

УДК 159.9.072.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-5>

ПІЗНАННЯ ЯК ЗАСАДНИЧЕ ПІДґРУНТЯ ВИКОРИСТАННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ІЗ ЖІНКАМИ В ЕКЗИЛІ

Дерполюк Олена Євгенівна,

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0002-4562-2877

Стаття присвячена дослідженню механізмів пізнання та їхньої інтеграції в невербальні методи психокорекції, зокрема в психокорекційному процесі із жінками у вимушеній міграції. На основі гносеологічного підходу проаналізовано основні рівні пізнання – чуттєве, емоційне та раціональне, які уможливають самопізнання й метапізнання. Пізнання розглядається не лише як теоретична категорія, а й як практичний інструмент для гармонізації внутрішнього світу, набутого травматичного досвіду й адаптації до нових життєвих умов.

У статті висвітлюється метапізнання, яке включає самоусвідомлення та децентрацію, як ключовий механізм інтеграції пізнавального досвіду. Самоусвідомлення визначається як здатність свідомо рефлексувати над власними думками, емоціями та діями, а децентрація – як можливість виходу за межі егоцентричного сприйняття, що сприяє перегляду суб'єктивних інтерпретацій і покращенню адаптаційних стратегій. Особливу увагу приділено розподілу децентрації на когнітивну, афективну та змістову сфери, які забезпечують осмислення міжособистісних і внутрішніх процесів.

У статті розкрито практичну значущість невербальних методів психокорекції, акцентовано увагу на активних медитаціях Ошо й арттерапевтичних напрямках як інструментах невербальної психокорекції, що сприяють інтеграції чуттєвого, емоційного й раціонального досвіду.

Особливо актуально для жінок в екзилі, які стикаються з емоційними й соціальними викликами, охарактеризовано методи, що забезпечують ефективність корекції без необхідної вербалізації. Зазначено, що невербальні методи психокорекції сприяють відновленню жінок у вимушеній міграції, відновленню зв'язку з тілом, інтеграції життєвого досвіду та збереженню власної ідентичності.

Ключові слова: пізнання, метапізнання, самоусвідомлення, децентрація, невербальна психокорекція, жінки в екзилі, активні медитації Ошо.

Derpoliuk Olena. Cognition as a fundamental basis for the use of nonverbal methods in the psychocorrectional process with women in exile

The article focuses on studying the mechanisms of cognition and their integration into nonverbal psychocorrection methods, particularly in psychocorrectional processes involving women in forced migration. Based on an epistemological approach, the article analyzes the primary levels of cognition – sensory, emotional, and rational – that enable self-awareness and metacognition. Cognition is considered not only as a theoretical category but also as a practical tool for harmonizing the internal world, processing traumatic experiences, and adapting to new life conditions.

The article highlights metacognition, which includes self-awareness and decentering, as a key mechanism for integrating cognitive experiences. Self-awareness is defined as the ability to consciously reflect on one's own thoughts, emotions, and actions, while decentering is understood as the ability to move beyond egocentric perception, enabling the revision of subjective interpretations and improvement of adaptive strategies. Particular attention is paid to the division of decentering into cognitive, affective, and content-related domains, which ensure the comprehension of interpersonal and internal processes.

The article reveals the practical significance of nonverbal psychocorrection methods, emphasizing Osho's active meditations and art therapy as tools of nonverbal psychocorrection that integrate sensory, emotional, and rational experiences.

Particularly relevant for women in exile who face emotional and social challenges, the methods described enhance the effectiveness of psychocorrection without requiring verbalization. It is noted that nonverbal psychocorrection

methods help women in forced migration to reconnect with their bodies, integrate life experiences, and preserve their identity.

Key words: *cognition, metacognition, self-awareness, decentering, nonverbal psychocorrection, women in exile, Osho active meditations.*

Вступ

Повномасштабна війна в Україні й супутні соціально-політичні потрясіння спричинили масові переміщення населення, зокрема жінок, які вимушено опинилися в екзилі. Вимушене переселення супроводжується втратою домівки, соціальних зв'язків і відчуття безпеки, що негативно впливає на ментальне здоров'я та емоційну стабільність жінок-мігранток. Брак соціально-психологічної підтримки, постійний стрес, перманентне відчуття ізоляції, культурні бар'єри ускладнюють адаптацію до нових умов, створюючи тривалий негативний вплив на психічний стан.

Психокорекційний процес із жінками в екзилі потребує інтегративних підходів, які враховують не лише вербальні, а й невербальні методи. Активні медитації Ошо й арттерапевтичні технології (малювання, ліплення, колажування, мандалотерапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, казкотерапія, пісочна терапія, символдрама, робота з масками, екоарттерапія, робота з асоціативними картами, літературна терапія тощо) є перспективними інструментами для психологів, що дають змогу працювати із жінкам, які мають травматичні переживання, так сприяючи виявленню інфантильних передумов особистісних дисфункцій, а також труднощів у вербальному та невербальному спілкуванні серед жінок в екзилі.

Мета статті полягає в здійсненні теоретико-методологічного аналізу пізнання як процесу, що інтегрує невербальні методи в роботі психологів із жінками в екзилі.

Методи та дослідження. Пізнання є багатограним явищем, яке охоплює різні аспекти взаємодії людини з навколишнім світом. Зокрема, поняття «пізнання», відповідно до Філософського енциклопедичного словника (2002), означає процес, у якому суб'єкт активно взаємодіє з об'єктом, відображаючи та відтворюючи його у своїй свідомості через чуттєві та раціональні образи, поняття й судження [12, с. 479].

