

УДК [378.147.091.33-027.22:159.9]:[378.017:159.944.4-021.484]:[378.018.8:159.9-051]:[331.443:005.334](045)
DOI: 10.31499/2617-2100.16.2026.355905

Наталія Вікторівна Піковець,
кандидатка психологічних наук,
викладачка кафедри педагогіки і психології,
ЗВО «Міжнародний гуманітарно-педагогічний
інститут «Бейт-Хана»,
м. Дніпро, Україна
ORCID: 0000-0002-2459-1250
pikovec.n@bethana.org.ua

Олена Миколаївна Блашкова,
кандидатка педагогічних наук, доцентка
кафедри практичної психології,
Маріупольський державний університет,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-7511-043X
o.blashkova@mi.edu.ua

Майя Іванівна Пащенко,
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
КЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж ім. Т.Г. Шевченка
Черкаської обласної ради»,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0002-4011-1800
galuzmaja@gmail.com

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРАКТИКУМУ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У статті обґрунтовано трансформацію ролі «Психологічного практикуму» як стратегічного інструменту формування професійної стійкості майбутніх психологів в умовах хронічної екстремальності воєнного стану в Україні. Здійснено порівняльний аналіз вітчизняних та зарубіжних моделей підготовки (АРА, EFPA), який виявив, що західна традиція базується на жорсткій протоколізації та автоматизації мікронавичок, що є критично важливим для збереження когнітивного ресурсу фахівця. За результатами емпіричного дослідження виявлено запит на чіткі алгоритми першої психологічної допомоги та протоколи роботи з травмою. Доведено, що реформування дисципліни має змістити акцент з оцінювання форми на розвиток життєстійкості та етичної спроможності студента діяти в умовах невизначеності.

Ключові слова. Психологічний практикум, підготовка психологів, стресостійкість, резильєнтність, перша психологічна допомога (ППД), професійна ідентичність, кризова психологія, супервізія.

Nataliia Pikovets,
PhD in Psychology, lecturer,
department of pedagogy and psychology,
International Humanitarian and Pedagogical
Institute «Beit- Khana»,
Dnipro, Ukraine

ORCID: 0000-0002-2459-1250
pikovec.n@bethana.org.ua

Olena Blashkova,
PhD in Pedagogy, associate professor
department of practical psychology,
Mariupol State University,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0001-7511-043X
o.blashkova@mu.edu.ua

Maiia Pashchenko,
PhD in Pedagogy, associate professor,
educational institution
«Uman Humanitarian and Pedagogical
Professional College
named after T.G. Shevchenko of the
Cherkasy Regional Council»,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0002-4011-1800
galuzmaja@gmail.com

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PRACTICE IN FORMING STRESS RESILIENCE AND PROFESSIONAL READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS TO WORK IN CRISIS CONDITIONS

The article substantiates the transformation of the role of the "Psychological Practicum" as a strategic tool for forming the professional resilience of future psychologists in the conditions of chronic extreme martial law in Ukraine. The effectiveness of training future psychologists to work in extreme conditions is determined by the level of integration of the theoretical base into the practical plane. The psychological practicum plays the role of an integrative hub, where, through direct experience and modeling of crisis scenarios, the student's readiness to work with trauma and loss is formed. Unlike lecture courses, the practicum focuses on the operational side of the profession. Students master specific tools: diagnostic methods (not just knowing the names of tests, but the ability to conduct them, process the results and, most importantly, interpret them in the context of the request); observation and interview techniques (developing the ability to notice non-verbal signals, hold a therapeutic pause and ask open-ended questions). A comparative analysis of domestic and foreign training models (APA, EFPA) was carried out, which revealed that the Western tradition is based on strict protocolization and automation of microskills, which is critically important for preserving the cognitive resource of a specialist. The results of the empirical study revealed a demand for clear algorithms for psychological first aid and protocols for working with trauma. The problem of "facade reporting" is identified, where real clinical experience is replaced by formalized reports and AI presentations, which increases the fear of incompetence. Proposed to integrate the BASIC Ph resilience model, self-regulation techniques (muscle relaxation, grounding) and work with simulated crisis scenarios into the practicum. It is proven that reforming the discipline should shift the emphasis from assessing form to developing the student's resilience and ethical ability to act in conditions of uncertainty.

