

Шепельова М.В.

Національна академія педагогічних наук України;

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ КОРИГУВАННЯ РОЗУМОВИХ ПРОЦЕСІВ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів коригування розумових процесів молоді засобами художньої творчості. Актуальність дослідження зумовлена потребою в розвитку когнітивної гнучкості, усвідомленості та емоційної стійкості молоді в умовах інформаційного перевантаження та соціокультурної мінливості. Показано, що сучасна молодь демонструє високу когнітивну пластичність, але водночас вразливість до стресу, фрагментарність мислення та зниження рівня концентрації уваги. Обґрунтовано, що художня творчість виступає ефективним психокорекційним засобом, оскільки поєднує емоційно-образне й раціональне пізнання, стимулює асоціативні процеси, розвиває усвідомленість та сприяє інтеграції когнітивного й емоційного досвіду. Розкрито зміст основних механізмів, через які реалізується коригуючий вплив мистецтва на розумові процеси: асоціативно-евристичного (активізація віддалених асоціацій і творче комбінуння), усвідомлювально-регуляційного (розвиток *mindfulness* як метакогнітивного контролю і гнучкості мислення), емоційно-регуляційного (гармонізація афективної сфери, стан потоку) та смислотворчого (інтеграція емоційного досвіду у систему цінностей та ідентичності). Показано, що ці механізми взаємодіють у єдиній системі психічної саморегуляції, забезпечуючи когнітивно-емоційну гармонізацію, розвиток творчого потенціалу та становлення внутрішньої суб'єктності особистості. Художня творчість розглядається як психологічний простір самокорекції, у якому мислення, емоції й смисли інтегруються в цілісну динамічну систему. Визначено перспективи подальших досліджень – емпіричне вивчення зв'язку між видами художньої діяльності та параметрами когнітивної саморегуляції молоді. Отримані теоретичні положення можуть бути використані у практиці психологічного консультування, арт-терапії та освітніх програмах, спрямованих на розвиток когнітивної стійкості й творчого потенціалу молоді.

Ключові слова: художня творчість, розумові процеси, когнітивна гнучкість, усвідомленість, емоційна регуляція, смислотворення, молодь.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується високою динамікою соціальних, культурних і технологічних змін, що зумовлює нові вимоги до інтелектуальної та психологічної адаптації молоді. Інформаційне перевантаження, стресові чинники, надмірна раціоналізація освітнього процесу та зниження рівня емоційної культури призводять до порушень у когнітивній сфері: спостерігається фрагментарність мислення, зниження концентрації уваги, поверховість аналітичних операцій, труднощі з рефлексією та творчим осмисленням інформації. Це актуалізує необхідність пошуку ефективних психологічних засобів розвитку і корекції розумових процесів молоді.

Одним із таких засобів є художня творчість – особлива форма діяльності, що поєднує емоційно-образне і раціональне пізнання, активізує уяву, інтуїцію, асоціативне мислення, стимулює процеси самопізнання та саморегуляції. На відміну від традиційних когнітивних тренінгів, художня діяльність створює умови для природного і цілісного розвитку мислення через естетичний досвід, що одночасно впливає на емоційну, мотиваційну та ціннісно-смыслову сфери особистості.

Проте недостатньо дослідженим залишається питання про те, які саме психологічні механізми забезпечують коригуючий вплив художньої творчості на когнітивну сферу, особливо в період юності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Період молодості (від пізнього підліткового до раннього дорослого віку) є ключовим етапом становлення когнітивної сфери особистості. У цей час відбувається інтенсивний розвиток мислення, уваги, пам'яті, уяви, формуються метакогнітивні навички та когнітивна гнучкість, які забезпечують здатність до творчої, навчальної та професійної діяльності [1; 3].

Згідно з підходом Ж. Піаже, молодість відповідає стадії формальних операцій, коли мислення стає абстрактним, логічним і гіпотетико-дедуктивним [13]. Проте сучасні нейропсихологічні дослідження уточнюють, що префронтальна кора, відповідальна за планування, контроль і прийняття рішень, дозріває приблизно до 25 років [4]. Це пояснює характерну для молоді схильність до імпульсивності, ризику та емоційно забарвлених когнітивних рішень.

