

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив життєстійкості, резильєнтності та творчої діяльності на  
подолання стресових ситуацій**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233  
групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Зикової О.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
к.психол.н., доц.  
Трофімова Д.О.  
д.мед.н., проф.  
Ситник С.І.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та  
ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу життєстійкості, резильєнтності та творчих здібностей на подолання стресових ситуацій. У роботі розглянуто ключові теоретичні концепції, визначення та механізми розвитку зазначених психологічних якостей.

У першому розділі проведено теоретичний аналіз життєстійкості та резильєнтності, визначено фактори, що сприяють їх формуванню, а також описано зв'язок творчих здібностей із процесом подолання стресу. Окремо розкрито поняття стресу, механізми його подолання, а також стратегії, які застосовують люди з високим рівнем творчого потенціалу.

Другий розділ присвячено опису обраних психодіагностичних методик, перевірці цих методик на валідність за допомогою коефіцієнта А. Кронбаха та опису вибірки респондентів.

У третьому розділі надані результати, зібрані за допомогою обраних психодіагностичних методик та на їх основі описане емпіричне дослідження, у межах якого проаналізовано взаємозв'язки між життєстійкістю, резильєнтністю, творчими здібностями та їх вплив на подолання стресу. Надані практичні рекомендації згідно висновків дослідження.

Робота має теоретичне і прикладне значення, її висновки можуть бути використані для розробки освітніх і психологічних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості та творчого потенціалу особистості.

*Ключові слова:* життєстійкість, резильєнтність, творчі здібності, стрес, психологічна адаптація, творчий потенціал, креативність.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Поняття життєстійкості та її чинники.....	8
1.2. Резильєнтність та Резилієнс — розмежування понять. Фактори розвитку резильєнтності.....	13
1.3. Творчість, креативність та їх взаємозв'язок з життєстійкістю та резильєнтністю.....	20
1.4. Поняття стресу, методи і механізми його подолання. Стратегії (особливості) подолання стресових ситуацій людьми з творчими здібностями.....	25
<b>Висновки до розділу I .....</b>	<b>30</b>
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Дизайн та методи дослідження.....	31
2.2. Характеристика вибірки.....	37
<b>Висновки до розділу II.....</b>	<b>41</b>
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПРОЦЕС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ.....</b>	<b>42</b>
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	42
3.2. Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження.....	79
3.3. Творчий щоденник як інструмент підвищення життєстійкості.....	82
<b>Висновки до розділу III .....</b>	<b>84</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>87</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>91</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>99</b>

## ВСТУП

*Актуальність дослідження* обумовлена зростаючими викликами сучасного суспільства, які спричиняють підвищений рівень стресу як у професійній, так і в особистій сферах життя. У період економічної та політичної нестабільності, глобальних криз і швидких технологічних змін, люди стикаються з новими стресовими факторами, що можуть негативно впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Особливо це стосується молодого покоління, яке шукає шляхи самореалізації та адаптації до нових умов.

Дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю, резильєнтністю, творчими здібностями та їх впливу на процес подолання стресових ситуацій є важливим не лише з точки зору теоретичної психології, але й для практичних застосувань у сфері освіти, психологічного консультування та менеджменту. Пошук ефективних способів розвитку цих якостей може сприяти створенню програм психологічної підтримки, що допоможуть людям не тільки зберігати рівновагу у стресових ситуаціях, але й використовувати їх як стимул для особистісного зростання та креативного вирішення проблем.

Науковий інтерес до питань резильєнтності та життєстійкості бере свій початок ще у дослідженнях Ганса Сельє, який вперше описав поняття стресу як загальний адаптаційний синдром. Надалі, розвиток ідей стрес-менеджменту та адаптації пов'язаний із роботами таких вчених, як Річард Лазарус, який заклав основи когнітивної теорії стресу, та Енн Мастен, яка висвітлила роль резильєнтності, як «звичайної магії» у подоланні труднощів.

Що стосується творчих здібностей, то дослідження їх зв'язку зі стресом і життєстійкістю стали популярними у другій половині ХХ століття. Основи теорії креативності закладені Гілфордом, а у подальших роботах Міхая Чіксентмігаї висвітлювалася концепція потоку як одного з чинників творчості, що виникає навіть у стресових умовах.

Попри значну кількість досліджень, питання комплексного взаємозв'язку між життєстійкістю, резильєнтністю та творчими здібностями, особливо у контексті подолання стресових ситуацій, все ще залишається значна кількість питань для дослідження. Зокрема, потребує уточнення, як ці три аспекти взаємодіють у динамічному процесі адаптації та як їх розвивати в освітніх та професійних середовищах.

У сучасних умовах, коли суспільство потребує інноваційного підходу до вирішення складних проблем, дослідження даної тематики набуває не лише наукової, але й практичної значущості. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на даний момент.

*Об'єкт роботи:* процес подолання стресових ситуацій.

*Предмет роботи:* вплив та взаємозв'язок життєстійкості, резильєнтності та творчості на подолання стресу.

*Мета роботи:* виявити та емпірично обґрунтувати характер взаємозв'язків між життєстійкістю, резильєнтністю та творчими здібностями, а також визначити їх роль як предикторів ефективного подолання стресових ситуацій.

*Завдання дослідження:*

1. Розглянути теоретичні підходи вивчення життєстійкості, резильєнтності та творчих здібностей;
2. Виявити методи та механізми подолання стресових ситуацій;
3. Відобразити роль життєстійкості та резильєнтності у подоланні стресу;
4. Дослідити вплив творчих здібностей на процес подолання стресових ситуацій;
5. Проаналізувати взаємозв'язок між резильєнтністю, життєстійкістю, творчими здібностями та їх вплив на подолання стресу за допомогою методик.
6. Розробити практичні рекомендації щодо використання творчої діяльності для підвищення стресостійкості особистості.

*Методи дослідження:*

- Теоретичний аналіз наукової літератури;
- Емпіричні методи: анкетування, тестування;
- Методи статистичної обробки даних.

У дослідженні були використані *наступні методики*:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в українській адаптації Колесник та Батракової (2019).
2. Тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника Форгера на контактність — Т. О. Ларіної.
3. Шкала суб'єктивного сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).
4. Методика діагностики особистої креативності Є.Є. Тунік.
5. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), Джеймс Амірхан (James H. Amirkhan).

*Характеристика вибірки.*

У дослідженні прийняли участь 74 людини віком від 18 до 55 років. Основним критерієм розподілу на групи була відповідь респондента на питання: «Чи займаєтесь Ви творчою діяльністю?» 37 респондентів, які відповіли «НІ», склали контрольну групу, інші 37 відповіли «ТАК» та увійшли в експериментальну групу. Опитування проводилося за допомогою заповнення Гугл-форми.

*Дослідницькі питання:*

1. Яким є характер взаємозв'язку між життєстійкістю, резильєнтністю та творчими здібностями у контексті подолання стресових ситуацій?
2. Які з досліджуваних психологічних характеристик є найбільш значущими предикторами ефективного подолання стресу?
3. Чи існують відмінності у рівні життєстійкості, резильєнтності та сприйняття стресу між особами, які займаються творчою діяльністю, та тими, хто не займається?
4. Який вплив різних видів творчої діяльності на формування психологічної стійкості?

*Теоретична та практична значущість роботи.*

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про механізми взаємодії життєстійкості, резильєнтності та творчості у процесі подолання стресу. Дослідження доповнює існуючі теорії стрес-менеджменту новими даними про роль творчої діяльності як ресурсу психологічної стійкості. Отримані результати сприяють розвитку української психологічної науки через емпіричну верифікацію теоретичних моделей на українській популяції та інтеграцію різних теоретичних підходів до вивчення адаптивних можливостей особистості.

Практична значущість роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у сфері освіти для розробки програм розвитку стресостійкості через творчі практики. Результати дослідження можуть бути корисними у практиці психологічного консультування та терапії з використанням творчих методів для підвищення психологічної стійкості. Також матеріали роботи можуть застосовуватися в організаційній психології для створення корпоративних програм підтримки психічного здоров'я співробітників та у соціальній роботі.

*Структура магістерської роботи:* робота складається зі вступу, основної частини (трьох розділів та висновків до них), загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

#### 1.1. Поняття життєстійкості та її чинники

Вперше поняття «життєстійкість» як здатність до психологічної стійкості та ефективної боротьби з труднощами ввів американський психолог С. Мадді (Maddi, 2004), який розглядав її як психологічну «живучість» і внутрішню мотивацію для подолання стресових ситуацій.

С. Мадді (Maddi, 2004) визначає життєстійкість (англ. «hardiness») як поєднання трьох основних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Перший компонент — «залученість» — відображає ставлення людини до власного життя, взаємодію з оточуючим світом та прагнення до самореалізації. Завдяки залученості особистість відчуває свою значущість, отримує сили для вирішення життєвих завдань і не піддається впливу стресогенних факторів, що сприяє здоровим моделям мислення і поведінки.

Другий компонент — «контроль» — забезпечує здатність впливати на обставини, замість пасивного прийняття ситуації та відчуття безпорадності. Контроль дозволяє людині шукати способи досягнення позитивних результатів, навіть у ситуаціях стресу.

Третій компонент — «прийняття ризику» — спонукає особистість бути відкритою до нових подій і сприймати життєві випробування як виклики для розвитку.

Мадді (Maddi & Khoshaba, 1994) підкреслює важливість гармонійного розвитку усіх трьох компонентів, адже саме їхня взаємодія допомагає людині зберігати здоров'я, високу працездатність та активність навіть у стресогенних умовах.

С. Мадді (Maddi et al., 2002) також розглядав феномен життєстійкості з позиції цілісного підходу до особистості. Його лонгітюдне дослідження особистісних особливостей менеджерів телефонної компанії, які в умовах

постійного стресу не тільки залишалися на своїх посадах, але й покращували професійну діяльність, виявило у цих службовців структуру установок та навичок, що сприяли перетворенню стресових ситуацій у можливість для реалізації своїх потенціалів. Це дослідження, присвячене життєстійкості, узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості (Maddi, 1996). Ця теорія описує узгодження або неузгодження між звичними рівнями активації і реально необхідними для конкретної ситуації рівнями напруження психіки.

Слід зазначити, що дехто сприймає нові стресори як виклик, який необхідно подолати, в той час як інші можуть відчувати відчай. Якщо людина заздалегідь знає, що стрес неминучий, його рівень, як правило, не буде надто високим, оскільки найбільшу тривожність викликає саме непередбачуваність. Психологічна готовність до складної ситуації допомагає людині мобілізуватися та поступово подолати проблему (Титаренко & Ларіна, 2009).

Наприкінці 1970-х років С. Кобаса (Kobasa, 1979) ввела поняття психологічної життєстійкості, виділивши зв'язок між стійкістю у стресових ситуаціях і здоров'ям. Життєстійкість є комбінацією установок, що надають сили і мотивацію до подолання труднощів, навіть у складних обставинах, перетворюючи потенційні загрози на можливості для самозростання та особистісного розвитку. Концепція особистісної життєстійкості постала як поєднання взаємопов'язаних установок на зобов'язання, контроль і прагнення, що визначають екзистенційну природу особистості (Кузікова, 2012). Вона забезпечує ту мотивацію, яка необхідна для перетворення стресових ситуацій на позитивний результат (Maddi & Khoshaba, 1994; Maddi et al., 2002). І. Солкова та П. Томанек (Solcova & Tomanek, 1994) у своїх роботах дослідили, як якість життєстійкості впливає на адаптивність до повсякденного стресу, виявивши, що життєстійкість підвищує ресурси самопідтримки через зростання самоефективності. Важливо зазначити, що життєстійкість стала суттєвим фактором опору стресовому впливу, забезпечуючи особистості здатність до протистояння.

Дослідження у цій галузі показали, що люди, наділені стійкими рисами, краще переносять стрес і рідше хворіють (Maddi & Khoshaba, 1994). Крім того, за результатами деяких наукових робіт, особи з хронічними захворюваннями демонструють вищий рівень життєстійкості, порівняно зі здоровими молодими людьми (Pollock, 1989; Brooks, 2003; Кузікова, 2012).

Юнаки з високими показниками життєстійкості, навіть у разі наявності хронічного захворювання, легше адаптуються до труднощів, що пояснюється їх впевненістю, досвідом і вмінням долати труднощі. Вони здатні протистояти викликам, часто сприймаючи хворобу як другорядний фактор, живуть у теперішньому і діють, ніби цілком здорові. У стресових ситуаціях такі люди демонструють компетентність або ж швидко повертаються до звичного стану після пережитого стресу (Maddi et al., 2002).

В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман (Florian et al., 1995) у своєму дослідженні розглянули питання, чи може високий рівень життєстійкості підтримувати психічне здоров'я в напружених ситуаціях. Їх результати показали, що ключові компоненти життєстійкості, такі як залученість та контроль, є прогностичними для психічного здоров'я. У ході вивчення впливу життєстійкості на постановку життєвих завдань з'ясувалося, що гармонійний баланс між баченням бажаного майбутнього та рівнем якості життя особистості також значною мірою обумовлюється її життєстійкістю.

Дослідження показують, що життєстійкості можна навчити. Так, М. Тірні та М. Лавелле (Tierney & Lavelle, 1997) використовували освітні програми для розвитку життєстійкості у медсестер, а С. Джудкінс і М. Інграм (Judkins & Ingram, 2002) впроваджували самостійну освіту серед медсестер-менеджерів, що також привело до значного зростання їхнього рівня життєстійкості.

Життєстійкість розглядається як основний функціональний елемент життєздатності, що підтримує стабільність особистісної системи та визначає основні параметри життєздатності. Вона є ключовою змінною, що послаблює

вплив стресових чинників на фізичне та психічне здоров'я, а також на успіх особистісної діяльності (Маннапова, 2012).

Компоненти життєстійкості закладаються ще в дитинстві і підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Формування життєстійкості значною мірою залежить від взаємодії з батьками. За результатами досліджень С. Мадді (Maddi, 2004), позитивними чинниками, що сприяють формуванню стійких переконань, є: відчуття мети в житті, яке прищеплюють значущі дорослі, виховання впевненості в собі, а також підтримка високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості впливають стресові події в дитинстві (наприклад, важкі захворювання, матеріальні труднощі, розлучення батьків), недостатня підтримка з боку близьких, відсутність відчуття мети та дистанційованість від дорослих (Лазарус, 1995).

Варто зазначити, що життєстійкість є багатогранною психологічною характеристикою, що охоплює розвиток базових життєвих установок, адаптаційний потенціал особистості, а також її стратегії подолання стресу та екзистенційної тривоги. Життєстійкість проявляється через здатність сприймати життєві зміни як менш стресові, мотивувати себе на активне подолання труднощів, посилювати імунітет, нести відповідальність за власне здоров'я, дотримуватися здорового способу життя та шукати соціальну підтримку для трансформаційного подолання труднощів. Високий рівень життєстійкості асоціюється з активною життєвою позицією, умінням використовувати обставини на свою користь, сприйняттям життєвих подій як свідомого вибору і баченням стресових ситуацій як можливості для набуття досвіду.

Численні дослідження підтверджують, що стійкі переконання і життєстійкість можна розвивати за допомогою спеціального тренінгу, що сприяє підвищенню стресостійкості. Такий тренінг ефективно допомагає як здоровим добровольцям (педагогам, спортсменам, військовим), так і тим, хто зазнав психологічної травми або має соматичні захворювання (Хаустова, 2009).

С. Мадді (Maddi et al., 2002) підкреслює, що життєстійкість вдосконалюється через три ключові техніки: реконструкцію ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення.

Реконструкція ситуацій ґрунтується на використанні уяви: задаються певні стресові ситуації, які потребують вирішення. Цей підхід допомагає людині проаналізувати власні помилки під час вирішення конфліктів і зрозуміти, як краще діяти у різних випадках. Реконструкція дозволяє побачити можливі наслідки рішень і визначити оптимальний сценарій розвитку подій.

Фокусування стає в нагоді, коли неможливо безпосередньо змінити стресову ситуацію. Багато рішень блокуються прихованими емоційними реакціями, які не завжди усвідомлюються. Техніка фокусування допомагає виявити ці емоції, навчаючи переосмислювати стресові ситуації та використовувати нові можливості для особистого зростання (Gendlin, 2003). Компенсаторне самовдосконалення орієнтується на другу, пов'язану ситуацію, якщо змінити першу стресову ситуацію не вдається. Вирішення другої ситуації надає імпульс звернути увагу на зміни, які можуть позитивно вплинути на інші обставини.

С. Мадді (Maddi & Khoshiba, 1994) також об'єднав дослідження життєстійкості зі здоровим способом життя, створивши програму Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP), що спрямована на посилення життєстійкості. Ця програма охоплює практики розслаблення (дихальні вправи, робота з м'язами, біологічний зворотний зв'язок), збалансоване харчування, розвиток навичок вирішення проблем і саморефлексії, тренування комунікацій та соціальної підтримки. Крім того, програма передбачає фізичні вправи, позбавлення шкідливих звичок, а також контроль досягнень протягом року для попередження можливих рецидивів.

Таким чином, життєстійкість виступає своєрідним показником життєвої сили людини, що відображає її здатність долати виклики, працювати над собою та ефективно реагувати на обставини життя.

Зазначимо, що деякі люди, попри значні життєві зміни чи навіть травматичні події, не демонструють жодних психологічних порушень. Вони залишаються добре адаптованими та психічно стабільними, навіть під впливом великого стресу та труднощів. Такий рівень стійкості досягається завдяки психологічному благополуччю й своєрідному імунітету, які можна підвищити, адаптуючи певні психологічні стратегії. Життестійкість має особливе значення серед факторів, що визначають сприйнятливність до різних видів психічних труднощів (Maddi, 2004).

Життестійкість є особистісною рисою, яка розвивається протягом усього життя і проявляється у свідомому виборі людини, засвоєнні культури, активній соціальній взаємодії. Через життєві виклики та міжособистісні взаємодії людина розвиває певні якості, розкриває свої потенційні здібності й психічні риси. Розвиток життестійкості значною мірою залежить від включення індивіда в культурне й соціальне середовище, його взаємодії з оточенням, а можливість користуватися ресурсами соціуму сприяє розвитку життестійкості як особистісного феномена (Maddi et al., 2002).

Отже, життестійкість виконує роль енергозберігаючого механізму, що допомагає зберігати особистий потенціал для досягнення життєвих цілей, виступаючи складовою стратегій виживання та адаптації в умовах життєвих труднощів та соціальних змін.

## **1.2. Резильєнтність та Резилієнс — розмежування понять. Фактори розвитку резильєнтності**

Термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, використовувався протягом століть і зазнав значних змін у своєму значенні. Однак, лише за останні кілька десятиліть він набув популярності як психологічний феномен. У світовій науковій літературі цей термін почав вперше з'являтися в 1970-х роках (Bonanno & Diminich, 2013). На сьогоднішній день поняття «резилієнс» активно застосовується у психології, медицині, біології та соціальних науках, щоб описати вплив екстремальних, загрозливих чи стресових умов на людину,

а також її здатність зберігати нормальне функціонування під час та після таких впливів.

В україномовній літературі термін «resilience» перекладається як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що викликає певну термінологічну плутанину. Різниця між поняттями резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency») полягає в тому, що «резилієнс» розглядається як процес, тоді як резильєнтність — це властивість або здатність особистості (Ассонов & Хаустова, 2019). Відповідно до цього принципу ми в подальшому розподілимо визначення резилієнсу та резильєнтності, що наведені в різних джерелах.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2023), резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до складних або важких життєвих обставин, що передбачає розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також здатність пристосовуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог. Загалом резилієнс може характеризуватися як:

- ✓ стабільне психічне функціонування під час стресових впливів;
- ✓ швидке відновлення після деструктивних дій психотравмуючих факторів;
- ✓ здобуття нових якісних рис і більш успішне функціонування як результат подолання психологічної травми (Ассонов & Хаустова, 2019).

Додаткові визначення резилієнсу можуть розширити розуміння його сутності, підкреслюючи інші важливі аспекти та функції.

