

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники та копінг-ресурси творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Поліни КОПОСОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	1
АНТОТАЦІЯ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ	11
1.1. Теоретичний аналіз поняття творчої самореалізації та креативності особистості як психологічного копінг-ресурсу	11
1.2. Загальна характеристика поняття стресу та його особливості в умовах підвищеного стресового навантаження	21
1.3. Психологічні чинники творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження	26
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ	34
2.1. Опис, обґрунтування методів дослідження	34
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження	43
2.3. Опосередковуючі психологічні чинники між творчою самореалізацією та сприйнятим стресом	68
Висновки до розділу 2	69
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ТВОРЧУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	72
3.1. Психологічний супровід зниження рівня сприйнятого стресу на основі результатів дослідження.....	72
3.2. Творчі методи та техніки як інструменти опосередкованого зниження рівня сприйнятого стресу.....	80

3.3. Тренінгова програма розвитку креативних копінг-ресурсів для представників творчих професій «Творчість як щит».....	89
Висновки до розділу 3	95
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	101
ДОДАТКИ	108

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

1. ВООЗ - це Всесвітня організація охорони здоров'я (англ. WHO – World Health Organization)
2. ПТСР - Посттравматичний стресовий розлад
3. Big Five (Велика п'ятірка) – п'ятифакторна модель особистості (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість досвіду).
4. PSS-10 – шкала сприйнятого стресу (англ. Perceived Stress Scale).
5. TIPI-UKR – українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (англ. Ten-Item Personality Inventory).
6. CPPC-17 – шкала креативного потенціалу та практичної креативності (англ. Creative Potential and Practiced Creativity Scale).
7. GSES (General Self-Efficacy Scale) – шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем).
8. Brief-COPE – короткий опитувальник копінг-стратегій (Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський).
9. RBC - Рангово-бісеріальна кореляція (Rank biserial correlatin).

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Творча самореалізація, креативність, креативний потенціал, практична креативність, копінг-ресурси, копінг-стратегії, самоефективність, сприйнятий стрес, стресостійкість, диспозиційні риси особистості, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду, психологічна адаптація.

АННОТАЦІЯ

У роботі здійснено дослідження психологічних чинників та копінг-ресурсів творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку внутрішніх ресурсів психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану.

Метою роботи є виявлення взаємозв'язків між сприйнятим стресом, рисами особистості та творчою самореалізацією, а також обґрунтування ролі креативної діяльності як копінг-ресурсу в умовах підвищеного навантаження. У дослідженні взяли участь 104 респонденти. Для збору даних використано: шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальник TIPI-UKR, шкалу креативного потенціалу та практичної креативності (CPPC-17), шкалу загальної самооефективності (GSES) та опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE). Математична обробка включала кореляційний, регресійний аналіз та непараметричні методи порівняння.

Результати дослідження засвідчили, що емоційна стабільність та загальна самооефективність виступають ключовими чинниками зниження сприйнятого стресу. Встановлено, що творча самореалізація функціонує як копінг-ресурс, який опосередковує зв'язок між особистісними рисами та вибором конструктивних стратегій подолання. Доведено, що креативна діяльність у форматі хобі має виражений ресурсний потенціал для психологічної адаптації, тоді як у професійній сфері творчість може піддаватися негативному впливу стресового навантаження. Практичне значення роботи полягає в обґрунтуванні використання креативних методів для зміцнення ментального здоров'я.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі проблема підвищеного стресового навантаження є однією з ключових у психології. За даними ВООЗ, стрес вважається епідемією XXI століття (Fink, 2016). Враховуючи, що стрес здатен впливати на когнітивні та емоційні процеси, вивчення його зв'язку з творчою самореалізацією набуває особливої значущості. Надзвичайно гостро ця проблема постає в умовах хронічної напруги та фрустрації, характерних для сьогодення. В українському контексті ситуація ускладнюється наслідками повномасштабної війни. Згідно з результатами опитувань 2023–2024 рр., проведених у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, 77% українців відчують стрес і сильну знервованість, з них 72% —унаслідок воєнних подій (Gradus Research, 2024).

Люди, перебуваючи в умовах підвищеного стресового навантаження та стані невизначеності, реагують по-різному: одні зберігають внутрішні ресурси, знаходять нові смисли та реалізують свій творчий потенціал, тоді як інші втрачають здатність до продуктивної діяльності та креативного самовираження.

Під час теоретико-методологічного аналізу було з'ясовано, що у сучасній психологічній науці існує значна кількість досліджень, присвячених окремо проблемі стресу та адаптації і феномену творчої самореалізації, тоді як вивчення психологічних чинників, що опосередковують їхній зв'язок в умовах сильних стресових навантажень, складає вагому прогалину у сучасному науковому знанні.

Дослідження психологічного стресу та творчої самореалізації спираються на класичні та сучасні праці як зарубіжних, так і вітчизняних авторів.

Сучасні наукові праці про психологічний стрес та стресостійкість зосереджуються на вивченні шляхів підтримки адаптації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження. О.Ю. Овчаренко описує психологію стресу та стресових розладів (Овчаренко, 2023). М.М. Кононова – сутність

стресу, як психологічної категорії (Кононова і Кучма, 2021). Н.І. Пов'якель та Т.В. Зайчикова висвітлюють психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості (Пов'якель і Зайчикова, 2012). Л.Б. Наугольник вивчає індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес (Наугольник, 2015). Психологію стресостійкості та ресурси адаптації в екстремальних умовах досліджують Е.Т. Соломка, Т.В. Хома, А.Б. Хлопек (Соломка та ін., 2022), а також Н.О. Єрмакова та О.О. Сауленко вивчають психологічні особливості проявів стресостійкості (Єрмакова і Сауленко, 2020). К.А. Компанець, І.О. Науменко – управління стресостійкістю персоналу в умовах війни (Компанець і Науменко, 2024).

Дослідженнями творчості та творчої самореалізації зосередженими на вивченні особистісних характеристик, креативного потенціалу та умов прояву творчого самовираження займалися такі вітчизняні автори, як В.О. Моляко, який аналізує функціонування творчого мислення та підкреслює роль креативності як ресурсу адаптації (Моляко, 2008). М.О. Сова та І.О. Петухова досліджують психологію творчості (Сова та ін., 2022). М.М. Недашківська, А.М. Шинкін – визначили тісний взаємозв'язок культури, свободи та самореалізації особистості (Ковальова і Нікішина, 2008). А С.Й. Гаваші та М.М. Лалакулич акцентують на креативності як умові професійної самореалізації (Гаваші і Лалакулич, 2013).

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю з'ясувати, яким чином творча самореалізація особистості здатна виступати ресурсом подолання та регулювання стресових станів у складних життєвих обставинах. Дослідження цих чинників дає можливість глибше зрозуміти процеси адаптації та підтримки психологічного благополуччя особистості завдяки залученню її творчого потенціалу та практичної креативності в умовах підвищеного стресового навантаження.

Метою дослідження є виявлення психологічних чинників творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження.

Об'єктом дослідження є феномен творчої самореалізації особистості.

Предмет дослідження - психологічні чинники та копінг-ресурси, що визначають прояви творчої самореалізації особистості та її адаптаційний потенціал в умовах підвищеного стресового навантаження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення понять «стрес» та «творча самореалізація» в сучасній психологічній науці.
2. Визначити психологічні чинники творчої самореалізації особистості та особливості її прояву в умовах підвищеного стресового навантаження.
3. Емпірично дослідити характер взаємозв'язків між сприйнятим стресом, рисами особистості, самоефективністю та творчою самореалізацією особистості, а також визначити роль цих чинників у подоланні стресового навантаження.
4. Побудувати структурно-функціональну модель опосередкованого впливу творчої самореалізації на рівень сприйнятого стресу.
5. Розробити та апробувати програму практичних рекомендацій щодо зниження рівня сприйнятого стресу через творчу самореалізацію для представників творчих професій.

Методи дослідження.

Для реалізації мети та вирішення поставлених завдань застосовано наступні методи:

1. Теоретичні. Методи аналізу, синтезу та узагальнення дозволили здійснити детальний аналіз наукових джерел та зробити висновки.
2. Емпіричні. У роботі використані наступні методики:
 - Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) (Кліманська і Галецька, 2019).
 - Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни (Вельдбрехт і Тавровецька, 2022).

- Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (Creative Potential and Practised Creativity Scale, CPPC-17), (Т. С. DiLiello, J. D. Houghton; адаптація (Карамушка і Тиченко, 2023).
- Шкала загальної самоєфективності (GSES, General Self-Efficacy Scale, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.; адаптація українською (Галецька, 2015).
- Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (Яблонська та ін., 2023).

3. Математико-статистичний метод проводився за допомогою програми Jamovi та методами обробки даних з використанням програми Microsoft Excel. Для визначеності нормальності розподілу даних був використаний критерій Шапіро-Вілка (Shapiro-Wilk). З метою перевірки дослідницьких припущень щодо існування взаємозв'язку між показниками був застосований коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), а для побудови прогностичної моделі впливу чинників на рівень стресу — метод множинного лінійного регресійного аналізу.

Для порівняння незалежних вибірок (групи професіоналів та хобі) було використано непараметричний U-критерій Манна-Вітні, що є найбільш доцільним з огляду на особливості розподілу даних у вибірці

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 104 респондент: 73 жінки і 30 чоловіків і 1 небінарна персона, віком від 19 до 67 років. Ця вибірка є переважно жіночою та концентрується у середньому дорослому віці (36-45 років). Ця вибірка була диференційована на дві основні групи за критерієм статусу творчої реалізації: професійна діяльність і хобі.

Проведеним дослідженням ми будемо намагатися дати відповідь на такі дослідницькі питання:

1. Яким є взаємозв'язок між особистісними рисами, творчою самореалізацією та рівнем сприйнятого стресу особистості?
2. Які психологічні ресурси та копінг-стратегії пов'язані з творчою самореалізацією в умовах підвищеного стресового навантаження?

3. Яку роль відіграє творча самореалізація у зниженні суб'єктивного переживання стресу та забезпеченні психологічної адаптації особистості?

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження. У роботі розкрито взаємозв'язок між диспозиційними рисами особистості, рівнем сприйнятого стресу, креативністю, загальною самоефективністю та копінг-стратегіями. Отримані результати доповнюють сучасні уявлення про роль творчої діяльності як ресурсу психологічної стійкості та адаптації особистості в кризових умовах.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психопрофілактики та психологічного супроводу осіб, які перебувають в умовах тривалого стресу. Виявлені закономірності можуть бути корисними при розробці програм розвитку креативності, емоційної саморегуляції, самоефективності та адаптивних копінг-стратегій. Матеріали дослідження також можуть бути використані у професійній підготовці психологів та в подальших наукових дослідженнях проблеми творчої самореалізації особистості в умовах стресу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

1.1. Теоретичний аналіз поняття творчої самореалізації та креативності особистості як психологічного копінг-ресурсу

Творчість можна розуміти як процес створення індивідом чогось нового та унікального — такого, що вирізняється нестандартністю та оригінальністю внеску його особистості. Підсумковим результатом творчої діяльності можуть виступати різноманітні продукти: від нових ідей і мистецьких творів до технологічних рішень, винаходів чи інших інноваційних форм людської активності.

У психологічній науці творчість розглядається як багатовимірний феномен, що може інтерпретуватися як процес, продукт або форма самовираження особистості.

Вивчення феномену творчості та геніальності має свої витoki у працях кінця XIX – початку XX століття. Одним із піонерів у цьому напрямку став англійський ерудит Ф. Гальтон (Galton, 1892). Його наукові інтереси сформулювали два основоположні питання для подальшого розвитку психології творчості: проблема походження (вивчення природи геніальності, з акцентом на успадкуванні здібностей. Гальтон, зокрема, досліджував інтелектуальну еліту за допомогою анкетування, вважаючи, що талановитість передається через біологічно задані особливості) та проблема вимірювання (ідея про можливість об'єктивної оцінки творчих здібностей. Хоча сам Гальтон лише висловив це припущення, воно стало підґрунтям для розробки спеціальних психометричних тестів у майбутньому. Він також припускав, що талановитість може мати біологічне підґрунтя, виявляючись у таких показниках, як швидкість реакції чи обробки інформації).

Паралельно, італійський психіатр Ч. Ломброзо запропонував інший погляд, зосереджуючись на динаміці творчого процесу. На його думку, імпульсом для виникнення нової ідеї, творчого натхнення або вирішення складної задачі часто слугує сильне чуттєве враження (як-от відомі приклади Ньютона чи Архімеда) (Lombroso, 1872).

Таким чином, ці ранні дослідження окреслили два ключові напрямки, які залишаються актуальними: пошук біологічних та успадкованих основ здібностей (за Гальтоном) та вивчення механізму інсайту (осяяння), який характеризується раптовим встановленням зв'язку між віддаленими асоціаціями (за Ломброзо).

3. Фройд розглядав творчість як процес, керований несвідомими компонентами та сублімацією (перенесенням) лібідозної енергії (Фройд, 2021). На його думку, мотиви творчої діяльності є похідними від сексуальних потягів (Еросу), а сама творчість виступає формою десексуалізації, дозволяючи перетворити витіснені прагнення та внутрішні конфлікти на соціально прийнятні та цінні продукти. Фройд вважав, що індивідуальне несвідоме є «творчою» частиною психіки, а художня діяльність, подібно до гри чи марення, займає проміжне місце між сновидіннями та неврозом, виконуючи функцію самолікування та забезпечуючи ефект катарсису для автора та аудиторії.

На відміну від індивідуалістичного підходу Фрейда, К.Г. Юнг бачив джерело творчості у колективному несвідомому, яке містить універсальні образи та моделі – архетипи (Юнг, 2017). Юнг вважав, що несвідоме не лише зберігає витіснені переживання, а й виступає джерелом майбутніх психічних станів, нових ідей та творчих відкриттів. Він розділяв у творчій особі особистісне начало та творче начало (творчий дар), які часто перебувають у стані антагонізму. З юнгіанських позицій, творчий дар розглядається як доля, що є непідвладною свідомості та волі людини, але саме він є підґрунтям творчої наснаги.

У межах різних психологічних шкіл творчість розглядається як багатовимірний феномен. Згідно з гештальтпсихологією, творчий процес полягає в раптовому об'єднанні розрізнених елементів у цілісну структуру, що проявляється у вигляді «осаяння». Цей підхід наголошує на здатності мислення встановлювати нові зв'язки між фрагментами досвіду (Роменець, 2001).

У когнітивній традиції Дж. Келлі розглядав людину як дослідника, який постійно формує та перевіряє гіпотези про реальність. Творчість тут постає як процес альтернативного мислення та здатність пропонувати нестандартні пояснення подій (Клименко, 2006, с. 12).

Представники індивідуальної психології А. Адлер акцентували на ролі творчої сили особистості, яка дозволяє компенсувати недоліки й формувати унікальний стиль життя. Подібної точки зору дотримувалися Е. Фромм та Г. Олпорт, які трактували творчість як спосіб життя і постійне самотворення. З позицій ресурсного підходу, таке «самотворення» є проявом превентивного копінгу: людина заздалегідь розбудовує внутрішню систему стійкості, яка дозволяє їй зберігати цілісність у моменти критичного напруження (Казібекова, 2016; Hobfoll, 2001).

У гуманістичній психології творчість розглядається як невід'ємний компонент самоактуалізації. А. Маслоу визначав її як універсальну властивість людини, що проявляється у спонтанному самовираженні та прагненні до особистісного зростання. Він виділяв первинну (інтуїтивну) та вторинну (раціонально організовану) стадії творчості (Maslow, 1971). К. Роджерс підкреслював роль «відкритості досвіду» та внутрішнього локусу оцінювання як ключових умов творчого прояву (Rogers, 1954). Саме «відкритість досвіду» за Роджерсом корелює з високою адаптивністю, оскільки дозволяє особистості сприймати стресогенні зміни не як загрозу, а як складний виклик, що потребує творчого рішення.

Асоціативний підхід С. Медник зосереджується на здатності створювати нові комбінації віддалених елементів та долати стереотипи, що визначає рівень

креативності (Карпенко, 2016). У транзакційній концепції Ф. Тейлор творчість розглядається як активна взаємодія особистості з середовищем, спрямована на його перетворення (Клименко, 2006, с. 13).

Узагальнюючи теоретичні положення вчених-психологів, американські дослідники творчості, зокрема К. Тейлор та Ф. Баррон, систематизували основні підходи до розуміння феномену творчості, виділивши такі ключові групи визначень (Клименко, 2006, с. 9).

Гештальт-підхід: визначення, які тлумачать творчість як процес переструктурування наявного матеріалу, що призводить до формування нової, цілісної структури (нового «гештальту»).

Продуктивний підхід: концепції, центральною ідеєю яких є створення якісно нового й оригінального продукту (матеріальної чи духовної цінності).

Експресивний підхід: інтерпретації творчості як процесу самовираження особистості, де акцент зміщується на суб'єктивну оцінку та внутрішню значущість діяльності для автора.

Психоаналітичний підхід: визначення, що розглядають творчість як результат внутрішнього конфлікту або спробу розв'язання напруги між структурними елементами психіки особистості: «Я», «Воно» та «Над-Я».

Когнітивний підхід: визначення, сфокусовані на мисленні, орієнтованому на вирішення проблем, де підкреслюється роль складного розумового процесу та когнітивних операцій.

Узагальнювальний підхід: різноманітні та комплексні визначення, які неможливо віднести до жодної з вищезазначених категорій, оскільки вони інтегрують елементи різних шкіл.

Окремої уваги та розгляду потребує поняття «креативність», на розвиток наукових уявлень про яке значний вплив мали концепції американських дослідників Дж. Гілфорда та Е. П. Торренса (Антонова, 2012). Дж. Гілфорд одним із перших запропонував відокремлювати творчі здібності від загального

інтелекту, розглядаючи їх як специфічні характеристики мислення. У його моделі творчість пов'язується передусім із дивергентним мисленням — здатністю генерувати різноманітні ідеї, пропонувати альтернативні варіанти вирішення завдань та виходити за межі заданих схем. На відміну від конвергентного мислення, яке спрямоване на пошук єдиної правильної відповіді, дивергентне передбачає продуктивність, гнучкість та оригінальність у висуненні рішень. Саме ці якості Гілфорд вважав ключовими для розуміння природи творчості, що стало підґрунтям для розробки ним власного коефіцієнта креативності та спеціальних тестів, спрямованих на діагностику дивергентної продуктивності.

Ідеї Гілфорда отримали подальший розвиток у роботах Торренса, який досліджував як діагностику, так і розвиток творчих здібностей. Торренс, спираючись на концепцію дивергентного мислення, наголошував на важливості здатності помічати суперечності, прогалини у знаннях і проблемні ситуації. На його думку, творчий процес складається з кількох етапів: усвідомлення проблеми, висунення гіпотез, їх перевірки та уточнення. Створені методики поєднували як конвергентні, так і дивергентні завдання, що дозволяло знімати вплив стереотипів мислення та стимулювати гнучкість і оригінальність у розв'язанні нестандартних задач. Зв'язок між дивергентним мисленням та копінгом полягає у здатності особистості відмовлятися від ригідних, непрацюючих стратегій поведінки на користь нових, адаптивних схем, що є критичним в умовах невизначеності (Антонова, 2014, с. 3).

«Теорія інвестування» Р. Стернберга та Д. Лаверта є однією з найбільш сучасних концепцій креативності. Вона трактує творчість як здатність працювати з новими або непопулярними ідеями та просувати їх попри опір, нерозуміння чи відсутність підтримки. Креативна людина, за цією теорією, уміє оцінювати потенціал «первинної» ідеї, прогнозувати можливий попит і стратегічно «інвестувати» у її розвиток. Такий підхід передбачає готовність до розумного ризику, внутрішню мотивацію, толерантність до невизначеності,

наполегливість і здатність протистояти тиску оточення. Важливою умовою прояву креативності автори вважають наявність сприятливого творчого середовища (Антонова, 2014, с. 4).

Вітчизняні дослідники внесли значний вклад у розуміння природи творчості, розробивши власні теорії та концепції розвитку креативної особистості.

С.Д. Максименко у рамках генетико-психологічної теорії творчої особистості розглядає структуру творчої особистості як об'єктивну реальність, що відображає внутрішні процеси онтогенезу (Максименко, 2010). Він підкреслює, що творча особистість є цілісною системою, здатною до саморозвитку, самовизначення та саморегуляції, а креативність є природною, глибинною ознакою цієї особистості. На думку Максименка, творчість проявляється вже на початку життєвого шляху людини та супроводжує її розвиток, формуючи унікальний внутрішній світ і визначаючи спосіб взаємодії з оточенням.

В.О. Моляко у діяльнісній концепції творчості акцентує увагу на оригінальності та новизні діяльності як головних характеристиках творчої особистості. Він визначає п'ять стратегій творчої діяльності — аналогізацію, комбінування, реконструювання, універсальну стратегію та стратегію спонтанних дій — що відображають різні способи пошуку нових рішень і побудови життєвого шляху. Моляко підкреслює роль знань, професійної підготовки та наполегливості, а також вплив внутрішніх і зовнішніх факторів на розвиток творчого потенціалу (Моляко та ін., 2021).

В.В. Клименко розробив концепцію психологічного механізму творчості, що описує взаємодію психіки, мислення, уяви, почуттів та психомоторики в процесі творчої діяльності. Він виділяє вікові етапи розвитку творчого механізму — від початку пробудження здібностей у дітей до досягнення майстерності, творчості та мудрості в дорослому віці. Концепція Клименка дозволяє відстежити динаміку розвитку креативності, показуючи, як психічні та

фізіологічні компоненти особистості формують здатність до продуктивної, гармонійної і геніальної творчості (Клименко, 2006).

Узагальнюючи, сучасні дослідження свідчать, що творчість є багаторівневим і цілісним феноменом, який об'єднує когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти особистості. Незважаючи на різні підходи, її ключовими характеристиками є гнучкість мислення, здатність до нестандартних асоціацій, відкритість до нового досвіду та прагнення до самореалізації. Таким чином, творчість постає не лише як продукт інтелектуальної діяльності, а як психологічний ресурс і чинник розвитку особистості, що інтегрує внутрішні процеси та взаємодію з оточуючим світом.

У межах нашого дослідження ми розглядаємо креативність як функціональну основу копінг-ресурсу, що діє через опосередковуючу роль самоефективності. Творча діяльність надає особистості досвід успішного подолання складнощів та створення нового продукту, що зміцнює віру у власну спроможність контролювати події життя (самоефективність), яка, у свою чергу, виступає потужним буфером проти деструктивного впливу стресу.

Ще важливо зазначити, що у психологічній науці поняття «творчий потенціал» і «самореалізація» розглядаються як взаємопов'язані складові розвитку особистості. Творчий потенціал описує внутрішні можливості людини — її здатність продукувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та застосовувати творчий підхід у різних сферах діяльності.

Самореалізація відображає процес розкриття та втілення цього потенціалу у практичній діяльності, у досягненні значущих для індивіда цілей, прагнень та особистісного зростання. Через самореалізацію творчі здібності набувають конкретної форми й проявляються у суспільно значущих результатах.

Отже, творчий потенціал можна розглядати як внутрішнє підґрунтя розвитку, тоді як творча самореалізація є шляхом його втілення, що сприяє

збереженню психологічної стійкості та підтримці конструктивної активності особистості навіть за умов підвищеного стресового навантаження.

Самореалізація як психологічний феномен є складним комплексним утворенням. У сучасних дослідженнях важливо визначити психологічний зміст поняття «самореалізація».

