

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Творча діяльність як ресурс життєстійкості в умовах невизначеності

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Анни ВЕЛИЧКЕВИЧ
(прізвище та ініціали)
Керівники
Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню впливу творчої діяльності на життєстійкість в умовах невизначеності, спричиненої війною в Україні. У кризових ситуаціях, коли люди стикаються з втратою зовнішньої стабільності, здатність спиратися на внутрішні ресурси та зміцнювати їх набуває особливої значущості. Одним із таких ресурсів виступає життєстійкість. Актуальність дослідження полягає в тому, що творча діяльність може виступати доступним джерелом її зміцнення, сприяючи ефективнішому подоланню викликів сьогодення та адаптації в умовах повоєнного відновлення.

Метою роботи було встановити складові, що впливають на розвиток життєстійкості в умовах невизначеності та визначити основу заходів для підвищення життєстійкості за рахунок творчої діяльності.

У дослідженні взяли участь творчі респонденти (письменники) та особи, не залучені до регулярної творчої діяльності. Використано стандартизовані психодіагностичні методики (Коротка версія тесту життєстійкості (адаптація Олефір В. О.); Опитувальник сенсу життя (MQL); Словесні тріади Меде-Піорковського; Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (адаптація Л.М. Карамушки, М.Є. Тиченко); Опитувальник САМОАЛ (в адаптації Н.Ф. Каліної)) та авторські анкети.

Порівняльний аналіз виявив відмінності між творчими та нетворчими у внутрішній структурі життєстійкості та узгодженості її компонентів, а також у співвідношенні між суб'єктивною оцінкою адаптивності та фактичним рівнем життєстійкості. Встановлено, що у творчій групі життєстійкість пов'язана з переживанням сенсу життя, практичною креативністю та самоактуалізацією, тоді як у нетворчій – переважно із самоактуалізацією як універсальним ресурсом. Якісний аналіз виявив відмінності у способах подолання стресу: стратегії творчих тяжіють до саморефлексії, осмислення та

інтеграції досвіду, тоді як нетворчих – до відволікання чи уникнення.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні опосередкованого характеру впливу творчої діяльності на життєстійкість та уточненні підходу до її розуміння як такої, що формується через способи опрацювання досвіду. Показано, що творчість виступає не стільки фактором підвищення життєстійкості, скільки способом її конструювання через смислотворення, рефлексію та діяльнісну реалізацію досвіду.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Життєстійкість, сенс, креативність, дивергентне мислення, самоактуалізація, творча діяльність.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	12
1.1. Життєстійкість особистості як психологічний феномен в умовах невизначеності життя.....	12
1.2. Творча діяльність як психологічний феномен.....	20
1.3. Творчість як ресурс життєстійкості.....	30
Висновки до розділу І.....	34
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ТА ВИБІРКИ.....	36
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору методик.....	36
2.2. Характеристика вибірки.....	41
Висновки до розділу ІІ.....	45
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	48
3.1. Вплив почуття сенсу та креативності на життєстійкість.....	49
3.2. Вплив дивергентного мислення та самоактуалізації на життєстійкість.....	63
3.3. Порівняльний аналіз результатів авторських анкет у дослідженні особливостей формування життєстійкості творчих і нетворчих.....	69
3.4. Концептуальні підходи до програми психологічної підтримки та розвитку життєстійкості за результатами дослідження.....	76
Висновки до розділу ІІІ.....	82
ВИСНОВКИ.....	86

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах тривалої невизначеності, спричиненої війною в Україні, особливої значущості набуває питання збереження та підтримки психологічної стійкості особистості. Незалежно від життєвих обставин – перебування в зоні бойових дій, вимушеного переміщення чи адаптації до нових умов – люди стикаються з втратою зовнішньої стабільності, що актуалізує потребу спиратися на внутрішні ресурси та зміцнювати їх. У цьому контексті життєстійкість постає як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує здатність адаптуватися до змін, витримувати стрес і зберігати цілісність особистості.

Попри значну кількість досліджень, присвячених життєстійкості, питання її формування та розвитку в умовах тривалої невизначеності залишається відкритим. Особливо актуальним є пошук доступних і ефективних ресурсів, що можуть підтримувати та зміцнювати її. Одним із таких ресурсів може виступати творча діяльність. Творчість дозволяє не лише виражати переживання, але й осмислювати досвід, змінювати кут сприйняття та інтегрувати складні емоційні стани. Вона може виступати доступним інструментом самопідтримки навіть в умовах обмежених ресурсів, що робить її особливо цінною в контексті війни. Водночас, попри активне вивчення життєстійкості і творчості, їх взаємозв'язок залишається недостатньо дослідженим. Наявні дослідження здебільшого розглядають життєстійкість як фактор, що впливає на креативність, тоді як питання зворотного впливу творчої діяльності на життєстійкість потребує подальшого емпіричного вивчення.

З огляду на зазначене, дослідження впливу творчої діяльності на життєстійкість в умовах невизначеності є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки його результати можуть бути використані для

розробки підходів до психологічної підтримки та відновлення особистості в умовах війни та повоєнного періоду.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Зародки міркувань про життєстійкість були у фокусі вже в екзистенціальній психології, хоча поняття ще не було сформульоване. Відомі філософи і психологи міркували на дану тему. Віктор Франкл у своїй книзі 1946 року *«Людина в пошуках справжнього сенсу»* (Франкл, 2021) перефразував Фрідріха Ніцше: «Той, хто знає навіщо жити, може витримати майже будь-яке як». У 1952 році Пауль Тілліх в роботі *«Мужність бути»* розглядав подолання тривог і пошуки внутрішньої сили.

У 80-х роках ХХ Сальваторе Мадді на основі робіт Сьюзен Кобейси розробив концепцію життєстійкості, описавши її як модель особистісних ставлень і стратегій, що допомагають людині трансформувати стресові ситуації в можливості для розвитку (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Понад 40 років поняття життєстійкості вивчається науковцями світу. Феномен розглядається як фактор стресостійкості індивіда (М. Раш, В. Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруження і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), як умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс) (Див.: Кузнєцова, 2014).

Під різними кутами досліджують життєстійкість й провідні українські науковці: як внутрішній адаптаційний ресурс (О. Бацилева, С. Кузікова, Т. Титаренко, Т. Ларіна, І. Чанчиков), як системну особистісно-професійну властивість (Л. Карамушка, О. Кокун, В. Панченко), як основу життєтворчості і смислу життя (В. Моляко, О. Чиханцова, Ю. Швалб), як ресурс подолання труднощів в умовах війни (О. Боковець, С. Кондратюк), як фактор успішної самореалізації (Л. Кузнєцова).

За О. Чиханцовою, життєстійкість є цілісною системою взаємовідносин людини зі світом, тим необхідним ресурсом, який може сприяти зміцненню

фізичного і психічного здоров'я, самореалізації, самоствердженню і трансценденції особистості.

Враховуючи зазначене вище та компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), її ресурсом може виявитись творча діяльність.

Творчість є важливою складовою самореалізації. Ще А. Маслоу визначав творчість як один із ключових елементів самоактуалізації (Maslow, 1962).

На вивченні творчої діяльності в психологічних дослідженнях зосереджені роботи Дж. Р. Гілфорда, Е. П. Торренса, Є. де Боно, Р. Стернберга, Д. Лаверта, Дж. Келлі, В. О. Моляко та ін.

Творчість (наприклад, письменницька) є важливою в умовах війни, адже часто не вимагає додаткових матеріальних ресурсів і є доступною навіть у складних обставинах, коли зовнішня стабільність відсутня. Встановлено, що життєстійкість може зумовлювати прояви креативності і творчості (Кокун, 2021), проте бракує досліджень щодо зворотнього. **Теоретична значущість** дослідження полягає у пошуку цього зв'язку на вибірці письменників України.

В. Рибаченко (2024) теоретично проаналізував як через власну поетичну творчість відбувається відреагування психоемоційної та когнітивно-сміслової напруги, що сприяє самопідтримці, а відтак і посилює життєстійкість. З огляду на ці аспекти важливо дослідити вплив творчої діяльності на життєстійкість на більшій вибірці, провівши й емпіричні дослідження. Результати мають потенціал високої **практичної значущості** для підтримки українців на шляху до перемоги та повоєнного відновлення завдяки ресурсам фактично доступним кожному. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на сьогодні.

Об'єкт дослідження:

життєстійкість особистості в умовах невизначеності.

Предмет дослідження:

життєстійкість осіб, які займаються творчою діяльністю.

Мета дослідження:

встановити складові, що впливають на розвиток життєстійкості в умовах невизначеності, та визначити основу заходів для підвищення життєстійкості за рахунок творчої діяльності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити основний зміст понять творчої діяльності та життєстійкості особистості.
2. Обґрунтувати вибір параметрів для оцінки творчої діяльності.
3. Емпірично дослідити як саме творча діяльність впливає на життєстійкість в умовах невизначеності.
4. Розробити програму психологічної підтримки та розвитку життєстійкості за результатами дослідження.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел, досліджень і публікацій, спрямований на вивчення понять життєстійкості та її складових; близьких за сенсом термінів і принципових відмінностей; творчої діяльності та її компонентів; пошуку сенсу та самоактуалізації з акцентом на те, як ці поняття переплітаються та взаємодіють, утворюючи цілісне розуміння їхнього впливу на особистість в умовах невизначеності.
2. Емпіричний: онлайн анкетування з використанням авторської анкети та наступних методик:
 - Коротка версія тесту життєстійкості (адаптація Олефір В. О.)
 - Опитувальник сенсу життя (MQL)
 - Методика Словесні тріади Меде-Піорковського
 - Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (адаптація Л.М. Карамушки, М.Є. Тиченко)
 - Опитувальник САМОАЛ (в адаптації Н.Ф. Каліної)
3. Статистичний: обробка даних за допомогою програми Jamovi.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 76 осіб віком від 18 до 64 років. Творча група – 41 український письменник (від початківців до таких, що мають декілька опублікованих книжок), кожен займається письменницькою творчістю регулярно. Нетворча група – 35 осіб, які відносять себе до категорії таких, що взагалі не займаються творчістю. Опитування проводилося за допомогою заповнення Google-форм.

Дослідницькі питання, на які отримаємо відповіді за результатами:

1. Чи існують відмінності у рівні життєстійкості в осіб, які займаються творчою діяльністю регулярно, та тих, які ні?
2. Які складові пов'язані з формуванням життєстійкості в умовах невизначеності?
3. Які компоненти творчої діяльності можуть відігравати найбільш значущу роль у формуванні життєстійкості?

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Життєстійкість особистості як психологічний феномен в умовах невизначеності життя

Поняття «hardiness» увійшло в науковий обіг з докторською дисертацією Сьюзен Кобейса, яка проводила дослідження під науковим керівництвом Сальватора Мадді (Kobasa, 1979).

У роботі розглядалася важливість особистісних характеристик як чинників, що впливають на здатність людини переносити стрес. Дослідження стресу того часу показали: життєві події, що викликають стрес, є причиною психічних та соматичних захворювань. Поняття стресу визначалося як життєві події, що змінюють звичний спосіб життя людини.

Основні теоретичні гіпотези, що досліджувала С. Кобейса:

1. Люди, які відчують контроль над подіями у своєму житті, мають більші шанси залишитися здоровими при високому рівні стресу. Вони можуть приймати рішення, інтегрувати стресові події у своє життя і ефективно на них реагувати.

2. Люди, які відчують залученість до різних сфер свого життя (робота, стосунки, сім'я, особисті цілі), залишаються здоровими під впливом стресу. Це пов'язано з тим, що вони мають чітке почуття сенсу та мети, що допомагає знижувати стрес.

3. Ті, хто бачить зміни як виклик, а не загрозу, мають вищий рівень стійкості і залишаються здоровими навіть у складних ситуаціях. Вони готові адаптуватися до нових умов і ефективно справлятися з новими викликами (Kobasa, 1977).

Дослідження стресу виявило важливість психологічної стійкості («resilience») – здатності людини відновлюватися після стресових подій. Разом з тим, хоча кореляція між стресом та захворюванням у досліджуваній вибірці була значною, виявили, що деякі люди з високими показниками стресу не стикалися з захворюваннями.

Для пояснення відсутності негативних наслідків стресу і з'являється ідея поняття «hardiness», що в перекладі з англійської мови – «витривалість», «стійкість». Та даний переклад не передає повного сенсу поняття і відмінності від «resilience». Відтак, у 2000-их у вітчизняній літературі для «hardiness» формують переклад – «життєстійкість», значення і трактування якого проаналізуємо далі. Та спершу розглянемо схожі поняття, аби виявити, чим життєстійкість не є.

Стійкість («resilience») є описовим терміном, тоді як життєстійкість («hardiness») є пояснювальним. Стійкість описує тенденцію швидко оговтуватися від труднощів і відновлювати свою силу в умовах стресу, а життєстійкість – це те, завдяки чому це можливо. При цьому, бути психологічно стійким – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу (Готич, 2023).

Окремим поняттям є стресостійкість – здатність витримувати стресове напруження і ефективно виконувати функціональні обов'язки під їх дією (Панченко&Рожков, 2024). Тут основний акцент на тому, аби в умовах стресу не припиняти діяльність.

Психологічна стійкість – не вроджена риса, а набір поведінкових реакцій та дій для подолання життєвих труднощів, які можна освоїти та застосовувати. Перші зафіксовані вживання іменника «resilience» в англійській датуються XVII століттям, де його первинне значення інтерпретувалося як «акт відскоку чи повернення в початкове положення» (Сеник&Москаль, 2025).

У середині XIX століття у тлумаченнях резильєнса з'явилася додаткова семантика, яку надалі активно використовують науковці: здатність до відновлення (Werner, 1992), здатність повертатися до нормального стану після або під час потрясінь (Fraser 2023).

Доречно згадати про ще одне поняття, на перший погляд, близьке до стійкості – невразливість («invulnerability»), яке варто розуміти як «повний імунітет до стресу» (Skowronek & Marx, 1989), неможливість зазнати шкоди. Виходячи зі сказаного вище, підсумуємо, що стійкість – здатність до відновлення, в той час як невразливість – нездатність до ураження.

Поруч зі стійкістю та невразливістю існує ще один подібний термін, «resistance», що трактується як опірність (Maddi & Khoshaba, 1984). Якщо перші є результатом і станом справ, то «resistance» є фактором, який до цього результату веде. Опірність є родичем життєстійкості, проте з акцентом на процесі.

Сама ж життєстійкість є фактором, особистісною рисою, що веде до стійкості («resilience») (Готич, 2023). Вона включає різноманітні аспекти, такі як емоційна витривалість, здатність швидко відновлюватися після стресових подій, а також позитивне ставлення до розв'язання проблем (Чиханцова, 2018). За С. Кондратюк (2024) життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом особистості, що допомагає впоратися зі стресовими, пов'язаними з війною, важкими життєвими ситуаціями. Бацилева О.В. (2021) стверджує, що життєстійкість є каталізатором поведінки, яка дає змогу трансформувати негативний досвід у нові можливості та ресурси.

В умовах невизначеності життя, неможливості прогнозування та побудови планів, що сьогодні зумовлені для українців обставинами війни, доводиться регулярно звірятися з реальністю і реагувати, висловлюючись військовою термінологією, тактично, при цьому без можливості мати чітку стратегію. Особистість з низьким рівнем життєстійкості відчуває себе неспроможною вплинути на ситуацію (Боковець, 2024). Часто такий стан речей призводить до

синдрому відкладеного життя – самозаспокоєння, що життя справжнє буде колись потім, після настання бажаної перемоги, а зараз той час, який потрібно просто протриматись. Усвідомлення, що невизначеність у тривалості цього очікування може мати невтішні перспективи, важливим стає зміна позиції з «протриматись» на «повноцінно жити» вже сьогодні. С. Мадді та Д. Хошаба характеризують резильєнтність як проблемну сферу, а життєстійкість як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми (Maddi, & Khoshaba, 2005).

Виходячи зі сказаного вище, підсумуємо: якщо стійкість – здатність до відновлення, то життєстійкість – риса особистості, яка дає можливість відновленню відбутися (а іноді й не статися ушкодженню), при цьому стресові фактори розглядають як точки розвитку, а не перешкоди. Зупинка і очікування бажаного «колись» перетворюється на віднайдення шляхів перетворення важкостей сьогодення на допоміжний ресурс, що сприяє розвитку навіть за даних реалій.

С. Мадді не тільки починає оперувати новим поняттям, а й розробляє модель життєстійкості. В результаті доведених гіпотез С. Кобейси, досліджень С. Мадді та Д. Хошаба, життєстійкість постає як інтегративна трикомпонентна особистісна риса, що включає залученість, контроль і прийняття ризику (Khoshaba, & Maddi, 1999). Ці три взаємопов'язані тенденції працюють в синергії: залученість проти відчуження, контроль проти безпорадності і виклик, або прийняття ризику, проти гарантій безпеки (Barton, 2012). Розглянемо детальніше кожен складову життєстійкості та чинники, що впливають на зміцнення цих складових.

1. Залученість (Commitment)

Як зазначалося раніше, за однією з гіпотез С. Кобейси (1977), які було доведено, люди, які відчують залученість до різних сфер свого життя (турбота про власні потреби та інтереси, сімейні та дружні стосунки, нові знайомства, робота та інша діяльність), залишаються здоровими під впливом

стресу. Це дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу, знаходити сенс і мету, продовжувати ефективно функціонувати.

М. Чиксентмігайї (1990) відомий своїми дослідженнями щастя, творчості, суб'єктивного добробуту та веселості, підкреслює, що людина переживає щасливі моменти тут і зараз, коли вона залучена в цікаву і захоплюючу діяльність, що виконує важливу роль і задовольняє її потреби.

Окремо згадаємо роботу К. Кононенка (2025), за якою встановлено, що залучена людина має міцне переживання приналежності та відчуває себе частиною спільноти. Це допомагає не відсторонюватись від подій, а активно брати в них участь, вступаючи у взаємодію з оточуючими. Як мотивація приходить в процесі діяльності, так в стані залучення народжуються сенси.

Керуючись зазначеними вище ідеями, можна стверджувати, що залученість тісно пов'язана з відчуттям наявності сенсу чи прагненням його пошуку, здатністю насолоджуватися актуальним моментом, спроможністю до встановлення контакту, побудови тривалих і доброзичливих стосунків.

2. Контроль (Control)

Контроль – переконання, що боротьба впливає на результат. Мотивує до пошуку способів впливу на стресогенні зміни, на протидію впадінню в стан безпомічності і пасивності (Заболотна&Омелянська 2023). Доведено, що показник контролю значущо позитивно корелює з саморозвитком та оптимізмом. А вищий показник життестійкості відповідає вищому рівню прийняття себе (Кузікова&Щербак, 2023), саморозумінню і аутосимпатії. Життестійка людина вірить, що її зусилля мають значення і що вона може змінити ситуацію, а не просто плисти за течією (Кононенко, 2025).

Важливо, що контроль включає не лише здатність управляти зовнішніми подіями, а й внутрішні відчуття того, що людина може впливати на ситуацію. Для життестійкої особистості характерний внутрішній або збалансований локус контролю. В. Назаренко виявила, що переважання внутрішнього локусу контролю пов'язане з більшою схильністю до проявів креативності. Це

робить саму ймовірність вирішення спонтанних задач контрольованою через можливість генерації більшої кількості шляхів дій.

Окремо зазначимо, що людина з чітко визначеними цінностями має більш сильний внутрішній контроль – вона керується власними переконаннями та орієнтирами, а не піддається зовнішнім впливам (Кононенко, Кононенко, Крошка&Базика, 2023). Цінності формують основу для прийняття рішень, визначають пріоритети і надають можливість контролювати поведінку навіть у складних або стресових ситуаціях, сприяючи автономії, тобто опорі на власне бачення при прийнятті рішення.

3. Прийняття ризику (Challenge)

Прийняття ризику – переконаність, що всі події, які відбуваються з людиною, сприяють її розвитку за рахунок набуття досвіду.

Л. Карамушка (2022) говорить про здатність адаптуватися до обставин, що змінюються, навіть коли обставини є невтішними чи руйнівними, пов'язуючи це з вірою в себе, готовністю йти на ризик і потребою в досягненнях.

Н. Фалько (2024) важливою складовою життєстійкості називає толерантність до невизначеності, оскільки вона дозволяє ефективніше адаптуватися до змін та менш стресово долати життєві труднощі. Розвинена толерантність до невизначеності може виступати не тільки передумовою вибору майбутнього, а й його закономірним наслідком, слугуючи способом подолання екзистенційної тривоги та зростання самоефективності.

За М. Чиксентмігайї (1990), із ростом рівня самоефективності людина менше боїться невдач, діє рішуче, іде на певний ризик заради мети.

Додатково зазначимо, що вибір невідомості розширює можливості знайти сенс (важлива складова життєстійкості), а вибір незмінності їх обмежує (Чиханцова, 2021).

Таким чином можна стверджувати, що люди з високою потребою в пізнанні (пошуку сенсу) сприймають нові виклики як можливості для росту і

розвитку, що підтримує їхню життєстійкість. Схильність до спонтанності і прийняття невизначеності дозволяють гнучко реагувати на зміни, розглядаючи їх як шанс для особистісного зростання. Загалом гнучкість у реакціях та комунікації з іншими засвідчують адаптивність до змін середовища і стресових факторів, що за дослідженням Предко В.В. (2021) має прямий сильний статистично значущий зв'язок з життєстійкістю.

Окрім трьох досліджених складових у 2005 році Сальваторе Мадді додав четверту, яку він назвав «зв'язок» (Connection). Дослідник запропонував зв'язок як важливий фактор для людей, які здатні відновлюватися і протистояти стресу.

Дослідження того, як і чому люди відновлюються під час терапії, вказує на важливість взаємодії між клієнтом і терапевтом. За словами Мадді, успіх груп взаємодопомоги частково зумовлений силою належності та зв'язку, які виникають від членства в спільноті. За цією теорією, соціальна підтримка має вирішальне значення для захисту людей від шкідливих наслідків стресу, і ті, хто має високий рівень стійкості до стресу, здатні звертатися за підтримкою до інших у важкі часи. У продовження ідеї важливості спільноти Мадді заснував Institute for Hardiness у Чикаго, де надаються послуги з тренування життєстійкості (Mund, 2016).

Варто зазначити, що додавання цієї четвертої складової до базової теорії Кобейса не отримало універсального визнання серед науковців.

Разом з тим, соціальна підтримка, здатність до контактності загалом, є важливим фактором життєстійкості й на думку наших науковців. Наявність надійного оточення, до якого людина може звернутися в складні моменти – родина, друзі, колеги – створює відчуття безпеки, знижує психоемоційне напруження та підвищує стійкість до стресу (Титаренко, 2018).

Цінності та соціальні норми, притаманні різним культурам, визначають способи подолання труднощів. В індивідуалістичних культурах

життєстійкість реалізується через самоконтроль, а в колективістських – завдячуючи солідарності та спільній відповідальності (Савчин М., 2001).

Окремо згадаємо N. Garmezy (1991), який припускав, що деякі люди є більш життєстійкими, ніж інші, через наявність спеціальних резервних ресурсів. Він вважав, що ця ідея може допомогти в розробці ефективних програм психологічної підтримки. N. Garmezy зосередився на вивченні людей, які зуміли подолати серйозні труднощі (депресія, насильство, втрата близьких) та невизначеність. Його дослідження демонструють, що життєстійкість не просто є вродженою якістю, а справді може бути цілеспрямовано розвиненою.

У модель життєстійкості за С. Мадді включено не лише конструкт з трьох компонентів, а й механізми, що надають буферний вплив на розвиток захворювань і зниження ефективності (Вишнівська, Полілуєва, Артюхова & Матейко, 2024):

- Життєстійкі переконання – оцінка змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику. До таких компонентів можна відести наявність сенсу чи прагнення до його пошуку.

- Створення мотивації до трансформації, яка передбачає відкритість новому, готовність активно діяти у стресі, застосовуючи життєстійкі копінги. Переконаність людини в тому, що всі події, які відбуваються з нею, сприяють розвитку за рахунок набуття досвіду.

- Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію. Загальновідомим є факт, що реакції на стрес пов'язані з посиленням виділенням гормонів з метою мобілізації сил організму, що дає можливість адаптуватись до нових умов.

- Посилення самопіклування про здоров'я (харчування, спорт, відпочинок, профілактика захворювань). Постійне фонове виснаження, яке

виникає при нехтуванні станом організму (саморуйнуванні), дестабілізує можливість витримки і опору, а отже, пригнічує життєстійкість як таку.

— Ефективна соціпідтримка (розвиток навичок спілкування, вміння налагоджувати зв'язки, звернутись по допомогу тощо) (Maddi, 2002), що знайшла своє детальне вираження в спробі С. Мадді перетворити модель 3С на 4С (commitment, control, challenge, connection).