Розумові процеси у цьому віці характеризуються високою когнітивною пластичністю – здатністю швидко адаптуватися до нових умов, навчатися й інтегрувати різнорівневу інформацію [11]. Водночас спостерігається тенденція до інформаційного перевантаження та зниження концентрації уваги через надмірне використання цифрових технологій [14].

Мислення молоді відзначається поєднанням аналітичного та інтуїтивного компонентів. Як зазначає С. Епштейн, молоді люди часто поєднують «раціональну систему» (логічний аналіз) і «експериментальну систему» (емоційно-інтуїтивні рішення). Такий когнітивний дуалізм створює передумови як для інноваційності мислення, так і для помилок у судженнях.

Розвиток дивергентного мислення, що лежить в основі творчості, у молодому віці досягає найвищого рівня [15]. Саме в цей період формується здатність бачити нестандартні зв'язки між поняттями, комбінувати різні досвіди й продукувати нові ідеї. Проте розвиток творчого мислення значною мірою залежить від емоційного стану та соціально-культурного середовища [10].

У молодому віці увага відзначається високою мінливістю: молоді люди здатні до глибокої концентрації в ситуаціях внутрішньої мотивації, але легко відволікаються на зовнішні стимули [18].

Пам'ять у цьому періоді характеризується максимальною продуктивністю робочої пам'яті, що забезпечує гнучке оперування інформацією, необхідне для навчання та творчої діяльності [5]. Уява, своєю чергою, виступає не лише як механізм фантазування, а як когнітивна симуляція

майбутнього, що дозволяє прогнозувати наслідки власних дій і формувати життєві плани [17].

У молодості відбувається гармонізація емоційних і когнітивних процесів, яка забезпечує розвиток розуміння емоцій інших та саморегуляції. Згідно з даними Дж. Гросс [9], саме у цьому віці людина оволодіває ефективними стратегіями емоційної регуляції, що безпосередньо впливають на якість мислення та прийняття рішень.

Дослідження А. Даймонд [6] показують, що виконавчі функції (планування, гнучкість мислення, контроль імпульсів) тісно пов'язані з емоційною стійкістю та соціальною адаптацією, особливо в умовах інтенсивного навчання та міжособистісної взаємодії.

На когнітивне функціонування молоді впливають такі ключові чинники: *освітнє середовище* – тип навчання (творче, проблемно-орієнтоване) впливає на глибину мислення [2]; *соціокультурний контекст* – відкритість до нових ідей, культурна гнучкість і доступ до інформаційних ресурсів [12]; *емоційний добробут* – стрес і перевантаження знижують когнітивну ефективність [16]; *творча активність* – участь у художній діяльності сприяє розвитку дивергентного мислення й саморегуляції [8].

Отже, розумові процеси молоді мають високий потенціал розвитку, але водночас – значну варіативність і вразливість під впливом емоційного стану та соціальних чинників. Їхня корекція або підтримка можлива через створення умов для творчого самовираження, розвиток усвідомленості, емоційної регуляції та метакогнітивних умінь. Саме тому художня творчість набуває значення як засіб когнітивного вдосконалення й гармонізації особистісного розвитку.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних механізмів коригування розумових процесів молоді засобами художньої творчості.

Виклад основного матеріалу. У психологічному вимірі художня творчість дозволяє коригувати перебіг розумових процесів через низку механізмів:

1. *Асоціативно-евристичний механізм* – активізація спонтанних зв'язків між віддаленими поняттями [24].

2. *Усвідомлювально-регуляційний механізм (розвиток усвідомленості)* – здатність зосереджено, безоцінно спостерігати власні думки, емоції та тілесні відчуття, що сприяє когнітивній гнучкості й адаптації [27; 30].

3. *Емоційно-регуляційний механізм* – гармонізація афективної сфери, зниження рівня тривожності [19].

4. *Смислотворчий механізм* – формування нових когнітивних структур через утворення смислів [39].

