

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ТВОРЧИХ
ОСОБИСТОСТЕЙ**

Керівник:

к.психол.н., старший викладач
кафедри

Лукіна Наталія Борисівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол.н., доцент кафедри
соціальної психології ОНУ імені
І.І. Мечникова

Амплеєва Ольга Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувачка IV курсу групи 465
Пейтер Дарья Василівна

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачі **Пейтер Дарьї Василівни.**

1. Тема роботи: «Особливості стресостійкості у творчих особистостей» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.

2. Об'єкт дослідження – стресостійкість як властивість особистості.

3. Предмет дослідження – особливості стресостійкості у людей, які схильні до творчості.

4. Завдання дослідження:

1) Проаналізувати наукові підходи до понять «стресостійкість» та «творчість» в сучасній науковій літературі.

2) Описати психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості та творчості.

3) Розглянути психологічні характеристики творчої особистості та проаналізувати особливості її емоційної сфери

4) Провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня творчості та стресостійкості.

5) Розробити рекомендації щодо розвитку стресостійкості через творчі практики.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лукіна Наталія Борисівна к.психол.н., ст.викладач	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення творчості та стресостійкості особистості	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження стресостійкості творчих особистостей	30.04.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Дарья ПЕЙТЕР
(підпис)

Науковий керівник

_____ Наталія ЛУКІНА
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Пейтер Д.В. Особливості стесостійкості у творчих особистостей – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу й емпіричному дослідженню взаємозв'язку між рівнем творчості та стресостійкості студентської молоді. У роботі розглянуто наукові підходи до визначення понять «творчість» і «стресостійкість», проаналізовано психологічні чинники, що впливають на їх формування, а також особливості емоційної сфери творчої особистості.

Емпіричне дослідження проведено з використанням опитувальника креативності Д. Джонса, тесту творчого мислення П. Торренса, шкали життєвих подій Т. Холмса і Р. Раге, а також методики визначення рівня стресу Ю. В. Щербатих. За результатами кореляційного аналізу встановлено слабкі зворотні тенденції між показниками креативності та рівнем стресу, що свідчить про потенційну роль творчості як внутрішнього адаптаційного ресурсу особистості. Розроблено рекомендації щодо розвитку стресостійкості засобами творчих практик.

Об'єктом дослідження виступає стресостійкість як властивість особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем творчості та рівнем стресостійкості студентів.

Наукова новизна полягає в інтеграції теоретичних підходів до вивчення творчості та стресостійкості й спробі емпірично виявити їх взаємозв'язок у молодіжному середовищі, а також у формуванні практичних рекомендацій з опорою на отримані результати.

Ключові слова: творчість, стресостійкість, креативність, адаптація, студентська молодь.

ANNOTATION

Peiter D.V. Features of stress resistance in creative personalities – Manuscript.

Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty C4"Psychology" – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to the theoretical analysis and empirical study of the relationship between the level of creativity and stress resistance of students. The work considers scientific approaches to defining the concepts of "creativity" and "stress resistance", analyzes psychological factors that influence their formation, as well as the features of the emotional sphere of a creative personality.

The empirical study was conducted using the D. Jones creativity questionnaire, P. Torrens creative thinking test, T. Holmes and R. life events scale. Rage, as well as the methods for determining the level of stress by Yu. V. Shcherbatykh. According to the results of the correlation analysis, weak reverse trends were established between the indicators of creativity and the level of stress, which indicates the potential role of creativity as an internal adaptive resource of the individual. Recommendations for the development of stress resistance by means of creative practices were developed.

The object of the study is stress resistance as a personality trait.

The subject of the study is the relationship between the level of creativity and the level of stress resistance of students.

The scientific novelty lies in the integration of theoretical approaches to the study of creativity and stress resistance and an attempt to empirically identify their relationship in the youth environment, as well as in the formation of practical recommendations based on the results obtained.

Keywords: creativity, stress resistance, creativity, adaptation, student youth.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці	7
1.2. Творчість як психологічний феномен: визначення, характеристики та чинники розвитку	14
1.3. Психологічні характеристики творчої особистості та особливості її емоційної сфери	21
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТВОРЧИХ ОСОБИСТОСТЕЙ	30
2.1. Етапи та методи дослідження стресостійкості творчих особистостей.....	30
2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів....	36
2.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості у творчих особистостей.....	50
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, що характеризується високими темпами життя, постійними змінами та зростаючим рівнем стресу, питання стресостійкості набуває особливого значення. Це стосується всіх сфер діяльності, однак особливо актуальним є дослідження стресостійкості саме у творчих особистостей. Творчість нерозривно пов'язана з емоційними переживаннями, високим рівнем чутливості та нестандартним підходом до вирішення завдань. У зв'язку з цим, творчі люди можуть бути більш схильними до стресу, водночас демонструючи унікальні механізми адаптації.

У вітчизняній психології питання психологічної резистентності розкриваються у працях О. Морозова, Т. Титаренко, І. Сенін, а також у дослідженнях таких зарубіжних авторів, як S. Maddi, A. Antonovsky, C. Peterson. Вони підкреслюють значення внутрішніх ресурсів особистості та суб'єктивних механізмів подолання стресу в умовах дії зовнішніх тисків.

У свою чергу, творчість інтерпретується як не лише інтелектуально-когнітивна здатність, а й як особистісний потенціал, що сприяє емоційному самовираженню та адаптації до складних обставин. Питання креативності активно вивчаються у працях українських дослідників, зокрема В. Моляко, Н. Чепелевої, Т. Гаврилової, які аналізують структуру та умови розвитку творчого мислення. У міжнародному контексті цінними є праці J. Guilford, E. Torrance, T. Lubart, які наголошують на важливості розвитку творчості як засобу подолання рутинного мислення та психологічної негнучкості. Отже, інтеграція понять «творчість» та «стресостійкість» відкриває перспективи для глибшого розуміння особистісних механізмів адаптації.

Одним із ключових аспектів актуальності цієї теми є те, що творчі особистості часто стикаються з нестабільними умовами праці, високою конкуренцією та необхідністю постійного самовираження. Такі фактори можуть викликати емоційне виснаження, перфекціонізм, страх невдачі та професійне вигорання. Дослідження особливостей стресостійкості у творчих людей

дозволить зрозуміти, які саме психологічні стратегії вони використовують для подолання труднощів та збереження мотивації.

Крім того, актуальність дослідження обумовлена необхідністю розробки психологічних рекомендацій для підвищення стресостійкості творчих особистостей. У сучасній психологічній науці існує низка підходів до визначення факторів, що сприяють стресостійкості, серед яких когнітивні стратегії, соціальна підтримка, рівень емоційної регуляції та самооцінка. Вивчення цих аспектів у контексті творчої діяльності дозволить розробити ефективні методи психологічної допомоги та підтримки.

Окрім цього, розвиток креативних індустрій та посилення ролі творчості в економіці та суспільстві загалом робить питання збереження психологічного благополуччя творчих особистостей особливо значущим. Сучасний ринок праці вимагає не лише генерації нових ідей, а й здатності швидко адаптуватися до змін, працювати в умовах невизначеності та конструктивно реагувати на стресові фактори. Саме тому дослідження стресостійкості у творчих людей є важливим для збереження їхньої продуктивності, психічного здоров'я та довготривалого успіху у професійній діяльності.

Отже, актуальність дослідження особливостей стресостійкості у творчих особистостей визначається зростаючим рівнем стресових факторів у сучасному світі, необхідністю збереження психологічного благополуччя творчих людей та пошуком ефективних методів підтримки їхньої адаптації. Вивчення цього питання має важливе значення як для психологічної науки, так і для практичної діяльності, спрямованої на розвиток творчого потенціалу особистості та підвищення її здатності до саморегуляції в умовах стресу.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як властивість особистості.

Предмет дослідження – особливості стресостійкості у людей, які схильні до творчості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити особливості стресостійкості у творчих особистостей.

Завдання даного дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до понять «стресостійкість» та «творчість» в сучасній науковій літературі.
2. Описати психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості та творчості.
3. Розглянути психологічні характеристики творчої особистості та проаналізувати особливості її емоційної сфери.
4. Провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня творчості та стресостійкості.
5. Розробити рекомендації щодо розвитку стресостійкості через творчі практики.

Методи дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані *теоретичні методи*: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; *емпіричні методи*: метод психодіагностичного обстеження, методика П. Торренса «Тест творчого мислення» з метою оцінки творчого мислення у особистостей; Опитувальник креативності Д. Джонса з метою визначення рівня креативності та творчих здібностей людини; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; методика В. Ю Щербатих «Тест на визначення стресу».

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась з студентами різних спеціальностей, віком від 17 до 19 років. В дослідженні прийняли участь 27 дівчат та 7 хлопців.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці та використанні запропонованих рекомендацій щодо підвищення стресостійкості через розвиток творчих здібностей, що може бути корисним при проведенні практичних занять у школах або університетах, а також при роботі з педагогами та у рамках терапевтичних практик, спрямованих на зниження стресу.

Теоретичне значення даної роботи полягає в розширенні та поглибленні знань про взаємозв'язок між творчістю та стресостійкістю. Оскільки результати дослідження дозволяють визначити особливості впливу творчих здібностей на стресостійкість, це може сприяти розробці корекційних рекомендацій для підвищення стійкості до стресу через творчі практики.

Апробація результатів дипломної роботи. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: «*Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts*» (м.Дніпро, 8-9 травня); Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі (Миколаїв, 16–21 червня 2025 р.).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено та опубліковано у 2 тезах:

Лукіна Н.Б., Пейтер Д.В. Зв'язок між рівнем творчості та стресостійкістю особистості. *Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* : збірник матеріалів Міжнар. науково-практ. конф. (Миколаїв, 2025 р.). Миколаїв, 2025.

Лукіна Н.Б., Пейтер Д.В. Творчість і стресостійкість: психологічні ресурси особистості в умовах нестабільності. Міжнар. науково-практ. Конф. «*Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts*» (м.Дніпро, 8-9 травня). м. Дніпро. 2025. С. 105-107.

Структура бакалаврської роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Загальний обсяг дослідження становить 68 сторінок, основний зміст роботи викладено на 62 сторінках. Робота містить 6 таблиць та 4 рисунки. Список використаних джерел містить 50 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці

Стресостійкість є одним із ключових психологічних конструктів, що визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, адаптуватися до змін та долати труднощі.

Стрес – це природна реакція людини, яка трапляється з кожним. Насправді тіло створене для того, щоб відчувати стрес і реагувати на нього. Коли людина відчуває зміни або виклики (стресори), тіло починає виробляти фізичні та психічні реакції.

Реакція на стрес допомагає організму адаптуватися до нових ситуацій. Стрес може бути позитивним – тримати вас пильним, мотивованим і готовим уникнути небезпеки. Наприклад, якщо на вас чекає важливе обстеження, реакція на стрес може допомогти вашому організму працювати інтенсивніше та довше не спати. Але стрес стає проблемою, коли стресові фактори тривають без полегшення або періодів розслаблення.

Існує три основних види стресу: гострий, епізодичний гострий і хронічний.

Гострий стрес: гострий стрес – це короткочасний стрес, який швидко виникає та швидко зникає. Він може бути позитивним або негативним. Кожна людина час від часу відчуває гострий стрес [38].

Епізодичний гострий стрес. Епізодичний гострий стрес — це коли людина відчуває гострий стрес регулярно. З таким стресом ви ніколи не отримуєте часу, необхідного для повернення до спокійного, розслабленого стану. Епізодичний стрес часто вражає людей певних професій, наприклад, медичних працівників.

Хронічний стрес: хронічний стрес – це тривалий стрес, який триває тижнями або місяцями. Ви можете відчувати хронічний стрес через проблеми в шлюбі, проблеми на роботі або фінансові проблеми. Важливо знайти

способи керування хронічним стресом, оскільки він може призвести до проблем зі здоров'ям [38, с. 513]

Коли організм стикається із загрозою чи стресором, він переходить в режим підвищеної готовності та швидко відновлюється, коли загроза минає. Це є нормальним процесом, однак, в реальному житті різні проблеми — зі здоров'ям, працевлаштуванням, фінансами, сімейними труднощами, а також соціальні проблеми, такі як расизм чи гендерна нерівність, можуть ставати постійними стресорами. Вони ведуть до хронічного стресу, коли організм постійно знаходиться в стані готовності, що може викликати труднощі з концентрацією, погіршення настрою, виснаження, а також проблеми з психічним і фізичним здоров'ям. Коли стрес стає хронічним, організм втрачає здатність ефективно функціонувати, що пов'язано із захворюваннями серця, підвищеним кров'яним тиском, діабетом, депресією та тривожними розладами.

Існують індивідуальні відмінності в тому, як люди реагують на стрес, зокрема через гендерні та особистісні фактори. Деякі люди мають вищий рівень стресостійкості і здатні краще адаптуватися до складних ситуацій, навіть під великим тиском. Це підкреслює, що деякі люди, переживши труднощі, можуть навіть стати більш вдячними за своє життя, родину і друзів. [32, с. 20].

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти.

Різні автори пропонують власні підходи до розуміння цього поняття. Психічну стійкість як психологічний ресурс вивчали Г. Даніель, Медіган та Адам Р. Ніколс, які виявили, що високий рівень психічної стійкості є важливим фактором для запобігання емоційному вигорянню, що може виникнути через тривалий стрес. Вони зазначають, що з підвищенням психічної стійкості зменшуються показники девальвації досягнень, незадоволеності, емоційного та фізичного виснаження.

Е. Фромм виокремив основні психологічні ресурси, які сприяють збереженню душевної рівноваги у складних життєвих ситуаціях. Одним із таких

ресурсів є надія — психологічне явище, яке підтримує життя та розвиток. Це активне очікування, готовність зустрічатися з будь-якими змінами, що можуть виникнути в житті. Також Фромм акцентує увагу на раціональній вірі, що полягає у переконанні, що існує безліч можливостей, і важливо своєчасно їх розпізнати [34, с. 101].

Індикаторами наявності психологічних ресурсів можуть бути як зовнішні показники успішності діяльності, так і внутрішні фактори, зокрема настрої, задоволеність роботою, якість життя, оптимістичний настрій та позитивне ставлення до себе й оточення.

Ганс Сельє (Hans Selye) – один з основоположників теорії стресу. Він ввів поняття «стрес» у психології та фізіології в 1930-х роках. Сельє підкреслював, що стрес може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес). Він також запропонував концепцію «синдрому загальної адаптаційної відповіді» (СГА), що включає три етапи реакції організму на стрес: тривога, опір і виснаження. За Сельє, стресостійкість є здатністю організму витримувати стрес і адаптуватися до змін, але з часом вона може бути виснажена [46, с. 7-17].