Т. Ларіна (Титаренко&Ларіна, 2009) зауважує, що життєстійкість мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складних обставин, отримання нового розуміння ситуації, розширення власних життєвих контекстів. Водночас В. Предко (2022) вважає, що особистість здатна адаптуватися до несприятливих умов, сформувавши механізм терпіння, рефлексії та творчості. Складова творчості потребує у нашому дослідженні глибшого аналізу.

1.2. Основні підходи до розуміння творчої діяльності

Проблема творчості розглядалася ще в давньому світі. Платон бачив здатність до творчості як «божественне втручання» (Платон, 2008). Подібний погляд був властивий і для Середньовіччя, де створення нового розцінювалося як реалізація Божого задуму руками людини. Натомість Арістотель творчою можливістю до реалізації ідеї наділяв виключно людину: «...Бо ж творче начало перебуває у творцеві, чи то розум, мистецтво чи деяка здібність, а діяльне начало – в діячеві» (Арістотель, 2022). Складовими поетичної людської душі за Арістотелем виступали мислення, почуття та уява (Клименко, 2006). Схожі наративи звучали й в добу Просвітництва, коли творчість почали розглядати як індивідуальний акт вираження внутрішньої свободи і гуманістичної природи людини.

Через два тисячоліття до платонівських поглядів схилявся і український мислитель Григорій Сковорода (2024). Він вважав, що Бог дає кожній людині

особливу здібність до тієї чи іншої діяльності, і якщо людина займається тою, яка їй докорінно властива, вона проводить щасливе життя і творчо самореалізується, почавши з розвитку розуму, вищого Я. Таку діяльність він називає «сродною працею». Лише так людина може розвинути свій творчий потенціал (Сковорода, 2024).

Перш ніж наблизитись до визначальних психологічних теорій творчості від XX століття до сьогодення, на які ми спиратимемося при організації емпіричного дослідження, спробуємо визначити, що ж таке творчість і творча діяльність.

Слід зазначити, що поняття «творчість» не має єдиної загальновизнаної дефініції. Існуючі трактування базуються на одному з напрямів описаних нижче:

1. Визначення творчості на основі творчого досягнення, оригінальних цінностей створених людиною (акцент на результаті).
2. Виходячи з діяльності взагалі, яка веде людину до самовираження і до самоактуалізації (акцент на процесі).
3. Під кутом інтеграційного підходу, що трактує творчість як таку, що виходить і з творчого досягнення, і з діяльності, включаючи і творчий результат, і процес (Міщиха, 2007).

Відповідно до теми дослідження нас цікавлять трактування з акцентом на процес, а з тим і властивості особистості, що для нього необхідні.

На думку зарубіжних філософів та вчених, творча діяльність – це: «продуктивна здатність уяви» (І. Кант), «ознака повного емоційного здоров'я, процес прояву самореалізації» (Р. Мей), «процес злиття зі світом, в якому творець знаходить власний смисл життя» (Е.Фромм), «реалізація напруги між усвідомленою реальністю та несвідомими спонуканнями» (З.Фройд), «компенсації індивідуального комплексу архетипом, у неусвідомленій активації (збудженні) архетипного образу, його опрацюванні й оформленні у завершений твір» (К.-Г. Юнг) (Міщиха, 2007).

Відмінності у поглядах на розуміння творчості передусім зумовлені різними психологічними підходами та кутами зору їх представників. Українські психологи та дослідники також надають свої трактування.

Творчість – це діяльність, у процесі якої створюються нові матеріальні та духовні цінності. Творчість має культурно-історичний характер та психологічний аспект, що включає особистісний і процесуальний компоненти. Вона вимагає наявності у творця здібностей, мотивів, знань і навичок, які допомагають створювати нові, унікальні продукти (Яланська, 2018).

Також творчість за О. Туриніною (2007) – це діяльність особи і створені нею цінності, які, враховуючи персональні перипетії долі, трансформуються, стаючи новими здобутками культури.

У дослідженнях С. Шандрука (2015) творчість постає як специфічна форма діяльності людини, яке з одного боку осягає, організовує, пізнає, змінює, творить навколишній світ, а з іншого – визначає особисту здатність до можливих соціальних і предметних взаємодій, вказуючи на силу особи протистояти проблемному довкіллю. У творчій діяльності людина долає рамки відкритості світові, відтак творчість – це завжди потрясіння, що відкриває новий простір екзистенції, існування «тут і тепер».

С.Ганаба і К. Пантелєєв (2019) стверджують, що творча діяльність – це не замовлення, це акт свободи, вільного вираження внутрішнього світу творця, політ його мрій і фантазій, вияв прагнень та устремлінь.

Творити згідно з певними алгоритмами чи на основі конкретних правил передбачає й процес вдосконалення чого-небудь, що вже відбулося, а не лише виготовлення принципово нового. На підтвердження цієї думки В. Роменець (2001) говорить про творчу діяльність як духовно-матеріальну практику, спрямовану на створення оригінальних, не відомих до цього культурних цінностей, а також знаходження нових закономірностей та навіть методик перетворення існуючого світового простору.

Творчість, як процес, є здатністю особистості адаптуватися до змін, шукати нові варіанти розв'язання складних ситуацій та ефективно реагувати на виклики. На ту обставину, що творчість потрібна людині не лише для написання романів та картин, побудови наукових гіпотез тощо, але й для того, щоб виживати, звернув увагу ще радянський психолог Б.Ф. Ломов (Міщиха, 2007).

Творчість – психічна активність, усвідомлення системи Я (психе, свідомість) і не-Я (таємниця, невідоме у предметі) і розв'язання суперечностей між цими складовими, в результаті чого і створюється відкриття, винахід чи художній образ (Клименко, 2007).

Удієвлена творчість розглядається водночас і як психологічний процес створення нового і як сукупність рис чи властивостей особистості, які забезпечують її залученість у цей процес (Шандрук, 2015). Важливим є виділення ключових психологічних особливостей, які дозволяють людині не лише виробляти нові ідеї, а й оптимально адаптуватися до змінного середовища. Дослідимо ці особливості, розглянувши ключові концепції, що розкривають проблему розвитку творчості.

Якщо в дитинстві, отроцтві чи юності механізм творчості розвивався творчою роботою, яка нагороджувала людину насолодою, – то він удосконалювався, як і робочий інструмент самозагострюється під час роботи (Клименко, 2007). Важливо зауважити, що це самозаточування не можливе за рахунок навчання: як стверджує В. Клименко, навчаючись, учень навантажується текстами, продуктами чужої творчості, а свій потенціал розвивається не заучуванням і розумінням, а обробкою і власною інтерпретацією з подальшим вдосконаленням.

В.В. Клименко (2007) залежно від стану механізму творчості виокремлює такі типи людей:

- творці (мудрець, геній і талант) здатні вирішувати найскладніші задачі й проблеми, створювати досі неіснуюче;

— споживачі (ерудит і дилетант) збирають і оцінюють інформацію; ерудит має установку на накопичення знань; дилетант відчуває дисгармонію довкілля, але не може її перебороти;

— виконавці – механізм творчості перебуває в «сплячому» стані, тож людина фактично працює лише на самозбереження.

Механізм творчості існує у кожній здоровій людині, він перебуває у потенційному стані, і «сплячий» стан може стрімко змінитись на дійовий. Вимикають цей механізм хвороби і перевтома.

Творчість є унікальною діяльністю, яка і запобігає деструктивній боротьбі за визнання, і створює безліч варіантів для самореалізації. Навіть у випадку, коли є лише одна значуща діяльність, творчість пропонує розмаїття шляхів і результатів, даючи можливість кожному проявити себе.

Багато вчених виділяють три види творчості: наукову, технічну та творчість у галузі літератури й мистецтва. В.О. Моляко (2007) з урахуванням можливих сфер людської діяльності виокремлює більше видів: наукову, технічну, літературну, музичну, образотворчу, ігрову, навчальну, побутову, військову, управлінську, ситуаційну і комунікативну.

Художню творчість (в т.ч. літературну (письменницьку), музичну, образотворчу) розглядають не лише в аспекті створення чогось нового в певній галузі культури, а як самореалізацію творця. Без здатності до творчості людина не може актуалізуватися на практиці.

Здібності до творчості – це не сукупність окремих якостей, кожна з яких сама по собі являє собою якусь здібність. Навпаки, окремі здібності в психологічному портреті вченого чи художника є властивим йому цілісним ставленням до світу, завдяки чому вони й стають здібностями до творчості.

Отже, здібності – це особливий стан психіки, можливо, уся психіка, мобілізована та змінена специфічним ставленням до світу й до самого себе. Від здібностей залежить творча самореалізація людини.

Таким чином, можна підтвердити думку Антонової О., що попри різноманіття сфер творчості, природа творчості єдина, а отже, здатність до неї універсальна. Навчившись діяти у сфері образотворчого мистецтва, техніки чи в інших видах, людина може перенести цей досвід у будь-яку іншу сферу (Антонова, 2014).

Наступним кроком на даному етапі є прояснення сутності поняття креативності та визначення його співвідношення з творчою діяльністю.

Відомо, що до 60-х років XX століття було накопичено значний досвід тестування інтелекту, що виявило, що професійний та життєвий успіх не завжди пов'язаний з рівнем IQ. Люди з помірним IQ не рідко досягали більших результатів, ніж ті, хто мав високі показники. Це сприяло припущенню, що вирішальну роль відіграють інші якості розуму, одною з яких визначили здатність творчо використовувати інформацію та швидко знаходити різні підходи до вирішення проблем. Цю здатність назвали креативністю (Антонова, 2014).

У психологічній енциклопедії креативність визначається як рівень творчої обдарованості, прояву здібностей до творчості (Степанов, 2006).

За визначенням у Вікіпедії, креативність – це характеристика когось або якогось процесу, який формує щось нове і цінне. Створений об'єкт може бути нематеріальним (наприклад, ідея, наукова теорія, музична композиція чи жарт) або фізичним (наприклад, винахід, друкований літературний твір чи картина).

Креативність і творча діяльність не тотожні, але взаємопов'язані поняття. Творча діяльність – фундамент і передумова розвитку креативності, мета розвитку особистості (Павленко, 2016).

Людина, яка займається творчою діяльністю, має багаті й різноманітні зв'язки з навколишнім світом і оточуючими, багатозначно сприймає явища дійсності. Такій особі притаманний творчий стиль діяльності, творча активність. Деякі автори ототожнюють творчу активність з креативністю –

здібністю швидко та нестандартно розв'язувати інтелектуальні навчальні задачі. Американський психолог Х.Е.Трік виділив чотири напрями дослідження креативності: креативність як продукт, процес, здібність і якість (Коваленко, 2009).

У найзагальнішому вигляді креативність сприймається як здатність до творчості. Розглядаючи творчість як процес конструктивних перетворень інформації та творення інноваційних результатів, ми визначаємо креативність як детермінанту творчості (Герасимова, 2025).

Отже, за одними джерелами креативність – здатність до творчості, фактично її передумова, за іншими ж саме творча діяльність є фундаментом, двигуном розвитку креативності. На основі проаналізованої інформації, а також, здавалося б, конкуруючих тверджень, можна скласти менш суперечливе, авторське тлумачення поняття «креативність»:

Креативність – це водночас здібність і якість особистості, а з тим і характеристика процесу створення нової цінності, що виступає рушієм творчої діяльності і відточується у самому процесі. Відтак можна припустити, що вищий рівень креативності характерний для осіб, що регулярно практикують творчу діяльність.

Розглянемо ключові концепції і підходи до розуміння креативності, аби виявити, які ще властивості особистості впливають на творчі прояви.

Теорія «інтелектуального порогу» П. Торренса (1964) стверджує, що існує певна кореляція між рівнем інтелекту та креативністю. Якщо коефіцієнт інтелекту (КІ) нижчий за 115-120, то інтелект і креативність є взаємопов'язаними, а при КІ вище 120 креативність стає незалежною величиною. Згідно з цією теорією, немає людей з низьким інтелектом, які мають високу креативність, але є інтелектуали з низьким рівнем креативності. Подальші дослідження показали, що в деяких випадках кореляція між інтелектом та креативністю є, а в інших — відсутня (Torrance, 1988).

Концепція креативності Дж. Гілфорда на наш погляд, формулює найбільш узагальнену теорію творчості. Гілфорд вважав, що креативність і творчий потенціал є тими здібностями, які в комплексі з іншими рисами характеру, сприяють розвитку її творчого мислення (Костюк, 2018).

Дж. Гілфорд виокремлював конвергентне і дивергентне мислення. Дивергентне мислення визначається як «тип мислення, який рухається в різноманітних напрямках» (Guilford, 1950). Такий тип мислення припускає наявність різноманітності шляхів вирішення однієї проблеми. Дж. Гілфорд вважав дивергентність основою креативності. Натомість конвергентне мислення спрямоване на пошук єдиного вірного результату і діагностується традиційними тестами інтелекту. Так, за Дж. Гілфордом, інтелект і креативність представлені протилежними процесами.

Дослідження М. Воллаха і Н. Когана (1965) виявило, що інтелектуальні тести мають слабкий зв'язок з креативними досягненнями, і взагалі не пов'язані, коли показники інтелекту високі. Дослідники припустили, що поєднання креативності та інтелекту в єдиний фактор при середніх значеннях можна пояснити використанням схожого тестового матеріалу для вимірювання обох якостей (словесного, просторового тощо). Коли для тестування креативності використовувалася ігрова форма з безлімітним часом для відповіді, кореляція між інтелектуальними тестами і креативністю була близька до нуля.

Концепція креативності Р. Стернберга і Д. Лаверта стверджує, що людина не реалізує творчий потенціал, якщо висловлює ідеї передчасно або навпаки не виносить їх на обговорення довго.

Творчі прояви детермінуються шістьма основними чинниками: інтелектом як здібністю; знаннями; стилем мислення; індивідуальними рисами; мотивацією; зовнішнім середовищем.

На думку Р. Стернберга, розвиток творчості пов'язаний із спроможністю йти на розумний ризик, готовністю переборювати перешкоди і протистояти

думці оточуючих, наявністю внутрішньої мотивації, толерантності до невизначеності.

Проявити креативність неможливо, якщо відсутнє творче середовище.

Концепція творчості В.О. Моляко

За В. Моляко (2007), головними у творчості є оригінальність, новизна, відмінність від вже відомого. Важливою рисою творчої особистості є високий рівень знань, умінь аналізувати явища, порівнювати їх. Недостатньо ні самого сприйняття, ні бажання нового, оригінального, якщо немає відповідної професійної підготовки і наполегливості.

В. Моляко визначає п'ять стратегій творчої діяльності:

- стратегія аналогій пов'язана з перевикористанням досвіду життя чи його частини, що передбачає видозміну раніше створеного або використання існуючого по-новому;
- стратегія комбінування полягає в перестановках життєвих ситуацій, комбінуванні окремих компонентів в нову конфігурацію;
- стратегія реконструювання проявляється в побудові протилежного раніше відомому. Припускає побудову нового або виходячи із заперечення минулого, або реалізуючи принцип подвійного заперечення;
- універсальна стратегія припускає рівномірне застосування аналогізації, комбінування і реконструювання, кожна з яких залишається паритетною щодо інших;
- стратегія випадкових підстановок виключає домінуючу стратегію, а пошук здійснюється без плану, методом спроб і помилок. Ця стратегія схожа на підліткове «експериментування».

Когнітивна теорія творчості Дж. Келлі розглядає творчість як альтернативу банальному. Не використовуючи термін «творчість», Дж. Келлі розробив оригінальну теорію творчості і творчої особистості, вперше описавши альтернативне гіпотетичне мислення. Для нього людина – це

дослідник, учений, який творчо інтерпретує світ, переробляє інформацію, прогнозує події. Життя людини – постійне висунення гіпотез про реальність, за допомогою яких вона намагається передбачити і контролювати події. Життя – це творчий дослідницький процес (Карпенко, 2016).

Творчість як рушій самоактуалізації за А. Маслоу. «Творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження»; здатність до творчості є вродженою («дерева дають листя, птахи літають, людина творить»), вона закладена в кожному і не вимагає спеціальних талантів, тому творчими можуть бути усі. Проте здебільшого люди втрачають цю здатність у процесі «окультурення», чому неминуче сприяє й офіційна освіта (Маслоу, 2003). Головним імпульсом творчості А. Маслоу вважає потребу в самоактуалізації. Він виявив, що всі без винятку люди, що самоактуалізуються, мають здатність до творчості (Biscaune, 2025). Проте творчий потенціал не завжди проявляє себе в мистецтві, іноді мова про природну і спонтанну креативність, яка присутня в повсякденні. Люди, що самоактуалізуються, перебувають у гармонії зі своєю культурою, але водночас і внутрішньо незалежні від неї.

Асоціативна теорія творчості С. Медніка (1969) полягає в тому, що творчість проявляється у здатності долати стереотипи на етапі мисленнєвого синтезу. Чим віддаленіші елементи, тим креативніший процес вирішення. Творчість полягає у переробці асоціативних елементів у нові комбінації. Ключовим критерієм креативності є ступінь відхилення від стереотипного підходу при розв'язанні задачі.

Теорія творчості К. Роджерса говорить, що саме життя та сприйняття світу є творчими актами. Освітня система сприяє тому, що сучасна культура недостатньо творча. Це, на погляд К. Роджерса (1994) призведе до проблем в адаптації людей майбутнього. Проблема освіти в орієнтованості на стандарти, а це не сприяє розвитку творчості. Після освіти ми часто стаємо конформістами з стереотипним мисленням. За Роджерсом, творчість –

універсальне явище, яке проявляється не лише у мистецтві, а й у науці, людських відносинах і саморозвитку.

Сьогодні творчість розглядається як частина сутності людини. Вона дає реалізувати унікальність і самобутність. В сучасних дослідженнях творчість аналізується як процес, що включає в себе не лише діяльність, але й здатність адаптуватися до труднощів і змін, необхідних для розвитку.

1.3. Творчість як ресурс життєстійкості

Життєстійкість є здатністю не лише витримувати дію стресових чинників, а й перетворювати їх на передумови розвитку. Відтак є завдання виявити, що може жити ці передумови за обставин невизначеності.

Одним з таких ресурсів, на наш погляд, може виступати творча діяльність, яка в сучасному розумінні виходить далеко за межі суто художньої чи мистецької сфери та постає як спосіб мислення, переживання і конструювання власного життєвого досвіду.

Як розкрито в підрозділі 1.2, творча діяльність розглядається як процес створення нового – у вигляді матеріальних чи духовних цінностей, нових способів бачення й інтерпретації реальності, а також стратегій взаємодії зі світом. Творча діяльність передбачає активність, здатність виходити за межі наявних схем, шукати альтернативні рішення, реагувати на раптові зміни, витримувати напругу невідомого. Такі характеристики дозволяють побачити в творчості не лише спосіб самовираження, а й ресурс формування й підтримки життєстійкості.

Якщо співвіднести базові компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) з особливостями творчої діяльності, можна побачити доволі прозорий зв'язок. Розглянемо детальніше.

Залученість у трикомпонентній моделі життєстійкості описує готовність людини бути присутньою у власному житті, брати свідому участь у його подіях, підтримувати зв'язок із важливими для себе сферами, людьми,

цінностями. Залучена людина не відсторонюється від реальності, а вступає з нею в діалог. Переживання приналежності фокусує людину на подіях сьогодення, надає їм сенсу та змістовності.

Творча діяльність за своєю природою володіє здатністю до переживання високого рівня такої залученості, спонукаючи бути уважним до власних переживань, думок, та станів, що знаходять відображення у творчості; чутливості до соціального, культурного, історичного, політичного контекстів; готовності витримувати контакт із непростими темами, не «відгороджуватися» від них, осмислювати матеріал.

У випадку, наприклад, письменницької діяльності людина регулярно входить у стан глибокої зануреності (зосередженості на тексті, образах, героях, власних асоціаціях). Це не пасивне відволікання від реальності, а радше інша форма контакту з нею: реальні події, досвід власних та спостережуваних переживань, осмислення контексту життя (війни, втрат, важких вимушених рішень, переживань невизначеності), що знаходять своє вираження у сюжетах, мотивах, образах, нових сенсах.

Підсумуємо. Творча діяльність підтримує:

- переживання сенсу (я пишу/створюю не «просто так», а щоб осмислити, зберегти, передати, змінити кут зору);
- переживання приналежності (до спільноти людей, які творять; до національної культури; до досвіду свого покоління);
- переживання «живої присутності» у власному житті (не лише чекати кращих часів після настання ідеальних подій майбутнього, а щось робити вже зараз).

У цьому сенсі творча діяльність протистоїть синдрому «відкладеного життя», характерному для частини людей в умовах війни й тривалої невизначеності («жити будемо потім, після перемоги»). Творчість надає **сене** вже зараз. Регулярні творчі практики фактично «заземлюють» людину в

теперішньому, роблячи її не пасивним спостерігачем, а творцем власної біографії. Це, безперечно, посилює компонент залученості як складової життєстійкості.

Контроль у структурі життєстійкості описує переконання людини, що її дії мають значення, що вона здатна впливати на хід подій, принаймні частково, навіть у несприятливих умовах. Йдеться не про тотальний контроль реальності, а про досвід ефективності: «я можу обрати спосіб реагування», «я здатний змінити хоча б щось у даній ситуації».

У творчій діяльності це переконання систематично тренується: людина керує вибором теми, образами, ритмом, композицією; приймає рішення, як описати подію, змінюючи ракурс, структуру, акценти. Таку роботу фактично реалізує розглянуте в попередньому розділі дивергентне мислення: уможливорює пошук не одного «правильного» варіанту, а множини рішень. У ситуації, де так, як було раніше, вже не працює, творчий підхід дозволяє зберегти відчуття керованості: навіть якщо зовнішні обставини не піддаються впливу, все ще можна впливати на те, як їх осмислювати, а з тим і як інтегрувати цей досвід.

На психологічному рівні творча діяльність створює безпечний простір, де людина переживає себе не як об'єкт подій, а як суб'єкт, здатний структурувати хаос, встановлювати внутрішній порядок. Цей досвід може давати корисний ефект і на інші сфери життя:

- здатність знаходити рішення за нестандартних ситуацій;
- сприймати проблеми як задачі, до яких є кілька підходів;
- посилити внутрішній локус контролю.

Прийняття ризику в моделі життєстійкості пов'язане з готовністю бачити у змінах не лише загрозу, а й виклик та можливість набуття нового досвіду. Для творчої діяльності ця готовність є необхідною передумовою. Кожен творчий акт містить у собі «ризик», адже невідомо, як буде сприйнято

результат, а крім того, немає гарантії, що задум буде реалізовано саме так, як уявив автор. Займаючись творчою діяльністю, людина виходить за межі звичного, відмовляється від готових шаблонів, пробує нові стилі, теми, форми. Таким чином, творча практика адаптує особистість до толерування стану невизначеності шляхом розвитку креативності.

Замість страху перед новим – інтерес до нового, яке можливе, якщо зробити крок за межі буденного, змінивши кут зору.

У воєнних умовах, що провокують чимало невизначеності, така внутрішня опора, віра в можливість знайти вихід попри складність обставин, є ресурсною. Це знижує катастрофізацію сприйняття і дозволяє бачити потенціал для нового сенсу навіть у травматичних подіях.

Якщо поєднати уявлення про життєстійкість і творчу діяльність, побачимо, що їх спільним знаменником є рух у напрямку самоактуалізації – повного розгортання власного потенціалу попри зовнішні обставини.

Життєстійка людина не просто твердо тримається в складних умовах, а шукає сенс у подіях, зберігає й розвиває те, що для неї цінне. Вона готова переглядати стратегії дії, коли старі способи більше не працюють.

Творча діяльність, у свою чергу, є природним простором для самоактуалізації. Як ми вже згадували, А.Маслоу зазначав, що всі без винятку люди, що самоактуалізуються, мають здатність до творчості. Отже, можна припустити, що вірне і зворотнє твердження: усі самоактуалізовані особи, або ж такі, що мають достатньо високі показники самоактуалізації, є творчими чи потенційно творчими.

У творчій діяльності людина може вільно проявляти індивідуальність, власний стиль, унікальне бачення. Творчість дозволяє трансформувати внутрішню напругу, страх і безсилля у форми, що несуть сенс. Крім того, через творчість людина не лише осмислює світ, а й проєктує в продукти творчості бажані стани й цінності, до яких прагне. Творчість можна розглядати як своєрідну життєву енергію, спрямовану на створення – на

противагу імпульсам руйнування, що посилюються в умовах війни, втрат, відчаю. Там, де зовнішня реальність несе багато знищення, внутрішня здатність творити – текст, вірш, образ, новий сенс – стає актом спротиву деградації та безнадії, а відтак і зміцненням життєстійкості як такої. Ці теоретичні висновки плануємо перевірити в ході емпіричного дослідження.