Отже, художня творчість може виступати психологічним засобом оптимізації когнітивних функцій. Її застосування в освітньому або психокорекційному контексті може сприяти розвитку уваги, пам'яті, мислення, а також підвищенню загальної психологічної стійкості молодого людини. Розглянемо більш детально психологічні механізми коригування перебігу когнітивних процесів молоді засобами художньої творчості.

Асоціативно-евристичний механізм є одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечують творче перетворення мислення у процесі художньої діяльності. Його суть полягає у формуванні нових, нестандартних зв'язків між віддаленими поняттями, образами або досвідом, що приводить до появи інсайту – раптового розв'язання задачі або створення нової ідеї.

Першим системно описав цей феномен С. Меднік [24], який запропонував теорію асоціативної ієрархії. За цією теорією, творча людина відрізняється не кількістю асоціацій, а здатністю швидко переходити від звичних до віддалених асоціацій, комбінуючи їх у нові, оригінальні структури.

У художній діяльності цей процес реалізується через евристичні пошуки, коли митець поєднує, здавалося б, несумісні образи або ідеї, створюючи нову семантичну якість [15].

В умовах мистецької діяльності асоціативно-евристичний механізм: 1) стимулює вільні асоціації, що збагачують семантичне поле мислення; 2) сприяє перекодуванню досвіду у символічні образи; 3) забезпечує виникнення інсайту, який є основою творчого акту.

Наприклад, художник, спостерігаючи гру світла на воді, асоціює її з відчуттям спокою, музичним ритмом або навіть спогадом дитинства – ці різноманітні враження інтегруються у новий художній образ (див. [19]).

Дослідження показують, що асоціативно-евристичне мислення активізується у стані оптимальної розслабленості та відкритості свідомості, що дозволяє доступ до несвідомих смислових зв'язків [23].

Серед чинників, що його підсилюють: позитивний емоційний стан [22]; довіра до власної інтуїції; висока стійкість до невизначеності; наявність художньо-естетичного досвіду.

Водночас стрес та надмірний контроль гальмують асоціативні процеси [25], тому художня творчість як діяльність у «вільному полі» стимулює їхню природну реалізацію.

Асоціативно-евристичний механізм відіграє регуляційну та розвивальну функцію у структурі мислення. Він забезпечує: гнучкість когнітивних стратегій; перехід від шаблонного до образного мислення; інтеграцію емоційного й когнітивного досвіду; самокорекцію розумових процесів через інсайт і рефлексію.

Завдяки цьому механізму художня діяльність сприяє формуванню вищих когнітивних функцій – метафоричності, абстрактності, символічного мислення – що розширюють межі пізнавального розвитку особистості [20; 21].

Отже, асоціативно-евристичний механізм є базовим компонентом творчої діяльності, який поєднує інтуїтивне та раціональне у мисленні. Через формування віддалених асоціацій він сприяє розвитку когнітивної гнучкості та підвищує ефективність адаптації особистості в умовах невизначеності.

Усвідомлювально-регуляційний механізм – це психологічний механізм саморегуляції свідомості, який забезпечує здатність особистості зосереджено спостерігати власні думки, емоції, відчуття та поведінкові імпульси без автоматичної реакції та оцінки.

Усвідомленість (англ. *mindfulness*) визначається як стан спрямованої уваги на теперішній момент, що характеризується прийняттям і неоцінювальним ставленням до власного досвіду [27; 30].

У психологічному вимірі цей механізм функціонує як внутрішня система когнітивно-емоційної регуляції, яка: знижує автоматизм мислення; підвищує когнітивну гнучкість; інтегрує емоційні та раціональні компоненти пізнання.

Ідея усвідомленості походить із феноменологічної психології та східних практик саморозвитку, але у науковій парадигмі її системно ввів Дж. Кабат-Зінн [30], який розробив Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – програму зниження стресу на основі усвідомленості.

Пізніше поняття усвідомленості розширили К. Браун та Р. Раян [27] у межах теорії самодетермінації, трактуючи її як механізм психологічного благополуччя, що підтримує зв'язок між внутрішніми мотивами й поведінкою.

