

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 202_р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за темою: Роль творчості у розвитку стресостійкості студентів

Студентки Куліш Ірини Олегівни
курсу IV
групи ТУКВ-8-22-Б1ПС(4.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник д.політ.н, професор
Колісніченко Р.М.

Оцінка:
Національна шкала

Кількість балів: _____ ECTS

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ДУМКИ НАУКОВЦІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ КРЕАТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СТУДЕНТСТВА.....	8
1.1.Поняття та психологічний зміст емоційної стійкості у сучасній науці	8
1.2. Креативність як психологічний феномен: сутність, характеристики та чинники розвитку	15
1.3 Психологічні особливості креативної особистості та їх зв'язок зі психологічною стійкістю	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТВОРЧОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ	31
2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів вивчення ролі продуктивної уяви у розвитку психологічної витривалості	37
2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення психологічної витривалості людей юнацького віку засобами розвитку креативності	52
Висновки до розділу 2.....	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Сучасне життя вирізняється швидким темпом, постійними трансформаціями та підвищеним психоемоційним навантаженням, у зв'язку з чим проблема здатності особистості протистояти напруженню стає особливо актуальною. Це стосується різних сфер діяльності, проте особливу увагу привертає вивчення стресостійкості саме у людей творчих професій. Творча діяльність тісно пов'язана з глибокими емоційними реакціями, підвищеною чутливістю та оригінальним способом мислення. Унаслідок цього творчі особистості можуть бути більш вразливими до дії стресових чинників, водночас виявляючи специфічні способи психологічного пристосування.

У межах вітчизняної психологічної науки проблема психологічної витривалості розглядається у працях О. Морозова, Т. Титаренко, І. Сеніна, а також у дослідженнях зарубіжних учених, зокрема S. Maddi, A. Antonovsky, C. Peterson. У своїх роботах автори акцентують увагу на ролі внутрішніх можливостей особистості та суб'єктивних способів подолання напружених ситуацій за умов зовнішнього тиску.

Творчість, своєю чергою, трактується не лише як інтелектуальна або пізнавальна здатність, а й як важливий особистісний ресурс, що забезпечує емоційне самовираження та ефективне пристосування до складних життєвих обставин. Питання креативності ґрунтовно досліджуються в працях українських науковців, зокрема В. Моляка, Н. Чепелєвої, Т. Гаврилової, які аналізують особливості структури творчого мислення та чинники його формування. У світовій психологічній науці значущими є дослідження J. Guilford, E. Torrance, T. Lubart, у яких підкреслюється важливість розвитку творчих здібностей як засобу подолання шаблонного мислення та психологічної ригідності. Таким чином, поєднання понять «творчість» і «стресостійкість» відкриває можливості для глибшого розуміння внутрішніх механізмів адаптації особистості.

Важливість дослідження цієї проблематики зумовлена тим, що творчі люди нерідко працюють у нестабільних умовах, зазнають високого рівня

конкуренції та перебувають у постійній потребі самореалізації. Такі обставини можуть спричиняти емоційне виснаження, прагнення до надмірної досконалості, страх помилок і професійне вигорання. Аналіз особливостей стресостійкості творчих особистостей дає змогу з'ясувати, які психологічні стратегії вони застосовують для подолання труднощів, збереження внутрішньої рівноваги та підтримання мотивації до діяльності.

Крім того, актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості осіб із вираженим креативним потенціалом. У сучасній психологічній науці представлено низку підходів до визначення чинників, що сприяють формуванню психоемоційної витривалості, серед яких виокремлюють пізнавальні стратегії подолання труднощів, соціальну підтримку, рівень емоційної саморегуляції та особливості самооцінки. Аналіз зазначених аспектів у межах креативної активності дає змогу розробити ефективні способи психологічної допомоги та підтримки.