Висновки до розділу I

Життєстійкість у сучасному психологічному дискурсі постає як інтегративна характеристика особистості, що визначає особливості її взаємодії зі стресом і невизначеністю. Її відмежування від суміжних понять (стійкості, стресостійкості, невразливості, опірності) дозволяє розглядати її не як наслідок адаптації, а як сукупність внутрішніх характеристик, які забезпечують можливість такій адаптації відбутись. У цьому контексті життєстійкість пов'язана не лише зі здатністю витримувати та долати труднощі, а й зі способом їх осмислення та інтеграції у власний досвід.

Аналіз трикомпонентної моделі (залученість, контроль, прийняття ризику) дозволяє стверджувати, що життєстійкість ґрунтується на активній позиції особистості: здатності залишатися включеною у власне життя, зберігати відчуття впливу на події та сприймати будь-які зміни як можливості для розвитку. В умовах тривалої невизначеності, спричиненої війною, особливого значення набуває внутрішній вимір цих компонентів – здатність віднаходити сенс, підтримувати суб'єктність і психологічну цілісність навіть за відсутності зовнішньої стабільності.

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати творчу діяльність як одну з форм активної взаємодії людини з власним досвідом, яка потенційно пов'язана з ключовими компонентами життєстійкості. Творчість передбачає залученість (через глибокий контакт із переживаннями та контекстом), відчуття контролю (через можливість інтерпретації та структурування досвіду) та прийняття невизначеності (через готовність до нового і

відсутність наперед заданих рішень). У цьому сенсі вона може виступати не лише способом самовираження, а й способом осмислення та впорядкування внутрішнього досвіду.

Проаналізовані підходи до розуміння творчості дозволяють акцентувати її процесуальний характер і розглядати її як діяльність, що пов'язана з перетворенням досвіду, пошуком нових смислів і варіантів взаємодії зі світом. Це створює підґрунтя для виокремлення психологічних характеристик, дотичних до творчої діяльності, які потенційно можуть бути пов'язані з життєстійкістю.

На основі аналізу теоретичних джерел у роботі визначено такі компоненти творчої діяльності, як креативність, дивергентне мислення, відчуття сенсу та самоактуалізація, які розглядаються як можливі чинники, пов'язані з формуванням життєстійкості. Водночас теоретичні узагальнення не дозволяють однозначно встановити характер цього зв'язку, що зумовлює необхідність його подальшого емпіричного дослідження.

Проведений теоретичний аналіз створює підґрунтя для вибору відповідного психодіагностичного інструментарію та визначення дослідницької логіки, спрямованої на виявлення особливостей взаємозв'язку між творчою діяльністю та життєстійкістю особистості.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ТА ВИБІРКИ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору методик

Метою емпіричного дослідження було виявлення впливу творчої діяльності на життєстійкість особистості, що перебуває в умовах невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилось у листопаді 2025 року в п'ять етапів:

1. Формування методології та визначення найдоцільніших для нашого випадку методів дослідження необхідних показників.
2. Розробка двох авторських анкет (для груп, диференційованих за рівнем залученості до творчої діяльності).
3. Організація збору даних двох груп респондентів, які перебувають у стані невизначеності, спричиненому війною, в Україні чи поза її межами: письменників, що регулярно займаються творчими практиками, та осіб, які визначають себе як таких, що не практикують творчої діяльності.
4. Обробка отриманих результатів і аналіз впливу окремих параметрів творчої діяльності на рівень життєстійкості. Аналіз впливу відчуття сенсу, креативності, дивергентного мислення, самоактуалізації, що мають теоретично обґрунтований зв'язок з творчістю, на життєстійкість та її окремі компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику).
5. Висновки щодо отриманих результатів проведеного дослідження.
6. Розробка програми психологічної підтримки та розвитку життєстійкості на основі проведеного аналізу.

Після здійсненого нами аналізу наукової літератури, ми обґрунтували вибірку (розглянемо детально у підрозділі 2.1), групи показників, які вважали за доцільне виміряти та методики для виконання дослідження.

На першому етапі для проведення емпіричного дослідження нам знадобилося підібрати методики в таких категоріях:

1. Методики, що вимірюють рівень життестійкості
2. Методики, що вимірюють наявність сенсу
3. Методики, що вимірюють дивергентність мислення
4. Методики, що вимірюють рівень креативності (як водночас і рушія творчої діяльності, і результату її регулярності)
5. Методики, що визначають рівень самоактуалізації, причетність якої і до творчості, і до життестійкості обґрунтовано в Розділі 1.

Розглянемо покроково доступні методики та обґрунтуємо вибір:

— Коротка версія тесту життестійкості (адаптація Олефіра В.О.)

Для визначення рівня життестійкості є кілька методик, найвідоміші з яких Шкала життестійкості Коннора-Девідсона, що існує у версії з 10-ти та 25-ти пунктів. Проте її оригінальна назва Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) та сенс питань, свідчать про вимірювання саме резильєнтності, а в Розділі 1 ми розвели у сенсі ці 2 поняття.

Також відомим є Опитувальник професійної життестійкості О.Кокуна, та для нашої вибірки творча діяльність не завжди є основною професією, ми розглядаємо життестійкість в ширшому понятті.

Найвдалішою для наших цілей виявилася методика, що бере свій початок з Тесту життестійкості С. Мадді, що був адаптований у 45-пунктну версію Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою, а в 2013 році і на українській вибірці, перетворившись на Коротку версію тесту життестійкості на 15 запитань (Олефір та ін., 2013), що оцінюються за шкалою Лікерта від 0 до 3 балів. Окрім зазначеного, на відміну від вищезгаданих методик, вона містить

три субшкали – залученості, контролю та готовності до ризику, що надає значно більше опцій для вияву закономірностей (Додаток А).

— Опитувальник сенсу життя (MQL)

Наявність сенсу є ваговою складовою залученості, однієї з трьох складових життєстійкості. Разом з тим, у першому розділі ми розглядали ідею про те, що творчим людям властивий потяг до усвідомлення сенсу, про що зазначав А. Маслоу. Опитувальник сенсу життя (MQL) складається з 10 питань і містить 2 субшкали (наявності сенсу та пошуку сенсу). Результат обчислюються за шкалою Лікерта від 1 до 7 і за кожною з субшкал становить від 5 до 35), саме тому він якнайкраще підходить для виявлення зв'язків між творчою діяльністю та життєстійкістю (Додаток Б).

Ця методика рекомендована до публікації науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України і входить до відповідного методичного посібника (Кокун О.М. та ін, 2025).

— Методика словесних тріад Меде-Піорковського

Існує декілька методик для дослідження дивергентного мислення. Серед найвідоміших – дванадцять тестів творчої продуктивності Торренса (розроблені на основі робіт з дослідження концепції креативності Дж. Гілфорда), згруповані в вербальну, образотворчу і звукову батареї. Ці тести допомагають провести глибоку оцінку, проте розраховані переважно на школярів і підлітків. Другим аргументом проти став факт складності проведення малюнкових методик при зборі матеріалів онлайн. Важливо було знайти методику, що буде зручною у виконанні, передачі результатів і їх інтерпретації.

Відома методика «Тест на Віддалені Асоціації» (RAT, Remote Associates Test), створена американським психологом Сарановфом Медніком. На жаль, при ближчому знайомстві з методикою виявилось, що він вимірює протилежний параметр – конвергентне творче мислення, тобто здатність

знаходити єдине, неочевидне слово-асоціацію, що поєднує три інші задані слова. Саме тому ми зупинились на адаптованій на вибірці української поліції методиці Словесних тріад.

Досліджуваним пропонується три слова (*море, сонце, скло*). Упродовж 5 хвилин необхідно скласти максимальну кількість оригінальних речень, до яких входили б ці слова. Можна змінювати послідовність слів та їх відмінки. Оскільки в підрозділі 3.1. ми зазначали, що часом креативність може блокуватися обмеженням у часі, ми додатково запропонували досліджуваним (за бажання) продовжити генерування варіантів в окремій комірці після завершення відведеного на виконання часу. Оригінальність відповідей оцінюється за трибальною шкалою: 3 – оригінальне, дотепне поєднання слів; 2 – правильне, логічне поєднання; 1 – допустиме поєднання слів (є неточності).

— Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (адаптація Л.М. Карамушки, М.Є. Тиченко)

У роботах останніх років зустрічається багато методик на дослідження креативності, серед яких Методика креативності Ф. Вільямса, О. Тунік, Н. Вишнякової. Ці методики адаптовані або створені науковцями держави-агресора. Серед здобутків українських вчених корисною для нашого дослідження виявилась відома Шкала креативного потенціалу та практичної креативності (Карамушка&Тиченко, 2023). Вона складається з 17 тверджень (оцінка кожного за 5-бальною шкалою від 1 до 5), які стосуються трьох шкал методики: власне креативного потенціалу, практичної креативності, сприйнятої організаційної підтримки. Нас цікавитимуть перші дві. Креативний потенціал окреслюють як наявні здібності, навички та вміння особистості. Практична креативність визначається як сприйнята можливість використовувати ці навички. Важливо, що вона відрізняється від творчої продуктивності, яка вимірюється ззовні за допомогою продуктів або досягнень, які можна оцінити або спостерігати (Карамушка&Тиченко, 2023).

— Опитувальник САМОАЛ (в адаптації Н.Ф. Каліної).

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). Діагностика рівня самоактуалізації особистості (САМОАЛ) в адаптації Н.Ф. Каліної є версією РОІ. Це методика для дослідження самоактуалізації адаптована в Україні. Вона складається зі 100 питань, що відповідають інтегральній шкалі самоактуалізації і 11 субшкалам.

Шкали, важливі для дослідження, що будуть детальніше розглянуті в дипломній роботі, а результати описані у разі вияву цікавих кореляцій: шкали орієнтації в часі, цінностей, потреби у життєвому пізнанні і контактності (у порівнянні зі складовою життєстійкості «залученість»), шкала автономності, гнучкості в спілкуванні (з «контролем»), креативності (тут як творчий підхід до життя), спонтанності (з «готовністю до ризику»).

На другому етапі дослідження для збору даних ми здійснили розробку авторських анкет у вигляді Google - форм.

Конструювання питань базувалось на таких блоках:

- деталі щодо відповідності вимогам вибірки (переконатися, що людина перебуває в стані невизначеності; займається літературною творчістю чи не займається жодною;
- життєстійкість сьогодні (рівень стресу на погляд респондента, чи стійкий він до стресу, як знижує, як опрацьовує);
- творча діяльність (дослідити активності і хобі з метою аналізу впливу на життєстійкість).

Перша форма (Додаток В) містить авторську анкету для людей, що займаються літературною творчістю. Анкета, окрім блоків вище, зосереджена на розумінні того, що на їхню думку дає творча діяльність, який вплив вона має на переживання війни, а з тим, яким чином війна відображається на

творчості. Чи вбачають зв'язок між своїм станом та регулярністю творчого процесу тощо .

Друга анкета (Додаток Г) для людей, що не практикують творчість регулярно. Вони можуть бути споживачами продуктів творчості інших (читання, театр, кіно), проте не створюють власних продуктів. Відкриті питання та питання з варіантами відповідей зосереджені навколо того, що допомагає їм переживати стрес і напругу невизначеності.

На третьому етапі відбулась організація проведення дослідження та збір даних. Збір даних для основної вибірки організовано за допомогою поширення інформації щодо опитування в групах письменників у Telegram, через організацію Litosvita серед учнів та викладачів (письменників), а також точкового контактування з письменниками через соцмережі Instagram та Facebook. Збір даних для нетворчої групи відбувався методом снігової кулі через соцмережі та точкові звернення.

Четвертий етап передбачав підготовку даних для виконання обробки в Jamovi; аналіз та інтерпретацію показників, отриманих після обробки.

П'ятий етап передбачає формулювання висновків, які підсумують результати дослідження та створять основу для розробки подальших рекомендацій.

Шостий, заключний етап, передбачає розробку програми заходів психологічної підтримки та сприяння зміцненню життєстійкості на базі отриманих на попередніх етапах результатів.

2.2. Характеристика вибірки

Для дослідження впливу творчої діяльності на життєстійкість в умовах невизначеності, основну вибірку було сформовано з письменників України: як початківців, що пишуть регулярно і готують перші рукописи, так і досвідчених літературних майстрів, які мають видані книжки. Іншою

підгрупою стали люди, що стверджують, що не практикують жодного виду творчої діяльності.

У дослідженні взяли участь 79 осіб віком від 18 до 64 років: 43 українських письменники, які займаються творчістю регулярно та 36 осіб, які не займаються творчістю. Опитування проводилося за допомогою заповнення Google-форм.

За результатами аналізу 3 анкети було виключено з вибірок: дві (письменники) через невідповідність одній з ключових характеристик – перебування в умовах невизначеності (виїхали всією родиною з України до початку повномасштабної війни на постійне місце проживання за кордоном, не вважають, що переживають невизначеність, не відмітили жоден з критеріїв, які в анкетах передбачено як такі, що визначають умови невизначеності); третій (не письменник), який, як виявилось за результатами аналізу анкети, під час війни почав регулярно малювати фарбами і писати вірші, але не сприймає це за творчість. Зрештою, творча вибірка склала 41 особу, нетворча – 35 осіб.

Обґрунтуємо, чому кожна з груп можна вважати репрезентативною.

Обидві групи включають представників обох статей, письменники: 75,6% жінки, 24,4% чоловіки; представники осіб, що не практикують жодну творчу діяльність регулярно: 88,6% жінки, 11,4% чоловіки.

Обидві групи містять респондентів віком 18-54 роки. Додатково серед нетворчих є 2 респонденти у віці 55+, що становлять 5,7% вибірки. Віковий розподіл рівномірний, проте у кожній групі респонденти віком 25-44 роки становлять ядро (75,6% творчої групи і 82,8% нетворчих).

Розподіл за сімейним станом має певну відмінність. Серед обох груп осіб в шлюбі переважна кількість, проте зі значним відривом: 53,7% у творчих проти 68,5% нетворчих. Із тим творчі на перший погляд рідше мають дітей (42,9% нетворчих не мають проти 56,1% творчих). Проте відсоток фактично вирівнюється з урахуванням кількості шлюбів.

Рівень освіти в обох групах приблизно рівний, середня та середня спеціальна складають 2,4% і 2,9% відповідно; вища – 63,4% і 57,1% . У нетворчих вищий відсоток другої вищої освіти (26,8% і 37,1%), у творчих частіше науковий ступінь чи аспірантура – 7,3% проти 2,9%.

Одним з визначальних критеріїв у нашому дослідженні є основне місце проживання в період війни (Рис.2.1).

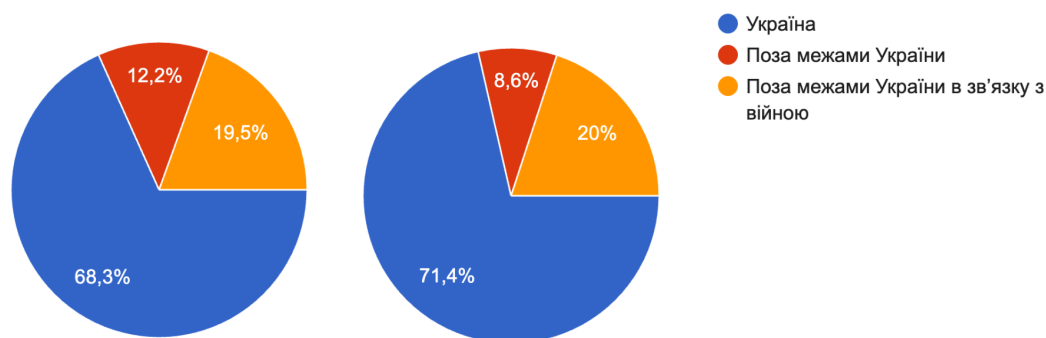


Рис. 2.1. Розподіл за місцем проживання творчих (ліворуч) та нетворчих(праворуч)

Кожен респондент відбирався як такий, що або відчуває, що перебуває в умовах невизначеності (підтвердили 78% творчих і 88,6% нетворчих), або обрав певні критерії в анкеті (Додатки В, Г), що свідчать про перебування в таких обставинах (90,3% творчих проти 91,2% нетворчих). Лише два респонденти відповіли що не відчувають невизначеності та позначили, що їх не стосується жоден з пунктів, що передбачають невизначеність за нашими критеріями, тому були виключені з вибірки як зазначалося вище.

Разом з тим, бачимо (Рис.2.2 та Рис. 2.3), що досвід творчих за період війни за більшістю пунктів (окрім служби близьких, волонтерства та вимушеного переїзду за кордон) переважає за частотою випадків на особу, що важливо враховувати в подальших розрахунках.

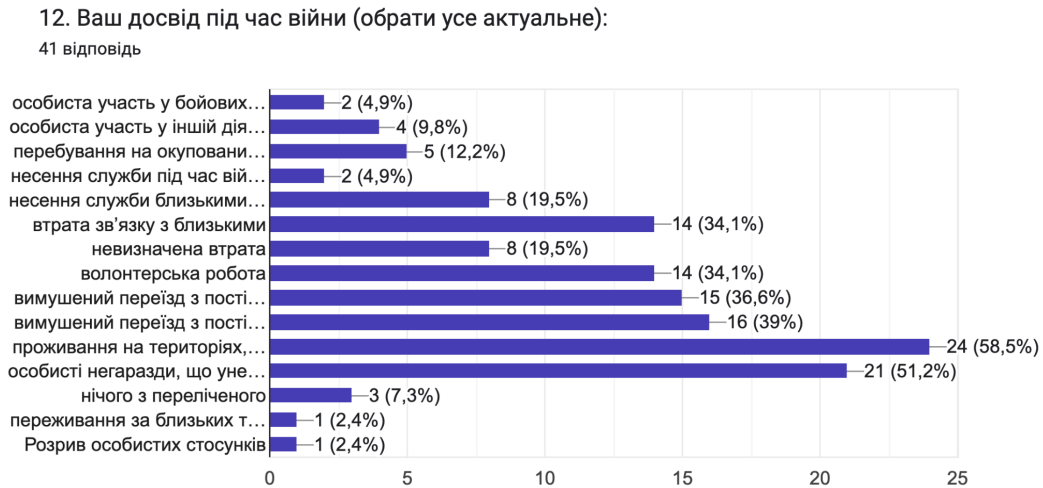


Рис. 2.2. Досвід під час війни респондентів групи творчих



Рис. 2.3. Досвід під час війни респондентів групи нетворчих

В анкетах обох груп було задане питання, як вони оцінюють власну здатність адаптуватися до непередбачуваних змін. Результати опитувань творчої (ліворуч) та нетворчої групи (праворуч) на Рис.2.4. Отримані результати в наступній частині порівнюємо з рівнями життестійкості.

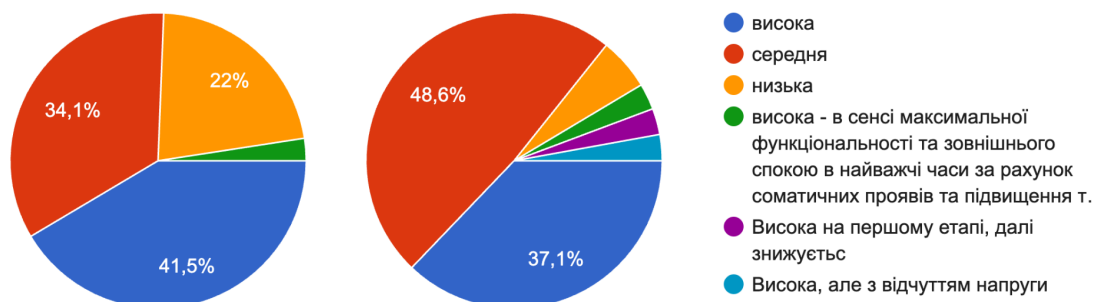


Рис.2.4. Суб'єктивне сприйняття здатності адаптуватися до складних життєвих обставин творчої (ліворуч) та нетворчої (праворуч) груп

У колі ліворуч зелений колір позначає середину між середнім та низьким рівнями (враховано в середній). У колі праворуч зелений, фіолетовий та блакитний, свідчать про високий рівень. Підсумовуючи, можна дійти висновку, що рівень стійкості високий – середній – низький становлять 41,5%, 36,5%, 22% в творчої і 45,8%, 48,6%, 5,7% відповідно у нетворчої групи. На перший погляд, творчі мають нижчу адаптивність до важких подій, проте важливо розглянути результати тестів життєстійкості та інших методик, аби робити подальші висновки, адже можливо, творчі особи більш чутливі до себе, що впливає на точнішу оцінку власного стану, а не робить їх вразливішими.

Висновки до розділу II

У другому розділі було розроблено дизайн емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку зв'язку між творчою діяльністю та життєстійкістю в умовах невизначеності, з урахуванням її структурних компонентів.

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався не лише за принципом відповідності теоретичній моделі, а й з урахуванням адаптованості методик на українській вибірці. Це дозволяє розглядати отримані результати як релевантні до контексту дослідження, зокрема умов

війни в Україні та пов'язаної з нею невизначеності. Обрані методики операціоналізують ключові змінні через показники сенсу життя, креативності, дивергентного мислення та самоактуалізації, що були обґрунтовані у теоретичному розділі як пов'язані з творчою діяльністю та потенційно є дотичними до життестійкості.

Використання тесту життестійкості з виокремленням компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) задає можливість аналізувати не лише загальний рівень життестійкості, а й відмінності у її внутрішній структурі, що є принциповим для подальшого зіставлення груп.

Сформована вибірка включає дві групи – творчих і нетворчих респондентів, які є співставними за основними соціально-демографічними характеристиками (стать, вік, освіта, сімейний стан, наявність дітей), що забезпечує коректність їх порівняння. Основне ядро вибірки в обох групах становлять респонденти віком 25–44 роки, що визначає їх як соціально активну та релевантну для дослідження адаптації в умовах невизначеності категорію.

Ключовою особливістю вибірки, вагомою для інтерпретації результатів, є розподіл респондентів за місцем проживання в умовах війни. У межах як творчої, так і нетворчої групи виокремлено три категорії: ті, хто перебуває в Україні; ті, хто проживає за кордоном незалежно від війни та/або прийняв рішення залишитися там; ті, хто перебуває за кордоном вимушено у зв'язку з війною. Саме цей параметр розглядається як один із найбільш змістовних у контексті дослідження, оскільки він безпосередньо пов'язаний із характером переживання невизначеності. Аналіз показників здійснюється з урахуванням цього розподілу, проте подальша презентація результатів буде зосереджена лише на тих випадках, де виявлено емпірично значущі відмінності.

Включення авторських анкет в дизайн дослідження дозволило доповнити стандартизовані методики даними про суб'єктивне сприйняття власної адаптації, стану та способів подолання стресу. Це дозволяє зіставити

об'єктивні показники життєстійкості з індивідуальною оцінкою кожного окремого респондента.

Попередній якісний аналіз суб'єктивного сприйняття власної здатності адаптації до стресових умов демонструє неоднозначність отриманих результатів та відсутність очевидних відмінностей на користь однієї з груп. Це підкреслює важливість подальшого аналізу показників життєстійкості та пов'язаних із нею змінних у наступному розділі.

Розроблений дизайн дослідження є узгодженим із метою, об'єктом і предметом роботи. Обрані методики та принцип формування вибірки дозволяють здійснити коректне порівняння груп за ключовою досліджуваною ознакою – залученням до регулярної творчої діяльності – та виявити особливості її зв'язку з рівнем життєстійкості в умовах невизначеності. Дизайн дослідження створює можливість емпірично перевірити значущість параметрів творчої діяльності, визначених у теоретичному аналізі, та встановити їхній зв'язок із рівнем життєстійкості, що дозволяє перейти від теоретичних припущень до їхньої практичної верифікації. Це, відповідно, створює основу для обґрунтованих висновків щодо ролі творчої діяльності як ресурсу підтримки та розвитку життєстійкості в умовах тривалої невизначеності, а відтак концептуальних підходів для розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Проведемо поетапний аналіз емпіричних даних, отриманих за психодіагностичними методиками.

Здійснимо порівняння результатів обох груп (надалі – творчих і нетворчих*. **Для спрощення сприйняття, проте пам'ятатимемо, що це не дуже коректне формулювання, адже людина може виявитись творчою попри те, що не практикує творчу діяльність регулярно*) респондентів за кожною з методик, що дозволить виявити можливі міжгрупові відмінності у рівні життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, дивергентності мислення, самоактуалізації та креативності.

Далі проаналізуємо кореляційні зв'язки між життєстійкістю (в деяких випадках і її компонентами) та обґрунтованими в теоретичному розділі параметрами творчої діяльності, переліченими вище. Такий підхід дає змогу зрозуміти не лише відмінності між групами, але й характер взаємодії ключових психологічних характеристик.

В авторських анкетах ми збирали інформацію стосовно соціально-демографічних показників респондентів обох груп, а також особливостей, можливих для кожної групи зокрема, аби глибше підійти до рекомендацій розробки програми психологічної підтримки та розвитку життєстійкості для кожної.