Категорія «пізнання» перекладається англійською як «cognition» або «knowledge» залежно від контексту. «Cognition» використовується переважно в науковій і філософській сферах для позначення механізмів сприйняття, мислення та розуміння, тоді як «knowledge» є загальним терміном, що визначає знання або сукупність знань, отриманих через навчання чи досвід. Вибір між термінами «cognition» і «knowledge» залежить від конкретного значення й контексту, у якому використовується слово «пізнання». У психокорекції характеризується як «спосіб пізнання», де доцільніше використовувати англійський термін «methods of cognition». Це обґрунтовано тим, що слово «methods» указує на конкретні підходи або техніки, які психологи застосовують для осмислення когнітивних явищ респонденток.

В Оксфордському словнику англійської мови для уточнення значення слова «cognition» пізнання описується так: «Розумові дії або процеси, пов'язані з отриманням, підтримкою та розумінням знань за допомогою думки, досвіду й почуттів» (Oxford English Dictionary, 2018) [17].

Отже, термін «methods of cognition», що перекладається як «способи пізнання», є ключовим для усвідомлення механізмів пізнання й самопізнання в психокорекційному процесі, оскільки він відображає інтегративний підхід до аналізу когнітивної діяльності, спрямованої на покращення психологічного стану в жінок в екзилі. Звернення до понять «cognition» і «knowledge» дає змогу розкрити багатогранність пізнання як феномена, що об'єднує різні форми взаємодії людини з навколишнім світом.

Доцільно розкрити категорію «пізнання» з філософських і психологічних позицій, де у філософському аспекті воно розглядається як механізм взаємодії суб'єкта й об'єкта, у якому

суб'єкт відображає об'єкт у своїй свідомості через чуттєві та раціональні образи, поняття й судження, а в психологічному аспекті – як предмет когнітивної психології, що досліджує організацію пізнавальних аспектів, таких як сприйняття, пам'ять, мислення й уява, спрямованих на формування цілісного уявлення про об'єкт [12, с. 479].

Гносеологія, як наука про пізнання, забезпечує теоретичне підґрунтя для аналізу цих рівнів, розкриваючи природу й механізми процесу пізнання [10, с. 20]. У її рамках формується розуміння двох основних підходів до пізнання: *емпіризму*, що акцентує на досвіді, і *раціоналізму*, що підкреслює значення мислення й уроджених когнітивних структур. Ці підходи знаходять своє відображення в психокорекційній практиці, визначаючи стратегії взаємодії з клієнтами.

Емпіризм, що зосереджується на чуттєвому досвіді як основному джерелі знань, безпосередньо корелює з невербальними методами пізнання [10, с. 28]. У психокорекції це проявляється в практиках, які дають змогу клієнтам переживати емоції через тіло й відновлювати зв'язок із власними відчуттями. Наприклад, активні медитації Ошо або танцювальна терапія дають змогу через чуттєве пізнання усвідомити приховані емоційні конфлікти, відновити баланс та інтегрувати травматичний досвід.

Раціоналізм, навпаки, підкреслює значення логіки, мислення й уроджених ідей, які допомагають суб'єкту структурувати й осмислювати отриманий досвід [10, с. 28]. У психокорекційному процесі цей підхід реалізується через когнітивний аналіз, що дає змогу клієнтам знайти нові сенси у своєму досвіді, розкрити закономірності й побудувати адаптаційні стратегії. Зокрема, у тілесно-орієнтованих практиках чи психодрамі раціональний аналіз допомагає інтегрувати чуттєвий досвід у цілісну картину особистісного розвитку.

Таким чином, аналіз чуттєвого та раціонального пізнання створює основу для розуміння складного й багаторівневого механізму, який є фундаментом для гармонізації внутрішнього світу особистості. Інтеграція емпіричного досвіду та раціонального аналізу формує багатогранний підхід, що охоплює емоційний, тілесний і когнітивний аспекти, спрямовані на адаптацію, інтеграцію травматичного досвіду та створення нових життєвих стратегій. Ця взаємодія емпіричного досвіду й раціонального аналізу створює фундамент для розуміння складного та багаторівневого процесу самопізнання, який є невід'ємною частиною психокорекції.

Пізнання відіграє важливу роль у здатності людини адаптуватися до нових життєвих умов, особливо в ситуаціях міграції. Коли жінки опиняються в екзилі, вони стикаються з необхідністю осмислення свого нового досвіду, реінтерпретації втрат і переоцінки власної ідентичності. У цьому контексті пізнання є не лише інструментом *раціонального* аналізу, а й способом інтеграції *чуттєвого* та *емоційного* досвіду [3, с. 21].

Поділ пізнання на чуттєве, емоційне та раціональне має глибоке коріння у філософських традиціях і відіграє важливу роль розуміння самопізнання.

Чуттєве пізнання – це базовий рівень, на якому людина сприймає реальність через органи чуття [3]. На цьому рівні відбувається безпосереднє відображення об'єктів навколишнього світу, що проявляється у формі відчуттів, сприйняття й уявлень. Наприклад, бачення кольорів, відчуття текстур або слухання звуків формує первинний образ реальності, який стає основою для подальшого пізнання. Під час психокорекційного процесу чуттєве пізнання відіграє важливу роль у розпізнаванні сигналів тіла, які часто є ключем до прихованих емоцій. Через методи тілесно-орієнтованої терапії або танцювальні практики клієнт може активувати цей рівень, даючи змогу собі усвідомити й виразити внутрішні переживання.