Окрім цього, розвиток креативних індустрій та зростання ролі креативної діяльності в економічному й суспільному просторі загалом актуалізує проблему збереження психологічного благополуччя осіб творчого спрямування. Сучасний ринок праці вимагає не лише здатності до створення нових ідей, а й уміння швидко пристосовуватися до змін, діяти в умовах невизначеності та конструктивно реагувати на стресогенні впливи. Саме тому дослідження психологічної витривалості у осіб із високим рівнем креативної активності є важливим для підтримання їхньої працездатності, психічного здоров'я та тривалого професійного успіху.

Отже, актуальність вивчення особливостей психоемоційної стійкості у студентів із вираженим творчим потенціалом визначається зростанням кількості стресових чинників у сучасному світі, необхідністю збереження психологічного благополуччя молоді творчого спрямування та пошуком результативних шляхів підтримки їхніх адаптаційних можливостей. Дослідження цієї проблеми має важливе значення як для розвитку

психологічної науки, так і для практичної діяльності, спрямованої на розвиток креативного ресурсу особистості та підвищення її здатності до саморегуляції в умовах психоемоційного напруження.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість студентської молоді.

Предмет дослідження – роль креативного потенціалу як психологічного чинника у формуванні психоемоційної витривалості студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної стійкості у студентів із високим рівнем креативної активності (на прикладі студентської групи).

Гіпотеза дослідження: передбачається, що високий рівень креативного потенціалу студентів сприяє формуванню їхньої психологічної стійкості та забезпечує більш результативне подолання психоемоційного напруження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до понять «психологічна витривалість» та «інноваційне мислення» у сучасній науковій літературі.
2. Охарактеризувати психологічні чинники, що впливають на розвиток психоемоційної стійкості та креативного потенціалу особистості.
3. Розглянути психологічні особливості осіб із вираженою інноваційною спрямованістю та проаналізувати специфіку їх емоційного функціонування.
4. Провести емпіричне дослідження для визначення рівня інноваційної активності та психологічної витривалості молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психоемоційної витривалості за допомогою творчих практик.

Методи дослідження:

Для реалізації поставлених завдань та забезпечення достовірності результатів були використані такі методи:

- **Теоретичні:** системно-структурний підхід; аналіз і узагальнення наукових джерел; порівняльний аналіз наукових даних.
- **Емпіричні:** психодіагностичне обстеження; тест Торренса «Тест на творче мислення» для оцінки рівня інноваційного мислення особистості; опитувальник Джонса для визначення рівня креативного потенціалу та творчих здібностей; методика Холмса і Раге для оцінки психологічної витривалості та соціальної адаптації; тест Щербатих «Оцінка рівня емоційного напруження».

Експериментальна база дослідження: У дослідженні брали участь 34 молоді люди, які навчаються на першому курсі спеціальностей «Психологія» та «Менеджмент», віком 17–19 років. У вибірці були представлені респонденти обох статей.

Наукова новизна дослідження: уперше здійснено комплексний аналіз ролі креативного потенціалу як психологічного чинника у формуванні психологічної стійкості молодих людей ; уточнено психологічний зміст взаємозв'язку між рівнем креативної активності та здатністю студентів до ефективного подолання стресових ситуацій; виявлено специфічні емоційно-особистісні характеристики студентів із високим рівнем креативної спрямованості, що впливають на їхню психоемоційну витривалість; розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості студентів шляхом застосування креативних форм самовираження.

Теоретичне значення дослідження: поглиблено уявлення про психологічну стійкість як багатовимірне психологічне утворення, пов'язане з когнітивними, емоційними та поведінковими механізмами саморегуляції; уточнено теоретичні підходи до розуміння креативності в контексті її впливу на адаптивні можливості та витривалість особистості; узагальнено наукові підходи до проблеми взаємозв'язку креативного потенціалу та психоемоційної стійкості, що дозволяє розглядати креативність як важливий внутрішній ресурс подолання психоемоційних навантажень.

