) етапі дослідження, коли задачі розв'язувалися під керівництвом експериментатора, процес розв'язування супроводжувався додатковими умовами, які стосувалися сутності задач. Демонстрування студентам крайніх наслідків, до яких може привести проміжна гіпотеза загострює їх відповідальність за якість мисленнєвої продукції, доводить їм необхідність детальної апробації отриманих результатів.

Наприклад, при застосуванні *інформаційного обмеження* здійснюється активізуючий вплив когнітивний компонент через залучення ширшого спектру математичних знань, досвіду їх застосування (часто у нетрадиційному ракурсі). А при застосуванні *інформаційного перевантаження* створюються

умови, що сприяють вичлененню “домінуючих” компонентів задачі: деяких структурних елементів, їх властивостей та теоретичних фактів.

Все це забезпечувало певний рівень розуміння математичної задачі. Далі, поглиблення розуміння умови задачі супроводжується появою геометричних побудов-ілюстрацій. Ми фіксували, що в разі можливої “матеріалізації” шуканих об’єктів у вигляді конкретних фігур, графіків, схем, блоків при розв’язуванні задач на доведення, студенти намагаються виконати їх. І щоб сприяти цьому, експериментатор часто висував вимогу *швидкісного ескізування*, що, у свою чергу, сприяло побудові логічного ланцюга міркувань від того, що дано, до того, що необхідно довести.

Як відомо, процес розв’язування нової задачі опирається на висування і перевірку різного роду гіпотез, та формуванню провідної гіпотези розв’язування. Цьому етапу розв’язування сприяє з’ясування причинного зв’язку між структурними елементами у задачах з вимогою “довести”, порівняння їх функціонального впливу. Адже виникла провідна ідея ще не є чіткою і конкретною. Вона потребує розвитку, деталізації. Така ідея спричинює подальше видозмінення структурних елементів. До уваги беруться ті їх властивості, що сприяють її розвитку, реалізації задуманого. Одночасно з цим, *вимога пошуку нових варіантів розв’язку* сприяє формуванню внутрішньої свободи вибору структурних об’єктів, їх властивостей, активізації потоку асоціацій, пов’язаних із структурними складовими, досвіду, фантазії.

Через певний час, на основі мисленневих операцій, провідна ідея наповнюється деталями, різними функціональними взаємозв’язками – будується логічний ланцюг міркувань. При розв’язуванні задач на доведення, побудова логічного ланцюга особливо важлива ланка формування задуму – його епогей. Адже зміст будь-якого доведення саме у послідовності логічних кроків. Спроба використати певний елемент чи теоретичне твердження без обґрунтування необхідних логічних кроків не стане задумом. *Драматизування ситуації* запитаннями: “Який ... є кращим і чому?”, “В чому різниця між ... і ...?”, “Яким чином ... впливає на ...?” є тими запитаннями, які сприяють побу-

дові чіткого логічного ланцюга міркувань від того, що дано, до того, що необхідно довести.

Отримавши розв'язок (кінцевий чи проміжний), студенти перевіряють його змістом задачі. Це також результативний процес з точки зору і розуміння, і формування задуму творчої математичної задачі. На цьому етапі можна оцінити і розуміння задачі як цілісної системи, і розуміння змісту розв'язку. Розв'язок повинен не заперечувати числових і символічних співвідношень, задовільняти відомі математичні факти, які мають відношення до задачі.

Досвід розв'язування задач в ускладнених умовах формує суб'єктивну необхідність в апробації математичного результату і є необхідною умовою творчого математичного мислення, адже забезпечує переконаність у правильності зроблених логічних кроків та сприяє з'ясуванню того, наскільки загальними вини є (чи не опущено частинного випадку, що веде до інших наслідків).

З'ясовуючи наслідки та характер впливу організованого нами творчого тренінгу на пошуковий математичний процес ми порівнювали процес розв'язання 5 контрольних задач студентами, що приймали участь у тренінгу й у контрольній групі.

З'ясувалося, що при розв'язанні контрольних задач після тренінгового навчання значно більша частина студентів досягає успіху, при цьому середній час, затрачений на розв'язання, суттєво зменшується. Суттєве зменшення неправильних розв'язків, зменшення кількості нерозв'язаних задач свідчить, про глибше розуміння задачі, активізацію пошукових дій, більшу досконалість і значущість апробаційних дій.

Оптимізація процесу розуміння у студентів експериментальної групи виражалась у правильному виділенні смислу задачі, у встановленні вірного співвідношення окремих даних задачі між собою, у якісному підборі суб'єктивних еталонів, що необхідні для правильного розуміння задачі. Студенти цієї групи на більш високому рівні оперували своїми знаннями, на противагу студентів контрольної групи, які значно частіше демонстрували нее-

фективно, неосмілене використання своїх математичних знань, що привело до значно більшої кількості помилок.

Формуючи гіпотезу розв'язку, досліджувані експериментальної групи демонстрували більшу варіативність гіпотез, значно глибший зміст цих гіпотез. Сформоване вміння працювати над новим матеріалом стало застережним засобом для прийняття неправильних рішень. У студентів, що пройшли тренінг, значно збільшилась частка мисленнєвих операцій, спрямованих на перевірку отриманих математичних результатів. Формуються знання про достатній рівень якості перевірки та виробляється навичка обов'язково впроваджувати її у пошуковий процес. Формується навичка всебічно обґрунтовувати рішення, що приймаються впродовж розв'язання математичних задач. Така навичка стає важливою складовою математичного мислення студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мойсеєнко Л.А. Психологія творчого математичного мислення. – Івано-Франківськ: Факел, 2003. 481 с.
2. Моляко В.А. Творческая конструкторология (пролегомены) Київ: Освіта України, 2007. 388 с.
3. Borodina T. (З. Т. Borodina (2020). Psychological and pedagogical conditions for developing students' creative thinking in teaching a foreign language in higher school. *Talent Development & Excellence*, 25 (1), p. 12. URL: <http://www.iratde.com>
4. Desti R.M. , Pertiwi C.M., Sumarmo U., Hidayat W. (2020). Improving student's mathematical creative thinking and habits of mind using a problem-solving approach based on cognitive thinking stage *Journal of Physics: Conference Series*, 1657 (1) (2020), pp. 1-8, <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1657/1/012042>
5. Hidayah, I. N., Sa'dijah, C., Subanji, S., & Sudirman, S. (2020). Characteristics of Students' Abductive Reasoning in Solving Algebra Problems. *Journal on Mathematics Education*, 11(3), 347-362. <https://doi.org/10.22342/JME.11.3.11869.347-362>.
5. Jäder, J., Lithner, J., & Sidenvall, J. (2020). Mathematical problem solving in textbooks from twelve countries. *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology*, 51(7), 1120-1136. <https://doi.org/10.1080/0020739X.2019.1656826>.
6. Jonsson, B., Mossegård, J., Lithner, J., & Karlsson Wirebring, L. (2022). Creative Mathematical Reasoning: Does Need for Cognition Matter? *Frontiers in Psychology*, 6207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797807>.

Морозов М. В.,

аспірант лабораторії психології творчості,

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

СПЕЦИФИКА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ МОЯ-МОЯ

Хвороба Моя-моя рідкісне захворювання артерій головного мозку, при якому відбувається прогресивне звуження та закриття просвіту початкових сегментів великих мозкових артерій. Це призводить до спотворення формування та розвитку судиної мережі головного мозку.

Вперше це захворювання було діагностовано у Японії у 60-х роках ХХ століття та і (Т. Kudo and А. Nishimoto и S. Takeush). З японського «моя-моя» перекладається як "сигаретний дим", так назвали захворювання через схожість аномальної мережі судин на підставі мозку з сигаретним димом під час проведення церебральної ангиографії.

Випадки захворювання є дуже рідкими. Серед жінок, з не з'ясованих поки що причин, це захворювання виникає вдвічі частіше. Також дуже рідко ця хвороба трапляється у дітей. Як правило дебют хвороби приходить на ранній або ранній дошкільний вік і лікується лише шляхом хірургічного втручання.

Діти, які в анамнезі мають захворювання Моя-моя та перенесли операції на головному мозку, як правило мають деякі спільні психічні характеристики. Після хірургічних втручань відбувається розпад вищих психічних функцій, відновлення яких потребує тривалої нейропсихологічної корекції. За нашими даними обстеження дітей на базі Інституту нейрохірургії ім. А.П. Ромоданова НАМН, у дітей дошкільного віку відбуваються порушення моторного розвитку, що відповідно відображається на мовленні, яке є психо-моторним процесом, також суттєво страждає загальний психічний розвиток.

Діти з обережністю входять у первинний контакт, але згодом із задоволенням спілкуються за допомогою миміки жестів, та за допомогою предметів та іграшок. Емоційний фон як правило позитивний, як і в їх здорових одно-

літків. Діти підтримують зоровий контакт і охоче використовують всі засоби комунікації окрім мовлення. При порушенні розумового розвитку у дітей зберігається пізнавальна активність, зокрема високий мотиваційний рівень пізнавальної діяльності. Це все створює передумови для успішної нейропсихологічної корекційної роботи. Увага психологів під час корекційної роботи здебільшого звертається на рівень предметно – практичної діяльності, яка у дітей після перенесеного хірургічного втручання значно унеможлиблюється (моторні зони кори головного мозку після операційних втручань відновлюються повільно).

Зокрема значно порушується розвиток загальної та дрібної моторики. Однак наявна здатність концентруватись на предметно-практичних діях, що створює можливості розвитку кистьового та пальцевого праксису. Робота над розвитком дрібного праксису рух починається з виконання простих наслідувальних дій спрямованих на відновлення долонного захвату, щіпкового та пінцетного захвату пальцями рук. Згодом підключаються вправи на аналогічні дії пальцями рук, потрібні для виконання більш складних рухових програм. Після того як дитина добре оволодіває рядом навичок дрібного праксису, їй пропонується ряд завдань на моторне переключення з однієї практичної дії на інші, ряд комбінованих моторних актів створює передпосилки для навчання дітей навичкам різання ножицями, ліплення, малювання. Як видно, у психокорекційній роботі із дітьми дошкільного віку, що перенесли хірургічне втручання з приводу хвороби Моя моя, використовуються елементи роботи взяті з тренінгової системи КАРУС (В.О.Моляко), яка в останні роки зарекомендувала себе як ефективне знаряддя не лише розвитку творчих здібностей на різних вікових рівнях та у різних видах діяльності, а і як така яка може ефективно застосовуватись у нейропсихологічній корекції дітей із порушенням психічного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григорова, Л.І. Соколова, Р.Д. Герасимчук та ін. Неврологія: підручник 3-є видання, 2020, 640 с.

2. Нейропсихіатрія та поведінкова неврологія: посібник: 3-є видання / Баррі Дж. Дж., Баджестан С., Каммінгс Дж., Майкл та ін. К.: Вид-во: Медицина, 2024, 396 с.
3. 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, 2021. 194 с

Плох В.В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології,*

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ПСИХІЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ У СТАНІ ЕМОЦІЙНОГО ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ

Емоційний стрес є наслідком екстремального впливу обставин, які виявляються суттєво значущими для життя, здоров'я, честі і гідності людини. Стан інформаційного стресу виникає у суб'єкта у разі принципової необхідності когнітивної переробки великих обсягів інформації в умовах дефіциту часу при особистій відповідальності за кінцевий результат. На сучасному етапі розвитку соціальних і економічних процесів, новітніх інформаційних технологій і засобів комунікації емоціогенні та інформаційні стресори поєднуються, взаємно підсилюються і тотально поширюються в інформаційних мережах, рекламі, програмних продуктах, кінематографі, засобах масової інформації. На більшість людства практично кожному наступну мить тисне зростаючий потік суперечливої, різноманітної, приховано загрозової інформації, представленої в яскравих, привабливих, спокусливих, агресивно-нав'язливих формах.

Через високу інтегрованість інформаційних технологій в організацію життєдіяльності сучасна людина вимушена долучатись до переробки різних насичених інформаційних потоків і піддаватися різноманітним перманентним інформаційним і емоціогенним впливам. Численні дуже часто не суттєві

або, навіть, згубні за своєю дійсною життєвою значущістю відомості, «обернені» у емоційно вражаючі форми, багатьма активно сприймаються, поверхово оцінюються, некритично приймаються за істину. Внаслідок впливу інформаційної навали викривлюється і руйнується світогляд, ціннісний ряд, установки, відношення особистості. Останнє сприяє формуванню у людини сталого психічного стану невизначеності і нервово-психічної напруги, ініціює випробування відчуття впевненості у собі, переконання у власній життєпроможності. Як наслідок, виснажуються особистісні і інтелектуальні ресурси, знижується стабільність функціонування та стресостійкість психічної організації, систем організму. Усе це відбувається на тлі гіподинамії, гіпокінезії, порушень режимів сну і неспання, поширення шкідливих звичок і адикцій, масових захворювань і індивідуальних ускладнень здоров'я. Для організму загальним результатом впливу таких обставин є зниження функціональних можливостей і стійкості нервової, серцево-судинної, ендокринної, імунної та інших систем організму, підсилення вразливості до впливів стрес-факторів різного походження.

Емоційний і інформаційний стрес проявляється в різних напрямках функціонування організму і психіки [8, 9]. Для стресового стану на рівні психічної організації характерним є: невизначеність щодо загрозової ситуації, ресурсів реагування, цілей та способів дії; зростаюча нервово-психічна напруга; виразні негативні переживання, серед яких провідними виступають страх і тривога; зміни у функціонуванні когнітивних процесів (сприймання, пам'яті, уяви, мислення) з перевантаженням оперативної пам'яті та уваги; зміни в системі мотивації і вольових процесах. У стані стресу в організмі активуються екстремальні режими функціонування вегетативної нервової системи, серцево-судинної, ендокринної, імунної та інших систем, м'язового апарату (напруга гладких м'язів судин, поперечносмугастих скелетних та серцевих м'язів). Стресовий стан для організму стає випробуванням його стійкості, адаптивних компенсаторних можливостей [10].

Показовими в аспекті стрес-індукованих деструктивних змін в організмі є результати сучасних досліджень дисфункцій серцево-судинної системи і супутніх захворювань у численних постраждалих внаслідок екологічних та техногенних катастроф, соціальних конфліктів [1, 2, 3]. Було встановлено наступне: у різноманітних критичних умовах з великою імовірністю з'являлася стрес-індукована артеріальна гіпертензія різного ступеня важкості; внаслідок тривалого стресу у осіб з артеріальною гіпертензією розвиток захворювання набував неконтрольованого характеру з підвищенням імовірності тяжкого й кризового перебігу, резистентної форми; сильні стресогенні впливи провокували розвиток гострих форм артеріальної гіпертензії; при сильному і тривалому стресі часто виникали спазми коронарних та периферійних судин (артеріол), розвивалася стала вазоконстрикція; у стані стресу підвищувався ризик враження органів-мішеней. У дистресі відбувався розвиток ішемічної хвороби серця, загрожував інфаркт міокарду, стресогенна смерть, поява і прогресування цукрового діабету 2 типу та інше. Клінічними дослідженнями доведено, що у постраждалих від екстремальних подій ступінь і виразність хворобливих явищ в організмі підвищуються в залежності від близькості знаходження від епіцентру стресогенного впливу. Іншими словами: чим сильніший стресогенний вплив на психіку і організм людини, тим суттєвіші його імовірні ситуативні й довготривалі наслідки.

