

A35484307/preview-9780199736584_A35484307.pdf?utm_source=chatgpt.com

2. Dryden W. Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features. London : Routledge, 2009. URL: <https://www.routledge.com/Rational-Emotive-Behaviour-Therapy-Distinctive-Features/Dryden/p/book/9780367685775>

3. King A. M., Plateau C. R., Turner M. J., Young P., Barker J. B. A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*. 2024. 19 (7). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11232995/>

4. Turner M. J. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*. 2016. 7. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2016.01423/full>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-2>

**TANGIBLE CUES AND MICRO-ACTIONS AS MECHANISMS
OF ACTION INITIATION IN THE TRANSITION FROM INTENTION
TO EXECUTION UNDER ATTENTIONAL INSTABILITY
IN CONDITIONS OF ELEVATED EVERYDAY STRESS
AND UNCERTAINTY**

**МАТЕРІАЛЬНІ ПІДКАЗКИ Й МІКРОДІЇ ЯК МЕХАНІЗМИ
ЗАПУСКУ ДІЇ В ПЕРЕХОДІ ВІД НАМІРУ ДО ВИКОНАННЯ
ЗА НЕСТАБІЛЬНОЇ УВАГИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО
ПОВСЯКДЕННОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Sydorova M. A.

*MSc in Clinical Psychology,
independent researcher/practitioner in
self-regulation and wellbeing
United Kingdom*

Сидорова М. А.

*магістр психології (клінічна
психологія),
незалежний дослідник і практик у
темі саморегуляції та ініціації дії
Велика Британія*

Розрив між наміром і виконанням (intention-action gap) є стійкою проблемою саморегуляції: люди можуть мати чіткий намір, однак «провалюються» саме в точці старту поведінки. У сучасних умовах підвищеного повсякденного стресу й невизначеності цей розрив

посилюється, оскільки зростає варіабельність виконавчого контролю та конкуренція стимулів [1], [3, с. 651–668], [5].

У межах запропонованої теоретичної моделі ініціація дії розглядається як пороговий процес, чутливий до коливань уваги та виконавчого контролю. «Поріг ініціації» – це мінімальний рівень доступної когнітивної активності, достатній для запуску першого кроку: активації цілі, доступності конкретної першої дії та пригнічення конкуруючих альтернатив. Коли ресурси робочої пам'яті та уваги обмежені, намір може зберігатися як репрезентація без переходу до виконання [2, с. 1–29], [3, с. 651–668]. Додатково часовий тиск і відчуття «поспіху» погіршують компоненти виконавчих функцій, підвищуючи ймовірність зриву старту [4].

Матеріальні підказки в цій моделі трактуються як зовнішні екологічні опори запуску (*environmental scaffolds*), що знижують когнітивні витрати старту через часткове когнітивне розвантаження (*cognitive offloading*) робочої пам'яті та звуження вибору першого кроку в момент виконання [6], [7, с. 60–76]. Йдеться не про клінічні протоколи візуального інструкування, а про повсякденні, естетично привабливі та тактильно приємні «кишенькові» артефакти (невеликі об'єкти-якорі, жетони, картки-мітки), які людина може тримати при собі або розміщувати в найближчому контексті виконання. Їхня функція – стабілізувати увагу в точці виконання, зменшити конкуренцію альтернатив і скоротити латентність старту дії.

Важлива відмінність цієї моделі полягає у фокусі на моменті виконання: підказка розглядається не як інструкція і не як «планування наперед», а як перцептивний та моторно-дієвий «якір» у ситуації вибору першого кроку. Відповідно, ефективність підказки очікувано визначається не лише наявністю наміру, а й параметрами середовища виконання (розміщення, помітність, стабільність контексту), які впливають на доступність першої дії та гальмування конкуруючих альтернатив [7, с. 60–76], [8, с. 843–863].

Поняття «мікродії» використовується як аналітична одиниця запуску: це мінімальний перший крок, який можна виконати негайно ($\leq 1-2$ хв), з чітким завершенням та мінімальними вимогами до планування. Робоча гіпотеза полягає в тому, що матеріальні підказки сильніше впливають на запуск мікродій, ніж на запуск багатокрокових дій, оскільки мікродії мають нижчу «вартість входу» і краще зв'язуються з контекстними сигналами [8, с. 843–863].