Соціально-демографічні показники ми розглядатимемо стосовно життєстійкості і тих компонентів творчої діяльності, що демонструють вагому кореляцію з нею. Детальний аналіз виявив кілька цікавих закономірностей в аналізі лише деяких параметрів, зокрема за статтю та місцем проживання (в Україні, за кордоном чи за кордоном через війну).

Результати вагомих для роботи зв'язків ми демонструватимемо в наступних підрозділах. Показники віку, рівня освіти, сімейного статусу, наявності дітей тощо не продемонстрували значущих відмінностей.

3.1. Вплив почуття сенсу та креативності на життєстійкість

Проведемо поетапний аналіз емпіричних даних, отриманих за психодіагностичними методиками.

Здійснимо порівняння результатів обох груп (надалі – творчих і нетворчих*). **Для спрощення сприйняття, проте пам'ятатимемо, що це не дуже коректне формулювання, адже людина може виявитись творчою попри те, що не практикує творчу діяльність регулярно)* респондентів за кожною з методик, що дозволить виявити можливі міжгрупові відмінності у рівні життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, дивергентності мислення, самоактуалізації та креативності.

Далі проаналізуємо кореляційні зв'язки між життєстійкістю та кожною з обраних і перелічених вище. Такий підхід дає змогу зрозуміти не лише відмінності між групами, але й характер взаємодії ключових психологічних характеристик.

Почнемо з аналізу показників життєстійкості, оскільки саме цей конструкт є центральним у роботі та дозволяє оцінити, наскільки творчі й нетворчі респонденти відрізняються за здатністю протистояти труднощам і адаптуватися до складних життєвих обставин. Для цього проаналізовано як загальний рівень життєстійкості, так і структуру її субшкал, а також перевірено внутрішню узгодженість методики у двох групах.

Загальний показник життєстійкості в обох групах продемонстрував високий рівень внутрішньої узгодженості за α Кронбаха ($\alpha = 0,882$ (mean=1.9, SD=0.64) у творчих та $\alpha = 0,834$ (mean=1.88, SD=0.537) у нетворчих), що свідчить про те, що інтегральний конструкт вимірюється надійно в обох вибірках.

Результати зазначені з урахуванням виключення одного з пунктів шкали з загального підсумку. Було виявлено, що 14-й пункт (*«У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми»*) істотно знижує значення коефіцієнта Кронбаха як у творчій, так і в нетворчій групах. Item–rest кореляції для цього твердження в обох вибірках виявилися найнижчими серед усіх пунктів субшкали контролю, а показник « α if item deleted» демонстрував суттєве підвищення надійності шкали «Життестійкість» та субшкали «Контроль» після його усунення. Ймовірною причиною такого результату є зміна психосемантичного змісту твердження в умовах тривалого воєнного стану: реальна обмеженість в питанні впливу на зовнішні загрози та непередбачувані події набула об'єктивного характеру під час війни (на відміну від обставин, за яких конструювали методику у 2013 році) і з об'єктивних причин більше не вимірює те, що передбачалося. Відтак, 14-й пункт був виключений із подальших розрахунків для обох груп.

Однак детальніший аналіз структури окремих субшкал виявив ще глибшу різницю між групами: якщо у творчих осіб усі три субшкали – «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» – показали прийнятні значення α Кронбаха (від 0,744 до 0,767), аби вважати методику надійною для групи, то у нетворчій групі субшкали «Контроль» ($\alpha = 0,535$) та «Прийняття ризику» ($\alpha = 0,570$) засвідчили низьку внутрішню узгодженість, яка не дозволяє інтерпретувати їх як надійні окремі конструкти. Єдиною стабільною субшкалою в обох групах залишилася «Залученість», що має порівнювані значення α у творчих (0,767) та нетворчих (0,742). Це свідчить про збереження у двох груп більш-менш однорідного подання залученості як відчуття включеності у життя, цікавості до діяльності та здатності знаходити сенс у щоденних подіях.

Водночас аналіз item–rest кореляцій і показників « α if item deleted» засвідчив, що проблема низької надійності субшкал у нетворчих респондентів не пов'язана з окремими «аномальними» пунктами чи

одиничними респондентами, які могли б спотворювати внутрішню структуру шкали халатним ставленням до опитування. Усі пункти субшкал «Контроль» та «Прийняття ризику» демонструють значну варіативність кореляцій з загальною шкалою, причому ця варіативність має різноспрямований характер. Це означає, що нетворчі респонденти не формують єдиного, внутрішньо узгодженого уявлення про особистісний контроль та ставлення до викликів.

У творчих осіб відповіді на ті самі пункти формують структурно цілісні конструкти, а кореляції пунктів із загальною шкалою розміщуються у вузькому очікуваному діапазоні, що забезпечує високі значення α Кронбаха.

У нетворчій групі розпад субшкал «Контроль» і «Прийняття ризику», ймовірно, є наслідком того, що в умовах війни змінилося психосемантичне наповнення відповідних тверджень. Значна частина пунктів, що у мирний час відображають рівень особистісної відповідальності, внутрішньої опори та готовності до новизни, в умовах тривалої невизначеності в обставинах війни набуває іншого, контекстуально обумовленого значення. Наприклад, твердження, пов'язані зі здатністю впливати на обставини, з «нестрахом» перед майбутнім чи з уявленням про невдачі як ресурс розвитку, під час війни, імовірно, перестають бути універсальними індикаторами життєстійкості. У ситуації, коли реальна здатність особи впливати на важливі обставини життя суттєво зменшується, а майбутнє сприймається як непередбачуване та/чи небезпечне, пряме погодження або непогодження з подібними твердженнями починає відображати не стільки реальний рівень життєстійкості, скільки індивідуальні стратегії подолання невизначеності та особистісні інтерпретації зовнішніх загроз. Це пояснює те, чому в нетворчих респондентів відповіді на ці пункти не формують когерентного патерну і не об'єднуються в єдину субшкалу.

Водночас цікавим є факт, що творчі респонденти демонструють відносно високу стабільність цих факторів навіть у реаліях війни. Імовірно, творча

діяльність певним чином впливає на збереження задуманої семантики відповідних тверджень. Можливо, це пов'язано з тим, що творча діяльність як така передбачає систематичну взаємодію з невизначеністю, ризиком та постійною необхідністю приймати рішення самостійно. Особи, які регулярно займаються творчістю, звикли до ситуацій, де результат не гарантований і важливо покладатися на власні внутрішні опори, де помилки інтерпретуються не як загроза, а частина процесу пошуку. Ймовірно, завдяки цьому навіть у воєнних умовах відповіді творчих респондентів на пункти, пов'язані з контролем та прийняттям ризику, залишаються внутрішньо узгодженими. Іншими словами, творчість може виконувати роль захисного або стабілізуючого чинника, що дозволяє зберігати відчуття суб'єктивного контролю та сприйняття викликів навіть тоді, коли зовнішні обставини обмежують фактичну можливість впливати на перебіг подій.

Таким чином, творчість може впливати на осіб, що систематично займаються творчими практиками, можливо, шляхом зміцнення толерантності до невизначеності. Дане припущення потребує подальшого дослідження.

Не основі аналізу можна припустити, що у творчих респондентів за умов невизначеності методика вимірює той конструкт життестійкості, який і закладено її авторами, тоді як у нетворчих осіб частина пунктів набуває іншого сенсу, деформуючи внутрішню структуру відповідних субшкал. Тобто не можна виключити ймовірність того, що через порушення надійної структури з трьох обов'язкових компонентів життестійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), методика у групі нетворчих вимірює щось інше, а не життестійкість в її загальному розумінні.

З іншого боку, це й не означає, що нетворчі респонденти мають нижчу життестійкість. Радше те, що за умов війни вони структурують компоненти життестійкості інакше, ніж очікує методика. У зв'язку з цим результати субшкал з низькою надійністю («Контроль» та «Прийняття ризику») у

нетворчій групі не можуть бути інтерпретовані ні окремо, ні в порівнянні з групою творчих. Водночас інтегральний показник життестійкості в обох групах демонструє достатню внутрішню надійність, що дозволяє проводити порівняння шкал «Життестійкість» та «Залученість», якщо притримуватись думки, що методика досі залишається робочою для обох груп, але не за всіма субшкалами.

Ми зупинимось на останньому припущенні, продовживши аналіз. Зважаючи на вищеописане, можна зробити обережний висновок про те, що творчі та нетворчі респонденти мають відмінності у внутрішній структурі конструкту життестійкості, які свідчать про ймовірні різні способи переживання невизначеності, різну конфігурацію психологічних захисних механізмів та різні стратегії адаптації.

Порівняльний аналіз розподілів життестійкості у творчих і нетворчих респондентів демонструє, що творчі загалом характеризуються вищим та ширшим спектром показників життестійкості (Рис. 3.1). Графік для творчої групи має виражене зміщення кривої вправо та містить більше значень у зоні середніх і високих показників, тоді як у нетворчих більшість значень концентрується в центральній частині шкали.

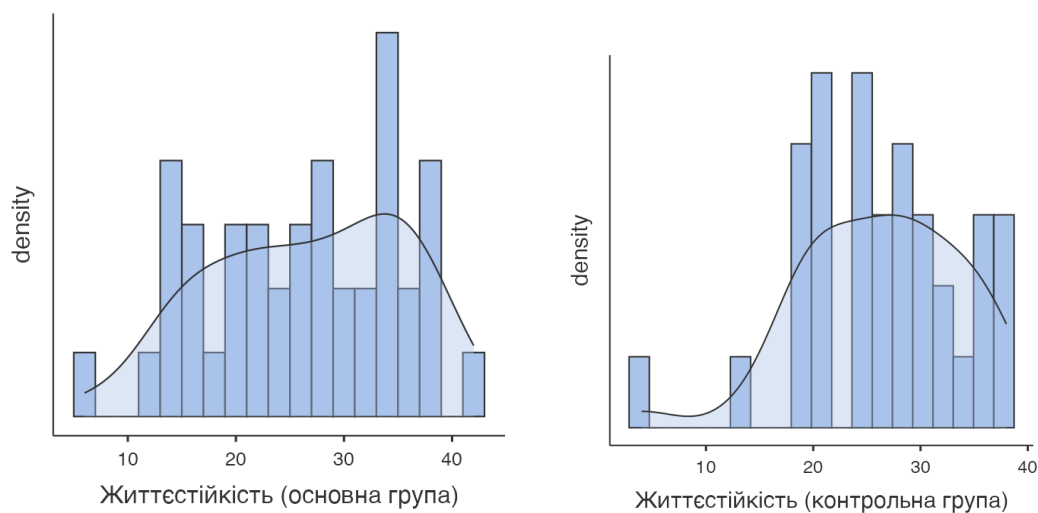


Рис. 3.1. Шкали життестійкості творчих і нетворчих респондентів

На початковому етапі було здійснено порівняння середніх значень рівня життєстійкості у творчій та нетворчій групах. Результати показали, що середній рівень життєстійкості у творчих становить 26,9, тоді як у нетворчих – 26,3. Медіанні значення теж виявили незначну різницю (29 – творчі, 27 – нетворчі). Таким чином, на описовому рівні спостерігається тенденція до дещо вищого рівня життєстійкості у творчих респондентів.

Водночас виявлена різниця є незначною за величиною, що зумовило необхідність перевірки її статистичної значущості. Для перевірки відмінностей між групами було застосовано t-критерій Велча, який не вимагає припущення про рівність дисперсій.

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між творчими та нетворчими респондентами за рівнем життєстійкості ($t = 0,357$; $p = 0,722$). Отримане значення p перевищує пороговий рівень значущості ($p < 0,05$), що не дає підстав стверджувати про наявність відмінностей між групами. Водночас відсутність статистично значущих відмінностей не означає, що групи є однаковими за рівнем життєстійкості, а лише свідчить, що в межах вибірки не було виявлено достатніх доказів для підтвердження таких відмінностей. Зафіксована різниця середніх значень може мати випадковий характер.

Отримані результати також дозволяють припустити, що вплив творчої діяльності на життєстійкість може не проявлятися на рівні загального порівняння груп і не мати прямого характеру. Існує ймовірність, що цей зв'язок є більш складним і опосередкованим, що обумовлює необхідність подальшого аналізу окремих компонентів творчої діяльності. У зв'язку з цим подальше дослідження було спрямоване на вивчення внутрішньої структури творчості з метою виявлення тих її характеристик, які можуть бути пов'язані з життєстійкістю.

Під час порівняння загальних розподілів життестійкості творчих і нетворчих респондентів стало помітно, що графіки мають нерівну, «східчасту» форму і не є симетричними. Припускаємо, всередині груп існують підгрупи людей, які по-різному переживають життєві труднощі. Оскільки дослідження проводилося в умовах війни, було вирішено глибше розглянути життестійкість в трьох категоріях: серед тих, хто залишається в Україні, тих, хто перебуває за кордоном, та серед респондентів, які виїхали саме через війну. Такий підхід дозволяє побачити, як різні життєві умови й рівень невизначеності впливають на життестійкість (Рис. 3.2 і 3.3):

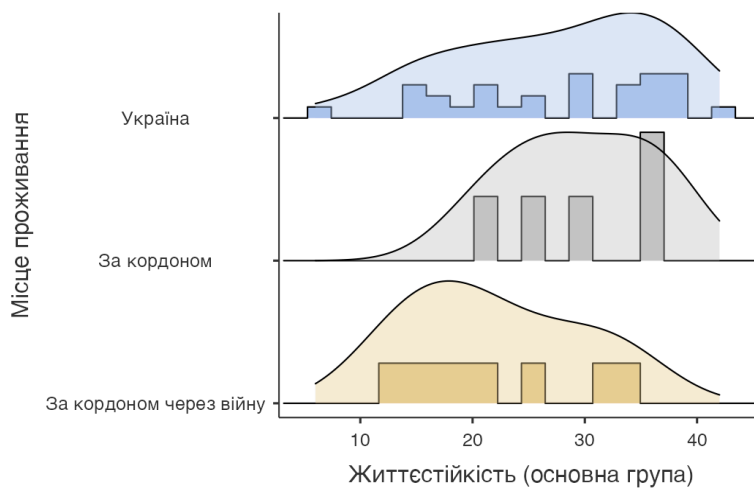


Рис. 3.2. Життестійкість творчих залежно від місця проживання

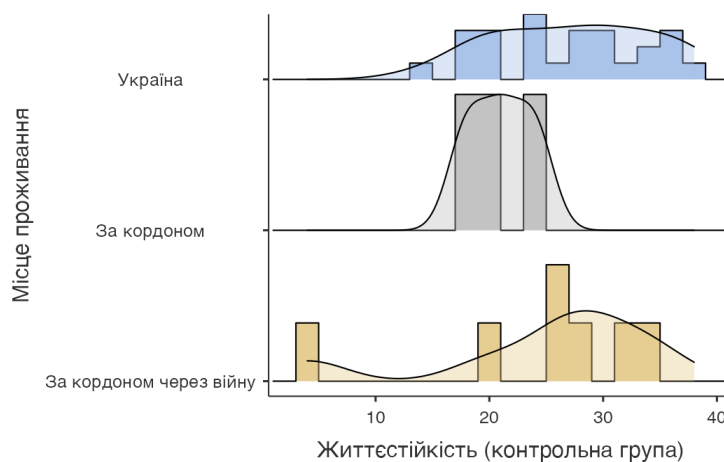


Рис. 3.3. Життестійкість нетворчих залежно від місця проживання

У респондентів, що залишаються в Україні, різниця між творчими та нетворчими є найбільш очевидною. Розподіл творчих зміщений у бік вищих показників життєстійкості та має широкий діапазон. Крива нетворчих натомість більш концентрована та обмежена середніми значеннями, без виражених піків у зоні високих показників. Це може свідчити про те, що творчі краще мобілізують внутрішні ресурси, спираються на творчість як на стратегію адаптації. Загалом, ті, хто залишаються в Україні, демонструють відносно високий рівень життєстійкості, проте творчі мають більше високих значень, ніж нетворчі.

У респондентів, які перебувають за кордоном не внаслідок вимушеної міграції, розподіли творчих і нетворчих виглядають більш подібними, проте творчі мають тенденцію до дещо вищих показників життєстійкості. Творчі демонструють зміщення розподілу вправо, на користь середніх і високих значень, тоді як у нетворчих життєстійкість більш стабільно концентрується в зоні середніх показників. Це може свідчити про те, що творчі, перебуваючи за кордоном добровільно або з внутрішньою згодою, використовують нове середовище як можливість для розвитку та адаптації, зберігаючи смислову залученість. Нетворчі в аналогічних умовах демонструють менш гнучку адаптацію. Загалом у підгрупі «за кордоном» творчість залишається чинником, що підтримує життєстійкість.

У категорії респондентів, які перебувають за кордоном через війну, спостерігається протилежна тенденція: вони мають нижчі показники життєстійкості, тоді як у нетворчих життєстійкість виявляється більш стабільною. Це може бути пояснене тим, що для творчих особистостей вимушена міграція пов'язана з втратою культурного середовища, спільноти та звичних смислових опор, що може знижувати залученість. Натомість для нетворчих респондентів, імовірно, нове середовище не руйнує ключових смислів, а забезпечує бажану безпеку. Таким чином, зважаючи на графіки, у

підгрупі вимушених переселенців творчість може припинити бути ресурсом і перетворитися на чинник вразливості.

Окремо розглянемо розподіл за статтю (Рис. 3.4). Бачимо, що рівень життестійкості показує суттєві відмінності всередині кожної групи.

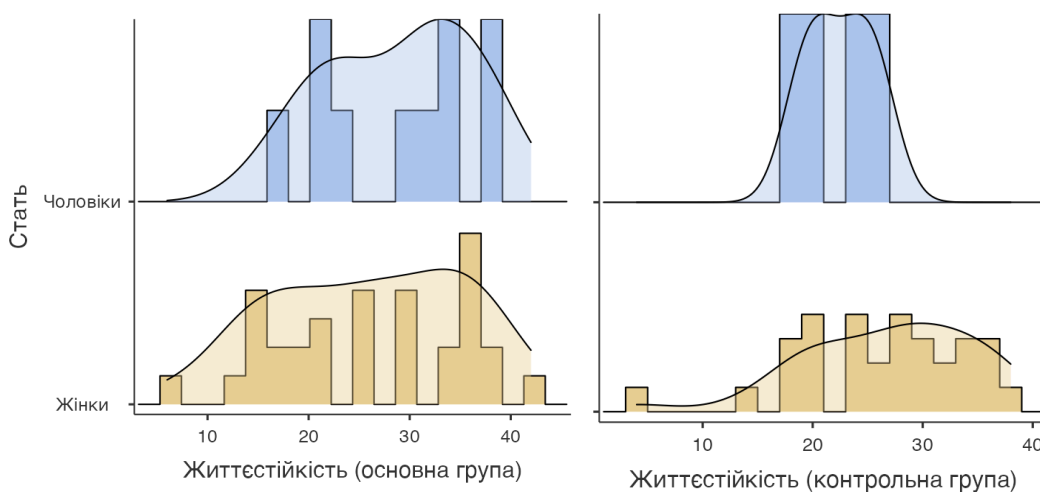


Рис. 3.4. Життестійкість обох груп у розподілі за статтю

Кількість чоловіків у вибірці є суттєво меншою, порівняння статей між собою може призводити до хибних інтерпретацій, оскільки ширина розподілу частково визначається саме розміром підгруп. Тому аналіз життестійкості проводиться окремо в межах кожної статі. У чоловічій вибірці творчі респонденти демонструють вищі показники життестійкості порівняно з нетворчими, що проявляється у зміщенні пікових значень у бік більш високих балів. У жіночій вибірці спостерігається аналогічна тенденція: творчі жінки мають ширший спектр значень та вищі показники життестійкості, ніж нетворчі респондентки. Таким чином, творчість у межах кожної статі асоціюється з більш високими рівнями життестійкості.

Перейдемо до аналізу даних, отриманих за методикою дослідження сенсу життя (MQL), яка містить дві субшкали: «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу». Обидві шкали продемонстрували високий рівень внутрішньої узгодженості в творчій і нетворчій групах.

У творчих респондентів коефіцієнт α Кронбаха для шкали «Наявність сенсу» становив 0,895 (mean = 5.03; SD = 1.55), «Пошук сенсу» — 0,882 (mean = 4.89; SD = 1.65). У нетворчій групі надійність також залишалася високою: $\alpha = 0,887$ (mean = 4.65; SD = 1.34) для «Наявності сенсу» та $\alpha = 0,872$ (mean = 5.01; SD = 1.34) для «Пошуку сенсу». Це свідчить про те, що обидві субшкали коректно вимірюють відповідні конструкти в обох групах.

Розглянемо графіки обох шкал серед творчих та нетворчих респондентів (Рис. 3.5, 3.6).

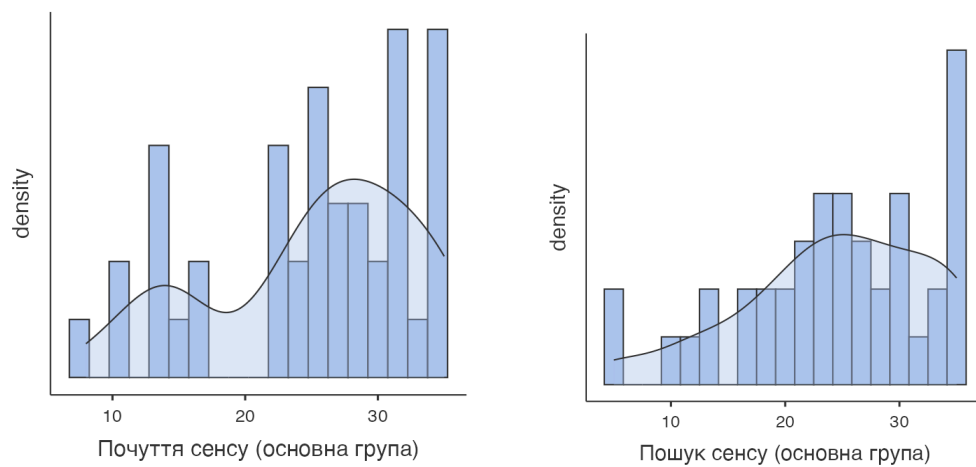


Рис. 3.5. Шкали почуття та пошуку сенсу творчих респондентів

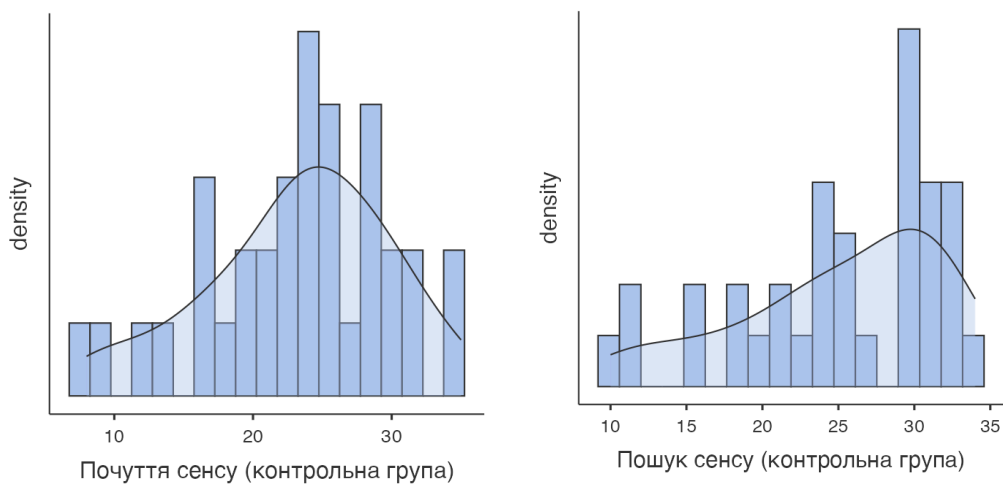


Рис. 3.6. Шкали почуття та пошуку сенсу нетворчих респондентів

Творчі респонденти мають вищий рівень переживання наявності сенсу, тоді як нетворчі частіше перебувають у процесі пошуку. Можемо припустити, що творчі респонденти загалом частіше переживають відчуття уже знайденого сенсу, що узгоджується з тим, що творча діяльність нерідко виконує функцію смислотворення. Нетворчі респонденти, навпаки, частіше перебувають саме у пошуку. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між почуттям сенсу та рівнем життєстійкості (Коефіцієнт кореляції Пірсона $r = 0,512$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що зі зростанням переживання сенсу життя підвищується рівень життєстійкості.

У підрозділі 1.3 ми розглядали почуття сенсу як таке, що має найбільший вплив саме на залученість, як компонент життєстійкості. Перевіримо це на практиці, розглянувши обидві групи (Рис. 3.7 – 3.10).