Резилієнс — це динамічний процес розвитку, який відзначається досягненням позитивної адаптації, незважаючи на серйозні загрози, труднощі або травми (Cicchetti, 2013). Він включає використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя (Folke, 2016). Резилієнс також визначається як багаторівневий процес, що веде до отримання кращих результатів, ніж

очікувалося, у відповідь на труднощі (Van Breda, 2018). Це адаптивний динамічний механізм повернення до первісного психосоціального функціонування після дезадаптивного періоду, викликаного психотравмуючими чинниками. Резилієнс полягає у подоланні негативних наслідків травматичних подій, успішному справлянні з їх наслідками та уникненні небажаних шляхів життя, пов'язаних з ризиком (Kokun, 2022). Він відображає успішну адаптацію в умовах ризику, критичних обставин або змін, яка визначається взаємодією між особистістю, її життєвим досвідом і поточним життєвим контекстом (Meredith, Sherbourne, Gaillot, Hansell, Ritschard, Parker, & Wrenn G. 2011).

Термін «резильєнтність» стосується здатності психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Вивчення того, як деякі особи здатні витримувати труднощі, відновлюватися та навіть зростати психологічно після складних життєвих ситуацій чи катастроф, є надзвичайно важливим для психологів, психотерапевтів та фахівців допоміжних професій. Дослідження резильєнтності також має велике значення, оскільки розуміння людської здатності до позитивної психологічної адаптації в складних обставинах може допомогти спеціалістам у галузі психічного здоров'я створювати ефективні психотехнології для профілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості, а також здатності самостійно долати стресові ситуації (Лазос, 2018).

Нижче наведено кілька взаємодоповнюючих визначень резильєнтності, на які можна орієнтуватися в практичній діяльності, в залежності від специфіки завдань. Резильєнтність — це здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно адаптуватися до них (Acosta, Chandra & Madrigano, 2017). Вона також означає здатність ефективно адаптуватися до негараздів, стресових подій або серйозних загроз і травм (Feder, Fred-Torres, Southwick & Charney, 2019). Крім того, резильєнтність передбачає вміння витримувати зміни і продовжувати розвиток в умовах постійних змін (Folke, 2016).

Резильєнтність визначається як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують її функціонуванню, виживанню або розвитку (Masten et al., 2021). Це також включає можливість системи передбачати, адаптуватися та реорганізовуватися в умовах труднощів таким чином, щоб забезпечити та підтримати своє ефективне функціонування (Ungar, 2018). Резильєнтність може бути описана як здатність індивіда або соціальної групи (спільноти) пом'якшувати вплив надзвичайних ситуацій, зокрема, «пом'якшувати» їхні соціальні та психологічні наслідки шляхом активізації ресурсів окремих осіб, груп, організацій і спільнот, які можуть запобігти погіршенню психологічних проблем та розладів серед учасників і свідків складних подій (Гусак, Чернобровкіна, Чернобровкін, Максименко, Богданов & Бойко, 2017). Це також охоплює розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в умовах ризику, небезпеки та труднощів, а також вчитися і рости після невдач (Кокун, 2020).

Варто зазначити, що резильєнтність особи або сім'ї виходить за межі індивідуального чи сімейного рівня, охоплюючи можливості та ресурси, які можна мобілізувати у відповідь на виклики за рахунок процесів, що з'єднують цю особу або сім'ю з додатковими можливостями та ресурсами (Masten, Lusche, Nelson & Stallworthy, 2021). Загалом резильєнтність можна охарактеризувати наступними висновками (Лазос, 2018):

- ✓ Це біо-психо-соціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні компоненти, і є природним наслідком різноманітних процесів розвитку протягом певного періоду;
- ✓ Резильєнтність, в основному, пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин;
- ✓ Залежно від теми та мети дослідження, резильєнтність може бути розглянута як характеристика особистості, притаманна певній людині, або як динамічний процес;

- ✓ Резильєнтність відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Рівень резильєнтності індивіда зумовлюється рядом психосоціальних чинників, серед яких важливими є цілеспрямоване подолання труднощів, позитивні емоції, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, вміння регулювати свої емоції, наявність мети або місії, увага до фізичного здоров'я, а також високий рівень соціальної підтримки (American Psychological Association, 2023). Основними діями, які сприяють збереженню та зміцненню резильєнтності, є:

- ✓ Визнання того, що зміни є невід'ємною частиною життя;
- ✓ Погляд на ситуацію з перспективи;
- ✓ Нагадування про позитивні аспекти життя;
- ✓ Практика усвідомленості;
- ✓ Догляд за фізичним здоров'ям;
- ✓ Фокусування на позитивних очікуваннях;
- ✓ Визначення доступних ресурсів;
- ✓ Підтримка соціальних зв'язків;
- ✓ Допомога іншим;
- ✓ Пошук можливостей та підтримки (Чернобровкін & Морозова, 2021).

Серед психологічних чинників, що сприяють розвитку резильєнтності, можна виділити: орієнтацію на певну мету, відчуття узгодженості у житті, перевагу позитивним емоціям, високу адекватну самооцінку, активні методи подолання труднощів (копінг), впевненість у своїх силах, оптимізм, наявність соціальної підтримки і здатність звертатися по допомогу, когнітивну гнучкість, високий рівень духовності (Грішин, 2021).

Також серед ключових чинників, які впливають на успішний резильєнс, виділяють такі: ефективне управління часом, вміння розслабитися, усвідомлення своїх емоцій, самоконтроль та позитивний настрій, регулярні прогулянки на природі (Melnychuk, Grubi, Aliksieieva, Maslich & Lunov, 2022).

Нижче розглянемо фактори, які сприяють розвитку резильєнтності (Meredith et al., 2011).

*Індивідуальні фактори:*

1. Позитивний копінг. Це процес подолання складних ситуацій, що передбачає спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити стрес або конфлікти. Він включає активні, прагматичні, орієнтовані та духовні підходи до розв'язання труднощів;
2. Позитивні прагнення. Це стан ентузіазму, енергійності та активності, що охоплює позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (навіть в умовах стресу), надію та гнучкість щодо змін;
3. Позитивне мислення. Цей чинник включає обробку інформації, застосування знань і зміну уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), пошук виходу з важких ситуацій, гнучкість у сприйнятті, переоцінку та формування позитивних очікувань;
4. Реалізм. Це здатність усвідомлювати реальні можливості, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість у своїх силах, відчуття контролю над ситуацією та прийняття того, що виходить за межі контролю;
5. Контроль поведінки. Це процес моніторингу, оцінювання та коригування емоційних реакцій для досягнення поставлених цілей (саморегуляція, самоуправління, самовдосконалення);
6. Фізична підготовка. Це фізична здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя;
7. Альтруїзм. Це безкорислива турбота про благополуччя інших, що проявляється в бажанні допомогти без очікування винагороди.

*Фактори сімейного рівня:*

1. Емоційні зв'язки. Емоційні зв'язки між членами сім'ї, які підтримуються спільними моментами відпочинку та дозвілля;

2. Комунікація. Обмін думками та інформацією, що охоплює вирішення проблем і управління відносинами;
3. Підтримка. Визнання доступності підтримки в сім'ї, що може включати емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку;
4. Близькість. Взаємна любов, близькість і відданість;
5. Виховання. Батьківські навички, що формують резильєнтність дітей;
6. Адаптивність. Здатність легко адаптуватися до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

*Фактори на рівні робочого колективу/команди:*

1. Позитивний психологічний клімат. Це створення умов, що сприяють взаємодії всередині колективу, формуванню почуття гордості за спільну місію, розвитку лідерства, позитивного рольового моделювання та впровадженню корпоративної політики;
2. Командна робота. Це координація зусиль між членами команди, яка передбачає гнучкість у виконанні завдань;
3. Згуртованість. Це здатність команди діяти спільно, підтримуючи один одного у виконанні спільних завдань.

*Суспільні фактори:*

1. Приналежність. Це інтеграція та дружба, що включає участь у різних духовних чи конфесійних організаціях, соціальних службах, освітніх установах тощо, а також у протоколах і церемоніях;
2. Згуртованість. Це зв'язки, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність;
3. Зв'язаність. Це якість і кількість взаємозв'язків з іншими людьми в громаді. Вона охоплює зв'язки з місцем проживання чи з людьми, що там мешкають, а також різні аспекти, такі як прихильність, структура, ролі, відповідальність та спілкування;
4. Колективна ефективність. Це уявлення членів групи про здатність їхньої команди працювати разом для досягнення спільних цілей.

### **1.3. Творчість, креативність та їх взаємозв'язок з життєстійкістю та резильєнтністю**

Творчість можна визначити як здатність людини до створення нових, оригінальних ідей, продуктів чи рішень, які відрізняються інноваційністю та мають цінність для соціуму або самого індивіда (Бурлачук & Корольчук, 2001). Цей процес пов'язаний не лише з розумовими здібностями, а й із емоційним досвідом, особистісними цінностями та мотиваційною сферою (Франкл, 2019). Творчість є важливою рисою особистості, яка дозволяє людині адаптуватися до змін, вирішувати нові завдання та відкривати для себе нові можливості.

Першим, хто почав досліджувати феномен творчості в психології, був Зигмунд Фройд (Freud, 1997; Freud, 2001; Freud, 2003). Він розглядав творчість як форму сублимації — процесу, що дозволяє перенаправити інстинктивні бажання та енергію на соціально прийнятні види діяльності. На його погляд, творчість є способом задоволення внутрішніх потреб, і цей процес сприяє психічній рівновазі та самореалізації особистості. Теорія Фрейда (Фройд, 2019; Фройд, 2020) стала основою для подальших досліджень творчості, зокрема у сфері психоаналізу та психотерапії.

У психології буття людини когнітивна та екзистенційна парадигми дослідження взаємодіють, доповнюючи і збагачуючи одна одну (Beck, 1976; May, 1983). Це виражається в тому, що важливі для людини екзистенційні проблеми можуть аналізуватися з різних перспектив. Когнітивний підхід акцентує увагу на пізнанні та поведінці особистості, спрямовуючи зусилля на виявлення загальних закономірностей психічного розвитку, зосереджуючи інтереси на фактах і правилах, а не на винятках. Когнітивні дослідження переважно фокусуються на тому, як суб'єкт сприймає дійсність і свій внутрішній світ.

На відміну від цього, екзистенційний аналіз психічної діяльності підкреслює переживання і споглядання. Відомо, що людське буття не

зводиться лише до пізнавального ставлення до світу. Щодо переживання, недоцільно звертатися до відображення або об'єктивності предметного світу. Емоції, такі як страждання, захоплення та любов, набувають у свідомості суб'єкта ціннісного та оціночного значення, втілюючи екзистенційну насиченість людського буття. Вони захищають індивіда від так званого «екзистенційного вакууму», що веде до відчуття спустошеності та беззмістовності життя. Таким чином, дослідження зосереджуються не стільки на пошуку фактів, подій чи явищ, скільки на їхньому змісті для суб'єкта (Ларіна, 2007; Маннапова, 2012; Титаренко & Ларіна, 2009).

Загальні тенденції суспільного розвитку зумовлюють потребу в появі нової особистості, здатної творчо вирішувати різноманітні виклики: від переосмислення досягнень науково-технічного прогресу до забезпечення повноцінної реалізації кожної людини. Згідно з А. Маслоу (Maslow, 1968), кожна особистість від природи має багато різноманітних здібностей, серед яких творчі також підлягають розвитку (Torrance, 1974). Основні умови для цього включають:

- ✓ відсутність чітко визначеного зразка поведінки;
- ✓ наявність позитивних моделей творчої діяльності;
- ✓ створення сприятливого середовища для творчості;
- ✓ соціальну підтримку.

Перед розвитком творчих здібностей необхідно оцінити загальний рівень їх прояву, що дозволить прогнозувати індивідуальний підхід до кожної особистості. Творчі здібності відрізняються від загальних і спеціальних, адже вони орієнтовані, перш за все, на зміни, перетворення та створення чогось нового. Таким чином, вони виконують одне з найважливіших призначень людини – творчий вплив на світ. Питання вимірювання та оцінки креативності залишається актуальним у сучасній психології. Як зазначає Дж. П. Гілфорд (2018), креативність потребує спеціальних методів діагностики, що враховують її багатоаспектність та динамічність. Враховуючи складність діагностики креативності, важливо розуміти, що кожен індивід має творчий

потенціал — це ресурс творчих можливостей, здатність до реалізації творчих дій і діяльності в цілому (Рибалка, 2006).

У структурі творчого потенціалу, розробленій В. О. Моляко (Моляко, 2008), здатність до творчості є ключовою складовою. Творчий потенціал, що включає психогенетичні (психофізіологічні, психічні, психологічні) якості особи, визначається як здатність до створення творчих стратегій і тактик. Дослідник визначає її як вміння комбінувати, шукати аналогії та реконструювати.

Швидкі темпи науково-технічного та соціально-економічного розвитку сучасних розвинутих країн зумовлюють постійні зміни в суспільних і економічних відносинах. У такому контексті до людини висувуються вимоги не лише щодо глибоких знань, умінь і навичок, але й щодо її здатності до продуктивної діяльності та інноваційного мислення. Виконання цього соціального запиту вимагає акценту на механізми розвитку особистості та її творчих здібностей. Тому особливо важливими стають психологічні підходи і технології, які фокусуються не тільки на набутті знань, а й на створенні таких психологічних умов, які дозволяють кожній дитині зрозуміти, виявити та реалізувати свій потенціал, а також розвивати творчі здібності через самостійну діяльність (Csikszentmihalyi, 2008).

Дослідженню творчої діяльності в психології присвячено роботи таких вчених, як Дж. Р. Гілфорд (Guilford, 1967; Guilford, 1950), Е. П. Торренс (Torrance 1974), Ж. Адамар (Hadamard, 1996), Є. де Боно (De Bono, 1992), М. Вертгеймер (Wertheimer, 2020), К. Дункер (Duncker, 1945), В. О. Моляко (Моляко, 2008), Д. Пойа. (Pólya, 1945).

Складний діалектичний зв'язок між процесуальним і особистісним аспектами творчості досліджували українські психологи, зокрема В. О. Моляко, Н. І. Литвинова та А. Б. Коваленко (Моляко та ін., 2015). Дослідження базувалися на гіпотезі про стратегічну організацію процесу творчої діяльності. Автори вважали, що існує психічна система, яка регулює творчість, мислення та інтелектуальну діяльність. Ця система має

багаторівневий, багатокомпонентний та складний характер; її центральним елементом є «особистісна активність», що містить інформацію про основні дії та прийоми їх групування в нових чи незнайомих ситуаціях. Ця система продукує те, що дослідники називають стратегіями — своєрідними особистісними структурами у вигляді програм діяльності, які поєднують логічні складові з інтуїтивними елементами, а також ще недостатньо зрозумілі аспекти «ситуативної футурології», що ґрунтується на точних і нечітких даних, відчуттях та невизначених переживаннях.

Стратегічні напрямки організації творчого процесу залежать від індивідуального стилю творчої діяльності суб'єкта. Суть стратегії полягає в готовності до творчості, використанні набору умінь і здібностей для виконання творчих завдань, а також у здатності продукувати інтелектуальні інструменти. Під час мисленнєвої діяльності та прийняття рішень суб'єкт обирає домінуючу стратегію. В. О. Моляко (Моляко та ін., 2015) стверджує, що стратегії мають генетичні корені, проте вплив виховання формує схильності, завдяки чому людина обирає одну провідну стратегію. Концепція стратегії може бути застосована як до тривалого періоду часу, так і до великої кількості подій. У психології термін «стратегія» використовують у контексті стратегії життя, поведінки, діяльності, вирішення завдань тощо. Таким чином, стратегічна організація мислення та свідомості є однією з форм творчого прояву психіки, в результаті чого суб'єкт створює щось нове як для себе, так і для інших.

На нашу думку, розвиваючи творчі уміння, ми тим самим стимулюємо розвиток творчих стратегій особистості, що, в свою чергу, сприяє формуванню життєстійкості, яка вимагає нових підходів до знайомих завдань. А, відповідно до теорії С. Мадді (Maddi & Khoshaba, 2005), життєстійкість є інтегральною рисою особистості, яка відповідає за здатність успішно долати життєві труднощі. Дослідження показують, що творчість може слугувати ефективним механізмом подолання стресу, оскільки творче мислення дозволяє знаходити альтернативні рішення в складних ситуаціях (Runco, 2004). Крім того,

внутрішня мотивація до творчої діяльності, яку Т. Амабіле (Amabile, 1996) вважає ключовим компонентом творчості, може підвищувати психологічну стійкість особистості. Таким чином, творчість виступає не лише як спосіб самовираження, але й як важливий ресурс формування життєстійкості особистості.

Оперуючи концепціями психологічної теорії діяльності (Рубінштейн, 2002) та психології здібностей (Рибалка, 2006), життєстійкість можна трактувати як здатність особистості здійснювати активність для подолання життєвих труднощів, а також як результат розвитку та застосування цієї здібності. У порівнянні з адаптацією, яка полягає в реалізації особистістю своїх адаптаційних резервів або здібностей, життєстійкість виявляється в дії, що має на меті адаптацію. Таким чином, будь-які індивідуально-психологічні риси особистості, що задіяні в процесі адаптації (або психологічного подолання), можуть розглядатися як психологічні ресурси чи здібності. Тож, якщо життєстійкість є здібністю, то це інтегральна риса людини, що включає як загальні, так і спеціальні здібності.

Загальні здібності охоплюють такі особистісні характеристики, які також можна визначити як особистісні ресурси. Серед них — базові установки, відповідальність, самоусвідомлення, інтелект і сенс, які формують вектор активності особистості. Спеціальні здібності, в свою чергу, пов'язані з навичками, що допомагають справлятися з різними ситуаціями та життєвими обставинами, взаємодією з іншими людьми, а також саморегуляцією. Ці навички безпосередньо впливають на успішність у вирішенні конкретних специфічних життєвих завдань (Чиханцова, 2018).

Якщо розглядати життєстійкість як здібність, виникає питання про її основу. Згідно з позицією В. Франкла (Франкл, 2019), якщо особа знає «заради чого», вона здатна витримати будь-яке «як». Таким чином, особистісний сенс подолання стає центром життєстійкості особистості. Мова йде про вміння усвідомлювати, відчувати, творити та ставитися до життєвих ситуацій, що є характерним для явища «екзистенційного вакууму». Особливо важливо

акцентувати увагу на прийнятті викликів життя або контролі над власним життям. За визначенням Мадді (Maddi et al., 2002), це така ступінь залученості в процес подолання, що відображає загальну позицію особистості стосовно подій свого життя, а також важливих подій. Однак така позиція не може існувати без оцінки та ставлення, які реалізуються на інтелектуальному (як зазначав Ж. Піаже (1952), інтелект виконує адаптаційну функцію) та емоційному рівнях.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє нам стверджувати, що творчість і креативність є не тільки особистісними якостями, а й важливими ресурсами для подолання стресу та зміцнення життєстійкості. Вони сприяють резильєнтності, допомагаючи людині зберігати психічну рівновагу та відновлюватися після стресових подій. Творчість дозволяє людині не просто пристосовуватися до обставин, а й активно змінювати своє життя, використовуючи труднощі як ресурс для саморозвитку та зміцнення власної життєстійкості.

#### **1.4. Поняття стресу, методи і механізми його подолання. Стратегії (особливості) подолання стресових ситуацій людьми з творчими здібностями**

Існують різні наукові підходи до трактування стресу. Термін "стрес" походить з фізики, де його використовують для позначення зовнішньої сили, що впливає на фізичний об'єкт, викликаючи його напругу, тобто зміну його структури, яка може бути як тимчасовою, так і постійною. У психології, фізіології та медицині цей термін застосовується для опису різноманітних станів людини, які виникають у відповідь на різні екстремальні ситуації. Важливо зазначити, що стрес як фізичний і психологічний стан є реакцією на критичні ситуації в житті та діяльності (Lazarus & Folkman, 1984). Критична ситуація визначається як "ситуація неможливості", тобто ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю задовольнити свої внутрішні потреби (мотиви, прагнення, цінності тощо).