Екстремальний вплив у будь-якому випадку зумовлює виникнення у людини стану виразної невизначеності і нервово-психічної напруги. При цьому невизначеність може стосуватися і специфіки стресогенної ситуації з її провідним протиріччям, і відношення самої людини до цієї ситуації, і суб'єктних ресурсів стресостійкості й долання критичних обставин. Означена проблематика продуктивно розглядалася Р. Лазарусом в транзактній теорії стресу і совладання [8]. Акцент у цій теорії робиться на когнітивній оцінці людиною подій в напрямку узгодження вимог критичної ситуації і наявних ресурсів для долання стресу. У процесі розгортання стресового стану значення для суб'єкта адекватної когнітивної оцінки ситуації стає вирішальним для

усунення актуального протиріччя, знаходження і реалізації вірних стратегій і способів поведінки. Однак при цьому гостро постає питання про можливості спротиву психіки і організму первинному, неочікуваному, «ударному» впливу потужного стресору при значних переживаннях людиною страху, який може переходити в жах і зумовлювати практично повну втрату свідомого контролю за ситуацією.

Згідно з розумінням стресу Г. Сельє як загального адаптаційного синдрому захист від стресогенного впливу відбувається у спосіб реалізації неспецифічної реакції організму, що супроводжується поєднаною мобілізацією більшості або усіх адаптаційних ресурсів [10]. Поряд із цим залишається питання про те, який захисний механізм актуалізується для спротиву первинному «удару» стресу на рівні психічної організації для збереження її цілісності, цілісності особистості, суб'єктивних можливостей. У цьому аспекті дослідження стану постраждалих в екологічних, соціогенних і техногенних катастрофах прямо засвідчили той факт, що під тягарем суттєвої загрози життю виживають насамперед ті, хто має сильну мотивацію і відповідну установку на виживання, доходять до розуміння смислу ситуації і здатен на вольові зусилля щодо самовладання, самоконтролю, рішучих дій [7].

Для успішного додання стресу суб'єкт повинен мати цілісне, несуперечливе й міцне ціннісно-сміслові підґрунтя, а також вольові якості, щоб впевнено спиратися на таке підґрунтя при визначенні і реалізації необхідних дій. Саме у такий спосіб, як на тому наголошує В. Франкл, у критичних обставинах життя може відбуватися захист і укріплення психічної організації й особистості по відношенню до невизначеності, деструкції, повного руйнування [7]. Відповідно означеному захищається і організм людини від суперечливих управлінських команд з боку психіки, які передаються через гіпоталамус, що є локусом малої резистентності і не чинить суттєвого спротиву згубним детермінуючим впливам. При свідомому доцільному забезпеченні необхідної стійкості психічної організації щодо стресогенних впливів, що передбачає актуалізацію наявних ресурсів і прихованого в неусвідомлюваному

суб'єктного потенціалу, адекватне функціонування систем організму і, зокрема, серцево-судинної системи залежить вже більше від їх локальної вразливості, від їх поточного функціонального стану, тренуваності, резистентності.

Людина чинить спротив стресу до тоді, доки достає ресурсів і, насамперед, доки зберігається впевненість у собі, смисл і мотивація виживання. Внаслідок критичного виснаження ресурсів у стані дистресу цілісність системної організації психіки і організму під тиском стрес-факторів порушується, а дезорганізація з прискоренням (особливо при переживанні жаху, панічної атаки) захоплює і особистість, і організм. При цьому нервово-психічна напруга зростає до критичних значень і «проривається» через гіпоталамус на вегетативну і ендокринну системи, екстремально активує симпатoadреналінову і серцево-судинну системи з наступним перетинанням межі їх стійкості і функціональними «зривами». Результати таких «зривів» проявляються з рівня стрес-індукованої артеріальної гіпертензії і до рівня інфаркту міокарду й психогенної смерті [1, 3]. Встановлено, що високий ризик психогенної смерті є у хворих серцево-судинними захворюваннями атеросклеротичного генезу або у разі неконтрольованого страху від задухи і появи патологічних ритмів дихання з наступною зупинкою серця. Фатальним деструктивним нейрофізіологічним процесом в аспекті летального результату виявляється формування потужного генератора патологічно підсиленого збудження (фізіологічної домінанти) в тих структурах мозку, які опосередковують психоемоційний вплив на нервові центри регуляції функцій дихання та серцевої діяльності.

У стані гострого стресового розладу при виснаженні адаптаційних ресурсів значні переживання страху і тривоги втрачають для людини своє сигнальне значення і стають джерелом загального зростання напруги, невизначеності, дестабілізуючим і дезорганізуючим фактором щодо функціонування психіки і систем організму. Стресогенні психічні «зриви» на тлі значного страху і тривоги зумовлюють через активацію механізмів умовнорефлекторної діяльності фіксацію в неусвідомлюваному інформації про травматичні події (образів, понять, відчуттів, переживань, супутніх хворобливих реакцій

організму) з формуванням відповідної деструктивної фізіологічної домінан-ти. Стресогенні порушення стійкості систем організму сприяють зсуву режи-мів їх функціонування у бік патологічних, виснажливих, напружених схем реалізації з наступним їх закріпленням і стабілізацією.

При посттравматичному стресовому розладі зафіксований у неусвідом-люваному, стиснутий психологічними захистами психотравмуючий досвід і відповідна деструктивна фізіологічна домінанта перманентно і без особливо-го захисного спротиву через гіпоталамус вносять напругу і невизначеність у функціонування вегетативної нервової системи, серцево-судинної системи, ендокринної системи. Постійно активовані адаптаційні ресурси людини пос-тупово виснажуються, а загальна стресостійкість неухильно знижується. Сталі функціональні порушення в організмі закріплюються структурно. Пер-манентне напруження і перенапруження у м'язовому апараті, серцево-судинній і ендокринній системах при тривалій актуалізації патологічних схем функціонування призводить до стійкої вазоконстрикції, виразної артеріальної гіпертензії, серцевої аритмії, стенокардії, сталої надмірної активації симпато-адреналінової системи, ускладнень захворювань нирок, цукрового діабету 2 типу та інше [1, 2, 3].

Стимули-тригери самі по собі є незначними впливами. Але вони асоці-юються з психотравмуючою подією і різко підвищують активність деструк-тивної фізіологічної домінанти. В якості стимулу-тригера можуть виступати подібні до психотравмуючих поточні епізоди і їх складові, вербальні і образ-ні нагадування про травмуючу ситуацію в інформаційних мережах, засобах масової інформації, кінопродукції. При цьому різноманітність і різноспрямо-ваність сучасного інформаційного контенту, з одного боку, і виразна прив'язаність численних споживачів інформації до засобів комунікації, з ін-шого, суттєво підвищують імовірність сприймання провокуючих повідом-лень і активації психотравмуючого досвіду. У разі «прориву» активності де-структивної фізіологічної домінанти крізь захисні обмеження виникає мож-ливість замикання через системні позитивні зворотні зв'язки порочного кола

взаємного підсилення зростаючих переживань страху і хворобливих реакцій серцево-судинної та інших систем. Надалі руйнується поведінка і функціонування систем організму з високою імовірністю кризових, незворотних явищ.

У разі безпосереднього впливу емоціогенних і інформаційних стресорів детермінація екстремально загострених адаптаційних процесів організму переважно відбувається з рівня психічної організації. При гострому і, особливо, при посттравматичному стресовому розладі стимул-тригер тільки запускає сформовані деструктивні схеми функціонування психіки і організму. При цьому хворобливі, болючі реакції організму вже включені в ці схеми. Екстремальна актуалізація деструктивних схем у лавиноподібно зростаючій активності «порочного» кола з необхідністю передбачає взаємну детермінацію деструктивних змін психічної організації і систем організму. У процесі таких змін зростаючий страх, тривога і психічна напруга ініціюють підсилення деструктивних органічних і соматичних проявів, а останні, у свою чергу, провокують збільшення переживань страху і тривоги. Означене «порочне» коло, якщо його не перервати або не перевести у небезпечну реалізацію, розхитує психічну організацію і системи організму до межі стійкості і далі – до «зриву» адекватного, небезпечного функціонування.

Наведене вище більше відноситься до мимовільних процесів реакції на психологічний стрес. Однак представлений процес взаємної детермінації функцій психіки і організму використовується і у спрямованих реалізаціях спеціально сформованих конструктивних схем організації діяльності. Такі конструктивні схеми реалізуються у процесах гетерорегуляції і саморегуляції бажаної психічної і фізичної активності, в моделях психотерапевтичних впливів.

У психологічному вимірі психотерапевтичні і психокорекційні заходи щодо запобігання деструктивному впливу емоційного та інформаційного стресу на серцево-судинну, ендокринну, імунну та інші системи спрямовані на підвищення стресостійкості психіки і організму, на усунення або послаблення дії внутрішніх або зовнішніх стресорів, а також джерел провокуючої інформації, як факторів невизначеності, напруги й дестабілізації функцій ор-

ганізму. В якості психотерапевтичних заходів щодо протидії дистресу можуть виступати: когнітивно-поведінкова терапія; музична терапія; аутогенне тренування; медитація; релаксаційні техніки; сенсорна репродукція [3, 4, 5, 6]. Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє встановити і скоректувати негативні оцінки травматичної події та її наслідків, доцільно змінити сформовані під впливом таких оцінок неефективні звички, які пов'язані з мисленням, поведінкою, спілкуванням. Ключовими складовими терапевтичного процесу в даному варіанті є когнітивна реструктуризація (зміна хибного і такого, що веде до когнітивних викривлень, способу мислення, інтерпретацій і розуміння травматичної ситуації) і експозиція (для долання страху ініціюються уявлення ситуацій, пов'язаних з травмуючою подією). У межах музичної терапії прослуховування спеціально підібраної музики сприяє зниженню рівня стресу і тривожності, покращенню настрою і самооцінки, сприяє пригнічуванню адренергічних впливів. Аутогенне тренування як система прийомів самонавіювання для управління вегетативними функціями, психічними процесами і станами відповідно до спрямованості має седативний і активуючий ефекти. Медитація застосовується для відновлення нервово-психічних функцій, нормалізації артеріального тиску і гормонального фону. Релаксаційні техніки зорієнтовані на заспокоєння організму та психіки через зменшення або усунення м'язової та нервово-психічної напруги. Сенсорна репродукція передбачає оперування образами об'єктів і цілісних ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням, активацією, з відповідними ефектами на рівні психічної організації і організму. З огляду на фундаментальне значення ціннісно-смыслового підґрунтя для стресостійкості особистості доцільним в запобіганні дистресу є застосування логотерапії (за В. Франклом) [7]. Гіпнотерапія є потужною психотехнікою для ефективного виявлення і наступної нейтралізації через застосування метафоричних конструкцій фіксованого в неусвідомлюваному травматичного досвіду.

Для нормалізації і стабілізації функцій організму в цілому і серцево-судинної системи, зокрема, показує себе ефективною розроблена нами релак-

саційна техніка підвищення особистісних ресурсів людини, що передбачає використання в аспекті сенсорної репродукції метафорично представлених сюжетів з описаннями природних явищ [4]. У побудові вказаної техніки ініціація станів релаксації і активації реципієнта відбувається відповідно до адаптованих формул аутогенного тренування за А.Т. Філатовим. Релаксація викликається через установки на м'язове розслаблення, заспокоєння організму, виклик відчуття тепла та відчуття важкості; активний стан ініціюється через навіювані відчуття прохолоди та легкості, через налаштування на бадьорість. У стані релаксації реципієнту пропонуються для сприймання і уявлення наступні сюжетні метафори: «змивання» негативу та інформаційного бруду під водоспадом з чистою водою (змиваються: страх, тривога, сумніви, слабкість, біль, хвороби та інше); «спалювання» негативу в «очищувальному» полум'ї (під захистом уявної оболонки зі світла навколо тіла); наповнення хвилями «життєвої енергії» від Землі та Сонця; позбавлення від болю і хвороб, оздоровлення через «пиття живої води» з чистого природного джерела; надихаючий політ над просторами океану, лісами, горами; інше за необхідністю. Усі сюжетні епізоди відбуваються на сонячному світлі. Ведучий періодично нагадує про спокій, рівне і вільне дихання. Багаторічне практичне застосування представленої релаксаційної техніки показало різноманітні різні позитивні результати в наступних аспектах: покращення настрою, відчуття відпочинку та «припливу» енергії, посилення впевненості у собі, відчуття врівноваженості та спокою, зменшення частоти серцевих скорочень, усунення напруги скелетних м'язів, відчуття потепління в тілі та інше.

Висновки.

1) Емоціогенні та інформаційні стресори окремо і в поєднанні через сучасні інформаційні мережі, кінематограф, засоби масової інформації і рекламу тотально посилюють екстремальний вплив на психіку і організм людини. Функціонування серцево-судинної, ендокринної, імунної та інших систем організму у стресовому стані на фоні послаблення стресостійкості через гіподинамію, гіпокінезію, різноманітні адикції піддається критичному детер-

мінаційному тиску з боку психічного рівня регуляції через невизначеність, суперечливі вимоги, нервово-психічну напругу.

2) У стані дистресу під тиском емоціогенних і інформаційних стресорів, що діють ззовні або через актуалізацію фіксованого в неусвідомлюваному психотравмуючого досвіду, психічний рівень регуляції, цілісність і стійкість якого порушуються через стрес, переживання страху і тривоги, через гіпоталамус деструктивно детермінує функціонування симпатoadреналінової і серцево-судинної систем. Наслідки такої деструктивної детермінації виявляються в патогенезі артеріальної гіпертензії і гіпертонії, ішемічної хвороби серця, цукрового діабету 2 типу, ураженні органів мішеней.

3) Психологічні заходи щодо забезпечення стресостійкості серцево-судинної системи враховують взаємну детермінацію функцій психічної організації і організму і спрямовуються на наступне: усунення переживань страху і тривоги; послаблення поточної нервово-психічної і м'язової напруги; усунення смислової, ресурсної та операціональної невизначеності щодо долання стресу; нейтралізацію деструктивних впливів фіксованого у неусвідомлюваному психотравмуючого досвіду; покращення самоконтролю і саморегуляції суб'єкта. Відповідно до цього застосовуються наступні психокорекційні і психотерапевтичні заходи: когнітивно-поведінкова терапія; музична психотерапія; релаксаційні техніки; сенсорна репродукція; аутогенне тренування; медитація. З метою підвищення зрозумілості і визначеності для реципієнта власного буття можливе застосування логотерапії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль С. М., Пенькова М. Ю., Мисниченко О. В., Литвинова О. М. Хронічний стрес воєнного часу як чинник тривожних і депресивних розладів у хворих на цукровий діабет 2 типу та артеріальну гіпертензію. *Проблеми ендокринної патології*. № 3, 2023. 48-54. <https://doi.org/10.21856/j-PEP.2023.3.06>
2. Коваль С. М., Снігурська І. О., Мисниченко О. В., Пенькова М. Ю. Артеріальна гіпертензія у військовослужбовців та ветеранів різних війн. Огляд літератури. *Український терапевтичний журнал*. № 1, 2023. С.44-50.
3. Милославський Д. К., Коваль С. М. Розлади адаптації, артеріальна гіпертензія і цукровий діабет 2-го типу: погляд кардіолога (огляд літератури). *Mižnarodnij endokrinologičnij žurnal*. Vol. 19, No. 5, 2023. 383-390. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0721.19.5.2023.1303>

4. Плохих В. В. Створення природних образних сюжетів для релаксаційної техніки підвищення ресурсного статусу особистості. Психологічні проблем творчості: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 220-226.
5. Beck, A. T., Freeman, A. and Davis, D. D., and associates. Cognitive Therapy of Personality Disorders, Second Edition. Guilford Press: New York. Pp., 2004. 412. <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/cognitive-therapy-of-personality-disorders-second-edition-by-a-t-beck-a-freeman-and-d-d-davis-and-associates-pp-412-46-isbn-1572308567-hb-guilford-press-new-york-2004/811D1AD133FB7F7636A146D93344D1BC>.
6. Burić K. Receptive Music therapy as an Additional Intervention in the Rehabilitation Program of Cardiovascular Patients. *Cardiologia Croatica*. 16(5-6), 2021. 217-222. DOI:10.15836/ccar2021.217
7. Frankl, V. E. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy (4th ed.) (I. Lasch, Trans.). Beacon Press, 1992. <https://psycnet.apa.org/record/1992-98457-000>
8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur. J. Pers.* 1, 1987. 141–169. doi: 10.1002/per.2410010304
9. Marwaha K. Examining the Role of Psychosocial Stressors in Hypertension. *J. Prev Med Public Health*. 2022 Nov; 55(6). 499-505. doi:10.3961/jpmph.21.266.
10. Selye, H. A. Confusion and Controversy in the Stress Field. *Journal of Human Stress*, 1, 1975. 37-44. <http://dx.doi.org/10.1080/0097840X.1975.9940406>

Симоненко С. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри теорії та методики практичної психології

Державний заклад «Південноукраїнський національний

педагогічний університету імені К.Д. Ушинського;

Баранова А. П.,

аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний

педагогічний університету імені К.Д. Ушинського»

УЯВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ

ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ранній юнацький вік характеризується фазою стрімкого дорослішання та вимагає від молодого людини приймати рішення, від яких залежить її подальше життя. Необхідно зазначити, що така необхідність вибору життєвого шляху в даному віковому періоді, може викликати напругу та труднощі, бо

юнаки знаходяться тільки на етапі становлення світогляду та життєвих перспектив. Війна в нашій країні додала почуття невизначеності, тривожності та розгубленості в формуванні цінностей, сенсів та бачення свого майбутнього в молодого покоління. Це зумовлює необхідність дослідження проблеми уявлення про своє майбутнє в ранньому юнацькому віці.