Емоційний рівень є важливим складником, що доповнює чуттєве пізнання. На цьому рівні людина проживає та інтегрує свій емоційний досвід. У ситуаціях міграції або травми цей рівень часто активується, оскільки емоції є першою реакцією на зміну середовища або втрати [7]. Емоційне пізнання допомагає зрозуміти глибину переживань і встановити зв'язок між почуттями та реальністю. У психокорекційному процесі емоційний рівень пізнання є ключовим для звільнення від емоційних блоків. Методи, які фокусуються на невербальній взаємодії, такі як

активні медитації Ошо або арттерапевтичні технології, створюють безпечний простір для проживання й усвідомлення емоцій. Ці практики дають змогу людині глибше інтегрувати емоційний досвід у своє життя, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.

Раціональний рівень – це аналітичний і когнітивний етап, на якому здійснюється осмислення отриманої інформації [3]. Цей рівень базується на логічних операціях, таких як аналіз, синтез, абстрагування й узагальнення. Раціональне пізнання забезпечує створення концептуальних моделей реальності, які дають змогу людині зрозуміти закономірності та причини подій. У психокорекції цей рівень допомагає клієнтам переосмислювати свої переживання, формулювати нові підходи до вирішення проблем і створювати адаптаційні стратегії. Наприклад, через когнітивно-поведінкову терапію або вербальні методи людина може структурувати свій досвід, знайти сенси в травматичних подіях і побудувати стратегії подальшого розвитку.

Чуттєвий, емоційний і раціональний рівні пізнання взаємодіють між собою, формуючи цілісний механізм, що є основою для осмислення власного досвіду й інтеграції знань. Під час психокорекційного процесу така взаємодія дає змогу створити багатогранний підхід, який охоплює тілесні, емоційні та когнітивні аспекти особистості, сприяючи відновленню психологічної рівноваги й адаптації до нових умов.

Таким чином, чуттєвий, емоційний і раціональний рівні пізнання взаємодіють між собою, створюючи фундамент для гармонізації внутрішнього світу особистості. На цьому тлі важливо враховувати ще один аспект – глибинний взаємозв'язок між тим, хто пізнає, і тим, що пізнається. Цю ідею чудово ілюструє цитата філософа й дослідника Ошо: «Кожне явище пізнається через пізнання. Самість сяє в просторі завдяки пізнанню. Сприймайте одну істоту як того, хто пізнає, і пізнаване» (1973) [19].

З філософського погляду ця думка підкреслює нерозривний зв'язок між суб'єктом та об'єктом у процесі пізнання. Людина, яка пізнає, водночас є частиною того, що вона пізнає. Це відображає ідеї інтроспекції та самоспостереження, у яких пізнання спрямоване на себе. Згідно з феноменологічним підходом, суб'єкт та об'єкт пізнання існують у нерозривній єдності, що дає людині можливість не лише розуміти зовнішній світ, а й інтегрувати знання про себе. З психологічного погляду цей взаємозв'язок актуалізує важливість саморефлексії та метакогніцій під час терапії й розвитку.

Метакогніції, або каганець другого порядку (метапізнання) – це здатність усвідомлювати, аналізувати й контролювати власні когнітивні процеси, такі як сприйняття, мислення чи пам'ять. Вони допомагають людині рефлексувати над своїм досвідом, відстежувати неефективні когнітивні стратегії та розробляти нові способи осмислення реальності. У контексті психокорекції метакогніції сприяють тому, щоб людина усвідомила свої пізнавальні й емоційні реакції, зокрема, через невербальні методи та змогла активно працювати над їх інтеграцією [13].

Метакогніції, як здатність усвідомлювати й регулювати власні когнітивні процеси, є ключовим елементом інтеграції пізнання на чуттєвому, емоційному та раціональному рівнях. Вони дають змогу людині усвідомити взаємозв'язок між тим, хто пізнає, і тим, що пізнається, а також сприяють осмисленню та трансформації внутрішніх переживань.

Одним із важливих компонентів метакогніцій є *самоусвідомлення*, яке забезпечує безперервність і глибину цього стану. Самоусвідомлення створює основу для рефлексії над власними думками, емоціями та поведінковими стратегіями. Воно є базовим складником метакогніцій, оскільки забезпечує здатність людини усвідомлювати свої когнітивні функції, емоційні реакції та поведінкові стратегії в режимі реального часу.

Самоусвідомлення можна визначити як здатність особи свідомо розуміти себе, свої думки, почуття, мотивації та власні дії. Це внутрішній процес самовідчуття, завдяки якому людина може рефлексувати над своєю особистістю, усвідомлювати власні потреби й цілі, а також бути свідомою впливу, який вона справляє на інших [1]. Така здатність є особливо важливою в

психокорекційному контексті, де респонденти працюють над інтеграцією свого досвіду. Самоусвідомлення дає змогу зосередитися на власних переживаннях, відстежувати їхній вплив на думки та дії, а також знаходити нові способи їх осмислення.

Не менш важливим є механізм децентрації, який доповнює самоусвідомлення, відкриваючи нові перспективи для інтерпретації власного досвіду. Уважається, що саме Жан Піаже вперше ввів поняття «децентрація» в науковий обіг, описуючи його як здатність виходити за межі егоцентричного сприйняття (2022) [9, с. 450].

Децентрація є важливим механізмом розширення метакогніцій. Вона допомагає людині вийти за межі суб'єктивного сприйняття, розглядаючи свої переживання та дії з об'єктивної перспективи. Це дає змогу не лише побачити свої думки й емоції «з боку», а й поставити їх у ширший життєвий контекст. Наприклад, жінка, яка переживає тривожність, за допомогою децентрації може усвідомити, що її думки є лише одним із можливих інтерпретацій ситуації, а не абсолютною істиною.

Безпосередньо в психокорекційному процесі цей взаємозв'язок між самоусвідомленням і децентрацією стає особливо помітним у невербальних методах, таких як динамічні медитації Ошо й арттерапевтичні технології. Під час виконання динамічних медитацій респонденти стають спостерігачами своїх рухів, дихання й емоційних проявів, що активізує як самоусвідомлення, так і децентрацію.