Keywords. Psychological practicum, training of psychologists, stress resistance, resilience, psychological first aid (PPD), professional identity, crisis psychology, supervision.

Підготовка майбутніх психологів до роботи в умовах кризи (війна, катастрофи, втрати) вимагає не лише теоретичних знань, а й глибокого «проживання» досвіду через практику. Психологічний практикум у цьому контексті стає містком між академічною базою та реальною практичною діяльністю. Якщо теорія дає відповідь на питання «Що таке психіка?», то практикум вчить «Як із нею працювати?». На відміну від лекційних курсів, практикум фокусується на операційній стороні професії. Студенти опановують конкретний інструментарій: методи діагностики не просто знання назв тестів, а вміння їх проводити,

обробляти результати та, що найважливіше, інтерпретувати їх у контексті запиту); техніки спостереження та інтерв'ю (розвиток здатності помічати невербальні сигнали, тримати терапевтичну паузу та ставити відкриті запитання). Дана навчальна дисципліна розвиває компетентність через навчання під наглядом, моделювання кризових сценаріїв та спеціалізовані інструменти, такі як арт-терапія та когнітивні техніки, що дозволяє студентам керувати емоційним стресом, покращувати саморегуляцію та розвивати професійну ідентичність, необхідну для травмоорієнтованої допомоги.

Ключовими аспектами актуальності «Психологічного практикуму» в умовах хронічної екстремальності є формування стресостійкості студентів, готовності працювати у кризових умовах, практикум зміцнює «Я-концепцію» майбутнього психолога, що призводить до покращення професійної ідентичності, моральної зрілості та здатності до професійної саморегуляції. Психологічний практикум тренує навички, які неможливо засвоїти через підручник, а саме, емпатійне слухання – здатність бути присутнім «тут і зараз»; раппорт – майстерність встановлення довірливого контакту за короткий проміжок часу; контейнування – вміння витримувати сильні емоції іншої людини, не руйнуючись при цьому. Практикум мінімізує «шокову терапію» під час першої зустрічі з реальним клієнтом. Моделювання ситуацій, рольові ігри та робота в парах дозволяють студенту припуститися помилок там, де вони не завдадуть нікому шкоди, і отримати зворотний зв'язок від викладача. Ми наголошуємо, що досвід життя в умовах хронічної екстремальності війни ставить перед викладачами та студентами нові етичні виклики, вимоги до стресостійкості та адаптивності, які дозволять в майбутньому психологам ефективно працювати, без емоційного вигорання та втоми від співчуття.

Стресостійкість можна визначити як підтримку або відновлення психічного здоров'я під час або після значних несприятливих подій, таких як потенційно травматична подія, складні життєві обставини, критичний перехід у житті або фізичне захворювання. Тренінги з розвитку стресостійкості для студентів-психологів можуть покращити стійкість і зменшити симптоми тривоги та стресу одразу після завершення тренінгів. Водночас, втручання у розвиток стійкості, не зменшують депресивні симптоми або не покращують самопочуття. Однак докази цього огляду обмежені та дуже невизначені, це означає, що наразі ми маємо дуже мало впевненості в тому, що втручання у розвиток стійкості впливають на ці результати, і що подальші дослідження, ймовірно, змінять ці висновки [8]. Результати даних досліджень актуалізують одну з нагальних проблем підготовки психологів – фрагментацію тренінгів – стресостійкості, профілактики вигорання, професійної компетентності тощо.

Рада з питань освіти (БЕА) Європейської федерації асоціацій психологів (EFPA) відповідальна за вивчення питань, що стосуються освіти психологів на всіх рівнях у Європі. Внаслідок Болонського процесу молоді люди можуть закінчити університет на рівні бакалавра, магістра або доктора філософії. Деякі дослідники вважають, що програми бакалаврату з психології, як правило, надають більше підтримки студентам, які прагнуть стати психологами (таким чином продовжуючи навчання в аспірантурі), ніж студентам, які шукають роботу одразу після завершення навчання (M. S. Giani, P. Attewell, D. Walling) [5]. Відповідно, окреслено три функції програм навчання з психології: підготовка до професії, індивідуальний розвиток та «психологізація» суспільства (тобто психологічна грамотність), і ступінь бакалавра з психології може виконувати всі три функції. Дійсно, кількість бакалаврів психології, які виходять на ринок праці, суттєво варіюється в різних європейських країнах (S. M. Reddy, J. Montambault) [10], а в Сполучених Штатах Америки лише 14 % з 3,7 мільйона осіб, які мали ступінь бакалавра з психології у 2019 році, здобули вищі ступені з психології (American Psychological Association, 2022). Незважаючи на відмінності, зумовлені конкретним факультетом, який закінчили студенти, та психологічною практикою їхньої країни, випускники мають такі спільні типи професійних