Проблему формування уявлення особистості про своє майбутнє в юнацькому віці, висвітлювали такі українські науковці: О. В. Посацький, Т. В. Кравченко, І. Ю. Філіппова (образ майбутнього), Р. М. Хавула, І. В. Комар, Є. І. Головаха, Т. Д. Щербан, С. В. Харченко, І. В. Корчікова, О. В. Діденко, В. Г. Панок, Г. В. Рудь, Т. М. Титаренко (життєва перспектива), О. М. Гріньова (життєві завдання), (життєві цілі), С. І. Бабатіна (життєва стратегія), М. І. Гладкевич (життєві плани), О. В. Зазимко (самопроекування).

Недостатнє уявлення про своє майбутнє може мати вплив на рішення, які юнаки приймають щодо навчання, професійного шляху та соціальної адаптації. У той же час, образ майбутнього у старшокласників може бути нестабільним і змінюватися з часом, що може призвести до стресу та невпевненості.

Майбутнє – це психологічне явище, яке виникає в результаті внутрішньої роботи особистості, що прагне створити власну історію та життєвий шлях. Воно має відкритий характер з широким спектром можливостей, що дозволяє змінювати життєву траєкторію. Образ власного майбутнього формується в результаті внутрішньої діяльності людини і залежить від неї самої [4]. Напрямок і характер дій людини визначаються її бажаннями впливати на своє майбутнє, тож вона самостійно будує своє життя та відповідає за події, що в ньому відбуваються.

Н. Довгополов вивчав суб'єктивні уявлення про майбутнє і виділив кілька їх типів: фантастичне, яке ґрунтується на задоволенні актуальних потреб та протиставленні реальності; ідеальне, що формується під впливом батьків, рівня домагань та самооцінки і базується на ідеальному образі «Я»; майбутнє для інших, що базується на задоволенні очікувань оточення; анти-майбутнє,

де домінує мотив завдати шкоди іншому; реальне, що відповідає реальним потребам особистості.

Коли процес планування майбутнього зупиняється або пригальмовується, людина зосереджується на виживанні в теперішньому, що блокує розвиток майбутнього. Енергія, фіксована на подіях минулого, заважає особистісному розвитку та самовираженню. Втрата віри в майбутнє посилює деструктивні тенденції та веде до саморуйнування, погіршення соціальних контактів і негативно впливає на життя оточуючих. Тому для людини, яка опинилася в складній життєвій ситуації і втрачає віру в своє майбутнє, важливо наповнити своє життя суб'єктивно значущими подіями. Отже, уявлення про майбутнє є невід'ємною складовою життя людини, оскільки воно створює суб'єктивну модель її розвитку [1].

Війна, безумовно, накладає свій деструктивний відбиток на моральний стан українців. Масовані обстріли, вимушені переселення, відключення електропостачання, неминуче викликають підвищений стрес та потребу концентрувати свою енергію на питаннях виживання.

Проблема уявлення про майбутнє та впливу стресу на особистість виявляються тісно пов'язаними між собою. Стрес впливає на всі сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, фізичну. Відповідно наслідки такого впливу відображуються в наших уявленнях, як про минуле та теперішнє, так і про майбутнє.

У результаті довгого впливу стресових факторів в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього, втрачається позитивна перспектива на майбутнє, деформується система відносин з оточуючими людьми [2].

Для визначення загальних уявлень старших школярів про своє майбутнє в умовах військового стану, була розроблена та застосована авторська анкета, яка складається з 15 тверджень, що передбачають надання респондентом ствердної або заперечної відповіді. У дослідженні брали участь 153 учня 10-11 класів закладів середньої освіти, м. Чорноморська. Серед них 106 дівчат та 47 хлопців. Згідно з проведеним анкетуванням, 127 (83%) юнаків відчу-

вають вплив військового стану на їх уявлення про своє майбутнє, тоді як 26 (17%) заперечили це. Зміну багатьох цінностей та пріоритетів, які стались через війну, відчувають 114 (75%) школярів та тільки 39 (25%) не вважають так.

З 153 досліджуваних, 128 (84%) юнаків погодились, що останні події в нашій країні, заважають людям будувати довгострокові плани на майбутнє. Це може свідчити про те, що респонденти також відчувають в цьому певне ускладнення, стосовно побудування власних планів. На твердження «В цілому мене хвилює питання свого майбутнього», 132 (84%) юнака відповіли стверджуваною відповіддю і тільки 21 (16%) заперечили це. Такі результати підтверджують теоретичні засади стосовно того, що юнацький вік характеризується направленістю на майбутнє, побудуванням життєвого шляху, формуванням цілей та планів.

Також, підтвердженням процесу, поки що тільки закладання усвідомлення юнаком себе, свого життя та образу майбутнього, можуть ілюструвати результати відповідей на твердження «Зараз я відчуваю стабільність у своєму житті», яке отримало 89 (58%) заперечних відповідей та 64 (42%) стверджувальних. Слід зазначити, що військовий стан також може накладати свій відбиток на ще достатньо хиткі уявлення юнака про світ та свою роль в ньому, що може викликати відчуття нестабільності та розгубленості.

З твердженням про те, що зовнішні умови, якими би вони не були, ніяк не впливають на уявлення людини про своє майбутнє, погодились тільки 39 (25%) юнаків, тоді як 114 (84%) надали заперечну відповідь. Це може вказувати на те, що юнаки, як і підлітки, ще схильні до екстернальності, тобто мають схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам [5].

Втрату орієнтирів на майбутнє через війну, відмічають за собою 64 (42%) юнака. Але, в цей час, 53 (35 %) досліджуваних відповіли, що війна внесла розуміння щодо того, чим вони хотіли би займатись в житті. На основі цього можна зробити висновок, що в екстремальній ситуації можуть народжуватись нові сенси життя, які здатні надавати конструктивний вплив на

самовизначення особистості. До цього також можна додати те, що 84 (55%) юнака вказали, що зараз вони мають потребу жити більш активним життям, ніж до війни, а для 83 (54%) питання покращення та підтримки свого здоров'я, стало більш актуальним після початку розгортання військових дій.

Бажання займатись своїм саморозвитком більше, ніж раніше, виникло у 95 (62%) респондентів. Потребу проводити з рідними більше часу, ніж раніше, відчувають 81 (53%) юнак, тоді як 72 (47%) не бачать в цьому необхідності. Отримання таких результатів, може вказувати на те, що хоч на етапі до-рослішання юнакам важливо відчувати самостійність та самодостатність, у зв'язку з військовим станом, в них можуть змінюватись пріоритети через усвідомлення важливості сімейних цінностей. Також, через зовнішні умови, діти можуть відчувати загрозу своєму життю, тому зростає потреба в тому, щоб відчувати себе більш захищено в присутності дорослих людей, особливо близьких. Це знижує тривожність та заспокоює емоційний фон.

В завершенні аналізу результатів, можна додати, що 103 (67%) учня бачать своє майбутнє життя фінансово стабільним та матеріально забезпеченим. Це може свідчити про оптимістичне налаштування молоді до свого майбутнього та про високий рівень домагань в матеріальному контексті.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані результати дають змогу визначити вплив військового стану на уявлення юнаків про своє майбутнє. Згідно з проведеним анкетуванням, більшість учнів стурбованні думками про своє майбутнє та відчувають вплив зовнішніх обставин на їх уявлення про перспективу свого життя, а також відмічають труднощі в побудові довгострокових планів. Досліджувані юнаки вважають, що зовнішні події, якими би вони не були, впливають на уявлення людини про своє майбутнє. Дехто переживає втрату орієнтирів через війну, тоді як інші відслідкували внесення розуміння щодо вибору діяльності, якою би вони хотіли займатись в майбутньому. Також, у юнаків зросла потреба жити активнішим життям та приділяти більше часу саморозвитку, а також своїм рідним, що зумовлюється усвідомленням цінності родини та бажанням відчувати себе в

безпеці. Перспективою подальших досліджень, ми бачимо необхідність визначити детермінанти формування та розвитку уявлень юнаків про своє майбутнє в умовах військового стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кравченко Т.В. Образ майбутнього як фактор особистісного самовизначення старшокласників. *Збірник наукових праць*. К., 2011. Вип. 15. С. 36 – 44.
2. Кіричевська Е. Життєстійкість як категорія виміру рівня адаптивності бійців до ситуацій та обставин війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії*. Збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 241 - 244.
3. Семиліт М.В. Детермінанти вибору життєвого шляху особистості. *Перший всеукраїнський конгрес із соціальної психології* (УКСП - 2010) ["Соціально-психологічна наука третього тисячоліття: досвід, виклики, перспективи"], (Київ, 18-20 жовтня 2010 р.). К., 2010. С. 21-25.
4. Хавула Р.М. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Вип. 11. С. 343-348.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2015
5. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
6. Frank L. K. Time perspective. *Journal of social Philosophy*. 1939. Vol. 4.
7. Nuttin J. Future time Perspective and Motivation. Leuven : Leuven University press; Hillsdale : Associates, 1985. 235 p.

Симоненко С.М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д.Ушинського*

Онищенко О.О.,

*аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д.Ушинського*

ТВОРЧА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

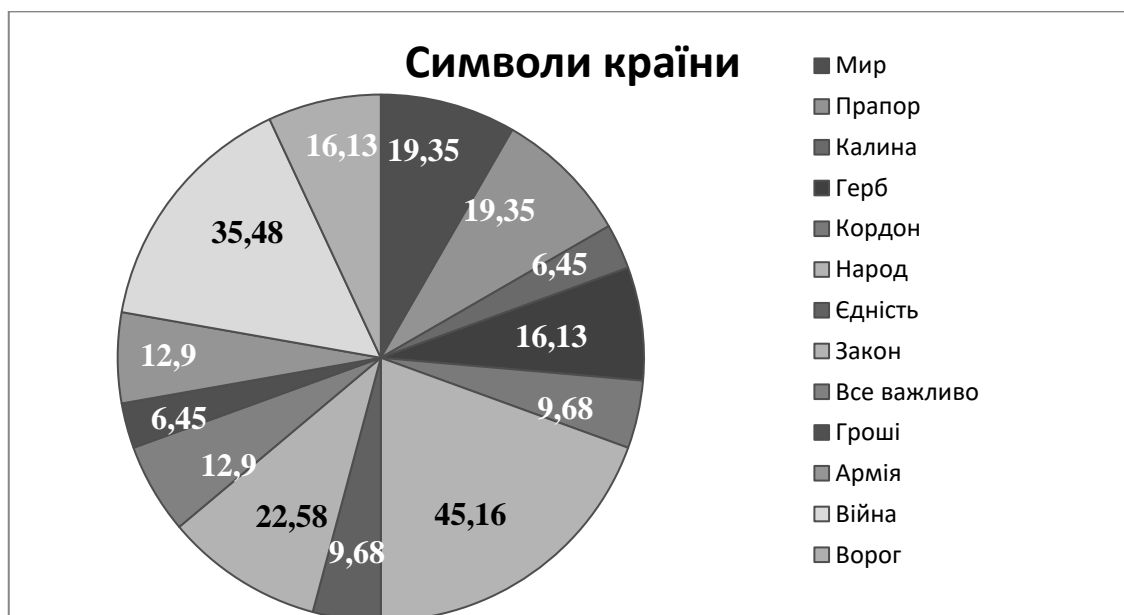
Мінливий сучасний світ часто кидає нам життєві виклики раз за разом, які спричиняють стрес та негативно впливають на емоційний стан людини.

особливо це стосується екстремальних умов таких, як війна, природні катастрофи, пандемії, соціальні потрясіння, економічні кризи і т.д. Для підтримки психологічного здоров'я молоді важливо розробляти та апробувати ефективні методи творчої самореалізації. Одним з таких методів є методика «Символ», яка базується на використанні символічного вираження емоцій і почуттів через творчість як суб'єктивну реакцію на об'єктивний світ. Дослідженням емоційної складової особистості займалися такі дослідники: Гаврилькевич В.К., Саннікова О.П., Фірстова О.М., Чебикін О.Я. та інші. Дослідженням творчої саморегуляції емоційних станів молоді займалися такі дослідники, як: Моляко В.О., Симоненко С.М., Овчаренко О.Ю. та інші. Попри різні дослідження, питання взаємовпливу творчої саморегуляції емоційних станів як внутрішнього ресурсу особистості залишається відкритим. Об'єкт дослідження: емоційний стан молоді в екстремальних умовах. Предмет дослідження: процес творчої саморегуляції емоційних станів молоді як внутрішнього інструменту, що сприяє ефективному подоланню екстремальних умов і підтримці психологічного здоров'я та благополуччя молоді. В своєму дослідженні ми виходимо з розуміння того, що емоційний стан молоді скеровується як зовнішніми так і внутрішніми факторами. Зовнішні умови-середовище життя людини, внутрішні-рівень інтелекту, мотивація, самооцінка. Методи дослідження: *теоретичні-загальнонаукові* (аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення та систематизація даних). *Емпіричні* : проведення дослідження за методикою «Символ» (Л.А.Снігур, модифікація Симоненко С.М.) на базі ПНПУ імені К.Д. Ушинського в травні-червні 2024). Емоційний стан це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності та інше; емоційне самопочуття або настрої особистості [2]. Періодом оформлення власних суб'єктивних переживань позначається як «спіраль означення» [4]. Вона може відображати постійні зміни в сприйнятті ситуації та власного місця в ній. Саморегуляція-це здатність керувати своїм емоційним і

психологічним станом за допомогою різних методів [3], таких як використання позитивних слів, візуалізація приємних образів. По-друге, завдяки саморегуляції можна досягти таких результатів, як заспокоєння та зняття емоційної напруги. Відновлення: зменшення проявів втоми. Активізація: підвищення психофізіологічної реактивності. Малювання знімає енергетичну напруженість і покращує настрій, дає можливість по-новому сприймати звичні речі, змінюючи бачення та відчуття світу, допомагаючи усвідомити, що життєві проблеми долаються. Життя молоді зараз наповнене стресом, і через саморегуляцію, самоконтроль та силу волі можна допомогти мінімізувати негативні наслідки і спрямувати свою енергію на їх подолання [3].