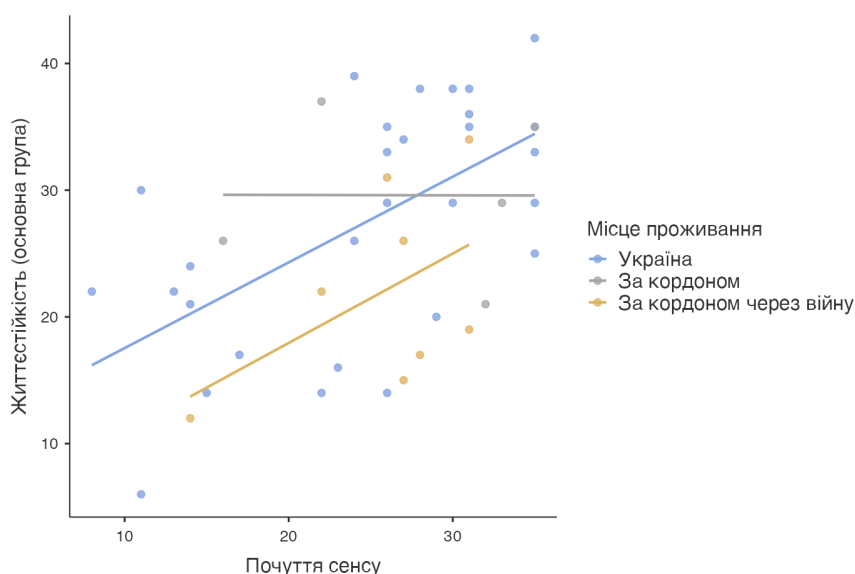


Рис. 3.7. Кореляція сенсу і життєстійкості творчих респондентів

Аналіз показує, що у творчих респондентів, які залишаються в Україні або виїхали через війну, простежується чіткий позитивний зв'язок між переживанням сенсу та рівнем життєстійкості. Тут наявний сенс, ймовірно, виступає одним із ключових адаптивних ресурсів. Натомість у творчих, які перебувають за кордоном не через війну, зв'язок практично відсутній: лінія

регресії майже горизонтальна. Це може свідчити про те, що життестійкість цих респондентів визначається іншими чинниками (наприклад, рівнем контролю чи ставленням до ризику). Інше пояснення – невеликий розмір такої підгрупи.

Подібна динаміка і у зв'язку сенсу з показником залученості (Додаток Г., Рис. 3.8.). У творчих в Україні та у тих, хто виїхав через війну, вищий показник почуття сенсу супроводжується більшою включеністю, що підтверджує роль сенсу як мотиваційного ресурсу. Водночас у підгрупі творчих, які перебувають за кордоном не через війну, спостерігається навіть негативний зв'язок. Це знову може бути проблемою невеликої вибірки, або ж означати, що пережитий ними сенс не інтегрується у поточну діяльність або пов'язаний з іншими, неактуалізованими сферами життя.

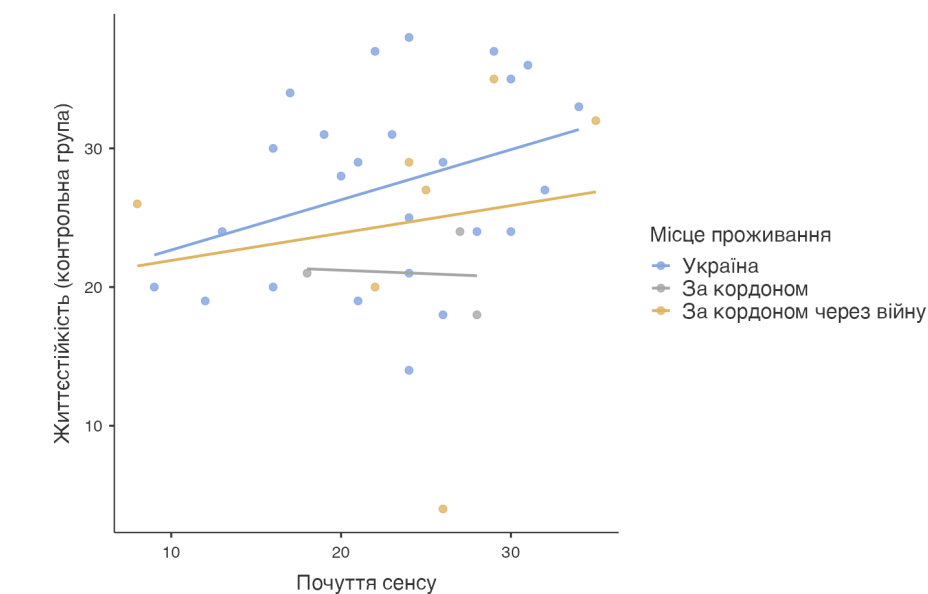


Рис. 3.9. Кореляція сенсу і життестійкості нетворчих

У нетворчих спостерігається тенденція до позитивного зв'язку між сенсом і життестійкістю, проте менша ніж у творчих. Найбільш виражений він у респондентів в Україні. У респондентів, які перебувають за кордоном не через війну, як і в основній вибірці, зв'язок майже відсутній.

Графік на Рис. 3.10 (Додаток Г) демонструє, що зв'язок між сенсом і залученістю нетворчих більший, ніж в парі «сенса–життєстійкість», серед респондентів в Україні та за кордоном (але щодо останніх, припускаємо, що розмір підгрупи недостатній для формування стійкої закономірності). У групі вимушених переселенців зв'язок залишається позитивним.

Зрештою, можемо припустити, що якщо відчуття сенсу впливає на залученість (складову життєстійкості), а творчість веде до усвідомлення сенсу, то вона опосередковано впливає на життєстійкість через сенс.

У першому розділі ми теоретично обґрунтували, що креативність може виступати і рушієм творчості, і зростати під її впливом. Перевіримо це на нашій вибірці. Шкала креативного потенціалу та практичної креативності містить три субшкали. В аналізі ми зосередимось на двох – Креативного потенціалу та Практичної креативності для творчих (надійність за α Кронбаха становить 0,828 та 0,866 відповідно) та Креативного потенціалу для нетворчих (α Кронбаха = 0,812, *тоді як для Практичної креативності є ненадійною 0,577, тому не входить в аналіз*).

Спершу ми розглянули вплив креативного потенціалу та практичної креативності на життєстійкість творчої групи. Графіки продемонстрували пряму залежність для обох показників. Коефіцієнт кореляції Пірсона креативного потенціалу і життєстійкості $r=0,418$ при $p=0,006$, поміж середнім (0,3) і сильним значеннями (0,5). Практична креативність продемонструвала міцніший зв'язок: $r=0,479$ при $p=0,002$. Також ми побачили, що у респондентів, які пишуть 5+ років регулярно рівень життєстійкості вищий, ймовірно, зі зростанням творчого досвіду вони краще адаптуються до труднощів. Аналіз (Додаток Г, Рис. 3.11, 3.12) продемонстрував позитивний зв'язок між практичною креативністю та життєстійкістю у творчих. У групі з 3-5 роками практики зв'язок став навіть вираженішим, однак в цій категорії трапляються й дуже низькі показники. Дані результати можна пояснити специфікою сфери, адже на цьому етапі письменники можуть стикатися з

професійним спадом, ступором після першої публікації, відсутністю стабільної творчої діяльності. Однак у тих, долає 5-річний рубіж, життєстійкість зростає, можливо, через більшу стабільність та зрілість у творчій діяльності.

Досліджуючи показник креативного потенціалу у нетворчих, ми не виявили цікавих закономірностей ні загалом, ні у розрізі груп. Відсутність зв'язку між креативним потенціалом і життєстійкістю у нетворчих можна пояснити тим, що хоча потенціал і є, він не реалізується в їхній діяльності, тому не має суттєвого впливу на адаптацію до життєвих труднощів чи реагування на виклики. Враховуючи, що в нетворчих респондентів шкала Практична креативність не є надійною, ми можемо лише припустити, що саме реалізація креативного потенціалу могла б впливати на життєстійкість, адже фактично перевела б нетворчих у категорію творчих.

Завершимо аналіз креативності дослідженням взаємозалежностей між наявністю сенсу і креативним потенціалом в досліджуваних групах. На рисунку нижче (Рис. 3.13) представлено результати цього аналізу.

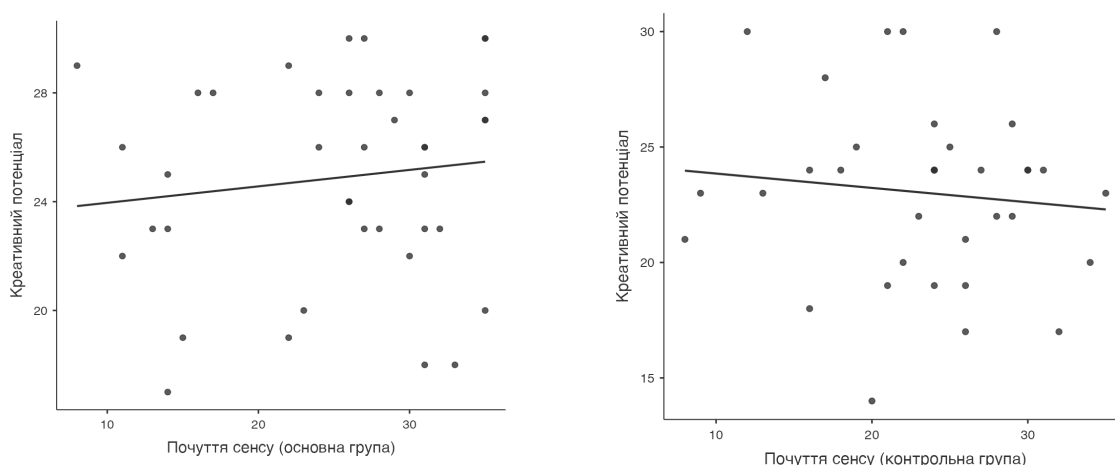


Рис. 3.13. Кореляція відчуття сенсу і креативного потенціалу у творчих і нетворчих

Згідно з графіками, позитивний зв'язок між відчуттям сенсу та креативним потенціалом спостерігається у творчих респондентів: чим більше

сенсу вони відчують у житті, тим вищий креативний потенціал. У нетворчих спостерігається негативний зв'язок: чим більше вони відчують сенс у своєму житті, тим менш активно проявляється їхня креативність. Це може бути пояснено тим, що для нетворчих респондентів більше сенсу в житті може означати меншу потребу в змінах чи пошуку нових способів вираження себе, тоді як творчі люди шукають способи втілити свій сенс через діяльність.

Отримані дані вказують на доцільність подальшого поглиблення дослідження, адже творчість за своєю структурою є багатовимірним феноменом. Відтак у наступних підрозділах розглянемо дивергентне мислення та самоактуалізацію особистості, які були окреслені в теоретичній частині як значущі компоненти творчої діяльності.

3.2. Вплив дивергентного мислення та самоактуалізації на життєстійкість

У дослідженні було використано методику словесних тріад Меде–Піорковського, спрямовану на вивчення дивергентного мислення через завдання скласти протягом 5 хвилин якомога більшу кількість оригінальних речень із заданими словами («море», «сонце», «скло»). Методика дозволяє оцінити варіативність мислення, здатність до створення нових смислових зв'язків, гнучкість у роботі зі стимульним матеріалом та рівень оригінальності висловлювань.

Класичний формат виконання методики передбачає обмеження у часі, однак у межах даного дослідження було додатково введено умову: респондентам надавалася можливість за бажанням продовжити виконання завдання після завершення основного часу, вписуючи такі речення в окреме поле. Це дозволило проаналізувати вплив часових обмежень на продуктивність і якість виконання завдання.

Результати якісного аналізу продемонстрували наявність відмінностей між групами у способах опрацювання стимульних слів. Представники творчої групи частіше використовували метафори, сюжетні конструкції, образні узагальнення та нестандартні контексти. Їхні відповіді характеризувалися більшою варіативністю та гнучкістю, здатністю до трансформації заданих понять у нові смислові поєднання.

У нетворчій групі переважали відповіді описового характеру, побудовані на прямих асоціаціях і типових зв'язках між словами. Відповіді були більш одноманітними, проте низька респондентів не відставала від показників творчих.

Водночас слід враховувати, що вербальний характер завдання (складання речень) міг впливати на результати, оскільки творчі респонденти (письменники) з об'єктивних причин володіють більш розвиненими навичками, які, фактично, є їх робочим інструментом. Таким чином, частина відмінностей може бути зумовлена не лише особливостями мислення, але й рівнем сформованості вербально-наративних компетенцій.

Кількісний аналіз підтвердив виявлені тенденції. Середній бал у творчій групі становив 11,2 (10,9 з урахуванням одного нульового результату*), тоді як у нетворчій групі – 10 (9,7 з урахуванням одного нульового результату).

**В обох групах було зафіксовано по одному випадку, коли респондент отримав 0 балів через некоректне виконання інструкції (відсутність усіх слів у межах одного речення).*

Отримані кількісні показники свідчать про наявність певної різниці між групами, однак вона не є значною за величиною, що узгоджується з результатами якісного аналізу.

Додатковий аналіз показав, що 5 із 35 нетворчих респондентів (14,3%) продовжили виконання завдання після завершення основного часу. У творчій групі з 39 респондентів, які виконали завдання, 8 осіб (20,5%) скористалися цією можливістю.

Хоча частка творчих респондентів є вищою, різниця між групами не є суттєвою. Це дозволяє припустити, що схильність до продовження виконання завдання не є специфічною ознакою творчого мислення, а може бути пов'язана з індивідуальними особливостями, такими як мотивація, стиль діяльності або рівень зацікавленості.

Водночас в обох групах додатковий час частіше супроводжувався збільшенням кількості відповідей і частковим підвищенням їхньої якості, що може свідчити про стримуючий вплив часових обмежень.

Окремо варто відзначити, що у творчій групі три респонденти відмовилися від виконання завдання. Це може бути пов'язано з опором до формалізованих завдань, які обмежують свободу самовираження, з підвищеним рівнем внутрішніх стандартів або з особливостями мотивації. Водночас, серед нетворчих була одна відмова. Таким чином, відмова від виконання не може однозначно трактуватися як показник низького рівня дивергентного мислення.

Аналіз впливу дивергентного мислення на життєстійкість показав відсутність статистично значущого зв'язку в обох групах. Кореляційний аналіз не виявив значущого зв'язку між дивергентним мисленням і життєстійкістю (Коефіцієнт кореляції Пірсона $r = -0,219$; $p = 0,169$; Spearman's $\rho = -0,154$; $p = 0,338$). Отримані результати не підтверджують припущення про безпосередній вплив дивергентності на життєстійкість.

Водночас аналіз інших компонентів творчості продемонстрував іншу закономірність. У групі творчих осіб було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між переживанням сенсу та життєстійкістю ($r = 0,512$; $p < 0,001$), тоді як у нетворчій групі цей зв'язок не досяг рівня значущості ($r = 0,242$; $p = 0,161$). Подібна тенденція була зафіксована і для практичної креативності: у основній групі спостерігався значущий зв'язок із життєстійкістю ($r = 0,479$; $p = 0,002$), тоді як у нетворчій групі він був відсутній ($r = 0,134$; $p = 0,444$).

Отримані результати дозволяють уточнити роль окремих компонентів творчості у структурі життестійкості. Зокрема, дивергентне мислення як когнітивний показник не демонструє самостійного впливу, тоді як переживання сенсу та практична креативність виявляються значущими, але лише у групі осіб, залучених до творчої діяльності.

З урахуванням теоретичних положень, розглянутих у першому розділі, доцільно припустити наявність функціональної відповідності між компонентами творчості та складовими життестійкості. Зокрема, переживання сенсу може виступати ресурсом залученості, а практична креативність – ресурсом, пов'язаним із готовністю до прийняття ризику та дії в умовах невизначеності.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що не всі складові творчості однаково пов'язані із життестійкістю. Вирішальну роль, ймовірно, відіграють ті компоненти, які реалізуються у діяльності та інтегруються у життєвий досвід особистості.

У межах даного підрозділу також здійснено поглиблений аналіз ролі самоактуалізації як складової творчої діяльності і її зв'язку з рівнем життестійкості особистості в умовах невизначеності.

Першим етапом дослідження стала перевірка надійності використаної методики САМОАЛ. За результатами розрахунку коефіцієнта внутрішньої узгодженості α Кронбаха було встановлено, що інтегральний показник самоактуалізації демонструє високий рівень надійності як у творчій групі ($\alpha = 0,836$), так і у нетворчій ($\alpha = 0,834$). Отримані значення перевищують загальноприйнятий поріг надійності ($\alpha \geq 0,75$), що дозволяє вважати інтегральний показник самоактуалізації стабільним, узгодженим та придатним для подальшого статистичного аналізу. Середнє значення інтегрального показника у творчій групі становить $M = 0,569$ ($SD = 0,110$), тоді як у нетворчій групі — $M = 0,542$ ($SD = 0,112$). Отримані дані вказують на несуттєво вищий рівень самоактуалізації у творчих осіб, однак різниця

між групами не є значною, що дозволяє розглядати вибірки як порівнювані за структурою розподілу досліджуваного показника.

Водночас було здійснено окрему перевірку надійності субшкал методики, яка показала, що більшість із них мають низькі значення α Кронбаха (у межах 0,3–0,5). Такий рівень внутрішньої узгодженості є недостатнім для коректної інтерпретації результатів на рівні окремих компонентів. У зв'язку з цим було прийнято обґрунтоване рішення відмовитися від детального аналізу субшкал та зосередитися на інтегральному показнику самоактуалізації. Такий підхід не лише забезпечує більшу достовірність отриманих результатів, але й узгоджується з теоретичним розумінням самоактуалізації як складного, багатовимірного та інтегративного феномену, окремі компоненти якого можуть не проявляти достатньої стабільності поза цілісною структурою.

Наступним етапом стало дослідження взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації та життєстійкістю у кожній із груп. За результатами кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі позитивні зв'язки як у творчій, так і нетворчій групах.

Зокрема, у творчій (основній) групі коефіцієнт кореляції Пірсона між самоактуалізацією та життєстійкістю становив $r = 0,722$ ($p < 0,001$), що свідчить про сильний позитивний зв'язок між змінними. Додатково розрахований коефіцієнт Спірмена ($r = 0,656$; $p < 0,001$) підтверджує стабільність отриманого результату незалежно від типу розподілу даних. Таким чином, у творчих осіб зростання рівня самоактуалізації супроводжується суттєвим підвищенням рівня життєстійкості.

У нетворчій групі також було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між досліджуваними показниками: Пірсона $r = 0,642$ ($p < 0,001$), Спірмена $r = 0,656$ ($p < 0,001$). Хоча сила зв'язку є дещо нижчою порівняно з творчою групою, вона залишається на високому рівні та свідчить

про наявність стійкої залежності між самоактуалізацією та життєстійкістю незалежно від залученості до творчої діяльності.

Отримані результати дозволяють зробити важливий висновок про універсальний характер самоактуалізації як психологічного ресурсу життєстійкості. На відміну від інших складових творчості, зокрема дивергентного мислення чи окремих проявів креативності, які демонстрували або відсутність зв'язку, або його вибірковість (лише у творчій групі), самоактуалізація виявляється стабільно пов'язаною з життєстійкістю у різних типах вибірок.

Це дає підстави розглядати самоактуалізацію не як одну з окремих характеристик творчості, а як інтегративний показник, що поєднує у собі різні аспекти особистісного розвитку: ціннісно-смысловий, поведінковий, емоційний та рефлексивний. Саме така інтегрованість, імовірно, забезпечує її більш тісний і стабільний зв'язок із життєстійкістю.

Візуалізація результатів (Додаток І, Рис. 3.14–3.15) підтверджує наявність позитивної залежності між досліджуваними змінними в обох групах: із зростанням рівня самоактуалізації спостерігається тенденція до підвищення рівня життєстійкості. Розподіл точок демонструє достатню щільність та відсутність хаотичного характеру, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу.

Узагальнюючи отримані дані, можна припустити, що саме інтегрований характер самоактуалізації забезпечує її ключову роль у формуванні життєстійкості. Якщо окремі компоненти творчості можуть виступати як часткові або контекстуально залежні ресурси, то самоактуалізація відображає глибший рівень особистісної організації, що дозволяє ефективно адаптуватися до невизначеності незалежно від діяльності. Такі результати дають підстави вважати самоактуалізацію одним з провідних психологічних чинників життєстійкості, що має універсальний характер і може бути

покладений в основу подальших розробок програм психологічної підтримки та розвитку особистості.

3.3. Порівняльний аналіз результатів авторських анкет у дослідженні особливостей формування життєстійкості творчих і нетворчих

У попередніх підрозділах було здійснено аналіз основних показників життєстійкості та пов'язаних із нею характеристик у творчій і нетворчій групах, що дозволило виявити низку важливих закономірностей. Водночас отримані результати не вичерпують усього потенціалу зібраних даних.

Зокрема, авторські анкети містять додаткову інформацію про повсякденні практики респондентів, їхній досвід взаємодії з творчою діяльністю, способи подолання стресу та особливості соціальної активності. Аналіз цих даних дозволяє поглибити розуміння виявлених відмінностей між групами та уточнити можливі чинники, що пов'язані з рівнем життєстійкості.

У зв'язку з цим у даному підрозділі здійснюється поглиблений аналіз результатів дослідження, спрямований на співвіднесення суб'єктивних оцінок респондентів із об'єктивними показниками, а також на виявлення додаткових закономірностей, що можуть бути використані для подальшої розробки практичних рекомендацій.

У ході порівняльного аналізу було виявлено відмінності між творчими та нетворчими респондентами у співвідношенні суб'єктивної оцінки здатності адаптуватися до змін і рівня життєстійкості. Зокрема, у групі осіб, залучених до регулярної творчої діяльності, встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між цими показниками (Спірмена $\rho = -0.485$, $p = 0.001$). Від'ємний знак коефіцієнта зумовлений особливостями кодування змінної суб'єктивної оцінки (1 – високий рівень адаптації, 3 – низький) і свідчить про узгоджений зв'язок між самооцінкою та рівнем життєстійкості: вищій оцінці здатності адаптуватися відповідають вищі показники життєстійкості.

Водночас у групі нетворчих подібний зв'язок не виявлено (Спірмена $\rho = 0.095$, $p = 0.586$), що вказує на відсутність вираженої відповідності між суб'єктивною оцінкою адаптивності та рівнем життєстійкості. Відповідні тенденції також відображені на графіках (див. рис. 3.16–3.17, Додаток Г). Отримані результати дозволяють припустити, що залучення до творчої діяльності пов'язане з більш диференційованим і узгодженим самосприйняттям власного стану, що актуалізує необхідність детальнішого аналізу особливостей творчої діяльності як чинника таких відмінностей.

Виявлені відмінності у співвідношенні суб'єктивної оцінки здатності адаптуватися до змін та рівня життєстійкості актуалізують необхідність більш детального розгляду повсякденних практик респондентів. Зокрема, доцільним є аналіз тих видів діяльності, які вони обирають у повсякденному житті, оскільки саме через них можуть проявлятися особливості способу переживання стресу, рівня залученості та загальної організації життєвого досвіду.

У зв'язку з цим наступним етапом аналізу став розгляд хобі респондентів як споживачів (Клименко, 2007), що дозволяє співвіднести виявлені психологічні показники з особливостями їхньої поведінкової активності.

Порівняльний аналіз відповідей респондентів творчої та нетворчої груп щодо їхніх хобі як споживачів показав як спільні риси, так і певні відмінності. Зокрема, в обох групах поширеними є такі види дозвілля, як читання, перегляд кіно, музика, подорожі та навчання, що свідчить про подібний набір базових активностей.

Водночас спостерігаються відмінності у кількості та поєднанні цих активностей у відповідях респондентів. У творчій групі частіше зустрічаються відповіді, що включають більшу кількість різних видів дозвілля в межах однієї анкети, тоді як у нетворчій групі відповіді частіше містять меншу кількість зазначених активностей. Це може свідчити про

різний рівень різноманітності дозвіллевих практик. Крім того виявлено, що творчі читають в середньому більш ніж удвічі більше порівняно з нетворчими (22 книги на рік проти 10).

Також варто зазначити, що такі форми активності, як відвідування театрів, музеїв, участь у читацьких клубах та інших спільнотах за інтересами, представлені в обох групах, однак у творчій групі вони зустрічаються у більшій кількості відповідей. Водночас у нетворчій групі також наявні подібні практики, але поряд із цим фіксуються випадки, коли респонденти вказують на наявність певних інтересів без їх регулярної реалізації.

Таким чином, отримані дані свідчать про наявність відмінностей між групами насамперед у кількості та поєднанні дозвіллевих практик, тоді як загальний спектр доступних активностей є подібним. Це дозволяє розглядати різноманітність залучення до різних форм діяльності як можливий фактор, пов'язаний із життєстійкістю, що потребує подальшого осмислення.

Отримані результати також можуть бути співвіднесені з даними щодо рівня дивергентного мислення. Незважаючи на те, що за результатами відповідної методики відмінності між творчою та нетворчою групами були незначними, у повсякденних практиках творчих респондентів простежується більша різноманітність активностей. Це може свідчити про те, що особливості дивергентного мислення проявляються не лише в умовах тестування, але й у виборі та поєднанні різних видів діяльності в реальному житті.