Практичне значення дослідження: одержані результати можуть бути використані у процесі психологічного консультування та психокорекційної роботи зі студентською молоддю з метою розвитку психологічної стійкості; запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес закладів вищої освіти для стимулювання креативної активності як засобу підвищення психоемоційної стабільності; розроблені методичні орієнтири щодо використання креативних практик (арттерапії, вправ на розвиток креативного мислення, майндфулнес тощо) у програмах профілактики та подолання стресових станів студентів; матеріали дослідження можуть бути використані у подальших наукових розвідках у галузі психології креативності та психології стресу.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів і загальних висновків. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок, основний текст викладено на 64 сторінках. Робота містить 6 таблиць і 4 рисунки. Список використаних джерел налічує 53 найменування праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ДУМКИ НАУКОВЦІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ КРЕАТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СТУДЕНТСТВА

1.1. Поняття та психологічний зміст емоційної стійкості у сучасній науці

Психологічна стійкість є одним із базових психологічних конструктів, що визначає здатність особистості результативно функціонувати в умовах психоемоційного напруження, пристосовуватися до змін і долати життєві труднощі.

Психоемоційне напруження є природною реакцією людини, яка притаманна кожному індивіду. Фактично організм людини спроектований таким чином, щоб сприймати напружені впливи та відповідати на них відповідними реакціями. У разі зіткнення зі змінами або складними ситуаціями (напружувальними чинниками) активізуються фізіологічні та психологічні механізми реагування.

Реакція на психоемоційне навантаження сприяє адаптації організму до нових умов. Напруження може мати конструктивний характер, підтримуючи рівень зосередженості, мотивації та готовності до дій у складних ситуаціях. Так, у випадку важливого іспиту або відповідального завдання реакція організму на напруження може активізувати внутрішні ресурси, підвищити працездатність і зменшити потребу у відпочинку. Водночас психоемоційне навантаження набуває деструктивного характеру тоді, коли напружувальні чинники діють тривалий час без можливості відновлення або періодів розслаблення.

У психологічній літературі виокремлюють три основні типи психоемоційного напруження: гостре, епізодичне гостре та хронічне. Гостре напруження характеризується короткочасною дією, швидким виникненням і таким самим швидким зниженням інтенсивності. Воно може мати як

позитивне, так і негативне значення та є типовим для більшості людей у повсякденному житті [44, с. 513–515].

Епізодичне гостре напруження проявляється у випадках, коли людина регулярно перебуває у стані гострого напруження. За таких умов організм не має достатнього часу для повернення до стану спокою та психоемоційної рівноваги. Найчастіше подібний тип напруження характерний для представників професій із підвищеним рівнем відповідальності та емоційного навантаження, зокрема медичних працівників.

Хронічне психоемоційне напруження – це тривалий стан підвищеного навантаження, який може зберігатися довгий час . Такий стан часто формується внаслідок сімейних конфліктів, труднощів у професійній діяльності або фінансової нестабільності. Важливо своєчасно знаходити ефективні способи регуляції хронічного психоемоційного напруження, оскільки його тривалий вплив здатний призводити до серйозних порушень ментального здоров'я [44, с. 518].

Коли організм стикається з реальною або уявною загрозою чи напружувальним чинником, він переходить у режим підвищеної мобілізації ресурсів і зазвичай швидко повертається до стану рівноваги після зникнення небезпеки. Такий механізм є природним і необхідним для виживання. Проте в умовах повсякденного життя різноманітні проблеми, пов'язані зі станом здоров'я, професійною зайнятістю, матеріальним становищем, сімейними труднощами, а також соціальні виклики, зокрема дискримінаційні прояви чи гендерна нерівність, можуть набувати постійного характеру та перетворюватися на тривалі напружувальні фактори. Це призводить до формування хронічного психоемоційного напруження, за якого організм тривалий час перебуває у стані підвищеної готовності. Наслідками такого стану можуть бути зниження концентрації уваги, погіршення емоційного фону, виснаження, а також порушення психічного й соматичного здоров'я. За умов тривалого напруження організм поступово втрачає здатність до ефективного функціонування, що пов'язують із розвитком серцево-судинних

захворювань, артеріальної гіпертензії, цукрового діабету, депресивних і тривожних розладів.