Було організовано та проведено емпіричне дослідження за методикою «Символ» (Л.А.Снігур, модифікація С.М.Симоненко) в травні-червні 2024 року для оцінки впливу символічного бачення світу як регулятора емоційних станів молоді на базі Південноукраїнського університету К.Д. Ушинського. Усього в дослідженні приймав участь 31 студент з факультетів: 013 Початкова освіта, 053 психологія, та 035 філософія. Віком від 17 до 25 років.

Діаграма 1.

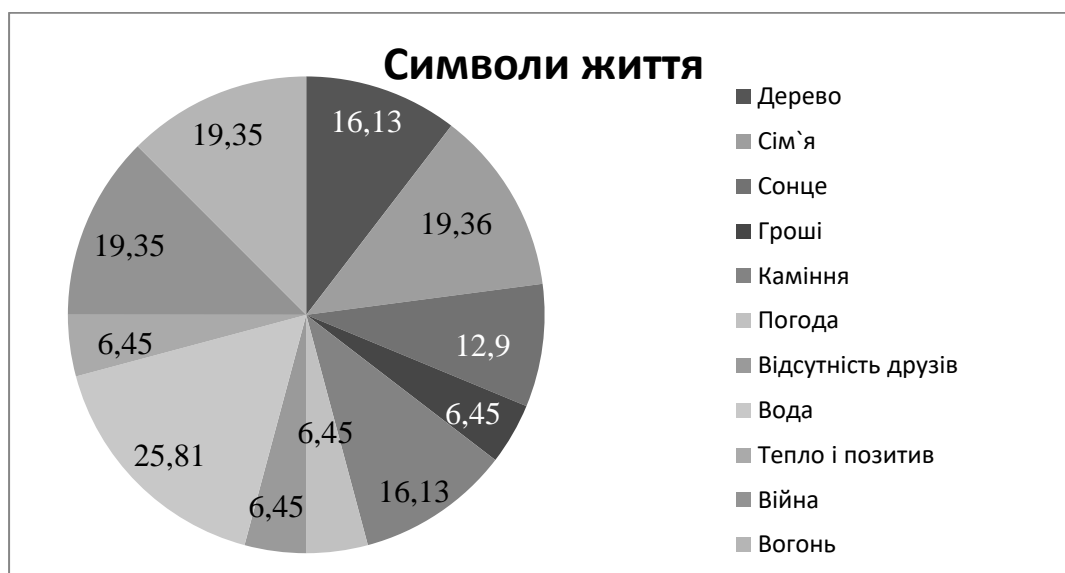


Символ «Мир» може мотивувати до пошуку способів мирного врегулювання конфліктів та побудови гармонійних стосунків, сприяє зменшенню тривожності та стресу, допомагаючи знайти внутрішній спокій. Символ

«Прапор» сприяє відчутти національну приналежність та єдність, що важливо для емоційного благополуччя. Символ «Калина» демонструє красу та національні традиції, оновлення та стійкість, що допоможе знайти внутрішні ресурси. Символ «Герб» показує гідність і національну ідентичність. Використання цього символу в аспекті творчої саморегуляції підвищує почуття власної гідності та національної гордості. Символ «Кордон» показує особисту безпеку та захист. Творча саморегуляція пов'язана з цим символом, може допомогти в опрацюванні почуття захищеності та безпеки. Символ «Народ» показує спільноту, колективний дух. Використання цього символу в аспекті творчої саморегуляції може сприяти почуттю спільності та соціальної підтримки. Народ як символ може надихати на співпрацю для досягнення спільних цілей. Символ «Єдність» мотивує до спільних зусиль для досягнення спільних цілей. Закон символізує справедливість, порядок і дотримання правил, може сприяти розвитку почуття справедливості та етичних принципів. Символ «Все важливо» нагадує про важливість кожного моменту життя. Символ може мотивувати до відповідального ставлення до життя і своїх дій. Символ «Гроші» нагадують про матеріальну стабільність. Творча саморегуляція може допомогти опрацювати питання матеріального благополуччя. Гроші як символ можуть надихати на пошук нових можливостей, ресурсів для досягнення цілей. Символ «Армія» символізує захист, силу та безпеку. Творча саморегуляція може допомогти відчутти себе захищеним і впевненим. Армія як символ може надихати на розвиток дисципліни і відповідальності. Символ «Війна» символізує конфлікт і боротьбу. Використання цього символу у творчій діяльності може допомогти виразити і обробити почуття, пов'язані з конфліктами. Символ війни може мотивувати до пошуку мирних рішень і гармонії. Символ «Ворог» символізує протистояння і загрозу. Творча саморегуляція може допомогти виразити власні страхи і тривоги. Використання цього символу може сприяти розумінню конфліктів і пошуку шляхів їх подолання.

Таким чином, вибір символів «Мир», «Прапор», «Калина», «Герб», «Кордон», «Народ», «Єдність», «Закон», «Все Важливе», «Гроші», «Армія», «Війна», «Ворог», може бути потужним механізмом для творчої саморегуляції емоційних станів, сприяючи розумінню і обробці складних переживань і стимулюючи особистісний розвиток.

Діаграма 2.



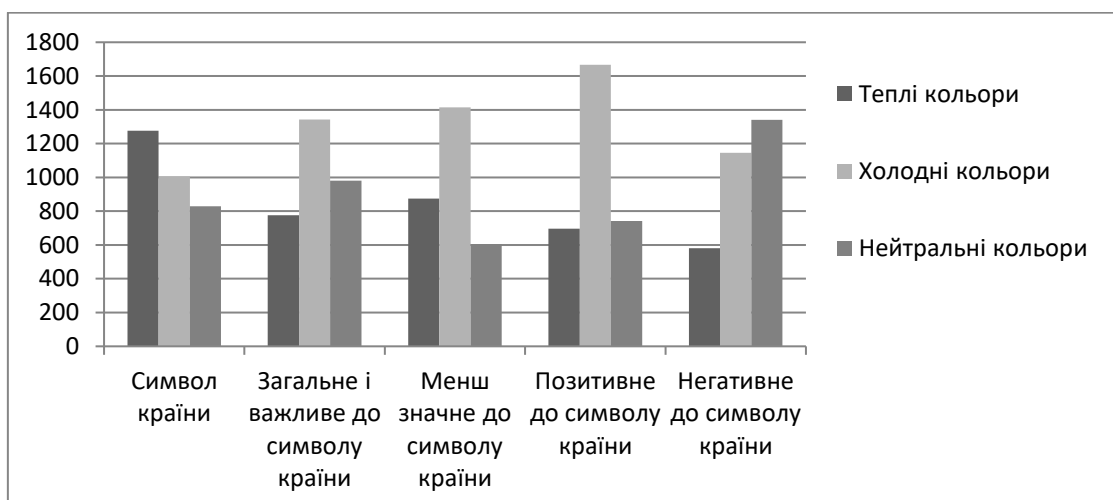
Символ «Дерево» демонструє зростання, стабільність, зв'язок з природою. Творча саморегуляція може допомогти відновити внутрішню гармонію та емоційну витривалість. Символ «Сім'я» показує любов, підтримку, почуття захищеності та приналежності. Використання цього символу може допомогти відчувати емоційну підтримку і безпеку. Символ «Сонце» показує життєву енергію, світло та оптимізм, допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя. Символ «Гроші» нагадують про матеріальну стабільність і безпеку. Гроші як символ можуть мотивувати досягати цілей і шукати нові можливості та ресурси. Символ «Каміння» є стійкість, витривалість і особистісна сила (в усіх сенсах). Творчість, пов'язана з цим символом, може допомогти відчувати захист і впевненість у своїх силах. Символ «Погода» показує зміни, циклічність і непередбачуваність людського життя, зокрема в екстремальних умовах. Використання цього символу в творчій саморегуляції може допомогти прийняти зміни і адаптуватися до нових умов. Символ «Відсутність друзів» виявляє самотність і надає можливість для рефлексії. Може де-

термінувати самопізнання і внутрішній розвиток особистості. Символ «Вода» показує очищення, відновлення і текучість (знаходження в потоці поганого і хорошого). Сприяє розвитку гнучкості і здатності адаптуватися до змін. Символ «Тепло і позитив» нагадує про затишок і комфорт. Використання цього символу може допомогти знизити тривожність, сприяти підвищенню настрою і зменшенню стресу. Символ «Війна» демонструє конфлікт і боротьбу. Використання цього символу в творчій саморегуляції може допомогти обробити почуття, пов'язані з конфліктами і стресом. Може мати ефект катарсису, допомагає звільнитися (очиститися) від негативних емоцій. Символ «Вогонь» символізує трансформацію і очищення. Допомагає опрацювати почуття змін і відновлення.

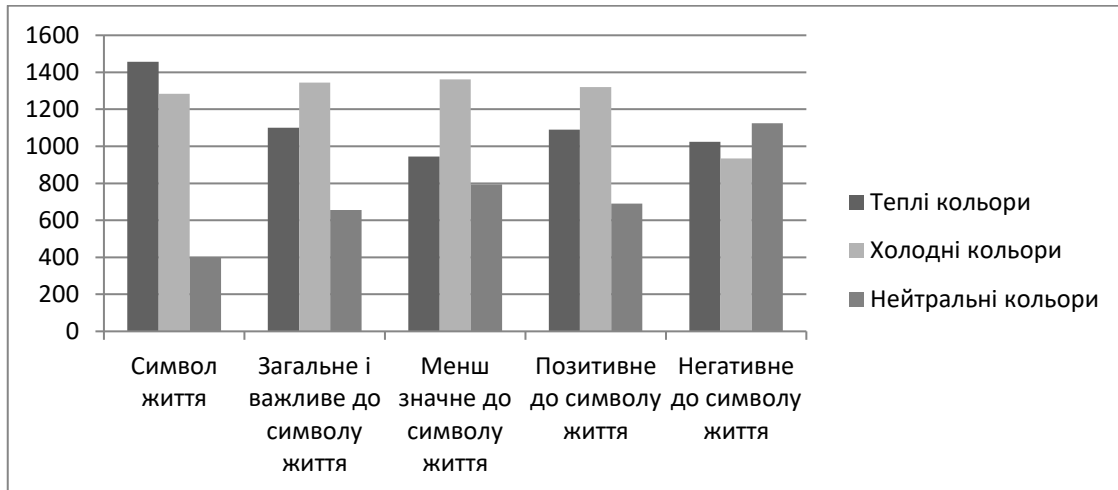
Таким чином, вибір символів «Дерево», «Сім'я», «Сонце», «Гроші», «Каміння», «Погода», «Відсутність Друзів», «Вода», «Тепло І Позитив», «Війна», «Вогонь» у творчій саморегуляції може бути потужним механізмом для емоційної саморегуляції, тим самим сприяючи розумінню і обробці складних переживань і стимулюючи особистісний розвиток.

Для детального огляду наведених символів країни та життя досліджуваних студентів, звернемо увагу на співвідношення теплих, холодних та нейтральних кольорів.

Діаграма 3.



Діаграма 4.



Використання синього кольору у творчій саморегуляції емоційних станів може зменшити тривожність, сприяти зосередженню і внутрішньому спокою. Символізує стабільність, довіру і мудрість. Використання зеленого кольору може сприяти відчуттю рівноваги та зниженню стресу символізувати зростання, відновлення та гармонію. Використання сірого символізує нейтральність і баланс, може допомогти у створенні відчуття стабільності та рівноваги. Використання блакитного кольору може сприяти розслабленню і внутрішньому миру. Символізує мир, спокій та ясність. Використання фіолетового кольору може стимулювати творче мислення і глибокі роздуми. Символізує духовність, інтуїцію та креативність. Білий колір може сприяти відчуттю спокою, ясності та нових можливостей. Символізує чистоту, простоту, новий початок чогось [1]. Чорний колір може надавати відчуття захищеності і контролю. Символізує силу, елегантність або навіть таємничість. Використання червоного кольору може стимулювати енергійність і впевненість. Символізує енергію, пристрасть, активність. Жовтий колір піднімає настрій стимулює креативність. Символізує щастя, оптимізм, творчість. Помаранчевий колір може викликати почуття тепла і соціальної взаємодії. Символізує ентузіазм, теплоту, товарищескість. Використання коричневого кольору може допомогти створити відчуття безпеки і комфорту. Символізує стабільність і надійність. Рожевий колір може сприяти емоційній підтримці і зниженню стресу. Символізує ніжність, любов і співчуття.

Використання холодних, нейтральних і теплих кольорів у символах країни та символах життя створює збалансовану емоційну палітру, що позитивно впливає на емоційний стан особистості в екстремальних умовах та сприяє ефективній творчій саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар І. О. Теорія кольору : навч. посіб. Харків : ХНЕУ, 2016. 164 с.
2. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. №2. С. 41–50.
3. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>
4. Овчаренко О. Ю. Творча саморегуляція в умовах стресу // Психологічні проблеми творчості: матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції (23 липня 2022р.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія психології творчості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 217.
5. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія / за Є. Головахи, С. Макеєва. НАН України, Інститут соціології. Київ: Інститут соціології, 2022. 410 с.

Скальська Л.О.,

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
молодший науковий співробітник лабораторії загальної психології
та історії психології імені В.А.Роменця*

Горбачов В.О.,

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
молодший науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології*

ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СУБ'ЄКТА В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ

Творчість – це процес, який може бути особливо важким в умовах обмежень, стресу чи складних обставин. Проте, саме у таких ситуаціях творчість може бути найбільш корисною та ефективною. Давайте розглянемо, як творче мислення функціонує в ускладнених умовах та які стратегії можна застосовувати для стимулювання творчості в таких ситуаціях.

1. Адаптація до змін.

Ускладнені умови часто змушують нас діяти інакше, ніж ми звикли. Творчість допомагає швидко адаптуватися до нових обставин, шукаючи нестандартні рішення та можливості.

2. Пошук альтернативних шляхів

Коли звичні шляхи вирішення проблем стають недоступними, творчість допомагає знаходити альтернативні шляхи до мети. Це може включати пошук нових ідей, використання рідкісних ресурсів або залучення до розв'язання проблеми непередбачуваних факторів.

3. Збереження позитивного ставлення

Творчість допомагає зберігати оптимістичне ставлення навіть в ускладнених ситуаціях. Здатність бачити можливості та шляхи вирішення проблеми допомагає зберігати віру у власні сили та вміння змінювати ситуацію на краще.

4. Рефреймінг проблем

Творчість допомагає переглянути проблему з різних кутів та знайти в ній позитивні аспекти або можливості. Це може змінити спосіб, яким ми сприймаємо ситуацію та допомогти знайти конструктивні рішення.

5. Експериментування та інновації

Ускладнені умови можуть стимулювати до експериментів та інновацій. Творчість допомагає виходити за межі стандартних методів та шукати нові, більш ефективні способи досягнення цілей.

Стратегії для розвитку творчого мислення в ускладнених умовах:

- Підтримка позитивного ставлення: Стимулюйте оптимістичне сприйняття ситуації та підтримку віри у власні можливості.
- Стимулювання експериментів: Сприяйте відкритості до нових ідей та експериментів, навіть якщо вони здаються ризикованими.
- Розвиток гнучкості мислення: Практикуйте здатність реагувати на зміни та шукати альтернативні рішення.
- Підтримка креативних занять: Створіть сприятливу атмосферу для творчості, де діти можуть вільно експериментувати та виражати свої ідеї.

