

Братіков А. О.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: **Копилова С. В.,***

кандидатка педагогічних наук,

*доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТИМУЛЮВАННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ

Екстремальні ситуації, зокрема природні катастрофи, військові конфлікти чи пандемії, супроводжуються значним стресовим навантаженням і вимагають швидкої психологічної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів людини. За результатами досліджень, саме в таких умовах можуть активізуватися когнітивні та емоційні механізми, спрямовані на адаптивну реакцію та творчий пошук нестандартних рішень. Стресові ситуації демонструють двоякий вплив на когнітивну сферу особистості: негативно впливаючи на певні когнітивні функції, вони одночасно можуть сприяти генерації креативних ідей через стимуляцію альтернативних підходів у вирішенні проблемних завдань [1, с. 552]. Цікавим феноменом є парадокс творчості, що проявляється в умовах обмежених ресурсів і складнощів, коли особистість вимушена активно шукати оригінальні шляхи вирішення завдань. Обмеженість ресурсів, часу або інформації стимулює мозок до пошуку ефективних та інноваційних стратегій поведінки, що підтверджується емпіричними дослідженнями [1, с. 552]. Важливим аспектом є також концепція посттравматичного зростання, яка свідчить про здатність індивіда переживати позитивні психологічні зміни після травматичних подій, такі як переосмислення цінностей і розвиток нових творчих підходів у житті [2, с. 2].

Цифрові технології суттєво впливають на когнітивні процеси особистості, включаючи увагу, пам'ять та уяву. З одного боку, цифрові інструменти можуть сприяти підвищенню ефективності роботи, розвитку навичок багатозадачності та швидкого доступу до інформації [3, с. 120]. З іншого боку, надмірне використання цифрових технологій може призводити до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та поверхневого сприйняття інформації. Водночас цифрові технології відкривають нові можливості для подолання кризових ситуацій та активізації творчих ресурсів, забезпечуючи платформи для співпраці, обміну ідеями та експериментів [4 с. 2].

У сучасному світі, що характеризується швидкими технологічними змінами та непередбачуваними викликами, психологічна стійкість та здатність до інноваційного мислення стають ключовими чинниками адаптації та розвитку творчого потенціалу особистості. Психологічна стійкість дозволяє людині ефективно справлятися зі стресом і невизначеністю, підтримуючи при цьому високий рівень когнітивної діяльності та творчості. Дослідження свідчать, що особистості з розвинутою емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю легше адаптуються до змін і демонструють більшу креативність в умовах стресу [5, с. 594]. Водночас цифрові технології можуть як сприяти розвитку цих якостей, так і створювати загрози через перевантаження інформацією та втрату концентрації [3, с. 120]. Практичні приклади, такі як використання віртуальної реальності в арт-терапії, демонструють можливості цифрових інструментів для підтримки психічного благополуччя та стимулювання творчості [6].

При невизначеності та екстремальних ситуаціях розвиток творчого потенціалу особистості є ключовим для адаптації та успіху. Цифрові технології надають широкі можливості для стимулювання креативності та подолання кризових моментів. Використання онлайн-платформ для спільної роботи, таких як віртуальні дошки та хмарні сервіси, сприяє обміну ідеями та спільному вирішенню проблем, що особливо важливо в умовах дистанційної роботи та соціальної ізоляції [7 с. 3285]. Крім того, цифрові інструменти, такі як додатки для медитації та релаксації, допомагають знизити рівень стресу та покращити когнітивні функції, що є важливими факторами підтримки творчого мислення [8, с. 121]. Практики усвідомленості (mindfulness) сприяють розширенню уваги та підвищенню здатності до генерації нових ідей. Арт-терапія також є потужним засобом розвитку емоційної стійкості та творчості [9, с. 45]. Створення середовища, що підтримує експерименти та інновації, є ще одним важливим елементом розвитку творчого потенціалу, що підкреслюється сучасними дослідженнями лідерства в умовах кризи.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що екстремальні умови та активне впровадження цифрових технологій суттєво впливають на розвиток творчого потенціалу особистості. Парадоксально, але ситуації підвищеного стресу, обмеженості ресурсів і часу здатні активізувати креативні здібності, стимулюючи індивіда до пошуку нестандартних та інноваційних рішень. Цифрове середовище, своєю чергою, суттєво трансформує когнітивні процеси, створюючи нові умови для розвитку уваги, пам'яті, уяви та здатності до багатозадачності.

Ключовими психологічними механізмами, що забезпечують адаптацію до екстремальних ситуацій у цифровому світі, є емоційний інтелект і когнітивна гнучкість, які дозволяють ефективно керувати стресом, зберігати продуктивність та стимулювати творче мислення. Водночас практичні стратегії використання цифрових технологій та

психологічних технік, таких як mindfulness, арт-терапія, цифрові платформи для командної роботи та техніки розвитку антихрупкості, забезпечують не лише подолання кризових ситуацій, але й перетворюють їх на каталізatori для розвитку інноваційності й творчості.

Таким чином, поєднання психологічних механізмів та сучасних цифрових технологій відкриває нові перспективи для ефективної реалізації творчого потенціалу особистості в умовах сучасних глобальних викликів.

Список використаних джерел:

1. Rosso B. D. Creativity and constraints: exploring the role of constraints in the creative processes of research and development teams. *Organization studies*. 2014. Vol. 35, no. 4. P. 551–585. URL: <https://doi.org/10.1177/0170840613517600>.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
3. The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition / J. Firth et al. *World psychiatry*. 2019. Vol. 18, no. 2. P. 119–129. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20617>.
4. Bai X., Nie R., Lin L. Innovating under pressure: adopting digital technologies in social care organizations during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. Article 724036. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724036>.
5. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science*. 2013. Vol. 8, no. 6. P. 591–612. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>.
6. Yap Y. R., Lee Y. L. Break times: virtual reality art therapy. arXiv preprint. 2024. arXiv:2411.05146. URL: <https://arxiv.org/abs/2411.05146>.
7. Nikokar A., Pourebrahim N., Mansourian A. Thrive during a crisis: the role of digital technologies in fostering antifragility. *Journal of ambient intelligence and humanized computing*. 2021. Vol. 12, no. 3. P. 3281–3291. URL: <https://doi.org/10.1007/s12652-020-02217-5>.
8. Lindsay E. K., Creswell J. D. Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*. 2019. Vol. 28. P. 120–125. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.007>.
9. Malchiodi C. A. *Handbook of art therapy*. 2nd ed. New York, 2020. 416 p. ISBN 978-1462543113.