навичок: володіння мовою країни, де навчаються, комп'ютерна грамотність, навички пошуку інформації, дослідницькі навички, навички вимірювання та аналізу отриманих даних, екологічна свідомість, навички вирішення проблем, критичне мислення, гнучкість у прийнятті рішень і прагматизм (S. C. Hayes, K. G. Wilson) [7].

У зарубіжній вищій освіті (зокрема в університетах США, Великої Британії та країн ЄС) дисципліна «Психологічний практикум» рідко існує як єдиний уніфікований курс. Замість цього її зміст розподілений між декількома прикладними модулями, що мають вузьку спрямованість. Насамперед, ми виділяємо «Практикум з навичок консультування» (Counseling skills) – найбільш точний відповідник практикуму для майбутніх практичних психологів. Його метою є відпрацювання базових мікронавичок за ієрархією Аллена Айві: перефразування, відображення почуттів, підбиття підсумків, емпатійне слухання, зазвичай використовуються рольові ігри з відеозаписом та подальшим розбором, цікаво що в Україні на початку 2000-х років був популярний напрямок відеотренінгової комунікації, який переважно застосовувався в системній сімейній психотерапії та корекційній психології. Акцент на мікронавичках за Алленом Айві переводить статтю з площини загальних міркувань у площину технологічної підготовки фахівця. У кризових умовах, коли клієнт перебуває в стані афекту або дезорієнтації, саме ці «автоматизовані» мікронавички стають для психолога опорою. Відеозапис дозволяє студенту побачити власні несвідомі реакції (страх, відразу, розгубленість), які в реальній роботі з травмою можуть ретравматизувати клієнта. Можливість «поставити на паузу» важку розмову і розібрати, де саме було втрачено рапорт, формування навички дивитися на себе збоку, що є ключовим для профілактики вигорання. Ще один важливий спецкурс «Psychology Lab / Experimental Psychology» – безпосередній аналог нашого практикуму з загальної психології, метою якого є формування дослідницьких навичок, на ньому студенти вчаться ставити експерименти, збирати дані, використовувати ПЗ (наприклад, SPSS або R) та писати звіти за стандартом APA. Стосовно психодіагностичних практикумів, то найбільш популярним у підготовці бакалаврів з психології є «Psychological Assessment», який передбачає опанування інструментарію на кшталт WAIS, MMPI та адмініструвати його згідно з суворими протоколами професійної етики (T. M. Brinthaupt) [4].

Магістерський рівень підготовки психологів передбачає «Practicum and internship», де Practicum означає безпосередню роботу під супервізією – початковий етап (зазвичай 100–150 годин), де студент спостерігає за роботою професіонала або виконує обмежені завдання в клініці чи школі. Натомість Internship – це завершальний етап (600+ годин), де майбутній психолог веде клієнтів під щільним наглядом супервізора. На відміну від пострадянської традиції, де практикум може бути авторським курсом викладача, на Заході він часто базується на жорстких протоколах акредитаційних рад (наприклад, APA або BPS). Велика увага приділяється роботі з дзеркалами Гезелла, відеоспостереженню та використанню симульованих клієнтів (спеціально навчених акторів). Питання етики та професійних кордонів інтегровані в кожне практичне заняття, а не виділені в окрему лекцію (S. Mohammadkhani) [9].