Під час арттерапевтичних занять респонденти мають змогу відстежувати свої емоційні реакції на створення образів чи кольорових композицій, водночас відображаючи ці переживання в більш універсальній символічній формі.

Децентрація також дає змогу знизити рівень емоційного напруження та сприймати ситуації менш загрозливо, сприяючи більш адаптивному реагуванню. Завдяки цьому клієнт може інтегрувати різнорівневий досвід (чуттєвий, емоційний і раціональний) у цілісну картину власного «я». Таким чином, самоусвідомлення й децентрація взаємодіють як ключові механізми, що забезпечують осмислення і трансформацію внутрішнього досвіду, сприяючи гармонізації внутрішнього світу й адаптації до зовнішніх викликів.

Науковці виділяють три основні сфери децентрації: когнітивну, афективну та змістову.

Когнітивна сфера проявляється в здатності змінювати пізнавальну перспективу, ураховувати погляди інших людей та об'єктивно презентувати власну точку зору. Це сприяє зниженню когнітивних спотворень і поліпшенню соціальної взаємодії.

Афективна сфера пов'язана зі здатністю до емпатії та співпереживання. Під час рефлексії людина ніби «проникає у світ» іншого, водночас гармонізуючи свій емоційний стан.

Змістова сфера сприяє усвідомленню себе у світі стосунків з іншими людьми, де інший сприймається як цінність «співбуття», а не як засіб для досягнення цілей. Такий підхід підсилює рефлексію та сприяє побудові глибших стосунків [9].

Джерелом децентрації є співпраця в кооперативній діяльності, яка вимагає здатності регулювати власну точку зору з урахуванням позицій інших. Зазначена здатність стає основою для розвитку самоусвідомлення, що є ключовим у розумінні глибинних механізмів самопізнання.

Самопізнання – це не просто рефлексивне усвідомлення себе, а активна трансформація дослідження внутрішнього світу, який базується на здатності інтегрувати відчуття, емоції та раціональне осмислення [22]. Воно є необхідним компонентом не лише особистісного розвитку, а й ефективної психокорекції, оскільки саме через усвідомлення свого досвіду людина отримує змогу змінювати свої моделі поведінки, реагування та сприйняття світу.

У контексті психокорекційного процесу самопізнання виступає як механізм, що охоплює інтеграцію пізнавальних рівнів. Наприклад, невербальні методи, такі як активні медитації Ошо й арттерапевтичні технології, сприяють тому, щоб клієнт у тому числі через тілесний досвід

отримав доступ до прихованих емоцій. Водночас раціональне осмислення цього досвіду допомагає знайти нові сенси, які інтегруються в цілісну картину внутрішнього світу.

Загалом самопізнання тісно пов'язане з пізнанням як процесом, оскільки воно є його особливим випадком, спрямованим на суб'єктивну рефлексію та інтеграцію особистісного досвіду. Через взаємодію чуттєвого й раціонального пізнання стає можливим розкрити глибинні аспекти своєї ідентичності, усвідомити емоції та віднайти способи для гармонізації внутрішнього стану. Це є невід'ємною частиною психокорекційного підходу, який використовує інтегративні методи для досягнення особистісного зростання й адаптації до складних життєвих обставин. Ідея самопізнання, яка реалізується в психокорекційній практиці, має глибоке коріння у філософських традиціях, що наголошують на його багатовимірності.

Самопізнання завжди було центральною темою філософських роздумів, оскільки саме через розуміння власної природи людина здатна наблизитися до істини, гармонії та сенсу буття [22]. Від античних часів до сьогодення ця ідея еволюціонувала, відображаючи зміни світогляду, культури й наукових досягнень кожної епохи.

Античність заклала фундамент для осмислення самопізнання як процесу, який спрямовує людину до глибшого розуміння себе і світу. Хоча Сократ не залишив письмових праць, його ідеї, відомі завдяки Платону та Ксенофонту, відіграли вирішальну роль. Знаменитий вислів «Пізнай самого себе», викарбуваний на Дельфійському храмі, часто асоціюється з ним.

Він наголошував, що самопізнання неможливе без діалогу: спілкуючись із собою чи іншими, ми відкриваємо свої переконання, слабкості та прагнення. Платон розвинув цю ідею, уважаючи, що душа, яка пізнає себе, здатна досягти вищі ідеї – істину, добро, красу. Аристотель, навпаки, зосередив увагу на гармонії між розумом та емоціями, підкреслюючи важливість пошуку «золотої середини» [20; 21].

Середньовіччя перенесло самопізнання в духовну площину. Августин Аврелій бачив цей процес як шлях до Бога, стверджуючи, що в кожній людині прихована божественна сутність. Він наголошував: «Не виходь за межі себе; увійди в себе, бо істина живе у внутрішній людині». Це був час, коли самопізнання слугувало не тільки особистісному вдосконаленню, а й глибшому розумінню свого місця в божественному задумі [15].

З розвитком науки й раціоналізму *Нового часу* самопізнання набуло нового виміру. Рене Декарт стверджував: «Мислю, отже, існую», визначаючи усвідомлення власного мислення як перший та основний крок до розуміння себе. Еммануїл Кант поглибив цю ідею, наголошуючи, що людина має здатність усвідомлювати себе як обмежену, але водночас вільну істоту. Це відкрило шлях до сучасного розуміння самопізнання як важливого інструменту для прийняття відповідальних рішень у своєму житті [18].