У сучасній науковій літературі термін «стрес» вживається в трьох значеннях (Lazarus & Folkman, 1984; Hobfoll, 1989). Перше значення охоплює будь-які зовнішні ситуації, події чи подразники, які викликають у людини напругу або занепокоєння. У цьому контексті використовуються терміни "зовнішній стресор" і "фактор напруги". Друге значення терміна стосується внутрішньої реакції, яка виявляється через психічні стани, такі як напруга і хвилювання. Ці стани спричиняють захисні реакції та механізми подолання, що реалізуються особою. Внутрішня реакція може не лише сприяти розвитку та вдосконаленню функціональних систем організму, але й викликати психічне напруження.

Третє значення терміна "стрес" можна охарактеризувати як фізіологічну реакцію організму на конкретні вимоги або негативні наслідки, що виникають внаслідок певної зовнішньої ситуації, події чи подразника.

Психологічний стрес є функціональним станом організму і психіки, що проявляється значними змінами в біохімічному, фізіологічному і психічному статусі особи, а також її поведінці, які виникають під впливом екстремальних психогенних факторів (загроза, небезпека, ускладнення або шкідливі умови життя і діяльності) (Кокун, 2020).

Першим, хто ввів термін «стрес», був канадський фізіолог Г. Сельє в 1936 році. Він визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги, що постають перед ним, яка допомагає адаптуватися до виникаючих труднощів і впоратися з ними. Г. Сельє (Selye, 1976) також звернув увагу на те, що різні подразники — від холоду до радості — викликають однакові біохімічні реакції в організмі людини.

Дослідження літератури свідчать про те, що поняття «стрес» з моменту його виникнення зазнало значних змін, пов'язаних як із розширенням його застосування, так і з глибоким вивченням різних аспектів цієї проблеми — причинності, регуляції, детермінації, проявів та подолання стресу. Часто поняття «стрес» використовується необґрунтовано, і іноді ним замінюються інші схожі терміни; наприклад, емоційне напруження часто називають

стресом. Неоднозначність у розумінні стресу призводить до різниці в поглядах на суть певних психічних явищ, розбіжностей у трактуваннях досліджуваних феноменів, суперечливих результатів, відсутності чітких критеріїв при їх інтерпретації, а також до застосування неадекватних методів дослідження. В літературі поряд із поняттям «психологічний стрес» часто вживаються споріднені, але більш специфічні терміни, такі як стрес професійний, робочий, організаційний, інформаційний, сімейний тощо (Кокун, 2022).

Аналіз етіопатогенетичних процесів, що лежать в основі цих видів стресу, а також їх проявів і наслідків, дає підстави вважати їх різновидами психологічного стресу. Їх об'єднує те, що всі ці стресові явища мають спільні характеристики, зокрема індивідуально-психологічну специфіку психічного відображення сутності екстремальних ситуацій (незалежно від їх природи) та особистісні риси, що визначають їх подолання. Ці риси виявляються в системі оцінкових суджень щодо характеру зовнішніх вимог і можливостей їх задоволення (Кокун, 2020).

Розглянемо основні психологічні фактори, які впливають на сприйняття ситуації як стресової. Згідно з транзакційною теорією стресу (Lazarus & Folkman, 1984) серед них можна виділити:

- ✓ емоції, що супроводжують конкретну ситуацію;
- ✓ невизначеність обставин, пов'язана з браком інформації для їх оцінки;
- ✓ значущість ситуації, яка відображає або рівень її небезпеки, або цінність, яку вона має для особи.

Емоції грають важливу роль у визначенні ситуації як стресової, оскільки вони формують ставлення людини до навколишніх стимулів і проявляються в її поведінці (Lazarus, 1991; Folkman & Lazarus, 1988). У цьому контексті емоції можуть викликати як адаптивні, так і дезадаптивні реакції на екстремальні умови.

Серед різновидів психологічного стресу можна виділити стреси інформаційного, професійного (робочого), фінансового, екологічного тощо. Інформаційний стрес виникає через надмірну кількість інформації, яку

потрібно опрацювати, а також її складність і суперечливість. Робочий стрес може з'явитися, коли особа прагне кар'єрного зростання, але стикається з перешкодами у просуванні, коли професійна діяльність не сприяє особистісному розвитку, викликає хронічну втоми або коли її внесок недооцінюється керівництвом.

В освітньому контексті особливо актуальною є проблема стресу при підготовці до вступу у вищі навчальні заклади. Як зазначає О. В. Гейник (2000), профілактика стресових ситуацій у старшокласників потребує комплексного підходу, що включає психологічну підготовку, розвиток навичок саморегуляції та формування адекватних очікувань щодо майбутнього навчання.

Також варто розглянути міжособистісний і внутрішньоособистісний стрес. Міжособистісний стрес може виникати через непорозуміння з оточенням, складні стосунки з коханою людиною, особистісні конфлікти, а також через позицію жертви чи агресора в стосунках. Внутрішньоособистісний стрес може бути наслідком нерозділеного кохання, тривалої самотності, мрій про сім'ю і дітей, незадоволення потреби в професійній самореалізації, або надії на досягнення внутрішнього спокою, яка не здійснюється (Solcova & Tomanek, 1994).

Стратегії подолання стресових ситуацій людьми з творчими здібностями мають свою специфіку, оскільки такі люди, як правило, мають більш розвинену здатність до нестандартного мислення і пошуку незвичних шляхів вирішення проблем. Особливості їхнього підходу включають використання творчих інструментів і методів для самозаспокоєння та відновлення психологічного балансу. Наприклад, художники, музиканти та письменники часто знаходять розраду в процесі створення — це дозволяє їм відволіктися від зовнішніх обставин і сконцентруватися на внутрішніх почуттях та думках. Завдяки цьому творчі особистості можуть досягти стану «поток», в якому вони повністю занурюються у творчу діяльність, що знижує рівень стресу (Csikszentmihalyi, 2008).

Дослідження показують, що творчі люди частіше використовують такі стратегії подолання стресу, як саморефлексія, креативна візуалізація та медитація (Runco, 2004; Amabile, 1996). Саморефлексія дозволяє переосмислити ситуацію, аналізуючи не лише зовнішні фактори, а й внутрішні емоційні реакції. Це допомагає більш глибоко розуміти власні потреби, бажання, а також знаходити сенс у складних обставинах. Креативна візуалізація, своєю чергою, є ще одним методом, за допомогою якого люди з творчими здібностями створюють позитивні образи або сценарії в уяві, тимчасово відволікаючись від стресових переживань. Це не тільки допомагає зменшити рівень стресу, але й дозволяє розвивати нові ідеї для самореалізації (Van Breda, 2018).

Важливим аспектом є також соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми, які мають подібний досвід. Креативні особистості часто належать до спільнот, де вони можуть обговорити труднощі, обмінятися порадами та досвідом. Це забезпечує не лише моральну підтримку, але й сприяє розвитку нових стратегій подолання труднощів. Наприклад, під час спільних обговорень вони можуть знайти натхнення та усвідомити, що не самотні у своїх переживаннях. Важливою стратегією подолання є також здатність до рефреймінгу — вміння змінювати кут зору на проблемну ситуацію, фокусуючись на позитивних аспектах або можливостях, які можна отримати у результаті (Ellis & Ellis, 2019; Beck, 1976). Рефреймінг дозволяє перетворювати стресові ситуації на джерело особистісного зростання та розвитку, а творчі люди, завдяки своїй гнучкості мислення, легко опановують цей метод. Таким чином, люди з творчими здібностями використовують широкий спектр стратегій для подолання стресових ситуацій, спираючись на свої унікальні інструменти та методи (Wardell & Royce, 1978). Їхнє прагнення до пошуку сенсу, здатність до саморефлексії та схильність до креативної діяльності дозволяють їм не лише знижувати рівень стресу, але й збагачувати власний внутрішній світ і досягати психологічної стійкості.

## Висновки до розділу I

У цьому розділі проведено теоретичний аналіз життєстійкості, резильєнтності та творчих здібностей у контексті подолання стресу. Розглянуто ключові поняття та чинники, що сприяють формуванню та розвитку цих психічних якостей.

Життєстійкість визначається як здатність індивіда адаптуватися до негативних умов та долати труднощі, що пов'язані з різними життєвими викликами. Основними чинниками життєстійкості є підтримка з боку оточення, психологічна готовність до змін і позитивне ставлення до життя.

Резильєнтність та резилієнс мають суттєві відмінності, проте обидва поняття стосуються здатності осіб до відновлення після стресових подій. Розмежування цих термінів дозволяє краще зрозуміти механізми, які лежать в основі адаптації та подолання труднощів. Фактори розвитку резильєнтності включають особистісні характеристики, навички соціальної взаємодії та наявність ресурсів для підтримки.

Творчість та креативність виявилися тісно пов'язаними з життєстійкістю та резильєнтністю. Творчі здібності допомагають індивідам шукати нестандартні рішення у складних ситуаціях, що сприяє їх адаптації та подоланню стресу. Креативність, як одна з основних складових особистісного розвитку, також підвищує стійкість до стресових чинників.

Стрес визначається як реакція на зовнішні чи внутрішні подразники, що перевищують ресурси для їх ефективного подолання. Методи і механізми подолання стресу, такі як розвиток емоційної стійкості, використання творчих стратегій та підтримка з боку оточення, є критично важливими для індивідів, які стикаються з труднощами. Зокрема, особи з творчими здібностями мають унікальні стратегії, які дозволяють їм справлятися з стресом, використовуючи креативні підходи для вирішення проблем. Таким чином, життєстійкість, резильєнтність та творчість взаємопов'язані та становлять важливі компоненти в контексті подолання стресових ситуацій.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Дизайн та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення впливу життєстійкості, резильєнтності та творчих здібностей людини на процес подолання стресових ситуацій та їх взаємозв'язок.

Для цього дослідження була розроблена анкета та обрані такі психодіагностичні методики:

##### 1. Анкета (див. Додаток А)

Питання «Чи займаєтесь Ви творчою діяльністю?» стало розподільчим, так були сформовані контрольна (відповідь «НІ») та експериментальна (відповідь «ТАК») групи.

##### 2. Шкала суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) — це одна з найбільш широко використовуваних психометричних шкал для оцінки рівня суб'єктивного стресу за останній місяць (Додаток А).

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюють частоту певних думок і почуттів, пов'язаних зі стресом. Респондентів просять оцінити частоту кожного твердження за 5-бальною шкалою, де 0 = «ніколи», а 4 = «дуже часто».

Сумарний бал за шкалою коливається від 0 до 40. Вищі бали вказують на вищий рівень суб'єктивного стресу. Зазвичай рекомендують такі інтерпретації:

- 0-13 балів — низький рівень, слабо сприйнятий стрес;
- 14-26 балів — помірний рівень, помірно сприйнятий стрес;
- 27-40 балів — високий рівень, сильно сприйнятий стрес.

Шкала PSS-10 добре вивчена і демонструє високу внутрішню узгодженість, надійність тест-ретест та конвергентну валідність з іншими

мірами стресу. Широко використовується в клінічних, освітніх та дослідницьких цілях для оцінки сприйманого стресу в різних популяціях.

3. *Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, CD-RISC-10* є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC, яка складалася з 25 пунктів. CD-RISC-10 є широко використовуваним інструментом для оцінки психологічної стійкості та здатності адаптуватися до стресу і несприятливих подій (Додаток Б). За допомогою цієї методики можна зробити оцінку здатності людини протистояти стресу та успішно адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюють різні аспекти психологічної стійкості, такі як: здатність впоратись з труднощами, здатність адаптуватися до змін, почуття особистого контролю, духовні переконання, оптимізм.

Респондентів просять оцінити, наскільки кожне твердження стосується їхнього життя за 5-бальною шкалою, де 0 = «повністю невірно», а 4 = «вірно майже у всіх випадках».

Сумарний бал за шкалою коливається від 0 до 40. Вищі бали відображають вищий рівень резильєнтності. Зазвичай рекомендують такі інтерпретації:

- 0-15 балів — низький рівень;
- 16-20 балів — нижчий за середній рівень;
- 21-25 балів — середній рівень;
- 26-30 балів — вищий за середній рівень;
- 31-40 балів — високий рівень резильєнтності.

Шкала CD-RISC-10 показала добрі психометричні властивості, включаючи високу внутрішню узгодженість, надійність тест-ретест та конвергентну валідність з іншими показниками психологічної стійкості.

4. *Опитувальник «Самооцінка життєстійкості»* (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) дозволяє визначити рівень осмисленості та сформованості особистісних

складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні, актуалізацію потреби у подальшому їх розвитку (Додаток В).

У бланку для відповідей подається опис таких дев'яти характеристик життєстійкості як: емпатія; тепло, повага; щирість, справжність; ініціативність; рішучість; відповідальність; терпіння; оптимістичність; мобільність. Досліджуванним пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб з'ясувати, якою мірою їм властиві представлені якості. Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають «зменшенню» цієї властивості, праворуч від «5» — її «збільшенню».

Отримані відповіді перекладаються за 9-бальною шкалою, потім визначається сумарна оцінка. Відповідно до ключа отримуються рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

- 9-18 балів — низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості;
- 19-40 балів — середній ступінь вираженості життєстійкості;
- 41-54 бали — життєстійкість є характерною рисою для респондента;
- 55-72 бали — у респондента активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво та здатності самостійно знаходити шляхи розв'язання проблем;
- 73-81 бал — ця властивість притаманна респонденту повною мірою.

5. *Методика діагностики особистої креативності Є.Є. Тунік* базується на самооцінці особистісних якостей та поведінкових проявів, які асоціюються з креативністю (Додаток Г). Вона дозволяє оцінити чотири основні фактори креативності: допитливість, уяву, складність мислення та схильність до ризику. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які респондент відповідає, використовуючи три варіанти відповіді: «так», «частково» (або «іноді», «може бути») та «ні». Опитувальник охоплює чотири ключові аспекти креативності:

1. Допитливість (Д) — відображає відкритість до нового досвіду, прагнення до знань та інформації, інтерес до незвичайних ідей. Цей фактор вимірюється 12 твердженнями.
2. Уява (У) — оцінює здатність візуалізувати, мріяти, уявляти ситуації, яких не було в досвіді, та передбачати різні варіанти розвитку подій. Цей фактор вимірюється 12 твердженнями.
3. Складність (С) — відображає схильність до вивчення складних ідей, любов до заплутаних завдань та проблем, захоплення складними питаннями. Цей фактор вимірюється 13 твердженнями.
4. Схильність до ризику (Р) — оцінює готовність відстоювати свої ідеї, не зважаючи на реакцію інших, діяти в непередбачуваних ситуаціях, захищати власні погляди. Цей фактор вимірюється 13 твердженнями.

Процедура тестування передбачає наступні етапи: респонденту надається бланк з 50 твердженнями та інструкція. Для кожного твердження респондент обирає один із трьох варіантів відповіді: «так», «іноді» (або «може бути»), «ні». Час виконання тесту зазвичай не обмежується, але в середньому займає 20-30 хвилин.

Відповіді обробляються згідно з ключем, де кожна відповідь «так» на позитивно сформульоване твердження оцінюється у 2 бали. Кожна відповідь «ні» на негативно сформульоване твердження оцінюється у 2 бали. Відповіді «іноді» або «може бути» оцінюються в 1 бал, відповіді «не знаю» оцінюються в мінус 1 бал.

Інтерпретація результатів проводиться за кожним окремим фактором та за загальним показником:

1. Низькі показники (нижче 15 балів за окремий фактор) свідчать про слабкий розвиток відповідної якості.
2. Середні показники (від 15 до 20 балів) говорять про нормальний розвиток.

3. Високі показники (вище 20 балів) вказують на значний розвиток даної якості.

Загальний показник креативності інтерпретується наступним чином:

- Низький рівень (менше 50 балів);
- Середній рівень (50-75 балів);
- Високий рівень (вище 75 балів).

5. *Методика «Індикатор копінг-стратегій»* (Coping Strategy Indicator, CSI) була розроблена Джеймсом Амірханом (James H. Amirkhan) у 1990 році і є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вивчення способів подолання стресових ситуацій. В основі методики лежить уявлення про те, що копінг-стратегії можна класифікувати за кількома базовими напрямками. Амірхан емпірично виділив три стратегії, як найбільш фундаментальні та універсальні способи реагування на стрес. CSI включає 33 питання, розподілені за трьома шкалами:

- 1) **Вирішення проблем:** оцінює активні поведінкові стратегії, спрямовані на розв'язання проблемної ситуації, відображає здатність людини самостійно аналізувати ситуацію та знаходити ефективні рішення.
- 2) **Пошук соціальної підтримки:** вимірює стратегію звернення до інших людей за підтримкою, порадою, заспокоєнням; показує, наскільки людина схильна використовувати зовнішні соціальні ресурси для подолання стресу.
- 3) **Уникнення:** оцінює стратегії, спрямовані на уникнення проблемних ситуацій, включає як поведінкову активність (уникнення контакту з проблемою), так і психологічні спроби дистанціюватися від проблеми. Порядок застосування методики: Респонденту пропонується згадати стресову ситуацію, яку він пережив протягом останніх 6 місяців.

Після визначення конкретної ситуації респонденту надається опитувальник із 33 твердженнями та інструкція. Для кожного твердження респондент

оцінює, наскільки часто він використовував описану стратегію в згаданій стресовій ситуації, використовуючи 3-бальну шкалу:

- «Не використовував» (1 бал);
- «Використовував деякою мірою» (2 бали);
- «Використовував значною мірою» (3 бали).

Час виконання тесту становить приблизно 15-20 хвилин.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз показників за кожною зі шкал та їх співвідношення:

#### 1) Шкала «Вирішення проблем»:

- Низький рівень (менше 17 балів) — низька активність у вирішенні проблем;
- Середній рівень (17-23 бали) — помірне використання проблемно-орієнтованих стратегій;
- Високий рівень (більше 23 балів) — активний підхід до вирішення проблем.

#### 2. Шкала «Пошук соціальної підтримки»:

- Низький рівень (менше 17 балів) — низька схильність до пошуку підтримки;
- Середній рівень (17-23 бали) — помірне використання підтримки оточуючих;
- Високий рівень (більше 23 балів) — висока потреба в соціальній підтримці.

#### 3. Шкала «Уникнення»:

- Низький рівень (менше 17 балів) — рідке використання стратегій уникнення;
- Середній рівень (17-23 бали) — помірне використання уникнення;
- Високий рівень (більше 23 балів) — переважання стратегій уникнення.

Найбільш адаптивною вважається копінг-стратегія «Вирішення проблем». Стратегія «Пошук соціальної підтримки» може бути як адаптивною, так і неадаптивною, залежно від контексту ситуації. Стратегія «Уникнення» в

більшості випадків розглядається як неадаптивна, хоча в окремих ситуаціях може бути корисною короткостроковою реакцією.

*Перевіряємо дані, отримані за допомогою вищеперелічених методик на надійність і внутрішню узгодженість.*

Для цього використаємо показник Альфа Кронбаха для кожного тесту:

- Шкала суб'єктивного стресу — 0,849;
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 — 0,863;
- Шкала «Самооцінка життєстійкості» — 0,857.

Методика “Індикатор копінг-стратегій”:

- шкала “Вирішення проблем” — 0,879;
- шкала “Пошук соціальної підтримки” — 0,928;
- шкала “Уникнення ” — 0,715.

Методика діагностики особистої креативності Є.Є. Тунік — 0,793.

Порогове значення Альфа Кронбаха в закордонних публікаціях — 0,70.

Якщо показник за методикою перевищує порогове значення, дані вважаються надійними і готовими для подальшого аналізу. Всі методики мають показник Альфа Кронбаха вищий за 0,70, що підтверджує надійність зібраних даних.

## 2.2. Характеристика вибірки респондентів.

Аналіз отриманих анкетних даних показує, що контрольна та експериментальна група є рівними за кількістю респондентів (рис.2.1). Саме відповідь на питання «Чи займаєтесь Ви творчою діяльністю?» була ключовою у розподілі респондентів на групи.