Карен Хорні (Karen Horney) – вивчала стресостійкість в контексті емоційного розвитку і адаптації до соціальних факторів. У середині 20 століття вона вважала, що стресостійкість залежить від розвитку внутрішньої рівноваги і гармонійних міжособистісних відносин, а також від здатності до самопізнання. Вона підкреслювала важливість психологічної гнучкості для ефективного реагування на стрес [40, с. 40].

Річард Лазарус (Richard Lazarus) і **Сьюзен Фолкман** (Susan Folkman) – у своїй теорії стресу в 1980-х роках вони запропонували когнітивно-оціночний підхід, в якому стрес розглядався не тільки як реакція на зовнішні фактори, а й як оцінка людиною стресового впливу. Згідно з їх теорією, стресостійкість залежить від того, як індивід сприймає та оцінює стресову ситуацію, а також від того, чи має він достатньо ресурсів для її подолання. Вони вважали, що вміння оцінювати стресові ситуації і розвивати копінгові стратегії значно підвищує стресостійкість [42].

Пол Кіркпатрик (Paul Kirkpatrick) – вивчав стресостійкість у контексті освіти. Він акцентував увагу на тому, що стресостійкість є не лише індивідуальною здатністю, але й фактором соціального оточення, зокрема в навчальних установах. Стресостійкість, за його теорією, формується через навчання, підтримку, а також через розвиток соціальних навичок [41, с. 345].

У більшості трактувань стресостійкість розглядається як частина загального процесу адаптації, тому її зазвичай пов'язують з емоційною стабільністю та здатністю до емоційної стійкості.

Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну рису особистості, яка забезпечує необхідний рівень адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень, зумовлених специфікою професійної діяльності, при цьому без негативного впливу на роботу, здоров'я та здоров'я оточення [29].

М. Шпак розглядає стресостійкість як здатність особистості чинити опір стресу. Стійкість організму до стресу є важливою захисною функцією, яка дозволяє людині ефективно адаптуватися до умов навколишнього середовища і протистояти негативному впливу зовнішніх та внутрішніх стресогенних факторів [30].

На соціально-психологічному рівні стресостійкість особистості визначають як здатність зберігати ефективну соціальну адаптацію, підтримувати значущі міжособистісні зв'язки, досягати життєвих цілей і забезпечувати успішну самореалізацію, а також зберігати працездатність і здоров'я. Ключовим показником стресостійкості є рівень спроможності особистості адаптуватися в складних і вимогливих умовах.

Дослідники підкреслюють, що не сам стрес є проблемою, а саме те, як людина на нього реагує.

На основі наукових досліджень можна виділити кілька ключових характеристик стресостійкої особистості:

- 1) Емоційна регуляція – здатність контролювати власні емоції та не допускати їх деструктивного впливу на поведінку.

2) Когнітивна гнучкість – уміння переосмислювати складні ситуації, знаходити альтернативні варіанти рішень та формувати позитивне ставлення до труднощів.

3) Самоефективність – віра у власні сили та здатність впоратися з викликами.

4) Толерантність до невизначеності – прийняття змін та непередбачуваних ситуацій без надмірного стресу.

5) Розвинені навички копіngu – використання адаптивних стратегій подолання стресу (пошук підтримки, аналіз ситуації, релаксаційні техніки тощо).

6) Фізіологічна адаптація – здатність організму підтримувати стабільний рівень фізичних реакцій на стресові стимули.

7) Стресостійкість у контексті сучасної науки

З розвитком психології та нейронаук дослідники почали розглядати стресостійкість не лише як особистісну характеристику, але й як процес, що формується протягом життя під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Наприклад, за даними досліджень А. Бонанно (2004), високий рівень стресостійкості корелює з розвиненими навичками адаптації, підтримкою соціального оточення та наявністю особистісних ресурсів [32, с. 20].

У сучасній науці також активно досліджується роль нейробіологічних механізмів у формуванні стресостійкості. Зокрема, функціонування гіпокампа, префронтальної кори та системи гіпоталамус-гіпофіз-наднирники відіграє ключову роль у регуляції стресових реакцій.

Стресостійкість є важливою рисою для сучасної учнівської молоді, починаючи з перших днів навчання в школі і до її завершення. У процесі навчання учні постійно виходять за межі «зони комфорту», освоюючи нові компетенції та взаємодіючи з іншими, що може бути джерелом стресу. Водночас творчі здібності можуть допомогти молодим людям краще адаптуватися до стресових ситуацій, розвиваючи гнучкість і здатність знаходити нові способи подолання труднощів. Психологічні властивості особистості формуються в цей

період і впливають на її поведінку в стресових ситуаціях, зокрема на те, як вона використовує творчі ресурси для подолання стресу.

Дослідження показують, що понад 40-60% дітей переживають стресові або травматичні ситуації, що можуть вплинути на їхню стресостійкість. Творчість, як аспект особистісного розвитку, може сприяти підвищенню стресостійкості через здатність до самоаналізу, пошуку нестандартних рішень і адаптації в складних ситуаціях. З віком стресостійкість знижується, однак, завдяки розвитку творчих здібностей можна посилити адаптаційні механізми, що дозволяє ефективніше реагувати на стресові фактори. Стресостійкість, як і творчість, не означає відсутність стресу, а здатність використовувати наявні ресурси для конструктивного подолання труднощів і відновлення після стресових ситуацій [15, с. 36; 41, с. 345].

Високий рівень стійкості до стресів є важливим чинником для збереження фізичного та психічного здоров'я, а також для успішного розвитку в професійній сфері. Стресостійкість дозволяє витримувати значні інтелектуальні, фізичні, емоційні та вольові навантаження, адаптуватися до постійних змін, підтримувати працездатність, уникати емоційного вигорання та психічних розладів. Вона сприяє здатності швидко реагувати і мобілізуватися в складних ситуаціях. Сьогодні стресостійкість є однією з найбільш важливих навичок для фахівців у різних сферах, зокрема для тих, хто працює в системі "людина-людина".

До основних чинників стресостійкості, важливих як для професійного, так і для особистого життя, можна віднести:

- здатність ефективно працювати в умовах невизначеності;
- вирішення конфліктів конструктивним шляхом;
- швидка адаптація до змінних умов праці;
- вміння організовувати та раціонально розподіляти навантаження;
- зниження стресового тиску та запобігання професійному і особистісному вигоранню;
- розробка ефективних стратегій для дій у непередбачених обставинах

Таким чином, стрес є багатовимірним феноменом, який впливає на всі сфери життєдіяльності людини. Він може мати як негативний, так і позитивний вплив, мобілізуючи ресурси організму або, навпаки, призводячи до виснаження. У сучасній психології стрес розглядається через призму адаптації, а його вплив залежить від індивідуальних особливостей людини, її ресурсів та стратегій подолання.

Стресостійкість визначається як здатність людини ефективно протистояти стресовим факторам, витримувати різні психологічні та фізичні навантаження, а також швидко мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації до складних умов. Дослідження свідчать, що стресостійкість залежить від комплексу чинників: біологічних, когнітивних, емоційних та соціальних. Розвиток цієї якості сприяє кращому управлінню емоціями, підвищенню психологічної гнучкості та ефективному прийняттю рішень у кризових ситуаціях.

Окрему увагу варто приділити взаємозв'язку стресостійкості та творчості. Творчий підхід до вирішення проблем сприяє розвитку нестандартного мислення, що, у свою чергу, допомагає людині адаптуватися до нових умов, знаходити нестандартні рішення та знижувати негативний вплив стресу. Деякі дослідники зазначають, що творчі особистості легше сприймають невизначеність і більш гнучко реагують на зміни, що є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій.

Отже, аналіз сучасних наукових підходів до вивчення стресу та стресостійкості дозволяє зробити висновок, що ця характеристика відіграє ключову роль у психологічному благополуччі людини. Вона забезпечує здатність витримувати навантаження, ефективно адаптуватися до змін та зберігати емоційну рівновагу. Водночас творчість може виступати як один із механізмів підвищення стресостійкості, сприяючи гнучкості мислення та формуванню адаптаційних стратегій.

1.2 Творчість як психологічний феномен: визначення, характеристики та чинники розвитку

Творчість – це одна з найважливіших характеристик людської психіки, яка забезпечує здатність до створення нового, знаходження нестандартних рішень та адаптації до змінних умов. Творчість – це здатність виробляти або розвивати оригінальну роботу, теорії, методи або думки. Творча особистість зазвичай проявляє оригінальність, фантазію і виразність. Творче мислення відноситься до психічних процесів, що ведуть до нового винаходу або вирішення проблеми. Продукти творчого мислення включають нові машини, соціальні ідеї, наукові теорії, художні твори тощо.

Проблема творчості досліджується в межах різних наукових дисциплін, зокрема психології, філософії, нейронауки та педагогіки. У психологічній науці творчість визначається як процес породження нових ідей, образів або продуктів, які є унікальними та цінними в певному контексті. Дослідники виділяють різні підходи до розуміння цього феномену.

Так, Гілфорд (1950) розглядав творчість як складову дивергентного мислення, що дозволяє людині генерувати широкий спектр ідей у відповідь на проблему. За визначенням Роджерса (1954), творчість є актом самовираження та автентичності, що виникає у сприятливих умовах особистісного розвитку.

Багато сучасних досліджень наголошують на ролі когнітивних, емоційних і мотиваційних факторів у процесі творчої діяльності. Так, Амабайл (1983) запропонувала модель, у якій творчість визначається через взаємодію трьох компонентів: особистісних характеристик, рівня мотивації та наявності відповідного середовища [10].

Як зазначив Виготський Л.С. «Творчість – це процес створення суб'єктивно нового, заснованого на здатності породжувати оригінальні ідеї і використовувати нестандартні способи діяльності». «Філософська енциклопедія» визначає творчість як діяльність, що породжує «щось нове, ніколи раніше не колишнє». У сучасних дослідженнях європейських вчених «творчість»

визначається описово і виступає як поєднання інтелектуальних і особистісних факторів.

Психолог Марк А. Ранко, зазначає, що поняття ефективності, або корисності, є досить суб'єктивним. Наприклад, наскільки корисним можна вважати поетичний твір чи художню скульптуру? Більшість дослідників погоджуються з традиційним визначенням креативності, але водночас визнають його певну обмеженість.

Часто, більшість дослідників використовують слова «творчість» та «креативність» як синоніми. Тому, однією з важливих складових креативності, яку часто виділяють науковці, є автентичність. Це означає, що творчість передбачає не лише новизну, а й щире самовираження.

Окрім визначення, дослідники також стикаються з проблемою вимірювання креативності. Найбільш поширеним методом є оцінка дивергентного мислення, тобто здатності знаходити різноманітні варіанти вирішення проблеми. Один із класичних тестів, запропонований Дж.П. Гілфордом, передбачає генерацію нестандартних способів використання звичайних предметів, наприклад, цегли. Однак результати таких тестів не завжди корелюють із реальними творчими досягненнями.

Один із можливих підходів – це зміщення фокусу з аналізу творчих продуктів на дослідження процесів, що відбуваються в мозку. Когнітивний нейробіолог Адам Грін вказує, що стандартне визначення креативності як чогось нового та корисного відображає лише кінцевий результат, тоді як сучасні методи нейровізуалізації дозволяють простежити сам процес творчого мислення.

На основі нейрофізіологічних досліджень встановлено, що креативність пов'язана зі складною взаємодією різних мозкових систем. Зокрема, це мережа когнітивного контролю, яка відповідає за планування та вирішення задач, та мережа пасивного режиму роботи мозку, що активується під час роздумів і мрій. Взаємодія цих двох мереж, які зазвичай працюють окремо, є характерною особливістю творчого мислення [50, с. 330].

Також виявлено, що фронтополярна кора лобових часток мозку відіграє важливу роль у творчих процесах. Дослідження Адама Гріна та його колег показало, що стимуляція цієї ділянки за допомогою транскраніальної стимуляції постійним струмом (tDCS) підвищує здатність до знаходження нестандартних аналогій, що є ознакою більш глибокого та оригінального мислення [49, с. 213].

Результати цих досліджень свідчать, що творчість є багатокомпонентним явищем, яке не можна пояснити роботою окремої ділянки мозку або однієї нейронної мережі. Як зазначає Куніос, креативність – це гармонійна взаємодія багатьох когнітивних механізмів, які у сприятливих умовах працюють узгоджено, забезпечуючи унікальні прояви творчого потенціалу людини.

На думку новаторського дослідника творчості Міхаля Чиксентміхайі, творчі люди втілюють складність, вони виявляють тенденції мислення та дії, які є відокремленими в інших. Такі люди врівноважують інтенсивну енергію з спокійним відпочинком, грайливість з дисципліною, фантазію з реальністю, а пристрасть до своєї роботи з об'єктивністю.

Дослідження нейронауки підтверджують цю ідею. Творчі люди можуть краще задіяти три системи мозку – мережу режиму за замовчуванням, мережу помітності та мережу виконавчого контролю, – які разом створюють творчу думку.

Лук А. Н., аналізуючи біографії видатних учених, винахідників, художників і композиторів, визначив низку ключових когнітивних характеристик, притаманних творчим особистостям.

- 1) Вміння розпізнавати проблему там, де більшість її не помічає.
- 2) Здатність до узагальнення та економії мислення шляхом використання символів із високим інформаційним навантаженням.
- 3) Навичка переносити стратегії розв'язання однієї задачі на інші, нерідко принципово відмінні.
- 4) Інтегративне сприйняття реальності без її фрагментації.
- 5) Легкість у встановленні асоціацій між віддаленими поняттями.

6) Оперативна пам'ять, що дозволяє швидко віднаходити необхідну інформацію.

7) Гнучкість у мисленні, яка дає змогу змінювати підходи залежно від ситуації.

8) Інтуїтивне передбачення найперспективнішого шляху вирішення проблеми ще до його практичної перевірки.

9) Уміння інтегрувати нову інформацію в уже наявну систему знань.

10) Спостережливість та здатність бачити об'єктивні характеристики явищ, не піддаючись впливу власних інтерпретацій.

11) Розвинена творча уява.

12) Схильність до вдосконалення ідей, ретельне доопрацювання деталей.

К. Роджерс визначив комплекс внутрішніх і зовнішніх чинників, які сприяють творчій діяльності. До внутрішніх він відносив:

1. відкритість до нового досвіду (екстенсiональнiсть);
2. здатність самотійно оцінювати власні ідеї (внутрішній локус оцінювання);
3. уміння створювати нестандартні комбінації.