Дослідження проблеми самореалізації особистості має давнє коріння — ще в античності Аристотель та Сократ аналізували природу людського буття, моральний розвиток і прагнення досягати ідеалу (Моляко, 2021). У подальшому значний внесок у вивчення цього явища зробили зарубіжні вчені. Так, А. Маслоу запропонував концепцію самоактуалізації як ключового етапу розвитку особистості (Maslow, 1971); Ж. Піаже досліджував когнітивні аспекти формування особистості (Максименко, 2016); В. Франкл розробив екзистенційний підхід (Frankl, 1946); а Г. Олпорт і К. Роджерс зосередили увагу на особистісних рисах і гуманістичних підходах до розвитку людини (Аршава і Носенко, 2024; Rogers, 1954).

У вітчизняній психології проблема самореалізації також привернула значну увагу дослідників. Зокрема, С. Максименко вивчав закономірності становлення особистості, Л. Сердюк аналізувала психологічні аспекти самореалізації (Максименко і Сердюк, 2010), М. Шамич досліджував загальні принципи розвитку особистості (Сердюк і Шамич, 2016), а В. Осьодло, О. Пенькова, С. Кузікова та В. Вінтоняк зосередилися на специфічних аспектах самореалізації у професійних контекстах (Сидоренко, 2025).

Сучасна психологія розглядає самоактуалізацію як процес повного розкриття та реалізації особистісного потенціалу, прагнення досягати власних цілей і максимально використовувати наявні здібності. Цей процес охоплює пошук сенсу життя, розвиток творчих можливостей, досягнення внутрішньої гармонії та автентичності. Особистості, які прагнуть самоактуалізації, активно працюють над самопізнанням, прийняттям себе та інших, формуванням автономії та встановленням гармонійних взаємин з оточенням (Фалько, 2024).

Потреба у самоактуалізації є фундаментальною для творчої самореалізації, оскільки стимулює особистість не лише розкривати власні можливості, а й активно реалізовувати їх у різних сферах діяльності. Узагальнюючи наукові підходи, самореалізацію можна визначити як форму суб'єктної реалізації людини у соціумі та власній свідомості, яка відображає сутність людського буття і є процесом самовираження, у якому творчість виступає ключовим чинником. Відповідно, творча самореалізація постає як діяльнісне втілення внутрішнього потенціалу, а креативність – як її внутрішня когнітивно-ресурсна основа. У контексті сучасних кризових умов, коли відбувається постійна перевірка особистісної стійкості, особливої актуальності набуває вивчення творчої самореалізації не лише як мети, але і як психологічного ресурсу, що забезпечує адаптацію та психологічне благополуччя. Саме ця потреба у визначенні внутрішніх чинників стійкості є підґрунтям для звернення до ресурсного підходу в психології.

У межах ресурсного підходу особливе значення має концепція С. Хобфолл, автора теорії «збереження ресурсів» (COR) (Hobfoll, 2001). Він розглядає ресурси як цінні для людини засоби (об'єкти, стани, особистісні характеристики), які забезпечують її адаптацію, підтримку психічного здоров'я та можливість самореалізації. Згідно з цією теорією, стрес виникає тоді, коли відбувається втрата значущих ресурсів або коли особистість не здатна їх відновити. Хобфолл виділяє різні типи ресурсів: матеріальні, зовнішні соціальні та внутрішні, які охоплюють особистісні риси, навички, установки, самооцінку, емоційно-вольові характеристики та психічне благополуччя. Важливо, що нестача внутрішніх ресурсів часто ускладнює доступ до зовнішніх, роблячи особистість більш вразливою до стресу.

У цій моделі творчість та самореалізація є потужними внутрішніми ресурсами особистості. Творча самореалізація виступає як буфер, що дозволяє запобігти виснаженню інших ресурсів (зокрема, почуття контролю та самооцінки) під час кризи. Займаючись творчою діяльністю, людина не лише

зберігає наявні ресурси, але й накопичує нові (унікальні навички, позитивний досвід, соціальне визнання), підвищуючи таким чином загальну життєстійкість та здатність долати стресові виклики. Для запобігання виснаженню ресурсів людина має вміти регулювати їхній обсяг і вчасно поповнювати, іноді інвестуючи менш значущі ресурси (наприклад, час чи енергію) у більш вагомі, такі як професійний статус, соціальне визнання або вплив. Займаючись творчою діяльністю, людина трансформує стрес: негативне переживання не просто пригнічується, а перетворюється на творчий об'єкт або нову ідею, що забезпечує ефект емоційної саморегуляції.

Ефективність використання творчої самореалізації як ресурсу залежить від низки внутрішніх чинників, які визначають її структуру. По-перше, це когнітивний компонент, представлений креативністю, що включає здатність до дивергентного мислення, гнучкість, оригінальність у пошуку рішень. По-друге, це мотиваційно-ціннісний компонент, що виражається у внутрішній мотивації та наявності чітких життєвих цілей, які спонукають до автентичності та пошуку екзистенційного сенсу.

Саме актуалізація потреби в самореалізації творчого «Я» є первинним мотиваційним чинником, що ініціює творчу активність. Цей процес означає, що внутрішнє прагнення до самовираження та реалізації унікального потенціалу переходить у свідому рушійну силу. Згідно з А. Адлером творче «Я» є вищою силою, що формує унікальний стиль життя (Аршава і Носенко, 2024). Актуалізація цієї потреби за А. Маслоу дозволяє особі долати бар'єри та несприятливі зовнішні умови, оскільки вона прагне внутрішньої цілісності та відповідності власній сутності (Maslow, 1971).

Нарешті, особистісно-регулятивний та діяльнісний компоненти структури відображають готовність до практичного втілення потенціалу. Вони включають толерантність до невизначеності, здатність до саморегуляції, вольовий контроль та наполегливість, що є критично важливими для інвестування у нові ідеї попри опір Р. Стернберг та Д. Лаверт (Sternberg & Lubart, 1995). Ці

внутрішні чинники дозволяють людині не лише створювати новий продукт, а й формувати гнучкий спосіб життя та успішно долати бар'єри на шляху самореалізації, такі як ригідність мислення, страх невдачі або соціальний тиск (Антонова, 2014, с. 4).

Таким чином, творчість і креативність набувають особливої значущості в умовах підвищеного стресового навантаження (як-от в умовах війни), оскільки вони є не лише шляхом до самоактуалізації, а й необхідним когнітивним інструментом адаптації. Це дозволяє перейти від сприйняття творчості як суто естетичної категорії до її розуміння як життєво необхідного копінг-ресурсу, що забезпечує ментальне виживання особистості. Креативність дозволяє знаходити нестандартні, гнучкі та оригінальні виходи із кризових ситуацій, які не мають прецеденту в попередньому досвіді. Це підводить до необхідності детального аналізу психологічних чинників творчої самореалізації особистості саме в умовах підвищеного стресового навантаження.

1.2. Загальна характеристика поняття стресу та його особливості в умовах підвищеного стресового навантаження

Основоположником вчення про стрес є канадський лікар-ендокринолог та психолог Ганс Сельє. Спираючись на дослідження Волтера Кеннона щодо універсальної реакції «боротись чи втікати», Сельє первинно описав стрес як «загальний адаптаційний синдром» (ЗАС), – неспецифічну нейрогуморальну реакцію організму на дію двох і більше стресорів різної природи. Вчений разом зі своїми послідовниками вивчили механізми роботи гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи та з'ясували, як відбувається реалізація еустресу і дистресу (Даниляк та ін., 2016). Універсальна концепція стресу, запропонована дослідником, значно вплинула на подальший розвиток різних галузей знань — психології, медицини, соціології та інших наук.

Від середини XX століття і дотепер спостерігається інтенсивний розвиток теорій та моделей, що описують природу стресу, його причини, специфіку проявів, а також механізми подолання й регуляції.

Теорія когнітивної оцінки, розроблена психологом Річардом Лазарусом, є однією з найвпливовіших концепцій у вивченні стресу та його впливу на людину (Lazarus & Folkman, 1984). Вона підкреслює значення когнітивних процесів у тому, як індивід сприймає та реагує на стресові ситуації. Основна ідея теорії полягає в тому, що стрес виникає внаслідок взаємодії людини з її середовищем, при цьому вирішальну роль відіграє когнітивна оцінка події. Також Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман розробили когнітивну (транзакційну) модель стресу, що стала ключовою для розуміння копінг-стратегій та суб'єктивної оцінки стресорів. Модель наголошує, що стрес слід розглядати як процес взаємодії між людиною та її оточенням, причому когнітивна оцінка та копінгові механізми відіграють вирішальну роль у формуванні того, як індивід сприймає і реагує на стресові події.

Для глибшого розуміння творчості як копінг-ресурсу за Р. Лазарусом та С. Фолкман творча самореалізація виступає не лише як акт мистецтва, а як активний інструмент «подолання», де креативність забезпечує когнітивну гнучкість, необхідну для переоцінки стресової ситуації.

Стресові реакції в контексті взаємодії психологічних і фізіологічних факторів ґрунтовно досліджувалися Гарольдом Вулфом, одним із засновників психосоматичної медицини (Wolff, 1968). Його підхід продемонстрував, що переживання людини, її установки, мотивація та суб'єктивне оцінювання життєвих подій можуть визначати інтенсивність і характер стресової відповіді організму. Надалі ці положення стали основою для розвитку психологічних моделей стресу, які підкреслюють роль індивідуального ставлення до ситуації.

Серед українських науковців існує низка різних підходів до визначення поняття «стрес». Зокрема, Н.В. Родіна трактує стрес як «загальну реакцію

організму на вплив будь-яких негативних чинників зовнішнього середовища, фізичних або психологічних» (Родіна, 2010, с. 88–89).

В.М. Крайнюк підкреслює, що стрес – це «психофізіологічний емоційний стан особи, який виникає під час екстремальних для людини ситуацій» (Крайнюк, 2007, с. 55–56).

І.В. Ващенко та О.Г. Антонова вважали, що стрес є нормальною психологічною реакцією на незвичні обставини, яка виконує функцію самозбереження: допомагає сконцентруватися на реальній небезпеці, мобілізувати сили та підготуватися до дій, спрямованих на її запобігання (Ващенко, 1998) .

Ю.О. Теплюк пропонує визначати стрес як «комплексну психофізіологічну реакцію людини, що виникає в результаті суб'єктивного оцінювання чинників саме як стресогенних» (Теплюк, 2021, с. 66). Узагальнюючи вище наведені підходи, однією з найбільш повних та інтегративних концепцій є біопсихосоціальна модель, яка розглядає стрес як результат динамічної взаємодії між біологічними (фізіологія, генетика), психологічними (когнітивна оцінка, копінг, емоції) та соціальними (культурне середовище, соціальна підтримка, контекст) чинниками. Вона підкреслює, що стрес не є виключно монокаузальним (фізіологічним чи психологічним) явищем, а виникає внаслідок складної, багаторівневої взаємодії різних аспектів життєдіяльності людини.

Стрес (з англ. – навантаження, тиск, напруга) визначають як неспецифічну реакцію організму на вплив (фізичний чи психологічний), що порушує його гомеостаз і потребує пристосування; як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних умовах у повсякденному житті, в момент сильної реакції, яка виходить з-під контролю (Коновалова, 2021, с. 2).

Аналіз концепцій стресу у різних наукових галузях (фізіології, психології, соціології) дозволяє виділити три його основні сутнісні аспекти: як зовнішній

чинник (стресор), як внутрішнє суб'єктивне переживання (психічна напруга) та як адаптаційний процес організму, спрямований на мобілізацію сил для подолання негативного впливу.

Пізніше було введено поняття «психологічний стрес», який почали розглядати не лише як реакцію, а й як процес, у якому індивід оцінює вимоги середовища. Індивідуальне проявлення стресу значною мірою залежить від усвідомлення людиною того, що відбувається в екстремальних умовах, від здатності мобілізуватися, психологічної установки на конкретну роль та розуміння власної відповідальності за себе й оточення.

Психологічний стрес може виникати самотійно, а також ініціювати або модифікувати біологічний стрес; він проявляється не лише як реакція на поточний подразник, але й як реакція на передбачувані події, які ще не відбулися, але яких суб'єкт очікує, побоюється або пригадує. Стресові реакції особистості класифікують за трьома ключовими параметрами:

Емоційна спрямованість: еустрес (позитивний) і дистрес (негативний).

Тривалість: гострий (короткочасний) та хронічний (довготривалий) стрес.

Тип стресора: фізіологічний (пов'язаний із фізичними та середовищними чинниками) та психоемоційний (пов'язаний із соціальними та інформаційними переживаннями) стрес.

У сучасних умовах, зокрема в умовах війни, значна частина населення стикається саме з таким типом підвищеного стресового навантаження, що поєднує в собі як гострі, так і хронічні форми стресу.

Військові дії, вимушене переміщення, втрати, нестабільність, руйнування соціальних зв'язків і звичного способу життя — усе це створює тривале психоемоційне навантаження, яке суттєво підвищує ризик розвитку травматичного стресу та вторинних психологічних наслідків. Особливість полягає в тому, що навіть інтенсивні стресові реакції часто не проявляються одразу: симптоми накопичуються і можуть стати помітними лише через тижні або місяці. Додаткову складність становить те, що багато людей не звертаються

по психологічну допомогу, що унеможливлює превентивні втручання та своєчасну діагностику клінічних стресових розладів, зокрема ПТСР.

Також умови підвищеного стресового навантаження характеризуються тривалим впливом інтенсивних психоемоційних, соціальних та інформаційних стресорів, які перевищують адаптаційні можливості особистості. На відміну від гострих, короткочасних реакцій на загрозу, хронічний стрес формується поступово та утримує нервову систему в режимі постійної мобілізації. З огляду на це, стресові процеси перестають бути ситуативними й набувають характеру стійкого психофізіологічного стану, що супроводжується виснаженням ресурсів, зниженням стійкості до навантажень та емоційною лабільністю.

Особливістю стресу в умовах підвищеного навантаження є домінування психоемоційних стресорів, пов'язаних з невизначеністю, загрозою, втратами, порушенням звичного способу життя та відсутністю почуття безпеки. Такі фактори активують тривалий режим тривожної пильності, який супроводжується порушеннями сну, труднощами концентрації, підвищеною імпульсивністю та тривалими негативними емоційними реакціями. У цих умовах еустрес швидко трансформується у дистрес, що негативно впливає на психічне здоров'я та загальний рівень адаптивності, створюючи передумови для розвитку тривожних і депресивних станів.

Хронічний стрес також суттєво змінює когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери. Підвищене стресове навантаження знижує здатність до саморегуляції та ефективного вирішення задач, впливає на гнучкість мислення, творчу активність і продуктивність. Накопичення стресових реакцій порушує внутрішню організацію діяльності, спричиняє переоцінку цінностей, зниження мотивації та інтересу, а у деяких випадках — уникнення відповідальності й професійних чи особистісних викликів. Усе це робить підвищений стрес одним із ключових чинників, що визначають психологічний стан особистості.

Проте виникнення та переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних обставин, скільки від суб'єктивних факторів і внутрішніх

особливостей людини: її мотивації, установок, очікувань, спогадів про попередні події, оцінки конкретної ситуації, а також порівняння власних ресурсів із вимогами, що висувуються. Через це одна й та сама ситуація може бути як стресовою, так і не викликати жодних проявів стресу (Наугольник, 2015).

Також важливо зазначити, що стрес не завжди має виключно негативний чи нейтральний вплив на особистість. Помірний рівень стресового збудження може виконувати функцію еустресу — стимулюючого фактора, який активізує когнітивні процеси, мобілізує внутрішні ресурси та підвищує мотивацію до подолання складнощів. У контексті творчої самореалізації еустрес може сприяти виникненню нових ідей, пошуку нестандартних рішень, підсиленню концентрації й працездатності. А в умовах помірного виклику, коли вимоги середовища узгоджуються з можливостями особистості, з'являються передумови для оптимального творчого напруження, яке розширює межі самовираження та сприяє розвитку індивідуального потенціалу. Такий позитивний вплив стресу є важливою протиположністю його деструктивним проявам.

Саме тому дослідження взаємозв'язку психологічних характеристик особистості та підвищеного стресового навантаження, а також необхідність комплексного аналізу ресурсів подолання стресу набувають особливої актуальності в сучасному українському контексті.

1.3. Психологічні чинники творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження

Психологічні чинники творчої самореалізації в умовах підвищеного стресового навантаження (кризового, професійного, соціального) функціонують не просто як потенційні здібності, а як ключові внутрішні ресурси, що забезпечують адаптацію, збереження психічної стійкості та конструктивної активності особистості. Військова агресія, зокрема війна в Україні, суттєво змінила соціально-економічні умови, посилила стресові

фактори та вплинула на життєві перспективи людей. У цьому контексті стресове навантаження є визначальною умовою, яка вимагає від індивіда мобілізації цілісної системи ресурсів для уникнення виснаження та протидії деструктивному впливу зовнішніх обставин.

Сприйнятий стрес розглядається як суб'єктивна оцінка людиною зовнішніх вимог і власних ресурсів для їх подолання. Високий рівень стресу може знижувати когнітивну гнучкість і обмежувати прояви спонтанності, що є важливим компонентом креативного мислення.

Водночас, помірний рівень психологічного напруження, відповідно до класичного Закону Єрка-Додсона, здатний стимулювати активізацію творчого потенціалу та мобілізацію адаптивних ресурсів особистості (Lazarus & Folkman, 1984). Згідно з цим принципом, зв'язок між рівнем збудження (або стресу) та ефективністю діяльності має перевернутий U-подібний вигляд: при дуже низькому або, навпаки, надмірно високому рівні стресу продуктивність падає, тоді як оптимальний, помірний рівень стресу (еустрес) забезпечує максимальну мобілізацію уваги, енергії та когнітивних процесів. Для складних, творчих завдань (яким і є творча самореалізація), цей оптимальний поріг є відносно невисоким, але він необхідний: виклик, що створюється еустресом, спонукає особистість вийти за межі рутинних рішень, підвищує внутрішню мотивацію до пошуку нового, інноваційного підходу (дивергентного мислення) і, таким чином, використовує творчість як конструктивний механізм подолання, а не як просто спосіб втечі від проблеми.

Особливе місце в системі ресурсів подолання посідає загальна самоефективність особистості (GSES). Відповідно до концепції А. Бандури, самоефективність — це віра людини у власну здатність організувати та здійснити дії, необхідні для досягнення певних цілей (Bandura, 1977). У контексті нашого дослідження вона виступає як когнітивний медіатор: чим вище людина оцінює свою ефективність, тим менш загрозливою для неї виглядає стресова ситуація. Творча самореалізація та самоефективність

утворюють комплементарний зв'язок: успішний творчий акт зміцнює віру у власні сили, а висока самоефективність дозволяє особистості не відмовлятися від творчих пошуків навіть під тиском зовнішніх обставин чи критики.

Відповідно до ресурсного підходу С. Хобфолла, творчість і самореалізація виконують функцію психологічного буфера, який пом'якшує вплив стресу та запобігає втраті ключових особистісних ресурсів — почуття контролю, самоцінності та компетентності (Hobfoll, 2001). Творчі активності дозволяють відновлювати суб'єктивне відчуття впливу на ситуацію, переживати власну ефективність, що є надзвичайно важливим у умовах хронічного стресу або затяжних криз. При цьому використання СРРС-17 дозволяє диференціювати креативний потенціал (стійкий аспект) та практичну креативність (поведінковий аспект, чутливий до стресових змін). Успішна практична креативність виступає індикатором здатності особистості підтримувати адаптацію навіть у складних обставинах.

Це підтверджує, що творчість у стресових умовах не лише виражає індивідуальні здібності, а й виконує функцію активного психологічного ресурсу, що сприяє підтриманню психічного гомеостазу та збереженню здатності до ефективної діяльності.

Критично важливу роль у процесі творчої самореалізації відіграють *мотиваційно-сміслові чинники*. Внутрішня мотивація виступає рушійною силою, яка забезпечує безперервність творчої діяльності незалежно від зовнішньої підтримки або визнання, що особливо актуально в умовах невизначеності та критики. Потреба у саморозвитку та установка на досягнення трансформуються у прагнення постійного вдосконалення, дозволяючи особистості зростати навіть через подолання стресових викликів. Пошук смислу та усвідомлення власної місії надає творчості екзистенційну вагу, підтримуючи внутрішню цілісність та стійкість проти відчаю, який може виникати через деструктивні зовнішні події (Frankl, 1946).

Диспозиційні базисні чинники (риси особистості згідно з TIPI-UKR) визначають загальний характер людини та її реакцію на стрес. Креативність часто проявляється через відкритість до нового досвіду і допомагає людині знаходити нестандартні рішення навіть у напружених ситуаціях. Натомість високий рівень невротизму може робити людину більш чутливою до стресу, через що мислення стає менш гнучким. Коли ж особистість відзначається емоційною рівноваженістю, їй легше опиратися напрузі та використовувати свої творчі можливості більш повно.

Практичність допомагає не просто вигадувати нові ідеї, а й доводити їх до реального результату, знаходячи гнучкі способи розв'язання складних ситуацій. Сукупність цих особистісних якостей формує внутрішню опору, завдяки якій людина може опиратися на свої розумові здібності, емоції та стосунки з іншими, щоб навіть у напружені періоди продовжувати розкривати свій творчий потенціал.

Когнітивні чинники відповідають за стратегічне управління та реалізацію творчого потенціалу. Під час перебування людини у стресових умовах самопізнання і рефлексія стають ключовими факторами для оцінки власних можливостей і обмежень, оцінки ефективності адаптативних стратегій дій та передбачення наслідків дій. Усвідомлення власних здібностей перетворюється на розуміння того, як використовувати свій творчий потенціал для вирішення нових завдань і пошуку нестандартних рішень. Вміння планувати життєві цілі допомагає зберігати орієнтир на майбутнє, поєднуючи генерацію нових ідей із фокусом на практичному результаті. Когнітивні здібності проявляються у здатності помічати тонкі зміни в собі й довкола, аналізувати власний досвід і прогнозувати події, які можуть відбутися в майбутньому.

Емоційно-вольові чинники забезпечують здатність людини зберігати внутрішню стійкість і контролювати свою поведінку, що особливо важливо для підтримки творчої діяльності в умовах стресу. Розвинений емоційний інтелект дає можливість не лише помічати та усвідомлювати власні переживання, а й

конструктивно їх опрацьовувати, спрямовуючи емоційну напругу у творчий процес через механізми на кшталт сублімації. Стрес може проявлятися у різних площинах психічного життя: в емоційній сфері — у вигляді різких коливань настрою, підвищеної тривоги, апатії чи депресивних реакцій; у когнітивній — через схильність сприймати ситуацію як загрозливу або непередбачувану; у мотиваційній — як активація ресурсів або, навпаки, втрата інтересу й зниження внутрішнього потягу до дії; у поведінковій — через зміну темпу діяльності, коливання активності чи появу напруженості під час виконання завдань.

Самомотивація та здатність до саморегуляції підтримують продуктивність у стані втоми або апатії, а стресостійкість дозволяє витримувати критику та невизначеність, які неминуче супроводжують інноваційний процес. Ці чинники забезпечують готовність до ризику та наполегливість, необхідні для реалізації нових ідей всупереч зовнішньому опору. Рівень прояву стресових реакцій є індивідуальним і залежить від особистісних рис та типологічних характеристик. Знання ознак стресових станів і спостереження за проявами стресу у інших є першим кроком у його ефективному управлінні (Пов'якель і Зайчикова, 2012).

Висока насиченість сучасного життя стресовими ситуаціями, поєднання інтенсивних емоційних переживань та невміння адекватно інтерпретувати стрес призводять до підвищення сенситивності та зниження стресостійкості. Це сприяє розвитку психосоматичних станів, неврозів, неадекватних психологічних захистів, стереотипів поведінки, зниження працездатності та ефективності професійної діяльності.