Рис.2.1. Розподіл респондентів на групи

В опитуванні прийняли участь всього 74 людини віком від 18 до 55 років. Найбільшу частку респондентів (33 людини) становлять люди віком 35-44 років. Наступною за величиною є група 25-34 років (19 людей). Групи 18-24 та 45-54 мають однакову кількість респондентів, по 11 (рис. 2.2).

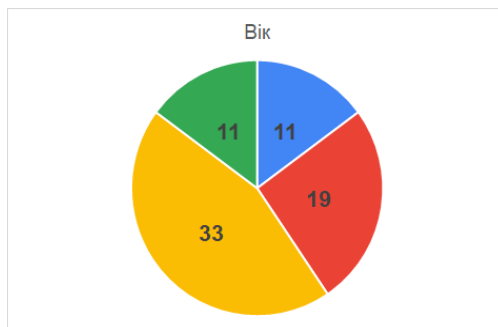


Рис. 2.2. Розподіл респондентів на вікові групи

На діаграмі (рис. 2.3) можна побачити розподіл респондентів по видах їх творчої діяльності. Ми маємо рівну кількість респондентів, які зазначили, що займаються живописом, літературою та музикою — по 9 у кожній категорії. 17 людей обрали відповідь «Інше», а 30 зазначили «нічого з запропонованого». З цього видно, що 7 респондентів, які потрапили до контрольної групи в цьому питанні, чомусь обрали «Інше».



Рис. 2.3. Розподіл респондентів за видами творчої діяльності

Розподіл на діаграмі (рис. 2.4) показує, що найбільша кількість респондентів (40 людей) вважає свою творчу діяльність хобі, для 13 людей це є професією і тільки 21 — вказали відповідь «нічого з вище зазначеного». Це дає можливість припустити, що має місце нерозуміння поставленого питання.



Рис. 2.4. Розподіл респондентів за місцем творчої діяльності у їхньому житті

Діаграма (рис. 2.5) ілюструє, що 38 респондентам творча діяльність приносить моральну винагороду, тоді як тільки 10 — матеріальну, при тому що у попередньому питанні 13 людей вказали творчу діяльність, як професію. 26 респондентів вказали, що не отримують ні моральної, ні матеріальної винагороди.



Рис. 2.5. Розподіл респондентів за отриманням винагороди від їх творчої діяльності

Діаграма (рис. 2.6) показує розподіл відповідей на питання «Чи вважаєте Ви, що ваша творча діяльність допомагає Вам у подоланні стресових ситуацій?». 45 респондентів дали відповідь «так», 13 — «ні» і 16 людей обрали відповідь «Творчість тут ні до чого». Знов бачимо, що люди з контрольної групи, які зазначили, що не займаються творчою діяльністю, у відповідь на це запитання обирають відповідь «так», що не є зрозумілим.

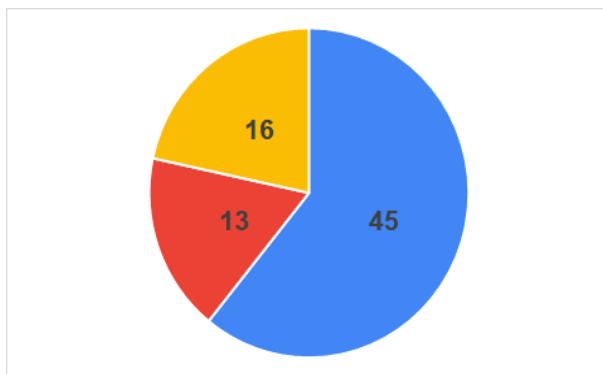


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за тим, чи допомагає їм творчість долати стресові ситуації

На діаграмі (рис.2.7) ми бачимо результати Відповіді на питання: «Творча діяльність у вашому житті це: ...», з можливістю множинного вибору. Найбільш обирали відповіді:

- «можливість самовираження» та «психологічна підтримка» - по 33 рази кожна;
- «життєва необхідність» - 15 обирають;
- «нічого з вищезазначеного» та «інше» по 13 та 12 разів відповідно;
- найменш обраним варіантом є «можливість дістати славу» - всього 4 вибори.

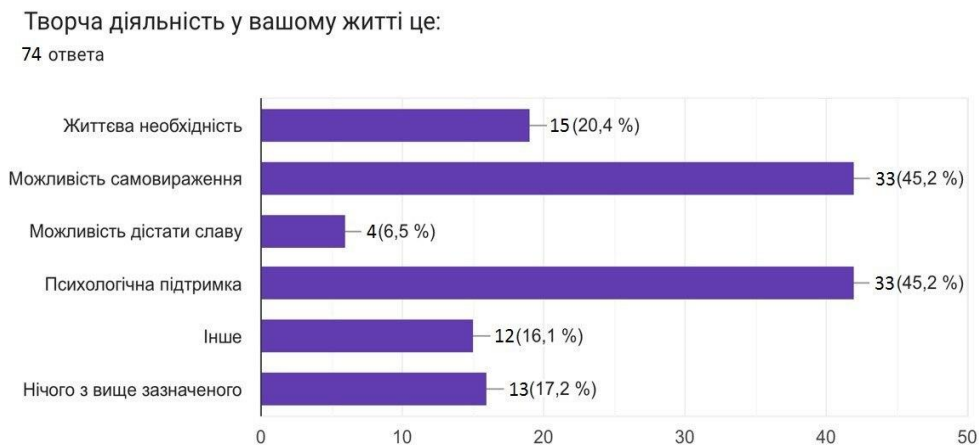


Рис. 2.7. Розподіл респондентів, з можливістю множинного вибору, чим для них є творча діяльність

## Висновки до розділу II

У цьому розділі були описані дизайн та методи дослідження, дана характеристика вибірки та виконана перевірка зібраних даних на надійність за допомогою показника Альфа Кронбаха.

Для опитування були використані: розроблена Анкета з 8 питань та такі психодіагностичні методики, як Шкала суб'єктивного стресу (PSS-10), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної), Методика діагностики особистої креативності Є.Є. Тунік, Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), розроблена Джеймсом Амірханом (James H. Amirkhan). Всі застосовані методики мають показник Альфа Кронбаха вищий за 0,70, що підтверджує надійність зібраних даних.

У дослідженні взяли участь всього 74 респондента віком від 18 до 55 років. Групи є рівні за кількістю респондентів, по 34 в кожній.

Як види діяльності респонденти обирали живопис, літературу, музику та «інше». Для більшості творча діяльність виявилася хобі, а 45 респондентів зазначили, що вона допомагає їм у подоланні стресових ситуацій. При цьому ця кількість показує, що таку відповідь обирали і респонденти контрольної групи, що є цікавим і може вказувати або на неточне розуміння питання, або на суб'єктивне розуміння визначення «творчої діяльності».

Також, при можливості множинного вибору найбільш обраними відповідями на питання «Творча діяльність у Вашому житті це:...» стали: «психологічна підтримка» та «можливість самовираження», кожен з них обрали по 33 рази. Це дає нам підставу вважати, що творчість є важливою складовою в житті респондентів.

## РОЗДІЛ III

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПРОЦЕС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ

#### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розпочнемо аналіз з опису отриманих даних для формування загального розуміння характеристик і середніх балів нашої вибірки за кожною методикою.

Розподіл балів за методиками життєстійкості, резильєнтності і суб'єктивного стресу представлені у табл. 3.1.

Табл. 3.1

#### Розподіл балів за методиками життєстійкості, резильєнтності і суб'єктивного стресу

	Життєстійкість	Резильєнтність	PSS
<b>N</b>	74	74	74
<b>Mean</b>	58.4	23.9	20.5
<b>Median</b>	60.5	25.0	19.5
<b>Standard deviation</b>	13.2	7.01	6.10
<b>Minimum</b>	28	5	6
<b>Maximum</b>	79	36	36

Основні статистичні показники:

Середнє значення (Mean): життєстійкість — 58,4 бала, резильєнтність — 23,9 бала, суб'єктивний стрес (PSS) — 20,5 бала.

Це свідчить про загальну тенденцію до помірного рівня резильєнтності й суб'єктивного стресу і високого рівня життєстійкості в досліджуваній вибірці (55-72 бали — у респондента активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво та здатності самостійно знаходити шляхи розв'язання проблем).

Медіана (Median): Значення медіани є близькими до середніх, що говорить про симетричний розподіл результатів: життєстійкість — 60,5, резильєнтність — 25,0, PSS — 19,5.

Стандартне відхилення (Standard deviation): життєстійкість має найбільшу варіативність ( $SD = 13,2$ ), що свідчить про значне розмаїття рівнів цього показника серед учасників. Резильєнтність та PSS мають менші показники відхилення (7,01 та 6,10 відповідно), що вказує на відносно стабільний рівень цих характеристик у вибірці.

Мінімальні та максимальні значення: життєстійкість коливалась від 28 до 79 балів, резильєнтність — від 5 до 36, PSS — від 6 до 36. Це свідчить про наявність як учасників із дуже низькими, так і з високими рівнями відповідних якостей, що є важливим для подальшого аналізу зв'язку між змінними.

Розподіл середніх балів за шкалою життєстійкості зображений на рис.3.1.

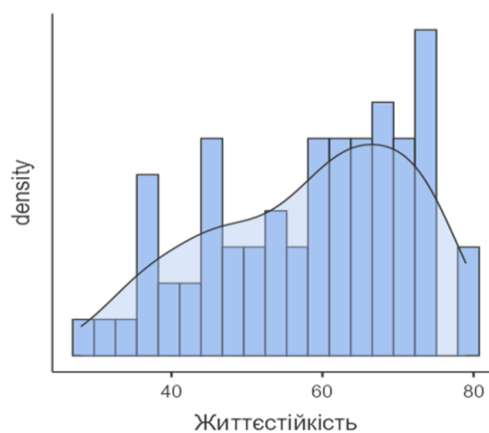
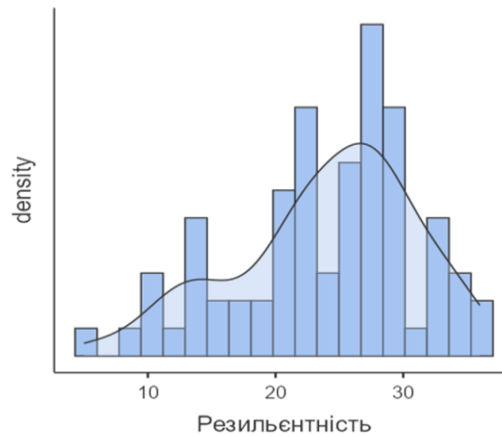


Рис. 3.1. Розподіл середніх балів за шкалою життєстійкості

Розподіл не є нормальним, фіксуємо праву асиметрію. Середні бали за шкалою життєстійкості на нашій вибірці є вищими, ніж при нормальному розподілі. Середнє значення вибірки — 58,4.

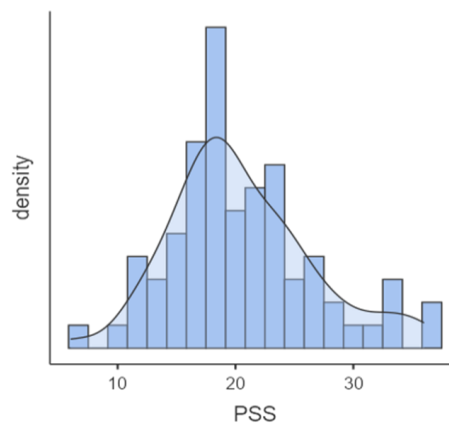
Розподіл середніх балів за шкалою резильєнтності зображений на рис. 3.2.



*Рис. 3.2.* Розподіл середніх балів за шкалою резильєнтності

Розподіл за шкалою резильєнтності також зміщений в бік більших значень, але не з такою силою, як по шкалі життєстійкості. Середнє значення респондентів 23,9.

Розподіл середніх балів за шкалою суб'єктивного стресу зображений на рис.3.3.



*Рис. 3.3.* Розподіл середніх балів за шкалою суб'єктивного стресу

Розподіл за суб'єктивним стресом є нормальним, незначно зміщений у бік менших значень. Середнє значення — 20,5 бала.

Зважаючи на середні бали, можемо бачити, що наша вибірка вирізняється вищими за середні показниками життєстійкості та резильєнтності при нормальному рівні суб'єктивного стресу. Можна припустити, що це пов'язано з тим, що при відповідях на питання опитувальників респонденти обирали більш «правильні» на їх думку відповіді без достатньої саморефлексії.

Також, судячи з відповідей в анкеті, можемо бачити, що навіть ті, хто входив в контрольну групу обирали відповіді, які за логікою мали б обрати тільки респонденти експериментальної групи.

Розподіл значень за методикою «Індикатор копінг стратегій». У табл. 3.2 представлені дані по всім трьом субшкалам методики.

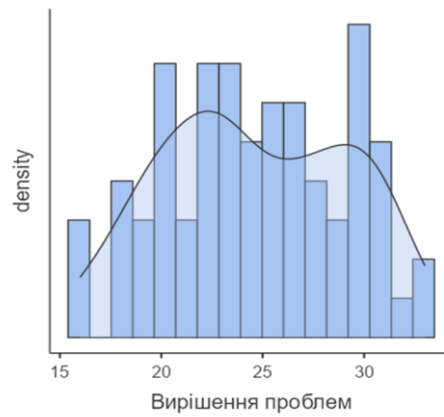
Табл.3.2

Розподіл значень за шкалами копінг-стратегій			
	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
<b>N</b>	74	74	74
<b>Mean</b>	24.6	22.2	18.5
<b>Median</b>	24.0	21.5	18.0
<b>Standard deviation</b>	4.57	6.05	3.91
<b>Minimum</b>	16	11	12
<b>Maximum</b>	33	33	28

Фіксуємо наступні середні значення: за шкалою «вирішення проблем» — 24,6 (медіана 24), що є середнім значенням згідно таблиці референтних значень; за шкалою «пошук соціальної підтримки» — 22,2 (медіана 21,5), що є також середнім рівнем згідно нормативних значень; за шкалою «уникнення проблем» — 18,5 (медіана 18), що є низькими значення згідно референтної таблиці.

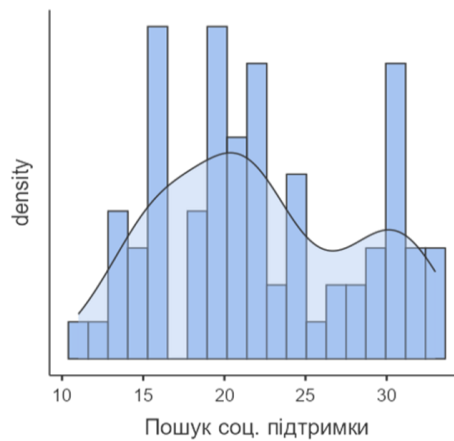
Зважаючи на те, що за шкалою «уникнення» ми маємо найменше значення Альфа Кронбаха (0,715), можемо припустити, що не всі відповіді респондентів були достатньо відвертими. Але тим не менш, можемо констатувати, що найменш виражена копінг-стратегія в нашій вибірці — це «уникнення».

Розподіл значень нашої вибірки по кожній представленій копінг-стратегії зображений на рис.3.4, 3.5 і 3.6.



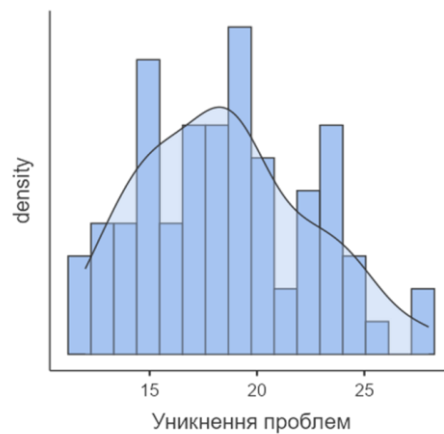
*Рис. 3.4.* Розподіл середніх балів за шкалою «вирішення проблем»

Розподіл є достатньо симетричним, розмах значень досить широкий, розподіл є досить рівномірним зі стандартним відхиленням 4.57.



*Рис. 3.5.* Розподіл середніх балів за шкалою «пошук соціальної підтримки»

Розподіл не є симетричним і не є рівномірним. Бачимо ширший розмах значень зі стандартним відхиленням 6.05.

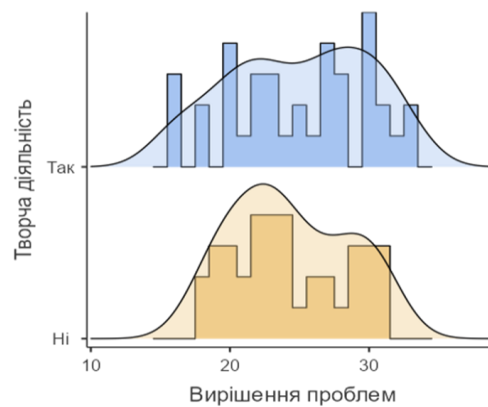


*Рис. 3.6.* Розподіл середніх балів за шкалою «уникнення»

Розподіл значень є більш схожим на нормальний розподіл, також помічаємо найменший діапазон значень (стандартне відхилення - 3.91).

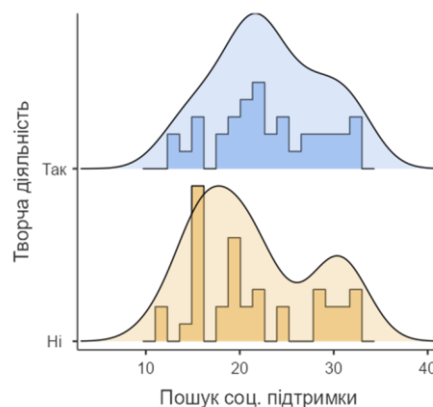
По шкалі «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки» не бачимо нормального розподілу значень, значення розподілені більш рівномірно по всій шкалі, а не за гаусівським розподілом. Тоді як за шкалою «уникнення» бачимо більш гаусівський розподіл. Статистичну значущість нормальності розподілу перевіримо у наступному етапі аналізу.

Розподіл значень за двома досліджуваними групами зображений на рис. 3.7, 3.8 і 3.9.



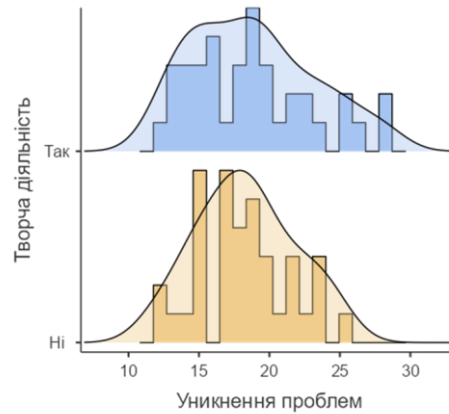
*Рис. 3.7.* Розподіл середніх балів за шкалою «вирішення проблем» контрольної і експериментальної групи

Контрольна група має більш центрований розподіл значень, тобто більшість респондентів мають більш усереднені бали за шкалою «вирішення проблем». Натомість експериментальна група має ширший діапазон значень.



*Рис. 3.8.* Розподіл середніх балів за шкалою «пошук соціальної підтримки» контрольної і експериментальної групи

Розподіл значень двох груп за копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» не сильно відрізняється, але фіксуємо пікове значення у контрольної групи на рівні 13 (граничне значення між дуже низьким і низьким рівнем), тоді як у експериментальної групи яскраві пікові значення відсутні.



*Рис. 3.9.* Розподіл середніх балів за шкалою «уникнення» контрольної і експериментальної групи

Контрольна група має більш центровані значення ніж експериментальна за шкалою «уникнення», тобто розподіл контрольної групи є нормальним. Максимальні значення за шкалою належать респондентам експериментальної групи.

Проаналізуємо отримані результати за методикою Діагностика особистої креативності Є. Є. Тунік. Основні результати вибірки представлені у табл. 3.3.