Серед зовнішніх умов, що сприяють творчості, він виокремлював:

1. психологічну безпеку й підтримку, коли людина почувається цінною незалежно від її досягнень і не зазнає тиску зовнішньої оцінки;
2. свободу самовираження, що дозволяє досліджувати та реалізовувати власні ідеї без страху осуду [49].

Науковці по-різному трактують етапи творчого процесу: одні наголошують на окремих його компонентах, інші вибудовують цілісні системи взаємодії різних стадій. Роджерс також наголошував на значущості емоцій у творчому процесі, зокрема естетичних, евристичних та комунікативних переживань.

Американський дослідник Д. Клозен доповнив цю концепцію, визначивши чотири ключові фактори, що впливають на розвиток творчих здібностей:

1. індивідуальні ресурси людини (інтелект, темперамент, фізична й емоційна стійкість);
2. соціальні орієнтири та джерела підтримки (норми, рекомендації, ментори);
3. зовнішні умови, що можуть сприяти або перешкоджати творчій діяльності (соціальні фактори, економічна ситуація, культурне середовище, політичні зміни);
4. особисті зусилля, активність та ініціативність.

Творчий процес людини складається з послідовних творчих актів, кожен із яких можна розглядати як окрему одиницю для аналізу механізмів творчості. Одним із головних стимулів до творчості є виникнення проблемної ситуації, яку неможливо вирішити за допомогою вже відомих підходів і стандартних методів. Потреба людини створювати нове активізує творчий потенціал і запускає специфічні нейрофізіологічні механізми. Зокрема, вмикаються так звані детектори новизни – нейрони, що реагують лише на нові подразники, ігноруючи повторювані стимули. Висока чутливість цих детекторів спричиняє позитивне емоційне збудження та почуття натхнення, що підсилює творчу мотивацію та сприяє продуктивності мислення. Творчий шлях нерідко супроводжується труднощами. В. Моляко класифікує перешкоди на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх бар'єрів належать:

- брак мотивації або зацікавленості;
- низький рівень самодисципліни та організованості;
- психофізіологічні чинники (втома, стрес, хвороби);
- неефективне управління часом;
- негативні патерни мислення.

Серед зовнішніх факторів, що можуть ускладнювати творчий процес, дослідники зазначають:

- несприятливе середовище (шум, невідповідні умови праці);
- відсутність емоційної підтримки та негативний соціальний клімат;
- необ'єктивну або недостатню оцінку результатів діяльності [17].

Таким чином, творчий процес можна розглядати через три основні параметри: особистість творця, кінцевий продукт творчої діяльності та умови, в яких вона розгортається. Наприклад, П. Енгельмейєр у межах своєї «теорії трьохактного процесу» виділяв три основні етапи:

1. **Бажання** – інтуїтивне зародження ідеї;
2. **Знання** – аналіз та розробка концепції;
3. **Уміння** – практичне втілення задуму.

Ф. Левінсон-Лесінг підкреслював важливість поетапного накопичення знань через спостереження та експериментальну діяльність. Він розглядав творчість як процес, що включає підготовку, генерування ідей, їхню перевірку та подальший розвиток.

Ці й інші підходи лягли в основу численних досліджень, проведених як вітчизняними, так і зарубіжними вченими: С. Берштейном, Д. Богоявленською, В. Бібером, А. Брушлінським, Дж. Гілфордом, Б. Кедровим, П. Якобсоном та багатьма іншими.

Н.А Карпенко запропонував детальну класифікацію фаз творчого процесу, яка складається з чотирьох послідовних стадій:

1. **Підготовка** – усвідомлена робота над проблемою, створення передумов для інтуїтивного прозріння;
2. **Інкубація** – підсвідомий етап, під час якого відбувається прихована обробка інформації;
3. **Осяяння** – момент, коли ідея з підсвідомого рівня переходить у сферу свідомості, набуваючи конкретної форми;
4. **Розвиток і реалізація** – свідомо робота, спрямована на уточнення, формалізацію та перевірку знайденого рішення [22].

У своїх дослідженнях Карпенко обґрунтовує поступовий перехід від логічного аналізу проблеми до інтуїтивного пошуку розв'язання. На першій стадії людина використовує накопичені знання, на другій – спрацьовує інтуїція, яка ще не усвідомлюється як конкретний метод вирішення. Третій етап супроводжується відчуттям знайденого рішення, хоча способи його досягнення

залишаються незрозумілими. Лише на четвертій фазі відбувається осмислення як самого процесу творчості, так і його результату.

Психологічні механізми творчості є багаторівневою системою, що поступово розвивається. На початковому етапі, наприклад, у дітей, творча діяльність має переважно зовнішній характер: малюк не оперує абстрактними поняттями, а взаємодіє з предметами через безпосередні маніпуляції. Проте в міру розвитку внутрішнього мисленнєвого плану дій творчість набуває дедалі більш усвідомленого й складного характеру [22, с. 112].

Таким чином, творчість є багатогранним феноменом, що охоплює як свідомі, так і несвідомі психічні процеси. Вона відіграє ключову роль у розвитку особистості та суспільства загалом, сприяючи появі нових ідей, відкриттів і культурних досягнень.

Науковці по-різному визначали творчість, акцентуючи увагу на її різних аспектах. Одні розглядали її як суто індивідуальну здатність, що проявляється в нестандартному мисленні та створенні нового. Інші ж наголошували на соціальному характері творчості, вважаючи, що вона залежить від середовища, умов та підтримки з боку суспільства.

Складові творчого процесу також залишаються предметом наукових дискусій. Одні концепції виділяють послідовність етапів – від підготовки та накопичення інформації до раптового інсайту і реалізації ідеї. Інші підходи наголошують на циклічності творчого процесу, в якому важливу роль відіграють як внутрішні чинники (мотивація, уява, інтуїція), так і зовнішні (психологічна безпека, підтримка, відсутність жорсткої регламентації) [22].

Загалом, творчість є складним явищем, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти. Вона вимагає гнучкості мислення, відкритості до нового досвіду, сміливості експериментувати й долати труднощі. Розвиток творчого потенціалу можливий за умов свободи самовираження, сприятливого середовища та внутрішньої готовності особистості до пошуку нестандартних рішень.

1.3 Психологічні характеристики творчої особистості та особливості її емоційної сфери

Творчі люди мають особливості, які сприяють їх творчому розвитку. Ці особливості включають психологічні риси та характеристики, які відрізняють їх від інших особистостей. Термін «потенціал» походить із латини («*potentia*») і означає «сила». Людський потенціал – це сукупність можливостей людини та суспільства, які можуть бути реалізовані для досягнення як життєво необхідних цілей, так і самореалізації.

Поняття «потенціал особистості» розглядається як комплексне утворення, що включає здатність людини орієнтуватися в житті, зберігати внутрішню стабільність попри зовнішні впливи, формувати ставлення до себе й світу, досягати успіху в діяльності, а також розвивати власні здібності та ефективно їх реалізовувати[21, с. 235].

У психології потенціал особистості асоціюється з неактуалізованими можливостями, здібностями, внутрішніми ресурсами, творчими імпульсами та прагненням до самореалізації. Він розкривається через процеси розвитку, інтеріоризації, самовираження та виходу за межі звичних можливостей. Вивчення цих характеристик дозволяє нам краще зрозуміти, які фактори впливають на креативність і як ми можемо розвивати цей аспект особистості.

Залежно від форми життєдіяльності, потенціал особистості поділяється на кілька основних типів, серед яких: енергетичний, адаптаційний, психологічний, соціально-психологічний, інтелектуальний, моральний, культурний, комунікативний, аксіологічний, творчий, духовний, лідерський, управлінський та інші.

Дослідники пропонують класифікувати потенціал особистості за напрямком його реалізації, виокремлюючи три основні види: соціальний, діяльнісний та особистісний. Інші різновиди потенціалу, зокрема творчий чи професійний, розглядаються як складові цих ключових груп. Такий підхід узгоджується з концепціями розвитку Л. Виготського та теорією діяльності

О. Леонтьєва, оскільки відображає людину як біосоціальну істоту, що проходить процеси індивідуалізації, соціалізації та професійного становлення.

Творчий потенціал особистості є предметом дослідження багатьох науковців. Його розглядають у різних аспектах:

- як основу психічного розвитку, що визначає темпи та напрями становлення особистості (В. Давидов);
- як структурне утворення, що містить здібності, інтуїцію, інтелектуальні та особистісні якості (В. Моляко, В. Шадріков);
- як прояв сутності особистості (С. Хмельковська, П. Кравчук);
- як механізм творчого мислення;
- як характеристику, що визначає рівень розвитку здібностей та навичок (Г. Піхтовніков);
- як когнітивну чи мотиваційну креативність (К. Гуськова);
- як систему знань, що регулює діяльність особистості;
- як інтегруючу якість, що відображає можливості людини.

Однією з ключових рис творчих людей є здатність до асоціативного мислення. Вони здатні знаходити зв'язки між різними ідеями, концепціями та образами, що дозволяє їм генерувати нові ідеї та рішення. Така відкритість стимулює їхню творчість і допомагає знаходити нестандартні рішення проблем.

Творчі люди також мають високий рівень емоційної чутливості, що дозволяє їм сприймати і розуміти навколишній світ на більш глибокому рівні. Вони здатні відчувати сильні емоції та переживання, що дає їм матеріал для творчого вираження своїх почуттів через мистецтво, літературу чи музику.

Протягом історії багато видатних творчих особистостей, серед яких Вінсент Ван Гог, Сільвія Плат і Вінстон Черчилль, мали психічні розлади, що викликало зацікавлення як у науковців, так і у суспільства. Це породило численні дослідження, спрямовані на пояснення взаємозв'язку між творчим потенціалом і психічними особливостями людини [21].

Наукові дослідження свідчать, що творчі особистості частіше демонструють схильність до психічних станів, пов'язаних із розладами

психотичного спектру, зокрема біполярним розладом, шизотипією та шизофренією. Високий рівень креативності частіше зустрічається як у самих носіїв цих розладів, так і у їхніх близьких родичів. Водночас ступінь вираженості цього зв'язку може залежати від рівня обдарованості: у помірно творчих людей психічна стабільність вища, ніж у некреативних осіб, але в осіб із винятковим рівнем творчості ймовірність психічних розладів суттєво зростає. Це явище отримало назву «парадоксу божевільного генія», запропоновану психологом Діном Кейтом Сімонтоном [43, с. 5-6].

Одне з можливих пояснень цього зв'язку полягає у механізмах когнітивної переробки інформації. Дослідники припускають, що творчі люди мають знижене латентне гальмування, тобто їхній мозок менш вибірково фільтрує інформацію, дозволяючи обробляти більшу кількість стимулів, які для інших людей здаються незначущими. Це може сприяти формуванню нестандартних асоціацій, що є основою творчого мислення, але водночас може збільшувати ризик розвитку дезорганізованого мислення, що спостерігається при психотичних розладах.

Інша теорія, відома як діаметральна модель когнітивних стилів, запропонована Крістофером Бедкоком і Бернардом Креспі, пояснює цей феномен через баланс механістичного та менталізаційного мислення. Вона припускає, що аутизм і шизофренія є двома протилежними полюсами когнітивного континууму. При цьому видатні науковці, такі як Джон Неш і Ісаак Ньютон, могли поєднувати в собі риси обох крайнощів, що сприяло їхнім унікальним інтелектуальним досягненням.

Ці дослідження підкреслюють складну природу творчості, яка може бути пов'язана з особливостями когнітивного функціонування, а також із біологічними та генетичними чинниками. Вивчення цього зв'язку є важливим для розуміння не лише механізмів креативності, а й можливих стратегій підтримки психічного здоров'я у творчих людей.

Крім того, у творчих людей високий рівень внутрішньої мотивації. Вони відчувають сильний внутрішній потяг до творчості та самовираження, що підтримує їх у високій активності та постійному пошуку нових ідей та досвіду.

Ця мотивація є сильним джерелом енергії та допомагає їм долати труднощі та виклики, які виникають на шляху розвитку творчих здібностей. Розглядаючи ці психологічні особливості творчих людей, можна зрозуміти, як вони сприяють їх творчому розвитку. Розуміння цих характеристик може допомогти нам краще зрозуміти себе та інших людей, а також розвинути власну творчість і пошук нових ідей.

Однією з головних рис творчих особистостей є їхня здатність мислити нестандартно та інноваційно. Вони здатні дивитися на звичайні речі з несподіваних сторін і знаходити нові рішення проблем, з якими вони стикаються. Творчі люди також мають сильну інтуїцію і можуть відчувати, що може, а що не може спрацювати в певних ситуаціях.

Ще однією характеристикою творчих особистостей є їх здатність до емоційної вразливості та відкритості. Вони часто відчують емоції більш інтенсивно і глибоко, що дозволяє їм відчувати і розуміти навколишній світ на більш глибокому рівні. Творчі люди також мають схильність до нових вражень і відкриті до впливу зовнішнього світу.

Наступна характеристика творчих особистостей є їх гнучкість і готовність йти на ризик. Вони здатні пристосовуватися до нових ситуацій і змінювати свої погляди та підходи до вирішення проблем. Творчі люди часто не бояться ризикувати і вміють відповідати за свої дії та вибір. Загалом творчі особистості мають унікальні риси та характеристики, які допомагають їм розвивати креативність і досягати успіху у своїй сфері діяльності. Вивчення психологічних аспектів творчості є важливим для розуміння та підтримки цих особистостей у суспільстві [43].

Гнучкість мислення – це здатність людини пристосовуватися до нових ситуацій і змін навколишнього середовища. Такими характеристиками володіють творчі особистості, що дозволяє їм швидко перемикатися між різними завданнями та шукати нетрадиційні рішення. Вони не бояться експериментувати і ризикувати, що дозволяє їм знаходити нові підходи до вирішення проблем.

Здатність до оригінальних рішень – це вміння креативно мислити та пропонувати нестандартні ідеї. Творчі особистості мають таку психологічну особливість, яка дозволяє їм дивитися на проблеми з різних сторін і знаходити несподівані рішення. Вони мають здатність дивитися на проблему під новим кутом зору і знаходити нестандартні рішення. Їхні ідеї можуть бути непередбачуваними та інноваційними, що робить їхній внесок у творчість важливим і цінним.

Наприклад, І. Львова виділяє чотири ключові групи особистісних рис, що формують творчий потенціал людини:

1. Світоглядні якості – це життєва активність, оптимізм, гармонійність, гуманність і відданість власним ідеалам. Вони включають почуття обов'язку, патріотизм, естетичну чутливість, прагнення до творчості, відкриттів, духовного розвитку та самовираження.

2. Ціннісні якості – це риси, що визначають моральний орієнтир людини: доброзичливість, щирість, тактовність, працьовитість, милосердя, толерантність і критичність мислення.