Теоретичні положення (*propositions*): (P1) підвищення помітності/салієнтності матеріальної підказки знижує поріг ініціації та підвищує ймовірність старту за нестабільної уваги; (P2) просторово близьке розміщення підказки підсилює ефект через контекстне зв'язування сус-

action; (P3) надлишок підказок може знижувати ефективність через перцептивний шум і зростання витрат вибору; (P4) ефект підказок модерується рівнем повсякденного стресу/невизначеності та ситуативною варіабельністю уваги [3, с. 651–668], [4], [5], [7, с. 60–76].

Як межі застосовності розглядаються ситуації, де підказка не пов'язана безпосередньо з першою дією або де контекст надмірно змінний (часті перемикання локацій, сенсорний шум, переривання). У таких умовах підказка може втрачати «зв'язок» із дією, а множинні підказки – конкурувати між собою, підвищуючи витрати вибору. Отже, модель прогнозує оптимум: мінімальна кількість добре розміщених підказок, прив'язаних до конкретного першого кроку [7, с. 60–76], [8, с. 843–863].

Запропонована модель задає перевірювані дослідницькі дизайни: маніпуляція (а) наявністю/відсутністю артефакта, (б) його салієнтністю та розміщенням, (в) типом відповіді (мікродія vs. складна дія) та (г) рівнем стресу/часового тиску. Показники включають латентність старту (time-to-first-action), частоту виконання та стабільність повторів у часі. Практичний висновок полягає в тому, що в сучасних умовах збої в переході «намір–дія» часто мають механістичну природу і зумовлені браком екологічних опор запуску, а не просто «нестачею мотивації».

Література:

1. Conner M. Understanding the intention–behavior gap: The role of intention strength. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. 960635. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.960635.
2. Baddeley A. Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 1–29. DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100422.
3. 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. Vol. 68. P. 651–668. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.06.038.
4. Sussman R. F., Sekuler R. Feeling rushed? Perceived time pressure impacts executive function and stress. *Acta Psychologica*. 2022. Vol. 228. 103624. DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103624.
5. Sahib A., Chen J., Cárdenas D., Calcar A. L. Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 101. 102270. DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102270.
6. Gilbert S. J. Cognitive offloading is value-based decision making: Modelling cognitive effort and the expected value of memory. *Cognition*. 2024. Vol. 247. 105783. DOI: 10.1016/j.cognition.2024.105783.

7. Gilbert S. J., Boldt A., Sachdeva C., Scarampi C., Tsai P.-C. Outsourcing memory to external tools: A review of 'intention offloading'. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2023. Vol. 30. № 1. P. 60–76. DOI: 10.3758/s13423-022-02139-4.

8. Wood W., Neal D. T. A new look at habits and the habit–goal interface. *Psychological Review*. 2007. Vol. 114. № 4. P. 843–863. DOI: 10.1037/0033-295X.114.4.843.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-3>

EXISTENTIAL CRISIS OF THE PERSONALITY AS A TAPE OF LIFE CRISIS

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ ЯК РІЗНОВИД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Skrypachenko T. V.

*Ph.D. in Psychology,
Associate Professor at the Department
of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Скрипаченко Т. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Життєва криза особистості була і є предметом актуального психологічного аналізу. Цікавість до цієї проблематики зумовлена рядом факторів:

- унікальністю механізмів виникнення кризи для кожної особистості, враховуючи валив ситуативних факторів;
- своєрідністю її протікання і впливу на систему життєдіяльності особистості;
- силою її впливу і можливостей трансформації ціннісної, потребової, соціальної сфери особистості.

Життєву кризу можна розглядати з різних сторін, але найбільш прийнятним на нашу думку, є саме її системний, інтегративний аналіз. Е. Еріксон вважав, що кожна людина в своєму житті проходить певні стадії. Кожна стадія супроводжується переживанням життєвої кризи. З точки зору Е. Еріксона, життєва криза являє собою задачу або систему задач, які особистість має вирішити на цьому життєвому етапі. Якщо криза вирішена, то продовжується розвиток особистості і формується позитивний соціальний досвід. Якщо ж ні, – то далі цей