Табл.3.3

### Розподіл значень за шкалами особистої креативності

	Схильність до ризику	Допитливість	Складність	Уява	Креативність загальна
<b>N</b>	74	74	74	74	74
<b>Mean</b>	16.3	14.3	13.6	9.04	53.2
<b>Median</b>	16.0	14.5	13.0	9.00	53.5
<b>Standard deviation</b>	3.98	4.93	3.85	4.05	13.5
<b>Minimum</b>	3	2	0	0	9
<b>Maximum</b>	24	24	23	17	85

Порівняємо отримані результати з референтними значеннями даної методики за кожною шкалою та з середніми значеннями української і американської вибірки (табл.3.4):

Табл.3.4

**Нормативні дані для українських, російських і американських досліджуваних по 4-факторному опитувальнику**

Фактори творчих здібностей	Україна, Росія		Американські дані	
	Середнє, М	Стандартні відхилення, Δ	Середнє, М	Стандартні відхилення, Δ
Допитливість	17,8	3,9	16,4	4,3
Уява	15,6	4,8	16,0	4,7
Складність	17,2	4,4	14,8	5,1
Схильність до ризику	17,0	-	-	-
Сумарний	67,6	16,0	62,1	18,0

1. *Схильність до ризику* — 16,3 (медіана 16). Наша вибірка продемонструвала трохи менші значення ніж у української вибірки, отримані під час адаптації методики — 17, але такий результат, згідно референтних значень, все одно свідчить про середній рівень і нормальний розвиток даної якості.
2. *Допитливість* — 14,3 (медіана 14,5). Наші результати є значно нижчими, ніж по українській вибірці 17,8 і нижчими за американські — 16,4, що вказує на низький рівень та свідчать про слабкий розвиток даної якості у наших респондентів.
3. *Складність* — 13,3 (медіана 13). Результати є нижчими ніж у української і американської групи (17,2 і 14,8 відповідно). За референтними значеннями, це низький рівень та слабкий розвиток цієї якості.
4. *Уява* — 9,04 (медіана — 9). Так само спостерігаємо сильне зниження балів порівняно з іншими вибірками (15,6 і 16,0).
5. *Загальний бал креативності* — 53,2 (медіана 53,5). Очікувано отримані бали нашої вибірки є значно нижчими, ніж попередньо отримані дані двох вибірок (українська — 67,6 балів, американська — 62,1 бал). Але

за референтними значеннями наша вибірка так само потрапляє на середній рівень.

Отже, по всім субшкалам і загальному показнику креативності дані нашої вибірки є нижчими, ніж наведені для порівняння дані української і американської вибірки. Найменша різниця балів фіксується за шкалою «схильність до ризику», тоді як найбільша різниця — за шкалою уява. Але «загальний показник креативності» нашої вибірки є так само на «Середньому рівні», як і у груп під час адаптації.

Це може бути пов'язане з умовами проведення опитування, неможливістю проконтролювати правильність виконання (онлайн) або з особливостями нашої вибірки (опитування під час війни), а також тут ми аналізували всю вибірку в цілому, а не тільки суб'єктивно творчих особистостей.

Тепер зобразимо графічно розподіл значень по субшкалам методики «Особистої креативності» для двох досліджуваних груп (рис.3.10).

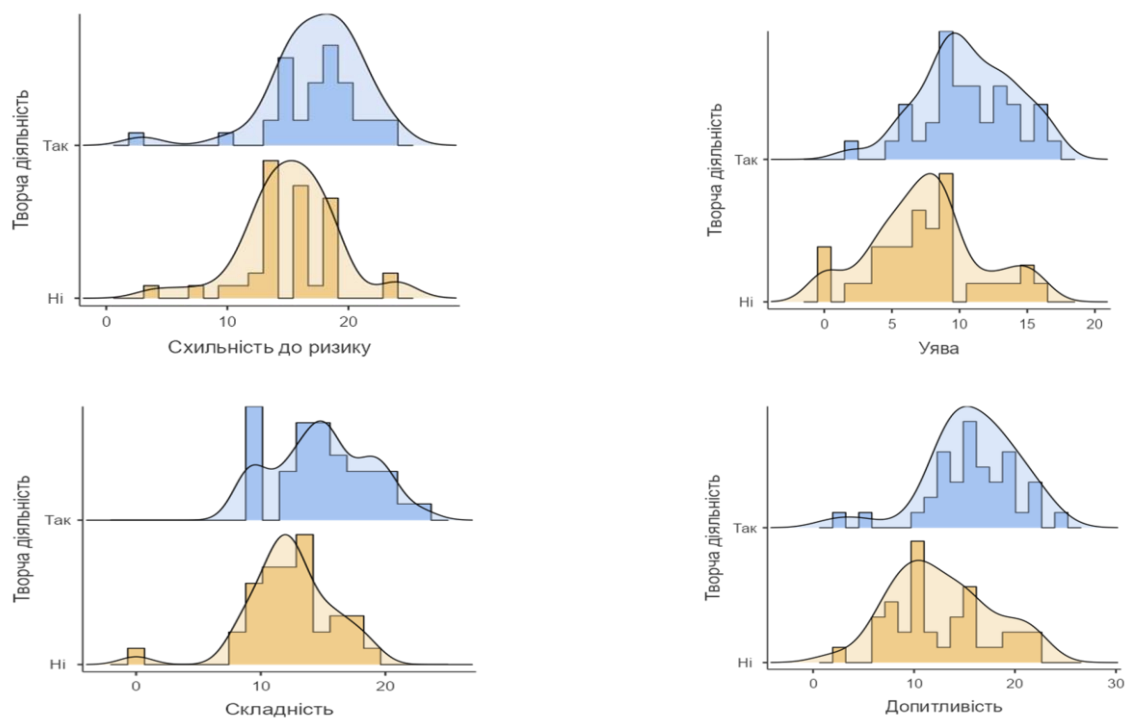


Рис. 3.10. Розподіл середніх балів по субшкалам методики особистої креативності контрольної і експериментальної групи

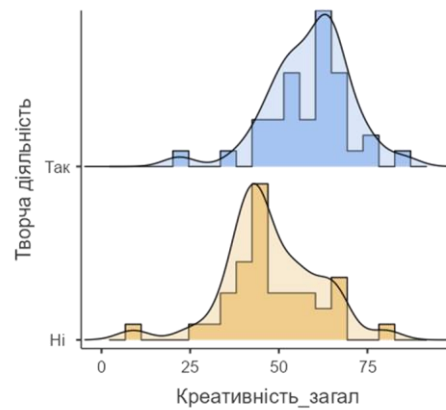


Рис. 3.11. Розподіл середніх балів по загальній креативності контрольної і експериментальної групи

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що розподіл експериментальної групи (творчих особистостей) завжди має виражену праву асиметрію, порівняно з контрольною групою, тобто експериментальна група має вищі значення за кожною субшкалою і за загальним значенням креативності. Найменше ця різниця проявлена на субшкалі «схильність до ризику», найбільш помітна по субшкалам «допитливість» і «уява». Загальний показник особистої креативності так само помітно вищий у експериментальної групи, порівняно з контрольною. Можемо стверджувати, що за результатами опитувальника ми підтвердили відмінності між двома досліджуваними групами, що свідчить про те, що творчі особистості характеризуються більшою відкритістю до нового досвіду, гнучкішим мисленням, багатішою уявою та активнішим пізнавальним інтересом.

Наступним кроком аналізу буде порівняти середні значення кожної групи і визначити чи є ця різниця між групами статистично значущою. Для цього використаємо *T-критерій*.

Перед використанням *T-критерія* перевіримо отримані шкали на нормальність розподілу і однорідність дисперсій.

У таблиці 3.5 наведено результати тесту Шапіро-Уїлка, який використовується для перевірки нормальності розподілу даних за різними психологічними змінними.

Табл. 3.5.

**Тест на нормальність розподілу (тест Шапіро-Уїлка)**

	W	p
Життєстійкість	0.956	0.012
Резильєнтність	0.964	0.034
PSS	0.968	0.059
Вирішення проблем	0.965	0.039
Пошук соц. підтримки	0.952	0.007
Уникнення	0.973	0.115
Схильність до ризику	0.939	0.001
Допитливість	0.979	0.242
Складність	0.977	0.205
Уява	0.986	0.604
Креативність_загал	0.968	0.054

Аналіз нормальності розподілу показав, що низка досліджуваних змінних має статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Зокрема, «життєстійкість» ( $p = 0.012$ ), «резильєнтність» ( $p = 0.034$ ), «пошук соціальної підтримки» ( $p = 0.007$ ), «вирішення проблем» ( $p = 0.039$ ) та «схильність до ризику» ( $p = 0.001$ ) не відповідають критеріям нормальності. Це свідчить про наявність асиметрії або викидів у даних, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями вибірки.

Натомість такі змінні, як «уява» ( $p = 0.604$ ), «допитливість» ( $p = 0.242$ ), «складність» ( $p = 0.205$ ), «уникнення» ( $p = 0.115$ ) та загальний рівень креативності ( $p = 0.054$ ), не демонструють значущих відхилень, тобто мають розподіл, близький до нормального.

Враховуючи ці результати, подальший статистичний аналіз для змінних із ненормальним розподілом доцільно проводити з використанням

*непараметричних методів*, які не вимагають дотримання припущення про нормальність (U-критерій Манна-Уїтні, кореляція Спірмена).

У таблиці 3.6 наведено результати тесту Левене для перевірки однорідності дисперсій (гомогенності варіацій) між двома групами за різними психологічними змінними. Тест Левене дозволяє з'ясувати, чи є статистично значущі відмінності у розсіянні (дисперсіях) значень між групами, що важливо для вибору між параметричними та непараметричними методами аналізу.

Табл. 3.6.

### Тест на однорідність дисперсій (Тест Левене)

	F	df	df2	p
Життєстійкість	0.04288	1	72	0.837
Резильєнтність	1.20126	1	72	0.277
PSS	2.81153	1	72	0.098
Вирішення проблем	2.41300	1	72	0.125
Пошук соц. підтримки	0.84688	1	72	0.361
Уникнення	2.09200	1	72	0.152
Схильність до ризику	0.00132	1	72	0.971
Допитливість	1.23021	1	72	0.271
Складність	1.03995	1	72	0.311
Уява	0.35244	1	72	0.555
Креативність_загал	0.40600	1	72	0.526

У всіх змінних значення  $p > 0.05$ , що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у дисперсіях між експериментальною та контрольною групами. Результати тесту Левене підтверджують, що дисперсії змінних у вибірках є однорідними, тобто гомогенними.

Отже, наші шкали не мають нормального розподілу, але наявна однорідність дисперсій, тому для більш точного і надійного аналізу будемо використовувати непараметричний метод (U- критерій Мана-Уїтні).

U-критерій Манна-Уїтні — непараметричний тест, який використовується для порівняння двох незалежних вибірок при порушенні нормальності розподілу. У таблиці також вказано р-значення (рівень значущості) і силу ефекту, яка відображає практичну значущість різниць між групами. Порівняння контрольної і експериментальної групи за допомогою U-критерій Мана-Уїтні представлені у табл. 3.7.

Табл. 3.7

**U-критерій Манна-Уїтні для порівняння контрольної і експериментальної групи**

		Значення	p	Сила ефекту (d)
Життєстійкість_mean	Mann-Whitney U	585	0.284	-0.1454
Резильєнтність_mean	Mann-Whitney U	631	0.562	0.0789
PSS_mean	Mann-Whitney U	652	0.725	0.0482
Вирішення проблем	Mann-Whitney U	628	0.544	-0.0825
Пошук соц. підтримки	Mann-Whitney U	554	0.157	-0.1914
Уникнення	Mann-Whitney U	657	0.770	-0.0402
Схильність до ризику	Mann-Whitney U	414	0.003	-0.3952
Допитливість	Mann-Whitney U	417	0.004	-0.3915
Складність	Mann-Whitney U	432	0.006	-0.3689
Уява	Mann-Whitney U	358	<.001	-0.4777
Креативність_загал	Mann-Whitney U	340	<.001	-0.5033

Змінні без статистично значущих відмінностей ( $p > 0.05$ ): «Життєстійкість» ( $p = 0.284$ ,  $d = -0.1454$ ), «Резильєнтність» ( $p = 0.562$ ,  $d = 0.0789$ ), Рівень суб'єктивного стресу ( $p = 0.725$ ,  $d = 0.0482$ ), «Вирішення

проблем» ( $p = 0.544$ ,  $d = -0.0825$ ), «Пошук соціальної підтримки» ( $p = 0.157$ ,  $d = -0.1914$ ), «Уникнення» ( $p = 0.770$ ,  $d = -0.0402$ ).

Це свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною (творчою) та контрольною групами за цими параметрами. Значення сили ефекту є низькими, що додатково підтверджує мінімальну практичну різницю між групами.

Змінні зі статистично значущими відмінностями ( $p < 0.05$ ): «Схильність до ризику» ( $p = 0.003$ ,  $d = -0.3952$ ), «Допитливість» ( $p = 0.004$ ,  $d = -0.3915$ ), «Складність» ( $p = 0.006$ ,  $d = -0.3689$ ), «Уява» ( $p < .001$ ,  $d = -0.4777$ ), Креативність загальна ( $p < .001$ ,  $d = -0.5033$ ).

Ці результати свідчать про статистично значущі й практично помітні відмінності між групами. Значення сили ефекту є середніми або ближчими до сильних, що вказує на реальні психологічні відмінності у творчих рисах.

Результати підтверджують, що експериментальна група (творчі особистості) має значно вищі показники за субшкалами, пов'язаними з креативністю: уява, допитливість, схильність до ризику, складність мислення та загальний рівень креативності. Це узгоджується з теоретичними положеннями, згідно з якими творчі особи схильні до відкритості, інтелектуального пошуку, нестандартного підходу до проблем і готовності виходити за межі рутини.

Водночас, відсутність статистично значущих відмінностей за показниками життєстійкості, резильєнтності та суб'єктивного стресу свідчить про те, що креативність сама по собі не гарантує кращу адаптацію до стресу — або ж, що ці ресурси проявляються через інші механізми, які не є предметом дослідження даної роботи.

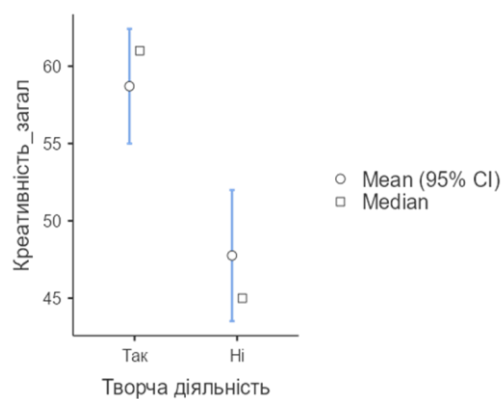
Детальніше проаналізуємо різницю між середніми значеннями контрольної і експериментальної групи для шкал особистої креативності (табл. 3.8).

Табл. 3.8.

**Значення середніх за шкалами для експериментальної і контрольної групи**

	Група	К-ть	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Стандартна похибка
Схильність до ризику	Так	37	17.4	18.0	3.86	0.635
	Ні	37	15.19	16.00	3.85	0.633
Допитливість	Так	37	15.8	16.0	4.46	0.734
	Ні	37	12.76	12.00	4.95	0.814
Складність	Так	37	14.9	15.0	3.82	0.628
	Ні	37	12.35	12.00	3.49	0.574
Уява	Так	37	10.6	10.0	3.43	0.565
	Ні	37	7.46	7.00	4.05	0.665
Креативність загальна	Так	37	58.7	61.0	11.51	1.892
	Ні	37	47.76	45.00	13.15	2.162

За всіма показниками експериментальна група має вищі середні значення, ніж контрольна. Найбільша різниця спостерігається в показниках «уява» (10.6 проти 7.46) та «загальної креативності» (58.7 проти 47.76). «Допитливість» та «складність» демонструють виражені відмінності на користь творчих осіб. Різниця в «схильності до ризику» менша, але також на користь експериментальної групи. Отримані дані підтверджують, що творчі особистості характеризуються вищим рівнем креативних рис. Графічне зображення різниці середніх значень двох груп надане на рис. 3.12.



*Рис. 3.12.* Різниця середніх значень між двома групами за шкалою загальної креативності

Результати наочно демонструють, що особи, які займаються творчістю, мають значно вищий рівень загальної креативності (на графіку довірчі інтервали не перетинаються).

Отже, на основі проведеного аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні встановлено, що між експериментальною (творчою) та контрольною (нетворчою) групами не спостерігається статистично значущих відмінностей за більшістю шкал, зокрема: життєстійкість, резильєнтність, суб'єктивне сприйняття стресу (PSS), стилі копінгу — вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Усі ці показники мають р-значення  $> 0.05$ , що свідчить про відсутність достовірних розбіжностей між групами.

Водночас, статистично значущі відмінності з помірною силою ефекту виявлено саме за шкалами, що безпосередньо пов'язані з креативністю: схильність до ризику, допитливість, складність, уява і загальний показник креативності. Ці результати вказують на те, що рівень креативності є суттєво вищим у творчих осіб, причому найбільші розбіжності простежуються саме за шкалами «уяви» та загального креативного потенціалу.

### *Кореляційний аналіз*

Кореляційний аналіз — це статистичне дослідження залежності між випадковими величинами (англ. correlation — взаємозв'язок). Мета кореляційного аналізу — виявити чи існує істотна залежність однієї змінної від інших.

Діапазон значень для всіх коефіцієнтів кореляції від -1 до 1, де:

- $R = 1$ : ідеальна позитивна (пряма) кореляція;
- $R = -1$ : ідеальна негативна (зворотня) кореляція;
- $R = 0$ : відсутність лінійного зв'язку.

Кореляційний зв'язок між шкалами стресу, резильєнтності, життєстійкості і копінг стратегіями представлений у табл. 3.9.

Табл. 3.9.

**Кореляційний зв'язок між шкалами стресу, резильєнтності,  
життєстійкості і копінг-стратегіями**

		PSS	Резильєнтність	Життєстійкість
PSS	Spearman's rho	—		
	df	—		
	p-value	—		
Резильєнтність	Spearman's rho	-0.487	—	
	df	72	—	
	p-value	<b>&lt;.001</b>	—	
Життєстійкість	Spearman's rho	-0.429	0.639	—
	df	72	72	—
	p-value	<b>&lt;.001</b>	<b>&lt;.001</b>	—
Вирішення проблем	Spearman's rho	-0.288	0.406	0.412
	df	72	72	72
	p-value	<b>0.013</b>	<b>&lt;.001</b>	<b>&lt;.001</b>
Пошук соц. підтримки	Spearman's rho	0.122	-0.070	0.120
	df	72	72	72
	p-value	0.300	0.553	0.309
Уникнення	Spearman's rho	0.304	-0.193	-0.135
	df	72	72	72
	p-value	0.008	0.100	0.253

Для аналізу кореляційних зв'язків між психологічними шкалами обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки дані не мають нормального розподілу. Це підтверджено результатами тесту Шапіро–Уїлка, де значення  $p < 0.05$  для багатьох змінних (наприклад, життєстійкість, резильєнтність, PSS тощо). У такому випадку використовують непараметричні методи, зокрема Спірмена, що не вимагає нормальності розподілу.

*Аналіз та інтерпретація кореляційних зв'язків:*

PSS (суб'єктивне сприйняття стресу) має негативний кореляційний зв'язок з Резильєнтністю ( $\rho = -0.487$ ,  $p < .001$ ) та Життєстійкістю ( $\rho = -0.429$ ,  $p$

< .001). Це свідчить про те, що вища резильєнтність і життєстійкість пов'язані з нижчим рівнем сприйняття стресу, що є психологічно логічним і узгоджується з теорією.

Також спостерігається слабкий негативний зв'язок з «вирішенням проблем» ( $\rho = -0.288, p = 0.013$ ) і позитивний — з «уникненням» ( $\rho = 0.304, p = 0.008$ ). Це означає, що високий рівень стресу асоціюється з менш конструктивними копінг-стратегіями. Взаємозв'язок стресу зі стратегією «пошук соціальної підтримки» не є статистично значущим ( $p = 0.3$ ).

Резильєнтність має сильний позитивний зв'язок з Життєстійкістю ( $\rho = 0.639, p < .001$ ), що вказує на близькість цих понять — обидва відображають здатність адаптуватися до труднощів. Також резильєнтність позитивно корелює з копінг стратегією «вирішення проблем» ( $\rho = 0.406, p < .001$ ), тобто більш резильєнтні люди частіше вдаються до активного подолання труднощів і навпаки. Інші зв'язки не мають статистичної значущості.