3. Інтелектуальні якості охоплюють допитливість, гнучкість розуму, далекоглядність, спостережливість, почуття гумору, незалежність суджень, розвинену інтуїцію та ерудованість. Вони також включають здатність до аналізу й синтезу, оригінальність, ініціативність, а також вміння ухвалювати нестандартні рішення.

4. Вольові якості – це рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, сміливість та вміння долати труднощі. Сюди належать витримка, впевненість у собі, здатність доводити справу до кінця й стійкість перед життєвими викликами.

На думку І. Львової, ці особистісні риси є фундаментом гармонійного розвитку людини. Вони проявляються через емоційну чутливість, гнучкість і яскравість переживань, що характерні для креативних особистостей [13].

Дослідники використовують термін «креативні риси», вони описують внутрішні передумови для креативної діяльності та є визначальними для креативної особистості.

О. Савенков класифікує риси обдарованості у дві основні групи: пізнавальні особливості та психосоціальні характеристики.

До першої групи належать такі інтелектуальні риси, як допитливість, загострене сприйняття проблем, схильність до ініціативної пізнавальної діяльності (надситуативна активність), високий рівень логічного мислення, гнучкість та оригінальність підходів, особлива чутливість до нестандартних завдань, здатність швидко генерувати ідеї, формувати асоціативні зв'язки та прогнозувати події. Крім того, дослідник виокремлює високу концентрацію уваги, чудову пам'ять, критичне оцінювання реальності, а також специфіку інтересів та схильностей.

До психосоціальних характеристик обдарованої особистості належать прагнення до самореалізації, схильність до перфекціонізму, самостійність і соціальна автономність. Окрему увагу приділено егоцентризму, який може проявлятися в пізнавальній, моральній чи комунікативній сферах, а також лідерським якостям, змагальності, емоційній чутливості. Обдаровані діти часто мають здатність насолоджуватися творчим процесом, бачити особливе у випадковостях, виявляють оригінальне почуття гумору [25].

Дослідник зазначає, що специфічні мисленнєві та поведінкові риси талановитих людей почали досліджувати ще історики й біографи. Аналізуючи дитинство видатних особистостей, таких як Леонардо да Вінчі, Галілей, Ньютон, Дарвін, Гегель, Бонапарт, учені дійшли висновку, що більшість із них демонстрували високий рівень інтелекту та допитливості, задавали безліч запитань, прагнули виділитися. Близько 75% таких людей відзначалися швидким інтелектуальним дозріванням, критичним мисленням, чесністю та серйозністю. Майже 90% були надзвичайно наполегливими, мали сильну волю, високу мотивацію до досягнень, вміли працювати самостійно і не боялися самотності.

Отже, якщо узагальнити психологічний портрет творчої особистості, він включатиме такі ключові риси: схильність до ризику, імпульсивність, незалежність у судженнях, нерівномірність успіхів у різних сферах навчання,

гостре почуття гумору, самотність, схильність до глибокого аналізу, критичне ставлення до загальноприйнятих істин, сміливість уяви та мислення.

Таким чином, аналізуючи емоційну сферу творчих людей, можна зробити висновок, що вона має низку особливостей, які впливають на їхню діяльність та самореалізацію. По-перше, творчі особистості часто відзначаються підвищеною чутливістю та емоційною лабільністю. Вони глибше переживають як позитивні, так і негативні емоції, що сприяє їхній здатності до глибокого осмислення власних почуттів та переживань інших людей.

По-друге, для таких людей характерний високий рівень емпатії, що дозволяє їм краще розуміти емоційний стан оточуючих і передавати його у своїй творчості. Це особливо помітно в мистецтві, літературі, музиці та інших видах творчої діяльності.

По-третє, емоційна сфера творчих особистостей часто поєднує суперечливі стани: вони можуть бути одночасно вразливими і наполегливими, схильними до сумнівів і водночас впевненими у своєму покликанні. Така подвійність сприяє народженню оригінальних ідей, оскільки вони здатні бачити явища з різних точок зору та поєднувати непок'єднане.

Окрему увагу варто приділити впливу емоцій на креативність. Дослідження свідчать, що як позитивні, так і негативні емоційні стани можуть стимулювати творчий процес. Радість і натхнення сприяють генерації нових ідей, тоді як смуток чи тривога можуть змушувати людину глибше аналізувати проблеми та шукати нестандартні рішення [49, с. 213].

Отже, емоційна сфера творчих особистостей є складною та багатогранною. Вона визначає їхню здатність до самовираження, впливає на стиль і характер творчої діяльності, а також сприяє виробленню унікального бачення світу. Розуміння цих особливостей може допомогти в ефективному розвитку та підтримці творчих здібностей як у дітей, так і у дорослих. Так як нами вже було зазначено, що до емоційної сфери особистості відносяться різноманітні форми переживання: емоції, почуття, настрої, стресові стани, то вбачаємо за необхідне

звернути увагу та емпірично дослідити особливості стресостійкості творчих особистостей.

Висновки до першого розділу

На основі теоретичного аналізу психологічної літератури розглянуто засади вивчення творчості та стресостійкості особистості, визначено основні підходи до розуміння цих понять, їхні характеристики, а також чинники, що впливають на їхній розвиток.

Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці є багатограним і включає здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати емоційну рівновагу та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Стресостійкість розглядається через призму різних підходів, зокрема когнітивного, біологічного та особистісного, які визначають її як властивість, що формується під впливом генетичних, соціальних та психологічних чинників. Важливим аспектом є також розвиток психологічних механізмів подолання стресу, серед яких значну роль відіграють гнучкість мислення, саморегуляція та емоційний інтелект.

Творчість як психологічний феномен розглядається в контексті індивідуальних особливостей особистості, когнітивних процесів та соціального середовища. Визначено, що творчість проявляється як здатність до генерації нових ідей, нестандартного вирішення проблем та створення оригінальних продуктів діяльності. Чинниками розвитку творчості є як вроджені задатки, так і соціокультурні умови, рівень мотивації, відкритість до нового досвіду та здатність до дивергентного мислення. Крім того, творчість пов'язана з гнучкістю когнітивних процесів, що сприяє ефективнішому реагуванню на стресові ситуації.

Висвітлено психологічні характеристики та особливості емоційної сфери творчої особистості та встановлено, що емоційний стан відіграє важливу роль у процесі творчої діяльності. З одного боку, позитивні емоції сприяють генерації нових ідей та розширюють можливості креативного мислення. З іншого боку,

творчі особистості часто виявляють підвищену чутливість до стресових ситуацій, що може як стимулювати їхню діяльність, так і спричиняти психологічні труднощі. Важливим аспектом є баланс між емоційною напругою та здатністю до саморегуляції, що забезпечує оптимальний рівень продуктивності та стресостійкості.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що творчість і стресостійкість є взаємопов'язаними характеристиками особистості. Високий рівень творчого потенціалу може сприяти більшій адаптивності до складних ситуацій, однак, водночас творчі особистості можуть бути більш вразливими до впливу стресу. Це підкреслює необхідність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення механізмів, що дозволяють поєднувати високий рівень творчості зі стійкістю до стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТВОРЧИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

2.1 Етапи та методи дослідження стресостійкості творчих особистостей

З метою вивчення взаємозв'язку між рівнем творчості та стресостійкістю було проведено емпіричне дослідження, вибірку якого склали студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей, віком від 17 до 19 років.

Мета: дослідити особливості стресостійкості у творчих особистостей та виявити взаємозв'язок між рівнем творчості та стресостійкістю особистості.

Завдання:

1. Провести констатуючий етап дослідно-експериментальної роботи, спрямований на дослідження рівня творчого мислення та стресостійкості у випробуваних.
2. Проаналізувати отримані результати та визначити взаємозв'язок між рівнем творчості та стресостійкістю.

Гіпотеза – творчі люди більш схильні до стресостійкості.

В результаті аналізу наукової літератури щодо особливостей творчого мислення та стресостійкості було визначено основні завдання емпіричного дослідження. Першим етапом стало проведення констатуючого експерименту, спрямованого на виявлення рівня творчого потенціалу та стресостійкості учасників дослідження. На цьому етапі було підібрано валідні психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити зазначені характеристики, та проведено первинну діагностику.

Наступний етап передбачав аналіз отриманих результатів та виявлення можливих закономірностей між рівнем креативності та здатністю до опору стресу. Було розглянуто різні аспекти творчого мислення, його зв'язок із когнітивною гнучкістю, емоційною регуляцією та поведінковими стратегіями подолання стресових ситуацій. На основі отриманих даних були сформульовані

рекомендації щодо розвитку креативного потенціалу як засобу підвищення стресостійкості.

Для оцінки рівня стресостійкості застосовувалася *Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге*, яка дозволяє визначити рівень впливу життєвих подій на психологічний стан особистості. Т. Холмс і Р. Раге виходили з того, що інтенсивність життєвих змін корелює з рівнем стресу, який переживає людина. Вони провели емпіричні дослідження та розробили шкалу соціальної адаптації, яка дозволяє кількісно оцінити рівень стресу шляхом підсумовування стресогенних подій, що відбулися у житті респондента протягом останнього року. Кожна подія має певну вагу (Life Change Unit – LCU), що відображає її потенційний вплив на психофізіологічний стан особистості [39, с. 213].

Ключова гіпотеза методики полягає в тому, що чим вищий сумарний показник за шкалою, тим вищий ризик розвитку психоемоційного напруження, дезадаптації та психосоматичних розладів. Методика спрямована на оцінку:

1. Рівня життєвих змін – кількісна характеристика стресових подій, які мали місце в житті людини.
2. Потенційного впливу стресу – визначення індивідуальної сприйнятливості до стресогенних факторів.
3. Рівня стресостійкості – здатності особистості ефективно адаптуватися до змін без значного погіршення психофізіологічного стану.

Методика представлена у вигляді списку з 43 життєвих подій, кожна з яких має певну вагу в балах. Учасник дослідження оцінює, наскільки ці події мали місце у його житті за останні 12 місяців. Далі підраховується загальна сума балів, яка і є показником рівня стресу. Інтерпретація отриманих результатів:

- Менше 150 балів – низький рівень стресу, мінімальний ризик психоемоційної дезадаптації.
- 150–300 балів – середній рівень стресу, можливість розвитку психосоматичних захворювань з ймовірністю 50%.
- Понад 300 балів – високий рівень стресу, значний ризик емоційного виснаження, розвитку депресивних станів та психосоматичних розладів.

Методика Холмса і Раге має високу прогностичну валідність, що підтверджується численними дослідженнями у сфері клінічної психології та психосоматики. Її надійність заснована на багаторічних емпіричних підтвердженнях зв'язку між рівнем життєвого стресу та станом здоров'я. Водночас методика має певні обмеження, зокрема, вона не враховує суб'єктивну оцінку стресу та рівень особистісних ресурсів для його подолання [38, с. 513].

Додатково використовувався *Тест на визначення стресу* (за В. Ю. Щербатих), що дає можливість оцінити суб'єктивне переживання стресових ситуацій та рівень психологічної напруги. Методика спрямована на:

1. **Визначення рівня стресу** – кількісна оцінка інтенсивності переживань, пов'язаних зі стресом.
2. **Аналіз фізіологічних та психологічних симптомів стресу** – виявлення соматичних та емоційних реакцій.
3. **Оцінку адаптивних ресурсів** – визначення здатності до саморегуляції та ефективного подолання стресу [31].

Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66. Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Методика Щербатих має високу внутрішню узгодженість і надійність, що підтверджено емпіричними дослідженнями. Вона широко використовується у сфері психологічного консультування, психодіагностики та психокорекції. Висока чутливість тесту дозволяє своєчасно виявляти перші ознаки стресу та розробляти рекомендації для його зниження [31].

Рівень творчого мислення діагностувався за допомогою *Тесту креативності П.Торренса*, що спрямований на оцінку оригінальності, гнучкості та швидкості мислення. Методика П. Торренса спрямована на оцінку рівня творчого мислення та креативності особистості. Вона зазвичай включає вербальні та невербальні тести, що оцінюють такі показники:

1. Швидкість (продуктивність, fluency) – кількість ідей, які людина може запропонувати за певний час.
2. Оригінальність (originality) – унікальність ідей, їхня нестандартність.
3. Гнучкість (flexibility) – здатність змінювати підхід до розв'язання проблеми, різноманітність ідей.
4. Розробленість (elaboration) – деталізація, глибина опрацювання ідеї.

У тесті П. Торренса можна отримати загальний результат (сукупний бал), який показує рівень креативності, або ж оцінювати його за окремими критеріями (швидкість, оригінальність, гнучкість, розробленість).

- 0–10 балів – низький рівень креативності (обмежена гнучкість мислення, стереотипні рішення).
- 11–20 балів – нижче середнього (деякі нестандартні ідеї, але мало оригінальності).
- 21–30 балів – середній рівень креативності (збалансоване поєднання оригінальності та гнучкості).
- 31–40 балів – високий рівень креативності (різноманітні та нестандартні рішення, хороша деталізація).

- 41+ балів – дуже високий рівень (оригінальні, глибокі й добре розроблені ідеї, гнучкість мислення, багата фантазія).

У межах цього дослідження тест П. Торренса застосовується для аналізу зв'язку між рівнем креативності та стресостійкістю студентів. Це дозволяє:

1. Виявити, чи впливає високий рівень стресу на здатність продукувати оригінальні ідеї.
2. Визначити, чи сприяє гнучкість мислення ефективнішому подоланню стресових ситуацій.
3. Проаналізувати, які рівні креативності переважають у вибірці студентів-психологів.

Зважаючи на те, що креативність є важливим компонентом психологічної гнучкості та адаптивності, отримані результати можуть мати значення для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток творчого мислення як ресурсу для подолання стресу.

Також використовувався *Опитувальник креативності Д. Джонса*, який дозволяє визначити загальний рівень творчого потенціалу особистості, її здатність до генерації нових ідей та пошуку нестандартних рішень. Опитувальник містить серію тверджень, які стосуються різних аспектів креативності. Респондентам пропонується оцінити, наскільки ці твердження відповідають їхнім особистим особливостям та стилю мислення. Зазвичай методика оцінює наступні параметри:

- Оригінальність – здатність продукувати нестандартні та унікальні ідеї.
- Гнучкість мислення – вміння знаходити альтернативні підходи до вирішення проблем.
- Креативна мотивація – рівень зацікавленості у творчій діяльності.
- Адаптивна креативність – здатність використовувати творчі здібності для розв'язання життєвих проблем [9, с. 112–116].