– Пошук взаємодопомоги та співпраці: Сприяйте співпраці та обміну ідеями, щоб знайти спільні шляхи розв’язання проблем.

Отже, функціонування творчого мислення в ускладнених умовах вимагає гнучкості, оптимізму та відкритості до нових ідей. Шляхи досягнення цілей можуть бути нестандартними, але завдяки творчості ми можемо знайти найефективніші та найкращі рішення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічні проблеми мислення: матеріали XXI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 травня 2021 року / за ред. В.О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 104 с. URL: Психологічні проблеми мислення: матеріали XXI Всеукраїнської науково-практичної конференції - (iitta.gov.ua)
2. 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. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Moljako.pdf>

Стенура Є. В.,

кандидат психологічних наук, науковий співробітник

лабораторії методології і теорії психології

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ВПЛИВ МЕДИТАТИВНИХ ПРКТИК НА РІВЕНЬ ОПТИМІЗМУ ЛЮДИНИ

Останнім часом у психологічній науці та психотерапевтичній практиці зростає інтерес до технік, які людина може використовувати самостійно для профілактики емоційних порушень, зменшення їх проявів, загального покращення благополуччя, підвищення рівня щастя, знаходження нових смислів та способів самореалізації. Серед таких методів важливе місце займають медитативні техніки. Використання медитативних технік сприяє виникненню особливих змінених станів свідомості, які можна виявити за допомогою нейрофізіологічних методів дослідження. Цей напрямок є новим та перспективним, оскільки об’єднує біологічний та соціальний (культурологічний) підхо-

ди в психології. Майже кожна розвинена культура в рамках своїх релігійних, філософських та езотеричних вчень розробила практики, схожі до медитації, що відкриває широкі можливості для порівняльних досліджень цих практик, включаючи їх вплив на нейрофізіологічні показники людини. Це, у свою чергу, може допомогти краще зрозуміти природу зазначених аспектів людської культури [3].

Основні типи медитації включають:

Шлях концентрації (focused attention meditation) - коли людина зосереджується на конкретному об'єкті.

Шлях інсайту або усвідомлення (open monitoring meditation) - коли людина постійно намагається усвідомлювати навколишню зовнішню та внутрішню дійсність, включаючи почуття та думки.

Медитація на співчуття та доброту (loving-kindness meditation) - коли людина направляє свої думки на любов і доброту до себе та оточуючого світу, включаючи людей і тварин.

Мантра-медитація - постійне повторення певної словесної формули або виразу. Ця практика, зокрема, є основою трансцендентної медитації.

Кожен з цих видів медитації активує різні ділянки мозку, що проявляється на нейрофізіологічному рівні [7].

Згідно з теорією М. Селігмана, атрибутивний стиль, за допомогою якого людина описує та пояснює результати власної діяльності та важливі життєві події (як позитивні, так і негативні), можна охарактеризувати за трьома аспектами. Перший аспект – це стабільність: чи зумовлений результат постійними або короткочасними причинами. Другий аспект – глобальність: чи є причини, які визначають результат, глобальними (загальними для різних ситуацій) або конкретними, локальними (обмеженими поточною ситуацією та певною сферою життя). Третій аспект – контроль: чи є результат наслідком дій суб'єкта або зовнішніх обставин. Песимістичний атрибутивний стиль характеризується постійним приписуванням невдач внутрішнім, стабільним та глобальним причинам. Такий стиль часто спостерігається у людей із депресі-

єю, тому його іноді називають депресивним або депресогенним. При оптимізмі негативні події пояснюються впливом короткочасних, локальних та зовнішніх чинників, а позитивні – тривалими, глобальними та внутрішніми причинами. Подальші дослідження показали, що песимістичний атрибутивний стиль є надійним предиктором депресії. І навпаки, наявність оптимістичного атрибутивного стилю є важливим фактором у профілактиці депресії. Оптимізм позитивно пов'язаний із психічним та фізичним здоров'ям, довголіттям, відчуттям щастя, успішним подоланням різних стресових ситуацій і життєвих труднощів, а також ефективністю у виконанні різних видів діяльності. Саме оптимістичний стиль опису навколишньої реальності визначає здатність людини виявити свою індивідуальність та досягти успіху [2]. Дослідження показали, що оптимізм та надія є факторами у запобіганні суїциду серед дорослих, і ці фактори можуть бути включені до тренінгових програм для груп із суїцидальним ризиком [6]. Особливо важливим для нашої країни є те, що оптимізм зменшує рівень суїцидальних думок серед військових ветеранів, що може бути ефективним у психотерапевтичній роботі, спрямованій на їхню реінтеграцію в цивільне життя [5].

Медитативні практики повинні впливати на рівень оптимізму у людини. Загалом люди природно більше схильні до песимізму, оскільки песимістичні очікування філогенетично сприяли виживанню наших предків у ворожому середовищі. Тому песимізм активує давні структури мозку, тоді як оптимізм пов'язаний із новішими еволюційними структурами, які також активуються під час медитації [8]. Крім того, медитація може пригнічувати ділянки мозку, що відповідають за появу і циркуляцію песимістичних думок, які часто перебувають на межі свідомості [13]. Схожий ефект спостерігається при будь-якій інтенсивній діяльності, що сприяє виникненню стану потоку. Загалом, вплив медитації на рівень оптимізму не є великим, але його не можна заперечувати [1].

Цікавим є можливість позитивного впливу медитації на розвиток оптимізму у пацієнтів з онкологічними захворюваннями [15]. Наслідком заняття

медитативними практиками і підвищення рівня оптимізму для таких людей, може бути збільшення віри в можливість подолання цієї тяжкої хвороби, і як наслідок більша мотивація проходити відповідне лікування. У принципі, результати цього дослідження свідчать, що медитативні практики потенційно можуть сприяти розвитку оптимізму у людей, які знаходяться у критичній ситуації для свого життя, що дуже актуальним у контексті реалій сьогодення. Звичайно, це лише поодинокі дослідження, але даний напрям заслуговує на подальшу розробку.

Деякі дослідження показують, що певні види медитації, зокрема медитація на співчуття та доброту (loving-kindness meditation), можуть бути доволі ефективні у підвищенні рівня оптимізму [11]. Ці висновки узгоджуються з дослідженнями, які вказують, що турбота про інших людей опосередкованим чином підвищує рівень оптимізму [10]. Даний феномен може бути мати місце, оскільки подібні види медитації спрямовані на вироблення певного позитивного емоційного ставлення до оточуючих, що повинно відобразитись на формуванні конкретних дій спрямованих на турботу про останніх. З іншої сторони є дослідження, які показують, що навчання медитації на співчуття та доброту (loving-kindness meditation) ніяк не впливає на загальний рівень оптимізму людини [14]. Ці суперечливі висновки цілком можуть бути результатом методологічних недоліків вказаних досліджень, зокрема використання малих вибірок досліджуваних (Див. про це [9]). Тож важливо продовжувати дослідження в даному напрямку, використовуючи адекватну методологію.

Дослідження свідчать, навчання медитації на співчуття та доброту (loving-kindness meditation) може збільшувати оптимізм людей щодо майбутнього оточуючих за рахунок збільшення ступеня цінування щастя [11]. Треба відмітити, що щастя і оптимізм є взаємопов'язаними, деякі теорії розглядають їх як дві сторони одного феномена [4]. Тож є закономірним, що зміна відношення до щастя може вплинути і на рівень оптимізму людини. Втім ця гіпотеза потребує додаткових досліджень. Загалом відмітимо, що медитативні практики в цілому можуть збільшувати рівень щастя й благополуччя лю-

дини, що також може бути одним із факторів підвищення рівня оптимізму в результаті цих практик [8; 1]. Постає питання диференціації впливу різних видів медитації на рівень щастя і благополуччя людини, що також потребує досліджень.

Також медитативні практики спрямовані на усвідомлення (open monitoring meditation), зокрема достатньо популярна mindfulness meditation, можуть вливати на розвиток такого компонента оптимізму як надія [12]. Психологічним механізмом впливу медитації на підвищення рівня надії у людини може бути зменшення, під час цієї практики, рівня стресу та тривожних думок, і як наслідок людина краще бачить перспективи для досягнення власних цілей.

З погляду психологічної теорії, певні види медитації цілком можуть мати деякий вплив на рівень оптимізму, оскільки вони повинні сприяти зниженню інтенсивності песимістичних і тривожних думок у людини. Як ми можемо бачити, є певні дослідження, які показують певний вплив занять медитативними практиками на рівень розвитку оптимізму людини, але треба відмітити наявність методологічних недоліків цих досліджень, зокрема малі вибірки учасників дослідження. Тож проблема впливу медитативних практик на рівень оптимізму потребує подальших, більш досконаlih досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Девідсон Р., Гоулман Д. Нове "Я". Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок: пер. с англ. Київ: Наш формат, 2019. 264 с.
2. Завгородня О. В., Степура Є. В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. Габітус, (46), 2023. С. 139–143.
3. Степура, Є. В. Медитація та її вплив на особистість. Габітус, (32), 2021. С. 120–124.
4. Argyle M. The psychology of happiness. Routledge, 2013.
5. Bryan C. J. Ray-Sannerud B. N. Morrow C. E. Etienne N. Optimism reduces suicidal ideation and weakens the effect of hopelessness among military personnel. Cognitive therapy and research, 37, 2013. P. 996–1003.
6. Chang E. C., Chang O. D., Martos T., Sallay V., Li X., Lucas A. G., Lee J. Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk?. Death Studies, 42(1), 2018. P. 63–68.
7. Fox K. C. R., Dixon M. L., Nijeboer S., Girn M., Floman J. L., Lifshitz M., Ellamild M., Sedlmeiere P., Christoff K. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 65, 2016. P. 208–228.
8. Hanson R. Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc. 2009.

9. Kahneman D., Slovic P., Tversky A., (eds). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Cambridge university press, 1982.
10. Kappes A., Faber N. S., Kahane G., Savulescu J., Crockett M. J. Concern for others leads to vicarious optimism. Psychological Science, 29(3), 2018. P. 379–389.
11. Koopmann-Holm B., Sze J., Jinpa, T., Tsai J. L. Compassion meditation increases optimism towards a transgressor. Cognition and Emotion, 34(5), 2020. P. 1028–1035.
12. Munoz R. T., Hoppes S., Hellman C. M., Brunk K. L., Bragg J. E., Cummins C. The effects of mindfulness meditation on hope and stress. Research on Social Work Practice, 28(6), 2018. P. 696–707.
13. Newberg A., Waldman M. R. How Enlightenment Changes your Brain: The New Science of Transformation; Hay House: London, UK, 2016.
14. Rizzato M. A brief online loving-kindness meditation intervention; effects on optimism and affect. 2014.
15. Vroom P. S. Meditation as a moderator of the effect of optimism on positive coping for cancer patients. Columbia University. 2002.

Токарева Л. Д.,

*молодший науковий співробітник лабораторії дошкільника,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

НАВИЧКИ ЯК БАЗИСНА ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКА У ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність дослідження обумовлена потребою збереження психічного здоров'я та забезпечення особистісного розвитку дітей дошкільного віку в умовах війни, оскільки ситуації, які травмують дитину стали частиною нашого повсякденного життя. Сьогодні вимагає від наших дітей уміння орієнтуватись і самостійно знаходити вихід з непередбачуваних ситуацій. Отже, вчасно розвинуті і сформовані навички у дітей дошкільного віку допоможуть справлятися і протистояти різним життєвим випробуванням. І, при належному, мудрому і творчому психологічному супроводі, підтримці педагогів покращиться і вийде на новий рівень прояв психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку в поведінці та різних видах діяльності.

Розвиток певних навичок, прояву психологічної стійкості старшого дошкільника - важлива якість в будь – якій діяльності дитини, яка включає в

себе ряд аспектів: емоційної, соціальної, когнітивної, фізичної та творчої стійкості. Ця властивість допомагає і дорослим, і дітям пережити жакливі події сьогодення, вона дає можливість справлятися з життєвими труднощами. В даному випадку, ми маємо на увазі важливість не стільки стійкості нервової системи, скільки, гнучкості психіки дитини дошкільника, здатності пристосовуватися до мінливих обставин життя і адекватно реагувати на них.

Співробітники лабораторії психології дошкільника Піроженко Т. О., Гурковська Т. Л., Соловйова Л. І., Карабаєва І. І., Токарєва Л. Д., Федорчук О. І. представляють сутність поняття психологічної стійкості з погляду вікової та педагогічної психології, як складну індивідуальну якість особистості дитини, яка представлена взаємовпливом знань, умінь і навичок, а також є інтегральним показником, в якому відображаються результати її навчання і виховання, відображається досвід взаємодії з навколишнім середовищем, що дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігаючи при цьому здоров'я, що згодом, дасть можливість дитині особистісно зростати і тримати в тонусі свої емоційні, когнітивні, соціальні процеси в різних видах діяльності.

Важливо зазначити, що соціальні навички не властиві людині від природи їм важливо вчитися і навчатися, поступово проживаючи повсякденні ситуації разом з дорослими. Наукові дослідження доводять, що правильно і вчасно розвинуті і сформовані навички, наприклад, сором'язливих дітей роблять більш відкритими і товариськими, дітей з агресивною поведінкою – можуть навчити самоконтролю, а дітей, які віддають перевагу усамітненню, можуть навчити дружити і бути більш активними.

Звернемо увагу на те, що навички – це компоненти умінь, які формуються в процесі її навчання, шляхом багаторазових вправ. Схему навчання навичкам можна представити так: «знання – уміння – навички». Спочатку дитина отримує знання, але часто надаючи дитині знання, дорослі забувають про надважливу суть – закріпити ці отримані знання і навички на практиці. Отримані знання, уміння, навички досвідчені і творчі педагоги дошкільних

закладів розширюють, закріплюють і випробовують в спеціально організованих дидактичних і сюжетно - рольових іграх і бесідах. Так, дійсно, випробування, тренування і вправляння навичок частіше за все відбувається у дитини в ігровій діяльності, коли діти моделюють певну поведінку своїх героїв, де за сценарієм або змістом гри дитина навчається розв'язувати і вирішувати, деякі суперечки, конфлікти, налагоджувати стосунки з однолітками по ігровій діяльності, допомагаючи зберігати емоційну рівновагу та справлятися з тривогою, поганим настроєм у супроводі педагогів і вихователів. Дійсно, головним напрямом формування основ психічної стійкості у дітей дошкільного віку є моделювання і програвання ситуацій, випадків із життя дітей, опрацювання конкретних дій і прийомів подолання труднощів, що діє як інструмент, в умілих руках творчого педагога, який згодом дозволяє швидко й ефективно здійснювати адаптацію і пристосування до різних умов у грі і у побуті.

Сучасна загальна тенденція у дорослих, педагогів закладів дошкільної освіти прагнуть якомога раніше дати дітям усіх необхідних життєвих навичок, які допоможуть їм в майбутньому у навчанні, у виборі друзів тощо. Науковці підкреслюють, що саме від засвоєних навичок і зусиль педагогів буде залежати наскільки емоційно і психологічно стабільною, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина і в побуті і в різних видах дитячої діяльності. В процесі самодіяльної творчої гри педагогу краще і легше за все передати, навчити, сформувати, розвинути у дитини дошкільника необхідні навички, поняття про життєві правила та цінності тощо. Досвідчені педагоги, як ніхто, розуміють, що у сьогоденних умовах емоційна, психологічна складова така ж важлива, як і інтелектуальна складова.