Е. Лангер [31] розглядає усвідомленість як когнітивну гнучкість, тобто здатність бачити ситуацію з різних точок зору.

Механізми дії усвідомленості на розумові процеси:

1. *Когнітивна саморегуляція.* Усвідомленість знижує активність «автопілотного» мислення, дозволяючи людині помічати автоматичні думки, стереотипи та реакції. Це підвищує контроль за

фокусом уваги й сприяє формуванню метакогнітивної обізнаності [33].

2. *Емоційна регуляція*. Практики усвідомленості активують системи, що пригнічують реактивну емоційну відповідь, знижують рівень кортизолу, підвищують стійкість до фрустрації [28].

3. *Інтеграція мислення та відчуттів*. У стані mindfulness людина краще усвідомлює тілесні сигнали, інтуїтивні реакції та емоційні маркери – формується інтегрована модель свідомості, у якій пізнання й емоції діють узгоджено [29].

4. *Стимуляція творчого мислення*. Усвідомленість знижує надмірний контроль виконавчих процесів, що відкриває доступ до інтуїтивних і асоціативних форм мислення – важливого чинника творчості [26].

У молодому віці, коли пізнавальна система перебуває у стані активного формування, усвідомлювально-регуляційний механізм відіграє провідну роль у стабілізації когнітивної та емоційної сфери. Художня діяльність (малювання, музика, театр) створює сприятливий простір для розвитку усвідомленості, оскільки: вимагає зосередженості на теперішньому моменті; стимулює сенсорне занурення і самоспостереження; допомагає інтегрувати досвід через естетичне переживання.

Емпіричні дослідження свідчать, що участь у творчих формах mindfulness (art-based mindfulness, expressive arts therapy) знижує рівень тривожності, покращує концентрацію й сприяє розвитку саморефлексії [32; 34].

Таким чином, усвідомлювально-регуляційний механізм: підвищує здатність до метакогнітивного контролю (усвідомлення процесу мислення); зміцнює емоційну саморегуляцію через зниження реактивності; сприяє гнучкості та цілісності розумових процесів; покращує адаптивність і стресостійкість.

Він виступає психологічною основою самокорекції мислення, яка реалізується у художній творчості як форма глибинного переживання і самопізнання.

Усвідомлювально-регуляційний механізм – це центральний компонент сучасних підходів до коригування когнітивних процесів. Він діє як внутрішній інтегратор, що поєднує увагу, емоції та мислення, забезпечуючи розвиток саморегуляції та творчої адаптації особистості. У молоді розвиток усвідомленості через художню діяльність може стати психопрофілактичним засобом, який підтримує стійкість і гнучкість свідомості в умовах стресу та інформаційного перевантаження.

Емоційно-регуляційний механізм забезпечує керування емоційними станами, афектами та

настроєм у контексті когнітивної й творчої діяльності. Його функція полягає у гармонізації афективної сфери та підтриманні оптимального рівня збудження, необхідного для ефективного мислення, у тому числі творчого.

Як зазначав Р. Лазарус [36], емоційна регуляція – це форма когнітивної оцінки ситуації, через яку людина визначає особистісний сенс подій і відповідно змінює емоційні реакції. У художній діяльності цей механізм набуває особливої форми – естетичної емоційної трансформації, коли переживання стає матеріалом для символічного вираження та осмислення.

Поняття емоційної регуляції широко представлене у сучасній психології [9]. Вона розглядається як механізм саморегуляції емоційної системи, що передбачає: 1) усвідомлення емоцій; 2) оцінку контексту; 3) свідоме управління проявом емоцій.

З позицій позитивної психології, емоційна регуляція – це не лише контроль негативних емоцій, а й культивування позитивних станів, які сприяють розвитку творчості, когнітивної гнучкості та адаптації [35].

У контексті творчості Ц. М. Чиксентмігаї [19] описує процес «поток» (*flow*) – стану, у якому емоції повністю інтегровані з діяльністю, а увага зосереджена на завданні. Це – оптимальний рівень емоційної регуляції, коли енергія спрямована в творче самовираження.