У системі підготовки бакалаврів США резильєнтність, стресостійкість та профілактика вигорання не викладаються як абстрактна теорія, а інтегровані в саму технологію і протокол дії. Зокрема, спецкурс «Counseling Skills» передбачає формування резильєнтності через автоматизми. Коли мікронавички відпрацьовані до автоматизму на відеотренінгах, психолог витрачає менше зусиль на вибір «що сказати», що знижує когнітивне навантаження, а в умовах кризової роботи (афект клієнта, хаос) когнітивний ресурс психолога обмежений. Впевненість у своєму інструментарії зменшує професійну тривогу, психолог, який «знає, що робити», менше виснажується від невизначеності. На Заході супервізія в межах 100–600 годин практики – це не просто перевірка знань, а система

підтримки. Жорсткі протоколи (APA/BPS) вимагають регулярного розбору емоційного стану самого студента (магістра). Студент не залишається сам на сам із важким клієнтом (D. A. Bensley, S. O. Lilienfeld) [3]. Можливість «поставити на паузу» і отримати підтримку супервізора формує звичку звертатися за допомогою, що є основою довголіття в професії. Робота з протоколами (WAIS, MMPI) та стандартами APA привчає до структурованості.

У 2022 році Робоча група Ради з питань освіти Американської психологічної асоціації (APA) з питань основних компетенцій у психології запропонувала переглянути Керівні принципи APA для бакалаврської програми з психології (S. C. Hayes, K. G., Wilson) [7]. Робоча група пропонує п'ять освітніх цілей та відповідні результати навчання студентів, які повинні характеризувати вивчення психології на бакалаврському рівні. Ці цілі включають отримання знань з психологічного змісту та їх застосування, наукове дослідження та критичне мислення, цінності психологічної науки, зокрема, етичні стандарти, комунікація, психологічна грамотність та технологічні навички, особистісний та професійний розвиток, зокрема, ефективна саморегуляція (G. G. Abulfaraj, R. Upsher) [1].

Концепція APA має багато спільного з рамковою програмою EuroPsy Європейської федерації асоціацій психологів (EFPA). Однак, модель компетенцій EuroPsy описує компетенції, які повинні продемонструвати психологи, підготовлені до самостійної професійної практики, що, згідно з рамковою програмою EuroPsy, досягається не раніше завершення навчання в магістратурі. Таким чином, особливо п'ять основних компетенцій (специфічних для психологів): постановка цілей, оцінка, розвиток, втручання, оцінювання та комунікація – не можна очікувати в сукупності від випускників бакалаврського рівня (E. Amsel, A. Ashley, T. Baird) [2]. На додаток до основних компетенцій, психологи повинні отримати дев'ять додаткових компетенцій, які стосуються професійної діяльності загалом: професійна стратегія, безперервний професійний розвиток, професійні відносини, дослідження та розробки, маркетинг та продажі, управління клієнтами, управління практикою, забезпечення якості та саморефлексія. Порівняльний аналіз західних моделей підготовки (APA та EFPA) висвітлює принципову відмінність: там професійна стійкість фахівця є продуктом структурованості, протоколізації та безперервної супервізії. Натомість в Україні шлях до формування професійної готовності майбутнього психолога має свою специфічну траєкторію, зумовлену як історичним спадком, так і екстремальними викликами сьогодення.

Метою даного дослідження є визначення ролі психологічного практикуму у формуванні стресостійкості та професійної готовності майбутніх психологів до роботи в кризових умовах.

Нині в Україні кризова психологія стає тлом всього навчального процесу. Питання резильєнтності в Україні перестало бути частиною спецкурсу «за вибором». Тепер це наскрізна компетенція. Студент-бакалавр в Україні сьогодні змушений опановувати навички першої психологічної допомоги (ППД) набагато раніше, ніж його колега в ЄС чи США, оскільки попит ринку праці є миттєвим. На відміну від західних 600+ годин Internship з обов'язковим розбором емоційного стану, українська система практики часто залишається формалізованою (заповнення щоденників, звітів). Наш досвід роботи в одному з закладів вищої освіти України показав, як реальна практика підмінюється сухими звітами, які мають бути «стерильно правильними», керівник практики оцінює не результат роботи з конкретними клієнтами, а красу презентацій, часто створених за допомогою ШІ. У контексті нашого дослідження ми провели опитування 78 студентів на тему «Які практичні навички їм найбільше потрібні для роботи в умовах хронічної екстремальності війни?» (табл. 1).