Залежно від модифікації опитувальника, можуть також оцінюватися такі показники, як ризикованість, відкритість до нового досвіду, схильність до експериментування та здатність долати когнітивні бар'єри. Опитувальник

креативності Д. Джонса розроблений із врахуванням вимог до психометричних властивостей діагностичних методик. Він має високу внутрішню узгодженість, що підтверджується коефіцієнтом α -Кронбаха, який зазвичай перевищує 0.8. Методика демонструє хорошу тест-ретестову надійність та корелює з іншими відомими інструментами оцінки креативності, зокрема тестом Торренса.

У межах цього дослідження опитувальник Д. Джонса застосовується для оцінки рівня креативності студентів та виявлення її взаємозв'язку із рівнем стресостійкості. Отримані дані дозволяють:

1. Визначити, наскільки креативні здібності корелюють із здатністю студентів долати стресові ситуації.
2. Проаналізувати гендерні особливості креативності та стресостійкості.
3. Виявити рівні креативного потенціалу у студентської молоді та розробити рекомендації щодо розвитку креативності як ресурсу для ефективного стрес-менеджменту.

Аналіз отриманих даних проводився за допомогою методів математичної статистики. Використання кореляційного аналізу дозволило оцінити силу та напрям взаємозв'язку між рівнем креативності та стресостійкості, а також встановити можливі тенденції впливу творчого потенціалу на адаптивні механізми особистості в умовах стресу.

Таким чином, під час проведення констатувального етапу дослідження було здійснено добір надійного психодіагностичного інструментарію, що дозволив комплексно оцінити рівень творчості та стресостійкості студентської молоді. Для дослідження було залучено 34 студенти віком 17–19 років, серед яких – 27 дівчат та 7 хлопців. Застосовані методики: Тест творчого мислення Торренса, Опитувальник креативності Д. Джонса, Шкала стресу Холмса і Раге, а також Тест на визначення рівня стресу Ю. В. Щербатих – дали змогу охопити як когнітивні, так і емоційні аспекти вивчених феноменів. Проведення цього етапу дослідження створило емпіричну базу для подальшого аналізу отриманих даних, що буде здійснено в наступному підрозділі.

Аналіз обраних методик засвідчив доцільність їх використання у рамках поставленої мети. Тест П. Торренса дозволяє оцінити продуктивні характеристики творчого мислення (оригінальність, гнучкість, швидкість), опитувальник Д. Джонса – дослідити мотиваційні та адаптивні аспекти креативності. Шкала Холмса і Раге виявляє кількість і значущість життєвих подій, які можуть бути стресогенними, а тест Ю. В. Щербатих – рівень суб'єктивного психоемоційного напруження. Такий підхід забезпечує повноцінне розкриття взаємозв'язку між рівнем креативності та здатністю особистості справлятися зі стресовими ситуаціями.

2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено аналіз результатів, отриманих за допомогою обраних методик. Метою цього етапу є виявлення особливостей рівнів творчості та стресостійкості в учасників вибірки, а також вивчення можливих кореляцій між цими показниками.

У дослідженні взяли участь 34 студенти першого курсу спеціальності «Психологія» та «Менеджмент», серед яких 27 дівчат та 7 хлопців. Вік респондентів варіювався від 17 до 19 років.

Для оцінки рівня творчого мислення використовувалася методика П. Торренса, результати якої представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень творчого мислення (за Тестом креативності П.Торренса) (n=34, %)

Рівень творчого мислення	Кількість (у %)
Дуже високий	3
Високий	38
Середній	47
Нижче середнього	12

Інтерпретація результатів здійснювалася через визначення сукупного балу за завдання:

0–10 балів – низький рівень креативності (обмежена гнучкість мислення, стереотипні рішення).

11–20 балів – нижче середнього (деякі нестандартні ідеї, але мало оригінальності).

21–30 балів – середній рівень креативності (збалансоване поєднання оригінальності та гнучкості).

31–40 балів – високий рівень креативності (різноманітні та нестандартні рішення, хороша деталізація).

41+ балів – дуже високий рівень (оригінальні, глибокі й добре розроблені ідеї, гнучкість мислення, багата фантазія).

Середній показник за методикою склав 28.91 балів:

- Мінімальне значення – 13 балів,
- Максимальне значення – 41 бал.

Табл. 2.1 демонструє наявність середнього (47 %) та високого рівня творчості (38 %) у більшості учасників, що свідчить про загальну наявність у респондентів розвинених характеристик креативності, до яких, відповідно до концепції Е. Торренса, належать оригінальність, гнучкість, побіжність мислення та здатність до оперування образами. Високі та середні показники за шкалами тесту дозволяють припустити, що досліджувана вибірка в цілому має сприятливі умови для реалізації власних творчих здібностей у навчальній, міжособистісній та діяльнісній сферах.

Переважаючі особи із середнім і високим рівнем креативності також свідчать про наявність у них психологічних ресурсів, які сприяють подоланню стандартних підходів до вирішення проблем, відкритості до нових вражень та готовності до інтелектуального ризику. Крім того, такі результати можуть відображати вплив освітнього середовища, що підтримує розвиток самостійності мислення, стимулює пошук альтернативних рішень і формує позитивну мотивацію до творчої активності.

У контексті дослідження взаємозв'язку творчості та стресостійкості важливо підкреслити, що наявність високих показників креативності може

виступати як потенційний захисний фактор у стресових ситуаціях. Творчі індивіди частіше демонструють гнучкість у мисленні, здатність знаходити нестандартні копінг-стратегії та проявляти адаптивну поведінку в умовах психологічного тиску. Отже, виявлений рівень творчого потенціалу досліджуваних учасників є важливим ресурсом, що може підвищувати їхню стійкість до дії стресогенних чинників.

Дані щодо рівня творчого мислення, отримані за допомогою Тесту креативності П.Торренса, наочно представлено на рис. 2.1.

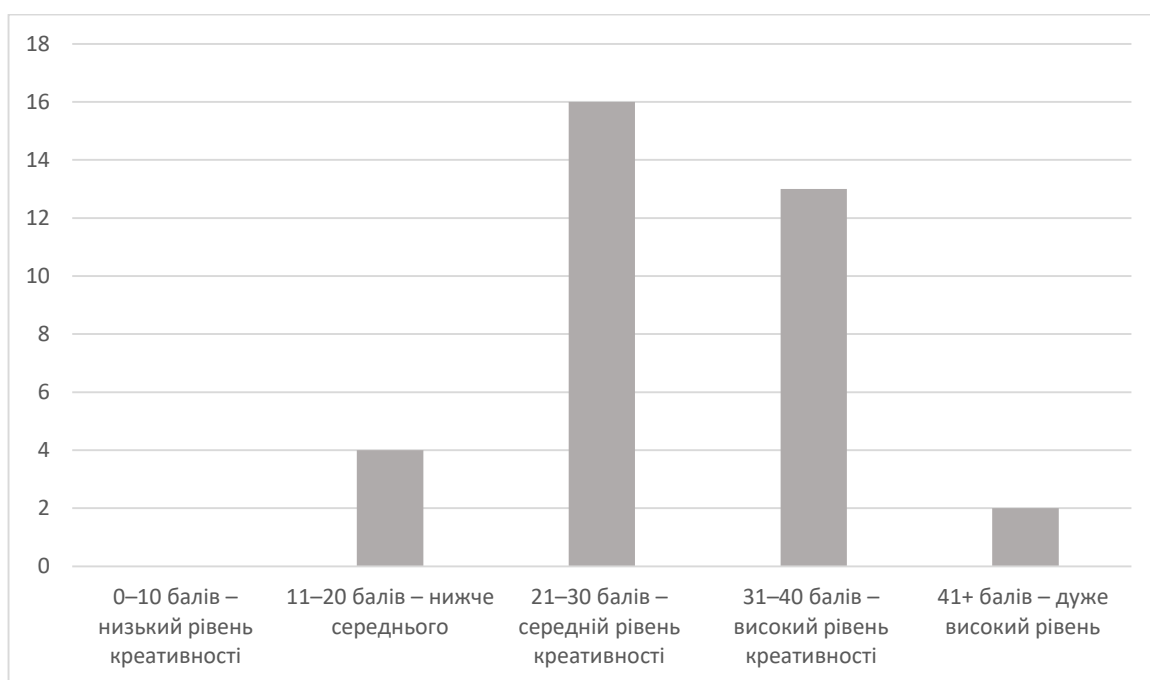


Рис. 2.1. Рівень творчого мислення за методикою П.Торренса

Як видно з рис.2.1, найбільш вираженою є шкала середнього рівня креативності, цей рівень притаманний 16-ти особам. Тобто більшості особистостям властиво достатня, проте не надмірна побіжність мислення – вони здатні генерувати кілька ідей чи варіантів вирішення задачі, однак ці ідеї можуть бути менш оригінальними або мати обмежене практичне застосування. Їхня здатність до оригінального мислення варіюється – від банальних рішень до поодиноких творчих інсайтів. Візуальна уява зазвичай розвинена на прийнятному рівні, однак не завжди використовується як активний ресурс у процесі мислення.

Такі індивіди, як правило, схильні до певної конформності, тобто в деяких випадках надають перевагу перевіреним або загальноприйнятим рішенням. Водночас вони здатні на адаптивне мислення – при необхідності можуть вийти за межі стереотипів і запропонувати альтернативний підхід. Середній рівень творчості не виключає здатності до інновацій, проте така здатність потребує додаткової стимуляції або сприятливого середовища.

Середній рівень творчості свідчить про наявність базового креативного потенціалу, який може бути ефективно реалізований за умови відповідної підтримки, розвитку та актуалізації в особистісному чи професійному контексті. У психологічному вимірі такі особи можуть демонструвати помірну стресостійкість, за рахунок наявних, але не повністю активованих механізмів творчого подолання труднощів.

Цікавим є те, що дуже високий рівень креативності характеризує 2 особи, це свідчить про наявність у цих осіб виразно розвинених творчих здібностей, що виявляються у здатності генерувати велику кількість оригінальних, нестандартних ідей, високому рівні когнітивної гнучкості, а також у схильності до переосмислення звичних категорій і конструкцій. Особи з високим рівнем креативності не лише пропонують різноманітні варіанти вирішення задач, але й здатні мислити поза межами загальноприйнятих схем, уникаючи шаблонів.

Вони володіють стійкою побіжністю мислення, що проявляється у легкості продукування нових ідей упродовж тривалого часу. Їхня уява, як правило, глибока, яскрава, образна й активно залучається у процесах мислення. Такі індивіди демонструють розвинену здатність до трансформації об'єктів, понять і ситуацій – вони вміють бачити зв'язки між, здавалося б, непов'язаними речами, поєднувати різні елементи у несподіваний спосіб, що сприяє інноваційному баченню реальності.

Крім того, високий рівень креативності часто корелює з підвищеною відкритістю до нового досвіду, схильністю до експериментування, критичністю мислення та внутрішньою автономією — тобто вмінням дотримуватись власного бачення попри можливий тиск з боку соціального оточення. У міжособистісній

взаємодії такі особи можуть проявляти гнучкість, емоційну виразність, а також здатність до емпатії як складову креативного підходу до розв'язання соціальних ситуацій.

Щодо осіб з низьким рівнем креативності, то вони відсутні.

Також, у процесі обробки результатів тесту П. Торренса було проаналізовано показники продуктивності творчого мислення: швидкість, оригінальність, гнучкість та розробленість ідей, результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники продуктивності творчого мислення (за Тестом
креативності П.Торренса) (n=34)**

Показники продуктивності	Студенти спеціальності «Менеджмент»	Студенти спеціальності «Психологія»
Швидкість	21,6	24,3
Оригінальність	17,2	20,1
Гнучкість	18,5	22,4
Розробленість	19,8	23

Табл.2.2 демонструє, що частина респондентів (переважно з гуманітарних спеціальностей) виявила високі значення оригінальності та гнучкості мислення. Як свідчать результати, студенти-психологи продемонстрували вищі середні значення за всіма основними показниками продуктивності творчого мислення – швидкістю, оригінальністю, гнучкістю та розробленістю. Це може бути пов'язано з особливостями фахової підготовки, орієнтованої на розвиток інноваційного мислення, емпатії та здатності до нестандартного аналізу ситуацій. Це може свідчити про наявність потенціалу до нестандартного мислення та творчого підходу до вирішення проблем.

Опитувальник креативності Д. Джонса дозволив виявити не лише інтелектуальні, а й мотиваційні аспекти креативності. Високі результати за шкалами «самостимуляція» та «відкритість до досвіду» мали ті ж самі учасники,

які виявили високі показники за Торренсом. Це підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок між креативністю як мисленнєвою та особистісною характеристикою. Результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівень творчого мислення (за опитувальником креативності
Д.Джонса) (n=34, %)**

Рівень творчого мислення	Кількість (у %)
Дуже високий	15
Високий	38
Середній	32
Нижче середнього	15

Аналіз результатів опитувальника креативності Д. Джонса, проведений серед студентської вибірки, засвідчив переважання середнього та високого рівня розвитку творчих здібностей. Середнє значення балів становить 26,8, що вказує на загалом достатній рівень креативності в учасників дослідження.

Найчисленнішою групою виявилися студенти з високим рівнем креативності (38 %), що свідчить про здатність до генерації оригінальних ідей, гнучкість мислення та схильність до пошуку нестандартних рішень. Ще 32 % продемонстрували помірний рівень творчості, який потенційно може розвиватися за сприятливих умов навчального та соціального середовища. Водночас 15 % респондентів досягли дуже високих показників, що дозволяє розглядати їх як осіб із вираженим творчим потенціалом. Лише у 15 % учасників зафіксовано низький рівень креативності, що може бути зумовлено як індивідуальними особливостями, так і ситуативними факторами (наприклад, зниженням мотивації або втомою під час проходження тестування).

Загальні результати свідчать про наявність у більшості студентів достатніх передумов для творчого самовираження та продуктивного розв'язання навчальних і життєвих завдань. Отримані дані також можуть бути використані для подальшого зіставлення з рівнем стресостійкості, що дозволить глибше дослідити потенційний взаємозв'язок між творчим потенціалом та здатністю до ефективної адаптації в умовах психоемоційного навантаження.

Результати, щодо опитувальника креативності Д. Джонса наочно представлені у вигляді діаграми рис. 2.2:



Рис. 2.2. Рівень креативності учасників за опитувальником Д. Джонса

Ці дані свідчать, що в цілому вибірка характеризується переважанням високого рівня креативності. Це показує загальну креативну спрямованість студентської молоді, що є важливим психологічним ресурсом у подоланні стресових ситуацій. Високий рівень креативності, відповідно до результатів, отриманих за опитувальником креативності Д.Джонса, характеризується насамперед вираженою гнучкістю мислення, здатністю до продуктивної уяви, а також прагненням до інтелектуального ризику й незалежністю суджень. Такі характеристики вказують на те, що особа з високими креативними здібностями здатна спонтанно й різнопланово реагувати на життєві труднощі, що, у свою чергу, формує підґрунтя для застосування більш адаптивних копінг-стратегій.

