

стратегій. Метою роботи визначено аналіз і емпіричне вивчення особливостей поведінки особистості в стресових міжособистісних ситуаціях, а також розроблення підходів до їх ефективної діагностики та оптимізації.

Методологічна основа спирається на принципи системності, цілісності та науковості, а також на біопсихосоціальну модель, яка враховує взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових процесів у реагуванні на стрес.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці жінок віком 20–45 років, які мали досвід психотравматичних подій, зокрема вимушеної міграції через воєнні дії. Використано комплекс методик: опитувальник Томаса-Кілмана, шкалу копінг-стратегій, індекс посттравматичного зростання та Q-сортування Стефансона. Опитування здійснювалося онлайн із дотриманням етичних принципів конфіденційності та добровільності участі.

Результати засвідчили наявність тісного взаємозв'язку між типами поведінкових стратегій у стресових ситуаціях і рівнем психологічної стійкості, копінг-ресурсами та здатністю до посттравматичного зростання. Встановлено, що кооперативні й компромісні моделі поведінки корелюють із більшою емоційною стабільністю, усвідомленістю й схильністю до конструктивного подолання наслідків травми.

Окремо проаналізовано бар'єри, з якими стикаються українські жінки-біженки в Чехії та Ірландії: мовні труднощі, обмежений доступ до психологічної допомоги, потреба звернення до українських фахівців онлайн. Близько третини респонденток повідомили про нестачу психологічної підтримки, а також прояви тривожності, депресії та ПТСР. Разом із тим отримання соціальної підтримки, інтеграція в громади та працевлаштування сприяють зниженню рівня стресу й підвищенню психологічної адаптованості.

Практична значущість результатів полягає в можливості використання їх у сфері психологічного консультування, психокорекції, розробленні реабілітаційних програм та вдосконаленні підходів до діагностики стратегій поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях у сучасних українських реаліях.

С. Карпенко, О. Радько

ТІЛЕСНО-ОБРАЗНІ ПРАКТИКИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ТА СУСПІЛЬСТВА

S. Karpenko, O. Radko

BODY-IMAGE PRACTICES AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY AND SOCIETY CULTURE

У сучасному світі хронічний стрес підриває культурний потенціал суспільства. За даними досліджень, 47% українців повідомляють про високий рівень стресу, що безпосередньо впливає на здатність до культурної творчості та розвитку. Як індивідуальна стресостійкість пов'язана з культурним потенціалом суспільства? Відповідь лежить у площині інтеграції тілесно-орієнтованих методів з образно-уявними техніками. Наше дослідження вивчає особливості підвищення стресостійкості дорослих через поєднання тілесних практик цигун з активацією образного мислення в контексті розвитку культури.

Здатність до створення ментальних образів є необхідною умовою мистецької творчості, символотворення та передачі культурного досвіду. Л. С. Виготський

показав, що вищі психічні функції, включаючи уяву, формуються через інтеріоризацію культурних практик і стають інструментами культурного розвитку.

Дослідження Джудіт Бек свідчать, що візуалізація стимулює дофамін та серотонін, підвищуючи когнітивну гнучкість і креативність. Мартін Селігман виявив, що образне мислення сприяє нейропластичності — біологічному субстрату культурної адаптивності. Тілесно-орієнтовані техніки цигун з образами («опора на землю», «маківка до неба») активують «втілену когніцію» — феномен, за яким когнітивні процеси невіддільні від тілесного досвіду.

Мерло-Понті розглядає тіло як первинний медіум культурного досвіду, де зустрічаються індивідуальне та колективне. Концепція «Небо-Земля-Людина» в цигун несе культурфілософський зміст: «Небо» — трансцендентні цінності, «Земля» — укоріненість у традиції, «Людина» — творча трансформація досвіду. Ця тріада є універсальним архетипом від давньокитайської філософії до українського космогонічного міфу. Інтеграція східних практик в український контекст є творчим діалогом культур, що долає фрагментацію постіндустріального суспільства.

Поєднання тілесних технік з образами створює синергію з культурним виміром. По-перше, когнітивна гнучкість через ці практики забезпечує культурну адаптивність — здатність інтегрувати нові смисли та переосмислювати традиції. Нейроіміджингові дослідження показують зниження активності мигдалини та посилення зв'язків між префронтальною корою й гіпокампом, що надає творче переосмислення культурного досвіду.

По-друге, тілесно-образні практики розвивають емпатію — основу культурної компетентності та міжкультурного діалогу. Дж. Кабат-Зінн показав, що усвідомлене управління увагою через тілесність активує зони соціального пізнання. По-третє, формується «культура резильентності» — патерн, орієнтований на творчу трансформацію викликів, а не уникнення стресу.

Війна, економічна нестабільність та цифрове перевантаження створюють хронічний стрес, що загрожує культурному потенціалу нації. Тілесно-образні техніки стають доступним інструментом підтримки психічного здоров'я без складного обладнання. Розвиток індивідуальної стресостійкості має кумулятивний ефект — формується «культура уваги», де цінується якість присутності та рефлексія. Техніки цигун стають «культурним мостом» між східною та західною традиціями, давньою мудрістю й сучасною наукою — інструментами культурної інтеграції та розвитку.

Тілесно-образні практики відкривають нові перспективи для інтеграції нейронауки, психології та культурології. Образне мислення є нейрокогнітивною основою культурної творчості; тілесність — медіумом культурного досвіду; синергія тілесного й образного створює культуру резильентності. Для українського суспільства це шлях від індивідуальної стійкості до культурної витривалості нації. На практичному рівні йдеться про створення доступних програм, які є одночасно інструментами підвищення стресостійкості та культурного розвитку — основою для особистої стійкості й колективної сили.