Порівняльний аналіз відповідей респондентів творчої та нетворчої груп щодо способів подолання стресу і невизначеності показав як спільні, так і відмінні риси, що проявляються не лише у типах стратегій, а й у їх змістовному наповненні.

В обох групах представлені соціальні форми підтримки (спілкування з близькими, партнерами, родиною), а також поведінкові та організаційні стратегії, зокрема планування («план на день/тиждень», «план А, Б, С»),

дотримання рутини, фізична активність, сон. У відповідях як творчих, так і нетворчих респондентів також фігурує психотерапія та психологічна підтримка («психотерапія», «психолог», «працюю з психотерапевтом»), що свідчить про подібний доступ до рефлексивних способів опрацювання накопиченого стресу.

Водночас простежуються відмінності у змісті відповідей. У творчій групі частіше зустрічаються формулювання, пов'язані з творчою діяльністю як способом справляння зі стресом («написання книг», «малювання», «творчі проєкти»), а також окремі відповіді, що апелюють до релігійного або духовного досвіду («Бог», «читання Псалтиря»), які відсутні у відповідях нетворчих респондентів.

У нетворчій групі, натомість, частіше представлені конкретні повсякденні або тілесні способи регуляції стану, такі як їжа, алкоголь («вінішко», «смачна їжа»), а також пряме позначення відволікання як стратегії («відволікання», «соціальні мережі», «серіали, ігри»). Водночас подібні форми активності частково присутні і у творчій групі (зокрема читання або перегляд фільмів), однак рідше описуються як основний спосіб уникнення переживань.

Окремо варто зазначити, що в обох групах наявні відповіді, які вказують на відсутність ефективних способів справляння зі стресом або потребу в медикаментозній підтримці («нічого», «антидепресанти»), що підкреслює неоднорідність досвіду респондентів незалежно від залучення до творчої діяльності.

Таким чином, відмінності між групами проявляються не стільки у наявності чи відсутності окремих стратегій, скільки у способі їх опису та змістовних акцентах, що може відображати різні підходи до переживання та регуляції стресу.

Отримані відмінності можуть бути співвіднесені з результатами дослідження самоактуалізації, згідно з якими у творчих респондентів

зафіксовано вищі показники. Зокрема, наявність у їхніх відповідях таких форм справляння зі стресом, як творча діяльність, а також звернення до ціннісно-смислових і духовних орієнтирів, може узгоджуватися з більшою орієнтацією на внутрішні ресурси та особистісний розвиток.

Водночас у відповідях нетворчих респондентів поряд із активними та соціальними стратегіями частіше фігурують способи, спрямовані на відволікання від переживань (зокрема перегляд розважального контенту, використання соціальних мереж, вживання алкоголю), що може свідчити про більшу представленість стратегій емоційного уникнення у частини респондентів. Разом із тим, ці особливості не є універсальними для всієї групи і потребують обережної інтерпретації.

В авторській анкеті респондентам було запропоновано оцінити частоту їхньої участі у групових формах взаємодії (від регулярних зустрічей до повної відсутності таких), що дозволяє розглядати цей показник як один із можливих індикаторів соціальної залученості.

Звернення до цього параметра зумовлене теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі дослідження, зокрема підходом Сальваторе Мадді, який запропонував розширити класичну модель життестійкості, доповнивши її компонентом зв'язку (connection). Відповідно до цієї ідеї, соціальна взаємодія та включеність у спільноти можуть виступати ресурсом подолання стресу. Водночас у науковій літературі відсутня однозначна позиція щодо доцільності виділення цього компонента як окремого структурного елементу життестійкості, що зумовлює необхідність його емпіричної перевірки.

Порівняльний аналіз отриманих даних показав, що як у творчій, так і у нетворчій групах не спостерігається домінування високої частоти участі у групових взаємодіях: у більшості відповідей переважають варіанти «кілька разів на місяць» або «раз на місяць і рідше». Водночас у нетворчій групі дещо частіше фіксуються регулярніші форми взаємодії («щотижня», «кілька разів

на тиждень»), тоді як у творчій групі представлені більш полярні варіанти – від регулярної участі до повної відсутності групової активності.

Співвідношення частоти участі у групових формах взаємодії та рівня життєстійкості не виявляє вираженої тенденції до зміни показників життєстійкості залежно від частоти таких взаємодій. Це підтверджується результатами кореляційного аналізу: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена становить $\rho = 0.008$ ($p = 0.958$), що свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між зазначеними змінними. Аналогічні результати отримано і за коефіцієнтом Пірсона ($r = 0.008$, $p = 0.962$).

Таким чином, отримані результати не дозволяють підтвердити наявність зв'язку між частотою участі у групових взаємодіях та рівнем життєстійкості у досліджуваній вибірці. Це дає підстави поставити під сумнів доцільність розгляду зв'язку як окремого структурного компонента життєстійкості у тому вигляді, в якому він був запропонований у розширеній моделі. Отримані дані свідчать про те, що сам по собі показник частоти соціальних контактів не відображає ті аспекти взаємодії, які можуть бути пов'язані з життєстійкістю, і, ймовірно, більш релевантними є характеристики, пов'язані із залученістю, значущістю та переживанням взаємодії, що концептуально наближає їх до вже наявних компонентів моделі.

Отримані результати дозволяють окреслити загальні відмінності між групами, однак потребують подальшого уточнення з урахуванням специфіки творчої діяльності. У зв'язку з цим доцільним є більш детальний аналіз показників саме творчої групи задля виявлення тих аспектів, що можуть мати значення для розуміння ролі творчості як ресурсу життєстійкості.

Було проаналізовано зв'язок між показниками залученості у творчу діяльність, зокрема тривалістю залучення («Як довго ви займаєтесь письменництвом?»), частотою здійснення творчої діяльності («Як часто ви пишете?») та тривалістю окремих творчих сесій («Скільки часу, в середньому, ви пишете за 1 підхід?»), і рівнем життєстійкості у творчій групі. Результати

кореляційного аналізу за Спірменом не виявили статистично значущих зв'язків між жодним із зазначених показників і рівнем життєстійкості ($\rho = 0.149, p = 0.354$; $\rho = 0.113, p = 0.483$; $\rho = -0.116, p = 0.468$ відповідно).

Отримані результати свідчать про те, що кількісні характеристики творчої діяльності, такі як тривалість досвіду, регулярність практики та тривалість творчих сесій, самі по собі не є визначальними чинниками життєстійкості. Це дозволяє припустити, що більш значущими можуть бути якісні аспекти творчої діяльності, зокрема її змістовне наповнення, суб'єктивне значення та спосіб переживання.

У попередніх підрозділах було встановлено наявність позитивного зв'язку між тривалістю залучення у творчу діяльність та рівнем практичної креативності, а також між практичною креативністю і життєстійкістю. Зокрема, було показано, що зі зростанням творчого досвіду підвищується рівень практичної креативності, яка, у свою чергу, пов'язана з вищими показниками життєстійкості ($r = 0,42$).

Водночас у межах даного підрозділу не виявлено статистично значущого прямого зв'язку між тривалістю творчої діяльності, її регулярністю або тривалістю творчих сесій і рівнем життєстійкості. Це дозволяє уточнити характер виявлених раніше залежностей. Зокрема, отримані результати свідчать про опосередкований характер впливу творчої діяльності на життєстійкість: не сам по собі досвід або частота творчої практики визначають рівень життєстійкості, а ті зміни у способах мислення та вирішення завдань, які формуються в процесі творчої діяльності та відображаються у рівні практичної креативності.

Таким чином, практична креативність може розглядатися як ключова ланка, що поєднує залучення до творчої діяльності з розвитком життєстійкості.

3.4. Концептуальні підходи до програми психологічної підтримки та розвитку життєстійкості за результатами дослідження

Отримані результати дослідження дозволяють перейти від опису емпіричних закономірностей до формування концептуальних підходів психологічної підтримки життєстійкості в умовах тривалої невизначеності. Встановлено, що життєстійкість не визначається безпосередньо фактом залучення до творчої діяльності, однак пов'язана з особливостями опрацювання досвіду, рівнем самоактуалізації, здатністю до смислотворення та практичною реалізацією креативності. Відтак творчість доцільно розглядати не як статусну характеристику особистості, а як спосіб обробки, осмислення та інтеграції досвіду. Це дозволяє переорієнтувати підходи психологічної підтримки з формування окремих якостей на розвиток процесів, що забезпечують внутрішню адаптацію до невизначеності.

З огляду на виявлені відмінності між творчими та нетворчими респондентами, доцільно говорити про єдину логіку розвитку життєстійкості, яка реалізується через різні «входи» залежно від індивідуального досвіду та наявних ресурсів.

Першим ключовим напрямом є розвиток смислотворення. Отримані дані підтверджують зв'язок між переживанням сенсу життя та життєстійкістю, що дозволяє розглядати смислову інтеграцію досвіду як один із базових механізмів адаптації. Практична реалізація цього напрямку може здійснюватися через наративні та рефлексивні практики, спрямовані на осмислення подій, переосмислення складного досвіду та побудову цілісної життєвої історії. Зокрема, ефективними можуть бути письмові практики (ведення щоденника досвіду, рефлексивне письмо, «переписування» складних подій), що дозволяють структурувати переживання та надати їм індивідуального сенсу.

Другим напрямом виступає розвиток практичної креативності. На відміну від когнітивного потенціалу до генерації ідей, саме реалізація креативності у діяльності виявилася більш пов'язаною з життєстійкістю. Це дозволяє розглядати включення у діяльність як важливий ресурс адаптації. Практично це може реалізовуватися через різні форми творчої активності – від письма та мистецьких практик до повсякденних форм діяльності, що передбачають створення нового або трансформацію наявного досвіду. Важливим є не результат як такий, а процес, у якому переживання отримують зовнішню форму та можливість завершення.

Третім напрямом є рух у бік самоактуалізації як універсального ресурсу життєстійкості. Отримані результати свідчать про її стабільний зв'язок із життєстійкістю в обох групах, що дозволяє розглядати самоактуалізацію як інтегративну основу адаптації. Психологічна робота у цьому напрямі може включати підтримку усвідомлення власних цінностей, потреб і цілей, розвиток автономії, здатності до вибору та відповідальності за власне життя. Важливим є зміщення фокусу з виживання до розвитку навіть в умовах невизначеності.

Четвертим напрямом є розширення репертуару стратегій регуляції стану. Аналіз показав, що у частини нетворчих респондентів більш вираженими є стратегії, орієнтовані на відволікання, які можуть забезпечувати короткострокове зниження напруги, однак не сприяють глибокій інтеграції досвіду. У зв'язку з цим важливим завданням психологічної підтримки є не відмова від таких стратегій, а їх доповнення більш активними формами опрацювання переживань – через рефлексію, діяльність або символічне вираження досвіду.

Для осіб, залучених до творчої діяльності, розвиток життєстійкості доцільно здійснювати через поглиблення вже наявних процесів – смислотворення, рефлексії та практичної реалізації креативності. Особливу

увагу варто приділяти переходу від накопичення досвіду до його усвідомлення та завершення у формі продукту або цілісного наративу.

Для осіб, не залучених до регулярної творчої діяльності, ефективним є поступове розширення способів опрацювання досвіду через розвиток самоактуалізації та включення елементів діяльнісної активності. У цьому випадку творчість виступає не як вимога чи характеристика, а як один із можливих інструментів опрацювання досвіду.

Таким чином, обидві стратегії спрямовані на розвиток здатності до осмислення та інтеграції переживань, однак відрізняються за початковими умовами та способами входу в цей процес.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що в умовах тривалої невизначеності ключовим завданням психологічної підтримки є не лише зниження рівня напруги, а створення умов для її проживання, осмислення та інтеграції. Саме це забезпечує формування стійких адаптаційних механізмів і знижує ризик відкладених емоційних реакцій у майбутньому.

Зазначені вище концептуальні підходи можуть реалізовуватися у різний спосіб, оскільки варіантів розвитку смислотворення, практичної креативності та самоактуалізації є багато. У межах даної роботи запропоновано лише окремі інструменти, які поєднують елементи письмових практик із тими компонентами творчості, що були визначені як значущі для формування життєстійкості. Нижче наведено приклади вправ, які не потребують значних часових ресурсів і можуть бути легко інтегровані у повсякденну рутину.

Вправа 1. Одним із інструментів розвитку усвідомлення, смислотворення та практичної креативності є вправа на розширення мовного опису повсякденних дій. Пропонується обрати звичне дієслово (наприклад, «йти») та підібрати до нього якомога більше варіантів, що передають різні способи виконання дії або внутрішні стани (наприклад: «пурхає», «чвалає», «плентається», «крадеться», «прямує», «повзе»). Додатково допускається

створення власних слів або мовних форм (наприклад, «дайректить» – рухається чітко до мети).

Наступним кроком є співвіднесення обраних варіантів із власним досвідом через запитання: «Коли я так себе відчуваю?» або «У яких ситуаціях/станах я так іду?».

Дана практика сприяє диференціації внутрішніх станів, переводить узагальнений досвід у конкретні образні форми. Людина починає точніше розпізнавати та усвідомлювати власні переживання.

Водночас вправа активізує процес смислотворення: мова використовується не лише для опису, а й для конструювання індивідуального значення досвіду. Можливість створення нових слів додатково підсилює цей процес, дозволяючи виходити за межі звичних категорій і формувати більш гнучке бачення власного стану.

Вправа 2. Наступним ефективним інструментом розвитку смислотворення та діяльнісної креативності є ведення персонального словничка неологізмів. Практика передбачає поступове створення індивідуального набору слів – вигаданих або помічених у мовленні інших (зокрема у дітей, в художніх текстах, повсякденному спілкуванні), які відображають нові або незвичні способи опису досвіду.

Рекомендується фіксувати такі слова у зручному форматі (наприклад, у нотатках телефону) та регулярно доповнювати словничок у міру виникнення нових асоціацій, ідей або спостережень. Це можуть бути слова різних частин мови, що передають нюанси станів, дій або характеристик.

Практика ведення словника неологізмів може бути доповнена їх подальшим осмисленням та інтерпретацією. Зокрема, доцільним є звернення до запитань: «Чому саме це слово привернуло мою увагу?», «Який аспект мого досвіду воно відображає?», «В яких ситуаціях я можу впізнати цей стан у собі?». Слова можуть використовуватись як відправна точка для подальшої

рефлексії – через короткі письмові практики, асоціативні описи чи спробу прожити відповідний стан у житті.

Також неологізми можуть розглядатися як індикатори смислових прогалин – тих аспектів досвіду та інтерпретації власних станів, які раніше не мали чіткого мовного вираження.

Важливим є і сам процес фіксації таких слів, оскільки він формує підвищену уважність до себе та навколишнього середовища, що сприяє розширенню індивідуальної картини світу та переходу від пасивного сприйняття до активного осмислення реальності.

Вправа 3. Наступним напрямом роботи з досвідом може бути фіксація та переосмислення подій, що викликають сміх (сльози/тривогу/безсилля та інше також корисно проаналізувати, але важливо відслідковувати щось одне за період. Для прикладу сфокусуємось на першому). Практика передбачає запис коротких історій із повсякденного життя, які викликали усмішку/сміх або можуть бути переосмислені як кумедні, а також спробу передати їх у різних формах (опис, діалог, перебільшення, зміна ракурсу подій).

Процес оформлення таких історій у мовну або сюжетну форму активізує смислотворення та сприяє інтеграції досвіду. Крім того, практика має діяльнісний характер, активуючи механізми практичної креативності, обираючи спосіб фіксації приємного спогаду. Це робить її доступним і водночас ефективним інструментом підтримки життєстійкості.

Вправа 4. Ще одним важливим інструментом розвитку самоактуалізації та усвідомленості є регулярне звернення до базових питань самовизначення. Практика передбачає коротку зупинку впродовж дня або в моменті прийняття рішення та відповіді на запитання: «Хто я зараз?», «Чого я хочу?», «Що я відчуваю (емоційно і тілесно)?», «Де мої кордони?».

Ці запитання можуть використовуватись і в письмовому форматі, і у формі внутрішнього діалогу, зосередженого на фіксації актуального стану. Практика підвищує рівень усвідомлення власних потреб, емоцій і меж, що є

ключовим компонентом самоактуалізації. Регулярне звернення до цих питань дозволяє краще орієнтуватися у власному досвіді та зменшує ризик автоматичних неусвідомлених реакцій.

Особливу цінність практика має у ситуаціях вибору, допомагаючи відокремити власні бажання від зовнішніх впливів, виявити можливі порушення особистісних кордонів. Це сприяє більш стійким рішенням.

Така форма самоспостереження підтримує зв'язок із собою в умовах невизначеності, де зовнішні орієнтири є нестабільними. Це дозволяє розглядати вправу як інструмент внутрішньої стабілізації та опори, адже регулярне використання цих запитань формує навичку усвідомленого ставлення до себе та власного досвіду, що є важливою умовою розвитку життєстійкості.

Вправа 5. Щоденна фіксація короткого підсумку прожитого дня. Практика передбачає запис 1–2 речень, зокрема у форматі: «Що сьогодні зі мною відбулося?» та «Заради чого для мене був цей день?» або «Який сенс я знаходжу в цьому дні?».

Запис може здійснюватися у довільній формі – у зошиті, нотатках телефону або у спеціально організованому щоденнику. Важливою умовою є регулярність виконання та лаконічність, що дозволяє інтегрувати практику у повсякденну рутину.

Дана практика сприяє формуванню навички щоденного осмислення досвіду, переводячи події дня з рівня автоматичного проживання в усвідомлене. Навіть коротка фіксація сенсу дозволяє структурувати досвід і включити його у цілісне бачення життя. Особливу цінність несе відстеження динаміки змін у часі. Повернення до попередніх записів дозволяє спостерігати, як трансформуються смисли, переживання та пріоритети, що сприяє формуванню відчуття розвитку та безперервності досвіду.

Можливою модифікацією практики є використання спеціального щоденника, у якому кожна сторінка відповідає одному дню року та поділена

на кілька секторів, що відображають різні роки. У такому форматі записи здійснюються поступово: щороку заповнюється окремий сектор тієї ж дати, що дозволяє порівнювати переживання та смисли одного й того самого дня у різні роки. Це створює можливість відстеження змін як у «вертикальному» вимірі – через зіставлення одного дня впродовж кількох років, так і у «горизонтальному» – через послідовний перегляд днів у межах одного року.

Висновки до розділу III

Отримані результати дослідження дозволяють переосмислити поширене уявлення про творчість як спосіб підтримки у важкі часи, а з тим і фактор посилення життєстійкості. Виявлено, що сама по собі залученість до творчої діяльності не визначає рівень життєстійкості, однак пов'язана з особливостями її внутрішньої організації та способами переживання невизначеності. Це свідчить про те, що життєстійкість формується не як статична характеристика, а як процес, що залежить від способів опрацювання досвіду.

Ключовим результатом роботи є виявлення різних шляхів формування життєстійкості у творчих і нетворчих респондентів.

У творчих осіб вона пов'язана з активною переробкою досвіду через смислотворення (наявність сенсу понад його пошук) та практичну креативність (практика понад потенціал), що дозволяє інтегрувати складні переживання у цілісну картину життя.

У нетворчих респондентів життєстійкість підтримується за рахунок інших стратегій, наприклад, регуляторних, серед яких більш представлені форми відволікання та уникнення задля зниження інтенсивності переживань. Таким чином, відмінності між групами полягають передусім не у рівні життєстійкості, а у характері її забезпечення.

Особливої уваги заслуговує той факт, що за відсутності статистично значущих відмінностей у загальному рівні життєстійкості творчі та нетворчі

респонденти продемонстрували відмінності у внутрішній структурі цього конструкту. Якщо у творчих осіб усі базові компоненти життестійкості зберігали внутрішню узгодженість, демонструючи стабільний показник α Кронбаха $> 0,75$, то у нетворчих окремі складові втрачали її. Отримані результати свідчать, що подібний рівень життестійкості у творчих і нетворчих респондентів формується на відмінній психологічній основі та підтримується різними способами адаптації до невизначеності. Такі дані потребують перевірки нових гіпотез, наприклад, чи творчість як така впливає на внутрішню узгодженість шкали життестійкості і відповідних субшкал на прикладі групи творчих. Оскільки серед творчої групи спостерігається більша стабільність досліджуваних структур, це може свідчити про вищу узгодженість психологічних механізмів адаптації до умов невизначеності. Не виключено й те, що невизначеність, спричинена війною, має вплив на α Кронбаха на прикладі вибірки нетворчих. Не можна оминати і той факт, що одне з питань було виключене з опитувальника для обох груп, адже воно знижувало надійність як загальної шкали життестійкості, так і субшкали «Контроль» (*«У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми»*). Це може свідчити про зміну психосемантичного змісту відповідних конструктів в умовах війни. Це питання більше не є виявом слабкості чи інфантильності, а радше демонструє об'єктивний стан речей в умовах, коли ми та наші близькі перебуваємо під регулярними масованими обстрілами. Такі знання і питання відкривають перспективи для подальших досліджень, зокрема, чи є поточна форма Короткої версії тесту життестійкості в адаптації Олефіра В. О. валідною за умов війни.

Окрім вже зазначеного, в процесі аналізу життестійкості творчої та контрольної груп виникло припущення, що творчість може впливати на осіб, що систематично займаються творчими практиками, шляхом зміцнення толерантності до невизначеності. Дане припущення також потребує подальшого вивчення.

У межах творчої групи найвищі показники життєстійкості частіше спостерігаються у респондентів із більшою тривалістю творчої практики. Це вказує на можливий накопичувальний ефект розвитку психологічних ресурсів, пов'язаних із творчою діяльністю. Водночас високі показники життєстійкості фіксуються і серед респондентів із відносно коротким досвідом (близько року), що не дозволяє зробити однозначний висновок про визначальний вплив тривалості творчої діяльності на рівень життєстійкості.

Отримані дані також дозволяють уточнити структуру психологічних ресурсів життєстійкості. Зокрема, самоактуалізація виступає універсальним фактором, пов'язаним із життєстійкістю незалежно від типу діяльності, що вказує на її роль як інтегративної основи особистісної адаптації. Водночас інші досліджувані компоненти творчості набувають значення для життєстійкості переважно тоді, коли стають частиною реальної діяльності, процесів осмислення досвіду та повсякденної взаємодії творчої особистості зі світом.

Встановлено, що у творчих саме практична реалізація креативного потенціалу, а не його наявність, пов'язана з підвищенням життєстійкості. Це підкреслює значення діяльнісного аспекту творчості як механізму адаптації. Разом з тим встановлено, що вирішальним чинником є не інтенсивність чи тривалість творчої практики, а, найімовірніше, ті зміни у способах мислення, інтерпретації та дії, які формуються в процесі.

Водночас дивергентне мислення не продемонструвало значущого зв'язку з життєстійкістю. Також не було виявлено суттєвих відмінностей між творчими та нетворчими респондентами за рівнем цього показника. Отримані результати дозволяють припустити, що сама здатність генерувати різноманітні ідеї може розвиватися не лише в процесі творчої діяльності, а й у різних сферах повсякденного життя.

Отримані результати також підтверджують значущість переживання сенсу життя як одного з провідних чинників життєстійкості, проте лише за

умови його актуалізованості. У творчих респондентів саме наявність сенсу домінує над його пошуком, і саме вона демонструє зв'язок із життєстійкістю. Натомість, стан пошуку сенсу виявився більш характерним для нетворчих, і він не демонструє надійного зв'язку із життєстійкістю. Отримані результати вказують на відмінність між переживанням сенсу як наявного ресурсу та його пошуком як процесом, що ще не забезпечує вагомого адаптаційного ефекту.

Таким чином, результати дослідження дозволяють розглядати творчість не як безпосередній фактор підвищення життєстійкості, а як спосіб взаємодії з досвідом, який може сприяти її формуванню. Це відкриває перспективи для розробки психологічних підходів, орієнтованих не на формальне залучення до творчої діяльності, а на розвиток процесів смислотворення, практичної креативності та самоактуалізації як ключових ресурсів адаптації.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було розглянуто зв'язок між творчою діяльністю і життєстійкістю в контексті невизначеності, спричиненої війною. Ключовими показниками для пояснення зв'язку між досліджуваними сутностями в рамках даного дослідження обрано почуття сенсу, креативність, дивергентне мислення та самоактуалізацію. За допомогою п'яти методик і додаткових анкет для творчої групи (письменників України) та нетворчої (люди, що за власним твердженням не займаються творчістю) було проведено опитування, яке допомогло зібрати дані для аналізу. У процесі дослідження ми припустили, що творчість може бути важливим чинником життєстійкості в умовах війни.

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження досягнуто поставленої мети – визначено складові, що впливають на розвиток життєстійкості в умовах невизначеності, а також окреслено підходи до її підвищення через творчу діяльність.