У *XIX і XX століттях*, з появою психології, самопізнання набуло нового виміру. Фрідріх Ніцше закликав людину «стати тим, ким вона є», наголошуючи на необхідності звільнення від суспільних умовностей. Карл Юнг розробив концепцію індивідуації – процесу інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки. На думку Юнга, пізнання себе – це прийняття як своїх сильних сторін, так і тіньових аспектів, що дає людині змогу досягти цілісності [16].

Сучасний підхід до самопізнання, запропонований філософом і дослідником Ошо, інтегрує медитацію, інтуїцію та глибоку рефлексію. Ошо наголошував на важливості звільнення від нав'язаних суспільством ілюзій і віднадження своєї істинної природи. Він стверджував: «Прийняття себе – це початок істинного пізнання» [19]. Його підхід, що поєднує східну мудрість із західною психологією, є особливо актуальним у сучасному світі, де стрес, добровільна та примусова ізоляція, військові конфлікти, масова міграція, інформаційний тиск і соціальні ролі віддаляють людину від самої себе.

Самопізнання завжди було багатогранним механізмом, що поєднує раціональні, емоційні й духовні аспекти. Однак важливо враховувати, що тіло є невід'ємним складником життєдіяльності кожної людини. Проте філософські роздуми різних епох часто залишали поза ува-

гою тіло як невід'ємний компонент життя людини. У ХХ столітті завдяки розвитку психології, тілесно-орієнтованих підходів і невербальних практик ця прогалина почала заповнюватися. Сучасна наука і практика свідчать, що усвідомлення себе неможливе без інтеграції тілесного досвіду, адже «людина починає рухатися ще до появи на світ. З погляду розвитку ми використовуємо рух для того, щоб спілкуватися, причому цією невербальною знаковою системою ми оволодіваємо раніше, ніж починаємо користуватися мовою як інструментом вербальної комунікації» (2001) [24, с. 27].

Така синергія є основою для побудови ефективних методів щодо застосування в психокорекційній практиці, зокрема для невербальних методів.

Серед українських науковців особливу увагу привертають невербальні методи пізнання, які застосовують безпосередньо в психокорекційному процесі щодо трансформації емоційних травм у конструктивне русло, у відновленні емоційного стану та сприянні адаптації до складних життєвих обставин. Значний внесок для розвитку невербальних методів зробила академkinя НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, засновниця психодинамічної парадигми в українській психології, розробниця методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) Т.С. Яценко [5; 26]. Її послідовники – С.М. Авраменко, Л.Я. Галушко, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник, С.Г. Харенко – розкривають роль невербальної взаємодії в процесах самопізнання, інтеграції особистості й формування гармонійного внутрішнього стану.

Зокрема, у наукових здобутках Л.Я. Галушко розкрито особливості змін, що здійснюються в процесі невербальної взаємодії через використання засобів мистецтва для гармонізації емоційної сфери, здатності розпізнавати суперечливі тенденції психіки суб'єкта. Дослідницею означено, що задіяність у психокорекційному процесі невербальних методів і засобів мистецтва сприяє зниженню деструктивної поведінки респондентів, а також уможлиблює налагодженню комунікативної та міжособистісної взаємодії учасників. Роль мистецтва підтверджується як дієвий інструмент для гармонізації емоційного стану та поведінкових патернів [4].

Дослідження С.Г. Харенко зосереджені на використанні методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) для корекції емоційних станів підлітків, що включає невербальні методи взаємодії. Він вивчає, як глибинно-психологічні детермінанти, такі як внутрішні конфлікти й несвідомі процеси, впливають на емоційне благополуччя молоді, розробляє психокорекційні програми, спрямовані на покращення їхнього психологічного стану через невербальні техніки та групову динаміку [11; 14].

На основі аналізу книги «Використання невербальних вправ в роботі психолога», авторами якої є Т.С. Яценко, С.М. Авраменко, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник, розкрито основи методології невербальної психологічної корекції [2]. Запропонований підхід ґрунтується на поєднанні символічних і чуттєвих методів у терапевтичній практиці, що дає змогу глибше дослідити несвідомі процеси, активізувати емоційну сферу клієнта та сприяти інтеграції отриманого досвіду в єдину систему особистісного розвитку.

Автори зазначають, що «невербальні методи – ефективний засіб оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості, оскільки спрямовується увага на «мову тіла», а також на характеристики психіки, які можна розглядати в просторі й часі. Невербальні методи використовуються більшою чи меншою мірою в усіх різновидах групової корекції та психотерапії» [2, с. 38]. На нашу думку, зазначені техніки не лише активізують емоційну сферу, а й сприяють розвитку когнітивних процесів, необхідних для усвідомлення власного досвіду, його символічної реконструкції та інтеграції в особистісну структуру.

Крім того, зарубіжні дослідники, такі як К. Роджерс, М.Л. фон Франц, А. Фрейд, М. Лоуенфельд, М. Вігман та інші, збагатили підхід до невербальних методів дослідженнями, які підкреслюють значення символічного й емоційного аспектів невербальної взаємодії в терапевтичній практиці [2].

Отже, у результаті здійсненого аналізу, тобто невербальної психокорекції, необхідно зазначити про важливість застосування цих методів у роботі із жінками в екзилі. Кожен автор, який досліджував тему невербальної психокорекції, своєю роботою підтверджує ефективність використання таких підходів у психологічній практиці, що дає змогу працювати із жінками в міграції, які проживають адаптацію в новій країні, що сприяє деструктивним думкам і діям, у складних життєвих обставинах.