Художня творчість виступає природним контекстом реалізації емоційної регуляції, оскільки: надає можливість пережити й трансформувати емоції через символічні форми; активізує естетичні емоції (захоплення, катарсис, співпереживання); сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги через експресивне вираження [37].

У процесі художньої активності відбувається перекодування емоційного досвіду в художній образ. Це забезпечує катартичний ефект – очищення, зниження психічного напруження, відновлення емоційної рівноваги.

Таким чином, емоційно-регуляційний механізм виступає посередником між емоційною сферою та когнітивною активністю, забезпечуючи гнучкість мислення, стійкість до фрустрації та здатність діяти конструктивно у стресових умовах.

Отже, емоційно-регуляційний механізм у художній творчості є універсальним психічним інструментом стабілізації емоційного стану та підтримки когнітивної ефективності. Він забезпечує: адаптивну інтеграцію емоцій і мислення; зниження емоційного виснаження; підвищення рівня усвідомленості; створення внутрішніх умов для творчого інсайту.

Через цей механізм мистецтво виконує терапевтичну і коригуючу функцію, сприяючи відновленню гармонії між емоційною та раціональною сферами психіки.

Смислотворчий механізм – через нього людина інтерпретує, переосмислює та інтегрує власний досвід, надаючи йому індивідуального сенсу. У широкому розумінні – це здатність особистості до створення смислових зв'язків між подіями, емоціями, цінностями та діями, що забезпечує внутрішню цілісність і відчуття життєвого спрямування [39].

У художній творчості смислотворення є не лише когнітивним актом, а й емоційно-екзистенційним переживанням, у якому суб'єкт перетворює внутрішній досвід на символічний зміст. Творчий продукт (вірш, малюнок, музичний твір) стає матеріалізацією особистісного смислу, тобто способом усвідомлення й трансформації внутрішнього світу [19].

Ідея смислотворення має глибоке коріння у філософській і психологічній традиції. В. Франкл [39] у концепції логотерапії визначає смисл як головну мотиваційну силу людини – прагнення знайти значення навіть у стражданні. П. Вонг [42] у моделі Теорія управління смислом довів, що смислотворення виступає механізмом психологічної стійкості в умовах стресу та невизначеності. М. Селігман [41] включив смисл до п'яти базових компонентів добробуту (PERMA model), підкреслюючи його роль у позитивному функціонуванні особистості.

Художня творчість – це простір, де смислотворення відбувається природно, через перетворення досвіду в образну форму. У процесі творчості людина: 1) переживає подію або стан (емоційний досвід); 2) символічно відображає його через матеріальні або вербальні засоби (вираз); 3) осмислює отриманий результат як частину власного «Я».

Такий процес інтегрує когнітивні, емоційні й духовні рівні свідомості. За словами Д. Бохнера [38], художній наратив є способом реконструкції ідентичності – «ми створюємо себе через розповідання власних історій».

Смислотворчий механізм виконує когнітивно-регуляторну функцію у психіці: 1) когнітивний компонент: інтерпретація подій, реконструкція причинно-наслідкових зв'язків; 2) емоційний компонент: осмислення переживань, зниження емоційного дистресу; 3) мотиваційний компонент: формування нових життєвих цілей і спрямованості.

В умовах стресу або життєвих втрат смислотворчий механізм відіграє компенсаторну роль – допомагає переосмислити травматичний

досвід і відновити внутрішню рівновагу. Дослідження [40] показують, що здатність знаходити сенс у складних подіях знижує ризик депресії, підвищує психологічну стійкість і сприяє посттравматичному зростанню.

У художній творчості це проявляється як перетворення емоційного досвіду на символічний ресурс, який підтримує суб'єктність і самоприйняття.

Таким чином, смислотворчий механізм – це вищий рівень регуляції психіки, який забезпечує когнітивну й емоційну інтеграцію досвіду в особистісну систему смислів. У художній творчості цей механізм набуває форми символічного осмислення світу і себе, що веде до гармонізації психічного стану, розширення свідомості та формування зрілої ідентичності.