Теоретичний аналіз дозволив уточнити, що життєстійкість є інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує не лише здатність витримувати стрес, а й перетворювати складні життєві обставини на ресурс розвитку. Показано, що її формування пов'язане з процесами смислотворення, саморегуляції та особистісної інтеграції, у яких творча діяльність може відігравати важливу роль.

Емпіричне дослідження не виявило статистично значущих відмінностей у загальному рівні життєстійкості між особами, які займаються творчою діяльністю, та тими, хто не залучений до неї, що не підтверджує припущення про її прямий вплив. Водночас встановлено, що відмінності між групами проявляються на рівні способів формування життєстійкості: у творчих – через активне опрацювання досвіду, у нетворчих – через інші регуляторні стратегії, зокрема відволікання, а з тим і зниження інтенсивності переживань.

Отримані результати дозволили уточнити характер впливу творчої діяльності: визначальним є не сам факт її наявності чи інтенсивності, а ті зміни у способах мислення та осмисленні досвіду, які вона формує. У цьому контексті практична креативність виступає ключовою ланкою, що опосередковує зв'язок між творчістю та життестійкістю, тоді як креативний потенціал без реалізації не демонструє такого вагомego впливу. Водночас, згадані зміни у мисленні стосуються і усвідомлення сенсовності діяльності (наявність сенсу вища за процес його пошуку).

Важливим результатом дослідження стало виявлення універсальної ролі самоактуалізації як психологічного ресурсу життестійкості, притаманного як творчим, так і нетворчим респондентам. Її інтегративний характер забезпечує узгодженість між цінностями, переживаннями та поведінкою, що сприяє ефективній адаптації осіб в умовах невизначеності незалежно від того, дотичні вони до творчості чи ні.

Окремої уваги заслуговує питання валідності інструментів вимірювання життестійкості в умовах війни. Встановлено, що окремі субшкали використаної методики не демонструють належної надійності у групі нетворчих, що може бути зумовлено зміною психосемантичного змісту таких конструктів, як *контроль і прийняття ризику* в умовах воєнної реальності. Це дозволяє припустити, що методики, валідизовані у мирний час, можуть потребувати перегляду або адаптації до умов тривалої невизначеності.

Водночас вищий рівень внутрішньої узгодженості показників у творчій групі може свідчити про те, що творча діяльність виступає стабілізуючим фактором, який дозволяє зберігати цілісність сприйняття досвіду навіть у кризових умовах. Це дає підстави розглядати творчість як ресурс, що підтримує не лише змістовне наповнення переживань, а й їх структурну організованість. Проте не варто виключати і ймовірність того, що творчість навпаки може відривати від реальності. В такому випадку така ж узгодженість шкал творчих як у довоєнний період може бути пов'язана з

викривленим сприйняттям реальності, набуваючи ознак ескапізму. Дане питання потребує перевірки і глибшого аналізу поруч із перевіркою доцільності використання Короткої версії тесту життєстійкості за умов війни.

Проведене дослідження дозволило отримати відповіді на поставлені дослідницькі питання. Зокрема, статистично значущих відмінностей у загальному рівні життєстійкості між творчими та нетворчими респондентами виявлено не було, проте встановлено, що життєстійкість у цих групах формується різними шляхами. Визначено, що ключовими складовими її формування виступають самоактуалізація, переживання сенсу життя та практична креативність. При цьому найбільш значущими факторами, пов'язаними з життєстійкістю, виявилися самоактуалізація в обох групах та практична креативність у творчих респондентів.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні різних шляхів формування життєстійкості у творчих і нетворчих осіб, а також у встановленні опосередкованого характеру впливу творчої діяльності через зміну способів осмислення та інтеграції досвіду.

Отримані результати мають і практичне значення. Вони свідчать, що програми розвитку життєстійкості не можуть будуватися за універсальним принципом. Для осіб, залучених до творчої діяльності, перспективним напрямом є підтримка процесів смислотворення, рефлексії та творчого опрацювання досвіду. Для нетворчих осіб більш доцільним може бути розвиток самоактуалізації, усвідомлення власних ресурсів та поступове включення в діяльнісні творчі практики.

Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень, зокрема щодо розробки валідних інструментів вимірювання життєстійкості в умовах війни та вивчення психологічних механізмів її формування в ситуації тривалої невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. (2014). Концептуальні підходи до виділення ознак креативності. Креативна педагогіка. Наук.-метод. журнал. Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки, 59-67.
2. Арістотель. (2022). Метафізика. Видавництво. Темпора, 848.
3. Бацилева О. В. (2021). Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. Габітус. Вип. 22. - С. 52-56. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_10.
4. Бацилева О.В. (2021). Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. Габітус. Випуск 22. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.8>
5. Боковець, О. І. (2024). Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни / Боковець О. І. // Науковий журнал "Техне". № 1, 58-65.
6. Боковець, О. І. Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни / Боковець О. І. // Науковий журнал "Техне". - 2024. - № 1. - С. 58-65.
7. В.О. Олефір, М.А. Кузнєцов, А.В. Павлова (2013). Коротка версія тесту життєстійкості. Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків. Українська інженерно-педагогічна академія.
8. Вишнівська Н., Полілуєва І., Артюхова В., Матейко Н. (2024). Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». No 3(37) DOI: [doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-774-786](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-774-786)
9. Віктор Франкл. (2021). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. - 160 с.
10. Гавриловська, К.П., & Дем'янчук, Ю.Ю. (2019). Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 6, 83–90.

11. Ганаба С., Пантелєєв К. (2019). Творчість як свобода: концептуальні ідеї та практичні стратегії. Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. Випуск 4(15)
12. Герасимова Н. Є. (2025). Творчість як показник креативності особистості. Розвиток креативності як ресурсу інноваційного потенціалу особистості: психолого-педагогічні аспекти: збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції з міжнародною участю.
13. Готич В. (2023) Концептуальне обґрунтування термінів *resiliens*, *hardiness*, психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість у соціально-психологічних дослідженнях. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. Фахове періодичне видання № 1 (5), 15–23
14. Заболотна Н.М., Омелянська В.І. (2023). Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість в структурі індивідуальності людини. Габітус. Випуск 46, 134–138. DOI <https://dspace.uzhnu.edu.ua>
15. Карамушка Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 52 с.
16. Карамушка Л.М., Тиченко М.Є. (2023). Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 46 с.
17. Карпенко Н. А. (2016). Психологія творчості: навч. посібник, 156.
18. Клименко В.В. (2007). Громадянськість – здатність людини до творчості. Таврійський вісник освіти. Науково-методичний журнал № 2 (18), 206–222.
19. Коваленко Т. М. (2009). Творчість і креативність – риси майбутніх фахівців у вищій економічній освіті. Вісник НТУУ«КПІ».
20. Кокун О.М. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психо-логічних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 21

21. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. (2025). Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 162 с.
22. Кондратюк С. М. (2024). «Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни», Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, вип. 4, 78–83. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265>
23. Кононенко К.О. Взаємозв'язок життестійкості та ціннісно-смислових орієнтацій особистості. Габітус. Випуск 76, 228–231. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.38>
24. Кононенко О., Кононенко, А., Крошка К., Базика Є. (2023). Життестійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи. № 9(39) 2023, 565–575
25. Костюк С.Й. (2018). Психологія творчості: курс лекцій.
26. Кузікова С.Б, Щербак Т.І (2023). Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>
27. Кузнєцова Л. М. (2014). Життестійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 121. - С. 182-187. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_40
28. Міщиха Л.П. (2007). Психологія творчості. Навчальний посібник. – Івано-Франківськ: Гостинець, 448.
29. Моляко В. О. (2007). Психологічна проблема творчого потенціалу. Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: Збірник наукових праць. Т. 12. Вип. 2. – С. 6–12.

30. Моляко В. О.(2005). Творчий потенціал людини як психологічна проблема. Обдарована дитина. – № 6, 2–9.
31. Нелкен, Д. (2025). Пиши, не панікуй: Посібник із заголовків і творчої впевненості. ArtHuss. 160 с.
32. Павленко В.В. (2016). Креативність: сутнісна характеристика поняття. Креативна педагогіка: [наук.-метод. журнал]. Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». Вип. 11, 120–131.
33. Панченко В. & Рожков Є. (2024). Життєстійкість особистості як системна особистісно-професійна властивість. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», 237–242. <https://doi.org/10.36074/>
34. Платон. (2008). Іон. У Платон, Діалоги (с. 68–84). Харків: Фоліо
35. Предко В.В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. DOI:10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99
36. Рибаченко В. (2024) Поетична творчість як фактор посилення життєстійкості особистості під час війни. Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал. Випуск 26. - С 123-141
37. Роменець В. А. (2001). Психологія творчості. Київ: Либідь, 288 с.
38. Савчин, М. В. (2001). Духовний потенціал людини. Івано- Франківськ.
39. Сеник А. М., Москаль Ю. В. (2025). Особливості інтерпретації та імплементації поняття «резильєнтність» у психологічній і педагогічній науках. Психологія і суспільство. Випуск 2 (92), 158–167. Режим доступу: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.158>
40. Сковорода Г. (2024). Повне зібрання творів. Том 2. Трактати, діалоги, переклади: Кільце. Розмова, звана Алфавіт, чи Буквар світу. Еродій
41. Степанов О. (2006). Психологічна енциклопедія, 424 с.
42. Титаренко, М. (2023). *Не музи, а м'язи: 50 вправ із творчопису*. Лабораторія. 360 с.

43. Титаренко Т. М. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] – 76 с.
44. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.
45. Титаренко, Т. М. (2018). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Марич.
46. Туриніна О.Л. (2007). Психологія творчості: Навч. посіб. – К.: МАУП, 156-157.
47. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. (2024).Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. Випуск 59, 57–60. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
48. Фройд З. (1996). Поет і фантазування. Антологія світової літературно-критичної думки.
49. Чанчиков І.К. (2019). Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. Теорія і практика сучасної психології. № 4, Т. 1. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11>
50. Чиханцова О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія.– 319 с.
51. Чиханцова О. А. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 42. С. 211–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13.
52. Чиханцова О.А. (2021) Внутрішні чинники життєстійкості особистості. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/45.pdf>
53. Шандрук С. (2015). Творчість як употужнення здібностей особистості. Психологія і суспільство. Психологія творчості. Випуск 3
54. Швалб Ю.М. , Вернік О.Л. , Вовчик-Блакитна О.О. , Рудоміно-Дусятська О.В. (2018). Особистісні детермінанти еколого- орієнтованої

життєдіяльності : монографія. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 330 с.

55. Юнг К.-Г. (1996). Психологія і поезія. Антологія світової літературно-критичної думки XX ст.
56. Яланська С. П. (2018). Психологія творчості : навч. посіб. 2-е вид. випр., допов., 182 с.
57. Barton P.T. (2012). Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress.
58. Biscayne D. (2025). Self-Actualization Theory: A Guide to Maslowan Psychology (Psychological Theories Book 7), PublishDrive, 221.
59. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: the psychology of optimal experience. Harper & Row.
60. Edward De Bono (1977). Lateral Thinking: A Textbook of Creativity. Penguin Books, 260
61. Emmy E. Werner (1992). The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood. Journal of Adolescent Health. Volume 13, Issue 4, Pages 262-268
62. Fraser M.W. (2003). Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. Volume 18, Issue 2, 82–86. Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/>
63. Garmezy N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioral Scientist. No. 34(4). pp. 416–430.
64. Guilford J.P. (1958). New frontiers of testing in the discovery and development of human talent. Seventh Annual Western Regional Conference on Testing Problems.
65. Guilford, J.P. (1950). Creativity, American Psychologist, Volume 5, Issue 9, 444–454.

66. Khoshaba D., Maddi S. (1999). Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. Vol. 51. N 2, 106-117.
67. Kobasa, S. C. Stress personality and health: A study of an overlooked possibility. Doctoral dissertation, University of Chicago, 1977
68. Kobasa, S. C., Hilker, R. R. J., & Maddi, S. R. (1977). Remaining healthy in the encounter with stress. Paper presented at the meeting of the American Medical Association Congress on Occupational Health, St. Louis, Missouri.
69. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 168–177.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
70. Litosvita (Ed.). (2017). *Пиши сильно: Практичні вправи, поради, теорія*. Pabulum. 240 с.
71. Lo Bue, S. (2015). Hardiness in the heart of the military (Doctoral dissertation). <https://core.ac.uk/reader/34622593>
72. Maddi S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychol. J. Pract. Res. Vol. 54, 173–185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.173
73. Maddi S. R. (2006). Hardiness: the courage to grow from stress. Journal of Positive Psychology. Vol. 1 (3), 160-168. DOI <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
74. Maddi S.R., Khoshaba D.M. (1984). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p.
75. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn.
76. Maslow, A. H. (1962). Creativity in self-actualizing people. Toward a psychology of being, 127–137. Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/10793-010>

77. Mednick S. (1962). "The associative basis of creativity". *Psychological Review*. 69 (3): 220–232.
78. Millar, G.W. (2007). E. Paul Torrance, "The Creativity Man": an Authorized Biography. Ablex Publishing Corporation.
79. Mund P. Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*. Vol. 2 No. 1, 34–40
80. Skowronek, H., & Marx, H. (1989). The Bielefeld longitudinal study on early identification of risks in learning to read and write: Theoretical background and first results. In M. Brambring, F. Lösel, & H. Skowronek (Eds.), *Children at risk: Assessment, longitudinal research, and intervention*, 268–294
81. Suzanne C. Kobasa (1979). *Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness*. Volume 37. Number 1.
82. Torrance E.P. (1988). *The Nature of Creativity as Manifest in its Testing*. The Nature of Creativity. Cambridge: Cambridge Univ. Press., 32-75.

Додаток А

КОРОТКА ВЕРСІЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (В.О. ОЛЕФІР, М.А. КУЗНЄЦОВ, А.В. ПАВЛОВА)

Інструкція. Будь ласка, дайте одну з чотирьох відповідей на наступні питання:

1. Я завжди впевнений у власних рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
4. Мене рідко лякають думки про майбутнє.
5. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
6. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
7. Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.
8. Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.
9. Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.
10. Мені здається, життя проходить повз мене.
11. Мої мрії часто збуваються.
12. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
13. Життя здається мені цікавим і яскравим.
14. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
15. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключ:

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	13	2, 3, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Прийняття ризику	8, 11	5, 6, 9

Додаток Б

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Опитувальник спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 7 («повністю згоден») до 1 («повністю незгоден»).

Інструкція: «Будь ласка, знайдіть час, щоб подумати про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей».

Повністю згоден (7) - переважно згоден (6) - частково згоден (5) - складно відповісти (4) - більше не згоден (3) - переважно незгоден (2) - повністю незгоден (1).

1. Я розумію сенс свого життя	7	6	5	4	3	2	1
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним	7	6	5	4	3	2	1
3. Я завжди у пошуку цілі свого життя	7	6	5	4	3	2	1
4. Моє життя має чітко визначену мету	7	6	5	4	3	2	1
5. Я чітко розумію, що саме робить моє життя осмисленим	7	6	5	4	3	2	1
6. Я знайшов мету життя, яка приносить задоволення	7	6	5	4	3	2	1
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим	7	6	5	4	3	2	1
8. Я шукаю своє життєве покликання	7	6	5	4	3	2	1
9. Моє життя не має чіткої мети	1	2	3	4	5	6	7
10. Я у пошуку сенсу свого життя	7	6	5	4	3	2	1

Обробка результатів

Сума балів обчислюється за кожною шкалою (від 5 до 35).

Шкала **Наявність сенсу** - пункти 1, 4, 5, 6, 9 (пункт 9 обраховується за зворотним ключом: повністю згоден - 1 бал, повністю незгоден - 7 балів);

Шкала **Пошук сенсу** - пункти 2, 3, 7, 8, 10.

Додаток В

Авторська анкета для творчих

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ



Привіт!

Я Аня Величків, студентка магістратури КІСПП «Психологія забезпечення ментального здоров'я». Найбільша цінність це час, тому неймовірно вдячні за той, що ви присвятите цьому опитувальнику. Він вкраде хвилини 40-45. Це багато. Але обіцяємо використати усі дані якомога ефективніше, витягнувши користь з кожної відповіді.

Назва дослідження:

«Творча діяльність як ресурс життєстійкості в умовах невизначеності»

Мета дослідження:

Встановити, чи існує відмінність у рівнях життєстійкості осіб, що практикують творчу діяльність регулярно і тих, що ні, проте, можливо, займаються споживанням продуктів творчості.

Умови участі:

- Участь у дослідженні є **добровільною**. Ви можете відмовитися у будь-який момент без пояснення причин.
- Опитування є **анонімним**: персональні дані, що могли б вас ідентифікувати, не збираються. Отримані дані будуть використовуватися **лише в узагальненій формі** для наукового аналізу.
- Довго не задумуйтесь, вкажіть те, що першим спало на думку. Тут **немає правильної чи ні відповіді**, кожна робить дослідження якіснішим.

Я даю згоду на участь у дослідженні

☐ Так

1. Творчість — це діяльність людини, яка полягає у **створенні якісно нових духовних чи матеріальних цінностей, таких як мистецькі твори, наукові відкриття або інноваційні рішення**. Вона є вищою формою психічної активності, яка дозволяє виражати емоції, розвивати самосвідомість та покращувати психічне здоров'я. *

Чи займаєтесь ви письменницькою творчістю регулярно?**

*у випадку "ні", будь ласка, сповістіть дослідницю, і вам буде надіслано інший опитувальник.

**регулярно — кілька разів на місяць і частіше. У це входять не лише безпосередні дії, а й обмірковування, збір даних, підготовка.

☐ Так

2. Стать (біологічна): *

- ☐ Чоловік
- ☐ Жінка

3. Гендер:

- ☐ Чоловік
- ☐ Жінка
- ☐ Інше:



4. Вік: *

- ☐ 18-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55-64
- ☐ 65+

5. Сімейний стан: *

- ☐ одужений/заміжня
- ☐ у цивільному шлюбі
- ☐ неодужений/незаміжня
- ☐ розлучений/розлучена
- ☐ вдова/вдівець

6. Кількість дітей: *

- ☐ немає
- ☐ 1 дитина
- ☐ 2 дитини
- ☐ 3 і більше
- ☐ Інше: _____

7. Рівень освіти: *

- ☐ Неповна середня
- ☐ Середня та середня спеціальна
- ☐ Вища
- ☐ 2 або більше вищих
- ☐ Науковий ступінь або аспірантура

8. Місце проживання: *

- ☐ Україна
- ☐ Поза межами України
- ☐ Поза межами України в зв'язку з війною

9. Професійна діяльність: *

- ☐ працевлаштований/-на
- ☐ підприємець/-ця
- ☐ самозайнята особа
- ☐ студент/-ка
- ☐ безробітний/-на
- ☐ Інше: _____

10. Сфера діяльності: *

- ☐ освіта і наука
- ☐ охорона здоров'я і соціальна допомога
- ☐ психологія
- ☐ державне управління, армія, служба безпеки
- ☐ бізнес, підприємництво, фінанси
- ☐ ІТ, телекомунікації
- ☐ промисловість і виробництво
- ☐ сфера послуг
- ☐ HoReCa
- ☐ транспорт і логістика
- ☐ будівництво, архітектура, нерухомість
- ☐ культура, мистецтво, медіа, креативні індустрії
- ☐ юриспруденція, право, консалтинг
- ☐ маркетинг, реклама, PR
- ☐ неприбуткові організації, волонтерство, благодійність
- ☐ Інше: _____

11. **Умови невизначеності** — це ситуація, коли особа стикається з відсутністю чіткої інформації, непередбачуваними змінами або нестабільністю у різних сферах життя, що **ускладнює прийняття рішень і планування майбутнього**. У контексті війни ці умови можуть включати загрозу для життя (свого та близьких), переміщення, зміну місця проживання, напругу та інші зовнішні фактори, що створюють відчуття нестабільності і тривоги.

Чи відчуваєте ви, що наразі перебуваєте в умовах невизначеності?

- ☐ Так
- ☐ Ні

12. Ваш досвід під час війни (обрати усе актуальне): *

- ☐ особиста участь у бойових діях
- ☐ особиста участь у іншій діяльності в зоні бойових дій
- ☐ перебування на окупованих територіях
- ☐ несення служби під час війни в складі ЗСУ, ТрО, силових структур тощо
- ☐ несення служби близькими, що вплинуло на ваш звичний стан
- ☐ втрата зв'язку з близькими
- ☐ невизначена втрата
- ☐ волонтерська робота
- ☐ вимушений переїзд з постійного місця перебування за кордон
- ☐ вимушений переїзд з постійного місця перебування у межах України
- ☐ проживання на територіях, де відбуваються/можливі обстріли
- ☐ особисті негаразди, що унеможливили планування
- ☐ нічого з переліченого
- ☐ Інше:

...

13. Захоплення та хобі (як споживач): *

- ☐ спорт
- ☐ музика
- ☐ живопис
- ☐ театр
- ☐ кіно
- ☐ читання
- ☐ подорожі
- ☐ колекціонування

- ☐ ігри
- ☐ мода
- ☐ навчання
- ☐ читацькі клуби
- ☐ інші клуби за інтересами з регулярним відвідуванням
- ☐ відвідування музеїв/галерей/екскурсій
- ☐ Інше:

14. Захоплення та хобі (як творець): *

- ☐ музика (створення композицій, гра на інструментах)
- ☐ живопис/малювання
- ☐ театр/кіно
- ☐ письменництво
- ☐ блоги, влоги, подкасти
- ☐ ремесло (в'язання, шиття, плетіння, різблення тощо)
- ☐ фотографія/відеографія
- ☐ дизайн, моделювання
- ☐ танці
- ☐ кулінарія
- ☐ програмування, конструювання сайтів/застосунків
- ☐ технічне конструювання, винахідництво
- ☐ Інше:

15. Що допомагає вам справлятися зі стресом і невизначеністю?

Текст запитання з довгими відповідями

.....

16. Чи вважаєте ви, що творчість допомагає вам легше долати важкі часи? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

17. Чи вважаєте ви, що творчість впливає на ваше благополуччя? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

18. Чи вважаєте ви, що вплив творчої діяльності на ваше благополуччя виключно позитивний?

☐ Так

☐ Ні

☐ Відповідь "ні" у п.16

☐ Інше: _____

19. Як довго ви займаєтесь письменництвом? *

☐ 1-3 роки

☐ 3-5 років

☐ Більше 5 років

20. Як часто ви пишете (робота над твором)? *

☐ Щодня/майже щодня

☐ Кілька разів на тиждень

☐ Кілька разів на місяць

☐ Інше: _____

21. Скільки часу, в середньому, ви пишете за 1 підхід? *

Текст запитання з довгими відповідями

22. Чи маєте ви опубліковані твори? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

23. Чи завершили ви книгу чи інший проєкт протягом останнього року? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

...

24. Чи подавали ви свою роботу для отримання фідбеку бета-рідерам/ куратору/ видавництву? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

25. Якщо так, чи відгук був очікуваним?

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

26. Чи важливо для вас, аби книга обов'язково була видана? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

27. Чи впливає видання книги на ваше переживання себе письменником? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше: _____

28. Як ви оцінюєте поточний стан вашої творчості? *

☐ Відмінний

☐ Хороший

☐ Задовільний

☐ Незадовільний

☐ Інше: _____

29. Яким ви відчуваєте вплив війни на вашу творчість? *

☐ Війна стала рушієм

☐ Погіршила стан справ

☐ Не вплинула

☐ Інше: _____

30. Яким ви відчуваєте вплив творчої діяльності на ваш стан під час війни? *

☐ Творчі практики покращують мій стан під час війни

- ☐ Не впливає
- ☐ Творчість погіршує стан (сприймаю все ще ближче до серця)
- ☐ Інше: _____

31. Що приносить вам творчість? *

- ☐ гроші
- ☐ задоволення процесом
- ☐ задоволення результатом
- ☐ вихід емоцій, можливість самовираження
- ☐ відчуття сенсу та мети в житті
- ☐ спокій
- ☐ піднесення
- ☐ визнання або успіх
- ☐ спілкування з іншими людьми через творчість
- ☐ спільноту колег
- ☐ Інше: _____

32. Як ви оцінюєте свою здатність адаптуватися до змін? *

- ☐ висока
- ☐ середня
- ☐ низька
- ☐ Інше: _____

33. Як часто ви збираєтесь у групи з метою цікавого проведення часу чи переживання спільного досвіду? Врахуйте все разом, де є спілкування/обговорення (від зустрічей друзів з настолками до навчальних проєктів) *

- ☐ Щодня/майже щодня

☐ Кілька разів на тиждень

☐ Щотижня

☐ Кілька разів на місяць

☐ Не проводжу час групами

☐ Інше:

34. Якщо ви читаєте книжки (паперові, електронні, аудіо), скільки прочитано за останній рік?

Текст запитання з короткими відповідями
.....

Додаток Г

Авторська анкета для нетворчих

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

Привіт!