Стрес є тривалим процесом без визначеного початку чи кінця, але має фазові коливання: тривоги, резистентності та виснаження. У нормі стрес проявляється як еустрес — помірне напруження, що допомагає діяти. Але коли навантаження стає надмірним, виникає дистрес. Щоб подолати стрес, важливо, щоб ситуація здавалася людині хоча б частково контрольованою та керованою.

Психотерапевтичні техніки допомагають регулювати емоції, знижувати напруження і запобігати виснаженню.

Відчуття контролю — головний фактор, що знімає напруження. Навіть у складних умовах людина здатна адаптуватися, зберігати цілісність особистості та стосунків або ухвалювати рішення, які допомагають впоратися з наслідками стресу.

Ціннісно-світоглядні чинники формують базис творчої ідентичності. Чітка система життєвих цінностей виступає внутрішнім моральним компасом, що визначає зміст творчості та її відповідність автентичному «Я» особистості. Моральна відповідальність за результати діяльності забезпечує створення соціально значущих продуктів, а не лише особистої терапії.

Соціально-психологічні чинники, такі як психологічна безпека та підтримка оточення, створюють середовище для безпечного експериментування та розвитку оригінальності, що є основою успішної творчої самореалізації (Hobfoll, 2001).

Узагальнюючи, психологічні чинники творчої самореалізації в умовах підвищеного стресового навантаження інтегруються у модель, яка включає чотири ключові блоки, що будуть досліджені емпірично у даній роботі:

Умова: наявність підвищеного стресового навантаження в життєдіяльності індивіда;

Чинники: прояви творчої самореалізації (креативний потенціал та практична креативність) та базові риси особистості;

Медіатори подолання: самоефективність та копінг-стратегії;

Результат: зниження рівня сприйнятого стресу.

Детальний аналіз взаємодії особистісних рис, самоефективності та стратегій подолання із творчою самореалізацією при різних рівнях сприйнятого стресу створює логічне підґрунтя для емпіричної частини дослідження та перевірки гіпотези про їхній взаємозв'язок.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз показав, що самореалізація є найвищою формою життєтворчості, яка поєднує самопізнання, ціннісне самовизначення та творче перетворення власної життєвої дійсності. Творчість і креативність є багаторівневими психологічними феноменами, які включають когнітивні, мотиваційні, емоційні та особистісні компоненти. У різних наукових підходах творчість розглядається як процес, продукт і форма самовираження, що підкреслює її інтегративний характер у структурі особистості та її роль у розвитку індивіда.

Було встановлено, що творча самореалізація є формою розкриття внутрішнього потенціалу особистості та виступає механізмом її психологічного розвитку. Креативність при цьому розглядається як когнітивна основа творчої самореалізації, що забезпечує здатність до дивергентного мислення, генерації нових ідей і пошуку нестандартних рішень.

Показано, що стрес є складним багатокомпонентним феноменом, який виникає внаслідок взаємодії зовнішніх вимог і суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації. В умовах підвищеного стресового навантаження він набуває хронічного характеру, що може призводити до зниження адаптивності, виснаження ресурсів та порушення психоемоційного функціонування особистості.

Водночас стрес може мати як деструктивну, так і мобілізаційну функцію. Помірний рівень напруження (еустрес) здатний активізувати когнітивні ресурси, підвищувати мотивацію та сприяти творчому мисленню, тоді як надмірний стрес блокує креативність і знижує ефективність діяльності.

Теоретичний аналіз також показав, що важливу роль у подоланні стресу відіграють внутрішні ресурси особистості, зокрема самоефективність, копінг-стратегії та диспозиційні характеристики. Високий рівень самоефективності та використання адаптивних стратегій подолання сприяють збереженню психологічної стійкості та більш ефективній адаптації до стресових умов.

У межах ресурсного підходу творчість і самореалізація розглядаються як внутрішні психологічні ресурси, що виконують буферну функцію щодо стресу, сприяючи відновленню відчуття контролю, самоцінності та психологічної рівноваги.

Таким чином, творча самореалізація постає не лише як результат розвитку особистості, але й як чинник психологічної адаптації, який опосередковано впливає на рівень сприйнятого стресу.

Для емпіричної перевірки гіпотези було обрано модель, яка дозволяє дослідити взаємодію ключових психологічних чинників. Вона включає умову (наявність підвищеного стресового навантаження в життєдіяльності індивіда), чинники (прояви творчої самореалізації та базові риси особистості), медіатори подолання (загальна самоефективність і стратегії копінг-поведінки) та результат — зниження рівня сприйнятого стресу.

Зазначена модель дозволяє комплексно проаналізувати взаємозв'язки між творчою самореалізацією, особистісними ресурсами та рівнем сприйнятого стресу в умовах підвищеного стресового навантаження.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації програм, спрямованих на стимулювання творчої діяльності, що забезпечує зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення психологічної стійкості особистості в умовах тривалих складних життєвих обставин.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТА КОПІНГ-РЕСУРСІВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

2.1. Опис, обґрунтування методів дослідження

Метою дослідження є виявити психологічні чинники творчої самореалізації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження.

Науково-дослідницька діяльність відбувалося у чотири послідовні етапи: пошуково-теоретичний, дослідницький, аналітичний та підсумковий. На першому етапі здійснювався огляд наукових джерел і добір методик, необхідних для подальшої роботи. Другий етап був присвячений формуванню вибірки, організації опитування та первинній обробці отриманих відповідей. Третій етап передбачав глибший аналіз, узгодження та інтерпретацію результатів. Завершальний етап полягав у формулюванні висновків, що ґрунтувалися на даних проведеного емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося дистанційно. Для збору даних була створена Google-форма. Спершу посилання на опитування надсилося особам індивідуально через месенджери Telegram та Instagram. Після цього інформацію про дослідження розмістили у Facebook — як окремий публічний пост із запрошенням до участі людей, які займаються творчою діяльністю, так і в тематичній професійній спільноті, що об'єднує фахівців аудіовізуальної сфери (кіно, телебачення, цифровий контент), театру та музики.

Щоб підвищити зацікавленість респондентів та забезпечити їхню поінформованість, до форми було додано вступне звернення. У ньому коротко пояснювалися тема та мета дослідження, а також надавалися чіткі інструкції щодо проходження опитування.

Анкета була спрямована на те, щоб зібрати базову соціально-демографічну інформацію про респондентів (вік, стать), визначити сфери їхньої творчої діяльності та з'ясувати, як повномасштабна війна вплинула на їхню

творчу активність. Окремі запитання допомагали встановити, чи змінилися тематика та спрямування творчих проєктів під впливом пережитого стресу, а також чи відбулися зрушення у формах самореалізації після початку вторгнення.

Для дослідження була сформована *вибірка з 105 респондентів*. Після уточнення даних: було уточнено вік одного учасника (помилково вказав 667 років замість 67). Крім того, з метою забезпечення статистичної надійності результатів, з вибірки було вилучено відповіді одного респондента, результати якого містили значні аномальні відхилення (викиди), що могли призвести до спотворення результатів загального аналізу. Таким чином, фінальний обсяг вибірки, за яким проводилися статистичні розрахунки, склав 104 особи. Досліджувані були віком від 19 до 67 років.

За статтю більшість становили жінки — 73 особи, що відповідає 70,2%; чоловіків у вибірці було 30 осіб (28,8%), та 1 особа, що зазначили себе як небінарну, що становить приблизно 1%. Вибірка є переважно жіночою та концентрується у середньому дорослому віці (36-45 років).

Щодо сфери творчої самореалізації, більшість учасників дослідження займалася професійною діяльністю — 79 осіб (76,0%), тоді як 25 респондентів (24,0%) реалізовували свій творчий потенціал у вільний час або через хобі. Враховуючи вплив повномасштабного вторгнення та можливу втрату основного місця роботи, деякі респонденти могли змінити вектор своєї творчої діяльності, переключившись із професійної сфери на хобі чи самодопомогу.

Для реалізації поставленої мети було організовано емпіричне дослідження із використанням таких психодіагностичних методик:

1. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) (М. Б. Кліманська, І. І. Галецька);
2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптована до умов війни (О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька);

3. Шкала креативного потенціалу та практичної креативності CPPC-17 (Т. С. DiLiello, J. D. Houghton; адаптація Л. М. Карамушки, М. Є. Тиченко).

4. Шкала загальної самооефективності (GSES, General Self-Efficacy Scale, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.; адаптація українською І. Галецька).

5. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський).

1. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR використовується для дослідження базових диспозиційних рис особистості та спирається на модель «Великої п'ятірки». Ця методика була створена на основі оригінального Ten Item Personality Inventory і адаптована українськими дослідницями М. Б. Кліманською та І. І. Галецькою. TIPI-UKR зберігає головний принцип авторів: максимально стислий, але інформативний інструмент, який дозволяє оперативно отримати загальну картину особистісних характеристик респондента. В основі лежать п'ять ключових вимірів: Екстраверсія, Дружелюбність, Добросовісність, Емоційна стабільність і Відкритість новому досвіду.

Особливістю TIPI-UKR є його надзвичайна компактність. Опитувальник складається лише з десяти тверджень, по два твердження на кожен фактор, що репрезентують протилежні полюси відповідної риси. Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно не згоден») до 7 («повністю згоден»). Завдяки цьому методика є дуже зручною у випадках, коли важливо не перевантажувати учасника великою кількістю питань або коли дослідження включає багато різних шкал.

Психометричні характеристики TIPI-UKR були перевірені на вибірці у 405 осіб, і результати засвідчили її придатність для дослідницьких цілей. Найвищі показники внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) продемонстрували шкали Добросовісності (0,73) та Відкритості новому досвіду (0,74). Інші шкали — Екстраверсія (0,6), Дружелюбність (0,6) та Емоційна

стабільність (0,44) — також продемонстрували прийнятні значення, що є характерним для коротких інструментів такого формату.

2. У дослідженні для оцінки того, як люди суб'єктивно переживають напруження, відчуття перевантаження та контроль над власним життям, було використано *Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)*. Це одна з найпоширеніших методик у світовій практиці, створена Шелдоном Коеном та його колегами, а в українському контексті адаптована О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецькою у 2022 році. Адаптація проводилася вже в умовах повномасштабної війни, тому особливу увагу приділили перевірці того, наскільки інструмент адекватно відображає стресові переживання українців.

Методика спирається на когнітивно-опосередковану теорію стресу Річарда Лазаруса. Основна ідея полягає в тому, що стрес виникає не лише через зовнішні події, а насамперед через те, як людина їх оцінює: чи здається ситуація загрозливою, чи вистачає власних ресурсів, чи є можливість впливати на події. PSS-10 дозволяє з'ясувати, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим та емоційно виснажливим людина сприймала свій попередній місяць життя. Тобто йдеться не про «кількість стресів», а про їхній суб'єктивний відбиток.

Структурно опитувальник складається з 10 тверджень, серед яких шість сформульовані напряму, а чотири — реверсивно. Респондент оцінює, як часто він відчував себе так чи інакше, за п'ятибальною шкалою Лікерта від 0 («ніколи») до 4 («часто»). Після цього відповіді на реверсивні пункти інвертуються, а згодом підраховується загальна сума. Чим вищий цей показник, тим сильніше людина переживає стрес у повсякденному житті.

Українська адаптація PSS-10 продемонструвала дуже хороші психометричні показники. Внутрішня узгодженість за альфою Кронбаха становила 0,840, що свідчить про високу надійність шкали.

3. *Опитувальник CPPC-17*, створений Т. С. DiLiello та J. D. Houghton (2008) та адаптований українськими дослідницями Л. М. Карамушкою і М. Є.

Тиченко, є валідним психодіагностичним інструментом для оцінки ключових компонентів творчої самореалізації особистості. Методика широко використовується у прикладних та організаційних дослідженнях креативності та дозволяє комплексно оцінити як внутрішні, так і зовнішні чинники, що визначають реалізацію творчого потенціалу.

Теоретичне підґрунтя: СРРС-17 базується на сучасних когнітивно-поведінкових та організаційно-психологічних підходах до вивчення креативності. Згідно з цими підходами, творча самореалізація формується у взаємодії трьох компонентів: внутрішніх здібностей та особистісних рис; поведінкової активності, тобто реалізації творчих умінь у конкретній діяльності та соціально-організаційного середовища, яке може або фасилітувати, або блокувати творчу активність. Таким чином, сама структура опитувальника відображає сучасну модель творчості як результат взаємодії потенціалу, поведінки та контексту.

Структура методики: опитувальник складається з 17 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта — від 1 («повністю не згоден») до 5 («повністю згоден»). Методика містить три субшкали:

- Креативний потенціал (Твердження 1–6). Вимірює базові особистісні здібності, навички та схильності до генерування нових ідей, гнучкості мислення та продуктивності інтелектуальної діяльності. Показник відображає внутрішню готовність до творчої діяльності.

- Практична креативність (Твердження 7–11). Характеризує реальне застосування творчих здібностей у діяльності — здатність продукувати корисні ідеї, впроваджувати нестандартні рішення, проявляти ініціативу. Цей компонент вважається поведінковим ядром творчої самореалізації.

- Сприйнята організаційна підтримка (Твердження 12–17). Оцінює особисте відчуття того, наскільки середовище (команда, організація, навчальна група) сприяє творчості: заохочує ініціативність, створює безпечні умови для експериментування, підтримує інноваційні ідеї.

Психометричні характеристики: адаптована українська версія СРРС-17 продемонструвала достатню надійність та валідність. Кожна шкала показала прийнятні показники внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха), що дозволяє використовувати методику у наукових дослідженнях.

4. Для оцінки рівня віри особистості у власні сили, спроможності долати труднощі та успішно виконувати поставлені завдання в умовах підвищеного стресового навантаження було використано *Шкалу загальної самоефективності (GSES)*. Цей інструмент був розроблений німецькими вченими Ральфом Шварцером та Матіасом Єрусалемом у 1995 році й наразі є однією з найпопулярніших методик у світовій психодіагностиці. Українську адаптацію та психометричну перевірку опитувальника здійснила дослідниця І. І. Галецька.

Методика базується на соціально-когнітивній теорії Альберта Бандури, згідно з якою самоефективність виступає центральним когнітивним регулятором поведінки та адаптації. Вона відображає не конкретні вміння людини, а її узагальнену, стійку впевненість у здатності справлятися з новими, складними або стресовими ситуаціями за допомогою власних зусиль. Особистість із високим рівнем самоефективності сприймає труднощі як виклики, які можна подолати, виявляє більшу наполегливість і менш схильна до проявів тривоги чи безпорадності перед обличчям невизначеності.

Структурно шкала є максимально лаконічною і складається з 10 прямих тверджень. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне висловлювання підходить йому, за 4-бальною шкалою: від 1 («абсолютно неправильно») до 4 («абсолютно правильно»). Загальний бал вираховується шляхом підсумовування відповідей. Високі показники свідчать про міцну внутрішню опору, розвинену саморегуляцію та високий адаптаційний потенціал особистості під час тривалої напруги.

Українська версія GSES демонструє високу надійність та внутрішню узгодженість (альфа Кронбаха варіює в межах 0,84–0,88), що підтверджує стабільність інструменту для проведення наукових досліджень.

5. З метою визначення конкретних поведінкових та когнітивних способів реагування на стресові події в межах дослідження було застосовано *Українську адаптацію опитувальника Brief-COPE*. Цей багатомірний інструмент є скороченою версією класичного опитувальника COPE, створеного Чарльзом Карвером. Українську адаптацію, стандартизацію та валідизацію методики здійснив науковий колектив у складі Т. М. Яблонської, О. М. Верника та Г. О. Гайворонського.

Теоретичною основою методики є копінг-концепція Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка розглядає копінг як динамічний процес застосування свідомих зусиль для подолання стресу. Особливістю Brief-COPE є можливість диференціювати широкий спектр реакцій особистості. Традиційно виокремлюють адаптивні (проактивні) копінги, спрямовані на вирішення проблеми або позитивне переосмислення ситуації, та дезадаптивні копінги, пов'язані з уникненням, емоційним виснаженням чи деструктивною самокритикою.

Опитувальник містить 28 тверджень, які розподілені за 14 субшкалами (по 2 пункти на кожен копінг-стратегію). До них належать: активний копінг, планування, позитивне переформулювання, прийняття, гумор, релігія, використання інструментальної та емоційної підтримки, а також заперечення, самозвинувачення, поведінкове відсторонення, вираження емоцій, відволікання та вживання психоактивних речовин. Респонденти оцінюють частоту використання кожної стратегії за 4-бальною шкалою від 1 («Я зазвичай цього не робив/не робила») до 4 («Це саме те, що я зазвичай робив/робила»).

Психометрична перевірка української адаптації Brief-COPE підтвердила її високу надійність та відповідність оригінальній структурі автора. Більшість шкал мають високі та прийнятні показники внутрішньої узгодженості, що

дозволяє детально аналізувати індивідуальні профілі долаючої поведінки респондентів та виявляти чинники ризику (зокрема, схильність до самозвинувачення) у кризових умовах.

У межах цієї магістерської роботи ключовими є показники диспозиційних рис особистості, суб'єктивно сприйнятого стресу, креативного потенціалу та практичної креативності, загальної самоефективності та копінг-стратегій, оскільки саме вони дозволяють перевірити основну гіпотезу дослідження. Використаний комплекс методик був сформований як цілісна п'ятирівнева система, де кожен інструмент відповідає за свій етап вивчення особистості творчої людини в кризових умовах. Так, методика TIPI-UKR дозволила окреслити базові диспозиційні характеристики респондентів за моделлю «Великої п'ятірки», виокремивши фундаментальні риси, що виступають первинними ресурсами або зонами вразливості при взаємодії зі стресом. Шкала PSS-10 стала інструментом для фіксації поточного стану, демонструючи, як саме учасники суб'єктивно переживають напруження та в якій мірі вони відчують контроль над своїм життям у ситуації тривалої кризової невизначеності. Роль когнітивно-мотиваційного містка у моделі виконує Шкала загальної самоефективності (GSES), яка фіксує рівень узагальненої віри особистості у власні сили та свою спроможність мобілізувати зусилля для подолання труднощів. Динамічний аспект адаптації, а саме вибір конкретних поведінкових та когнітивних паттернів реагування на кризу, було оцінено за допомогою опитувальника Brief-COPE, що дозволило диференціювати конструктивні копінги від деструктивних стратегій. Завершальною ланкою цієї системи став опитувальник CRPS-17, який надав можливість виміряти не лише теоретичний потенціал, а й реальну практичну спроможність респондентів до творчої самореалізації попри складні зовнішні виклики.

Таке поєднання психодіагностичних методик дало змогу побудувати структурно-функціональну модель (Рис. 2.1.) взаємозв'язків між особистісними характеристиками, творчими ресурсами, самоефективністю, копінг-стратегіями

та рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу. Запропонована схема ґрунтується на припущенні, що базові риси особистості можуть впливати на формування психологічних ресурсів, зокрема креативності та самоефективності, а також на вибір стратегій подолання стресових ситуацій. Своєю чергою, зазначені ресурси та копінг-стратегії розглядаються як чинники, що можуть визначати рівень сприйнятого стресу в умовах воєнних подій.

Розроблення такої моделі є важливим для досягнення мети дослідження, оскільки дає змогу комплексно проаналізувати чинники психологічної адаптації особистості та визначити ресурси, які сприяють зниженню рівня сприйнятого стресу.

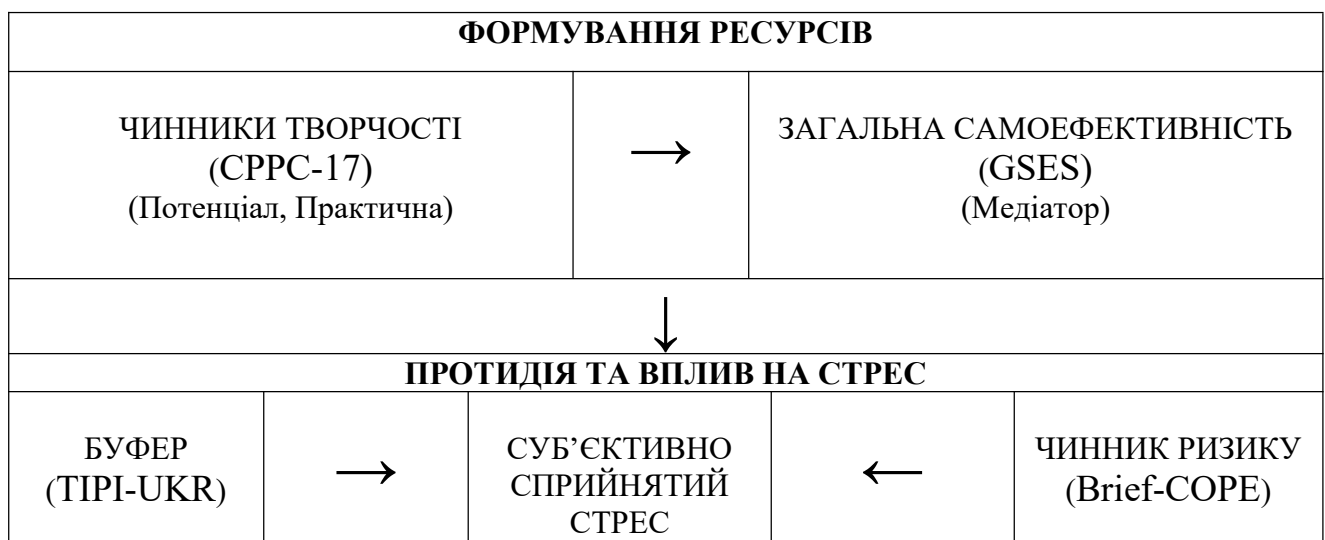


Рис. 2.1. Структурно-функціональна модель

Також у наступному розділі через призму зібраних емпіричних даних ми прагнемо дати відповіді на три дослідницькі питання:

1. Яким є взаємозв'язок між особистісними рисами, творчою самореалізацією та рівнем сприйнятого стресу особистості?

2. Які психологічні ресурси та копінг-стратегії пов'язані з творчою самореалізацією в умовах підвищеного стресового навантаження?

3. Яку роль відіграє творча самореалізація у зниженні суб'єктивного переживання стресу та забезпеченні психологічної адаптації особистості?

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було використано анамнестичну анкету та п'ять психодіагностичних методик, що дозволило комплексно оцінити особистісні характеристики, рівень сприйнятого стресу, загальну самоефективність, особливості творчої самореалізації та копінг-ресурси респондентів. Згруповані дані вибірки досліджуваних представлені в табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Розподіл респондентів за категоріями статі, віку і виду діяльності

№	Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток
1	Стать	жінки	73	70,2%
		чоловіки	30	28,8%
		небінарні	1	≈1%
2	Вік	до 25 років	4	3,8%
		26-35	31	29,8 %
		36-59	64	61,5 %
		більше 60	5	4,9%
3	Вид діяльності	професія	79	76,0%
		хобі	25	24,0%

Для діагностики базових диспозиційних рис особистості на даній вибірці було застосовано *Опитувальник TIPI-UKR*. Описова статистика продемонстрована в таблиці 2.2.

Аналіз описової статистики за методикою TIPI-UKR дає змогу окреслити загальні особистісні характеристики досліджуваної вибірки. Отримані результати свідчать, що найбільш вираженими рисами серед респондентів є добросовісність ($M = 5,29$) та відкритість новому досвіду ($M = 5,22$). Це вказує на те, що більшість опитуваних схильні до відповідального ставлення до діяльності, планування та наполегливості, а також мають інтерес до нового, готовність експериментувати та шукати нестандартні рішення, що є важливими передумовами творчої самореалізації.

Показники екстраверсії ($M = 4,71$) та дружелюбності ($M = 5,01$) перебувають на середньому або дещо вищому рівні, що свідчить про помірну

соціальну активність респондентів та загальну налаштованість на взаємодію з іншими людьми. Такі характеристики можуть сприяти ефективній комунікації, співпраці та включеності у спільні творчі процеси, що є особливо важливим у ситуаціях підвищеного стресового навантаження.