Невербальні методи, такі як активні медитації Ошо й арттерапевтичні технології (малювання, ліплення, колажування, мандалотерапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, казкотерапія, пісочна терапія, символдрама, робота з масками, екоарттерапія, робота з асоціативними картами, літературна терапія тощо) створюють унікальні умови для цієї інтеграції. Наприклад, у динамічних медитаціях респондент(ка) водночас виступає «тим, хто пізнає» (через усвідомлення рухів, дихання, емоцій) і «тим, що пізнається» (через проживання та інтеграцію внутрішнього досвіду). У цей момент метакогніції дають людині змогу відстежувати свої тілесні й емоційні реакції, осмислювати їх і регулювати свої переживання, що веде до глибшого самопізнання й адаптації.

У свою чергу, арттерапевтичні технології сприяють розвитку метакогнітивних навичок через залучення респондентів до створення символічних образів, які відображають їхній емоційний стан і внутрішні конфлікти. Зазначені методи активізують процеси рефлексії, даючи змогу респондентам усвідомлювати власні реакції, відслідковувати зв'язок між емоціями та поведінковими проявами, а також аналізувати символічний зміст створених образів. Наприклад, під час малювання або ліплення респонденти можуть відзначати, як вибір кольорів чи форми відображає їхній поточний стан, що стимулює когнітивну інтеграцію та осмислення переживань. Такий підхід забезпечує гармонізацію емоційного стану, розвиток адаптивних механізмів реагування на стресові ситуації та формування більш збалансованого уявлення про себе, що значною мірою досягається завдяки активації метакогніцій.

Метакогніції відіграють вирішальну роль у створенні зв'язку між різними рівнями пізнання. Вони дають змогу людині усвідомити динаміку взаємодії чуттєвого, емоційного та раціонального рівнів і формувати більш цілісний підхід до інтеграції досвіду. Це особливо важливо в терапії, де метакогнітивний рівень допомагає переосмислити травматичні події, відновити внутрішню рівновагу й побудувати нові стратегії адаптації. Як підкреслює Ошо, саме в цьому єднанні пізнання й пізнаваного «сяє самість», тобто справжня сутність людини.

На нашу думку, без тілесного виміру, зокрема без взаємодії з вегетативними процесами, жінки в екзилі й люди загалом не можуть повноцінно переживати, усвідомлювати свої емоції, а також розуміти та інтегрувати свій життєвий досвід.

Результати

Розроблена авторська анкета уможливила дослідження соціально-психологічних аспектів адаптації жінок, які перебувають у міграції, віком від 23 до 55 років. Метою було виявлення основних труднощів інтеграції, оцінювання емоційного стану й вивчення соціальних і культурних чинників адаптації. У дослідженні взяли участь 99 респонденток. Анкета складалася з дев'яти тематичних блоків, що включали 28 запитань різних типів: закритих, відкритих і шкальних.

Перший блок охоплював основну інформацію про респонденток: вік, країну походження, тривалість перебування за кордоном і сімейний статус. Другий блок був спрямований на оцінювання досвіду інтеграції, зокрема рівня залученості до місцевого суспільства й основних труднощів, серед яких найчастіше зазначали мовний бар'єр, проблеми з пошуком роботи та соціальну ізоляцію. Інші блоки досліджували мовні й культурні бар'єри, доступ до соціальної підтримки, економічну інтеграцію, емоційний стан і соціальні зв'язки [8].

Термін перебування в міграції коливався від мінімальних 6 місяців до максимальних 13 років. Більшість респонденток виїхали з України, тоді як лише три учасниці мігрували з

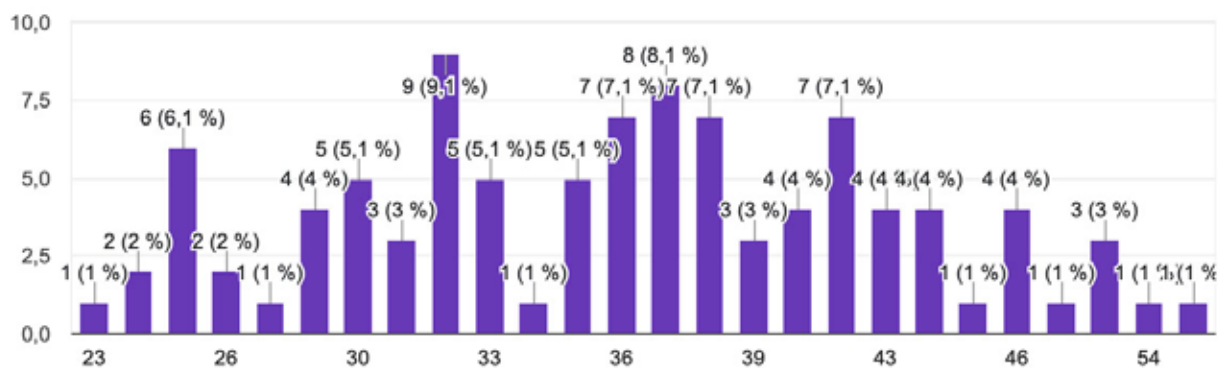


Рис. 1. Статистика вікових категорій

інших країн, зокрема Бразилії, Польщі й Узбекистану. Респондентки зазначили такі країни, до яких здійснювалася міграція: 54 учасниці дослідження переїхали до Канади, серед інших країн були вказані Кіпр, Польща, Ізраїль, Індонезія, Іспанія, Італія, Словаччина та Німеччина. На запитання електронного опитувальника «Які основні труднощі ви відчували під час інтеграції?» респондентки найчастіше зазначали «соціальну ізоляцію», яка посіла третє місце серед варіантів відповідей і становила 42,4%, на другому місці респондентки зазначали проблеми з пошуком роботи – у 54,5%, на першому місці – мовний бар'єр, що становить 71,7% серед опитуваних [8].