Життєстійкість позитивно пов'язана з «вирішенням проблем» ( $\rho = 0.412, p < .001$ ). Інші копінг-стратегії («пошук підтримки», «уникнення») не мають статистично значущих кореляцій із життєстійкістю.

«Пошук соціальної підтримки» не має статистично значущих зв'язків з жодною з ключових шкал (усі  $p > 0.05$ ). Це може вказувати, що ця стратегія менш пов'язана з індивідуальними рисами стійкості або сприйняттям стресу в цій вибірці.

Стратегія «уникнення» має позитивний зв'язок із PSS ( $\rho = 0.304, p = 0.008$ ), тобто уникнення частіше обирають ті, хто відчуває вищий рівень стресу і навпаки, що відповідає загальній тенденції до менш ефективних стратегій подолання при підвищеному стресі.

Отже, аналіз виявив логічні та теоретично обґрунтовані взаємозв'язки: вищі рівні Резильєнтності й Життєстійкості пов'язані з нижчим стресом і використанням більш адаптивних стратегій подолання, таких як «вирішення проблем». Водночас неадаптивні стратегії, «уникнення», пов'язані з

підвищеним стресом. Це підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості як ресурсу для ефективного подолання стресових ситуацій.

Наступним кроком проаналізуємо взаємозв'язок стресу зі шкалами креативності у табл. 3.10.

Табл. 3.10.

### Кореляційний зв'язок між шкалами стресу і креативності

		PSS	Схильність до ризику	Допитливість	Складність	Уява
PSS	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
Схильність до ризику	Spearman's rho	-0.050	—			
	df	72	—			
	p-value	0.671	—			
Допитливість	Spearman's rho	-0.231	0.410	—		
	df	72	72	—		
	p-value	<b>0.047</b>	<.001	—		
Складність	Spearman's rho	-0.106	0.429	0.625	—	
	df	72	72	72	—	
	p-value	0.368	<.001	<.001	—	
Уява	Spearman's rho	0.154	0.402	0.538	0.479	—
	df	72	72	72	72	—
	p-value	0.191	<.001	<.001	<.001	—
Креативність загальна	Spearman's rho	-0.060	0.688	0.823	0.791	0.784
	df	72	72	72	72	72
	p-value	0.609	<.001	<.001	<.001	<.001

PSS (суб'єктивне сприйняття стресу) слабо негативно корелює з «допитливістю» ( $r = -0.231$ ,  $p = 0.047$ ), що означає, що вищий рівень допитливості асоціюється зі зниженим рівнем стресу. Підґрунтя для пояснення цього зв'язку може бути наступне: пізнавальна відкритість зменшує напругу в нових ситуаціях. Всі інші шкали (схильність до ризику, уява, складність) не мають значущого зв'язку з PSS (усі  $p > 0.05$ ), тобто рівень стресу не пов'язаний прямо з рештою креативних ознак у цій вибірці. Можемо зазначити, що хоч зв'язки і не є значущими, але бачимо тенденцію, що кореляція стресу зі «складністю» і «схильністю до ризику» є негативною, тоді як з «уявою» цей зв'язок є позитивним.

Взаємозв'язки між субшкалами креативності мають сильні позитивні кореляції між усіма креативними субшкалами. Це демонструє структурну цілісність конструкту креативності — її складові взаємопов'язані та доповнюють одна одну.

Загальний рівень креативності має найвищі позитивні кореляції з усіма субшкалами: Схильність до ризику ( $r = 0.688$ ), Допитливість ( $r = 0.823$ ), Складність ( $r = 0.791$ ), Уява ( $r = 0.784$ ). Усі  $p < .001$ , що свідчить про високу валідність інтегрального показника креативності — він дійсно вказує на високу внутрішню узгодженість цього психологічного конструкту.

Стрес має значущий, але слабкий негативний зв'язок лише з «допитливістю», інші зв'язки — статистично незначущі. Це може вказувати, що стрес впливає лише на деякі аспекти креативного мислення, або проявляється через інші психологічні механізми.

Додатково подивимось кореляційні взаємозв'язки між шкалами резильєнтності і життєстійкості і креативними проявами особистості (табл. 3.11).

Табл. 3.11.

**Кореляційний зв'язок між шкалами резильєнтності, життєстійкості і креативності**

		Резильєнтність	Життєстійкість
Схильність до ризику	Spearman's rho	0.190	0.239
	df	72	72
	p-value	0.105	<b>0.041</b>
Допитливість	Spearman's rho	0.311	0.370
	df	72	72
	p-value	<b>0.007</b>	<b>0.001</b>
Складність	Spearman's rho	0.285	0.435
	df	72	72
	p-value	<b>0.014</b>	<b>&lt;.001</b>
Уява	Spearman's rho	-0.094	0.027
	df	72	72
	p-value	0.425	0.816
Креативність загальна	Spearman's rho	0.191	0.311
	df	72	72
	p-value	0.102	<b>0.007</b>

«Схильність до ризику» має слабкий позитивний зв'язок із Резильєнтністю ( $\rho = 0.190$ ), але незначущий ( $p = 0.105$ ). Із життєстійкістю: слабкий, але статистично значущий зв'язок ( $\rho = 0.239$ ,  $p = 0.041$ ). Це свідчить, що люди з вищою життєстійкістю частіше готові ризикувати, можливо, завдяки впевненості у своїх силах подолати труднощі.

«Допитливість» має статистично значущі позитивні зв'язки як з Резильєнтністю ( $\rho = 0.311$ ,  $p = 0.007$ ), так і з Життєстійкістю ( $\rho = 0.370$ ,  $p = 0.001$ ). Це вказує, що допитливість як прояв пізнавальної активності підтримується внутрішніми психологічними ресурсами — адаптивністю та вірою в себе.

«Складність» також показує значущу позитивну кореляцію з обома змінними: з Резильєнтністю ( $\rho = 0.285, p = 0.014$ ) і з Життєстійкістю ( $\rho = 0.435, p < .001$ ). Це означає, що орієнтація на складність задач корелює з високим рівнем психологічної гнучкості, що може сприяти прояву витривалості.

«Уява» не має статистично значущих зв'язків з жодною з ресурсних характеристик ( $p > 0.4$ ). Отже, уяву, як компонент креативності, не можна напряму пов'язати з резильєнтністю чи життєстійкістю у цій вибірці.

Загальна креативність має слабкий і незначущий зв'язок з Резильєнтністю ( $\rho = 0.191, p = 0.102$ ) і значущий позитивний зв'язок з Життєстійкістю ( $\rho = 0.311, p = 0.007$ ), що підтверджує, що люди з вищою життєстійкістю демонструють загалом вищий рівень креативності і навпаки.

Отже, Життєстійкість виявляє стабільний позитивний зв'язок із кількома аспектами креативності (особливо з «допитливістю», «складністю» та загальним рівнем креативності), а Резильєнтність менше пов'язана з креативністю, хоча має значущі зв'язки з деякими субшкалами, тоді як «уява» із внутрішніми ресурсами не корелює, що свідчить про її автономність або залежність від інших чинників (наприклад, темпераменту чи мислення).

Кореляційні зв'язки між стресом і резильєнтністю, стресом і копінг стратегією «уникнення» графічно подані на рис. 3.13 і 3.14.

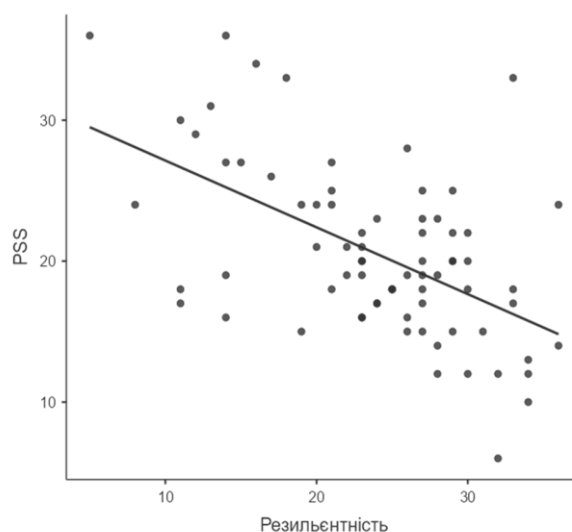
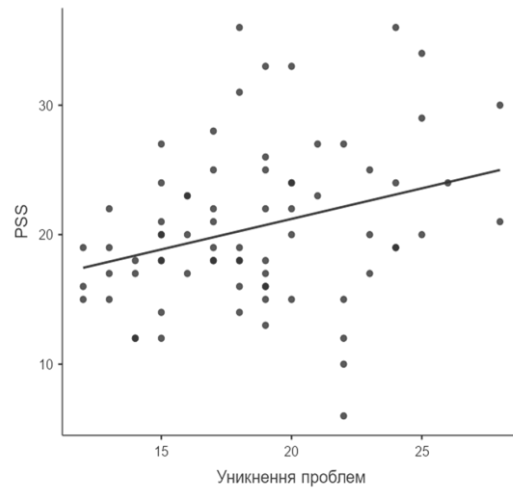


Рис. 3.13. Кореляція між стресом і резильєнтністю



*Рис. 3.14.* Кореляція між стресом і копінг-стратегією уникнення

Узагальнюючи, можемо сказати, що психологічні ресурси особистості, зокрема резильєнтність, життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії, «вирішення проблем», мають зворотний зв'язок із рівнем суб'єктивного стресу, що підтверджує їхню роль як адаптаційних чинників. Водночас «уникнення» і пасивність сприяють підвищеному стресу. Креативність, попри свій потенціал, не виявила системного зв'язку зі стресом.

#### *Регресійний аналіз*

Регресійний аналіз — це статистичний метод для виявлення та кількісної оцінки зв'язку між залежною змінною та однією або кількома незалежними змінними. Цей тип аналізу допомагає зрозуміти, як зміни в одній або декількох незалежних змінних пов'язані зі змінами у залежній змінній.

Так як предметом нашого дослідження є вплив на процес подолання стресових ситуацій, то першим кроком регресійного аналізу буде побудова прогностичної моделі на показник суб'єктивного стресу. Результати лінійної регресії дозволять зробити висновки про вплив різних психологічних змінних на рівень суб'єктивного стресу.

Серед усіх категоріальних змінних (питання анкети), лише вік має наближений до статистичної значущості вплив на показник стресу. Отже, включаємо до моделі змінну вік і всі коваріати — шкали інших методик (табл. 3.12, 3.13).

Табл. 3.12

### Вплив факторів на рівень суб'єктивного стресу

Предиктор	Значення $\beta$	Стандартна похибка	t	p
Intercept <sup>a</sup>	30.02224	7.0916	4.2335	<.001
Вік:				
25-34 – 18-25	-1.38814	2.1853	-0.6352	0.528
35-44 – 18-25	-2.64584	2.0783	-1.2731	0.208
45-54 – 18-25	-1.07671	2.4953	-0.4315	0.668
Резильєнтність	-0.25051	0.1234	-2.0294	<b>0.047</b>
Життєстійкість	-0.15452	0.0685	-2.2547	<b>0.028</b>
Вирішення проблем	-0.12769	0.1986	-0.6429	0.523
Пошук соц. підтримки	-0.02938	0.1157	-0.2539	0.800
Уникнення	0.25252	0.1819	1.3882	0.170
Схильність до ризику	0.21064	0.2078	1.0137	0.315
Допитливість	-0.09236	0.2018	-0.4578	0.649
Складність	0.30431	0.2732	1.1139	0.270
Уява	0.00918	0.2293	0.0400	0.968

Значущі предиктори стресу:

*Резильєнтність* ( $\beta = -0.25$ ,  $p = 0.047$ ) — негативний і статистично значущий предиктор. Чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчий рівень суб'єктивного стресу. Це узгоджується з кореляційними результатами.

*Життєстійкість* ( $\beta = -0.15$ ,  $p = 0.028$ ) також негативно і значущо впливає на рівень стресу, підтверджуючи її роль як захисного ресурсу.

Незначущі предиктори ( $p > 0.05$ ):

- Вік — жодна з вікових категорій не є значущим предиктором.
- Копінг-стратегії — вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення — усі не показали значущого внеску в модель.
- Креативність і її субшкали — схильність до ризику, допитливість, складність, уява не мають значущого впливу на рівень стресу в межах регресійної моделі, хоч частина з них показувала зв'язки на рівні кореляцій.

Табл. 3.13

## Ефективність регресійної моделі

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.649	0.421

Загальна ефективність моделі: R (коефіцієнт множинної кореляції) = 0.649, що свідчить про помірно сильний лінійний зв'язок між предикторами і залежною змінною (стресом), R<sup>2</sup> (коефіцієнт детермінації) = 0.421, тобто модель пояснює 42.1% дисперсії рівня стресу, що є досить вагомим показником у психологічних дослідженнях.

Дослідимо вплив креативності детальніше і побудуємо регресійну модель впливу на стрес виключно враховуючи фактори креативності (табл. 3.14).

Табл. 3.14

## Вплив факторів креативності на рівень суб'єктивного стресу

Предиктор	Значення $\beta$	Стандартна похибка	t	p
Intercept	22.8367	3.097	7.374	<.001
Схильність до ризику	0.0362	0.205	0.176	0.861
Допитливість	-0.3991	0.195	-2.044	<b>0.045</b>
Складність	-0.1973	0.247	-0.797	0.428
Уява	0.6072	0.206	2.941	<b>0.004</b>

У межах лінійної регресійної моделі, що включала лише показники креативності як предиктори рівня суб'єктивного стресу, було виявлено, що лише дві змінні — «уява» та «допитливість» — мають статистично значущий вплив на рівень сприйняття стресу (PSS).

Зокрема, показник «уява» виявився позитивно пов'язаним зі стресом ( $\beta = 0.607$ ,  $p = 0.004$ ), тоді як «допитливість» — негативно ( $\beta = -0.399$ ,  $p = 0.045$ ). Це свідчить про те, що вищий рівень уяви асоціюється з підвищеним рівнем

суб'єктивного стресу, тоді як допитливість, навпаки, може відігравати певну допоміжну роль у боротьбі зі стресом.

Ці результати видаються особливо цікавими на тлі попереднього кореляційного аналізу, який не виявив статистично значущого зв'язку між уявою та рівнем стресу. Така різниця може пояснюватися особливостями багатофакторного аналізу. Зокрема, лінійна регресія дозволяє оцінити унікальний внесок кожного предиктора, контролюючи вплив інших змінних. Це означає, що уява проявляє свій зв'язок зі стресом лише тоді, коли вплив інших креативних характеристик (наприклад, допитливості або схильності до ризику) вилучено з моделі.

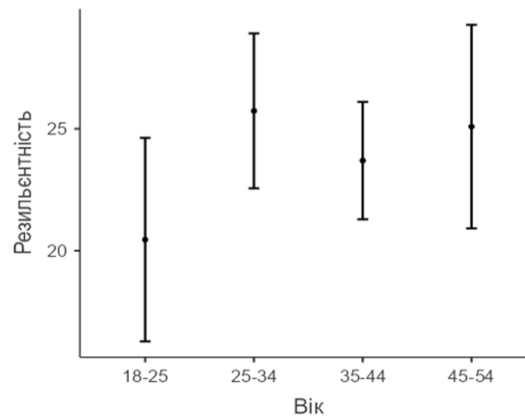
*Можливий ефект маскування (супресії)* (Cohen et al., 2003; Field, 2018) — якщо змінні частково перекривають ефекти одна одної, одна змінна може "приглушувати" зв'язок іншої в кореляції, але регресія дозволяє "очистити" внесок кожної.

Можливим поясненням виявленого ефекту є те, що розвинена уява може сприяти глибшому емоційному зануренню у потенційно стресові ситуації, фантазуванню або надмірному передбаченню негативних наслідків, що у підсумку збільшує суб'єктивне відчуття стресу. Натомість допитливість, як когнітивна активність, орієнтована на дослідження світу і пошук новизни, може знижувати стрес шляхом формування активної позиції у складних ситуаціях.

Таким чином, регресійний аналіз підкреслює складність впливу різних складових креативності на стрес і демонструє важливість урахування цих відмінностей у психологічній інтерпретації даних.

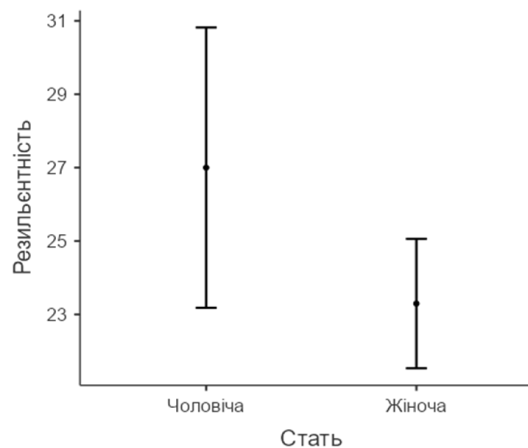
За результатами регресійної моделі виділяємо два найбільш значущих фактора-предиктора стресу — Резильєнтність і Життестійкість. Подальший аналіз сфокусуємо на цих двох поняттях, визначимо фактори впливу і побудуємо регресійні моделі.

Дослідимо окремі статистично значущі фактори впливу на резильєнтність (рис.3.15, 3.16).



*Рис. 3.15.* Залежність резильєнтності від віку

Динаміка резильєнтності відповідно до вікових груп відображає природний процес психологічного дозрівання людини: низька резильєнтність у групі 18-25 років пояснюється недостатнім життєвим досвідом і періодом формування ідентичності; пік у 25-34 роки пов'язаний із досягненням стабільності в кар'єрі та стосунках, а також накопиченням ефективних стратегій подолання стресу; незначний спад у 35-44 роки може бути наслідком "кризи середнього віку" та збільшення відповідальності; повторне підвищення у групі 45-54 років відображає кристалізацію життєвого досвіду, мудрості та кращого розуміння власних цінностей.



*Рис. 3.16.* Залежність резильєнтності від статі

Результати демонструють, що середній показник резильєнтності у чоловіків вищий, ніж у жінок. Така різниця може пояснюватися соціокультурними факторами (різниця у вихованні та очікуваннях), психологічними особливостями, біологічними відмінностями (особливості

гормонального фону), а також соціальними чинниками (різні рівні соціальної підтримки та стресу).

Вплив виду творчої діяльності на резильєнтність показує статистичну значущість з коефіцієнтом множинної кореляції  $R = 0.474$  (табл. 3.15)

Табл. 3.15

### Вплив виду творчої діяльності на резильєнтність

Предиктор	Значення	Стандартна похибка	t	p
Intercept <sup>a</sup>	16.78	2.11	7.93	<.001
Вид творчої діяльності:				
Музика – Живопис	10.44	2.99	3.49	<.001
Література – Живопис	5.00	2.99	1.67	0.099
Інше – Живопис	10.63	2.62	4.07	<.001
Нічого – Живопис	7.02	2.41	2.91	0.005

За всіма категоріями маємо статистичну значущість, окрім порівняння література – живопис. Графічне відображення залежності представлено на рис. 3.17.

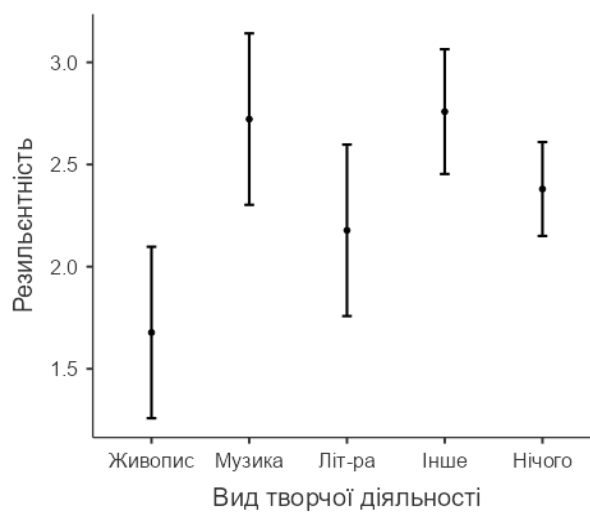


Рис. 3.17. Залежність резильєнтності від виду творчої діяльності

Результати демонструють найвищий показник резильєнтності у групи, що займається музикою та «іншими» видами творчості, дещо нижчий – у осіб, які не займаються творчістю, далі йде «література», і найнижчий показник у групи, що займається «живописом». Це може пояснюватися тим, що музична діяльність часто пов'язана з публічними виступами, які розвивають стресостійкість, та груповою взаємодією, яка формує соціальні зв'язки; «інші» види творчості можуть включати більш активні форми самовираження; тоді як живопис, як більш споглядальна, інтроспективна та індивідуальна діяльність, може меншою мірою сприяти формуванню навичок, необхідних для швидкого відновлення після стресових ситуацій.