Табл. 2.2.

Описова статистика TIPI-UKR

Показник	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість досвіду
Кількість	104	104	104	104	104
Середнє (Mean)	4,71	5,01	5,29	3,67	5,22
Медіана (Median)	4,50	5,00	5,50	3,75	5,00
Мода (Mode)	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00
Стандартне відхилення (SD)	1,15	1,14	1,14	1,26	1,14
Дисперсія	1,32	1,29	1,30	1,58	1,31
Мінімум	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
Максимум	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00

Найнижчі середні значення були зафіксовані за шкалою емоційної стабільності ($M = 3,67$), що може вказувати на підвищений рівень емоційної напруги, тривожності або чутливості до стресових впливів. Це є зрозумілим з огляду на сучасні соціальні умови та тривале перебування багатьох респондентів у ситуації невизначеності. Водночас підвищена варіативність показників за цією шкалою ($SD = 1,26$) свідчить про індивідуальні відмінності у способах емоційного реагування.

Значення дисперсії вказують на помірне розсіювання показників за всіма особистісними рисами. Найвищу дисперсію має емоційна стабільність (1,58), що свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у переживанні та регуляції емоцій у вибірці. За іншими шкалами дисперсія є нижчою та відносно однорідною, що дозволяє вважати вибірку достатньо збалансованою для подальшого аналізу.

Отримані дані створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між рисами особистості, рівнем сприйнятого стресу та показниками творчої самореалізації.

Потім респонденти проходили опитування за методиками Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкала креативного потенціалу та практичної креативності CPPC-17. Дані представлені у таблиці 2.3.

Отримані результати описової статистики дозволяють охарактеризувати загальний психологічний стан вибірки. Середній показник за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) свідчить про наявність помірно підвищеного рівня напруження у більшості респондентів, що є очікуваним з огляду на умови підвищеного стресового навантаження. Водночас достатньо велике стандартне відхилення вказує на індивідуальні відмінності у переживанні стресу.

Аналіз показників за шкалою CPPC-17 демонструє, що креативний потенціал у вибірці загалом є відносно високим і достатньо однорідним, тоді як рівень практичної креативності характеризується більшою варіативністю.

Табл. 2.3.

Описова статистика PSS-10**Описова статистика CPPC-17**

Показник	Результат	Креативний потенціал	Практична креативність
Кількість	104	104	
Середнє (Mean)	21,2	25,0	19,1
Медіана (Median)	21,0	25,0	20,0
Мода (Mode)	21,0	25,0	20,0
Стандартне відхилення (SD)	7,12	3,41	3,66
Дисперсія	50,6	11,6	13,4
Мінімум	3	17	10
Максимум	36	30	25

Це може свідчити про те, що наявні творчі здібності не завжди повною мірою реалізуються на практиці, зокрема в умовах стресу. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем

сприйнятого стресу, особистісними характеристиками та показниками творчої самореалізації.

Для забезпечення глибини аналізу та перевірки однорідності отриманих даних, важливим етапом дослідження стало визначення статусу творчої діяльності респондентів. Розподіл вибірки за ознакою професійної реалізації дозволив виокремити дві групи: осіб, для яких творчість є основним видом професійної діяльності, та тих, хто займається нею як хобі.

Табл. 2.4.

Описова статистика Шкали загальної самооефективності (GSES)

Показник	Результат
Кількість	104
Середнє (Mean)	31,2
Медіана (Median)	31,0
Мода (Mode)	30,0
Стандартне відхилення (SD)	4,26
Дисперсія	18,2
Мінімум	21
Максимум	40

Аналіз даних за Шкалою загальної самооефективності (GSES) представлений у таблиці 2.4. та показав такі результати: середній бал по вибірці рівня самооефективності становить ($M = 31,2$) при максимальному теоретично можливому ($M = 40$). Це свідчить про високий рівень віри респондентів у власні сили. По однорідності - стандартне відхилення ($SD = 4,26$) є відносно невисоким порівняно із середнім значенням, що вказує на помірну згуртованість відповідей та відсутність значних екстремальних відхилень у вибірці. За діапазоном респонденти набрали від 21 до 40 балів, що охоплює середній та високий рівні самооефективності, при цьому в групі немає учасників із критично низькими показниками (нижче 10-15 балів).

Отримані результати свідчать про те, що вибірка характеризується високим рівнем загальної самооефективності та впевненості у власних ресурсах. Відсутність низьких показників та помірна згуртованість відповідей

підтверджують стабільність цього когнітивного ресурсу серед опитаних, що є важливим підґрунтям для їхньої подальшої психологічної адаптації до стресових умов.

Результати аналізу описової статистики Brief-COPE розписано у таблиці 2.5. Отримані дані дозволяють ієрархічно розподілити копінг-стратегії за частотою їх використання респондентами (від найбільш до найменш вживаних).

Табл. 2.5.

Описова статистика шкал опитувальника Brief-COPE

Копінг-стратегія	Середнє (Mean)	Медіана (Median)	Мода (Mode)	Стандарт відх. (SD)	Дисперсія	Мін.	Макс.
Кількість	104	104	104	104	104	104	104
Прийняття (BCaccept)	6.55	7.00	6.00	1.05	1.10	4	8
Планування (BCplan)	6.44	6.00	6.00	1.28	1.65	2	8
Активний копінг (BCactive)	6.39	6.00	6.00	1.17	1.37	3	8
Самовідволікання (BCdistract)	5.97	6.00	6.00	1.40	1.95	2	8
Гумор (BChumor)	5.72	6.00	6.00	1.86	3.45	2	8
Емоційна підтримка (BCemoSupp)	5.51	6.00	6.00	1.34	1.79	2	8
Позитивне переформулювання (BCposRef)	5.37	6.00	6.00	1.62	2.62	2	8
Вираження емоцій (BCvent)	5.36	5.00	5.00	1.32	1.75	2	8
Інструментальна підтримка (BCinstSupp)	5.11	5.00	6.00	1.50	2.25	2	8
Самозвинувачення (BCselfBlame)	4.59	5.00	5.00	1.58	2.50	2	8
Вживання речовин (BCsubst)	4.23	4.00	2.00	2.09	4.37	2	8
Заперечення (BCdenial)	4.09	4.00	3.00	1.45	2.10	2	7
Релігія (BCrelig)	3.50	3.00	2.00	1.79	3.20	2	8
Поведінкове відсторонення (BCbehavDis)	3.47	3.00	2.00	1.33	1.77	2	7

1. Домінуючі (адаптивні) стратегії: найвищі середні показники спостерігаються за стратегіями, які традиційно вважаються конструктивними.

Прийняття (BCaccept): ($M = 6.55$), ($SD = 1.05$) - це найпопулярніша стратегія серед опитаних, що свідчить про готовність визнавати реальність стресової ситуації. Планування (BCplan): ($M = 6.44$), ($SD = 1.28$). Респонденти активно розробляють стратегії дій для вирішення проблем. Активний копінг (BCactive): ($M = 6.39$), ($SD = 1.17$). Вказує на прямі дії, спрямовані на усунення стресового чинника. Це свідчить про те, що вибірка в цілому тяжіє до проактивної та адаптивної поведінки в умовах стресу.

2. Допоміжні та емоційні стратегії: середній рівень вираженості (у діапазоні 5.11 – 5.97) мають стратегії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, такі як Самовідволікання (BCdistract): ($M = 5.97$) - переключення уваги на інші справи для зменшення напруги. Гумор (BCchumor): ($M = 5.72$) - використання дотепності як захисного механізму. Емоційна підтримка (BCemoSupp): ($M = 5.51$) та Позитивне переформулювання (BCposRef): ($M = 5.37$). Інструментальна підтримка (BCinstSupp): ($M = 5.11$) - пошук порад або конкретної допомоги.

3. Показники цих шкал дезадаптивних стратегій та стратегій уникнення є нижчими, що є позитивною ознакою для загальної стійкості вибірки. Самозвинувачення (BCselfBlame): ($M = 4.59$). Хоча цей показник не є домінуючим, він вищий за інші дезадаптивні копінг, що може бути чинником вразливості. Заперечення (BCdenial): ($M = 4.09$) та Вживання психоактивних речовин (BCsubst): ($M = 4.23$). Останній показник має високе стандартне відхилення ($SD = 2.09$), що вказує на значну неоднорідність відповідей — частина респондентів зовсім не вдається до цього, тоді як інші використовують цей спосіб досить часто.

4. Найменш вживані стратегії, які набрали найнижчі бали зафіксовані за шкалами: Релігія (BCrelig): ($M = 3.50$). Поведінкове відсторонення (BCbehavDis): ($M = 3.47$). Відмова від зусиль для досягнення мети є найменш характерною для даної групи респондентів.

Аналіз описової статистики показує переважання проблемно-орієнтованих копінгів (прийняття, планування, активна дія). Це свідчить про високу ресурсність опитаних. Водночас наявність самозвинувачення ($M = 4.59$) та помірного рівня самовідволікання ($M = 5.97$) вказує на пошук балансу між активним вирішенням проблем та необхідністю психологічного розвантаження в умовах війни.

Отримані загальні показники за п'ятьма методиками дають цілісне уявлення про особистісні характеристики, копінг-ресурси та рівень самоефективності всієї вибірки. Проте, враховуючи специфіку нашого дослідження, важливо з'ясувати, чи існують відмінності у цих психологічних чинниках залежно від того, як саме реалізується творчий потенціал особистості — на професійному рівні чи у форматі хобі. У зв'язку з цим наступним кроком є аналіз та порівняння результатів описової статистики за чинником: професійна діяльність / хобі» у таблиці 2.6.

Табл. 2.6.

**Описова статистика розподілу вибірки за чинником:
професійна діяльність/ хобі**

Показник	Результат
Кількість	104
Середнє (Mean)	1,23
Медіана (Median)	1,00
Стандартне відхилення (SD)	0,423
Мінімум	1
Максимум	2

Аналіз описової статистики за цим показником ($M=1,23$); ($SD=0,423$) свідчить про кількісне переважання професійних митців у структурі вибірки. Такий розподіл створює підґрунтя для подальшого порівняння рівнів стресу та креативності між групами, що дозволить з'ясувати, чи виступає професійний статус чинником психологічної стійкості або додаткового навантаження в умовах воєнного стану.

Перед проведенням кореляційного аналізу було проведено аналіз надійності використовуваних методик: TIPI-UKR, PSS-10 та CPPC-17 для підтвердження якості емпіричних даних. Показник альфа Кронбаха дозволив оцінити, наскільки однорідними є відповіді респондентів у межах кожної окремої субшкали.

Показник внутрішньої узгодженості шкали сприйнятого стресу PSS-10, оцінений за коефіцієнтом альфа Кронбаха, становить 0,857. Отримане значення свідчить про високий рівень надійності методики та підтверджує її доцільність для використання у даному емпіричному дослідженні. Для візуалізації внутрішньої структури було побудовано кореляційну матрицю у вигляді теплової карти (Рис. 2.2.). Наявність стійких позитивних зв'язків між усіма пунктами методики свідчить про її високу внутрішню цілісність на даній вибірці.

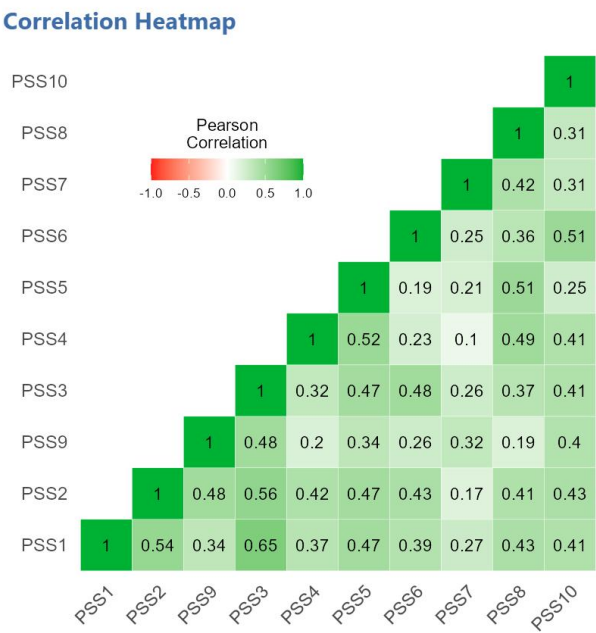


Рис. 2.2. Кореляційна матриця показників шкали PSS-10

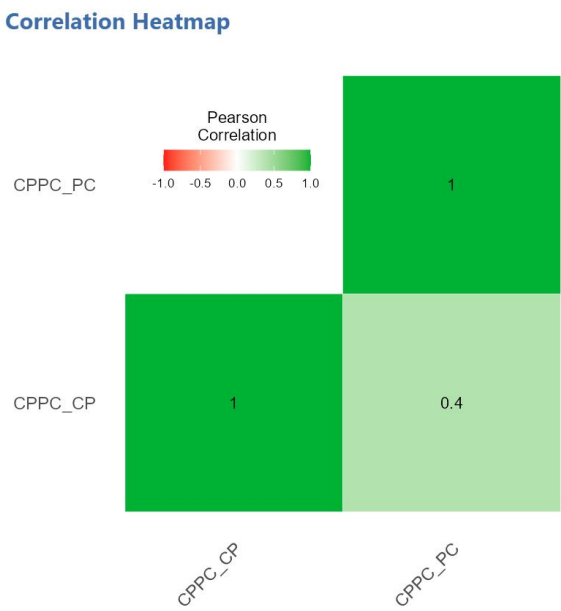


Рис. 2.3. Кореляційна матриця показників шкали CPPC-17

Для перевірки надійності опитувальника креативності СРРС-17 було проведено аналіз внутрішньої узгодженості як для окремих субшкал (Рис. 2.4. та 2.5.), так і для методики в цілому (Рис. 2.3.). Це дозволило підтвердити точність вимірювання показника креативності на даній вибірці.

При об'єднанні обох субшкал у загальний показник креативності коефіцієнт альфа Кронбаха склав 0,573. Хоча це значення є нижчим за показники окремих субшкал, воно відображає складну багатофакторну структуру методики. Помірна кореляція між двома компонентами ($r = 0,40$) підтверджує, що «творчий ресурс» та «практична реалізація» є пов'язаними, але самостійними аспектами творчої особистості.

Субшкала «Креативний потенціал» демонструє високий рівень надійності, про що свідчить коефіцієнт альфа Кронбаха 0,812. Теплова карта (Рис. 2.4.) інтеркореляцій підтверджує стійкі позитивні зв'язки між усіма твердженнями, зокрема найбільш виражена спорідненість ($r = 0,61$) зафіксована між показниками творчих здібностей у пунктах СРРС2 та СРРС4.

Correlation Heatmap

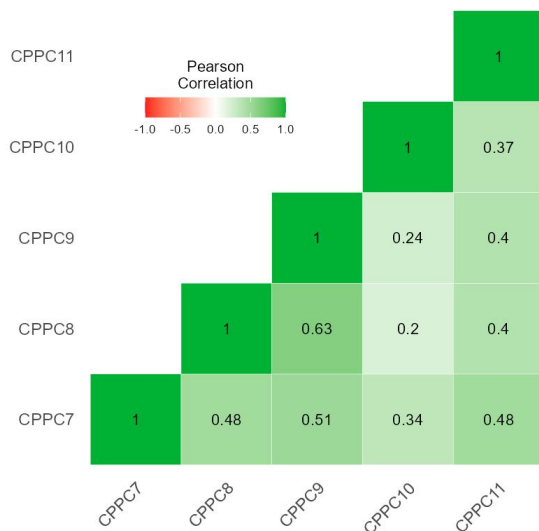


Рис. 2.4. Кореляційна матриця показників субшкали СРРС-17 (Креативний потенціал)

Correlation Heatmap

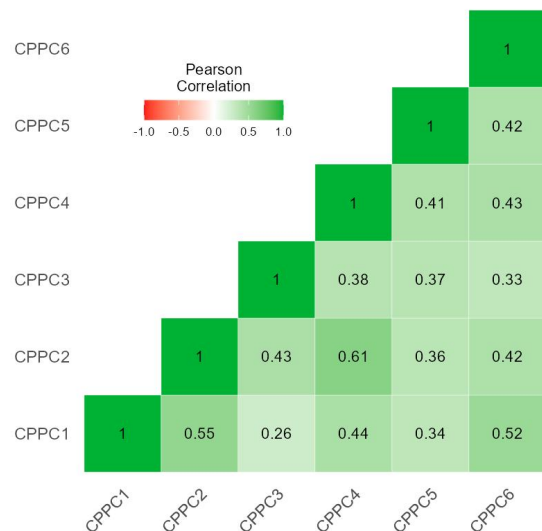


Рис. 2.5. Кореляційна матриця показників субшкали СРРС-17 (Практична креативність)

Субшкала «Практична креативність» (Рис. 2.5.): показник внутрішньої узгодженості для цієї субшкали становить 0,775, що відповідає стандартам хорошої психометричної надійності. Найсильніший кореляційний зв'язок ($r = 0,63$) спостерігається між пунктами СРРС8 та СРРС9, що вказує на високу єдність відповідей респондентів щодо реального втілення їхніх ідей.

Отримані результати свідчать про те, що субшкали методики СРРС-17 мають високу внутрішню цілісність. Це дозволяє використовувати їх як надійні інструменти для подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків із особистісними рисами та рівнем стресу.

Аналіз надійності короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR) продемонстрував специфічні результати, що є типовими для інструментів такого формату. Коефіцієнт альфа Кронбаха для методики в цілому становить 0,405. Це значення є порівняно низьким, проте воно є нормативним для методики TIPI, яка складається лише з 10 пунктів, що спрямовані на вимірювання п'яти кардинально різних чинників особистості. Оскільки на кожну рису припадає лише по два питання, загальна внутрішня однорідність шкали закономірно поступається повнорозмірним опитувальникам.

На відміну від шкал стресу чи креативності, кореляційна матриця TIPI-UKR (Рис.2.6.) містить як позитивні (зелені), так і негативні (червоні) зони. Це емпірично підтверджує, що різні чинники особистості (наприклад, екстраверсія та емоційна стабільність) є незалежними або різноспрямованими характеристиками, що і відображено у структурі зв'язків між пунктами (зокрема, TIPI4 та TIPI6).

Помірна загальна надійність та наявність різноспрямованих кореляційних зв'язків між твердженнями є очікуваними для цього інструменту і відображають незалежність базових чинників «Великої п'ятірки». Це підтверджує валідність використання методики для швидкого оцінювання

особистісного профілю респондентів, що є методично виправданим у межах даного дослідження.

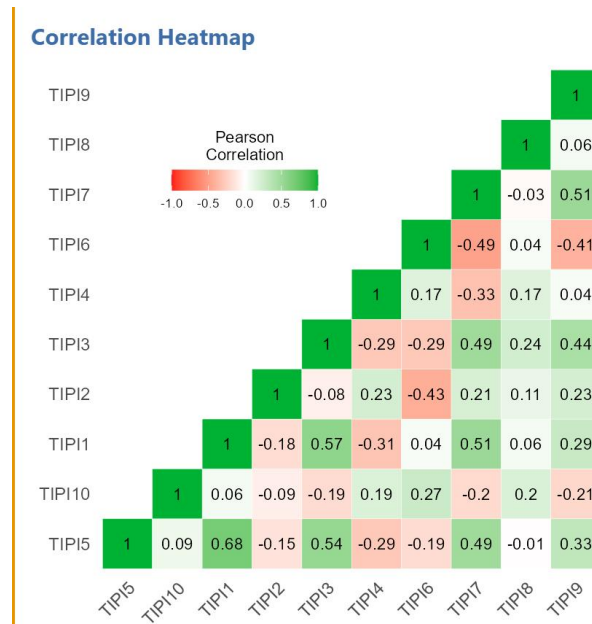


Рис. 2.6. Кореляційна матриця показників шкали TIPI-UKR

Для перевірки надійності та внутрішньої узгодженості української версії шкали загальної самооефективності (GSES) на нашій вибірці (N=104) було розраховано коефіцієнт альфа Кронбаха. Отримане значення $\alpha = 0.876$ (Рис. 2.7.) вказує на високу надійність інструменту та дозволяє використовувати сумарний бал шкали для подальшого статистичного аналізу.

Аналіз внутрішньої узгодженості інтегральних показників копінг-стратегій методики Brief-COPE за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха продемонстрував значення 0.633 (Рис. 2.8.). Враховуючи високу диверсифікацію та багатофакторну структуру методики, що охоплює полярні за своїм адаптивним вектором стратегії подолання стресу (від активного планування до деструктивного відсторонення), отриманий показник свідчить про достатню надійність та придатність інструментарію для подальшої математико-статистичної обробки даних вибірки.

Correlation Heatmap

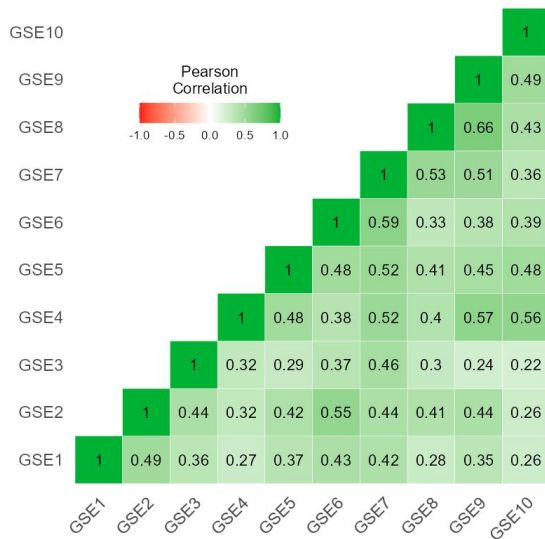


Рис. 2.7. Кореляційна матриця показників шкали загальної самоофективності (GSES)

Correlation Heatmap

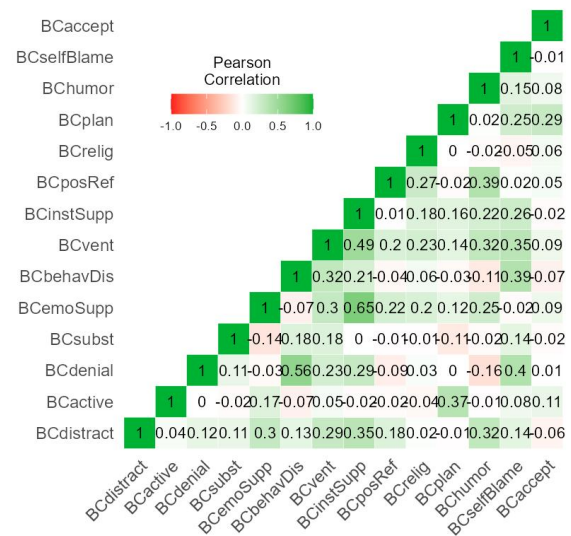


Рис. 2.8. Кореляційна матриця показників копінг-стратегій за опитувальником Brief-COPE

Завершивши перевірку внутрішньої узгодженості та надійності використовуваних шкал, ми перейшли до наступного етапу дослідження — перевірки на нормальність розподілу даних.

Аналіз нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілکا показав неоднорідність даних у вибірці. Зокрема, показник сприйнятого стресу (PSS) продемонстрував повну відповідність нормальному розподілу ($W = 0,992$, $p = 0,767$). Перевірка особистісних рис за методикою ТІРІ показала, що емоційна стабільність також відповідає критеріям норми ($W = 0,979$, $p = 0,097$). Однак для інших особистісних рис (екстраверсія, добросовісність, дружелюбність та відкритість), а також для обох шкал креативності (CPPC_CP та CPPC_PC) було виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$).