Таблиця 1

Навички, необхідні психологам для роботи в умовах воєнного стану

Навичка, компетенція	% запитів	Коментарі респондентів
Алгоритми першої психологічної допомоги (ППД)	71 (91,03) %	«Я хочу знати чітко, що робити, коли людина в істеричі чи ступорі»
Навички стабілізації власного стану, турбота про себе	64 (82,05) %	«Як працювати, коли за вікном тривога?», «Як допомагати клієнтам, коли сам під обстрілом?»
Протоколи роботи з гострою травмою та горем	62 (79,48) %	«Нам не вистачає покрокових інструкцій, подібних до медичних протоколів», «Чи лише КПТ ефективна у роботі з травматичною втратою?»
Диференціація станів (норма і патологія)	51 (65,38) %	«Страшно пропустити момент, коли клієнту потрібен вже не психолог, а психіатр»
Комунікативні навички	49 (62,82%)	«Як почати розмову з військовим чи людиною, яка втратила дім, щоб не нашкодити»

При детальному аналізі відповідей виявлено три ключові тенденції: запит на протоколізацію, окреслення етичних меж і меж відповідальності, а також потреба у якісній супервізії. Тобто студентам потрібні чіткі алгоритми дій, подібні до клінічних рекомендацій у медицині: «Надайте нам протокол роботи з відкладеним горем». Студенти відчувають, що в екстремальних умовах «авторські підходи» не працюють, вони шукають жорстку структуру, яка б замінила відсутність досвіду. Багато хто зазначає страх перед «стерильно правильними» звітами. Учасники дослідження бояться визнати в звіті, що вони розгубилися або відчули відразу/страх, бо це «знижить оцінку», це призводить до підміни реального досвіду красивими слайдами з Canva. «Керівник практики каже, що звіт має бути стандартним. У результаті ми пишемо те, що він хоче прочитати, а не те, що сталося насправді». Майже всі респонденти вказали, що формальний підпис керівника практики не дає їм відчуття безпеки: «Ми вчимося рахувати статистику в SPSS, але не розуміємо, як ці цифри допоможуть мені зрозуміти, чи стає моєму клієнту краще. Дослідницькі навички відірвані від живої терапії». Таким чином, в умовах сучасної України «Психологічний практикум» перестає бути просто навчальною дисципліною і стає інструментом стратегічної підготовки. Оскільки студенти-психологи самі є частиною травмованого суспільства, фокус практикуму має зміститися з суто академічного на ресурсний та адаптивний. Впровадження моделі «Micro-skills» для стабілізації. Замість вивчення складних довготривалих терапевтичних стратегій, практикум варто зосередити на короткострокових протоколах (наприклад, за моделлю А. Айві або BASIC Ph). Оволодіння чіткими, зрозумілими алгоритмами знижує тривогу «некомпетентності» у студента. Коли майбутній психолог знає 5 конкретних технік заземлення, його власна емоційна стійкість зростає. Практично це можна реалізувати за допомогою рольових ігор «тут і зараз» з фокусом на першу психологічну допомогу. Практикум резильєнтності полягає у використанні елементів групової динаміки для відпрацювання навичок саморегуляції. На кожному занятті практикуму 10-15 хвилин приділяється практиці (дихальні вправи, м'язова релаксація за Джекобсоном, робота з деструктивними думками). Практикум стає безпечним

простором, де студенти вчаться розділяти складні почуття, що запобігає вторинній травматизації.