Доцільно ще раз зауважити, що саме дитяча самодіяльна гра здатна емоційно і психологічно заспокоїти дитину. Вона знижує рівень стресу, покращує настрій, розслаблює тіло й нервову систему, дає відчуття захисту, турботи тощо. В ній відбувається заохочення стимулювання і прояв найважливіших навиків до самостійності, створення дружньої атмосфери у грі, в якій всі діти грають на рівних, долаючи в грі певні перепони. Загалом, основний

принцип гри – перенесення фокуса уваги з себе на іграшку. А, турбуючись про улюблену іграшку, дитина навчається турбуватись і про себе, що дуже важливо в ситуаціях невизначеності і кризи.

Тож, яких важливих навичок треба навчити дошкільників щоб дитина проявляла певні якості і властивості психологічної стійкості в різних видах дитячої діяльності і була успішною у майбутньому.

Навички соціального досвіду, які дитина набуває у творчій, самодіяльній ігровій діяльності, зокрема навички ефективної комунікації і групової взаємодії. Саме тут дошкільник навчається спілкуватися, виражати свої думки та розвиває фантазію; саме в грі дитина удосконалює уміння розуміти та говорити про почуття та події, які відбуваються з нею чи з її однолітками. Тут дитина навчається чути, відчувати, що і як говорять інші діти, а потім правильно на це реагувати, що при творчому і умілому вправлянні допомагає прояву і збереженню психологічної і емоційної стабільності.

А рольові взаємодії у сюжетно – рольовій грі допомагають і дають поштовх дитині адаптуватися до різних нових соціальних ситуацій та встановлювати позитивні контакти з однолітками і дорослими, розвивати емпатію та взаєморозуміння. Граючи і взаємодіючи разом, важливо програвати з нею, спочатку у супроводі, а згодом самостійно, як можна більше ситуацій в яких вона могла б опинитися, граючи з іншими дітьми. Програючи і моделюючи у грі і у вправах різні виходи із конфліктних і стресових ситуацій дитина завоює певні позитивні і корисні лінії поведінки, що дасть в майбутньому швидко реагувати на ті чи інші схожі і навіть невизначені ситуації своєю гнучкістю, спокоєм, вмінням знаходити компроміси в різних складних ситуаціях. До того ж, разом з однолітками вони можуть більше творити, придумувати і фантазувати різні сюжети, отримуючи ще більше задоволення від ігрової діяльності. Крім того, у ігровій діяльності розвиваються такі важливі навички як мовлення, слухання у взаємодії з однолітками.

Саме тому стоїть задача перед творчим педагогом, допомогти дитині навчитися вербально висловлювати свої бажання, почуття і переживання та ін-

терпертувати свою поведінку та поведінку інших людей. Демонструючи у самодіяльній грі соціально бажані форми поведінки, їх самооцінка і почуття впевненості зростають, що приводить до більш стійкого прояву психологічної стійкості і гнучкості. Як раз в умовах дитячого садка, у ігровій діяльності дитини, краще за все виховувати навички допомоги оточуючим, тому хто поряд, протягуючи руку помічі щоразу, коли вона бачить, відчуває, що ця допомога, дійсно, комусь потрібна. Вміння і навички допомоги однолітку також характеризують про прояв психологічної стійкості дитини.

Доречно зауважити, що розвиток і формування психологічної стійкості вимагає чіткого усвідомлення дітьми своїх емоцій. Тому так важливо навчити дитину дошкільника навичкам управління емоціями. Навчившись розуміти свої власні емоції і почуття вона пізнає, що з цим робити в подальшому, а ситуації її маленьких перемог доводять і показують, що у неї стає більш широкий прояв психологічної і емоційної стійкості, стабільності і вона показує кращі показники у вирішенні деяких ігрових і побутових проблем.

Варто зрозуміти, що заборонити дитині відчувати негативні емоції неможливо, але можна коригувати форму їх виявлення, спрямовуючи її бурхливу енергію у безпечне русло. А плацдармом, як завжди, стає самодіяльна творча гра, ігрові вправи, де дитина навчається розпізнавати та виражати свої емоції, ефективно керуючи ними.

Допоможуть сформувати психологічно стійку особистість навички самостійності та відповідальності. Саме гра вимагає від дошкільника самостійних дій і саме в грі дитина налаштовує себе на самостійність. Вибір сценарію і змісту гри, вибір ролей, підкорення і слідування правилам гри, самостійне знаходження виходу із складних ситуацій по ходу гри, також розвиває їхню впевненість у собі, відповідальність та здатність долати труднощі.

Навчити навичок креативності і навичок позитивного мислення, які мають свою неоціненну якість у прояві психологічної стійкості дитини. Загалом, гра навчає творчим стратегіям розв'язання проблем. Самодіяльна творча гра розвиває навички пошуку виходу із складних ситуацій, шляхом своїх ди-

тячих фантазій та умінь знаходити нестандартні, нові рішення знайомих ситуацій та здатність генерувати і втілювати в життя нові ідеї. Творчі засоби і прийоми допомагають дитині вносити свої цікаві, фантастичні ідеї і думки у ігровий процес. Загалом ігрова діяльність, маючи імпровізований характер, дозволяє дитині в дитячому садку вільно виражати свою творчість.

Доцільним для прояву психологічної стійкості є навички цілеспрямованості, витримки, вольових зусиль у ігровій діяльності, які важливо розвинути і сформувані, бо завдячуючи цим навичкам дитина може подолати всі перешкоди на шляху до визначеної мети.

Висновок: Зауважимо, що допомагаючи дитині розвивати необхідні для життя навички з дошкільного віку, педагоги, з свого боку закладають основи самостійності та успіху дитини в майбутньому. Кращий спосіб спонукати дитину до розвитку психологічної стійкості – це демонструвати їй свою власну психологічну стійкість.

Мудрі педагоги добре усвідомлюють, що гра для дитини – ведуча діяльність. І задача педагогів розвивати активність дитини, заохочувати до самостійності, до видумки, до кмітливості, надавати належну увагу заняттям з фізичних вправ і посильної праці, створивши для цього особливий психологічний клімат, забезпечивши їй сприятливим емоційним комфортом, що згодом позитивно відзначиться на прояві емоційної та психологічної гнучкості і стійкості дитини.

Вміло організована вихователем гра стає базисом, базисною основою дитячої фантазії і її невгамовної уяви. Загалом, плануючи програму психологічної підтримки і захисту дошкільника, педагогу, важливо враховувати її індивідуальні особливості, її особистісні риси, її досвід, звички, навички, умови виховання в родині і те місце яке вона займає у дитячій групі дитячого садка. Особливість творчих педагогів в тому, що вони стараються користуватись, підтримувати і впроваджувати у свою практичну роботу багато різних освітніх програм з розвитку і формування життєвих навичок.

Третяк Т.М.,

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

ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФУНКЦІОНУВАННЯ СТРАТЕГІЙ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ЗАДАЧ

За сучасних умов домінуючою характеристикою життя людини виявляється інформаційна невизначеність. Щомиттєво людина має приймати адекватні рішення, які нерідко можуть мати життєвоважливу значущість для неї. Адаже відомо, що життя людини можна розглядати як неперервний процес вирішення задач, в зв'язку з цим саме рівень сформованості психологічної готовності громадян суспільства до розв'язування важливих суспільно-значущих задач забезпечує основу конкурентоздатності країни, оскільки вона є суттєвою як для забезпечення науково-технічного прогресу в ній, так і для забезпечення належного рівня ефективності навчально-виховних закладах освіти різних ступенів.

Відомо, що функціонування мислення пов'язане з побудовою адекватної картини світу, диференціацією та інтеграцією актуальної інформації, набутою в процесі її сприймання, за рахунок виявлення і обґрунтування важливих характеристик тих взаємозв'язків, що мають місце при взаємодії об'єктів. Необхідність вирішення проблемних ситуацій, які виникають як наслідок наявності інформаційної невизначеності, потребує застосування творчого мислення з метою побудови адекватної картини наявної задачної ситуації, розуміння відповідних співвідношень між взаємодіючими компонентами її складових, знаходження всіх елементів того творчого інструментарію, пов'язаного з реалізацією відповідних тактичних і стратегіальних мисленневих дій, які є важливими для знаходження розв'язку проблеми.

Взагалі прийнято вважати, що творчим є лише те мислення, яке забезпечує продукування об'єктивно нових ідей, дозволяє вирішувати актуальні

проблеми за умов інформаційної, часової, ситуативної та ін. невизначеності, коло на основі аналізу відомих властивостей елементів задачної ситуації вибудовується потенціальний спектр варіантів її розвитку – стосовно структурно-функціонального масштабу її реалізації в нових актуальних системах координат.

При цьому розглядаються два основні рівні творчості. Перший рівень передбачає розуміння творчості як процесу створення продукту, що має об'єктивну новизну і суспільно корисну значущість. Другий рівень характеризує такий процес конструювання, коли в результаті побудови задуму створюється така конструкція, яка має суб'єктивну новизну, тобто є новою тільки для того, хто її створив. У зв'язку з цим не слід применшувати значущість вирішення творчих задач другого типу з метою розвитку творчого мислення особистості. Адже саме в процесі розв'язування цього типу задач людина також проходить через усі відомі етапи творчого процесу, а отже, у підсумку вона не лише знаходить результат, що характеризується суб'єктивною новизною, а також набуває вмінь оперування актуальною інформацією на всіх етапах вирішення творчої задачі, тобто саме таким чином і можливо розвивати творчість людини.

Дефіцит прогностично необхідної інформації для знаходження актуального розв'язку виявляється тим пусковим моментом, що детермінує функціонування творчої мисленнєвої діяльності людини. З метою усунення суперечності між незнанням і знанням у процесі структурно-функціонального аналізу наявної інформації здійснюється її детальне вивчення. Співставлення інформаційних структур, їх структурних, функціональних і структурно-функціональних властивостей, реалізація аналогізуючих і комбінаторних дій забезпечують реалізацію мисленнєвої діяльності особистості, побудову нових образів.

Наочно-дійове мислення, яке є притаманним вже в ранньому віці, дозволяє отримувати людині інформацію про нові ще невідомі їй властивості предметів, з якими вона безпосередньо взаємодіє. Це не передбачає обов'язкове безпосереднє маніпулювання предметами, але має за основу функціонування

наочного образу. Саме образи і уявлення складають основу конструювання шуканих побудов. Базою образного мислення виявляється побудова конструкцій шляхом комбінування образів і уявлень, актуальних для створення шуканого задуму.

Слід зазначити, що в найбільш загальному розумінні вирішення творчої задачі передбачає розробку комплексу характеристик шуканого компоненту прогностично-необхідної інформації, актуальної для розв'язання даної задачі, що потребує детального структурно-функціонального аналізу наявної інформації, визначення кількісних і якісних характеристик відомих її елементів. В результаті такого узагальнення отримуємо вимоги до структурних і функціональних властивостей гіпотетичних компонентів шуканої конструкції.

Важливим у даному випадку є також встановлення адекватних взаємозв'язків між компонентами шуканої конструкції, а також сутності їх взаємодії з наявними об'єктами, адже це є необхідним для побудови нового образу шуканого задуму, структурно-функціональний аналіз його компонентів, з'ясування вимог до їх властивостей.

З метою побудови адекватного шуканого задуму виконується детальне вивчення всіх складових стартової умови задачі, здійснюється диференціація всього спектру відомих і невідомих її компонентів, формулюються гіпотези стосовно того, як, виходячи із аналізу співвідношень між відомими елементами даної конструкції, знайти можливість визначити характеристики шуканої інформації. Щоб досягти цього, на основі ретельної перевірки результатів здійсненого структурно-функціонального аналізу співвідношень компонентів наявної конструкції, конкретизується інформація щодо тих показників, які характеризують структурні і функціональні складові шуканих компонентів.

Таким чином здійснюється трансформація стартових умов задачі в шукані її умови. Встановлені в процесі цієї роботи властивості визначатимуть, як реалізовуватиметься побудова задуму розв'язування задачі, обумовлюватимуть конструювання стратегії її розв'язку. Цей етап вирішення задачі є найважливі-

шим, адже саме зараз в процесі вивчення початкових умов задачі виконується її трансформація, а водночас і тих засобів, за допомогою яких вона і реалізується.

Процес розуміння початкових умов задачі людиною характеризується тим, що інформація, заінтегрована в них, ніби просіюється через мисленнєву діяльність того, хто розв'язує задачу, а тому стартові вимоги, переформульовані різними людьми, в обов'язковому порядку мають свій суб'єктивний відтінок у переформульованих шуканих вимогах.

А отже, можна стверджувати, що процес творчого конструювання характеризується наявністю об'єктивного і суб'єктивного аспектів його функціонування. Саме цим і обумовлена необхідність введення поняття стратегії. За твердженням В.О.Моляко стратегія є системою дій, особистісно та задачно обумовлених і спрямованих на вирішення творчої задачі [1].

В.О. Моляко розробив психологічну концепцію конструкторської діяльності, згідно якої процес творчого технічного конструювання реалізується через функціонування трьох взаємопов'язаних циклів: еталонування, проектування, ескізування. В цих циклах і знаходять відображення основні етапи творчого процесу: вивчення і розуміння умови задачі; конструювання задуму розв'язування задачі; мисленнєвий експеримент щодо визначення міри адекватності знайденого розв'язку.

На кожному з етапів розв'язування задачі аналізується міра відповідності наявного варіанту шуканого розв'язку тим вимогам, що містяться в умові задачі. Задача вважається розв'язаною, якщо весь спектр структурних і функціональних властивостей створеної побудови цілком відповідають вимогам задачі.

Стратегія є домінуючим вектором пошукової діяльності і реалізується в потоці підготовчих, плануючих і матеріалізуючих дій. У процесі підготовчих дій реалізується вивчення і розуміння умови задачі, планування передбачає розробку задуму розв'язку, а реалізуючі дії – втілення створеної конструкції в матеріалах чи графіці.

Здійснено обґрунтування функціонування п'яти стратегій конструювання: стратегія аналогізування, стратегія комбінування, стратегія реконструювання, універсальна стратегія, стратегія спонтанних дій.

Зрозуміло, що об'єктивною основою цих стратегій є ті принципи, за якими створюються нові конструкції в процесі розвитку природи. Основним з них є принцип створення нових природних об'єктів (зокрема, біологічних) за аналогією, адже в природі обов'язково щось на щось схоже.

Хоча, можливо, ще більш поширеним в процесі природничого (біологічного) конструювання слід вважати саме принцип комбінування. Адже нові об'єкти в природі нерідко створюються (чи набувають нових форм і функцій у результатів збільшення чи зменшення розмірів природних об'єктів чи їх характеристик, в т.ч. їх координат у просторі, що обумовлює зміну їх структурних і функціональних властивостей). Поряд із зміною параметрів об'єкта, до числа такого роду елементарних комбінаторних дій можуть бути віднесені також з'єднання і роз'єднання об'єктів, в т.ч. – попарне і множинне [2].

Саме ці основоположні принципи творчості природи і визначають суть творчого інструментарію людини. Так, стратегія аналогізування має за основу застосування відомих елементів конструювання з метою побудови нових конструкцій. В залежності від ступеня віддаленості знайдені аналогії можуть бути більш чи менш віддаленими (від прямої аналогії – до абсолютного антипода).

Стратегія комбінування передбачає реалізацію такого спектру творчого інструментарію особистості, що ґрунтується на ряді елементарних комбінаторних дій: з'єднання, роз'єднання, зміна параметрів об'єкта, адже, наприклад, зміна координат у просторі (зміна розмірів, перестановка) або зміна температури об'єкта чи густини його матеріалу означає зміну і структурних та функціональних властивостей цих об'єктів [2].

Суттєва перебудова, переконструювання за принципом антипода складає основу реалізації стратегії реконструювання. При цьому структурні і функціональні властивості об'єктів зазнають значущих (можна сказати, карди-

нальних) змін, нерідко аж до перетворення у свою протилежність. Саме тому стратегію реконструювання прийнято вважати максимально творчою.