Аналогічна картина нерівномірного розподілу зафіксована й для наступних інструментів дослідження. Сумарний показник загальної самоофективності за шкалою GSES, попри високу внутрішню надійність ($\alpha = 0,876$), виявив відхилення від кривої нормального розподілу через виражену

тенденцію респондентів до високих самооцінок власних ресурсів. Психометричний аналіз 14 субшкал опитувальника копінг-стратегій Brief-COPE також підтвердив асиметричність даних ($p < 0,05$), що є природним для копінг-поведінки, оскільки вибір стратегій подолання (від активного планування до деструктивного відсторонення чи вживання речовин) суворо залежить від індивідуального контексту та специфіки професійного стресу.

Незважаючи на те, що показники асиметрії знаходяться в межах допустимих значень (від -0,01 до -0,58), з метою отримання найбільш достовірних результатів та врахування специфіки розподілу творчих та копінг-показників, для подальшого аналізу було обрано непараметричні методи.

Для виявлення взаємозв'язків між змінними використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який є стійким до відхилень від нормальності. Це дозволило коректно зіставити рівні стресу, самоефективності, особистісних рис та всього спектра копінг-стратегій без ризику викривлення результатів через аномалії розподілу.

Для порівняння показників у групах професіоналів та групи хобі використано U-критерій Манна-Вітні, що дозволяє коректно зіставляти групи при нерівномірному розподілі ознак.

Такий підхід забезпечує високу надійність висновків та дозволяє врахувати індивідуальні особливості творчої самореалізації та стрес-адаптації респондентів, що не завжди вкладаються в межі суворої статистичної норми.

Далі представлено кореляційний аналіз показників особистості, стресу та креативності респондентів. Повна зведена матриця зв'язків усіх 23 досліджуваних змінних винесена у Додаток А (Табл. А.1) для зручності візуального сприйняття та збереження всіх показників статистичних даних. У Табл. 2.7. внесені виключно ті чинники, що продемонстрували статистично значущі коефіцієнти кореляції Спірмена ($p < 0.05$). На основі цих проаналізованих даних було виявлено низку взаємозв'язків між досліджуваними чинниками.

Табл.2.7.

**Статистично значущі взаємозв'язки копінг-стратегій та
самоефективності з базовими показниками дослідження (\$N=104\$)**

Базовий психологічний критерій	Психологічний ресурс / Копінг-стратегія	Коефіцієнт кореляції Спірмена (rho)	Напрямок та сила зв'язку
Сприйнятий стрес (PSS)	Самозвинувачення (BCselfBlame)	0.453***	Прямий, помірний
	Поведінкове відсторонення (BCbehavDis)	0.390***	Прямий, помірний
	Загальна самоефективність (GSETotal)	-0.330***	Зворотний, помірний
	Вираження емоцій (BCvent)	0.250*	Прямий, слабкий
	Позитивне переформулювання (BCposRef)	-0.223*	Зворотний, слабкий
	Заперечення (BCdenial)	0.203*	Прямий, слабкий
Практична креативність (PC)	Загальна самоефективність (GSETotal)	0.480***	Прямий, помірний
	Креативний потенціал (CPPC_CP)	0.385***	Прямий, помірний
	Активний копінг (BCactive)	0.342***	Прямий, помірний
	Планування (BCplan)	0.270**	Прямий, слабкий
Креативний потенціал (CP)	Загальна самоефективність (GSETotal)	0.433***	Прямий, помірний
	Практична креативність (CPPC_PC)	0.385***	Прямий, помірний
	Інструментальна підтримка (BCinstSupp)	-0.311**	Зворотний, помірний
	Поведінкове відсторонення (BCbehavDis)	-0.244*	Зворотний, слабкий
	Позитивне переформулювання (BCposRef)	0.218*	Прямий, слабкий
	Вираження емоцій (BCvent)	-0.203*	Зворотний, слабкий
	Заперечення (BCdenial)	-0.194*	Зворотний, слабкий
	Сприйнятий стрес (PSS)	-0.403***	Зворотний, помірний
Емоційна стабільність (EmSt)	Самозвинувачення (BCselfBlame)	-0.294**	Зворотний, слабкий
	Позитивне переформулювання (BCposRef)	0.293**	Прямий, слабкий
	Дружелюбність (TIPI_Arg)	0.254**	Прямий, слабкий
	Поведінкове відсторонення (BCbehavDis)	-0.247*	Зворотний, слабкий
	Вживання речовин (BCsubst)	-0.219*	Зворотний, слабкий

1. Аналіз першого блоку взаємозв'язків дозволив виявити чіткі деструктивні та конструктивні способи адаптації респондентів під час переживання стресу. Зокрема, зростання сприйнятого стресу (PSS) супроводжується частішим використанням дезадаптивних копінгів «Самозвинувачення» ($\rho = 0,453$ при $p < 0,001$) та «Поведінкове відсторонення» ($\rho = 0,390$ при $p < 0,001$). Це вказує на те, що у стресових ситуаціях творчі люди починають надмірно критикувати себе, через що втрачають мотивацію і просто кидають розпочату справу. Одночасно з цим, виявлено зворотний зв'язок стресу із загальною самооефективністю ($\rho = -0,330$ при $p < 0,001$) та копінгом «Позитивне переформулювання» ($\rho = -0,223$ при $p < 0,05$), що підтверджує їхню захисну роль у структурі психіки. Помірний прямий зв'язок із вираженням емоцій (BCvent, $\rho = 0,250$ при $p < 0,05$) та запереченням (BCdenial, $\rho = 0,203$ при $p < 0,05$) вказує на схильність респондентів реагувати на перевантаження імпульсивним емоційним виплеском або тимчасовим ігноруванням проблем.

2. Дослідження показника практичної креативності (CRRP_PC) продемонструвало, що реальне втілення та матеріалізація творчих ідей у готовий продукт тісно пов'язані з вольовими та ресурсними характеристиками особистості. Найсильнішу кореляцію практична креативність виявила із загальною самооефективністю ($\rho = 0,480$ при $p < 0,001$). Крім того, успішна творча діяльність у стресових умовах спирається на суто вольові конструктивні стратегії подолання, такі як «Активний копінг» ($\rho = 0,342$ при $p < 0,001$) та «Планування» ($\rho = 0,270$ при $p < 0,01$). Це доводить, що практична реалізація у творчій сфері вимагає не лише натхнення, а й високої самоорганізації, проактивності та віри у власні сили.

3. Внутрішні творчі здібності та ментальна готовність до формування ідей (CRRP_CP) мають свою специфіку зв'язків. Окрім очікуваного помірного взаємозв'язку з практичною креативністю ($\rho = 0,385$ при $p < 0,001$), креативний потенціал виявив значущу пряму залежність від самооефективності

($\rho = 0,433$ при $p < 0,001$) та особистісної риси «Відкритість новому досвіду» ($\rho = 0,308$ при $p < 0,01$). Варто відзначити, що респонденти з високим творчим потенціалом схильні повністю відкидати деструктивні стратегії поведінкового відсторонення ($\rho = -0,244$ при $p < 0,05$), заперечення ($\rho = -0,194$ при $p < 0,05$) та пошуку інструментальної підтримки ($\rho = -0,311$ при $p < 0,01$). Високий творчий потенціал та гнучкість мислення спонукають респондентів шукати самостійні оригінальні рішення, що знижує ймовірність відмови від розпочатої справи.

4. Показник емоційної стабільності (TIPI_EmSt) виявився ключовим стабілізуючим чинником у загальній системі зв'язків. Окрім найпотужнішого у дослідженні зворотного зв'язку із рівнем сприйнятого стресу ($\rho = -0,403$ при $p < 0,001$), емоційна стійкість виявила прямий зв'язок з копінгом «Позитивне переформулювання» ($\rho = 0,293$ при $p < 0,01$) та особистісною рисою «Дружелюбність» ($\rho = 0,254$ при $p < 0,01$). Водночас емоційно стабільні митці надійно захищені від руйнівного самозвинувачення ($\rho = -0,294$ при $p < 0,01$), поведінкового відсторонення ($\rho = -0,247$ при $p < 0,05$) та втечі від реальності через вживання психоактивних речовин ($\rho = -0,219$ при $p < 0,05$).

5. Аналіз решти показників шкали короткого опитувальника TIPI-UKR дозволив окреслити психологічний портрет сучасного творця. Показник «Відкритість новому досвіду» виявив сильний зв'язок з екстраверсією ($\rho = 0,361$ при $p < 0,001$) та добросовісністю ($\rho = 0,265$ при $p < 0,01$). Це описує креативних респондентів як активних, допитливих та водночас здатних до концентрації осіб. Окремо фіксується позитивний зв'язок між дружелюбністю (здатністю до компромісів) та добросовісністю ($\rho = 0,299$ при $p < 0,01$), що є важливим підґрунтям для успішної командної взаємодії у колективних творчих проєктах.

6. Окремої уваги заслуговує шкала вживання психоактивних речовин (BCsubst) як способу втечі від напруги. Ця стратегія виявила значущий зворотний зв'язок з емоційною стабільністю ($\rho = -0,219$, $p < 0,05$), але при

цьому продемонструвала сильний прямий зв'язок із показником екстраверсії ($\rho = 0,288$ при $p < 0,01$). Це свідчить про те, що використання алкоголю, нікотину чи кофеїну серед творчих респондентів часто має не лише компенсаторний характер під час емоційної нестабільності, а й виступає частиною соціальної, комунікативної та стимулюючої поведінки, притаманної активним екстравертам у їхньому професійному середовищі.

Варто зазначити, що результати непараметричного аналізу за Спірменом виявилися узгодженими з показниками параметричної кореляції Пірсона, яка продемонструвала аналогічні тенденції (зокрема, зворотний зв'язок між емоційною стабільністю та стресом на рівні $r = -0,423$ при $p < 0,001$). Подібність результатів обох методів свідчить про високу стійкість виявлених закономірностей та підтверджує, що помірні відхилення від нормального розподілу в окремих шкалах не викривили загальну картину статистичних зв'язків у дослідженні.

Для перевірки відмінностей між групами респондентів, що займаються творчою діяльністю професійно та на рівні хобі, було застосовано U-критерій Манна-Вітні для незалежних вибірок. Вибір даного непараметричного методу зумовлений відхиленням розподілу більшості шкал від нормального виду. Результати математико-статистичної обробки за всіма досліджуваними параметрами п'яти методик представлені у Додатку Б (див. Табл. Б.1).

Аналіз отриманих даних свідчить про відсутність статистично значущих розбіжностей між порівнюваними групами за провідними конструктами моделі ($p > 0.05$). Це констатує високу внутрішню однорідність вибірки та дає методологічне право об'єднати респондентів у єдиний масив для подальшого аналізу взаємозв'язків

У таблиці 2.8 наведено порівняльний аналіз тільки головних показників нашої моделі: сприйнятого стресу, творчої самореалізації та самоефективності, щоб уникнути перенавантаження тексту.

Табл. 2.8.

**Порівняльний аналіз показників (професіонали/хобі) за допомогою
U-критерію Манна-Вітні**

Змінна	Показник	Статистика	p
PSS	Mann-Whitney U	877	0.524
CPPC_CP		815	0.263
CPPC_PC		800	0.217
GSetotal		835.5	0.335
Примітка. На: $\mu_1 \neq \mu_2$			

У ході аналізу не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами за рівнем сприйнятого стресу (PSS, $p = 0,524$), креативним потенціалом ($p = 0,263$) та практичною креативністю ($p = 0,217$). Це підтверджує, що сам статус творчої діяльності (професія чи хобі) суттєво не впливає на рівень стресового навантаження та вираженість творчих здібностей особистості.

Показник дружельності (TIPI_Arg) знаходиться на межі статистичного порогу ($U = 714$, $p = 0,056$). Для інших особистісних рис — екстраверсії ($p = 0,383$), добросовісності ($p = 0,978$), емоційної стабільності ($p = 0,147$) та відкритості новому досвіду ($p = 0,677$) — значення p суттєво перевищують 0,05, що свідчить про повну відсутність значущих відмінностей між фахівцями та представниками хобі за даними характеристиками.

Аналогічна тенденція відсутності статистично достовірних відмінностей зафіксована і для показника загальної самоефективності (GSETotal, $p = 0,335$), що вказує на однакову вираженість віри у власні сили як серед професійних митців, так і серед осіб, які займаються творчістю як хобі.

Аналіз результатів за опитувальником копінг-поведінки Brief-COPE продемонстрував, що вибір стратегій подолання стресу в обох групах респондентів є переважно однорідним. Для більшості шкал, зокрема активного копіngu ($p = 0,369$), планування ($p = 0,968$), самозвинувачення ($p = 0,388$) та

поведінкового відсторонення ($p = 0,735$), значення p суттєво перевищують загальноприйнятий поріг 0,05.

Поряд із цим, окрім дружелюбності, на рівні статистичної тенденції знаходиться показник копінгу «Вживання речовин» (BCsubst, $p = 0,070$). Оцінка розміру ефекту (Rank biserial correlation = -0,238) вказує на слабку схильність до частішого використання психоактивних речовин (кави, алкоголю, нікотину тощо) для зняття напруги саме у групі професіоналів, що може бути зумовлено вищим рівнем соціальної відповідальності та дедлайнів у їхній діяльності. Попри це, загальний висновок підтверджує, що внутрішні психологічні чинники адаптації та творчий потенціал осіб, які займаються творчістю, мають універсальну природу і не визначаються їхнім професійним статусом.

Отже, встановлена однорідність вибірки за ключовими показниками стресу, креативності та більшістю особистісних характеристик дозволяє нам перейти до наступного етапу аналізу — побудови діаграм розсіювання (scatterplots). Це дасть змогу дослідити, як саме розподіляються ці змінні всередині груп та чи існують специфічні закономірності їх взаємозв'язку, які не були помітні при порівнянні лише середніх значень.

Аналіз отриманих діаграм розсіювання (Рис. 2.9. та Рис. 2.10.) дозволяє глибше зрозуміти закономірності взаємодії між показниками творчої самореалізації за методикою CPPC-17 та рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) у респондентів з різним статусом творчої діяльності.

Візуальний аналіз ліній регресії для обох вимірів творчості, креативного потенціалу та практичної креативності, виявляє чітко окреслену спадну тенденцію щодо сприйнятого стресу. Зниження траєкторії ліній при зростанні творчих параметрів наочно ілюструє, що творча діяльність має виражений потенціал психологічного буфера, хоча високий розкид точок навколо ліній тренду й пояснює відсутність прямої лінійної значущості за коефіцієнтом Спірмена.

Scatterplot

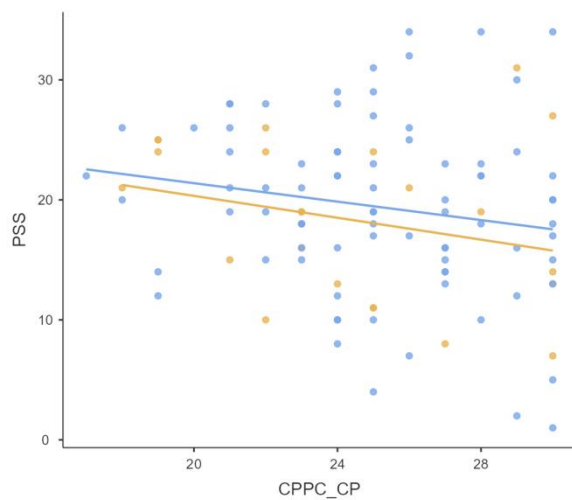


Рис. 2.9. Діаграма розсіювання зв'язку між рівнем сприйнятого стресу (PSS) та креативним потенціалом (CP)

Scatterplot

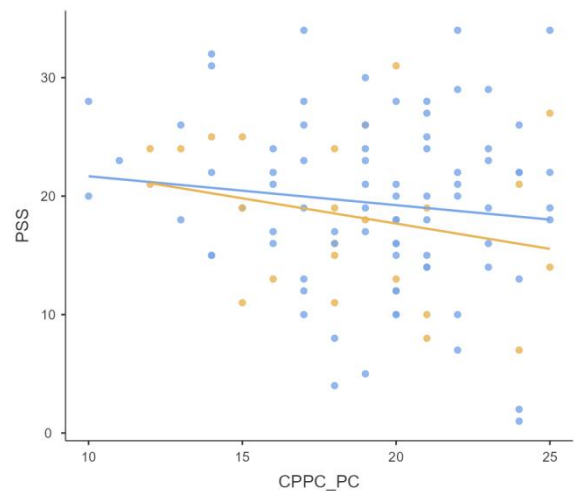


Рис. 2.10. Діаграма розсіювання зв'язку між рівнем сприйнятого стресу (PSS) та практичною креативністю (PC)

Креативний потенціал виступає внутрішнім ресурсом особистості: суб'єктивна впевненість у здатності генерувати ідеї дає респондентам відчуття контролю над ситуацією, що допомагає знижувати рівень занепокоєння. Водночас практична креативність виступає як безпосередній спосіб подолання деструктивних станів: реалізація ідей на практиці дозволяє трансформувати внутрішню напругу в корисну та продуктивну діяльність.

Порівняльний аналіз ліній регресії для двох груп (Професія / Хобі) виявляє специфічні закономірності, а саме перевагу творчої діяльності як хобі у зниженні стресового навантаження. Лінії регресії для групи «Хобі» (жовтий колір) на обох графіках розташовані нижче та мають крутіший нахил. Це вказує на те, що для осіб, які займаються творчістю як хобі, кожен додатковий бал за шкалою креативності супроводжується більш вираженим зниженням рівня стресу. Творчість у вільний час, будучи повністю добровільною та позбавленою зовнішнього оцінювання чи комерційного тиску, стає «чистим» ресурсом для відновлення психіки.

Для групи професіоналів (синій колір) спостерігається вищий базовий рівень стресу при аналогічних показниках креативності. Незважаючи на високу оцінку свого потенціалу, професійна творча діяльність в умовах підвищеного стресового навантаження та воєнного стану часто супроводжується втомою від відповідальності, фінансовою нестабільністю та тиском жорстких дедлайнів. Це пояснює більш пологі траєкторію синіх ліній регресії. Професійна реалізація допомагає структурувати життєдіяльність та протидіяти стресу, але діє не так відчутно, як творче хобі.

Наявність окремих викидів (outliers) серед професіоналів, де високі бали за CPPC-17 поєднуються з критичним рівнем стресу ($PSS > 30$), свідчить про межі захисної функції креативності. В умовах екстремального зовнішнього тиску навіть високий рівень творчої впевненості та активна діяльність не можуть повністю нівелювати руйнівний вплив стресорів, що підкреслює складність та індивідуальну варіативність адаптаційних процесів особистості.

Отже, візуалізація даних підтверджує, що тип залученості у творчу діяльність виступає важливим модератором: творчість у форматі хобі є більш пластичним та ефективним антистресовим інструментом порівняно з професійною реалізацією.

Виявлені закономірності на діаграмах розсіювання (Рис. 2.9. та Рис. 2.10.) наочно демонструють роль творчої діяльності як ресурсу подолання стресу, проте вони описують лише парні взаємозв'язки. Для того, щоб визначити відносний внесок кожного з факторів та зрозуміти, яким чином чинники творчої самореалізації та фоновий стрес визначають розбудову внутрішнього когнітивно-мотиваційного ресурсу особистості — її загальної самоефективності, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Це дозволило перейти від візуального спостереження тенденцій до побудови математичної моделі, яка пояснює особливості формування самоефективності в умовах підвищеного стресового навантаження.

Побудована модель виявилася статистично значущою ($p < 0,001$) та дозволяє пояснити 37,7% варіативності показника самооефективності (коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,377$, а множинний коефіцієнт кореляції $R = 0,614$). Узагальнені результати цієї моделі представлені у таблиці 2.9.

Аналіз коефіцієнтів регресії, представлених у таблиці 2.9, дозволяє детально розкрити чинники формування самооефективності особистості в умовах стресового навантаження. Провідним і статистично найсильнішим чинником розбудови самооефективності виявилася «Практична креативність» (Estimate = 0,39 при $t = 3,89$, $p < 0,001$). Отриманий результат наочно демонструє, що безпосередній досвід матеріалізації ідей, створення творчих продуктів та активне вирішення художніх чи професійних завдань дає респондентам реальне, емпіричне підтвердження власних спроможностей, суттєво зміцнюючи їхню віру у свій потенціал.

Другим значущим позитивним предиктором виступив «Креативний потенціал» (Estimate = 0,33 при $t = 2,99$, $p = 0,003$). Це підтверджує, що внутрішня творча впевненість, гнучкість мислення та суб'єктивне відчуття здатності генерувати нові ідеї є базовим когнітивним ресурсом, який підживлює загальну самооефективність людини, створюючи психологічну готовність до дій.

Табл. 2.9.

Регресійна модель прогнозування загальної самооефективності особистості за показниками сприйнятого стресу, креативного потенціалу та практичної креативності (N=104)

Предиктори (Чинники)	Коефіцієнт (Estimate)	Стандартна помилка (SE)	t-критерій	Значущість (p)
Константа (Intercept)	18,96	3,046	6,22	< 0,001
Практична креативність (CRRS_PC)	0,39	0,101	3,89	< 0,001
Креативний потенціал (CRRS_CP)	0,33	0,109	2,99	0,003
Сприйнятий стрес (PSS)	-0,16	0,048	-3,36	0,001

Водночас показник «Сприйнятого стресу» чинить логічний і статистично значущий негативний вплив на рівень самоефективності особистості ($\text{Estimate} = -0,16$ при $t = -3,36$, $p = 0,001$). Знак «мінус» перед коефіцієнтом регресії вказує на те, що тривалий, інтенсивний стрес виступає деструктивним чинником, який підточує віру людини у власні сили та спроможність контролювати життєві обставини. Згідно з результатами першої регресійної моделі, самоефективність особистості формується під одночасним впливом протилежних сил: вона пригнічується фоновим стресом, але успішно компенсується та розбудовується завдяки внутрішньому творчому потенціалу та його активній практичній реалізації.

Виявлена закономірність демонструє, що творча діяльність виступає первинним джерелом накопичення внутрішнього ресурсу. Проте це висуває наступне наукове питання: яким чином накопичений ресурс самоефективності, взаємодіючи з іншими психічними якостями та копінг-стратегіями, здійснює зворотний вплив на фонове стресове навантаження, і чи спроможний він виступити центральним медіатором захисту психіки. Для перевірки припущення про існування такого щита було побудовано другу регресійну модель, де критерієм (залежною змінною) виступив суб'єктивно сприйнятий стрес (PSS), а одним із ключових предикторів — сформована загальна самоефективність особистості.

Побудована лінійна регресія другого рівня виявилася статистично значущою ($p < 0,001$) та дозволила пояснити 35,4% варіативності показника стресу (коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,354$, а множинний коефіцієнт кореляції $R = 0,595$). Зведені результати аналізу коефіцієнтів цієї моделі представлені у таблиці 2.10.

Аналіз коефіцієнтів регресії, представлених у таблиці 2.10, дозволяє детально розкрити специфіку функціонування захисних та деструктивних чинників емоційної регуляції особистості в умовах стресового навантаження.

Табл. 2.10.

Регресійна модель прогнозування рівня сприйнятого стресу (PSS) за показниками особистісних рис, деструктивних копінг-стратегій та загальної самоефективності особистості (N=104)

Предиктори (Чинники)	Коефіцієнт (B / Estimate)	Стандартна помилка (SE)	t-критерій	Значущість (p)
Константа (Intercept)	34,97	5,650	6,19	< 0,001
Емоційна стабільність (TIPI_EmSt)	-1,80	0,476	-3,78	< 0,001
Загальна самоефективність (GSEtotal)	-0,42	0,141	-2,99	0,004
Самозвинувачення (BCselfBlame)	1,28	0,394	3,25	0,002

Провідним особистісним буфером, який виявив найпотужніший статистично значущий зворотний зв'язок із критерієм, виступила «Емоційна стабільність» (Estimate = -1,80 при $t = -3,78$, $p < 0,001$). Отриманий результат засвідчує, що здатність зберігати внутрішню рівновагу, емоційну саморегуляцію та низьку тривожність є фундаментальним внутрішнім психічним захистом, який дозволяє мінімізувати суб'єктивне переживання гострих та хронічних стресових станів.