Творчість таким чином виступає «екзистенційною лабораторією» смислу, де особистість не лише виражає, а й створює себе через акт творення.

Усі розглянуті механізми діють у взаємозв'язку: асоціативно-евристичний забезпечує генерування ідей; усвідомлювально-регуляторний – їх контроль і спрямування; емоційно-регуляторний – гармонізацію емоційної динаміки; смислотворчий – інтеграцію досвіду в особистісну систему цінностей.

Разом вони формують єдину систему психічної саморегуляції, у якій художня діяльність виступає не лише творчим актом, а й механізмом когнітивно-емоційної корекції. У цьому сенсі мистецтво – це не просто форма самовираження, а інструмент розвитку свідомості, що підтримує адаптивність, гнучкість мислення та внутрішню цілісність особистості.

Висновки. Психологічні механізми коригування розумових процесів у художній творчості є взаємопов'язаними ланками єдиної системи особистісного розвитку. Через асоціативно-евристичну активізацію, усвідомлену регуляцію, емоційне опосередкування та смисловою інтеграцію творчість забезпечує: розвиток когнітивної гнучкості; гармонізацію емоційної сфери; підвищення рівня саморефлексії та усвідомленості; становлення внутрішньої суб'єктності.

Таким чином, художня творчість виступає психологічним простором самокорекції, у якому мислення, емоції та смисли з'єднуються в єдину динамічну систему розвитку.

Перспективи подальших досліджень – емпіричне вивчення впливу художньої творчості на когнітивну саморегуляцію, що дозволить уточнити, які саме компоненти мислення зазнають коригуючого впливу мистецької діяльності.

Список літератури:

1. Arnett J. J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. 2nd ed. Oxford University Press, 2014. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
2. Biggs J., Tang C. *Teaching for quality learning at university*. 4th ed. Open University Press, 2011.
3. Blakemore S. J., Choudhury S. Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2006. 47(3–4). pp. 296–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>
4. Casey B. J., Jones R. M., Hare T. A. The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008. 1124(1). pp. 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
5. Cowan N. The magical mystery four: How is working memory capacity limited, and why? *Current Directions in Psychological Science*. 2010. 19(1). pp. 51–57. <https://doi.org/10.1177/0963721409359277>
6. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. 64. pp. 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
7. Epstein S. Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*. 1994. 49(8). pp. 709–724. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.709>
8. Forgeard M. J. C. Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2013. 7(3). pp. 245–264. <https://doi.org/10.1037/a0031223>
9. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. 26(1). pp. 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
10. Kaufman J. C., Beghetto R. A. In praise of Clark Kent: Creative metacognition and the importance of teaching kids when (not) to be creative. *Roeper Review*. 2013. 35(3). pp. 155–165. <https://doi.org/10.1080/02783193.2013.799413>
11. Kuhn D. Do cognitive changes accompany developments in the adolescent brain? *Perspectives on Psychological Science*. 2009. 4(4). pp. 452–458. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2006.t01-2-.x>
12. Nisbett R. E. *The geography of thought: How Asians and Westerners think differently... and why*. Free Press, 2003.
13. Piaget J. *The psychology of the child*. Basic Books, 1972.
14. Rosen L. D., Lim A. F., Carrier L. M., Cheever N. A. An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom. *Educational Psychology*. 2014. 34(5). pp. 524–539. <https://doi.org/10.5093/ed2011v17n2a4>
15. Runco M. A., Acar S. Divergent thinking as an indicator of creative potential. *Creativity Research Journal*. 2012. 24(1). pp. 66–75. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.652929>
16. Shields G. S., Sazma M. A., Yonelinas A. P. The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. 68. pp. 651–668. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038>
17. Suddendorf T., Corballis M. C. The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*. 2007. 30(3). pp. 299–351. <https://doi.org/10.1017/S0140525X07001975>
18. Uncapher M. R., Wagner A. D. Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2018. 115(40). pp. 9889–9896. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611612115>
19. Csikszentmihalyi M. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins, 1996.
20. Fink A. et al. Training of verbal creativity modulates brain activity in the default and executive networks. *NeuroImage*. 2014. 87. pp. 285–292. <https://doi.org/10.1002/hbm.22901>
21. Gabora L. Revenge of the “neurds”: Characterizing creative thought in terms of the structure and dynamics of memory. *Creativity Research Journal*. 2010. 22(1). pp. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1080/10400410903579494>
22. Isen A. M. Positive affect. In: Dalglish T., Power M. J. (eds.) *Handbook of cognition and emotion*. John Wiley & Sons Ltd. 1999. pp. 521–539. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch25>
23. Jung C. G. *Man and his symbols*. Doubleday, 1964.
24. Mednick S. The associative basis of the creative process. *Psychological Review*. 1962. 69(3). pp. 220–232. <https://doi.org/10.1037/h0048850>
25. Vartanian O. The creative brain under stress. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. 585969. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585969>
26. Baas M., Nevicka B., Ten Velden F. S. Specific mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2014. 40(9). pp. 1092–1106. <https://doi.org/10.1177/0146167214535813>
27. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84(4). pp. 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