Відносно рівномірна реалізація аналогізування і комбінування, а також у якійсь мірі і реконструювання характеризує застосування універсальної стратегії. При цьому визначальним є таке поєднання вищезазначених дій, коли домінування певної дії неможливо виокремити.

За умови, коли побудова задуму вирішення задачі, здавалося б, здійснюється без орієнтації на якусь систему смислових координат, мова може йти про функціонування стратегії спонтанних дій. При цьому впевненість у відсутності будь-якої логіки дій може бути обумовлена відсутністю тієї прогностично необхідної інформації, наявність якої дозволила б зрозуміти логіку цих спонтанних дій.

Реалізація стратегій відбувається через систему конкретних дій, що є певними мисленнєвими тактиками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В.О. Творча конструкторологія (пролегомени). К.: Освіта України, 2007. 388 с.
2. Третяк Т.М. Формування стратегії комбінування як засіб розвитку творчого технічного мислення учнів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 1985. 152 с.

Шепельова М. В.,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЕСТЕТИЧНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У часи, коли утилітарні цінності виходять на перший план, затьмарюючи собою духовні, суто людські, особливої уваги потребують ті властивості,

що забезпечують гармонійний розвиток і цілісність особистості, виступають орієнтирами у подоланні суперечностей, які виникли на цьому шляху.

Засобом усвідомленого подолання суперечностей є творчість, а однієї з її форм – художня діяльність. У художній діяльності подолання суперечностей відбувається у чуттєво-образній формі. Будучи невід’ємною складовою творчого пізнання дійсності, чуттєво-образна форма переважає на ранніх етапах онтогенезу, з часом доповнюючись понятійним мисленням. У дорослої людини ці дві форми пізнання утворюють єдність, дозволяючи рухатися як від абстрактного до конкретного, так і у зворотному напрямі.

Інформаційні впливи, під дією яких більшою чи меншою мірою перебуває кожна сучасна людина, здебільшого спрямовані на викривлення понятійної складової пізнання (зокрема шляхом підміни понять), спотворення якої може відобразитися на більш глибокій і первинній – чуттєво-образній (наприклад, притаманна деяким напрямам мистецтва тенденція видавати потворне за красиве). Для психологічної науки особливо актуальним є завдання розробки засобів збереження і відновлення цілісності як пізнавальної та емоційної сфери, так і особистості в цілому, можливості для чого ми вбачаємо саме у художній діяльності.

Естетична чутливість є інтегральною властивістю особистості, що передбачає здатність помічати гарне, красиве, гармонійне у навколишньому світі та у собі, а також гостро відчувати прояви некрасивого, негарного, дисгармонійного [4; 6; 12].

Для початку розглянемо визначення поняття **«чутливий»**:

1. Який добре відчуває що-небудь (про органи чуттів); який відзначається особливою гостротою; здатний реагувати на найменші рухи, коливатися від чого-небудь і т. ін.; який здригається, ворухиться час від часу, тремтить.

2. Який піддається впливу природних, фізичних, хімічних факторів, здатний швидко відчувати що-небудь, реагувати на що-небудь, сприйнятливий до чогось.

3. Здатний швидко реагувати на життєві події, факти, явища і т. ін.; здатний тонко відчувати, розуміти навколишнє; з розвиненими художніми смаками, з добрим чуттям; здатний легко збуджуватися, хворобливо реагувати на все, вразливий.

4. Сповнений уважного, чулого, доброзичливого ставлення до людей; чуйний; який свідчить про уважність, доброзичливість, чуйне ставлення до кого-небудь; сповнений теплих почуттів; чулий; надмірно розчулений; сентиментальний; який свідчить про розчуленість, сентиментальність.

5. Здатний швидко відображати, фіксувати зовнішні впливи, зміни, прояви (про прилади, матеріали і т. ін.) [8].

Далі наведемо визначення понять «*естетика*» та «*естетичний*». Зазначимо, що найбільше вони вживаються у мистецтвознавстві, філософії, а також психології художньої творчості.

Вважається, що у науковий вжиток термін естетика ввів німецький філософ А.Е. Баумгартен у своєму трактаті «*Aesthetica*» (1758), використовуючи його для позначення здатності людини до пізнавальної активності, що керується в першу чергу відчуттям прекрасного.

У тлумачному словнику української мови *естетика* визначається як: 1. Наука про мистецтво, про форми прекрасного в художній творчості, у природі та суспільстві; система поглядів на мистецтво, якої дотримується хто-небудь. 2. Краса, художність чого-небудь.

Естетичний: 1. Прикметник до естетика. 2. Пов'язаний із створенням, відтворенням і сприйняттям прекрасного в мистецтві та житті; викликаний прекрасним у житті чи мистецтві [9, С. 672-673].

У філософській антропології *естетика* визначається як область філософського знання, що досліджує чуттєві прояви буття людини, перш за все у контексті категорій «*краса*» і «*прекрасне*», які найбільш повно виражаються у мистецтві. Тому естетику часто називають наукою про сутності й форми творчості за законами краси і гармонії [11, с. 270].

Категорії *етичного* і *естетичного* розглядаються у їх співвідношенні і визначаються як «основоположні категорії етики і естетики, які виражають гармонію людського буття і дозволяють усвідомити його дисгармонію. <...> естетичне – це зовнішньо згармонізоване екзистенційне, етичне – це екзистенційне, згармонізоване внутрішньо. Іншими словами, естетичне є екзистенційне, згармонізоване на рівні смаку, почуттів і вражень, етичне – екзистенційне на рівні моральних принципів та вчинків. Разом з тим категорії етичного й естетичного виражають не лише стан внутрішнього світу особистості, але й характеризують відносини між особистостями, які формуються за законами зовнішньої і внутрішньої краси» [11, с. 309-310].

Порівняльний аналіз категорій етичного й естетичного з категорією «художнє» дозволяє авторам зробити висновок, що художнє – це єдність етичного і естетичного у творі мистецтва [11, с. 310].

«Художність – міра естетичної цінності твору мистецтва, ступінь його краси. <...> Джерелом художності є дійсність в її естетичній своєрідності, правдиво відображена в змісті твору. <...> Художність також передбачає органічну відповідність змісту твору, його формі <...> Таким чином, критерій художності передбачає як відповідність специфічного змісту мистецтва дійсності, так і його форми змісту. <...> Органічне злиття змісту і форми є необхідною умовою естетичної насолоди від твору мистецтва. Однак, єдність змісту і форми художнього твору означає не абсолютну тотожність, а лише певний ступінь взаємної відповідності» [цит. по 3].

«Краса – категорія, що виражає сприймання і створення людиною гармонії власного буття і навколишнього світу. Краса включає в себе такі якості людини і навколишнього світу, як довершеність, виразність, завершеність» [2, с. 98].

«Гармонія – фундаментальна категорія естетики і етики, що означає узгодженість і співмірність частин цілого, єдність різноманітного» [2, с. 39].

Творчість визначається як: «1. Діяльність людини, спрямована на створення духовних і матеріальних цінностей; діяльність, пройнята елементами

нового, вдосконалення, збагачення, розвитку. 2. Те, що створено внаслідок такої діяльності, сукупність створеного кимось. 3. Здатність творити (у 1 знач.), бути творцем (у 1 знач.)» [7, с. 54].

«*Творчість* – усвідомлене вирішення протиріч, які стали на шляху розвитку людини і її світу» [2, с. 160].

Мистецтво визначається як: «1. Творче відображення дійсності в художніх образах, творча художня діяльність; галузь творчої художньої діяльності. 2. Досконале вміння в якійсь справі, галузі; майстерність» [10, с. 704]. «*Мистецтво* – форма культури, в якій відбувається чуттєво-образне вирішення протиріч людського життя і створюється особливе художнє буття» [2, с. 87].

Отже, засобами мистецтва відбувається *художнє вирішення протиріч* – «чуттєво-образне вирішення протиріч життя у сфері мистецтва, основа онтологічності мистецтва» [2, с. 238], що безумовно характеризує мистецтво як творчу діяльність.

Художнє вирішення протиріч здійснюється у комунікативній системі «автор – твір – глядач». <...> критерієм і основоположною категорією художнього вирішення протиріч є етичне очищення глядача, катарсис» [2, с. 238]. Виокремлюється кілька форм художнього вирішення протиріч: катарсично-трагічне (трагічний катарсис); катарсично-комічне (комічний катарсис); катарсично-прекрасне (гармонійний катарсис) [2, с. 238-239].

«*Катарсис* (грец. *katharsis* — очищення) – поняття, застосоване Аристотелем як очищення душі від поганого після сильних переживань. <...> Катарсис – емоційне потрясіння, яке відчуває людина під впливом творів мистецтва і здатне призвести до того, що вона звільняється від обтяжливих переживань і думок, яке призводить до внутрішнього очищення» [1, с. 141].

Отже, основними поняттями, пов'язаними з «естетичною чутливістю», є «краса», «гармонія», «художність», «мистецтво», «творчість», «сприйняття», «катарсис».

Із застосуванням аксіоматичного підходу [5] нами виокремлені основні *прояви естетичної чутливості* як інтегральної властивості особистості.

Отже, естетична чутливість має такі прояви:

1. Здатність помічати тонкощі, нюанси, деталі у сприйманому.
2. Спрямованість на гармонізацію взаємодії з навколишнім світом.
3. Здатність до чуттєво-образного вирішення протиріч засобами сприймання та творчості за законами краси та гармонії.
4. Делікатність у стосунках з оточенням і у проявах власних почуттів.
5. Здатність переживання катарсису, тобто звільнення від обтяжливих переживань і думок, що призводить до внутрішнього очищення.

Висновки. Таким чином, як інтегральна властивість особистості *естетична чутливість* передбачає здатність людини помічати тонкощі, нюанси, деталі у сприйманому; помічати гарне, красиве, гармонійне у навколишньому світі та у собі, а також гостро відчувати прояви некрасивого, негарного, дисгармонійного; спрямованість на гармонізацію взаємодії з навколишнім світом; здатність до чуттєво-образного вирішення протиріч засобами сприймання та творчості за законами краси та гармонії; делікатність у стосунках з оточенням і у проявах власних почуттів; здатність переживання катарсису, тобто звільнення від обтяжливих переживань і думок, що призводить до внутрішнього очищення. Отже, естетична чутливість є передумовою здатності особистості до художньої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний словник психологічних термінів. К.: Професіонал, 2007. 512 с.
2. Етика і естетика. Словник ключових термінів / Н. Хамітов, С. Крилова, С. Мінева. К.: КНТ, 2009. 336 с.
3. Кокарева М. В. Психологічне значення естетичних характеристик творів живопису. Актуальні проблеми психології : Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2010. Т. 12 : Психологія творчості, Вип. 10, ч. 2. С. 134-141.
4. Подшивайлов Ф. М., Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Психологічна характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності. Психологічний часопис, 2020. Т. 6, № 7(39). С. 61-84.
5. Подшивайлова Л. І. Аксиоматичний підхід як засіб подолання понятійної невизначеності у психології. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомилинського : збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». Т. 2. Вип. 5. Миколаїв : МДУ імені В. О. Сухомилинського, 2010. С. 229-233.

6. Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Особистість студента як індикатор освітнього середовища сучасної України. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2020. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 27. С. 220-236.
7. Словник української мови: в 11 томах. Том 10, 1979. С. 54.
8. Словник української мови: в 11 томах. Том 11, 1980. С. 388.
9. Словник української мови: в 20 томах. Том 4. К.: Наукова думка. 2013. 1010 с.
10. Словник української мови: в 20 томах. Том 8. К.: Наукова думка. 2017. 994 с.
11. Філософська антропологія. Словник / Н. Хамітов, С. Крилова, Т. Розова, С. Мінева, Т. Лютий. К.: ЦУЛ, 2020. 472 с.
12. Шепельова М. В. Прояви естетичної чутливості як інтегральної властивості особистості. Габітус, 2023. Вип. 52. С. 51-55.

Ярошенко І. В.,

магістрантка кафедри психології, педагогіки та філософії,

Кременчуцький національний університет імені

Михайла Остроградського

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Певний рівень сформованості здібностей дітей до тієї чи іншої діяльності є основою виникнення і розвитку творчих здібностей. Як свідчать дослідження, саме поєднання високого рівня здібностей з творчими здібностями характеризує творчий потенціал особистості. У житті досить часто буває так, що творчий потенціал так і залишається нерозкритим, коли творчі задатки зі «сфери можливого» так і не переходять у «сферу досягнень». Психологи-дослідники творчих здібностей зазначають, що якісний стрибок від розвитку здібностей до розвитку обдарованості пов'язаний зі становленням творчо обдарованої особистості [1].

У своєму дослідженні ми виходимо з того, що особистість розвивається разом із розвитком здібностей, і ці два процеси є взаємообумовленими і взаємозалежними. Рівень розвитку здібностей обумовлює напрям розвитку особистості, а рівень особистісного розвитку, у свою чергу, визначає напрям розвитку її здібностей. Творчі здібності, як психічне утворення, розвиваються за загальними закономірностями розвитку здібностей.

Зазвичай, в процесі освоєння певного виду діяльності дитина спочатку розвиває виконавські здібності, а вже потім, виникають так звані «інвенції» - відхилення від зразка, які виникають у дітей в процесі діяльності, які стають передумовою розвитку творчих здібностей. Розвиток творчих здібностей обумовлює виникнення творчої обдарованості – інтегрального особистісного утворення. Вченими наголошується, що обдарованості, яка б розвивалася на основі виконавських здібностей, не існує. Як про психологічний феномен можна говорити лише про творчу обдарованість, яка виникає на основі розвитку творчих здібностей [1].

Майже відразу після народження дитини починається процес її адаптації до навколишнього, предметного світу, який є новим для дитини і обумовлює розвиток здібностей. Властива від народження активність дитини, скеровуючись соціальними вимогами, характеризується свідомою спрямованістю психічної активності на певний об'єкт, а коли активність спрямовується на предмет, вона стає діяльністю. Особливістю дитячого віку є те, що мета і результат, хоч і є важливими компонентами діяльності, але не визначають її зміст. Змістом діяльності, насамперед, є розвиток здібностей. Йдеться про елементарні моторні, сенсорні, мовленнєві здібності тощо. Предметна діяльність у ранньому дитинстві є своєрідною моделлю розвитку здібностей як адаптації до світу речей. В цьому контексті предмети є суспільними предметами, діяльність є суспільною діяльністю, а здібності є способами розвитку особистості в системі соціальних стосунків [1]. Потім розвинуті здібності допомагають дитині зайняти певне місце серед однолітків, отримати їх визнання й увагу до себе.

Як свідчать дослідження, в умовах шкільного навчання міцні знання, хороші уміння, сформовані навички є результатом в першу чергу особистісного розвитку, а вже потім – розвитку здібностей. На відміну від раннього дитинства, у шкільному віці знання, уміння й навички включаються в соціальний контекст розвитку особистості і втрачають утилітарний характер. На питання навіщо вони потрібні, яке постає перед кожним, далеко не кожен може дати відповідь.

Теоретичне ставлення до знань не для всіх молодших школярів стає психічним новоутворенням, хоч як цього хотілося б педагогам. Навіть, якщо говорити не лише про знання, уміння й навички, а й про узагальнені способи розумових дій, то й ці структурні компоненти здібностей не здатні розвиватися в ситуаціях, орієнтованих винятково на діяльнісно-предметну взаємодію [1, с. 34].