Другим за силою значущим антистресовим предиктором виступила «Загальна самоефективність» особистості (Estimate = -0,42 при $t = -2,99$, $p = 0,004$). Знак «мінус» перед коефіцієнтом регресії підтверджує, що розвинена віра людини у власні сили, когнітивна впевненість у здатності долати труднощі та контролювати життєві обставини виступає ефективним інструментом зниження психічної напруги. Оскільки самоефективність, як було доведено у попередній моделі, активно розбудовується під впливом творчого потенціалу та його практичного втілення, її високий антистресовий ефект емпірично підтверджує опосередковуючу роль когнітивних ресурсів у структурі життєстійкості творчої особистості.

Водночас провідним внутрішнім чинником ризику, що поглиблює стресові стани, виявилася деструктивна копінг-стратегія «Самозвинувачення»

(Estimate = 1,28 при $t = 3,25$, $p = 0,002$). Це свідчить про те, що тенденція спрямовувати деструктивну внутрішню критику та звинувачення на власну особистість під час життєвих криз виступає потужним психологічним каталізатором напруги, який блокує дію захисних механізмів і підвищує суб'єктивне відчуття безпорадності.

Згідно з результатами другої регресійної моделі, підсумковий рівень сприйнятого стресу особистості визначається балансом сил: він надійно гаситься базовою емоційною стабільністю та сформованою самоефективністю, але підточується й посилюється через залучення некорисних копінг-стратегій.

Виявлені закономірності дозволяють об'єднати результати обох етапів регресійного аналізу (Табл. 2.9 та Табл. 2.10) у єдину, логічно завершену систему інтерпретаційних зв'язків. З метою цілісної візуалізації та структурування отриманих емпіричних даних нами було застосовано логіко-математичний підхід аналізу шляхів. Шляхом послідовного інтегрування коефіцієнтів двох побудованих лінійних регресій показники творчої самореалізації, загальної самоефективності, особистісних рис та копінг-стратегій респондентів було графічно об'єднано у загальну структурно-функціональну модель подолання стресу творчої особистості (Рис. 2.11).



Рис. 2.11. Структурно-функціональна модель подолання стресу творчої особистості

Це свідчить про те, що саме поєднання внутрішньої емоційної стійкості та сформованої на базі творчої діяльності самоефективності забезпечує найбільш ефективний внутрішній спосіб подорлання стресових станів. Виявлені закономірності створюють підґрунтя для побудови цілісної структурно-функціональної моделі, яка наочно демонструє специфіку опосередкованої взаємодії творчої самореалізації, особистісних ресурсів та суб'єктивного стресу.

2.3. Опосередковуючі психологічні чинники між сприйнятим стресом і творчою самореалізацією

Результати проведеного емпіричного аналізу дозволяють стверджувати, що зв'язок між творчою самореалізацією та рівнем сприйнятого стресу не є прямолінійним, а опосередковується низкою внутрішніх та зовнішніх психологічних чинників. Основними медіаторами та модераторами цього процесу в нашому дослідженні виступили статус творчої діяльності, загальна самоефективність особистості, її емоційна стабільність, а також характер переходу від творчого потенціалу до безпосередньої практики.

Порівняльний аналіз через діаграми розсіювання (Рис. 2.9. та 2.10.) виявив, що хоча професіонали та ті, хто реалізують творчу діяльність як хобі, мають статистично подібні середні рівні стресу ($p = 0,539$), творчість виконує для них різні функціональні ролі. Для групи «Хобі» творча активність виступає як «чистий» ресурс відновлення: відсутність зовнішнього оцінювання та дедлайнів дозволяє творчості працювати як ефективному психологічному буферу. Натомість для професіоналів творчість, будучи засобом життєзабезпечення, інтегрується в систему соціальної відповідальності, що дещо знижує її захисний потенціал у ситуаціях екстремального стресу.

Згідно з побудованою дворівневою регресійною моделлю, емоційна стабільність виявилася найпотужнішим внутрішнім чинником, що визначає рівень сприйнятого стресу особистості. Вона виступає базовою передумовою,

яка дозволяє людині зберігати здатність до продуктивної діяльності в кризових умовах. Високий від'ємний коефіцієнт регресії (-1,80 при $p < 0,001$) підтверджує, що саме ця внутрішня стійкість особистості визначає, чи стане творчість ресурсом для подолання стресу, чи вона сама буде подавлена емоційною напругою.

Важливим опосередковуючим контуром системи захисту є характер залученості до креативної діяльності. Наше дослідження показало, що «Креативний потенціал» (внутрішні ідеї та задуми) виступає базовим психологічним фундаментом, проте він не виявляє прямого ізольованого впливу на гасіння стресу. Натомість «Практична креативність» виступає реальним рушієм розбудови загальної самоефективності особистості (Estimate = 0,39 при $p < 0,001$), яка, своєю чергою, стає потужним інструментом безпосереднього зниження стресового навантаження (Estimate = -0,42 при $p = 0,004$). Це означає, що психологічне розвантаження та відновлення відбуваються не в момент виникнення ідеї, а в процесі її реального втілення у конкретні продукти діяльності. Саме цей процес матеріалізації творчості розбудовує віру людини у власні сили, що дає індивіду стійке відчуття суб'єктивного контролю над ситуацією.

Висновки до розділу 2

Перевірка психометричних показників підтвердила високу внутрішню узгодженість та надійність більшості використаних інструментів: шкали сприйнятого стресу PSS-10 ($\alpha = 0,857$), шкали загальної самоефективності GSES ($\alpha = 0,876$), а також субшкал опитувальника CPPC-17 ($\alpha = 0,812$) для креативного потенціалу та ($\alpha = 0,775$) для практичної креативності. Показники внутрішньої узгодженості окремих субшкал багатовимірного опитувальника Brief-COPE загалом відповідають критеріям психометричної надійності, а показник загальної надійності опитувальника TIPI-UKR склав ($\alpha = 0,405$), що є нормативним для інструментів такого надкороткого формату.

Аналіз за критерієм Шапіро-Вілка встановив нормальність розподілу для сприйнятого стресу ($p = 0,767$) та емоційної стабільності ($p = 0,097$), проте виявив відхилення від норми для показників креативності, самоефективності, копінг-стратегій та інших особистісних рис. Це обґрунтувало використання непараметричних методів аналізу (U-критерію Манна-Вітні та кореляції Спірмена) поряд із методом лінійної регресії для забезпечення максимальної точності й об'єктивності висновків.

У вибірці ($N=104$) зафіксовано помірно підвищений рівень сприйнятого стресу ($M = 21,2$). Найбільш вираженими особистісними рисами респондентів є добросовісність та відкритість досвіду, тоді як рівень емоційної стабільності є порівняно низьким ($M = 3,67$), що відображає загальний стан психологічної напруги й емоційного виснаження в умовах воєнного стану.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена встановлено значущий зворотний зв'язок між емоційною стабільністю та стресом ($\rho = -0,403$), а також прямі зв'язки між відкритістю досвіду та креативним потенціалом ($\rho = 0,308$). Виявлено, що параметри креативності мають тенденцію до негативної кореляції зі стресом, що підтверджує їхню роль як внутрішнього захисного ресурсу особистості.

Аналіз за U-критерієм Манна-Вітні не виявив статистично значущих відмінностей між професійними митцями та представниками хобі запровідними конструктами моделі ($p > 0,05$). Показник дружелюбності опинився на межі статистичної значущості ($p = 0,056$), вказуючи на слабку тенденцію до відмінностей у соціальній взаємодії між групами. Встановлена однорідність вибірки дозволила інтерпретувати результати регресійного аналізу для всієї сукупності досліджуваних.

Побудована дворівнева система регресійного аналізу дозволила розкрити складний медіативний процес подолання стресу. Перша регресійна модель ($R^2 = 0,377$) довела, що самоефективність особистості активно розбудовується під впливом її практичної креативності ($\beta = 0,39$; $p < 0,001$) та креативного

потенціалу ($\beta = 0,33$; $p = 0,003$), попри пригнічуючий ефект сприйнятого стресу ($\beta = -0,16$; $p = 0,001$). Творча діяльність виступає первинним джерелом накопичення цього когнітивно-мотиваційного ресурсу.

Друга регресійна модель ($R^2 = 0,354$) зафіксувала, що гасіння сприйнятого стресу здійснюється безпосередньо через базову емоційну стабільність особистості ($\beta = -1,80$; $p < 0,001$) та сформовану самоефективність ($\beta = -0,42$; $p = 0,004$), тоді як деструктивний копінг «Самозвинувачення» виступає головним чинником ризику, який цей стрес посилює ($\beta = 1,28$; $p = 0,002$).

Отже, емпірично спростовано уявлення про прямий протистресовий ефект чинників творчості. Встановлено, що креативність діє опосередковано: саме активне практичне втілення творчих ідей матеріалізує досвід успіху та розбудовує самоефективність особистості, яка, своєю чергою, виступає потужним когнітивним буфером (щитом), що нівелює дію воєнного дистресу й повертає суб'єктивне відчуття контролю над життєвими обставинами.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ТВОРЧУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Психологічний супровід зниження рівня сприйнятого стресу на основі результатів дослідження

Практичні рекомендації, запропоновані у межах даного дослідження, ґрунтуються не лише на теоретичних положеннях і результатах емпіричного аналізу, але й на реальному досвіді функціонування творчого середовища в умовах війни. Зокрема, актуальним прикладом виступає діяльність представників українського аудіовізуального сектору, які продовжують реалізацію творчих проєктів в умовах воєнного стану, повітряних тривог та постійної психоемоційної напруги.

Робота над кінематографічними та іншими творчими проєктами в умовах небезпеки створює значне стресове навантаження на психіку особистості. Водночас сам факт збереження творчої активності та продовження професійної діяльності навіть у кризових умовах свідчить про важливу психологічну роль творчої самореалізації у процесі подолання стресу.

Отримані результати дослідження підтверджують, що творча самореалізація може виступати не лише формою професійної чи естетичної діяльності, але й важливим психологічним ресурсом адаптації особистості. Через залучення до творчого процесу людина отримує можливість структурувати власний емоційний досвід, знижувати внутрішню напругу, відновлювати відчуття контролю над життєвими обставинами та підтримувати рівень самоефективності.

У цьому контексті творчий процес можна розглядати як своєрідний простір психологічного опрацювання стресового досвіду, у межах якого негативні переживання трансформуються у художній, символічний або наративний продукт. Саме тому психологічний супровід, орієнтований на

розвиток творчої самореалізації, може виступати ефективним напрямом зниження рівня сприйнятого стресу та підтримки психологічної стійкості особистості.

Результати емпіричного дослідження (Рис. 3.1.) засвідчили, що творчість не здійснює прямого буферного впливу на стрес, а реалізує його опосередковано — через формування загальної самоефективності, емоційної стабільності та зниження дезадаптивних копінг-стратегій, насамперед самозвинувачення. Відповідно, запропонована система психологічного супроводу має багаторівневу структуру та спрямована не лише на зниження стресових реакцій, але й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

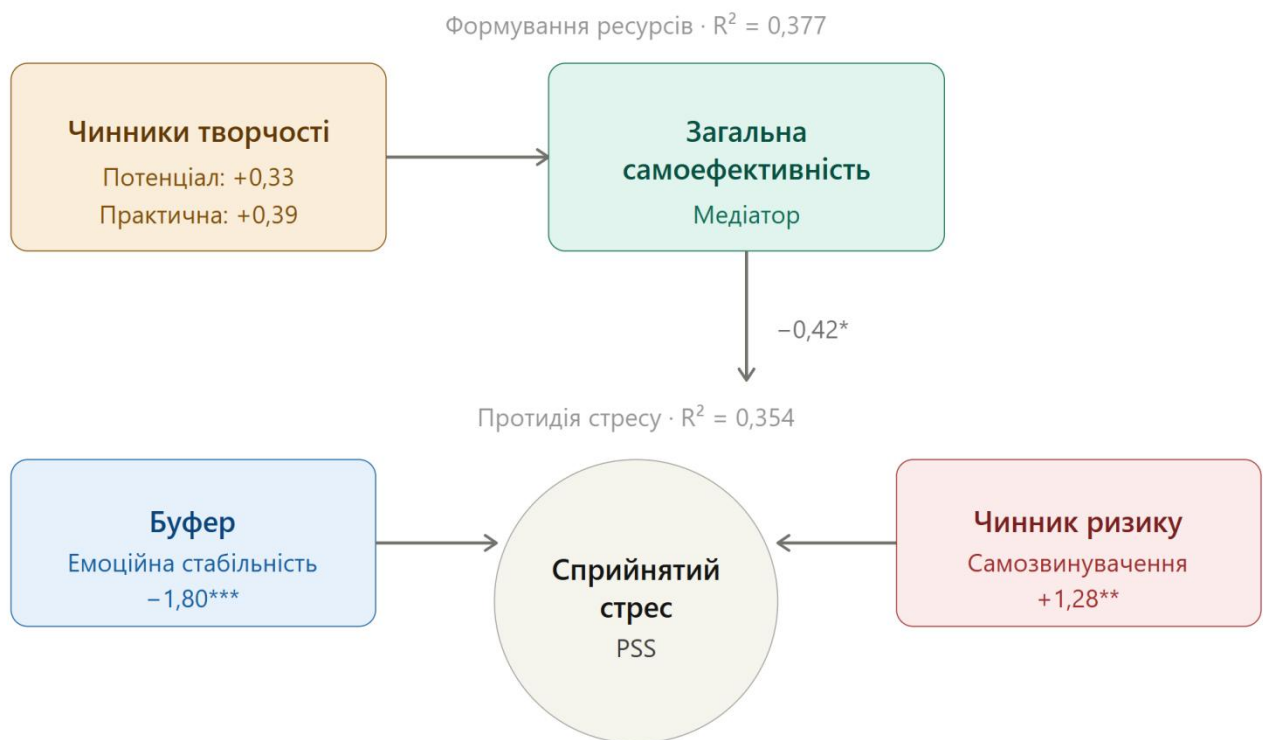


Рис. 3.1. Структурно-функціональна модель подолання стресу творчої особистості

У межах даного підходу психологічний супровід розглядається як поетапний процес цілеспрямованої психологічної інтервенції, що інтегрує елементи когнітивно-поведінкової терапії, ресурсно-орієнтованого підходу,

арт-терапії та наративних практик. Його ключовою метою є формування у клієнта здатності до саморегуляції, відновлення відчуття контролю над життєвими подіями та актуалізація творчого потенціалу як ресурсу подолання стресу.

Важливим компонентом психологічного супроводу є психоедукація, спрямована на формування у респондентів розуміння психологічних механізмів взаємозв'язку між творчою активністю, самоефективністю та рівнем сприйнятого стресу. У межах психоедукаційної частини учасникам презентується модель, відповідно до якої практична реалізація творчого потенціалу сприяє підвищенню загальної самоефективності, що, своєю чергою, опосередковано впливає на зниження рівня суб'єктивно сприйнятого стресу. Окрема увага приділяється поняттю самоефективності у межах концепції А. Бандури (1986), яке розглядається як переконання особистості у власній здатності успішно діяти, долати труднощі та впливати на життєві обставини. Психоедукаційна робота сприяє усвідомленню ролі творчої діяльності як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості та формуванню більш адаптивного ставлення до власних можливостей у кризових умовах.

Також психологічний супровід у межах даної моделі реалізується як структурована система консультативного та психотерапевтичного впливу. Консультативний компонент передбачає короткострокову роботу, спрямовану на визначення актуальних стресогенних факторів, формування реалістичних цілей психологічної підтримки та опанування базових навичок саморегуляції. Психотерапевтичний компонент орієнтований на глибинну роботу з дезадаптивними когнітивними та емоційними патернами, які підтримують хронічний стресовий стан, зокрема із самокритичними установками та неадаптивними копінг-стратегіями.

Структурно психологічний супровід реалізується через чотири взаємопов'язані етапи.

Етап 1. Емоційна стабілізація та заземлення.

Першочерговим завданням є зниження рівня фізіологічного та емоційного напруження, що відповідно до результатів дослідження безпосередньо пов'язано зі зниженням суб'єктивно сприйнятого стресу. На цьому етапі формується базове відчуття безпеки, яке є необхідною умовою для подальшої когнітивної та творчої роботи.

Психологічний супровід передбачає застосування технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ (діафрагмальне дихання, уповільнення ритму дихання), тілесного заземлення, методів сенсорного фокусування уваги та коротких вправ на відновлення контакту з «тут-і-зараз». Додатково можуть використовуватися елементи майндфулнес-практик, спрямовані на зниження рівня тривожної румінації.

Діафрагмальне дихання спрямоване на зниження фізіологічного напруження через уповільнення дихального ритму та активацію процесів нервової регуляції. У межах вправи увага фокусується на повільному глибокому вдиху через ніс і тривалому видиху, що сприяє зменшенню тривожності та стабілізації емоційного стану.

Техніки тілесного заземлення використовуються для відновлення відчуття безпеки та контакту з власним тілом у станах гострого стресу або емоційного перенапруження. Вони можуть включати концентрацію уваги на фізичних опорах тіла, дотику до предметів, відчутті поверхні під ногами або послідовному усвідомленні тілесних відчуттів. Такі вправи допомагають переключити увагу з тривожних думок на безпосередній досвід теперішнього моменту.

Методи сенсорного фокусування уваги спрямовані на зниження рівня румінації та емоційної перевантаженості через активізацію зорових, слухових і тактильних каналів сприйняття. Наприклад, клієнту може пропонуватися послідовно назвати декілька предметів, які він бачить, чує або відчуває навколо себе, що сприяє поверненню до стану психологічної стабільності.

Короткі вправи на відновлення контакту з «тут-і-зараз» передбачають усвідомлену фіксацію уваги на поточному моменті без оцінювання власних переживань. Вони допомагають знизити інтенсивність тривожних думок щодо майбутнього та зменшити емоційне виснаження.

Додатково можуть використовуватися елементи майндфулнес-практик, спрямовані на розвиток навичок усвідомленого спостереження за власними емоціями, думками та тілесними реакціями без їх пригнічення або уникнення. Такі практики сприяють зниженню рівня тривожної румінації, підвищенню емоційної регуляції та формуванню більш стабільного психологічного стану.

Етап 2. Когнітивна робота з дезадаптивними копінг-стратегіями.

Другий етап спрямований на виявлення та трансформацію деструктивних копінг-стратегій, насамперед самозвинувачення, яке за результатами кореляційного аналізу виступає одним із ключових предикторів підвищення рівня стресу. У межах цього етапу відбувається робота з когнітивними викривленнями та автоматичними негативними думками, що підтримують відчуття провини, безпорадності та зниження суб'єктивного контролю.

Основними техніками є когнітивна реструктуризація, сократівський діалог, аналіз внутрішнього критика, а також розвиток навичок самоспівчуття. Важливим аспектом є нормалізація емоційних реакцій у стресових умовах та формування альтернативної інтерпретації власного досвіду, що знижує інтенсивність внутрішньої критики та сприяє стабілізації емоційного стану.

Когнітивна реструктуризація спрямована на виявлення та зміну автоматичних негативних думок, які підтримують стан тривоги, провини та безпорадності. У процесі роботи клієнт навчається помічати власні когнітивні викривлення, зокрема катастрофізацію, надмірне узагальнення або знецінення власних досягнень. Після цього відбувається пошук більш реалістичних і адаптивних способів інтерпретації ситуації, що дозволяє знизити інтенсивність негативних переживань та підвищити відчуття психологічного контролю (Попелюшко, 2025).

Сократівський діалог використовується як метод м'якого когнітивного опрацювання дезадаптивних переконань через систему уточнювальних запитань. Психолог допомагає клієнту критично переосмислити власні установки, дослідити докази на користь негативних переконань і знайти альтернативні пояснення подій. Такий підхід сприяє розвитку рефлексії, зменшенню категоричності мислення та формуванню більш гнучкого ставлення до власного досвіду (Каліна, 2010).

Аналіз внутрішнього критика спрямований на усвідомлення тих внутрішніх установок і самокритичних висловлювань, які підтримують емоційне виснаження та самозвинувачення. У межах роботи клієнт вчиться розпізнавати власний «внутрішній критичний голос», визначати його походження та вплив на емоційний стан. Подальша робота передбачає поступове послаблення жорстких самокритичних реакцій і формування більш підтримувального внутрішнього діалогу.

Розвиток навичок самоспівчуття передбачає формування здатності ставитися до власних переживань із розумінням, прийняттям і психологічною підтримкою замість осуду чи знецінення. Для цього можуть використовуватися вправи на самопідтримку, техніки співчутливого внутрішнього діалогу та практики прийняття власних емоційних реакцій. Це сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та формуванню більш стабільного емоційного стану.

Важливим аспектом психологічного супроводу є також нормалізація емоційних реакцій у стресових умовах. Клієнту пояснюється, що переживання тривоги, страху, емоційного виснаження або тимчасового зниження продуктивності є природною реакцією психіки на кризові обставини. Усвідомлення нормативності власних переживань допомагає зменшити вторинну тривогу та самозвинувачення.

Додатково здійснюється формування альтернативної інтерпретації власного досвіду, що дозволяє особистості сприймати складні життєві події не лише як джерело безпорадності, але і як досвід адаптації, подолання та

особистісного розвитку. Це сприяє зниженню інтенсивності внутрішньої критики, стабілізації емоційного стану та підвищенню психологічної стійкості.

Етап 3. Активація творчої самореалізації як ресурсу подолання стресу.

Третій етап безпосередньо пов'язаний із ключовим концептом дослідження — творчою самореалізацією як опосередкованим чинником зниження стресу. Емпіричні результати засвідчили, що саме практична реалізація творчого потенціалу є значущим предиктором формування загальної самоефективності, яка, у свою чергу, виступає основним психологічним буфером стресу.

У межах цього етапу застосовуються арт-терапевтичні методи, експресивне письмо, наративні та метафоричні техніки. Основною метою є не лише емоційне розвантаження, але й трансформація внутрішнього досвіду у структурований творчий продукт. Це сприяє відновленню відчуття контролю, підсиленню суб'єктності та переходу від пасивного переживання стресу до активного його опрацювання через творчість.

Детальніший зміст творчих методів і практичних технік, що застосовуються на цьому етапі психологічного супроводу, представлено у підрозділі 3.2.

Етап 4. Інтеграція досвіду та формування самоефективності.

Заключний етап психологічного супроводу спрямований на інтеграцію отриманого досвіду творчої діяльності у загальну систему життєвого функціонування особистості. Основний акцент робиться на усвідомленні власних досягнень, закріпленні досвіду успішного подолання труднощів та генералізації відчуття компетентності на інші сфери життя.

Відповідно до результатів регресійного аналізу, саме загальна самоефективність виступає ключовим медіатором зниження рівня сприйнятого стресу. Тому на даному етапі відбувається її стабілізація та закріплення через рефлексію успішно виконаних творчих завдань, формування «банку ресурсних

досягнень» та підсилення внутрішнього відчуття контролю над життєвими обставинами.

Психокорекційна робота на даному етапі спрямовується на розвиток навичок саморегуляції, рефлексії, внутрішньої мотивації та впевненості у власних можливостях. Важливим завданням є також формування позитивного образу «Я», розвиток здатності до самопідтримки та конструктивного аналізу власних рішень і поведінки. Окрема увага приділяється переосмисленню труднощів не як перешкод, а як можливостей для особистісного зростання та набуття нового досвіду. У цьому контексті запропоновані рекомендації можуть виконувати також профілактичну функцію, запобігаючи розвитку емоційного виснаження та вигорання.