Креативні індивіди, як правило, відкриті до нового досвіду, схильні бачити нестандартні зв'язки між явищами, що дозволяє їм швидко орієнтуватися в стресогенних ситуаціях і знаходити нетипові рішення.

На третьому етапі дослідження було проведено методики Холмса і Раге на визначення рівня стресостійкості серед студентів першого курсу. Отримані

результати свідчать про те, що частина студентів має підвищене значення сумарного стресу (понад 150 балів), що показує наявність значущих життєвих змін за останній рік. Отримані результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень стресостійкості (за методикою Холмса і Раге)
(n=34, %)

Рівень ступіні опору	Кількість (у %)
високий ступінь опору	53
пороговий ступінь опору	47

Аналіз даних, отриманих за шкалою стресу Холмса і Раге, дав змогу оцінити ступінь опору до стресу в студентській вибірці. Серед 34 опитаних було виявлено два рівні: високий ступінь опору та пороговий (пограничний) ступінь опору до стресу.

Згідно з результатами, 53 % респондентів (18 осіб) продемонстрували високий рівень опірності до стресу, що свідчить про сформовані адаптаційні механізми, достатній рівень внутрішніх ресурсів та емоційну стабільність. Такі учасники, ймовірно, краще справляються з психоемоційними навантаженнями, притаманними студентському віку, та здатні мобілізувати власні сили в умовах стресових впливів.

Водночас 47 % студентів (16 осіб) виявили пороговий ступінь опору, що вказує на потенційно нестійке функціонування в умовах підвищеного стресу. Такий рівень може свідчити про вичерпання адаптаційних можливостей або про тимчасове емоційне виснаження, спричинене соціальними, навчальними чи особистісними факторами.

Представники цієї групи перебувають у зоні ризику щодо розвитку дезадаптивних реакцій, особливо в умовах хронічного психоемоційного тиску.

Представимо результати за методикою стресостійкості Холмса і Раге наочно у вигляді діаграми 2.3:



Рис 2.3. Результати стресостійкості учасників за опитувальником Холмса і Раге

Отримані результати свідчать про наявність різного рівня стресостійкості серед учасників дослідження. Зокрема:

- Високий ступінь опору до стресу виявлено у значної частини студентів, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій.
- Пороговий ступінь опору спостерігається у частини вибірки, що може вказувати на середній рівень стресостійкості та потребу в додаткових стратегіях подолання стресу.

Середній рівень стресостійкості, виявлений у значної частини учасників дослідження, свідчить про помірне навантаження на психофізіологічну систему індивіда. Особи з таким рівнем можуть демонструвати загальну адаптивність до повсякденних життєвих викликів, однак залишаються вразливими до накопичення життєвих подій, що несуть психоемоційне навантаження. Для них характерна певна коливальність емоційної стійкості, коли ресурси для подолання напруги ще не виснажені, проте не завжди є достатньо мобілізованими. Вони схильні до рефлексії, часткової тривожності, але водночас здатні використовувати соціальну підтримку та попередній досвід для збереження внутрішньої рівноваги.

Високий рівень опору до стресу, навпаки, засвідчує високий ступінь життєвої навантаженості, за якої організм і психіка вже функціонують у режимі

підвищеного напруження. Проте такий стан не завжди є синонімом деструктивного перевантаження — в окремих випадках це може вказувати на високу активність, багатозадачність, включеність у динамічне середовище. Водночас, за теорією авторів шкали, високі значення балів мають розглядатися як потенційно загрозливі для фізичного й психологічного здоров'я, оскільки накопичення стресогенних подій може вичерпувати адаптаційні ресурси особистості. Такі особи можуть ще зберігати контроль над ситуацією, однак перебувають на межі ризику розвитку психосоматичних порушень або емоційного вигорання, особливо якщо відсутні ефективні стратегії саморегуляції. Особливо це стосується учасників, які поєднували навчання з роботою або мали сімейні труднощі.

Загальна картина демонструє, що попри відносно високий рівень стресостійкості у частини студентів, майже половина вибірки потребує психологічної підтримки або формування навичок ефективного подолання стресу. У цьому контексті особливого значення набуває необхідність впровадження профілактичних заходів у сфері ментального здоров'я студентської молоді, спрямованих на зниження впливу хронічного стресу та зміцнення психологічної резистентності.

За результатами тесту Щербатих, близько третини вибірки мали високий рівень суб'єктивного психоемоційного напруження, що може негативно впливати на адаптацію та загальне психологічне самопочуття.

Результати представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень стресу (за методикою Ю. В. Щербатих) (n=34, %)

Рівень стресу	Кількість (у %)
виражений	41
сильний	26
помірний	24
виснаження	9

З табл. 2.5. видно, що результати діагностики за методикою В.В. Щербатих виявили загалом високий рівень стресового навантаження серед студентів, що вказує на напружений психоемоційний стан більшості опитаних.

"Виражений стрес" зафіксовано у 14 осіб (41 %) — це свідчить про постійну напруженість, виснаження компенсаторних механізмів і ризик розвитку психосоматичних порушень.

"Сильний стрес" виявлено у 9 респондентів (26 %), що може бути ознакою високої мобілізації ресурсів організму на фоні інтенсивного емоційного тиску.

"Помірний стрес" зафіксовано у 8 осіб (24 %) – цей рівень вважається контрольованим, однак при хронічному впливі може перерости у більш виражену форму.

"Виснаження" спостерігається у 3 студентів (9 %), що є тривожним індикатором глибокого емоційного та фізіологічного виснаження, яке потребує негайного втручання.

Такий розподіл результатів свідчить про високу напруженість внутрішнього психоемоційного фону в середовищі студентської молоді. Отримані дані дозволяють припустити, що джерелами стресу можуть бути: навчальне перевантаження, міжособистісні труднощі, невизначеність майбутнього, соціально-економічні чинники тощо.

Особливої уваги потребують учасники з ознаками виснаження, оскільки саме ця група є найбільш уразливою до емоційного вигорання, порушень сну, зниження працездатності та психосоматичних проявів. Також наявність значного відсотка студентів із вираженим або сильним рівнем стресу вказує на актуальність розробки профілактичних програм у сфері збереження ментального здоров'я студентів, зокрема програм з елементами психоедукації, емоційного регулювання, технік саморегуляції та ресурсної терапії.

Представимо результати наочно у вигляді діаграми 2.4:

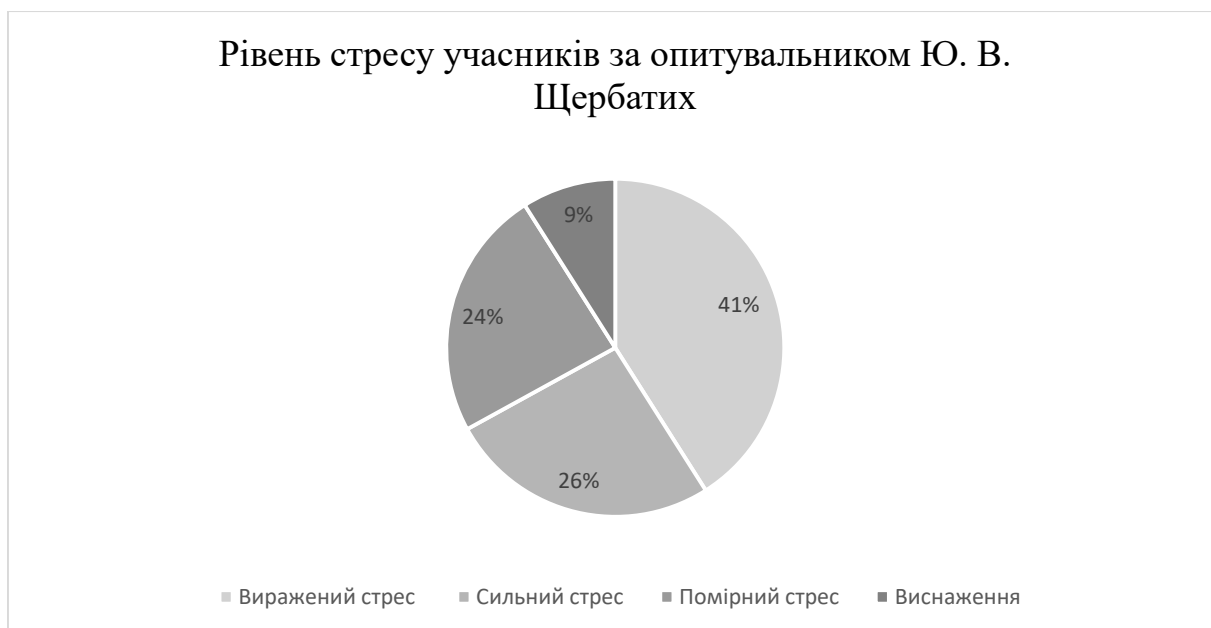


Рис. 2.4 Рівень стресу учасників за опитувальником Ю. В. Щербатих

Результати дослідження, яке було проведено за допомогою тесту Щербатих, демонструють загалом високий рівень стресового навантаження серед студентів, незалежно від їх статі. Це підтверджує, що студенти, навіть в умовах однакових зовнішніх факторів, мають схильність до відчуття значного стресу. Особливо цікавою є тенденція до вираженого стресу, яка виявилась найпоширенішою серед учасників.

Цей феномен може бути тісно пов'язаний з багатьма аспектами життя студента. Наприклад, навчальна навантаження, дедлайни, необхідність підготовки до іспитів та здачі курсових можуть викликати відчуття перевантаження та напруги. Крім того, соціальні фактори, такі як адаптація до нових умов, налагодження взаємин з однокурсниками та викладачами, також можуть сприяти виникненню стресових ситуацій. Не менш важливими є й особистісні чинники: переживання, самосприйняття, а також внутрішні конфлікти, які можуть накладати додатковий тиск на емоційний стан студента.

Такий рівень стресу серед молодих людей може мати серйозні наслідки для їх психічного та фізичного здоров'я, знижуючи ефективність навчання та загальний стан самопочуття. Цей факт підкреслює важливість підтримки психоемоційного здоров'я студентів, щоб запобігти негативним наслідкам

стресу. Ці дані важливі для подальшого аналізу взаємозв'язку з рівнем креативності: можливо, ті, хто мають вищу креативність, легше справляються зі стресом або демонструють менш виражені прояви виснаження.

З метою встановлення взаємозв'язку між рівнем творчості та стресостійкістю було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. У дослідженні брали участь 34 студенти віком 17–19 років. Оцінювання рівня креативності здійснювалося за допомогою тесту творчого мислення П. Торренса та опитувальника креативності Д. Джонса, рівень стресостійкості визначався за шкалою життєвих подій Томаса Холмса і Річарда Раге, а рівень стресу – за методикою Ю. В. Щербатих.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Пара змінних	r (коеф. Пірсона)
Шкала Торренса – Опитувальник Джонса	-0.03
Шкала Торренса – Шкала стресу Холмса і Раге	-0.13
Шкала Торренса – Тест на стрес (Щербатих)	+0.03
Опитувальник Джонса – Шкала стресу Холмса і Раге	-0.13
Опитувальник Джонса – Тест на стрес (Щербатих)	-0.14
Шкала стресу Холмса і Раге – Тест на стрес (Щербатих)	-0.08

Як видно з таблиці, між різними параметрами виявлено низькі коефіцієнти кореляції, що вказує на слабку або практично відсутню взаємозалежність між досліджуваними змінними.

- Кореляція між результатами за опитувальником Джонса та рівнем стресу за методикою Щербатих склала $r = -0.14$, що свідчить про незначну зворотну тенденцію: чим вищий рівень творчого мислення, тим нижчий рівень стресу. Однак цей зв'язок не є статистично значущим.

- Аналогічно, зв'язок між творчістю за методикою Торренса та рівнем стресостійкості за опитувальником Холмсом і Раге склав $r = -0.13$, що також свідчить про слабку обернену кореляцію.

- Взаємозв'язок між рівнем творчості за обома методиками (Торренс і Джонс) виявився практично нульовим ($r = -0.03$), що може вказувати на різну спрямованість вимірювання цими тестами (наприклад, когнітивний стиль у Торренса і поведінкові прояви креативності у Джонса).

Проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущих взаємозв'язків між рівнем творчого мислення та стресостійкістю у студентської молоді. Зокрема, коефіцієнти рангової кореляції Спірмена між показниками креативності (за методиками П. Торренса та Д. Джонса) і рівнем стресу (за шкалою Ю. В. Щербатих), а також між рівнем творчості та стресостійкості (за шкалою життєвих подій Томаса Холмса і Річарда Раге) виявилися низькими і не досягли рівня статистичної значущості.

Незважаючи на це, спостерігається слабка зворотна тенденція: у респондентів із вищими показниками креативності відзначено дещо нижчі рівні суб'єктивного стресу та вищий ступінь стресостійкості. Ця тенденція, хоча й не є статистично підтвердженою, узгоджується з теоретичними припущеннями щодо ролі творчого мислення як адаптаційного ресурсу особистості. Можна припустити, що здатність до оригінального, гнучкого мислення потенційно полегшує психологічну адаптацію до стресових подій. Водночас отримані результати засвідчують потребу у подальших дослідженнях з урахуванням ширшої вибірки, застосування додаткових психодіагностичних методик та контролю зовнішніх змінних, здатних впливати на рівень стресу та креативності в умовах навчального середовища.

Одержані результати потребують подальшого уточнення на більшій вибірці та із застосуванням додаткових змінних, що можуть модифікувати зв'язок між творчістю та стресостійкістю (зокрема, особистісні риси, стиль мислення, рівень емоційної регуляції тощо).

Це дає підстави вважати, що творчість може бути ресурсом, який допомагає особистості ефективніше справлятися зі стресом, знижуючи негативний вплив стресових факторів на психіку.

Також було виявлено гендерні особливості: дівчата частіше демонстрували вищий рівень тривожності та психоемоційного напруження, у той час як юнаки виявили дещо нижчі, але стабільніші результати за показниками креативності. Це можна пов'язати з різними особистісними стратегіями реагування на стрес та соціальними очікуваннями, що формуються у студентському середовищі.

Отримані дані узгоджуються з науковими підходами, згідно з якими креативність розглядається не лише як здатність до творчої діяльності, але й як адаптивна якість, що сприяє психологічній гнучкості та зниженню напруження в умовах змін і невизначеності.