Соціальна ізоляція – це стан відокремлення індивіда або соціальної групи від повноцінних соціальних зв'язків і взаємодій, необхідних для підтримки емоційного благополуччя, соціальної інтеграції та забезпечення соціальних функцій. Це явище характеризується обмеженням чи відсутністю доступу до соціальної підтримки, спільнот, колективних дій і ресурсів, що може бути наслідком як зовнішніх чинників (дискримінація, культурні бар'єри, мовний бар'єр, економічні труднощі), так і внутрішніх (психологічні травми, тривога, депресія) [23].

У науковому контексті соціальна ізоляція вивчається як багатовимірний феномен, що включає три основні аспекти:

1. *Об'єктивна ізоляція* – реальне обмеження соціальних контактів (відсутність соціальних мереж, підтримки чи участі в спільнотах).

2. *Суб'єктивна ізоляція* – внутрішнє відчуття самотності й емоційного відчуження, навіть за наявності соціальних контактів.

3. *Функціональна ізоляція* – обмеження можливостей виконувати соціальні ролі через економічні, правові чи інші бар'єри [25].

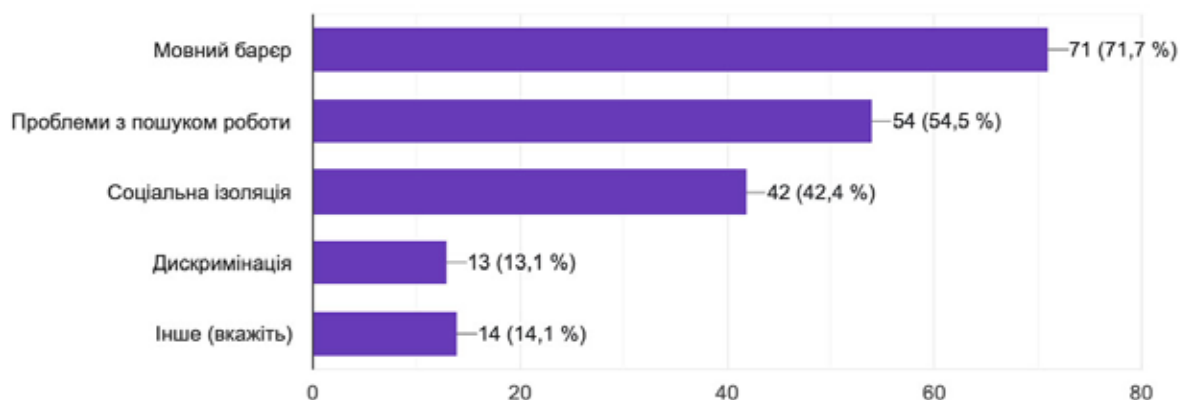


Рис. 2. Труднощі інтеграції за результатами опитування

Соціальна ізоляція є значущим чинником, що впливає на психічне та фізичне здоров'я, адаптацію до нових соціальних умов, зокрема в екзилі, і вимагає комплексного підходу для її подолання в умовах міграції чи вимушеного переселення. Особливо актуальним це питання стає в контексті роботи з травматичним досвідом жінок в екзилі. Без тілесного виміру, зокрема без взаємодії з вегетативними процесами, жінки в екзилі не можуть повноцінно переживати, усвідомлювати свої емоції, а також розуміти й інтегрувати свій досвід під час міграції.

Сучасні невербальні практики, такі як динамічні медитації Ошо, арттерапевтичні технології (малювання, ліплення, колажування, мандалотерапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, казкотерапія, пісочна терапія, символдрама, робота з масками, екоарттерапія, робота з асоціативними картами, літературна терапія тощо), сприяють відновленню зв'язку між тілом і душею. Через рух, дихання та вираження емоцій жінки можуть знижувати тривожність, звільнятися від пригніченого болю, адаптуватися до нових реалій і знаходити ресурси для психологічного відновлення. Під час цього процесу тіло є не лише фізичним компонентом, а й емоційним і духовним «милостивим приятелем», як писав К. Транквіліон-Ставровецький [6, с. 26]. Тіло здатне допомогти пережити втрати, переосмислити досвід і віднайти новий сенс життя, особливо тоді, коли є мовний бар'єр у новій країні й вербальна психокорекція стає неможливою за різних обставин. У такому випадку тілесний досвід є основою для глибшого усвідомлення емоцій, розуміння себе та інтеграції травматичного досвіду.

Для жінок у вимушеній міграції, які стикаються із соціальною ізоляцією, культурними й мовними бар'єрами, невербальні методи психокорекції стають важливим інструментом для подолання психологічних труднощів. Невербальні методи, такі як динамічні медитації Ошо й арттерапевтичні технології, дають змогу ефективно працювати з емоційними блоками, звільняючи пригнічені переживання й відновлюючи зв'язок із власним тілом. Під час медитативних практик відбувається не лише емоційне розвантаження, а й глибша інтеграція травматичного досвіду через тіло, яке є ключовим посередником цього процесу.

Таким чином, тіло стає не просто фізичним інструментом, а багатогранним ресурсом для емоційного та духовного відновлення, забезпечуючи жінкам можливість гармонізації внутрішнього світу. Це особливо важливо у випадках, коли вербальні методи психокорекції обмежені або неможливі. Невербальна взаємодія відкриває шлях до осмислення нових життєвих обставин, знижує рівень стресу та сприяє адаптації до нових реалій. Вона також надає жінкам в екзилі засоби для формування нових адаптаційних стратегій, які можуть слугувати фундаментом для подальшого особистісного розвитку й відновлення психологічного балансу.