28. Garland E. L. et al. Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning. *Psychological Inquiry*. 2015. 26(4). pp. 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
29. Hölzel B. K. et al. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 2011. 6(6). pp. 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
30. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. 10(2). pp. 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
31. Langer E. J. *Mindfulness*. Da Capo Press, 2014.
32. Monti D. A. et al. A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy for women with cancer. *Psycho-Oncology*. 2006. 15(5). pp. 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>
33. Teasdale J. D. et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2002. 70(2). pp. 275–287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>
34. Belkofer C. M., Konopka L. M. Conducting art therapy research using quantitative EEG measures. *Art Therapy*. 2008. 25(2). pp. 56–63. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129412>
35. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. 56(3). pp. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
36. Lazarus R. S. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, 1991.
37. Malchiodi C. A. *Art therapy and health care*. Guilford Press, 2012.
38. Bochner A. P. Narrative's virtues. *Qualitative Inquiry*. 2012. 18(4). pp. 366–372.
39. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Washington Square Press, 1963.
40. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. 136(2). pp. 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
41. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press, 2011.
42. Wong P. T. P. *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. 2nd ed. Routledge, 2012.

Shepelova M.V. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MENTAL PROCESS ADJUSTMENT IN YOUTH THROUGH ARTISTIC CREATIVITY

The article presents a theoretical analysis of the psychological mechanisms of mental process adjustment in youth through artistic creativity. The relevance of the research is determined by the growing need to develop cognitive flexibility, mindfulness, and emotional resilience among young people in the context of informational overload and sociocultural change. It is shown that modern youth demonstrate high cognitive plasticity but also vulnerability to stress, fragmented thinking, and reduced concentration. Artistic creativity is substantiated as an effective psychocorrective means, as it integrates emotional-imaginative and rational cognition, stimulates associative processes, develops mindfulness, and promotes the integration of cognitive and emotional experience. The study reveals the essence of the main mechanisms through which art exerts a corrective influence on mental processes: the associative-heuristic mechanism (activation of remote associations and creative combination), the awareness-regulatory mechanism (development of mindfulness as metacognitive control and cognitive flexibility), the emotional-regulatory mechanism (harmonization of the affective sphere, the state of flow), and the meaning-making mechanism (integration of emotional experience into the system of values and identity). These mechanisms interact within a unified system of mental self-regulation, ensuring cognitive-emotional harmony, the development of creative potential, and the formation of personal subjectivity. Artistic creativity is considered a psychological space of self-correction, where thinking, emotions, and meanings are integrated into a coherent dynamic system. The prospects for further research include empirical studies of the relationship between various forms of artistic activity and parameters of cognitive self-regulation in youth. The theoretical findings can be applied in psychological counseling, art therapy, and educational programs aimed at fostering cognitive resilience and creative potential in young people.

Key words: artistic creativity, mental processes, cognitive flexibility, mindfulness, emotional regulation, meaning-making, youth.

Дата надходження статті: 05.11.2025

Дата прийняття статті: 24.11.2025

Опубліковано: 30.12.2025