Водночас спостерігаються індивідуальні відмінності у способах реагування на психоемоційне навантаження, зумовлені гендерними та особистісними характеристиками. Деякі люди володіють більш високим рівнем психологічної витривалості та здатні ефективніше пристосовуватися до складних життєвих обставин навіть за умов інтенсивного тиску. Це свідчить про те, що пережиті труднощі для окремих осіб можуть стати джерелом особистісного зростання, посилення життєвої усвідомленості та вдячності за міжособистісні стосунки й підтримку близького оточення [40, с. 20].

У сучасній психологічній науці психологічна стійкість розглядається як багатовимірне утворення, яке охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти регуляції діяльності особистості в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Різні науковці пропонують власні підходи до тлумачення цього феномена. Психологічну стійкість як особистісний ресурс досліджували Г. Даніель, Медіган та Адам Р. Ніколс. У своїх працях вони встановили, що високий рівень психологічної стійкості є вагомим чинником профілактики емоційного вигорання, яке може формуватися внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. Дослідники зазначають, що зі зростанням психологічної стійкості знижуються показники знецінення власних досягнень, відчуття незадоволеності, а також прояви емоційного й фізичного виснаження.

Е. Фромм виокремив ключові психологічні ресурси, які сприяють збереженню внутрішньої рівноваги в складних життєвих обставинах. Одним із таких ресурсів він вважав надію — психологічне утворення, що підтримує життєву активність і особистісний розвиток. Надія розглядається як активне очікування та готовність приймати можливі зміни, з якими людина може зіткнутися упродовж життя. Окрім цього, Е. Фромм підкреслює значущість

раціональної віри, що полягає в переконанні у наявності багатьох можливостей і здатності своєчасно їх розпізнавати та використовувати [41, с. 245].

Показниками розвитку психологічних ресурсів можуть бути як зовнішні прояви ефективності діяльності, так і внутрішні характеристики особистості, зокрема емоційний стан, рівень задоволення професійною активністю, індивідуальне сприйняття якості життя, оптимістичне ставлення до життя та позитивне самооцінювання і взаємодія з соціальним середовищем.

Ганс Сельє (Hans Selye) вважається одним із засновників теорії психофізіологічного напруження. У 1930-х роках він вперше ввів у психологію та фізіологію поняття психоемоційного навантаження. Учений підкреслював, що таке навантаження може бути як конструктивним (позитивне напруження), так і деструктивним (негативне напруження). Крім того, Сельє запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому, що включає три етапи реагування організму на навантаження: фазу тривожного реагування, фазу стабілізації та фазу виснаження. За його визначенням, психологічна витривалість полягає у здатності організму протистояти тривалому впливу стресових чинників і пристосовуватися до змін, проте за умов надмірного або затяжного навантаження адаптаційні ресурси можуть поступово виснажуватися [51, с. 7–17].

Карен Хорні (Karen Horney) розглядала психоемоційну стійкість як аспект емоційного розвитку особистості та її здатності адаптуватися до соціального середовища. У середині XX століття вона наголошувала, що ефективне подолання стресових життєвих ситуацій значною мірою залежить від внутрішньої гармонії, здатності будувати здорові міжособистісні взаємини та рівня самопізнання. Дослідниця особливо виділяла роль психологічної гнучкості як ключового чинника адекватного реагування на психоемоційні навантаження [46, с. 1354–1356].

У 1980-х роках Річард Лазарус (Richard Lazarus) і Сьюзен Фолкман (Susan Folkman) запропонували когнітивно-оціночний підхід до аналізу психоемоційного стресу. Вони трактували його не лише як реакцію на зовнішні події, а й як результат суб'єктивної оцінки ситуації. Згідно з їхньою концепцією, рівень психологічної стійкості визначається тим, як особистість сприймає та інтерпретує стресову подію, а також наявністю необхідних внутрішніх і зовнішніх ресурсів для її подолання. Лазарус і Фолкман підкреслювали, що розвиток умінь оцінювати складні ситуації й формування ефективних копінг-стратегій суттєво посилює адаптаційний потенціал людини [48, с. 675–677].