Я Аня Величкевич, студентка магістратури КІСПП «Психологія забезпечення ментального здоров'я». Найбільша цінність це час, тому неймовірно вдячні за той, що ви присвятите цьому опитувальнику. Він вкраде хвилин 40-45. Це багато. Але обіцяємо використати усі дані якомога ефективніше, витягнувши користь з кожної відповіді.

Назва дослідження:

«Творча діяльність як ресурс життєстійкості в умовах невизначеності»

Мета дослідження:

Встановити, чи існує відмінність у рівнях життєстійкості осіб, що практикують творчу діяльність регулярно і тих, що ні, проте, можливо, займаються споживанням продуктів творчості.

Умови участі:

- Участь у дослідженні є **добровільною**. Ви можете відмовитися у будь-який момент без пояснення причин.
- Опитування є **анонімним**: персональні дані, що могли б вас ідентифікувати, не збираються. Отримані дані будуть використовуватися **лише в узагальненій формі** для наукового аналізу.
- Довго не задумуйтесь, вкажіть те, що першим спало на думку. Тут **немає правильної чи ні відповіді**, кожна робить дослідження якіснішим.

Я даю згоду на участь у дослідженні

☐ Так

АНКЕТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ НЕ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Давайте трохи, анонімно, познайомимось? Приблизний час виконання 8 хв.

1. Творчість — це діяльність людини, яка полягає у створенні якісно нових *
духовних чи матеріальних цінностей, таких як мистецькі твори, наукові
відкриття або інноваційні рішення.

Якщо на регулярній основі (кілька разів на місяць чи частіше) ви **не**
займаєтесь творчою діяльністю, будь ласка, перейдіть до наступних
питань.

☐ Не займаюсь творчістю регулярно

2. Умови невизначеності — це ситуація, коли особа стикається з відсутністю *
чіткої інформації, непередбачуваними змінами або нестабільністю у різних
сферах життя, що **ускладнює прийняття рішень і планування майбутнього**.
У контексті війни ці умови можуть включати загрозу для життя (свого та
близьких), переміщення, зміну місця проживання, напругу та інші зовнішні
фактори, що створюють відчуття нестабільності і тривоги.

Чи відчуваєте ви, що наразі перебуваєте в умовах невизначеності?

☐ Так

☐ Ні

3. Ваш досвід під час війни (обрати усе актуальне): *

☐ особиста участь у бойових діях

☐ особиста участь у іншій діяльності в зоні бойових дій

☐ перебування на окупованих територіях

☐ несення служби під час війни в складі ЗСУ, ТрО, силових структур тощо

☐ несення служби близькими, що вплинуло на ваш звичний стан

- ☐ втрата зв'язку з близькими
- ☐ невизначена втрата
- ☐ волонтерська робота
- ☐ вимушений переїзд з постійного місця перебування за кордон
- ☐ вимушений переїзд з постійного місця перебування у межах України
- ☐ проживання на територіях, де відбуваються/можливі обстріли
- ☐ особисті негаразди, що унеможливили планування
- ☐ нічого з переліченого
- ☐ Інше: _____

4. Захоплення та хобі (як споживач). Пропустіть питання, якщо жоден з пунктів не стосується вас:

- ☐ спорт
- ☐ музика
- ☐ живопис
- ☐ театр
- ☐ кіно
- ☐ читання
- ☐ подорожі
- ☐ колекціонування
- ☐ ігри
- ☐ мода
- ☐ навчання
- ☐ читацькі клуби
- ☐ інші клуби за інтересами з регулярним відвідуванням
- ☐ відвідування музеїв/галерей/екскурсій
- ☐ Інше: _____

5. Якщо ви не пропустили пункт 4, як часто ви виконуєте принаймні щось з позначеного?

- ☐ Щодня/майже щодня
- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Кілька разів на місяць
- ☐ Інше: _____

6. Що допомагає вам легше долати важкі часи?

Текст запитання з довгими відповідями

7. Можливо, щось допомагає вам якщо не знижувати стрес/переживання, то принаймні відволікатись від цього?

Текст запитання з довгими відповідями

8. Яким ви оцінюєте свій рівень стресу в цей період? *

Текст запитання з довгими відповідями

9. Чи пов'язуєте ви свій стрес з війною? *

- ☐ Так
- ☐ Так, але не лише
- ☐ Ні, точно не з війною

10. Чи вважаєте ви, що споживання творчості допомагає вам легше долати важкі часи? *

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Не можу назвати себе споживачем творчості
- ☐ Інше: _____

11. Чи вважаєте ви, що споживання творчості впливає на ваше благополуччя? *

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Не можу назвати себе споживачем творчості
- ☐ Інше: _____

...

12. Якщо в 11 "так", чи вважаєте ви, що цей вплив виключно позитивний?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Відповідь "ні" в п.11

13. Якщо ви читаєте книжки (паперові, електронні, аудіо), скільки прочитали за останній рік? *

Текст запитання з короткими відповідями

14. Як ви оцінюєте свою здатність адаптуватися до змін?

- ☐ висока
- ☐ середня
- ☐ низька
- ☐ Інше: _____

15. Як часто ви збираєтесь у групи з метою цікавого проведення часу чи переживання спільного досвіду? Врахуйте все разом, де є спілкування/обговорення (від друзів з настолками до навчальних проєктів) *

- ☐ Щодня/майже щодня
- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Щотижня
- ☐ Кілька разів на місяць
- ☐ Раз на місяць і рідше
- ☐ Не проводжу час групами
- ☐ Інше: _____

16. Чи практикували ви певну регулярну творчу діяльність певний час за останні 5 років? Якщо так, що це було? Як регулярно? Скільки тривало?
Чи помічали ви зміни в своєму стані?
Якщо не практикували, пропустіть ці питання.

Текст запитання з довгими відповідями

Блок загальних даних

Дуже дякую за ваш час, залишилось кілька стандартних, але рушійних для дослідження запитань

1. Стать (біологічна): *

☐ Чоловік

☐ Жінка

☐ Інше:

2. Вік: *

☐ 18-24

☐ 25-34

☐ 35-44

☐ 45-54

☐ 55-64

☐ 65+

3. Сімейний стан: *

☐ одужений/заміжня

☐ у цивільному шлюбі

☐ неодужений/незаміжня

☐ розлучений/розлучена

☐ вдова/вдівець

4. Кількість дітей: *

- ☐ немає
- ☐ 1 дитина
- ☐ 2 дитини
- ☐ 3 і більше
- ☐ Інше: _____

5. Рівень освіти: *

- ☐ Неповна середня
- ☐ Середня та середня спеціальна
- ☐ Вища
- ☐ 2 або більше вищих
- ☐ Науковий ступінь або аспірантура

6. Місце проживання: *

- ☐ Україна
- ☐ Поза межами України
- ☐ Поза межами України в зв'язку з війною

7. Сфера діяльності: *

- ☐ освіта і наука
- ☐ охорона здоров'я і соціальна допомога
- ☐ психологія
- ☐ державне управління, армія, служба безпеки
- ☐ бізнес, підприємництво, фінанси

- ☐ IT, телекомунікації
- ☐ промисловість і виробництво
- ☐ сфера послуг
- ☐ HoReCa
- ☐ транспорт і логістика
- ☐ будівництво, архітектура, нерухомість
- ☐ культура, мистецтво, медіа, креативні індустрії
- ☐ юриспруденція, право, консалтинг
- ☐ маркетинг, реклама, PR
- ☐ неприбуткові організації, волонтерство, благодійність
- ☐ Інше: _____

Додаток Г

Додаткові графіки Розділу III

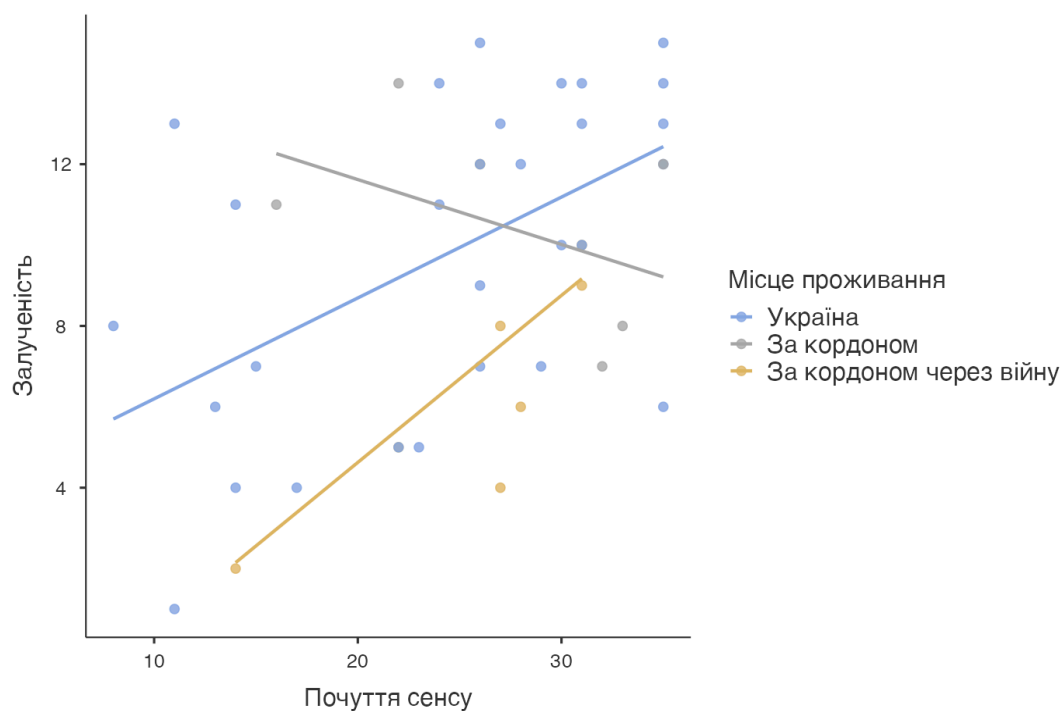


Рис. 3.8. Кореляція сенсу і залученості творчих респондентів

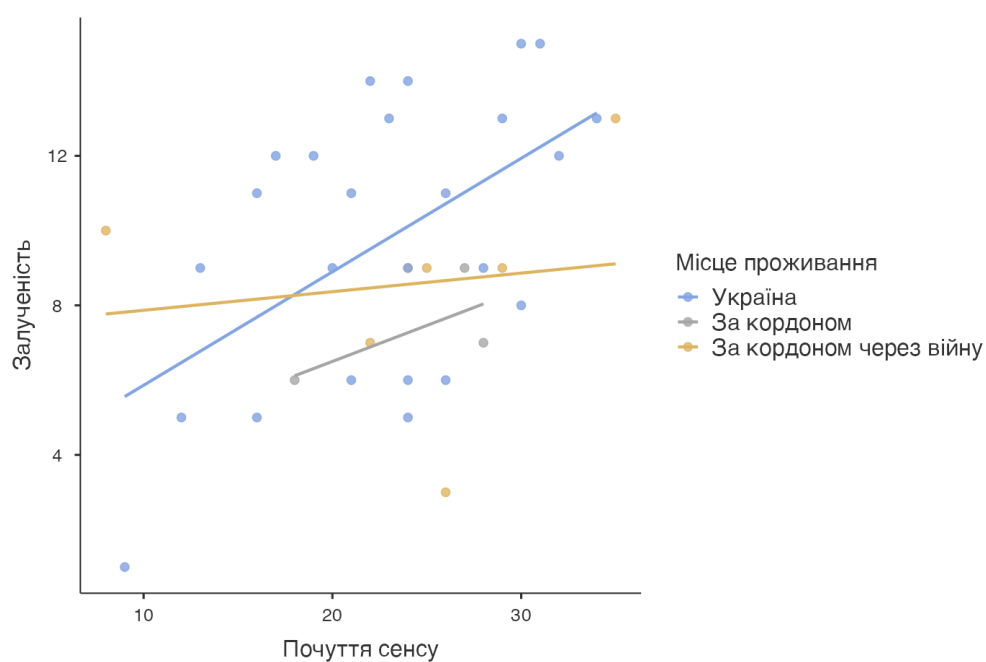


Рис. 3.10. Кореляція сенсу і залученості нетворчих респондентів

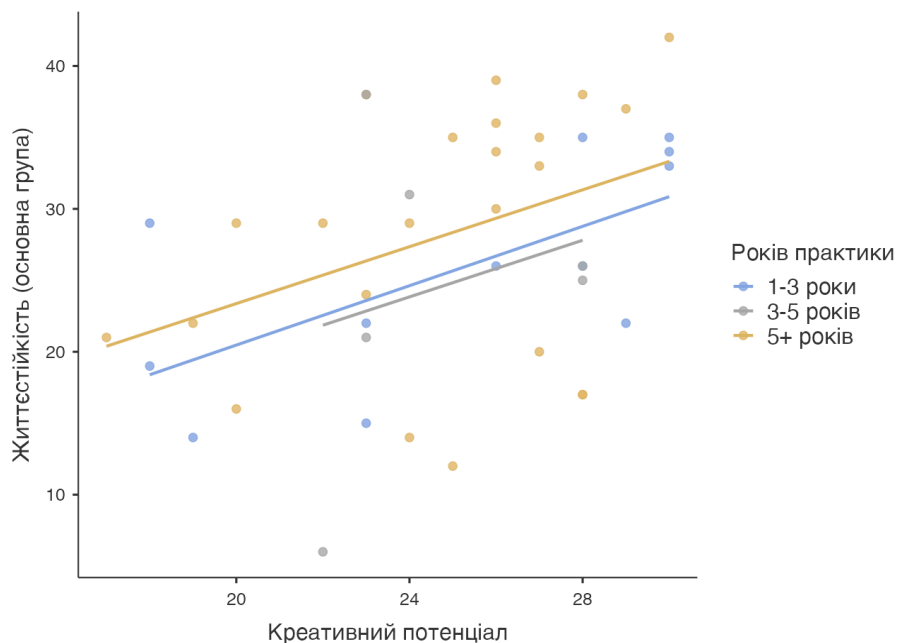


Рис. 3.11. Кореляція креативного потенціалу і життєстійкості творчих у розподілі за к-тю років практики

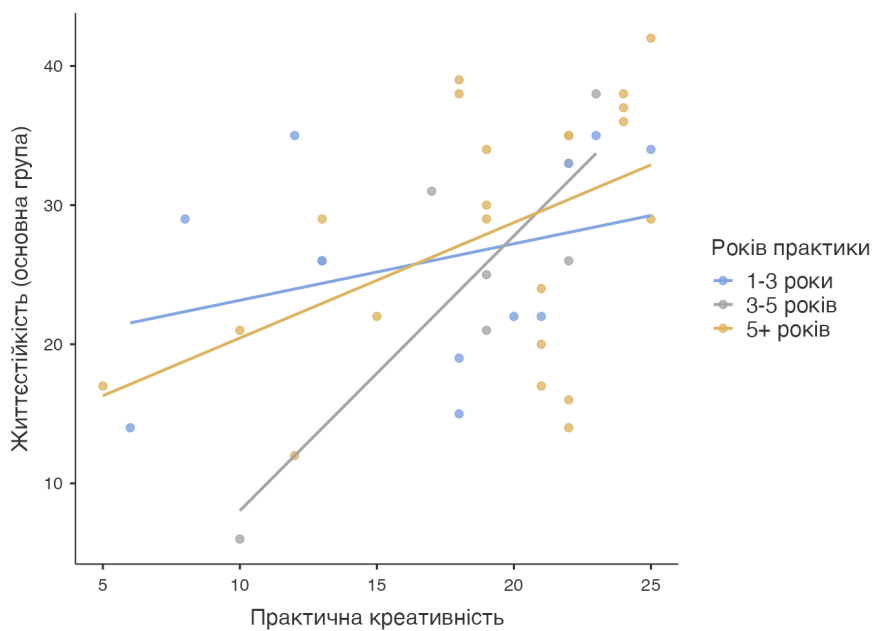


Рис. 3.12. Кореляція практичної креативності і життєстійкості творчих у розподілі за за к-тю років практики

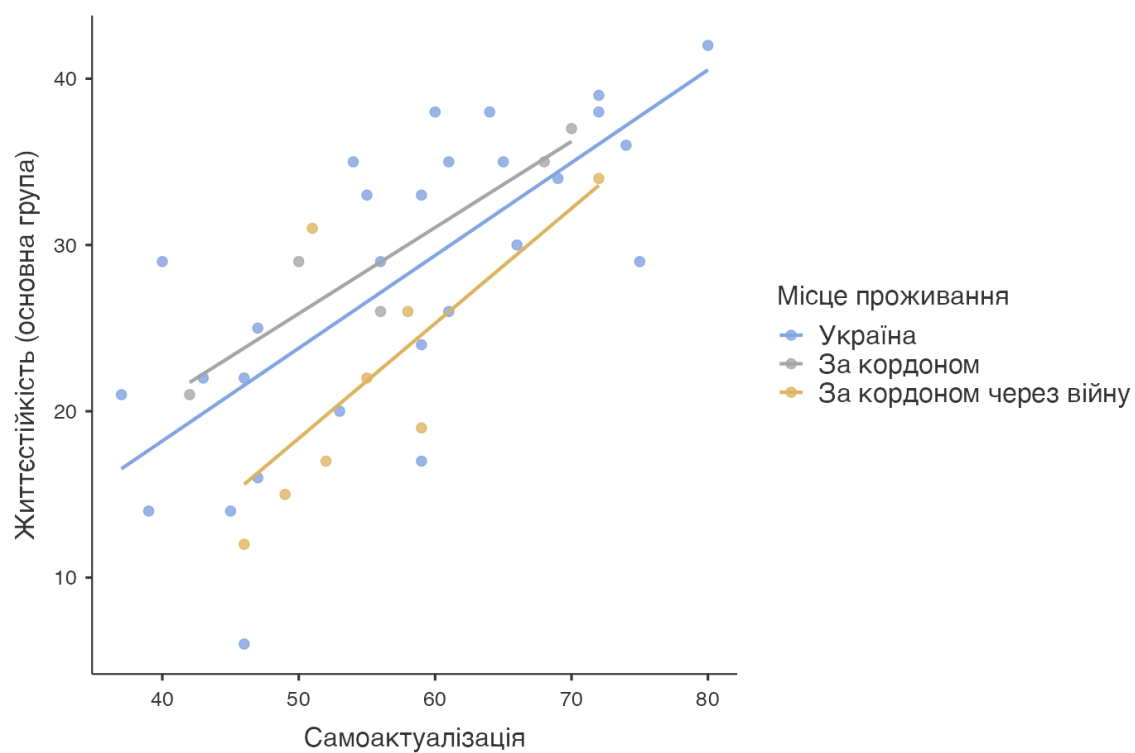


Рис. 3.14. Кореляція рівня самоактуалізації і життєстійкості у творчих

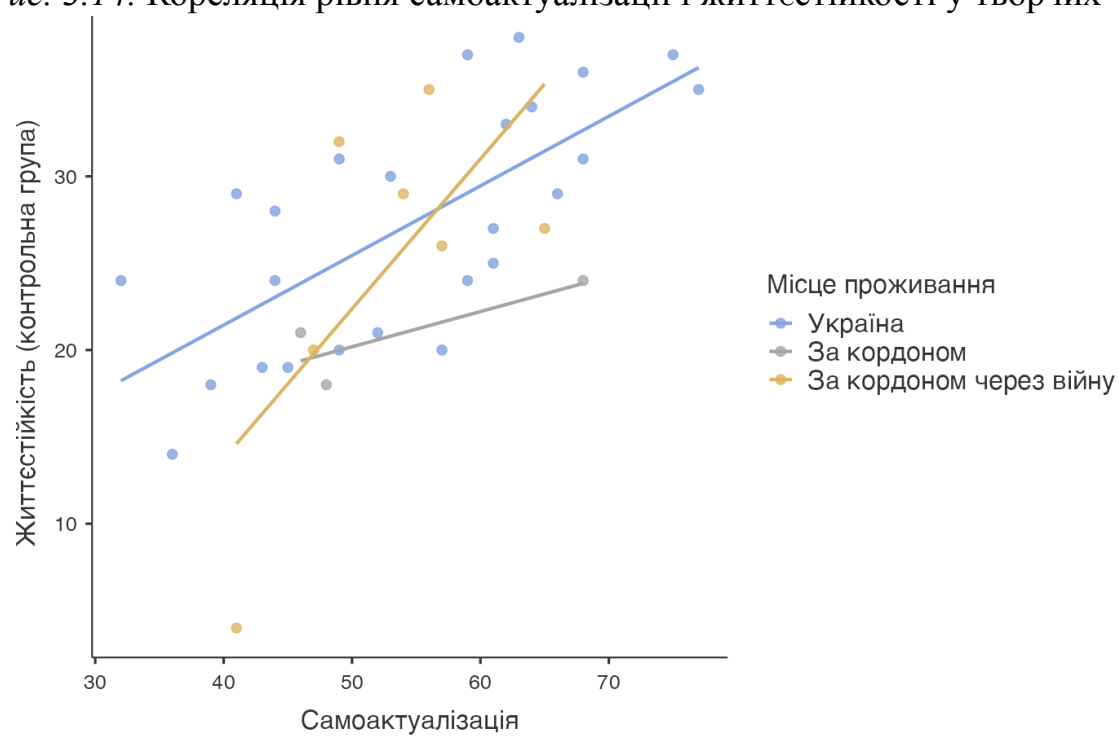


Рис. 3.15. Кореляція рівня самоактуалізації і життєстійкості у нетворчих

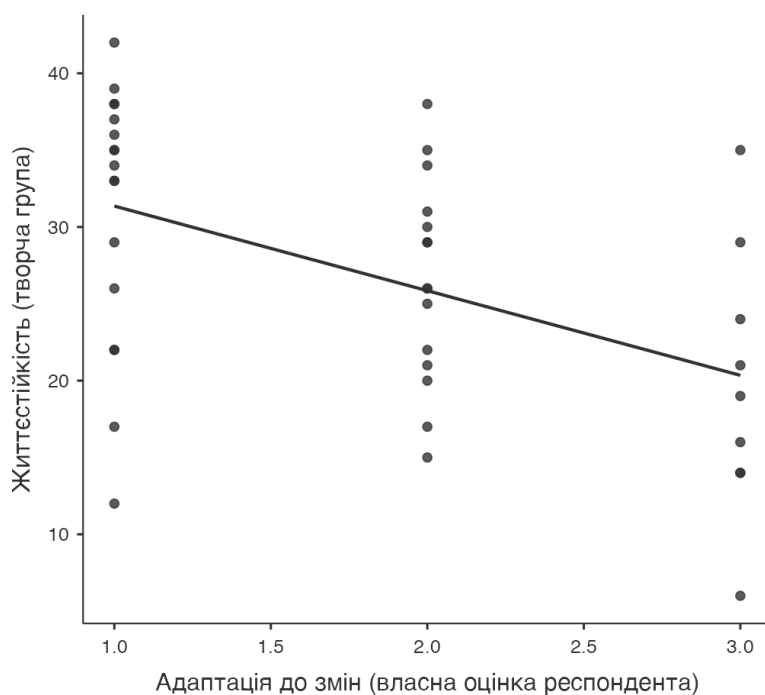


Рис. 3.16. Зв'язок між суб'єктивною оцінкою здатності адаптуватися до змін та рівнем життєстійкості у творчій групі

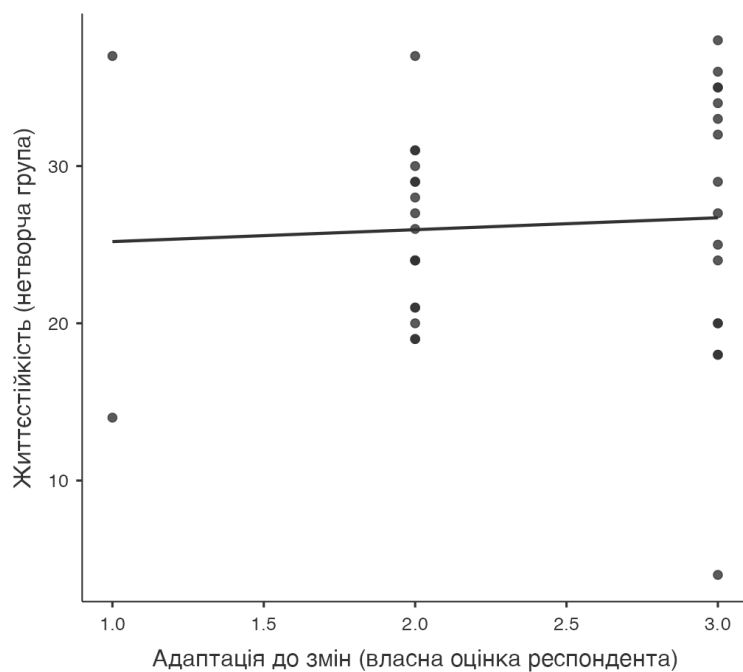


Рис. 3.17. Зв'язок між суб'єктивною оцінкою здатності адаптуватися до змін та рівнем життєстійкості у нетворчій групі