Для реалізації зазначених завдань доцільно використовувати комплекс практичних технік. Зокрема, ведення «щоденника самопостережень» допомагає регулярно фіксувати власні досягнення, труднощі, переживання та емоційні реакції, що сприяє розвитку самоаналізу й усвідомленню особистісних змін. Вправа «Дзеркало» передбачає рефлексію власних сильних сторін, ресурсів та зон розвитку, формуючи більш цілісне і реалістичне сприйняття себе.

Ефективним інструментом також є тренінг «Цілепокладання та планування», у межах якого учасники опановують принципи постановки SMART-цілей — конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі. Такий підхід дозволяє структурувати діяльність, чіткіше усвідомлювати проміжні результати та своєчасно коригувати дії у разі виникнення труднощів (Плинокос, 2016).

Доцільним є застосування вправ на пошук альтернативних способів вирішення проблемних ситуацій, а також методів «мозкового штурму» і «шести капелюхів» Едварда де Боно (De Bono, 1985). Вони сприяють розвитку гнучкості мислення, здатності розглядати проблему з різних позицій, відмові від шаблонних реакцій та підвищенню адаптивності особистості.

Крім того, важливим компонентом є використання технік позитивного переосмислення досвіду. До них належать вправи на переоцінку негативних ситуацій, а також ведення «щоденника успіхів», у якому регулярно фіксуються навіть незначні досягнення та позитивні результати діяльності. Це сприяє підвищенню самооцінки, формуванню відчуття особистого впливу на події та зменшенню страху помилок і невдач.

Таким чином, психологічний супровід зниження рівня сприйнятого стресу через творчу самореалізацію являє собою поетапну інтегративну модель, що поєднує елементи емоційної стабілізації, когнітивної реструктуризації, творчої експресії та ресурсної інтеграції. Центральним процесом даної моделі виступає трансформація творчого потенціалу у практичну діяльність, яка опосередковано підвищує рівень самоєфективності та знижує суб'єктивне переживання стресу. Відповідно, у наступному підрозділі будуть представлені творчі методи й техніки.

3.2. Творчі методи та техніки як інструменти опосередкованого зниження рівня сприйнятого стресу

Сучасна психологічна практика дедалі активніше інтегрує творчі методи як інструменти підтримки психоемоційного благополуччя та профілактики хронічного стресу. Наразі існує значна кількість практичних посібників, воркбуків, творчих блокнотів та інтерактивних путівників, спрямованих на розвиток креативності, подолання внутрішніх бар'єрів і стимуляцію творчої самореалізації. Особливої популярності набувають практики креативного письма, арт-терапевтичні вправи, техніки вільних асоціацій та методики розвитку творчого мислення, які можуть використовуватися не лише у професійній творчій діяльності, але й у повсякденному житті як засоби психологічної самодопомоги.

Техніка «Творчий щоденник».

Щоденник – це інструмент для самоаналізу, розвитку особистості, творчого вираження, організації думок і збереження важливих моментів життя (Johnson, 2011). Творчий щоденник є структурованим інструментом саморефлексії, розробленим на основі методу «ранкових сторінок» зі «Шляху митця» (Cameron, 2002), та адаптованим відповідно до результатів даного дослідження. Емпірично встановлено, що практична реалізація творчого потенціалу є значущим предиктором формування самоефективності, яка, своєю чергою, безпосередньо знижує рівень сприйнятого стресу. Регулярна письмова фіксація творчих досягнень створює емпіричне підтвердження власних спроможностей, що розбудовує самоефективність і знижує схильність до самозвинувачення — ключового чинника ризику підвищення стресу.

На відміну від оригінального методу, де ранкові сторінки є вільним потоком свідомості, дана адаптація має цілеспрямовану структуру, орієнтовану на усвідомлення зв'язку між творчою діяльністю та психологічним станом особистості.

Структура техніки передбачає кілька рівнів.

1. Щоденний блок (5–10 хвилин) включає короткий опис творчої діяльності за день, навіть якщо вона була мінімальною, оцінку емоційного стану до і після творчої активності, фіксацію ситуацій, у яких творчість сприяла зниженню напруги, а також запис ідей, думок чи інсайтів, що виникли у процесі творчої роботи.

2. Щотижнева рефлексія орієнтована на аналіз того, які види творчої діяльності найбільше сприяють емоційному відновленню, у які періоди творчість виявляється найбільш ресурсною, а також на планування подальших творчих практик. Цей етап частково співвідноситься з концепцією «творчих побачень» Дж. Кемерон, яка передбачає регулярне виділення часу для підтримки власної творчої активності.

3. Місячний етап рефлексії передбачає оцінку змін у рівні емоційної напруги, аналіз ставлення до творчості як способу подолання труднощів та визначення подальших напрямів розвитку творчих практик.

Психологічний механізм дії техніки ґрунтується на кількох взаємопов'язаних процесах. Насамперед регулярне усвідомлення навіть невеликих творчих досягнень формує накопичений досвід успішної діяльності, що позитивно впливає на розвиток самоефективності. Крім того, фокусування уваги не лише на результаті, а й на самому процесі творчості сприяє зниженню внутрішньої критики та послабленню самозвинувачення. Важливим аспектом є також регулярність творчої практики, оскільки систематичне звернення до творчого самовираження створює для особистості стабільний психологічний простір відновлення та емоційного розвантаження в умовах тривалого стресу.

Техніка креативного експресивного письма «Вільний наратив: письмо без очікувань».

Мета техніки: зниження рівня внутрішнього когнітивного контролю (перфекціонізму, самокритики та внутрішнього цензора), подолання страху помилки та «чистого аркуша», активізація творчої самореалізації та емоційної розрядки через експресивне письмо.

Методологічна основа: підхід експресивного письма Дж. Пеннебейкер, елементи наративної психології та технік вільних асоціацій (Pennebaker & Beall, 1986). Окремі інструктивні елементи техніки адаптовано на основі матеріалів книги «Писати як дихати. 62 дні творчої свободи» (Золотковська, 2025).

Протокол виконання техніки:

1. Зниження внутрішнього контролю та когнітивне розвантаження: перший етап спрямований на послаблення внутрішнього цензора та відмову від надмірного контролю за процесом письма. Основний акцент робиться не на якості тексту чи його структурованості, а на самому процесі творчого самовираження. Такий підхід дозволяє знизити рівень тривожності, пов'язаної з оцінюванням результату, та подолати страх «чистого аркуша».

2. Асоціативне письмо та сенсорна фіксація досвіду: на цьому етапі увага зміщується з логічного конструювання тексту на опис безпосередніх переживань, образів та сенсорних вражень. Фокусування на деталях навколишнього середовища, тілесних відчуттях, звуках чи асоціативних образах сприяє активізації спонтанного творчого мислення та зменшенню когнітивного перенапруження.

3. Формування позиції спостерігача: подальша робота передбачає розвиток навички усвідомленого спостереження за власним досвідом і навколишнім простором. Перехід у позицію «спостерігача» допомагає дистанціюватися від надмірної емоційної залученості, знижує інтенсивність румінацій та сприяє більш спокійному переживанню власних емоційних станів.

4. Ресурсний автобіографічний наратив: завершальний етап орієнтований на актуалізацію позитивного та ресурсного досвіду через звернення до особистих спогадів, родинних традицій або значущих життєвих подій. Опис таких переживань через емоційні та сенсорні компоненти сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки, стабільності та внутрішньої підтримки.

Застосування техніки сприяє емоційному розвантаженню, зниженню рівня внутрішньої напруги та послабленню самокритичних установок. Крім того, методика допомагає подолати творчі блоки, активізує процес креативної саморегуляції та відновлює доступ до внутрішніх ресурсів особистості.

Елементи експресивного письма, частково спираються на підходи письмової експозиційної терапії, які демонструють ефективність у роботі зі стресовими та травматичними переживаннями (Marx & Sloan, 2019). Письмова фіксація емоційного досвіду сприяє його когнітивному структуруванню, зниженню інтенсивності румінацій та емоційної напруги.

Техніка SCAMPER як інструмент розвитку творчого потенціалу.

Метод SCAMPER є структурованою технікою креативного мислення, розробленою Б. Еберлом на основі ідей А. Осборна (Eberle, 2023). У межах

даного дослідження він адаптований як практичний інструмент розвитку творчого потенціалу особистості в умовах підвищеного стресового навантаження. Отримані емпіричні результати свідчать, що практична реалізація творчих ідей виступає провідним чинником формування загальної самоефективності, яка, у свою чергу, опосередковано сприяє зниженню рівня сприйнятого стресу. У цьому контексті SCAMPER розглядається як інструмент, що допомагає подолати творчі блоки та забезпечити перехід від внутрішнього потенціалу до його практичного втілення, що є ключовим елементом досліджуваної моделі (Махинько та ін., 2025).

Особливо важливим є застосування техніки в умовах стресу, коли актуалізуються деструктивні копінг-стратегії, зокрема самозвинувачення та схильність до поведінкового уникнення, що ускладнює реалізацію творчого потенціалу. SCAMPER у цьому випадку виконує функцію структурованого алгоритму, який знижує напругу, пов'язану з початком творчої діяльності, та сприяє відновленню активної позиції у творчому процесі.

Техніка застосовується до конкретного творчого задуму або проєкту, який перебуває у стані невизначеності або творчого блоку. Особі пропонується послідовно опрацювати ідею через систему трансформаційних запитань.

S — замінити: які елементи творчого задуму можуть бути замінені іншими? Це може стосуватися матеріалів, технік виконання, жанру або формату. Такий підхід дозволяє знизити внутрішній тиск, пов'язаний із «правильністю» результату, та повернути відчуття легкості у творчому процесі.

C — комбінувати: які елементи або ідеї можуть бути поєднані між собою? Комбінування наявних рішень дозволяє створювати нові творчі конфігурації, спираючись на вже сформований досвід, що підтримує відчуття компетентності та впевненості у власних можливостях.

A — адаптувати: які рішення з інших творчих практик, жанрів або мистецьких традицій можуть бути використані у власному проєкті? Цей крок

сприяє розширенню творчого інструментарію через звернення до наявного культурного та професійного досвіду.

М — модифікувати: що у творчому задумі можна змінити у масштабі, формі або інтенсивності? Зменшення або спрощення проєкту дозволяє адаптувати його до наявного емоційного та ресурсного стану, що є особливо важливим в умовах підвищеного стресу.

Р — використати інакше: як вже наявні творчі продукти або навички можуть бути застосовані в іншому контексті? Такий підхід активізує усвідомлення власного досвіду як ресурсу, що сприяє зміцненню самоефективності.

Е — усунути: які елементи проєкту є другорядними або перевантажують загальний задум? Скорочення складності дозволяє зосередитися на суттєвому та підтримує здатність до завершення творчого процесу.

Р — перевернути: як можна змінити логіку або послідовність творчого процесу? Інверсія звичних підходів стимулює гнучкість мислення та сприяє виходу за межі усталених шаблонів.

Очікуваний психологічний ефект: застосування SCAMPER забезпечує одночасну активацію як творчого потенціалу, так і практичної креативності. Перший компонент реалізується через генерацію альтернативних рішень та переосмислення задуму, тоді як другий — через безпосереднє виконання творчих дій. Саме перехід від потенційного рівня до практичної реалізації розглядається як ключовий чинник формування самоефективності.

Додатково структурованість техніки виконує важливу регуляторну функцію, знижуючи невизначеність і тривогу, що часто супроводжують творчі блоки. Це сприяє відновленню відчуття контролю над процесом творчої діяльності та підтримує стабільність емоційного стану.

Таким чином, SCAMPER виступає практичним інструментом опосередкованого зниження рівня сприйнятого стресу, забезпечуючи

послідовну реалізацію ланцюга: творча діяльність → формування самоефективності → зниження рівня стресу.

Метод «Клаптикове зшиття історій» (Quilt Storytelling).

Метод «Клаптикове зшиття історій» ґрунтується на принципах наративного підходу за М. Вайтом та Д. Епстоном та використовує метафору клаптикової ковдри як символ поєднання окремих фрагментів досвіду у цілісну життєву історію (White & Epston, 1990). У межах даного дослідження техніка адаптована як інструмент творчого переосмислення стресового досвіду та відновлення внутрішньої цілісності особистості через побудову структурованого наративу.

Застосування техніки є особливо актуальним в умовах підвищеного стресового навантаження, коли переживання людини часто мають фрагментарний та хаотичний характер. Постійна психоемоційна напруга, невизначеність та травматичні події можуть порушувати відчуття цілісності власного досвіду, посилювати внутрішню дезорганізацію та самозвинувачення. У цьому контексті техніка спрямована на символічне впорядкування пережитого досвіду через його творче структурування.

Протокол виконання техніки:

1. Збір фрагментів досвіду: на першому етапі здійснюється фіксація окремих спогадів, образів, емоцій, асоціацій або життєвих епізодів, пов'язаних зі складним періодом життя. Ці елементи можуть бути представлені у формі коротких текстових описів, малюнків, символів, фотографій чи колажів. Важливим є те, що кожен фрагмент сприймається як окрема частина особистісного досвіду без необхідності одразу встановлювати між ними логічні зв'язки.

2. Виявлення смислових зв'язків: на цьому етапі увага зосереджується на пошуку спільних тем, повторюваних образів та емоційних закономірностей між окремими фрагментами. Людина поступово починає усвідомлювати внутрішні

зв'язки між різними подіями та переживаннями, що сприяє більш цілісному сприйняттю власного досвіду та зниженню його хаотичності.

3. Конструювання цілісного нарративу: подальша робота полягає у творчому поєднанні окремих «клаптиків» у завершену історію. У процесі створення нарративу людина самостійно визначає логіку поєднання переживань, надає їм особистісного змісту та вибудовує власну інтерпретацію подій. Це сприяє відновленню суб'єктності, відчуття авторства власного життя та внутрішнього контролю над пережитим досвідом.

4. Ресурсне переосмислення досвіду: на завершальному етапі акцент переноситься з самого травматичного досвіду на виявлення внутрішніх ресурсів, особистісних якостей та способів подолання труднощів, які проявилися у процесі переживання складних подій. Творчо сконструйована історія починає сприйматися не лише як опис пережитого стресу, але і як свідчення власної стійкості, адаптивності та здатності до подолання життєвих викликів.

Метод «Клаптикове моделювання історій» сприяє відновленню емоційної цілісності через інтеграцію розрізнених переживань у структурований особистісний досвід. Символічне винесення переживань у творчий простір дозволяє зменшити інтенсивність їхнього емоційного впливу, послабити самокритику та активізувати більш адаптивні копінг-стратегії.

Таким чином, дана техніка виступає інструментом творчої інтеграції стресового досвіду, що сприяє стабілізації емоційного стану, розвитку внутрішніх ресурсів та зниженню рівня сприйнятого стресу через процес творчої самореалізації.

Техніка «Кінематографічні та літературні метафори»

Кінотерапія була вперше систематизована у роботах А. Берг-Кросс, П. Джекобса, П. Іпсаро та П. Паттерсона, які описали використання фільмів у терапевтичному контексті як інструмент безпечного опосередкованого дослідження емоційного досвіду через ідентифікацію з кіноперсонажами (Berg-Cross et al., 1990).

Подальший теоретичний розвиток цього підходу пов'язаний із дослідженнями Дж. Коена, який описав механізми ідентифікації глядача з кіногероєм, зокрема емоційне злиття, перспективне прийняття та мотиваційний зв'язок (Cohen, 2009). Саме ці психологічні процеси розглядаються як ключові чинники терапевтичного впливу кінотерапії.

Протокол виконання є наступним.

1. Підбір метафоричного матеріалу: на початковому етапі здійснюється добір художнього образу (фільму, серіалу, літературного твору або персонажа), який має емоційний або смисловий резонанс із актуальним станом особистості. У центрі уваги перебуває не раціональна оцінка чи аналіз твору, а інтуїтивне відчуття впізнавання та емоційного відгуку на образ героя. У процесі роботи перевага надається персонажам, що переживають кризові, стресові або невизначені життєві ситуації, оскільки саме такі сюжети найбільш релевантні досвіду клієнта в умовах підвищеного стресового навантаження.

2. Ідентифікація та аналіз персонажа: другий етап передбачає дослідження обраного персонажа через систему рефлексивних запитань, що спрямовані на виявлення його переживань, ресурсів і способів подолання труднощів. У фокусі уваги перебувають ключові аспекти його досвіду: суб'єктивне переживання кризи, внутрішні ресурси, способи самопідтримки та динаміка змін у процесі розвитку сюжету. Такий підхід дозволяє активізувати механізми емоційної ідентифікації та часткового перенесення власного досвіду в символічний простір художнього образу.

3. Встановлення зв'язку між персонажем і власним досвідом: на цьому етапі відбувається поступове перенесення фокусу з аналізу персонажа на рефлексію власного життєвого досвіду. Через механізми проєкції та емоційного ототожнення формується «місток» між художнім образом і особистою ситуацією. У результаті клієнт отримує можливість по-новому подивитися на власні труднощі, співвідносячи їх із досвідом героя, що сприяє зниженню

суб'єктивної ізоляції та редукції самозвинувачення, а також актуалізує усвідомлення наявних ресурсів.

4. Альтернативне переосмислення та ресурсний фрейм: завершальний етап спрямований на формування альтернативного бачення власної життєвої ситуації через використання логіки художнього наративу. Особистий досвід розглядається як сюжет, що має певну динаміку розвитку, у межах якої можливі різні сценарії подальшого перебігу подій. Такий підхід дозволяє змістити фокус із фіксації на проблемі на пошук потенційних варіантів її подолання, що сприяє підвищенню відчуття контролю та психологічної спроможності.

Таким чином, представлені у підрозділі 3.2 творчі методи та техніки утворюють цілісну систему психологічних інструментів опосередкованого зниження рівня сприйнятого стресу. На основі аналізу їхнього терапевтичного потенціалу та відповідності виявленим у дослідженні психологічним чинникам — зокрема ролі практичної креативності у розбудові самоефективності, значущості емоційної стабільності як антистресового буфера та деструктивного впливу самозвинувачення — було відібрано найбільш релевантні техніки для практичного впровадження. На їх основі розроблено тренінгову програму розвитку творчих копінг-ресурсів «Творчість як щит», що інтегрує психологічні та творчі методи у єдину структуровану систему групової роботи з представниками творчих професій.

3.3. Тренінгова програма розвитку креативних копінг-ресурсів для представників творчих професій «Творчість як щит»

Тренінгова програма «Творчість як щит» розроблена на основі структурно-функціональної моделі подолання стресу творчої особистості (Рис. 3.1) та емпіричних результатів даного дослідження. Програма є практичним втіленням системи психологічного супроводу, описаної у підрозділі 3.1, та творчих методів і технік, представлених у підрозділі 3.2. Кожен блок програми

цілеспрямовано активує конкретний елемент виявленого медіативного ланцюга: практична творча діяльність → розбудова самоєфективності → зниження рівня сприйнятого стресу.

Загальна характеристика програми.

Цільова аудиторія: представники творчих професій та особи, які реалізують творчий потенціал як хобі, що перебувають в умовах підвищеного стресового навантаження.

Мета програми: розвиток творчих копінг-ресурсів особистості через формування практичних навичок саморегуляції, зниження самозвинувачення та активацію творчої самореалізації як опосередкованого чинника подолання стресу.

Завдання програми:

- сформулювати усвідомлення зв'язку між творчою активністю та психологічним благополуччям;
- знизити рівень самозвинувачення як провідного чинника ризику підвищення стресу ($\beta = +1,28$; $p = 0,002$);
- розвинути практичні навички використання психологічних творчих технік як адаптивного копінг-ресурсу;
- зміцнити відчуття самоєфективності через досвід завершеної творчої дії ($\beta = 0,39$; $p < 0,001$).

Формат: груповий тренінг для 8–12 осіб, тривалість 120 хвилин з однією перервою, офлайн-формат у просторі з можливістю вільного переміщення та роботи з матеріалами.

Загальна структура програми представлена у таблиці 3.1.

Етап 1. «Заземлення» (20 хвилин).

Теоретичне обґрунтування: відповідно до першого етапу психологічного супроводу (підрозділ 3.1), будь-яка робота з творчим ресурсом потребує попередньої емоційної стабілізації, оскільки емоційна стабільність є провідним антистресовим чинником моделі ($\beta = -1,80$; $p < 0,001$).

Первинна діагностика стану (5 хвилин).

На початку сесії кожен учасник у довільній словесній формі описує свій актуальний емоційний стан — без оцінювання та структурування. Фасилітатор фіксує ключові слова та образи, що використовують учасники, для подальшого порівняння із зворотним зв'язком після тренінгу. Типові описи стану учасників на вхідному етапі: «втома», «напруга», «тривога», «відчуття застрягання у творчій роботі», «складно зосередитися».

Табл. 3.1.

Структура тренінгової програми «Творчість як щит»

Етап	Назва	Тривалість	Техніка	Цільовий чинник моделі
1	Заземлення	20 хв	Сенсорне фокусування (підрозділ 3.1, Етап 1)	↑ Емоційна стабільність
2	Розблокування	25 хв	Вільний наратив (підрозділ 3.2)	↓ Самозвинувачення
	Перерва	10 хв		
3	Творча активація	35 хв	Клаптикове зшиття історій (підрозділ 3.2)	↑ Практична креативність → ↑ Самоефективність
4	Інтеграція	20 хв	Творчий щоденник (підрозділ 3.2)	↑ Самоефективність → ↓ Стрес
	Діагностика	10 хв	Усний фідбек	Оцінка ефекту

Вправа «Сенсорне фокусування: тут-і-зараз» (15 хвилин).

Мета: відновлення контакту з поточним моментом та зниження рівня тривожної румінації.

Фасилітатор м'яким голосом супроводжує учасників через послідовне сенсорне сканування простору. Учасники послідовно називають п'ять предметів, які бачать, чотири звуки, якічують, три тактильні відчуття, які відчують прямо зараз. Завершується вправа трьома циклами повільного діафрагмального дихання.

Міні-психоедукація (5 хвилин).

Фасилітатор коротко презентує ключовий принцип програми у доступній формі, спираючись на структурно-функціональну модель (Рис. 3.1): «Наше дослідження показало, що творчість знижує стрес не напряму, а через конкретний ланцюг — ви щось створюєте, і це зміцнює вашу віру у власні сили, а вже ця впевненість стає щитом від стресу. Сьогодні ми пройдемо цей ланцюг на практиці».

Етап 2. «Розблокування» (25 хвилин).

Теоретичне обґрунтування: кореляційний аналіз засвідчив, що в умовах стресу актуалізується деструктивна копінг-стратегія самозвинувачення ($\rho = 0,453$; $p < 0,001$), яка блокує доступ до творчого ресурсу. Цей блок спрямований на послаблення внутрішнього цензора через практику некритичного письма.

Вправа «Вільний наратив: письмо без очікувань» (25 хвилин).

Мета: зниження рівня самокритики та внутрішнього контролю, подолання страху «чистого аркуша», активізація спонтанного творчого мислення (детальний опис техніки наведено у підрозділі 3.2).

Учасники отримують аркуші паперу. Фасилітатор зачитує інструкцію: «Ваше завдання — не зупинятися. Пишіть будь-що, що виникає у свідомості, без редагування та оцінки. Якість не має значення. Ваш внутрішній критик сьогодні відпочиває».

Техніка виконується у чотири послідовні етапи відповідно до протоколу підрозділу 3.2: вільне письмо без обмежень (5 хвилин), асоціативне письмо через сенсорні деталі (5 хвилин), письмо з позиції спостерігача (5 хвилин) та ресурсний автобіографічний наратив (5 хвилин). Жоден учасник не зобов'язаний ділитися написаним. Після завершення — 3 хвилини тиші та коротке коло: кожен ділиться одним словом або образом, що залишився після письма.