Для виявлення предикторів резильєнтності було проведено лінійний регресійний аналіз із включенням трьох копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення (табл. 3.16).

Табл. 3.16

### Вплив копінг-стратегій на резильєнтність

Предиктор	Значення	Стандартна похибка	t	p
Intercept	14.7952	6.164	2.400	0.019
Вирішення проблем	0.6439	0.164	3.934	<.001
Пошук соц. підтримки	-0.0364	0.122	-0.298	0.766
Уникнення	-0.3179	0.191	-1.667	0.100

Значення коефіцієнта детермінації  $R^2 = 0.231$  свідчить про те, що побудована модель пояснює приблизно 23.1% варіації рівня резильєнтності на основі включених копінг-стратегій. Коефіцієнт кореляції  $R = 0.481$  вказує на помірний зв'язок між предикторами та залежною змінною.

Результати моделі показали, що лише одна змінна — стратегія «вирішення проблем» — має статистично значущий позитивний вплив на рівень резильєнтності ( $\beta = 0.6439$ ,  $p < 0.001$ ). Це означає, що чим активніше респондент використовує цю конструктивну стратегію подолання труднощів, тим вищим є його рівень здатності до відновлення після стресових ситуацій.

Інші дві стратегії не продемонстрували статистичної значущості: «пошук соціальної підтримки» ( $\beta = -0.0364$ ,  $p = 0.766$ ) не має істотного впливу на рівень резильєнтності; «уникнення» має негативний, але незначущий зв'язок з резильєнтністю ( $\beta = -0.3179$ ,  $p = 0.100$ ), що вказує на потенційно деструктивний характер цієї стратегії.

Таким чином, акцент на активному вирішенні проблем як копінг-стратегії є ключовим ресурсом для формування або підтримання резильєнтності.

У наступній регресійній моделі проаналізуємо вплив окремих складових креативності на рівень резильєнтності (табл. 3.17).

Табл. 3.17

### Вплив креативності на резильєнтність

Предиктор	Значення	Стандартна похибка	t	p
Intercept	14.728	3.317	4.441	<.001
Схильність до ризику	0.187	0.220	0.848	0.399
Допитливість	0.542	0.209	2.594	<b>0.012</b>
Складність	0.397	0.265	1.499	0.138
Уява	-0.772	0.221	-3.492	<b>&lt;.001</b>

Значення коефіцієнта кореляції для цієї моделі  $R = 0.509$  та коефіцієнта детермінації  $R^2 = 0.260$  свідчать, що модель пояснює 26% варіації резильєнтності, тобто має помірний рівень підгонки та дозволяє виявити значущі предиктори.

З аналізу регресійних коефіцієнтів видно, що Допитливість має позитивний і статистично значущий вплив на Резильєнтність ( $p = 0.012$ ), що вказує на те, що більш допитливі особи схильні до вищого рівня психологічної стійкості. Уява, навпаки, має негативний і значущий вплив ( $p < 0.001$ ), що може свідчити про те, що надмірне фантазування або занурення у внутрішній світ потенційно знижує рівень виходу та відновлення після труднощів. Схильність до ризику та Складність не мають статистично значущого впливу ( $p > 0.05$ ), хоч і демонструють позитивні коефіцієнти.

У моделі, що аналізує вплив креативних характеристик на Резильєнтність, показник "уява" виявився статистично значущим негативним предиктором ( $p < 0.001$ ), попри те, що в кореляційному аналізі зв'язку між уявою та резильєнтністю не спостерігалось ( $p = 0.425$ ). Така невідповідність результатів може бути пояснена ефектом супресії: уява ізольовано не корелює з резильєнтністю, її включення в модель дозволяє краще виявити справжній зв'язок інших змінних із залежною змінною.

У результаті, уява проявляє зворотний вплив у контексті всієї моделі, підкреслюючи складну і неочевидну структуру взаємозв'язків між компонентами креативності та психологічною стійкістю.

Таким чином, серед креативних якостей саме допитливість позитивно пов'язана з резильєнтністю, тоді як уява несподівано виявилася негативним предиктором.

Отже, побудуємо загальну лінійну регресійну модель для пояснення варіації резильєнтності.

Табл. 3.18

## Загальна регресійна модель впливу на резильєнтність

Предиктор	Значення	Стандартна похибка	t	p
Intercept <sup>a</sup>	15.2829	8.886	1.7200	0.091
Вирішення проблем	0.2891	0.233	1.2391	0.220
Пошук соц. підтримки	-0.0856	0.138	-0.6207	0.537
Уникнення	-0.2062	0.220	-0.9386	0.352
Схильність до ризику	0.0947	0.258	0.3677	0.714
Допитливість	0.4752	0.238	1.9955	0.051
Складність	-0.0897	0.319	-0.2809	0.780
Уява	-0.2489	0.281	-0.8852	0.380
Вік:				
25-34 – 18-25	1.7471	2.701	0.6469	0.520
35-44 – 18-25	-0.1566	2.654	-0.0590	0.953
45-54 – 18-25	0.5854	2.948	0.1986	0.843
Стать:				
Жіноча – Чоловіча	-3.3552	2.029	-1.6532	0.104
Вид творчої діяльності:				
Музика – Живопис	6.5174	3.145	2.0721	<b>0.043</b>
Література – Живопис	3.4304	3.204	1.0707	0.289
Інше – Живопис	6.2989	2.883	2.1845	<b>0.033</b>
Нічого з вище зазначеного – Живопис	5.0402	2.509	2.0091	<b>0.049</b>

Значення  $R = 0.653$  і  $R^2 = 0.426$  свідчать, що модель пояснює 42.6% дисперсії рівня резильєнтності. Це досить високий показник, який вказує на помітну силу зв'язку між незалежними змінними та результатом.

Серед предикторів психологічного характеру найбільшу значущість показала допитливість ( $p = 0.051$ ), яка мала позитивний вплив на рівень резильєнтності. Хоча рівень значущості перебуває на межі прийняттого, ця змінна заслуговує на увагу, оскільки демонструє стабільну тенденцію в інших моделях. Решта психологічних змінних (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення, схильність до ризику, складність, уява) не виявили статистично значущого впливу у межах цієї моделі ( $p > 0.05$ ).

Демографічні змінні, зокрема вік, не мали істотного впливу на рівень резильєнтності. Також не було зафіксовано статистично значущої різниці між чоловіками і жінками, хоча жінки мали тенденцію до нижчого рівня резильєнтності ( $p = 0.104$ ).

Найбільш виразним результатом виявився вплив виду творчої діяльності. У порівнянні з респондентами, які займаються живописом (базова категорія), значно вищі рівні резильєнтності були зафіксовані у тих, хто займається музикою ( $\beta = 6.52$ ;  $p = 0.043$ ), а також у представників категорії «інше» (наприклад, театр, танець, фотографія тощо) — ( $\beta = 6.30$ ;  $p = 0.033$ ). Респонденти контрольної групи показали вищу резильєнтність у порівнянні з тими, хто займається живописом ( $p = 0.049$ ). Натомість учасники, які займаються літературною творчістю, не продемонстрували статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності ( $p = 0.289$ ).

Таким чином, результати регресійного аналізу вказують на те, що вид творчої діяльності є важливим чинником, пов'язаним із рівнем резильєнтності, тоді як більшість особистісних і демографічних характеристик у межах цієї моделі не продемонстрували статистично значущого внеску.

Дослідимо вплив окремих статистично значущих категоріальних змінних на життєстійкість (рис.3.18, 3.19, 3.20).

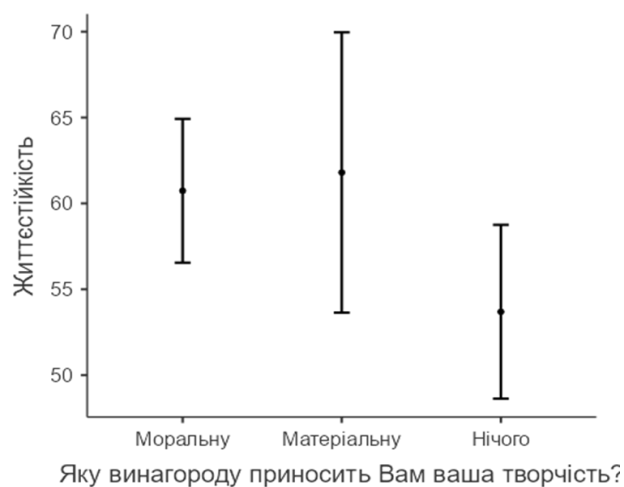
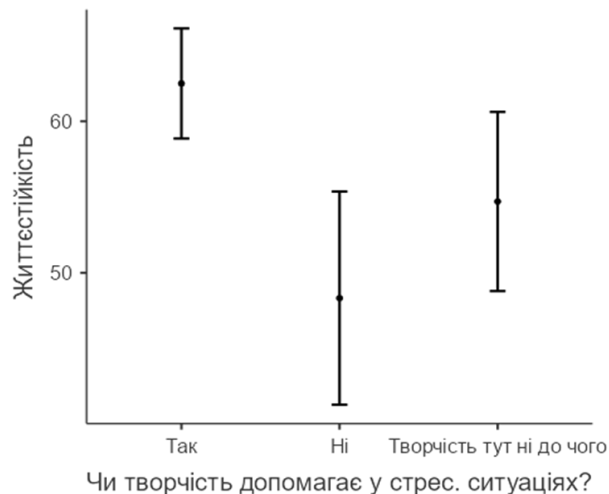


Рис. 3.18. Залежність життєстійкості від виду винагороди за творчу діяльність

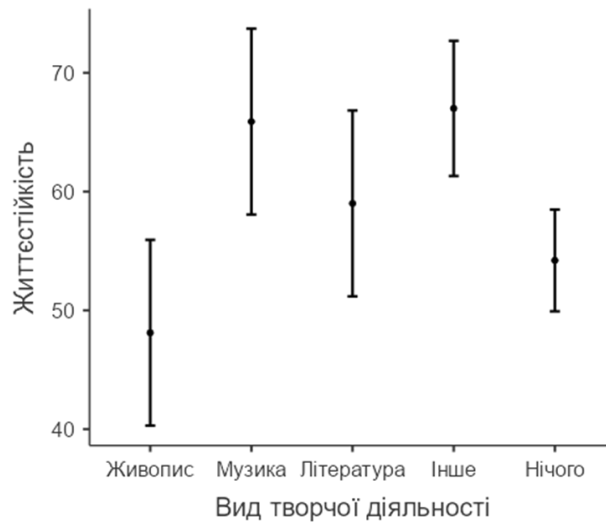
Результати демонструють найвищий показник життєстійкості у осіб, які отримують матеріальну винагороду за свою творчість, дещо нижчий – у тих, хто отримує моральну винагороду, і найнижчий – у групи, яка не отримує жодної винагороди. Така залежність може пояснюватися тим, що зовнішнє визнання творчості (особливо матеріальне) підвищує самооцінку та віру у власні сили, матеріальна стабільність зменшує відчуття невизначеності, а відсутність будь-якої винагороди може спричинити фрустрацію та зниження мотивації до подолання життєвих викликів. Однак перекриття довірчих інтервалів першої та другої групи вказує на відносну умовність різниці між моральним та матеріальним заохоченням.



*Рис. 3.19.* Залежність життєстійкості від відчуття допомоги творчості у стресових ситуаціях

Результати демонструють найвищий показник життєстійкості у осіб, які вважають, що творчість допомагає у стресових ситуаціях, значно нижчий – у тих, хто вважає, що творчість не допомагає, і середній рівень – у групи, яка вважає, що творчість не має відношення до подолання стресу. Така залежність може пояснюватися тим, що творче самовираження є ефективним та допоміжним механізмом, який допомагає переосмислювати стресові ситуації, відволікатися від негативних думок та знаходити нестандартні рішення проблем. Люди, які усвідомлюють цю користь творчості, можуть активніше

використовувати її як інструмент подолання життєвих труднощів, що підвищує їхню загальну життєстійкість, тоді як ті, хто не бачить користі в творчості, можуть мати менший арсенал стратегій подолання стресу.



*Рис. 3.20.* Залежність життєстійкості від виду творчої діяльності

Результати демонструють найвищий показник життєстійкості у групи, що займається «іншими» видами творчості, на другому місці – музика, далі йде література, потім відсутність творчої діяльності і найнижчий показник у групи, що займається живописом. Така залежність може пояснюватися різними психологічними механізмами, задіяними в різних видах творчості: музика часто пов'язана з груповою взаємодією та безпосереднім емоційним відгуком аудиторії; «інші» види творчості можуть включати більш різноманітні форми самовираження; література розвиває наративне мислення та рефлексію; тоді як живопис, будучи більш індивідуальною та інтроспективною діяльністю, може меншою мірою сприяти розвитку соціальних навичок, які є важливим компонентом життєстійкості.

У загальній моделі лінійної регресії досліджено вплив низки предикторів на життєстійкість. До моделі було включено як психологічні змінні, так і соціально-демографічні (табл. 3.19).

Табл. 3.19

### Загальна регресійна модель впливу на життєстійкість

Предиктор	Значення	Стандартна похибка	t	p
Intercept <sup>a</sup>	38.1167	15.811	2.4107	0.019
Схильність до ризику	-0.0186	0.473	-0.0393	0.969
Допитливість	0.7621	0.452	1.6869	0.097
Складність	0.5653	0.586	0.9652	0.339
Уява	-0.7524	0.516	-1.4589	0.150
Вирішення проблем	0.1752	0.424	0.4128	0.681
Пошук соц. підтримки	0.1571	0.258	0.6099	0.544
Уникнення	-0.1442	0.388	-0.3718	0.711
Вік:				
25-34 – 18-25	-0.3422	4.938	-0.0693	0.945
35-44 – 18-25	-2.9541	4.820	-0.6129	0.542
45-54 – 18-25	1.6553	5.487	0.3017	0.764
Вид творчої діяльності:				
Музика – Живопис	8.7902	5.695	1.5434	0.128
Література – Живопис	5.8351	5.859	0.9959	0.324
Інше – Живопис	13.0231	5.519	2.3595	<b>0.022</b>
Нічого – Живопис	1.8033	5.485	0.3288	0.744
Яку винагороду приносить Вам ваша творчість?:				
Матеріальну – Моральну	1.1222	4.567	0.2457	0.807
Нічого – Моральну	6.0019	5.661	1.0603	0.294
Чи вважаєте Ви, що ваша творча діяльність допомагає Вам у подоланні стресових ситуацій?:				
Ні – Так	-9.3816	4.436	-2.1147	<b>0.039</b>
Творчість тут ні до чого – Так	-6.1116	4.318	-1.4154	0.163

Загальна ефективність моделі: коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.505$ , що означає, що 50.5% варіації життєстійкості пояснюється сукупністю включених до моделі змінних, значення  $R = 0.710$  вказує на сильний зв'язок між предикторами та залежною змінною — життєстійкістю.

### Аналіз предикторів:

1. Креативні характеристики: допитливість мала тенденцію до позитивного впливу ( $\beta = 0.762$ ,  $p = 0.097$ ), однак не досягла статистичної значущості. Це може свідчити про потенційний, але не стабільний ефект цієї риси на життєстійкість. Складність, уява, схильність до ризику не мали значущого впливу в моделі ( $p > 0.1$ ).
2. Копінг-стратегії: жодна з включених стратегій (вирішення проблем, пошук підтримки, уникнення) не виявила статистично значущого зв'язку з життєстійкістю ( $p > 0.2$ ), що може свідчити про переважну роль інших чинників.
3. Тип творчої діяльності: значущим предиктором стала лише категорія "Інше – Живопис" ( $p = 0.022$ ), що означає, що респонденти, які займалися іншими видами творчості (не музикою, літературою чи живописом), мали вищий рівень життєстійкості на 13.02 бала порівняно з художниками.
4. Суб'єктивна оцінка ролі творчості. Важливою змінною виявилася відповідь на питання "Чи допомагає творчість у подоланні стресу?": особи, які відповіли "Ні", мали нижчий рівень життєстійкості на 9.38 бала порівняно з тими, хто вважає творчість ефективним засобом подолання стресу ( $p = 0.039$ ). Варіант "Творчість тут ні до чого" також мав негативний, хоча і незначущий, вплив ( $p = 0.163$ ).
5. Винагорода за творчість та вік не мали значущого впливу в моделі.

Отримані результати підкреслюють складний, багатофакторний характер життєстійкості творчих людей. Визначальну роль відіграє суб'єктивне відчуття того, що творчість допомагає долати труднощі, значущий вплив має також тип творчої діяльності, зокрема деякі альтернативні форми мистецтва (позначені респондентами як "інше"), допитливість показує потенційний позитивний ефект, що вартий подальшого аналізу, хоча в межах даної моделі значущість була граничною. Це дозволяє зробити висновок про важливість

внутрішнього смислу творчості та власного ставлення до неї як ключових чинників життєстійкості.

На основі проведеного аналізу дослідження була побудована модель впливу та взаємозв'язків основних предикторів стресу, Рис. 3.21.



Рис. 3.21. Модель предикторів стресу

### 3.2. Практичні рекомендації для подолання стресових ситуацій

На основі результатів дослідження можна сформулювати конкретні рекомендації для ефективного управління стресом через розвиток резильєнтності та життєстійкості.

#### *Розвиток резильєнтності*

Вибір активних форм творчості: пріоритет слід надавати музичній діяльності та груповим видам творчості (театр, танець, колективне мистецтво), оскільки вони найефективніше розвивають психологічну стійкість, ймовірно, через публічні виступи та соціальну взаємодію. Індивідуальні види творчості (живопис) варто доповнювати груповими елементами — майстер-класами, виставками, спільними проектами.

Розвиток проактивних копінг-стратегій: основний акцент на стратегії "вирішення проблем" — структурований підхід до аналізу ситуації, пошук альтернативних рішень, поетапне вирішення завдань. Уникнення пасивних стратегій, особливо уникнення.

Вікові особливості: для молодих людей (18-25 років) — створення програм розвитку життєвих навичок та менторства; для періоду 35-44 роки — профілактика "кризи середнього віку" через переосмислення цілей та цінностей.

#### *Підвищення життєстійкості*

Формування позитивного сприйняття творчості: ключове завдання — розвиток усвідомлення творчості як ефективного інструменту подолання стресу. Рекомендується ведення "творчого щоденника" для фіксації позитивного впливу творчих занять на емоційний стан.

Система винагород: створення системи зовнішнього визнання творчих досягнень (матеріального та морального), що підвищує самооцінку та мотивацію. Це може включати участь у конкурсах, виставках, отримання стипендій або грантів.

Диверсифікація творчої діяльності: залучення до різних видів творчості для максимального розвитку адаптивних ресурсів.

#### *Управління креативними характеристиками*

Розвиток допитливості: стимулювання цікавості до нового досвіду, навчання, дослідження як захисного фактору проти стресу. Практики:

регулярне вивчення нових навичок, подорожі, читання різноманітної літератури.

Контроль уяви: оскільки надмірна уява може підвищувати стрес, рекомендується розвиток навичок "заземлення" — техніки mindfulness, медитації, фокусування на реальності та конкретних діях замість надмірного фантазування про негативні сценарії.

*Практичні вправи та техніки:*

1. *"Творчий тайм-аут"*: регулярні 15-20-хвилинні сесії творчої діяльності при перших ознаках стресу.
2. *Групові творчі практики*: участь у хорах, оркестрах, театральних студіях для розвитку соціальної підтримки.
3. *Структурований підхід до проблем*: техніка "5 кроків вирішення проблеми" — визначення, аналіз, генерація рішень, вибір, дія.
4. *Рефлексивні практики*: регулярний аналіз того, як творча діяльність допомагає в конкретних стресових ситуаціях.