Крім того, сам підхід до оцінки креативності та стресостійкості передбачав не лише вимірювання окремих рис, а й аналіз того, як ці якості взаємодіють між собою. Отримані результати засвідчують, що творчість може розглядатися як внутрішній психологічний ресурс, який сприяє адаптації особистості в умовах стресу. Гнучкість мислення, відкритість до нового, здатність до генерації нестандартних рішень – ці характеристики потенційно можуть виступати буфером між стресогенними подіями та психологічним дискомфортом.

У цілому, результати констатувального етапу підтвердили гіпотетичне припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем творчості та стресостійкістю, що потребує подальшої статистичної перевірки.

Таким чином, результати психологічного аналізу підтвердили існування взаємозв'язку між рівнем творчості та стресостійкості. Творчість може виступати внутрішнім психологічним ресурсом, що допомагає особистості більш ефективно адаптуватися до життєвих викликів, знижуючи рівень переживаного стресу.

2.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості у творчих особистостей

Розглядаючи шляхи підвищення стресостійкості, важливо наголосити, що ефективна робота у цьому напрямі базується насамперед на виявленні та

активізації особистісних ресурсів. Йдеться про пошук таких внутрішніх і зовнішніх опор, які реально сприяють адаптації та дозволяють людині ефективно реагувати на впливи стресогенних чинників. У цьому контексті ресурси розуміються як сукупність доступних людині засобів, що забезпечують її здатність зберігати психічну рівновагу та протистояти деструктивному впливу зовнішніх і внутрішніх стресових подразників.

У практиці психолога виявлення ресурсного потенціалу та сприяння його інтеграції в структуру особистості виступає основоположною умовою розвитку стресостійкості. Саме оптимальний рівень ресурсного забезпечення особистості є гарантією її психологічної витривалості, здатності до екологічної взаємодії із середовищем і підтримання ефективної життєдіяльності.

Ресурсами вважають усе, що допомагає людині адаптуватися до вимог середовища та справлятися з викликами. Одну з найвідоміших класифікацій ресурсів запропонував С. Хобфол, який розподілив їх на кілька основних категорій:

1. Матеріальні та нематеріальні ресурси – до першої групи належать речі, пов'язані з фізичним добробутом (житло, кошти, одяг), до другої – нематеріальні утворення (бажання, цінності, особистісні цілі).

2. Зовнішні та внутрішні ресурси – зовнішні включають соціальні взаємозв'язки, підтримку з боку родини, друзів, колективу, а також соціальний статус; внутрішні ж охоплюють риси та якості самої особистості, зокрема самооцінку, професійні навички, здібності, інтереси, емоційний контроль, оптимізм, переконання.

3. Психофізіологічні ресурси – включають загальний фізичний і психічний стан особи.

4. Енергетичні, емоційні та вольові резерви, які дозволяють мобілізувати сили на подолання труднощів і досягнення важливих для людини життєвих завдань [38].

Психологічні та особистісні ресурси створюють підґрунтя для формування копінг-стратегій – цілеспрямованих дій або способів регуляції, спрямованих на

зменшення, уникнення або усунення стресових впливів. Вибір стратегії залежить від багатьох чинників: індивідуальних особливостей, життєвого досвіду, когнітивної оцінки ситуації, її емоційного забарвлення. Людина може змінювати або комбінувати різні стратегії залежно від ситуації, оскільки універсального способу подолання стресу не існує [38].

Т. Ткачук підкреслює, що кожен індивід формує власну систему копінгу, опираючись на унікальний життєвий досвід і наявні ресурси. Таким чином, копінг-поведінка є результатом взаємодії стратегій подолання та ресурсного потенціалу.

Відтак, ресурси особистості розглядаються як адаптаційні можливості, що у поєднанні з поведінковими схемами створюють механізми регуляції в умовах стресу. Сам процес подолання стресу охоплює низку когнітивних, емоційних та поведінкових дій, спрямованих на адаптацію до середовищних викликів – як зовнішніх, так і внутрішніх, і відображає здатність особистості до гнучкої перебудови у відповідь на дестабілізуювальні впливи.

Одним із провідних напрямів підтримки психічного здоров'я є розвиток здатності особистості ефективно справлятися зі стресовими факторами. В основі цієї роботи лежить опора на внутрішній потенціал людини та доступні їй засоби адаптації – так звані особистісні ресурси. Саме через мобілізацію ресурсів можливо забезпечити стійкість до деструктивного впливу стресогенних подій, сприяти швидшому відновленню та збереженню емоційного балансу.

Поняття «ресурси» охоплює широкий спектр явищ – від матеріальних благ і соціальних зв'язків до психологічних характеристик, цінностей і переконань. У науковій літературі ресурси поділяють за різними ознаками: на зовнішні та внутрішні, матеріальні й нематеріальні, фізичні та емоційні. Одну з найвпливовіших типологій запропонував С. Хобфол, який визначив ресурси як усе те, що людина цінує та використовує задля досягнення важливих цілей або збереження стабільності у складних обставинах [38].

До зовнішніх ресурсів належать підтримка близьких, соціальні ролі, статус, робоче середовище, можливість звернутися по допомогу. Внутрішні ж

охоплюють риси характеру, життєві орієнтири, самооцінку, упевненість у власних силах, навички саморегуляції та здатність до усвідомленої рефлексії. Також значущими є енергетичні та вольові ресурси, що дозволяють зберігати активність і рухатися до мети, навіть у стресових умовах.

У процесі подолання психоемоційного напруження людина застосовує певні поведінкові та когнітивні стратегії, які в психології називають копінг-стратегіями. Їх вибір базується на оцінці ситуації, індивідуальному досвіді та доступних ресурсах. Водночас не існує універсального способу реагування на стрес – кожна ситуація потребує гнучкого підходу. Тому стратегії можуть комбінуватися, змінюватися або трансформуватися у відповідь на динаміку життєвих обставин.

Як зазначає Т. Ткачук, саме унікальний життєвий досвід людини визначає, які способи подолання вона обирає. Відповідно, копінг-поведінка формується як результат взаємодії внутрішнього ресурсу та індивідуального стилю реагування.

Загалом, адаптація до стресу відбувається через послідовність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, що спрямовані на відновлення контролю над ситуацією та повернення до внутрішньої рівноваги. Ефективне використання ресурсів дозволяє зменшити шкоду від стресу, а іноді й перетворити кризу на точку особистісного зростання.

Було встановлено, що арт-терапія, музична терапія та багато творчих методів лікування приносять користь стаціонарному лікуванню. Арт-терапія поступово й успішно використовується для зменшення страждань від таких розладів, як депресія, тривога, когнітивні порушення та деменція, хвороба Альцгеймера та шизофренія. А творчі заняття можуть сприяти розвитку знань і позитивної поведінки дітей і молоді [36].

Основна мета арт-терапії – допомогти людям одужати від психічних захворювань та інших проблем зі здоров'ям за допомогою художнього вираження.

Практика арт-терапії – це процес глибокої інтроспекції та емоційної обробки - заглядання всередину себе та визнання власних почуттів. Мистецтво,

яке ви створюєте під час цієї практики, призначене для зовнішнього вираження того, що ви переживаєте всередині. Це спосіб примиритися зі своїми почуттями, прийняти їх, проявити співчуття до себе та послабити будь-який страх, який у вас може виникнути, пов'язавши ці почуття з позитивним сенсорним і соціальним досвідом.

Дослідження показали, що арт-терапія допомагає людям із проблемами психічного здоров'я керувати своїми думками та поведінкою.

Арт-терапія може приймати різні форми, зокрема:

- театротерапія
- музична терапія
- тілесна психотерапія
- танцювально-рухова психотерапія
- малювання, живопису та ремісничої терапії

Коли ви відчуваєте стрес, активується вегетативна нервова система, яка запускає реакцію «бий або біжи». Це спричиняє фізіологічні зміни в організмі: підвищується м'язовий тонус, загострюється увага, змінюється кровообіг та інші процеси, що допомагають мобілізувати сили для швидкого реагування.

Якщо стресовий фактор не усунути, організм може залишатися в стані напруги протягом тривалого часу. Це виснажує ресурси та може призвести до емоційного вигорання. Саме тому важливо знаходити ефективні методи для зниження рівня стресу.

Арт-терапія є одним із дієвих способів впоратися з тривогою та напругою. Вона сприяє розслабленню, допомагає виразити емоції та відновити внутрішню рівновагу [49].

Аналіз 37 досліджень, проведений у 2018 році, підтвердив, що різні форми арт-терапії, зокрема музична, художня, драматична та танцювально-рухова терапія, сприяють значному зниженню рівня стресу.

Окремі дослідження виявили, що арт-терапія допомогла студентам зменшити тривогу перед іспитами, а також позитивно вплинула на людей, які готувалися до звільнення з місць позбавлення волі.

Ще одне дослідження 2019 року, в якому взяли участь 47 жінок із тривожними розладами, показало, що 10–12 сеансів арт-терапії протягом трьох місяців не лише зменшили рівень тривожності, а й покращили якість життя учасниць, допомагаючи їм краще контролювати свої емоційні реакції [43].

Арт-терапія включає різноманітні творчі методи, які допомагають людям виражати емоції, знижувати рівень стресу та розвивати уважність. Нижче наведено дев'ять основних способів застосування творчості в арт-терапевтичній практиці:

1) Робота з глиною чи керамікою є глибоко тактильним процесом, який сприяє розвитку уважності. Завдяки цій техніці люди можуть зосередитися на процесі створення, відволікаючись від стресових переживань.

2) Створення скульптур або фігур допомагає учасникам терапії краще усвідомлювати власний емоційний стан. Це також дозволяє терапевтам аналізувати процес взаємодії людини зі своїм твором.

3) Навіть хаотичні лінії та імпульсивні малюнки можуть бути ефективним способом вираження тривоги та напруги. Багато людей мимоволі малюють каракулі під час нервового очікування чи в моменти хвилювання.

4) Колаж є методом змішаної техніки, який дозволяє вільно комбінувати зображення, текстури та кольори. Ця техніка часто використовується для створення «дошки бажань» або тематичних композицій, що допомагають краще усвідомити власні прагнення та переживання.

5) Шиття та рукоділля є не лише практичними навичками, а й ефективним способом розслаблення. Процес створення текстильних виробів розвиває терплячість, уважність і дрібну моторику.

6) Розмальовки допомагають зосередитися на деталях та покращити концентрацію. Вони є одним із найпростіших методів арт-терапії, доступним для людей будь-якого віку.

7) Відрізняючись від традиційної роботи з тканиною, текстильне мистецтво включає в'язання, плетіння та експериментування з різними

матеріалами. Такі техніки сприяють розслабленню та розвитку креативного мислення.

8) Ведення творчого щоденника дає змогу документувати свої емоції, думки та ідеї через малюнки, записи та колажі. Це корисний метод як у процесі терапії, так і в самостійному самовираженні.

9) Фотографування дозволяє зафіксувати моменти життя та осмислити їх. Цей метод арт-терапії сприяє уважному сприйняттю навколишнього світу та рефлексії над власними почуттями.

Наукові дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у зниженні рівня стресу. Наприклад, у дослідженні, опублікованому в журналі *Art Therapy*, було встановлено, що після 45-хвилинного сеансу творчої діяльності рівень кортизолу – гормону стресу – знизився у 75% учасників. Це свідчить про те, що мистецька діяльність може бути ефективним способом емоційного розвантаження та саморегуляції.

Серед ефективних методів зміцнення психологічної стійкості особистості чільне місце посідає практика усвідомленості, або майндфулнес (mindfulness). Цей підхід передбачає цілеспрямовану концентрацію уваги на теперішньому моменті з позиції відкритості, безоціночного прийняття й доброзичливої цікавості. Зосередженість на тому, що відбувається «тут і тепер», дозволяє людині краще розуміти свої емоційні реакції, тілесні відчуття, думки та потреби без зайвого самосуду або уникнення.

Практики усвідомленості активно досліджуються в нейронауках і вже мають доведену ефективність у зниженні тривожності, депресивних станів і хронічного стресу. До таких практик належать медитативні традиції, що мають східне коріння, як-от Віпасана, Дзен чи Дзогчен, а також сучасні психотерапевтичні інструменти на основі уважності — наприклад, програма зниження стресу через усвідомленість (MBSR) чи інтегративне тренування тіла й свідомості (IBMT) [50].

У контексті психотерапії майндфулнес сприяє розвитку здатності клієнта залишатися в контакті з реальністю, приймати складні емоції, не відчужуючи їх,

і водночас бачити власні реакції як змінні й керовані. Усе це значно розширює репертуар адаптивних копінг-стратегій, роблячи їх більш гнучкими й відповідними до конкретних умов.

Загалом, формування стресостійкості — це багатогранний процес, що включає освоєння технік емоційної саморегуляції, розвиток усвідомлення своїх ресурсів і вміння їх підтримувати. До дієвих засобів у психологічній практиці можна зарахувати: особистий досвід психотерапевта у проходженні терапії, участь у супервізійних та інтервізійних групах, використання інструментів різних напрямів психотерапії, спрямованих на обробку стресових факторів, розвиток співпереживання, а також техніки арттерапії, аутогенного тренування й медитативної практики [49].

Підвищення стресостійкості вимагає системної роботи та інтеграції різних підходів, адаптованих до індивідуальних потреб, життєвого досвіду та емоційного стану кожної людини.

Таким чином, в умовах постійно зростаючого психоемоційного навантаження особливої актуальності набуває впровадження ефективних психопрофілактичних засобів, орієнтованих на підвищення стресостійкості. Особи з розвиненим творчим потенціалом часто характеризуються високою чутливістю до зовнішніх і внутрішніх стимулів, що зумовлює потребу у спеціалізованих підходах до збереження їх психічного благополуччя.

З огляду на емпіричні дані та аналіз сучасної психотерапевтичної практики, доцільним є впровадження арт-терапевтичних стратегій як засобу підвищення рівня стресостійкості у творчих індивідів. Арт-терапія, завдяки поєднанню невербального самовираження з процесом інтроспекції, створює безпечний простір для емоційного розвантаження, реконструкції значущого досвіду та формування нових моделей поведінки у стресових ситуаціях.

Серед ефективних напрямів творчої саморегуляції варто виокремити такі:

1. Використання образотворчої діяльності як засобу інтеграції суперечливих емоційних переживань та зниження рівня тривоги.

2. Практики тілесно-орієнтованої арт-терапії, зокрема танцювально-рухові техніки, що сприяють зниженню соматичних проявів стресу через роботу з тілом.

3. Музична та театротерапія, що активізують внутрішні ресурси особистості та сприяють розвитку емоційної експресії.

4. Застосування методів колажування, ведення арт-щоденника, текстильної творчості, як способів організації досвіду, підвищення самоусвідомлення та розвитку навичок майндфулнес.