Загалом, коли мова йде про онтогенез здібностей, то простежується чергування дієво-операційних і особистісно-мотиваційних компонентів. Дитина розвиває свої здібності то в площині «людина-предмет», то в площині «людина-людина». Варто зазначити, що за своєю природою людина є соціальною істотою, проте цей факт ще не забезпечує єднання окремих індивідів у соціальні групи. І саме розвиток здібностей є тим загальним механізмом, який забезпечує соціалізацію і соціальну адаптацію особистості та її розвиток у суспільстві. Адже за будь-якою предметною діяльністю стоїть соціальний контекст, будь-які здібності розвиваються не лише до певної діяльності, але й для когось. Відтворення соціальних стосунків, засвоєння соціальних ролей неможливе без відтворення елементів «дорослих» видів діяльності. В процесі розвитку здібностей неодмінно виникає ряд групових і особистісно-соціальних феноменів (змагальність, агресивність, кооперування, ідентифікація, заздрість, самопожертва, сублімація, конформна поведінка тощо), які впливають на цей процес, а в деяких випадках визначають характер його розвитку.

В проведених дослідженнях показано, що на всіх етапах розвитку здібностей (наслідування (дошкільний вік), співробітництво (молодший шкільний вік), конкуренція (підлітковий вік), орієнтація на цінності груп вищого рівня (юнацький вік), орієнтація на власні цінності (доросла людина)) присутній і діяльнісний, і соціальний компоненти, причому роль соціального постійно зростає. У взаємодії соціального і діяльнісного компонента визріває особистісний, і на високому рівні розвитку здібностей він домінує.

Людина не народжується із здібностями, від природи вона наділена задатками. Не існує задатків до окремих видів діяльності – музики, математики, професійної діяльності тощо. Задатки – це недиференційовані, в основному, анато-

мо-фізіологічні, морфологічні особливості організму, які не мають прямого відношення до успішності людини в діяльності. Різниця між здібностями дорослих людей у більшості випадків зумовлена не різницею в їх вроджених задатках, а особливостями розвитку (чи не розвитку) здібностей. Відпочатку, здібності – це не причина успішності людини в діяльності, а наслідок розвитку задатків у діяльності. Включаючись у діяльність, суб'єкт мобілізує свої задатки, які переструктуровуються, об'єднуються і утворюють якісно нове утворення – здібності. Варто зазначити, якщо людина не включена у якусь діяльність (наприклад, музичну) – у неї не можуть розвиватися здібності до цієї діяльності [1].

Тут варто згадати думку Г.С. Костюка [2], який зазначав, що існує здібність до розвитку здібностей, яку доцільно пов'язував з саме обдарованістю. В одних вона менша, в інших – більша. Це відбувається не за рахунок вроджених особливостей людини, а за рахунок загальних здібностей, які розвинулися в окремих видах діяльності і набули здатності переноситися на інші види діяльності, сприяючи ефективності оволодіння нею. Людина, яка на високому рівні оволоділа десятьма діяльностями, скоріше за все, швидше і краще оволодіє ще однією, ніж людина, яка нічого до пуття не вміє. У першої, на відміну від другої, вже є те, що потрібно у кожній діяльності – розвиток пізнавальних процесів, мотивація досягнення успіху, стратегії виконання діяльності, впевненість у власних силах тощо. Таким чином, обдарованість – це особистісне утворення людини, яке характеризується вищим рівнем розвитку творчих здібностей, загальною творчою спрямованістю особистості і високими досягненнями в певній галузі діяльності.

У зв'язку з цим все актуальнішим стає питання про вищі рівні проявів творчої активності, дослідження проявів таланту, оскільки саме на цьому рівні творчої діяльності, проявів обдарованості вищого порядку найбільш виразно можна вивчати творчу особистість, творчу людину, її творчий потенціал. До загального кола питань, які слід у цьому зв'язку розглядати, на думку В.О. Моляко, відносяться такі положення:

– талант є однією з вищих форм прояву обдарованості, творчих здібностей, які своєрідно інтегруються у структурі конкретної особистості й розвиваються в конкретних цілком сприятливих соціальних умовах;

– розвиток таланту передбачає наявність певного конструктивного дисонансу, діалогу в системі «особистість – середовище», з чим пов'язані різного рівня конфлікти, за виключенням конфліктів, які можуть повністю нейтралізувати творчу активність особистості та колективу;

– суспільний сенс та значення таланту обумовлені рівнями свідомості, сфери духовних та матеріальних потреб, спрямованістю особистості, системою її ціннісних орієнтацій та пріоритетів;

– психологічно визначальними у структурі талановитої особистості є тенденції до створення оригінальних продуктів у сферах науки, техніки, літератури, мистецтва, у виробничій діяльності та ін.;

– творча сутність таланту виражається у реалізаціях творчих стратегій реконструювання, комбінування та залучення аналогій як механізмів розумової діяльності обдарованої особистості;

– можна вважати принципово можливим досягнення рівня таланту людиною (суб'єктом), яка систематично виконує творчу діяльність, яка характеризується яскраво вираженими здібностями до обраного виду діяльності та має можливість самореалізовуватись у переважно творчих колективах, або ж в умовах своєрідної позитивно стимулюючої «індивідуальної лабораторії»;

– однією з перспективних форм раннього виявлення та спрямованого стимулювання творчої обдарованості, потенційного таланту, можуть бути спеціально розроблені системи та методи творчого тренінгу [1].

Творчість є найбільш змістовною формою психічної активності дітей, яку можна розглядати як універсальну природню здібність, яка забезпечує ефективне виконання дітьми різних видів діяльності. Це і створення образів в процесі малювання, конструювання, чи пошуки різних способів і шляхів розв'язання різних суб'єктивно нових задач. Розвиток творчих здібностей

дітей починається зі спостереження за предметами і явищами оточуючого середовища, які можуть бути змінені, вдосконалені чи перебудовані. Важливим кроком формування творчих здібностей є включення дитини в різні види діяльності, причому ця діяльність має здійснюватись за власним бажанням і цей процес має супроводжуватись позитивними емоціями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.

Ятчук М. С.,

доктор психологічних наук

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ОСІБ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬ ПОКАРАННЯ У МІСЦЯХ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ

У сьогоднішній день відбувається реформування Державної кримінально-виконавчої служби України. Однією з проблем пенітенціарної системи є вдосконалення процесів виправлення та ресоціалізації осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі. В останні роки активно розробляються та впроваджуються пробаційні програми тощо. Проте існує низка питань щодо роботи із засудженими. Як зробити процеси виправлення та ресоціалізації засуджених більш ефективними? Як запобігти повторному потраплянню у місця позбавлення волі? Пошук відповідей на ці питання здійснюють психологи, педагоги, кримінологи, юристи та інші фахівці.

Під час відбування покарання в місцях позбавлення волі має місце обмеження задоволення низки потреб особи, здійснюється цілодобовий нагляд у місцях проживання та праці, забезпечується дотримання режиму тощо. Усе це позначається на особистості засуджених, їх психоемоційному стані, пове-

дінці, вчинках. В установах виконання покарань відбуваються втечі засуджених, трапляються агресивні прояви особистості, суїцидальні спроби, конфліктні ситуації та ін. Враховуючи специфіку змін засуджених (негативні емоційні стани, суїцидальні наміри тощо), доцільно знайти ефективні засоби впливу на їх особистість. Вирішення зазначеної проблеми значною мірою залежить від психологічної роботи із засудженими. Як відомо, надання психологічної допомоги засудженим здійснює позитивний вплив на їх особистість, поведінку. Серед дієвих засобів психологічної допомоги особам, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, варто виокремити психологічний тренінг.

Науковці [3] пропонують під час психолого-педагогічної роботи із засудженими формувати у них позитивну життєву перспективу, мотивацію змінитись та розкрити власні можливості.

Викладене вище дає можливість констатувати, що для того щоб досягнути бажаних змін особистості засуджених доцільно використовувати психологічний тренінг самовдосконалення особистості. Особи, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, повинні усвідомити сучасний стан, зміни своєї особистості, проаналізувати власні емоції, вчинки, поведінку, розкрити свої можливості, взяти відповідальність за власне життя на себе, побудувати плани на майбутнє.

Психологічний тренінг самовдосконалення особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, розроблено на засадах гештальт-терапії [2]. Саме гештальт-терапія надає можливість врахувати минулий досвід особистості, її унікальність, забезпечує розвиток саморегуляції, усвідомлення себе та навколишнього світу, взяття відповідальності за власне життя на себе, а не перекладання на інших.

Запропонована програма психологічного тренінгу самовдосконалення особистості засуджених включає шість сесій, а саме: «Мое оточення», «Мое життя», «Мое Я», «Моя відповідальність», «Моя перспектива», «Мій досвід». Сесії тренінгу краще провести шість днів поспіль.

Перша сесія «Мое оточення» забезпечує усвідомлення найближчого навколишнього середовища. Тут відбувається усвідомлення колонії, умов, які склалися, стосунків з персоналом та іншими засудженими, обмеження спілкування з рідними та близькими тощо. Вправи першої сесії психологічного тренінгу: «Вступ тренера», «Знайомство учасників», «Навколо мене», «Усвідомлення теперішнього».

Відповідно, вправа «Вступ тренера» розриває суть і план роботи тренінгової групи. Тренер розповідає про мету і зміст роботи, представляє план тренінгу. Надає коротку характеристику феномену самовдосконалення особистості та розкриває для чого це потрібно. Друга вправа «Знайомство учасників» передбачає знайомство учасників між собою. Кожен коротко повідомляє про себе, представляє себе групі та тренеру. Вправа «Навколо мене» має на меті усвідомлення найближчого оточення. Учасники психологічного тренінгу розповідають про те в яких перебувають умовах, хто їх оточує на даний момент, які емоції це викликає. Вправа «Усвідомлення теперішнього» спрямована на усвідомлення теперішньої ситуації. Учасники розкривають те чим вони займаються на даний момент, що не подобається, як це можна змінити.

Друга сесія «Мое життя» передбачає усвідомлення свого оточення та умов проживання на волі до і після виконання покарань. Вправи другої сесії психологічного тренінгу: «Події», «Очікування».

Щодо вправи «Події», то вона забезпечує усвідомлення того як було до потрапляння у місця позбавлення волі. Кожен учасник розповідає про позитивні події у своєму житті до потрапляння у місця позбавлення волі (наводить приклад кількох подій і ділиться емоційним переживанням з їх приводу). Вправа «Очікування» надає змогу усвідомити власні очікування. Під час виконання вправи здійснюється аналіз очікувань. Учасники по черзі розповідають про події, які очікують у майбутньому, та емоції з їх приводу.

Третя сесія «Мое Я» спрямована на більш повне усвідомлення себе. Вправи третьої сесії психологічного тренінгу: «Мої емоції», «Мої бажання», «Мої можливості».

Так, вправа «Мої емоції» допомагає розкрити та усвідомити власний емоційний стан. Учасники діляться своїми емоціями, виділяють позитивні та негативні емоції, виявляють їх вплив на особистість. Вправа «Мої бажання» сприяє усвідомленню власних бажань. Під час виконання вправи учасники називають свої бажання, поділяють на ті які можуть тепер здійснитись та ті, що зможуть здійснитись у майбутньому. Вправа «Мої можливості» забезпечує усвідомлення власних можливостей та здібностей. Кожен розкриває свої здібності та можливості, що допомагають йому на даний час долати труднощі, і, які стануть у пригоді після виходу на волю.

Четверта сесія «Моя відповідальність» має на меті прийняття відповідальності на себе за своє життя. Вправи четвертої сесії психологічного тренінгу: «Життєвий досвід», «Звернення до Я», «Мої вчинки».

Вправа «Життєвий досвід» забезпечує усвідомлення життєвого досвіду та прийняття відповідальності за себе. Учасники по черзі розповідають про випадки з життя, які для них стали важливим уроком, про осіб, які є зразком для наслідування. Вправа «Звернення до Я» сприяє прийняттю відповідальності на себе за своє життя. Кожен пише лист до свого внутрішнього «Я» (про свої проблеми, переживання, шляхи вирішення проблем тощо), хто хоче може його зачитати групі. Вправа «Мої вчинки» зорієнтована на прийняття відповідальності на себе за свої вчинки та дії. Учасники аналізують свої вчинки і кажуть, що вони зроблять для того, щоб було краще.

П'ята сесія «Моя перспектива» дає можливість побудувати плани на майбутнє. Вправи цієї сесії: «Система цінностей», «Майбутнє».

Під час виконання вправи «Система цінностей» відбувається аналіз системи цінностей особистості. На аркуші паперу потрібно записати цінності тепер та іншу колонку мої цінності після відбування покарання. Потім потрібно вказати чи існують розбіжності у системі цінностей, що треба зробити. Інша вправа сесії «Майбутнє» забезпечує побудову планів на майбутнє, активує до пошуку шляхів їх здійснення. Учасники діляться своїм баченням май-

бутнього та тим що для цього потрібно зробити зараз, що вони зроблять потім, до кого звернуться по допомогу.

Шоста сесія «Мій досвід» розкриває набутий досвід під час психологічного тренінгу та спрямована на закріплення цього досвіду. Вправи шостої сесії тренінгу: «Набутий досвід», «Зміни особистості», «Підбиття підсумків тренінгу».

Вправа «Набутий досвід» дає змогу виявити що нового відкрито під час тренінгу. Кожен розповідає про те, що нового дізнався під час тренінгу і як буде використовувати ці знання у подальшому житті. Вправа «Зміни особистості» зорієнтована на виявлення змін особистості в процесі тренінгу. Учасники здійснюють аналіз власної особистості та вказують на зміни, що відбулися під час тренінгу. Вправа «Підбиття підсумків тренінгу» передбачає завершення психологічного тренінгу. Тренер підбиває підсумки роботи під час тренінгу, дякує за участь та бажає використовувати набутий досвід у подальшому житті.

Варто відзначити, що після кожної вправи психологічного тренінгу відбувається обговорення результатів. Кожен учасник тренінгу має висловити свою думку щодо вправи, її результатів, як вплинула на особистість тощо. Обговорення вправи ініціює тренер.

Запропонований психологічний тренінг самовдосконалення особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, сприяє усвідомленню навколишнього світу, самопізнанню, гармонізації з «Я» внутрішнім та розвитку особистості. Аналіз наукових праць [1] свідчить, що під час психологічного тренінгу відбувається трансформація особистості та її поведінки спочатку в «зовнішньому плані», а вже потім переходить у «внутрішній план».

Як відомо, психологічну роботу із засудженими здійснює психолог відділу соціально-виховної та психологічної роботи установи виконання покарань. Саме тренером психологічного тренінгу самовдосконалення особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, буде психолог

відділу соціально-виховної та психологічної роботи. Він враховує специфіку засуджених, формує тренінгову групу та реалізує на практиці тренінг.

Психологічний тренінг самовдосконалення особистості засуджених краще проводити у групах близько 20 осіб. У дуже великій групі не усі зможуть проявити активність, а це позначиться на результативності тренінгу. В той же час, у малій групі учасники отримують менший досвід, тут менше зразків для наслідування тощо.

На сучасному етапі актуальності набуває розробка та реалізація психологічних тренінг під час роботи з особами, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі. Крім того, важливо розробити психологічний тренінг підвищення мотивації досягнення успіху особистості засуджених, що буде сприяти активному включенню особистості у процеси виправлення та ресоціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мороз Л. І., Міщенко М. С. Професійно-психологічний тренінг як засіб становлення майбутніх психологів. *Габітус*, 2022. Вип. 34. С. 80–84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/34-2022/12.pdf>
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. *Основи психотерапії* : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Орел Ю. Щодо доцільності запровадження експерименту з виправлення та ресоціалізації засуджених. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 2023. № 1. С. 203–209. URL: <https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2023/04/1/1-2023-203-209.pdf>

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