*Рекомендації для різних вікових груп:*

- *18-25 років*: фокус на розвитку базових навичок подолання стресу через активні форми творчості та менторство.
- *25-34 роки*: підтримка досягнутого рівня через диверсифікацію творчих практик.
- *35-44 роки*: профілактика зниження резильєнтності через переосмислення ролі творчості в житті.
- *45+ років*: використання накопиченого досвіду для менторства та передачі знань молодшим поколінням.

Ці рекомендації базуються на емпірично підтверджених зв'язках між творчою діяльністю, резильєнтністю та життєстійкістю, що робить їх науково обґрунтованими та практично застосовними.

### 3.3. Творчий щоденник як інструмент підвищення життєстійкості

Творчий щоденник є структурованим інструментом саморефлексії, який допомагає усвідомити та закріпити позитивний вплив творчої діяльності на подолання стресових ситуацій. На основі результатів дослідження, де суб'єктивне сприйняття творчості виявилось найвпливовішим фактором життєстійкості, цей метод спрямований на формування стійкого переконання у корисності творчості.

#### *Структура творчого щоденника*

Щоденні записи (5-10 хвилин):

- Опис творчої активності дня (навіть мінімальної);
- Емоційний стан до і після творчої діяльності (шкала 1-10);
- Конкретні стресові ситуації, де творчість допомогла;
- Фіксація інсайтів або рішень, що прийшли під час творчого процесу.

Тижневий аналіз:

- Визначення найефективніших видів творчої діяльності для зняття стресу;
- Аналіз закономірностей: коли творчість найбільше допомагає;
- Планування творчих активностей на наступний тиждень.

Місячна рефлексія:

- Загальна динаміка стресостійкості;
- Еволюція ставлення до творчості як засобу подолання труднощів;
- Постановка цілей щодо розвитку творчих практик.

*Техніки ведення:*

*Метод "До-Після":*

- Фіксація емоційного стану перед творчою діяльністю;
- Детальний опис творчого процесу;
- Аналіз змін у настрої, думках, відчуттях після завершення.

*Техніка "Творчих рішень":*

- Опис проблемної ситуації;
- Творча активність, що використовувалася;
- Рішення або нові ідеї, що виникли;
- Оцінка ефективності підходу.

*"Карта творчих ресурсів":*

- Каталогізація різних видів творчості та їх впливу на різні типи стресу;
- Створення персональної "аптечки" творчих практик для різних ситуацій.

*Психологічні механізми впливу:*

*Усвідомлення зв'язків:* регулярна фіксація допомагає побачити паттерни того, як творчість впливає на стрес, що підсилює віру в її ефективність.

*Формування нової звички:* щоденна практика закріплює звернення до творчості як автоматичну реакцію на стрес.

*Позитивне підкріплення:* фіксація успішних випадків створює позитивні асоціації з творчими практиками.

*Люди з різними видами сприйняття можуть:*

*Візуали:* включення малюнків, схем, кольорового кодування емоцій.

*Аудіали:* запис голосових нотаток про творчі переживання, створення плейлистів для різних станів.

*Кінестетики:* опис тактильних відчуттів від творчого процесу, фіксація фізичних змін у тілі.

*Довгострокові ефекти*

Регулярне ведення творчого щоденника протягом 2-3 місяців може сформувати стійке переконання в ефективності творчості для подолання стресу, що згідно з результатами дослідження є ключовим фактором високої життєстійкості. Цей інструмент трансформує творчість з хаотичної активності у структурований ресурс психологічної стійкості.

### Висновки до розділу III

У цьому розділі було проведене емпіричне дослідження взаємозв'язку життєстійкості, резильєнтності та творчої діяльності у контексті подолання стресових ситуацій.

Вибірка характеризується вищими за середні показниками життєстійкості та резильєнтності при нормальному рівні суб'єктивного стресу. Копінг-стратегії показали середні значення за шкалами «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки» і низьке значення за шкалою «уникнення». Експериментальна група демонструє ширший діапазон значень порівняно з контрольною.

Креативність у вибірці виявилася нижчою за референтні значення, особливо за шкалою «уява». Однак експериментальна група показала значно вищі показники креативності ніж контрольна, особливо за субшкалами «допитливість» та «уява», що підтверджує більшу відкритість творчих особистостей до нового досвіду.

Тест Шапіро-Уїлка виявив відхилення від нормального розподілу для більшості змінних, тому використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Між експериментальною та контрольною групами не виявлено значущих відмінностей за життєстійкістю, резильєнтністю та копінг-стратегіями, але зафіксовано значущі розбіжності за всіма шкалами креативності.

Кореляційний аналіз показав логічні зв'язки: вищі рівні резильєнтності й життєстійкості пов'язані з нижчим стресом і адаптивними стратегіями подолання. Креативність не виявила системного зв'язку зі стресом, окрім слабого негативного зв'язку з «допитливістю».

Регресивний аналіз підтвердив ключові предиктори стресу: резильєнтність та життєстійкість — обидва негативно впливають на рівень стресу, підтверджуючи їх роль як захисних ресурсів. А також виявив серед

креативних характеристик «уяву», яка позитивно пов'язана зі стресом, а «допитливість» — негативно, що може свідчити про ефект супресії.

Загальна модель предикторів стресу пояснює 42.1% дисперсії рівня стресу. Незначущими виявилися вік, копінг-стратегії та загальні показники креативності, хоча окремі креативні характеристики показували зв'язки на кореляційному рівні.

#### *Фактори резильєнтності:*

Вікова динаміка демонструє нелінійний розвиток: від низьких показників у 18-25 років через пік у 25-34 роки до повторного зростання після 45 років. Чоловіки показують вищу резильєнтність за жінок.

Найзначущіший фактор — вид творчої діяльності. «Музика» та "інші" види творчості дають найвищі результати завдяки груповій взаємодії, «живопис» — найнижчі, можливо, через інтроспективний характер.

Серед копінг-стратегій лише "вирішення проблем" має значущий позитивний вплив. «Допитливість» позитивно впливає на резильєнтність, «уява» — негативно (ефект супресії).

Загальна модель пояснює 42.6% дисперсії резильєнтності, де вид творчої діяльності виявився найвпливовішим фактором.

#### *Фактори життєстійкості:*

Найголовніший фактор — суб'єктивне сприйняття творчості як засобу подолання стресу. Матеріальна винагорода за творчість дає найвищі показники життєстійкості, відсутність винагороди — найнижчі.

Вид творчої діяльності демонструє схожу тенденцію: "інші" види творчості показують найкращі результати, живопис — найгірші.

Загальна модель пояснює 50.5% дисперсії життєстійкості. Несподівано незначущими виявилися копінг-стратегії та креативні характеристики.

Головним виявилось те, що життєстійкість визначається насамперед внутрішнім переконанням у корисності творчості для подолання труднощів, а не об'єктивними характеристиками творчої діяльності.

На основі результатів аналізу даних була побудована модель впливу та взаємозв'язків основних предикторів стресу.

Також у розділі надані рекомендації та розроблені техніки для зниження рівня впливу стресових ситуацій, що базуються на емпірично підтверджених зв'язках між творчою діяльністю, резильєнтністю та життєстійкістю, що робить їх науково обґрунтованими та практично застосовними.

## ВИСНОВКИ

Проведене комплексне дослідження взаємозв'язку життєстійкості, резильєнтності та творчої діяльності у контексті подолання стресових ситуацій дозволило отримати цілісну картину того, як ці психологічні конструкти взаємодіють між собою та впливають на здатність особистості долати життєві труднощі.

На теоретичному рівні було встановлено, що життєстійкість, резильєнтність та творчість утворюють своєрідну тріаду психологічних ресурсів, які доповнюють один одного у процесі адаптації до стресових ситуацій. Життєстійкість виступає як базова здатність індивіда адаптуватися до негативних умов та долати труднощі, спираючись на підтримку оточення, психологічну готовність до змін та позитивне ставлення до життя. Резильєнтність, у свою чергу, забезпечує можливість відновлення після стресових подій, використовуючи особистісні характеристики, навички соціальної взаємодії та наявні ресурси підтримки. Творчість та креативність привносять унікальний елемент у цю систему, надаючи індивідам можливість знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях та використовувати креативні підходи для вирішення проблем.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 74 респондентів віком від 18 до 55 років, рівномірно розподілених між експериментальною (творчі особистості) та контрольною групами, дозволило перевірити теоретичні припущення та виявити нові закономірності. Використання надійних психодіагностичних методик з високими показниками внутрішньої узгодженості (Альфа Кронбаха  $> 0.70$ ) забезпечило достовірність отриманих результатів.

Одним з найважливіших відкриттів стало те, що резильєнтність та життєстійкість дійсно виступають основними предикторами стресу, причому обидва фактори мають негативний вплив на його рівень. Резильєнтність демонструє сильніший ефект, ніж життєстійкість, проте обидва є статистично

значущими. Загальна регресійна модель виявилася досить потужною, пояснюючи 42.1% варіативності рівня стресу, що є вагомим показником для психологічних досліджень.

Особливо цікавими виявилися результати щодо ролі творчої діяльності. Всупереч початковим очікуванням, креативність не показала прямого системного зв'язку зі стресом у загальній моделі. Натомість було виявлено, що творча діяльність впливає на стрес опосередковано, через формування та підсилення резильєнтності та життєстійкості. При цьому різні види творчої діяльності мають неоднаковий вплив на ці захисні фактори. Музика та "інші" види творчості, які часто передбачають публічні виступи та групову взаємодію, демонструють найвищі показники впливу на резильєнтність. Живопис, навпаки, показав найнижчі результати, що може бути пов'язано з його більш інтроспективним та індивідуальним характером.

Несподіваним, але надзвичайно важливим відкриттям стало те, що найвпливовішим фактором життєстійкості є не сама творча діяльність як така, а суб'єктивне сприйняття творчості як засобу подолання стресу. Це означає, що внутрішнє переконання людини у корисності творчої діяльності для подолання труднощів має більше значення, ніж об'єктивні характеристики цієї діяльності. Респонденти, які вважають творчість ефективним інструментом боротьби зі стресом, демонструють найвищі показники життєстійкості, незалежно від конкретного виду творчої активності.

Аналіз креативних характеристик виявив складну картину їх зв'язку зі стресом. В окремій моделі, що включала лише показники креативності, було виявлено парадоксальний ефект: "допитливість" негативно пов'язана зі стресом, тобто знижує його рівень, тоді як "уява" показала позитивний зв'язок, фактично підвищуючи рівень стресу. Це може свідчити про наявність ефекту супресії, коли одні креативні характеристики маскують або модифікують вплив інших.

Дослідження також виявило важливі демографічні особливості. Чоловіки продемонстрували вищі показники резильєнтності порівняно з жінками, що може бути пов'язано з комплексом соціокультурних, психологічних та біологічних факторів. Вікова динаміка резильєнтності виявилася нелінійною: найнижчі показники спостерігаються у віці 18-25 років, потім відбувається зростання до піку у 25-34 роки, після чого слідує спад у середньому віці та повторне зростання після 45 років. Така динаміка відображає природний процес накопичення життєвого досвіду та проходження через різні вікові кризи.

Важливо відзначити, що серед копінг-стратегій лише "вирішення проблем" показала значущий позитивний вплив на резильєнтність, підкреслюючи важливість проактивного підходу до подолання стресових ситуацій. Стратегії "пошук соціальної підтримки" та "уникнення" не продемонстрували значущого впливу, хоча вибірка характеризувалася низьким рівнем використання стратегії уникнення.

Цікавим спостереженням стало те, що 45 респондентів (включаючи представників контрольної групи) зазначили, що творча діяльність допомагає їм у подоланні стресових ситуацій. Це може свідчити про ширше розуміння творчості, ніж традиційні художні практики, або про те, що навіть люди, які не ідентифікують себе як творчі особистості, можуть використовувати елементи творчого підходу для боротьби зі стресом.

Практична цінність дослідження полягає не лише у виявленні цих закономірностей, але й у можливості їх застосування для розробки ефективних інтервенцій. На основі отриманих результатів було розроблено науково обґрунтовані рекомендації та техніки для зниження впливу стресових ситуацій, які враховують роль творчої діяльності у формуванні резильєнтності та життєстійкості.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що життєстійкість та резильєнтність дійсно є ключовими захисними факторами проти стресу, а творча діяльність може ефективно сприяти їх розвитку. Однак механізм цього

впливу виявився складнішим, ніж передбачалося: творчість працює не прямо, а через формування внутрішнього переконання у її корисності та через соціальні аспекти творчої взаємодії. Ці висновки відкривають нові перспективи для розуміння ролі творчості у психологічному благополуччі та створюють основу для розробки інноваційних підходів до підвищення стресостійкості особистості через залучення до різних форм творчої діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(4), e0404219. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Бурлачук, Л. Ф., & Корольчук, М. С. (2001). *Словник-довідник з психології*. Наукова думка.
3. Гейник, О. В. (2000). Проблеми профілактики стресових ситуацій при підготовці учнів до вступу до вищого закладу освіти. *Наука і освіта*, (2), 167–168.
4. Гілфорд, Дж. П. (2018). Креативність та її вимірювання у психології. *Психологія особистості*, 5, 12–26.
5. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, (64), 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
6. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). *Психосоціально підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навчально-методичний посібник*. НаУКМА.
7. Кокур, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 5(20), 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
8. Кузікова, С. Б. (2012). *Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія*. МакДен.
9. Лазарус, Р. (1995). *Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес*. Запоріжжя.

10. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*, (14), 26–64.
11. Ларіна, Т. О. (2007). Життєстійкість як життєве завдання особистості. В Н. В. Чепелева (Ред.), *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* (Том 2, Вип. 5, с. 131–138). ДП «Інформаційно-аналітичне агентство».
12. Маннапова, К. Р. (2012). Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 143–150.
13. Моляко, В. О. (2017). Робоча концепція стратегічного та тактичного подолання кризових науково-освітніх проблем (психологічні ракурси). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 12(23), 6–12.
14. Моляко, В. О., Біла, І. М., Ваганова, Н. А., та ін. (2015). *Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності: монографія*. Педагогічна думка.
15. Моляко, В. О., та ін. (2008). *Психологічне дослідження творчого потенціалу особистості: монографія*. Педагогічна думка.
16. Рибалка, В. В. (2006). *Теорії особистості у вітчизняній психології*. ІПППО АПН України.
17. Рубінштейн, С. Л. (2002). *Основи загальної психології*. Пітер. (Оригінальна робота опублікована 1946 р.)
18. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2011). *Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навчальний посібник*. Міленіум.
19. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека*. Київ.
20. Франкл, В. (2019). *Людина у пошуках сенсу: психологія стресу і травми* (Пер. з англ.). Дух і Літера.

21. Фройд, З. (2019). Леонардо да Вінчі: Спогад з дитинства (П. Таращук, пер.). В З. Фройд, *Психологія мас та аналіз людського "Я"* (с. 87–142). Основи. (Оригінальна робота опублікована 1910 р.)
22. Фройд, З. (2020). *Вступ до психоаналізу: Лекції* (Пер. з нім.). Основи.
23. Хаустова, О. (2009). *Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект)*. Медкнига.
24. Чернобровкін, В. М., & Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1).  
[https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/547](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547)
25. Чиханцова, О. А. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, (42), 211–231.
26. Acosta, J., Chandra, A., & Madrigano, J. (2017). *An agenda to advance integrative resilience research and practice: Key themes from a Resilience Roundtable* (Research Report). RAND Corporation.
27. Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Westview Press.
28. American Psychological Association. (2023). *Resilience*.  
<https://www.apa.org/topics/resilience>
29. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
30. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
31. Brooks, M. V. (2003). Health-related hardiness and chronic illness: A synthesis of current research. *Nursing Forum*, 38(3), 11–20.

32. Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 402–422.  
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>
33. Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
34. Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial Modern Classics.
35. de Bono, E. (1992). *Serious creativity: Using the power of lateral thinking to create new ideas*. HarperBusiness.
36. Duncker, K. (1945). On problem solving. *Psychological Monographs*, 58(5), 1–113.
37. Ellis, A., & Ellis, D. J. (2019). *Rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). American Psychological Association.
38. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
39. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
40. Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
41. Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695.

42. Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4), Article 44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
43. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologist Press.
44. Freud, S. (1997). *Writings on art and literature* (N. Hertz, Ed.). Stanford University Press.
45. Freud, S. (2001). Creative writers and day-dreaming. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 9, pp. 141–153). Vintage. (Original work published 1908)
46. Freud, S. (2003). *The uncanny* (D. McLintock, Trans.). Penguin Classics. (Original work published 1919). [Contains "Delusions and dreams in Jensen's Gradiva"]
47. Gendlin, E. T. (2003). *Focusing: How to gain direct access to your body's knowledge* (25th Anniversary ed.). Rider Books.
48. Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454.
49. Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill.
50. Hadamard, J. (1996). *The mathematician's mind: The psychology of invention in the mathematical field*. Princeton University Press.
51. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
52. Judkins, S., & Ingram, M. (2002). Decreasing stress among nurse managers: A long-term solution. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 33(6), 259–264.
53. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
54. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

55. Lazarus, R. S. (1991). Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(7), 1–13.
56. Lazarus, R. S., & De Longis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245–254.
57. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
58. Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287–327). Pervin.
59. Maddi, S. R. (1996). *Personality theories: A comparative analysis* (6th ed.). Waveland Press.
60. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.
61. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
62. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. AMACOM.
63. Maddi, S. R., Harvey, R., Khoshaba, D., Lu, J., & Persico, M. (2002). The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*, 36, 72–85.
64. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
65. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
66. May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton & Company.
67. Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of

- COVID-19: A resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 17(1), 95–107. <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
68. Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. RAND Corporation. [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND\\_MG996.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf)
69. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.). International Universities Press. (Original work published 1936)
70. Pollock, S. E. (1989). The hardiness characteristic: A motivating factor in adaptation. *Advances in Nursing Science*, 11(2), 53–62.
71. Pólya, G. (1945). *How to solve it: A new aspect of mathematical method*. Princeton University Press.
72. Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657–687. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141502>
73. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.B. Lippincott.
74. Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of Human Stress*, 1(2), 37–44.
75. Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworth's.
76. Solcova, I., & Tomanek, P. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*, 36(5), 390–392.
77. Tierney, M., & Lavelle, M. (1997). An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses. *Journal of Nursing Staff Development*, 13(4), 212–217.
78. Torrance, E. P. (1974). *The Torrance Tests of Creative Thinking: Technical-norms manual*. Scholastic Testing Service.
79. Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4), Article 34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

80. Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1–18. <https://doi.org/10.15270/54-1-611>
81. Wardell, D. M., & Royce, J. R. (1978). Toward a multi-factor theory of styles and their relationship to cognition and affect. *Journal of Personality*, 46(3), 474–505.
82. Wertheimer, M. (2020). *Productive thinking* (New edition with commentary by Viktor Sarris). Springer.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

*Анкета* складається з 8 питань:

1. Ваш вік?
  - 18-25;
  - 25-34;
  - 35-44;
  - 45-54;
  - 55+
2. Ваша стать?
  - жіноча;
  - чоловіча.
3. Чи займаєтесь Ви творчою діяльністю?
  - так;
  - ні.
4. Вид вашої творчої діяльності?
  - живопис;
  - музика;
  - література;
  - інше;
  - нічого з вищезазначеного.
5. Для Вас творча діяльність є:
  - професія;
  - хобі;
  - нічого з вищезазначеного.
6. Яку винагороду приносить Вам ваша творча діяльність?
  - моральну;
  - матеріальну;
  - нічого з вищезазначеного.
7. Творча діяльність у вашому житті це:

- життєва необхідність;
- можливість самовираження;
- можливість дістати славу;
- психологічна підтримка;
- інше.

8. Чи вважаєте Ви, що ваша творча діяльність допомагає Вам у подоланні стресових ситуацій?

- так;
- ні;
- творчість тут ні до чого.