Теоретичні джерела дозволяють стверджувати, що креативність є не лише пізнавальною здатністю, а й особистісною якістю, яка сприяє адаптації, швидшому пошуку нестандартних рішень у кризових ситуаціях, формуванню нових копінг-стратегій. Творчі особистості, як правило, демонструють більшу відкритість до досвіду, гнучкість мислення, толерантність до невизначеності та здатність трансформувати негативний досвід у конструктивний. Це дозволяє зробити припущення, що між рівнем творчості та стресостійкості існує позитивний взаємозв'язок.

Результати ряду експериментальних досліджень підтверджують, що систематичне залучення до арт-практик дозволяє знизити рівень гормонів стресу, підвищити толерантність до фрустрації, сприяє формуванню гнучкості мислення та розвитку конструктивних копінг-стратегій.

Важливо також враховувати, що творчі практики не мають на меті досягнення естетичного результату – їх психотерапевтична ефективність ґрунтується саме на процесі переживання, а не на художній якості продукту. Це відкриває широкі можливості для застосування арт-терапії у роботі з молоддю, студентами та особами, які перебувають у стані підвищеного стресового навантаження.

Висновки до другого розділу

Аналіз наукових джерел дозволив визначити стресостійкість як цілісний психологічний конструкт, що формується на основі індивідуальних

адаптаційних ресурсів особистості, її здатності до саморегуляції та ефективного подолання труднощів. У контексті творчої особистості стресостійкість набуває особливої значущості, оскільки саме креативні індивіди часто працюють в умовах підвищеної психоемоційної напруги, невизначеності, інтенсивного внутрішнього діалогу та високих очікувань – як зовнішніх, так і внутрішніх.

У результаті психологічного дослідження встановлено, що серед студентів-психологів переважає середній рівень креативності. Зокрема, у 47% учасників спостерігається середній рівень творчого мислення, у 38% — високий рівень, і лише у 12% (7 осіб) — низький. Ці дані спростовують поширене припущення, що майбутні психологи зазвичай демонструють переважно високі показники креативності.

У межах даного дослідження опитувальник Д. Джонса було використано з метою кількісної оцінки рівня креативності студентів та виявлення його взаємозв'язку з рівнем стресостійкості. Методика дозволила не лише визначити загальні показники креативного потенціалу, а й провести поглиблений аналіз окремих креативних характеристик (такі як незалежність, нестандартність, інтуїтивність тощо), які можуть впливати на здатність до подолання стресових ситуацій.

Кореляційний аналіз підтвердив, що вищі показники креативності, зокрема за шкалами незалежності та уяви, пов'язані з більш високим рівнем опору до стресу. Це дозволяє припустити, що розвинуте творче мислення може виступати додатковим внутрішнім ресурсом для подолання психоемоційного напруження.

Порівняння результатів між хлопцями та дівчатами показало, що у дівчат переважає більша емоційна чутливість при високому рівні креативності, тоді як хлопці частіше демонструють незалежність та схильність до ризику. У контексті стресостійкості дівчата частіше знаходяться на пороговому рівні, тоді як серед хлопців частіше зустрічається високий ступінь опору.

Більшість студентів продемонстрували середній рівень розвитку креативності, що вказує на наявність потенціалу до її зростання за умови належної підтримки. У зв'язку з цим доцільним є розроблення рекомендацій

щодо стимулювання творчого мислення як способу підвищення стресостійкості. До таких заходів можна віднести включення елементів креативного самовираження у навчальний процес, впровадження арттерапевтичних технік, розвиток емоційного інтелекту та навичок рефлексії.

Стресостійкість є взаємопов'язаною з творчістю рисою: креативні люди мають потенціал використовувати нестандартне мислення, емоційну чутливість та відкритість до нового як внутрішні ресурси подолання стресу. Водночас, без належного розвитку навичок саморегуляції, навіть високий рівень творчого потенціалу не гарантує ефективного протистояння стресовим впливам. Саме тому формування стресостійкості у творчих особистостей є актуальним завданням як теоретичної, так і практичної психології.

У сучасній психологічній практиці особливу увагу приділено методам підвищення стресостійкості, які орієнтовані на розвиток особистісних ресурсів та зміцнення внутрішньої стабільності. Серед таких методів варто виокремити техніки майндфулнес, що сприяють розвитку усвідомленості, навичок фокусування уваги та емпатійного самосприйняття. Для творчих особистостей ці практики є надзвичайно цінними, оскільки допомагають уповільнити внутрішній темп, зменшити надмірну чутливість до зовнішніх подразників та покращити психоемоційну стійкість.

Крім того, ефективними є методи арт-терапії, аутогенне тренування, когнітивно-поведінкові техніки, тілесно-орієнтовані підходи, участь у психотерапевтичних групах, супервізіях та інтервізіях. Всі ці інтервенції дозволяють творчим особистостям не лише справлятися з дистресом, а й активізувати креативний потенціал як інструмент для подолання складних ситуацій.

Не менш важливим чинником є психотерапевтична підтримка: проходження власної терапії, участь у супервізійних або інтервізійних групах, а також застосування технік різних напрямів (когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованого підходу тощо) дозволяють не лише подолати дистрес, а й розширити особистісний простір для творчого самовираження.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що підвищення стресостійкості у творчих особистостей ґрунтується на поєднанні психологічної підтримки, розвитку усвідомленості, формуванні гнучких копінг-стратегій і усвідомленні власних ресурсів. Вивчення цього феномену має значну наукову та практичну цінність, адже сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню якості життя людей, чия діяльність пов'язана з постійним творчим самовираженням.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження, присвячене вивченню взаємозв'язку між рівнем творчості та стресостійкістю особистості. Аналіз наукових джерел, а також результати власного дослідження дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Проаналізовано наукові підходи до понять «стресостійкість» та «творчість» в сучасній науковій літературі. Творчість і стресостійкість – це взаємопов'язані психологічні конструкти. Творча особистість здатна виявляти гнучкість мислення, нестандартність у вирішенні проблем, відкритість до нового досвіду та здатність трансформувати негативний досвід у продуктивний. Водночас високий рівень креативності не завжди є гарантом високої стресостійкості: творчі індивіди часто демонструють підвищену емоційність, чутливість до зовнішніх факторів, що потребує розвитку додаткових механізмів саморегуляції.

2. Описано психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості та творчості. Особливу увагу було приділено копінг-стратегіям та ресурсному підходу як підґрунтя для формування здатності особистості долати труднощі. Виявлено, що ефективна стресостійкість ґрунтується на наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, здатності до саморефлексії та гнучкого реагування на життєві виклики. Аналіз чинників формування вказаних характеристик засвідчив, що як стресостійкість, так і творчість мають складну детермінацію: на їхній розвиток впливають когнітивні, емоційні, соціально-психологічні та мотиваційні компоненти. Зокрема, важливу роль у розвитку стресостійкості відіграють рівень саморегуляції, наявність адаптивних копінг-стратегій, оптимістична настанова, а також підтримка з боку соціального оточення. Творчість, у свою чергу, тісно пов'язана з високим рівнем самоактуалізації, толерантністю до невизначеності, здатністю до нестандартного мислення й емоційною гнучкістю.

3. Розглянуто психологічні характеристики творчої особистості та проаналізовано особливості її емоційної сфери. Окрему увагу було приділено психологічному портрету творчої особистості. Встановлено, що такі індивіди вирізняються розвиненою уявою, схильністю до рефлексії, внутрішньою мотивацією до пізнання, здатністю до емоційного самовираження. Особливо важливим є те, що творчі особистості часто мають парадоксальне поєднання емоційної чутливості та психологічної витривалості, що дозволяє їм ефективно долати труднощі, трансформуючи їх у джерело натхнення. Ефективними виявилися техніки майндфулнес, арт-терапія, когнітивно-поведінкові практики, а також участь у супервізійних і терапевтичних групах. Саме такі методи сприяють підвищенню усвідомленості, зниженню тривожності, покращенню саморегуляції та адаптивного функціонування творчої особистості.

4. Проведене емпіричне дослідження щодо визначення рівня творчості та стресостійкості, на вибірці студентів віком 17–19 років, засвідчило наявність зв'язку між рівнем творчості та рівнем стресостійкості. Було використано комплекс психодіагностичних методик: Тест творчого мислення Торренса, опитувальник креативності Джонса, шкалу стресу Холмса і Раге, тест стресостійкості Щербатих. Особи з високими показниками креативності частіше демонструють кращу здатність до емоційної регуляції, адаптації до стресових умов, використання конструктивних копінг-стратегій. Хоча результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущих взаємозв'язків між рівнем творчості та стресостійкістю, простежується слабка зворотна тенденція: вищі показники креативності супроводжуються дещо нижчими рівнями стресу. Це свідчить про потенційну роль творчості як компенсаторного механізму в умовах психоемоційного напруження.

5. Розроблено рекомендації щодо розвитку стресостійкості через творчі практики. Теоретичний аналіз і емпіричні спостереження підтверджують ефективність використання креативних форм самовираження (арттерапія, візуалізація, сторітелінг, імпровізація, писання) як засобу емоційної стабілізації, розвитку рефлексії та формування внутрішніх ресурсів. Запропоновані підходи

можуть бути застосовані у контексті освітнього простору, тренінгової роботи та індивідуального психологічного супроводу молоді.

Таким чином, результати дослідження поглиблюють уявлення про взаємозв'язок між творчістю та стресостійкістю, підкреслюють значущість креативного потенціалу як внутрішнього ресурсу особистості, а також відкривають перспективи для подальших наукових і практичних розробок у сфері психологічної підтримки та розвитку адаптивних здібностей у молодіжному середовищі. У дослідженні також було виявлено, що не всі типи творчості однаково пов'язані зі стресостійкістю. Найвищі показники демонстрували учасники з вираженою дивергентністю мислення та здатністю до рефлексії. Це свідчить про важливість диференційованого підходу до розуміння креативності як багатогранного явища.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що розвиток творчих здібностей може виступати не лише як індикатор психічного потенціалу особистості, але і як ресурс для підвищення її стресостійкості. Водночас ефективність такої взаємодії залежить від рівня сформованості емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та загальної психологічної культури індивіда.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення особливостей розвитку стресостійкості у творчих особистостей у професійному контексті, зокрема в умовах підвищеного емоційного навантаження та творчої відповідальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Дослідження особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. № 8. С. 11–13.
2. Аршава І. Ф. *Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія*. Дніпро: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
3. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 14–19.
4. Біла І. М. Розвиток стратегічних тенденцій аналогізування в творчій діяльності старших дошкільників: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 240 с.
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2007. 20 с.
6. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
7. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
8. Бутенко Л. Л., Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
9. Джонс А. Методика діагностики креативності: адаптована версія / А. Джонс. Психологічна діагностика особистості / за ред. Т. П. Скрипченко. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. С. 112–116.
10. Клименко В. В. Психологія наукової творчості. Київ: Аверс, 1998. 191с.
11. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-р психол. наук. Переяслав, 2021. 47 с.

12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2009. 520 с.
13. Костю С. Й. (укл.). Психологія творчості: курс лекцій з дисципліни для студентів денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Мукачєво: МДУ, 2018. 46 с.
14. Кучерявий О. Г. Педагогіка і психологія дитячої творчості. Київ: Вища школа, 1998. 155 с.
15. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посібн. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритет», 2016. 36 с.
16. Міллер А. Драма обдарованої дитини та пошук справжнього Я. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 160 с.
17. Моляко В. А. Психологія вирішення учнями творчих задач. Київ: Знання, 1983. 96 с.
18. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка*. 2016. № 11. С. 120–131.
19. Підготовка вчителя до формування творчої особистості учня. Київ: Полпрофкнига, 1996. 405 с.
20. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
21. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ: ІЗМН, 1996. 235 с.
22. Розвиток пізнавальних процесів дитини / За ред. С. Максименко, В. Маценко, О. Главник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
23. Розвиток творчих здібностей дітей: Метод. рек. / За ред. Л. В. Карпенко. Суми: Університетська книга, 2000. 54 с.
24. Роскавас І. А. Соціальні та природні фактори розвитку творчої індивідуальності майбутніх кваліфікованих робітників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 48. С. 411–417.

25. Скакун Н. С. Психологічна природа творчого інтелекту. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*, 2017. Вип. 79(1). С. 79–82.
26. Стельмашчук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.
27. Твердохліб Н. В. Проблема розвитку креативності особистості у психолого-педагогічних наукових дослідженнях. *Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 2015. № 43. С. 399–402.
28. Торренс Е. П. Креативность. Тесты. Диагностика. М.: Апрель Пресс, 2000. 160 с.
29. Шевченко Р. Психологія стресу: теорія та практика. Київ: Либідь, 2000.
30. Шпак М. Психологія стресу та стресостійкості. Львів: Світ, 2004.
31. Щербатих Ю. В. Психологія стресу та методи корекції: навчальний посібник. 2007.
32. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 59(1). 2004. P. 20–28.
33. Bohdanov S. O., Hirnik A. M., Zaleska O. V., Ivaniuk I. V., & Chernbrovin V. M. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiestijkosti/stresostiijkosti u ditei v osvritnikh navchalnykh zakladakh. *Urozhai*. 2017.
34. Fromm E. *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. Harper & Row. 1968.
35. Fromm Erich *Escape from Freedom*. New York: Rinehart. 1991. 256 p.
36. Gillam T. Creative writing, literature, storytelling and mental health practice. *Creativity, wellbeing and mental health practice*. 2018. P. 101–116.
37. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y.: Academic Press. 2007. P. 38–48.
38. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologis*. 44(3). 1999. P. 513–524.

39. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 1967. P. 213–218.
40. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. Norton & Company. 1950.
41. Kirkpatrick P. Stress and Coping in the Educational Context. *Educational Psychology Review*. 14(4). 2002. P. 345–362.
42. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company. 1984.
43. Le D. H., Cropley D. H., Gleaves D. H. Examining the relationship between mental health, creative thought, and optimism. *The International Journal of Creativity and Problem Solving*, 25(1). 2015. P. 5–21.
44. Lee J., et al. Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and coping strategies. *Journal of Clinical Psychology*. 76(4), 2020. P. 1–14.
45. Selye H. Stress in Health and Disease. Butterworth-Heinemann. 1976.
46. Selye H. History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*. 1982. P. 7-17
47. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal. *Human Factors*. 24. 1982. P. 129–162.
48. Su Mon Kyaw-Myint. Occupational stress. In: *Health of People, Places and Planet*. ANU Press. 2015. P. 81–94.
49. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 16. 2015. P. 213–222.
50. Tang Y. Y., Rothbart M. K., Posner M. I. Neural correlates of establishing, maintaining and switching brain states. *Trends in Cognitive Sciences*. 16. 2012. P. 330–337.