Моделювання «Кризових сценаріїв» – західний підхід із «симульованими клієнтами» в Україні зараз можна адаптувати під реалії воєнного стану. Робота з запитами про втрату, невизначеність, адаптацію до нових умов життя або цивільно-військову ідентичність. Студент проходить через «контрольований стрес» у навчальній аудиторії, що формує психологічну стійкість до реальних складних кейсів у майбутньому. Інтеграція моделі «Консервації ресурсів» (С. Гобфолл). Оскільки український контекст вимагає постійного відновлення сил, практикум має вчити студентів інвентаризації власних ресурсів. Метою даної моделі є навчити студента, що його головний інструмент – він сам, і цей інструмент потребує регулярної «технічної підтримки». Акцент на етиці та межах («турбота про себе»). В умовах війни межі між психологом і клієнтом часто розмиваються, бо вони переживають спільний стрес. Практикум має стати місцем, де студент чітко засвоює: де закінчується допомога іншому і починається саморуйнування. Це критично важливо для запобігання професійному вигоранню.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що в умовах хронічної екстремальності воєнного стану в Україні роль «Психологічного практикуму» зазнає докорінної трансформації: з допоміжної навчальної дисципліни він перетворюється на стратегічний інструмент формування професійної життестійкості фахівця. Порівняльний аналіз свідчить, що західна модель підготовки (АРА, EFPA) базується на жорстких протоколах та автоматизації мікронавичок, що є дієвим механізмом збереження когнітивного ресурсу психолога в умовах хронічної екстремальності. Емпіричне дослідження виявило критичний розрив між офіційними вимогами до звітності та реальними потребами майбутніх психологів. Найвищий запит респондентів на алгоритми першої психологічної допомоги (91,03 %) та протоколи роботи з гострою травмою (79,48 %) свідчить про гостру потребу в структурованості. Практика «стерильно правильних» звітів та ШІ-презентацій підмінює реальний досвід і посилює страх некомпетентності, що в майбутньому може призвести до швидкого вигорання. В українському контексті стресостійкість не може бути виділена в окремий спецкурс, вона має інтегруватися в практикум через щоденні вправи із саморегуляції та етичне маркування професійних меж. Реформування «Психологічного практикуму» має передбачати перехід від оцінювання форми (презентацій) до оцінювання змісту (реальних навичок під супервізією). Використання симульованих сценаріїв, відеорефлексії та групової підтримки дозволить підготувати фахівця, здатного не лише надавати травмоорієнтовану допомогу іншим, а й зберігати власну стресостійкість у кризових ситуаціях.

REFERENCES

1. Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M., & Dommert, E. J. (2024). The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being: A systematic review. *Education Sciences*, 14 (5), 510. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
2. Amsel, E., Ashley, A., Baird, T., & Johnston, A. (2014). Conceptual change in psychology students' acceptance of the scientific foundation of the discipline. *Psychology Learning & Teaching*, 13 (3), 232–242. <https://doi.org/10.2304/plat.2014.13.3.232>
3. Bensley, D. A., & Lilienfeld, S. O. (2017). Psychological misconceptions: Recent scientific advances and unresolved issues. *Current Directions in Psychological Science*, 26 (4), 377–382. <https://doi.org/10.1177/0963721417699026>
4. Brinthaup, T. M., Hurst, J. R., & Johnson, Q. R. (2016). Psychology degree beliefs and stereotypes: Differences in the perceptions of majors and non-majors. *Psychology Learning & Teaching*, 15 (1), 77–93. <https://doi.org/10.1177/1475725716642116>

5. Giani, M. S., Attewell, P., & Walling, D. (2019). The value of an incomplete degree: Heterogeneity in the labor market benefits of college non-completion. *The Journal of Higher Education*, 91 (4), 514–539. doi: 10.1080/00221546.2019.1653122
6. Halonen, V., Uusitalo, V., Levänen, J., Sillman, J., Leppäkoski, L., & Claudelin, A. (2022). Recognizing potential pathways to increasing the consumption of edible insects from the perspective of consumer acceptance: Case study from Finland. *Sustainability*, 14 (3), 14–39. <https://doi.org/10.3390/su14031439>
7. Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64 (6), 1152. DOI: 10.1037//0022-006x.64.6.1152
8. Hughes, S., Lyddy, F., & Lambe, S. (2013). Misconceptions about psychological science: A review. *Psychology Learning & Teaching*, 12 (1), 20–31. DOI:10.2304/plat.2013.12.1.20
9. Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M., & Shahbahrani, M. (2022). Emotional schemas and psychological distress: Mediating role of resilience and cognitive flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17 (3), 284. doi: 10.18502/ijps.v17i3.9728
10. Reddy, S. M., Montambault, J., Masuda, Y. J., Keenan, E., Butler, W., Fisher, J. R., ... & Gneezy, A. (2017). Advancing conservation by understanding and influencing human behavior. *Conservation Letters*, 10 (2), 248–256. doi:10.1111/conl.12252.

*Подано до редакції: 11.02.2026.
Прийнята до друку 01.03.2026 р.
Опубліковано 28.03.2026 р.*

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).