Ці аспекти вказують на важливість упровадження невербальних методів у практику психокорекції, оскільки вони здатні створювати унікальний простір для безпечного проживання емоцій і трансформації досвіду, що є особливо цінним для жінок під час вимушеної міграції. Зважаючи про складність адаптації в умовах екзилі, можемо констатувати, що включення невербальних методів психокорекції дає змогу інтегрувати всі рівні пізнання – чуттєве, емоційне та раціональне – у єдиний процес, спрямований на глибше усвідомлення себе та своїх переживань.

Висновки

У ході теоретико-методологічного аналізу встановлено, що процес пізнання є багатовимірним і включає як вербальні, так і невербальні аспекти. Жінки в екзилі, завдяки невербальним формам взаємодії, отримують можливість опрацювати емоційні стани й полегшити інтеграцію в складних життєвих умовах. Невербальні методи забезпечують доступ до глибинних емоційних прошарків свідомості, що унеможливорює їх повноцінне опрацювання виключно через вербальні методи.

Емпіричний аналіз ефективності невербальної психокорекції в роботі із жінками, які перебувають в екзилі, засвідчив значущість цих методів у контексті подолання емоційних травм, стабілізації психоемоційного стану й формування адаптивних стратегій поведінки. Найбільш

результативними виявилися активні медитації Ошо та арттерапевтичні технології, які сприяють зниженню рівня стресу, відновленню емоційної рівноваги й покращенню соціальної інтеграції респонденток.

Подальші перспективи дослідження вбачаються в поглибленому вивченні специфіки невербальних методів у психокорекційному процесі із жінками-мігрантками, а також у розробленні інтегративних підходів, що об'єднують вербальні та невербальні техніки. Це дасть змогу не лише оптимізувати психологічну допомогу, а й адаптувати її до сучасних викликів, спричинених соціокультурними змінами, зумовленими повномасштабною війною в Україні.

Література:

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Вид. будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Використання невербальних вправ в роботі психолога : посібник / Т.С. Яценко, С.М. Авраменко, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник. Київ : Марич, 2010. 100 с.
3. Вовк О. Філософські основи пізнання: мультипарадигмальність і гносеологічний плюралізм. *Філологічні науки. Серія «Літературознавство»*. 2014. № 19. С. 21–25.
4. Галушко Л.Я. Психологічна корекція агресивної поведінки у ранній юності засобами мистецтва : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Кіровоград : Кіровоградський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка, 2010. 230 с.
5. Динаміка розвитку методології, теорії та практики глибинного пізнання. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 1–2. С. 129–159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2013_1-2_22.
6. Кравченко О.П. Вчення про людину у філософії Георгія Кониського і Григорія Сковороди : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.05 «Історія філософії». Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди, 2006. 150 с.
7. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 3. С. 20–23. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>.
8. Опитувальник для дослідження досвіду жінок-мігранток / автор : О.Є. Дерполук. URL: <https://shorturl.at/QCQpF>.
9. Стельмах О.В. Психологічні особливості децентрації особистості підліткового віку. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2022. № 4 (9). С. 448–458. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-448-458](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-448-458).
10. Сучасна філософія: основні розділи, поняття, проблеми, ідеї : навчальний посібник / А.І. Бойко, О.В. Кулешов, І.П. Гудима та ін. Черкаси : ФОП Гордієнко Є.І., 2017. 154 с.
11. Танцювально-психологічний тренінг : посібник / Л.М. Магур, С.Г. Харенко, С.М. Авраменко, І.В. Євтушенко. Київ : Марич, 2009. 48 с. ISBN 978-966-8479-31-1.
12. Філософський енциклопедичний словник / ред. кол. : В.І. Шинкарук (голова), Є.К. Бистрицький, М.О. Булатов та ін. ; наук. ред. : Л.В. Озадовська, Н.П. Поліщук ; Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. Київ : Абрис, 2002. 742 с. ISBN 966-531-128-X.
13. Флейвелл Дж.Г. Метакогнітивні аспекти розв'язування проблем. *Природа інтелекту* / ред. Л.Б. Реснік. Гілсдейл, Нью-Джерсі : Лоуренс Ерлбаум Ассошіейтс, 1976. С. 231–235.
14. Харенко С.Г. Психологічні особливості та корекція емоційних станів підлітків засобами активного соціально-психологічного навчання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / наук. керівник М.П. Зажирко. Київ, 2008. 240 с.
15. Augustine, Saint. The Confessions of St. Augustine / пер. Е.Б. П'юзі. Project Gutenberg, 2002. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/3296>.
16. Buchanan, Thompson. Making People Happy / Т. Buchanan ; ілюст. Harrison Fisher. Project Gutenberg, 2009. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/27888>.
17. Cognition. Oxford English Dictionary. URL: https://www.oed.com/dictionary/cognition_n?tab=factsheet&tl=true#9078506.
18. Kant, Immanuel. The Critique of Pure Reason / пер. J.M.D. Meiklejohn. Project Gutenberg, 2003. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/4280>.
19. Osho. Vigyan Bhairav Tantra. Volume 4. Pune: Rebel Publishing House, 1973. 352 p.
20. Plato. Apology / пер. Б. Джоветт. Project Gutenberg, 1999. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/1656>.

21. Plato. The Republic / пер. Б. Джоветт. Project Gutenberg, 1998. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/1497>.
22. Self-Knowledge. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/self-knowledge/>.
23. Social Epistemology. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/epistemology-social/>.
24. The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance / ed. by S. Chaiklin, H. Wengrower. 2nd ed. New York : Routledge, 2015. 396 p. ISBN 978-1-138-91033-1.
25. Wilson, Woodrow. On Being Human. Project Gutenberg, 2004. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/5068>.
26. Yatsenko T., Halushko L., Ivashkevych E., Kulakova L. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics. *Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav*. 2022. № 31 (1). С. 187–232. <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/article/view/1256/351>.