Перерва (10 хвилин).

Етап 3. «Творча активація» (35 хвилин).

Теоретичне обґрунтування: практична реалізація творчих ідей є провідним предиктором формування загальної самоєфективності ($\beta = 0,39$; $p < 0,001$). Техніка «Клаптикове зшиття історій» забезпечує перехід від фрагментарного переживання стресового досвіду до його творчої інтеграції у цілісний наратив, що відновлює емоційну стабільність та суб'єктне відчуття контролю.

Вправа «Клаптикове зшиття історій» (35 хвилин).

Мета: інтеграція стресового досвіду через творче конструювання цілісного особистісного наративу та створення персональної карти творчих ресурсів (детальний опис техніки наведено у підрозділі 3.2).

Учасники отримують аркуш А3 та кольорові матеріали. Фасилітатор супроводжує групу через чотири кроки техніки відповідно до протоколу підрозділу 3.2.

На першому: «Збір клаптиків» (8 хвилин) учасники фіксують 5–7 окремих фрагментів свого досвіду — образів, емоцій, спогадів або ситуацій, пов'язаних із творчою діяльністю в умовах стресу.

На другому: «Пошук візерунку» (7 хвилин) учасники досліджують зв'язки між фрагментами, шукаючи наскрізні теми та повторювані образи.

На третьому: «Зшивання історії» (10 хвилин) учасники конструюють цілісний наратив у будь-якому форматі — текстовому, візуальному або змішаному.

На четвертому: «Ресурсний фрейм» (5 хвилин) увага зміщується на виявлення внутрішніх ресурсів та особистісних якостей, що проявилися у створеній історії.

По завершенні охочі коротко презентують свою карту групі (5 хвилин).

Етап 4. «Інтеграція» (20 хвилин).

Теоретичне обґрунтування: заключний блок відповідає четвертому етапу психологічного супроводу (підрозділ 3.1) — інтеграції отриманого досвіду та закріпленню самоєфективності через рефлексію завершених творчих завдань та

формування стійкої звички звертатися до творчості як адаптивного копінг-ресурсу.

Вправа «Запуск творчого щоденника» (20 хвилин).

Мета: закріплення досвіду сесії та формування наміру регулярної творчої практики через перший структурований запис у творчому щоденнику (детальний опис техніки наведено у підрозділі 3.2).

Кожен учасник отримує структурований бланк першого запису творчого щоденника з такими розділами: словесний опис стану на початку та наприкінці сесії; опис творчої активності сесії; одне відкриття або інсайт, що виникли під час роботи; одна творча дія, яку учасник зобов'язується виконати протягом наступного тижня.

Фасилітатор пояснює логіку щоденника як інструменту довгострокової розбудови самоефективності: «Кожен такий запис — це цеглинка у вашому щиті. Регулярна фіксація навіть маленьких творчих досягнень поступово змінює те, як ви сприймаєте власні можливості».

Апробація програми.

З метою первинної перевірки ефективності тренінгової програми «Творчість як щит» було проведено її пілотну апробацію у офлайн-форматі. У тренінгу взяли участь 5 представників творчих професій, що відповідає критеріям цільової аудиторії дослідження.

На початку сесії кожен учасник у довільній словесній формі описав свій актуальний емоційний стан. Типові описи вхідного стану учасників відображали підвищений рівень психоемоційної напруги та творчого виснаження: учасники повідомляли про відчуття втоми, внутрішньої скутості, труднощів із концентрацією та зниження мотивації до творчої діяльності.

По завершенні програми було проведено усне індивідуальне інтерв'ю з кожним учасником. Зворотний зв'язок учасників засвідчив позитивну динаміку емоційного стану: всі п'ятеро відзначили відчуття «припливу творчої енергії» та підвищення настрою порівняно з початком сесії. Учасники також зазначили, що

вправи допомогли їм переключитися з тривожних думок на творчий процес та відчувати більшу впевненість у власних ресурсах.

Попри те, що пілотна апробація здійснювалася на малій вибірці та не передбачала стандартизованого кількісного вимірювання, отримані якісні дані підтверджують суб'єктивну ефективність програми та доцільність її подальшого впровадження і дослідження на більших вибірках із застосуванням психодіагностичних інструментів, зокрема шкали PSS-10.

Очікувані результати програми.

У короткостроковій перспективі програма спрямована на зниження актуального рівня сприйнятого стресу через емоційну стабілізацію та творчу активацію, послаблення самозвинувачення як провідного чинника ризику та отримання досвіду завершеної творчої дії як першого кроку до розбудови самоефективності.

У довгостроковій перспективі очікується формування стійкої звички використовувати творчість як адаптивний копінг-ресурс через регулярне ведення творчого щоденника, розвиток персональної карти творчих ресурсів та підвищення загального рівня психологічної стійкості в умовах хронічного стресового навантаження.

Таким чином, тренінгова програма «Творчість як щит» є практичним інструментом, що інтегрує всі компоненти розділу 3 в єдину систему психологічної інтервенції та реалізує медіативний ланцюг, встановлений у емпіричному дослідженні: практична творча діяльність → розбудова самоефективності → зниження рівня сприйнятого стресу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено практичну систему психологічного супроводу та творчих методів зниження рівня сприйнятого стресу, розроблену на основі структурно-функціональної моделі подолання стресу творчої особистості та емпіричних результатів дослідження.

У підрозділі 3.1 обґрунтовано чотириетапну модель психологічного супроводу, що інтегрує елементи когнітивно-поведінкової терапії, ресурсно-орієнтованого підходу та арт-терапії. Встановлено, що психологічний супровід має реалізовуватися як поетапний процес: від первинної емоційної стабілізації та заземлення через когнітивну роботу з деструктивними копінг-стратегіями — насамперед самозвинуваченням як провідним чинником ризику — до активації творчої самореалізації як ресурсу подолання стресу та інтеграції накопиченого досвіду через розбудову самоефективності. Центральним процесом моделі є трансформація творчого потенціалу у практичну діяльність, яка опосередковано підвищує рівень самоефективності та знижує суб'єктивне переживання стресу.

У підрозділі 3.2 представлено систему творчих методів та технік: письмові практики творчої рефлексії, такі як «Творчий щоденник» та техніка «Вільний наратив»; когнітивно-творчий метод — техніка SCAMPER, яка виступає практичним інструментом подолання творчого блоку та переходу від потенціалу до реалізації; наративно-метафорична техніка «Клаптикове зшиття історій» та техніка роботи з кінематографічними і літературними метафорами (на основі кінотерапії). Кожна техніка теоретично обґрунтована через зв'язок із конкретними чинниками виявленої моделі та підкріплена статистичними показниками емпіричного дослідження.

У підрозділі 3.3 розроблено та апробовано тренінгову програму «Творчість як щит», що інтегрує відібрані техніки підрозділів 3.1 і 3.2 у єдину структуровану систему групової роботи тривалістю 120 хвилин. Програма реалізується через чотири послідовні етапи: «Заземлення» (сенсорне фокусування), «Розблокування» (вільний наратив), «Творча активація» (клаптикове зшиття історій) та «Інтеграція» (творчий щоденник). Пілотна апробація програми на групі з 5 представників творчих професій засвідчила її суб'єктивну ефективність: усі учасники відзначили відчуття припливу творчої енергії та підвищення настрою за результатами усного інтерв'ю після тренінгу.

Таким чином, розроблена система практичних рекомендацій є логічним продовженням теоретичного та емпіричного аналізу і реалізує медіативний ланцюг, встановлений у дослідженні: практична творча діяльність → розбудова самоефективності → зниження рівня сприйнятого стресу. Запропоновані інструменти можуть застосовуватися як у межах індивідуального психологічного супроводу, так і в груповому форматі для представників творчих організацій, мистецьких спільнот та освітніх закладів творчого спрямування.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра було проведено комплексне дослідження психологічних чинників та копінг-ресурсів творчої самореалізації в умовах підвищеного стресового навантаження. На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних зроблено такі висновки:

1. У результаті теоретичного аналізу систематизовано наукові підходи до вивчення стресу та творчої самореалізації особистості — від класичних біологічних моделей адаптації до гуманістичних теорій самоактуалізації. Встановлено, що стрес є складним багаторівневим станом психоемоційної напруги, який в умовах сучасної України набуває хронічного характеру внаслідок тривалого воєнного стану та пов'язаних із ним психосоціальних загроз. Теоретично обґрунтовано, що взаємозв'язок стресу та творчої самореалізації базується на динамічній рівновазі між зовнішніми викликами середовища та внутрішніми ресурсами особистості, де практична творча активність виступає одним із провідних чинників психологічної адаптації та резильєнтності.

2. Визначено, що творча самореалізація є активним процесом розкриття та практичного втілення внутрішнього потенціалу особистості, який виконує функцію копінг-ресурсу в умовах підвищеного стресового навантаження. Теоретично обґрунтовано, що ефективність творчості як адаптивного ресурсу опосередковується ключовими особистісними рисами — зокрема емоційною стабільністю, відкритістю новому досвіду та добросовісністю, — а також рівнем загальної самоефективності особистості. Встановлено, що в умовах підвищеного навантаження стресові реакції можуть проявлятися через зниження когнітивної гнучності та емоційне виснаження, що створює бар'єри для продуктивної діяльності, тоді як активна реалізація творчого потенціалу дозволяє структурувати травматичний досвід і трансформувати негативні переживання у творчий продукт.

3. На основі емпіричного дослідження вибірки з 104 респондентів визначено характер взаємозв'язків між досліджуваними феноменами. Кореляційний аналіз зафіксував, що ключовою особистісною рисою, яка знижує рівень сприйнятого стресу, є емоційна стабільність ($\rho = -0,403$; $p < 0,001$), а відкритість новому досвіду виступає головним чинником актуалізації креативного потенціалу ($\rho = 0,308$; $p < 0,01$). Провідними деструктивними чинниками посилення стресу визначено дезадаптивні копінг-стратегії: самозвинувачення ($\rho = 0,453$; $p < 0,001$) та поведінкове відсторонення ($\rho = 0,390$; $p < 0,001$), тоді як самоефективність довела свою роль захисного буферного ресурсу ($\rho = -0,330$; $p < 0,001$).

Додатково за допомогою порівняльного аналізу (U-критерій Манна–Вітні) встановлено універсальну природу творчих копінг-ресурсів: статистично значущих відмінностей за рівнем стресу ($p = 0,524$) та самоефективністю ($p = 0,335$) між професійними митцями та аматорами не виявлено. Водночас аналіз діаграм розсіювання показав, що творчість у форматі хобі є більш ефективним антистресовим ресурсом, оскільки вона позбавлена зовнішнього соціокультурного тиску та дедлайнів.

4. Математично верифіковано та побудовано дворівневу структурно-функціональну модель опосередкованого впливу творчої самореалізації на рівень стресу. Перший рівень регресійного аналізу ($R^2 = 0,377$; $p < 0,001$) засвідчив, що самоефективність особистості активно розбудовується під впливом практичної креативності ($\beta = 0,39$; $p < 0,001$) та креативного потенціалу ($\beta = 0,33$; $p = 0,003$), попри деструктивний вплив стресу ($\beta = -0,16$; $p = 0,001$). Другий рівень моделі ($R^2 = 0,354$; $p < 0,001$) підтвердив, що безпосереднє зниження сприйнятого стресу відбувається через емоційну стабільність ($\beta = -1,80$; $p < 0,001$) та сформовану самоефективність ($\beta = -0,42$; $p = 0,004$), тоді як самозвинувачення посилює стрес ($\beta = +1,28$; $p = 0,002$). Таким чином, емпірично доведено ефект медіації: творча самореалізація впливає на

стрес не прямо, а опосередковано — через активацію та зміцнення самоефективності особистості.

5. На основі емпіричних результатів розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано систему практичних рекомендацій у вигляді тренінгової програми розвитку креативних копінг-ресурсів «Творчість як щит» (тривалість — 120 хвилин). Програма інтегрує чотири послідовні етапи (емоційну стабілізацію, когнітивну роботу із самозвинуваченням, активацію творчості та інтеграцію досвіду через розбудову самоефективності) та охоплює письмові, когнітивні й наративно-метафоричні методи. Пілотна апробація програми на цільовій групі представників творчих професій підтвердила її суб'єктивну ефективність: за результатами посттренінгових інтерв'ю зафіксовано зниження рівня внутрішньої напруги, стабілізацію психоемоційного стану та актуалізацію самоефективності.

Розроблений інструментарій має практичне значення і може бути впроваджений у практику психологічного консультування та превентивної підтримки представників українського аудіовізуального та культурного секторів в умовах воєнного стану. Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі є лонгітюдна перевірка ефективності програми на розширених вибірках респондентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник. Дніпро : ЛПРА, 2024. 500 с.
2. Антонова О. Є. До проблеми визначення сутності поняття креативності: проблеми та пошуки. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. Київ-Вінниця, 2012. Вип. 71. С. 8–15.
3. Антонова О. Є. Концептуальні підходи до виділення ознак креативності. Креативна педагогіка. Вінниця, 2014. Вип. 8. С. 59–67.
4. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с.
5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, № 2. С. 26–36. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2.
6. Гаваші С. Й., Лалакулич М. М. Креативність як умова самореалізації фахівця. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 57–64.
7. Галецька І. І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210–212.
8. Гуляс І. А. Творче я в структурі аксіогенезу особистості. Наука і освіта. Одеса, 2009. № 10. С. 32–35.
9. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ. Мед. науки. 2016. Т. XLV. С. 27–40.
10. Єрмакова Н. О., Сауленко О. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Young Scientist. 2020. № 11 (87). С. 59. DOI: 10.32839/2304-5809/2020-11-87-13.
11. Золотковська Т. Писати як дихати. 62 дні творчої свободи. Чернівці : Книги – XXI, 2025.

12. Казібекова В. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 1, № 2. С. 120–127.
13. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
14. Каліна Н. Ф. Психотерапія. Київ : Академвидав, 2010. 280 с.
15. Карамушка Л., Тиченко М. Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри: Психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 114 с.
16. Компанець К. А., Науменко І. О. Управління стресостійкістю персоналу підприємства в сучасних умовах війни. Modern problems of science, education and society : матеріали XI міжнар. наук.-практ. конф. (10 січня 2024 р.). С. 293–297. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/MODERNPROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-8-10.01.2024.pdf>.
17. Клименко В. В. Психологія творчості : навч. посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2006. 480 с.
18. Ковальова А. В., Нікішина М. В. Творча самореалізація особистості (синергетичний та індивідуально-творчий підхід). Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості : зб. наук. пр. / за ред. В. О. Моляко ; Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. Т. 12, Вип. 5, Ч. І. С. 243.
19. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Psychological Journal. 2019. Vol. 5, Issue 9. С. 59–74. DOI: 10.31108/1.2019.5.9.
20. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1. С. 2. DOI: 10.32839/2304-5809/2021-1-89-6.

21. Крайнюк В. П. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 322 с.
22. Красильник Ю. С., Мороз І. М. Психологічні чинники самореалізації особистості в освітньому процесі. Перспективи та інновації науки. 2025. № 10 (56). С. 1624–1638.
23. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Психологія і суспільство. 2010. № 3. С. 60–71.
24. Максименко С. Генетична епістемологія Ж. Піаже. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. 2016. Вип. 32. URL: <https://journals.uraua/index.php/2227-6246/article/view/157689>
25. Махинько В. М., Ковбаса В. М., Махинько Л. В. Розвиток креативності й технічна творчість : навч. посіб. Одеса : Гельветика, 2025.
26. Моляко В. О. Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. Т. 12, Вип. 5. 288 с.
27. Моляко В. О. Психологія творчості — нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 1–4.
28. Моляко В. О., Гулько Ю. А., Ваганова Н. А. та ін. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / за ред. В. О. Моляко. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 240 с.
30. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб., Київ : Університет «Україна», 2023.
31. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Хвиля 3 : аналітичний звіт / Gradus Research. Січень 2024. URL:

- <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>.
32. Плинокос Д. Д. Використання технології постановки цілей «SMART» в управлінні ВНЗ. Міжнародна науково-практична конференція. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. С. 128.
 33. Пов'якель Н. І., Зайчикова Т. В. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 189–195.
 34. Попелюшко Р., Борисова О. Методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Львів, 23 квітня 2025 р.). Львів : ЛДУБЖ, 2025.
 35. Родіна Н. В. Психологія стресу. Копінг-поведінка. Донецьк, 2010. 320 с.
 36. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посібник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
 37. Сидоренко А. В. Психологічний зміст самореалізації особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 2 (84). С. 162-169.
 38. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V, Вип. 16. 2016. С. 150–158.
 39. Ситник Н. І. Креативний менеджмент: практикум : навч. посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 147 с.
 40. Сова М. О., Деніжна С. О., Петухова І. О. Психологія творчості : навч. посібник. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. 392 с.
 41. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 1. С. 111–116.

42. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. канд. психол. наук. Київ, 2021. 220 с.
43. Фалько Н. М., Крижановський О. М. та ін. Гендерні особливості самореалізації особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2024. № 64 (2). С. 159–169.
44. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.
45. Юнг К. Г. Символи та метаморфози. Лібідо. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 438 с.
46. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
47. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
48. Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135–156. https://doi.org/10.1300/J294v08n01_14
49. Cameron J. *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. 10th Anniversary ed. New York : Penguin Putnam Inc., 2002.
50. Cohen J. *Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences With Media Characters*. *Mass Communication and Society*. 2009.
51. De Bono E. *Six Thinking Hats: An Essential Approach to Business Management*. Boston : Little, Brown, & Company, 198.
52. Eberle, B. (2023). SCAMPER: Creative games and activities for imagination development (Combined ed., Grades 2–8). <https://doi.org/10.4324/9781003423560>

53. Fink G. Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. 2016. Vol. 1. P. 3–11.
54. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Vienna: Verlag für Jugend und Volk.
55. Galton F. *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. London; New York : Macmillan and Co., 1892. (Electronic edition, 2019).
56. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50, № 3. P. 337–371.
57. Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine. *Modern problems of science, education and society*. Kyiv, 2024. P. 1464.
58. Johnson A. *A brief history of diaries: From Pepys to blogs*. London : Hesperus, 2011.
59. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. № 1. P. 141–169.
60. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
61. Lombroso C. *Genio e follia del Dottor Cesare Lombroso*. Publisher G. Brigola, 1872.
62. Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press.
63. Marx B. P., Sloan D. M. *Written Exposure Therapy for PTSD: A Brief Treatment Approach for Mental Health Professionals*. Washington : American Psychological Association, 2019. 162 p.
64. Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>

65. Rogers, C. R. (1954). Toward a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 11(4), 249–260.
66. Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). *Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity*. New York : Free Press.
67. White M., Epston D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York : W. W. Norton & Company, 1990.
68. Wolff H. G. *Stress and disease* / ed. by S. Wolf and H. Goodell. Thomas edition. 2nd ed., 1968.

ДОДАТКИ

Додаток А

Табл. А 1

Повна кореляційна матриця зв'язків показників особистісних рис, самоефективності, копінг-стратегій та сприйнятого стресу

Correlation Matrix

	PSS	TIPI_EmSt	TIPI_Extr	TIPI_Arg	TIPI_Cons	TIPI_Opn	CPPC_CP	CPPC_PC	GSEtotal	BCdistract	BCactive	BCdenial	BCsubst	BCemoSupp
PSS	—													
TIPI_EmSt	-0.403***	—												
TIPI_Extr	0.080	-0.146	—											
TIPI_Arg	-0.054	0.254**	-0.249*	—										
TIPI_Cons	-0.019	0.136	0.105	0.299**	—									
TIPI_Opn	0.008	0.009	0.361***	0.086	0.265**	—								
CPPC_CP	-0.192	0.047	0.176	0.053	0.120	0.308**	—							
CPPC_PC	-0.102	-0.129	0.150	-0.013	0.092	-0.020	0.385***	—						
GSEtotal	-0.330***	0.093	0.084	-0.019	0.152	0.125	0.433***	0.480***	—					
BCdistract	0.022	0.000	0.024	-0.095	0.017	0.055	0.042	0.112	-0.046	—				
BCactive	-0.066	-0.049	-0.020	0.095	0.074	-0.013	0.143	0.342***	0.216*	0.033	—			
BCdenial	0.203*	-0.005	-0.057	0.016	-0.073	-0.249*	-0.194*	-0.101	-0.355***	0.126	-0.006	—		
BCsubst	0.100	-0.219*	0.288**	-0.124	0.115	0.098	0.171	0.035	-0.118	0.105	-0.042	0.153	—	
BCemoSupp	-0.060	0.064	0.097	0.197*	-0.054	0.030	-0.045	0.190	0.252**	0.290**	0.116	-0.061	-0.165	—
BCbehavDis	0.390***	-0.247*	-0.005	-0.123	-0.224*	-0.116	-0.244*	-0.147	-0.317**	0.118	-0.108	0.554***	0.229*	-0.064
BCvent	0.250*	-0.174	0.119	-0.048	0.123	0.015	-0.203*	0.095	-0.010	0.313**	0.030	0.226*	0.162	0.266**
BCinstSupp	0.172	-0.088	0.116	0.014	-0.071	-0.123	-0.311**	-0.004	-0.097	0.330***	-0.065	0.285**	-0.000	0.608***
BCposRef	-0.223*	0.293**	-0.024	0.037	0.094	0.189	0.218*	0.037	0.204*	0.163	0.021	-0.097	-0.044	0.202*
BCaccept	-0.057	0.119	-0.157	-0.010	-0.085	-0.260**	0.044	0.161	0.111	-0.031	0.158	-0.014	-0.046	0.073
BCrelig	-0.074	-0.104	-0.016	-0.118	-0.059	0.025	0.047	0.032	0.042	-0.043	-0.040	0.057	-0.028	0.146
BCplan	0.084	0.044	-0.096	0.072	0.056	0.049	0.099	0.270**	0.227*	-0.007	0.333***	-0.027	-0.129	0.079
BChumor	-0.042	0.084	0.060	-0.093	0.049	0.067	-0.084	0.089	0.152	0.275**	0.022	-0.138	-0.015	0.262**
BCselfBlame	0.453***	-0.294**	0.057	-0.105	0.091	-0.030	-0.156	0.055	-0.308**	0.140	0.062	0.424***	0.171	-0.033

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Додаток Б

Табл. Б 1

Результати порівняльного аналізу показників особистісних рис, самоефективності, копінг-стратегій та сприйнятого стресу в групах респондентів із різним статусом творчої діяльності (за U-критерієм Манна-Вітні)

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
PSS	Mann-Whitney U	877	0.524
CPPC_CP	Mann-Whitney U	815	0.263
CPPC_PC	Mann-Whitney U	800	0.217
TIPI_Ext	Mann-Whitney U	848	0.383
TIPI_Arg	Mann-Whitney U	714	0.056
TIPI_Cons	Mann-Whitney U	956	0.978
TIPI_Opn	Mann-Whitney U	906	0.677
GSEtotal	Mann-Whitney U	835	0.335
BCactive	Mann-Whitney U	848	0.369
BCdenial	Mann-Whitney U	952	0.950
BCsubst	Mann-Whitney U	732	0.070
BCemoSupp	Mann-Whitney U	809	0.226
BCbehavDis	Mann-Whitney U	917	0.735
BCvent	Mann-Whitney U	810	0.235
BCinstSupp	Mann-Whitney U	870	0.477
BCposRef	Mann-Whitney U	779	0.152
BCaccept	Mann-Whitney U	894	0.598
BCplan	Mann-Whitney U	955	0.968
BCrelig	Mann-Whitney U	960	1.000
BChumor	Mann-Whitney U	796	0.196
BCselfBlame	Mann-Whitney U	850	0.388
TIPI_EmSt	Mann-Whitney U	773	0.147
BCdistract	Mann-Whitney U	876	0.506

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$