Пол Кіркпатрик (Paul Kirkpatrick) вивчав психологічну стійкість у контексті освітнього середовища, наголошуючи, що вона формується не лише як індивідуальна характеристика, а й під впливом соціального оточення, зокрема умов навчання. За його твердженням, стійкість розвивається у процесі навчальної діяльності завдяки соціальній підтримці, а також удосконаленню комунікативних і соціальних навичок [47, с. 345].

У більшості наукових підходів психологічна стійкість розглядається як складова загального процесу адаптації особистості, у зв'язку з чим її пов'язують з емоційною врівноваженістю та здатністю підтримувати стабільний емоційний стан у складних умовах.

Р. Шевченко розглядає психоемоційну стійкість як комплексну характеристику особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до діяльності в екстремальних умовах, дозволяє переносити інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, характерні для професійної сфери, не погіршуючи при цьому продуктивність роботи, стан здоров'я людини та її взаємини у соціальному оточенні [37, с. 11].

М. Шпак розглядає психологічну витривалість як здатність особистості чинити опір психоемоційному напруженню. На його думку, адаптаційна спроможність організму виконує важливу захисну функцію, яка дозволяє людині результативно пристосовуватися до умов навколишнього середовища

та протидіяти несприятливому впливу зовнішніх і внутрішніх напружувальних чинників [38, с. 23].

На соціально-психологічному рівні психоемоційну стійкість особистості визначають як здатність зберігати ефективну соціальну адаптацію, підтримувати значущі міжособистісні взаємини, досягати життєвих цілей і реалізовувати власний потенціал, а також підтримувати працездатність і фізичне здоров'я. Важливим показником психологічної стійкості є рівень адаптаційної спроможності особистості діяти в складних і підвищено вимогливих умовах.

Дослідники наголошують, що вирішальне значення має не сам факт впливу напружувальних обставин, а індивідуальні особливості реагування людини на них.

На основі результатів психологічних досліджень можна виокремити низку ключових характеристик психологічно витривалої особистості:

1. **Емоційна саморегуляція** – здатність керувати власними емоційними станами та запобігати їх деструктивному впливу на поведінкові прояви.
2. **Когнітивна пластичність** – уміння переосмислювати складні життєві обставини, знаходити варіанти додаткові розв'язання проблем і формувати конструктивне ставлення до труднощів.
3. **Особистісна ефективність** – переконаність у власних можливостях і здатності успішно долати життєві виклики.
4. **Стійкість до невизначеності** – здатність приймати зміни та непередбачувані ситуації без надмірного психоемоційного напруження.
5. **Сформовані адаптаційні стратегії подолання** – використання конструктивних способів реагування на складні обставини, зокрема звернення по соціальну підтримку, раціональний аналіз ситуації, застосування технік релаксації тощо.
6. **Фізіологічна врівноваженість** – здатність організму підтримувати стабільний рівень соматичних реакцій у відповідь на напружувальні стимули.

Психологічна витривалість у контексті сучасної науки

З розвитком психології та нейронаук дослідники почали розглядати психологічну витривалість не лише як індивідуальну рису, а і як динамічний процес, що формується протягом усього життя під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Зокрема, за результатами досліджень А. Бонанно (2004), високий рівень психологічної витривалості пов'язаний із розвиненими адаптаційними навичками, підтримкою з боку соціального оточення та наявністю особистісних ресурсів [40, с. 20].

У сучасних наукових дослідженнях також активно вивчається роль нейробіологічних механізмів у формуванні адаптаційної спроможності особистості. Зокрема, функціонування гіпокампа, префронтальної кори головного мозку та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи відіграє визначальну роль у регуляції психофізіологічних реакцій на напружувальні чинники.

Психологічна витривалість є однією з ключових особистісних якостей сучасної молоді, починаючи з перших років навчання в закладі загальної середньої освіти й до його завершення. У навчальному процесі учні постійно виходять за межі звичної для себе зони психологічного комфорту, опановуючи нові знання, уміння та навички, а також вступаючи у різноманітні соціальні взаємодії, що нерідко супроводжуються психоемоційним напруженням. Водночас креативний потенціал здатний суттєво полегшувати адаптацію молоді до складних життєвих обставин, сприяючи розвитку гнучкості мислення та пошуку нестандартних способів подолання труднощів. Саме в цей віковий період формуються базові емоційні властивості особистості, які визначають особливості її поведінки в напружених ситуаціях, зокрема використання творчих ресурсів для їх конструктивного подолання.

Результати наукових досліджень засвідчують, що близько 40–60 % дітей стикаються з напруженими або травматичними життєвими подіями, які можуть негативно позначатися на рівні їхньої адаптаційної спроможності.

Творча активність як складова особистісного розвитку здатна сприяти зміцненню психологічної витривалості завдяки розвитку навичок саморефлексії, пошуку оригінальних рішень та ефективного пристосування до складних умов. З віком рівень адаптаційних можливостей може знижуватися, однак цілеспрямований розвиток творчих здібностей активізує компенсаторні механізми, що забезпечують більш результативне реагування на напружувальні чинники. Психологічна витривалість, як і творчість, не передбачає повної відсутності напруження, а полягає у здатності залучати наявні ресурси для конструктивного подолання труднощів і відновлення після психоемоційних навантажень [19, с. 36; 47, с. 360].

Високий рівень опірності до психоемоційних навантажень є важливою умовою збереження ментального та фізіологічного благополуччя, а також успішного професійного становлення. Психологічна витривалість забезпечує здатність витримувати значні інтелектуальні, фізичні, емоційні й вольові навантаження, ефективно адаптуватися до динамічних змін, підтримувати працездатність, запобігати емоційному виснаженню та психічним порушенням. Вона сприяє швидкій мобілізації внутрішніх ресурсів у складних ситуаціях. У сучасних умовах психологічна витривалість розглядається як одна з ключових професійно значущих компетентностей фахівців різних галузей, зокрема тих, чия діяльність належить до системи «людина – людина».

До провідних чинників психологічної витривалості, значущих як для професійної діяльності, так і для особистісного функціонування, належать:

- здатність результативно діяти в умовах невизначеності та підвищених вимог;
- уміння конструктивно врегульовувати конфліктні ситуації;
- швидке пристосування до змінних умов праці та життєвих обставин;
- навички організації діяльності та раціонального розподілу навантажень;
- зниження рівня психоемоційного напруження та профілактика

професійного й особистісного виснаження; формування ефективних стратегій поведінки в непередбачуваних ситуаціях.

Таким чином, психоемоційне напруження постає як багатовимірний феномен, що охоплює всі сфери життєдіяльності особистості. Воно може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки, активізуючи внутрішні ресурси організму або, навпаки, призводячи до їх виснаження. У сучасній психологічній науці стан напруження розглядається крізь призму адаптаційних процесів, а характер його впливу зумовлюється індивідуальними особливостями людини, наявними ресурсами та обраними стратегіями подолання.

Психологічна витривалість визначається як здатність особистості ефективно протидіяти напружувальним чинникам, витримувати різноманітні психічні та фізичні навантаження, а також оперативно мобілізувати внутрішні резерви для пристосування до складних умов. Наукові дослідження засвідчують, що рівень цієї якості зумовлюється сукупністю біологічних, когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Її розвиток сприяє більш ефективному емоційному самоконтролю, зростанню психологічної гнучкості та прийняттю зважених рішень у кризових ситуаціях.

Окремого розгляду потребує взаємозв'язок психологічної витривалості та творчого потенціалу. Креативний спосіб розв'язання проблем стимулює розвиток нестандартного мислення, що, своєю чергою, полегшує адаптацію до нових умов, сприяє пошуку оригінальних рішень і зменшенню негативного впливу психоемоційного напруження. Дослідники зазначають, що творчо зорієнтовані особистості легше сприймають ситуації невизначеності та демонструють більшу поведінкову гнучкість, що є важливим чинником подолання складних життєвих обставин.

Таким чином здійснюється узагальнення сучасних наукових поглядів на психоемоційне напруження та психологічної витривалості дає підстави стверджувати, що ця характеристика відіграє провідну роль у забезпеченні

психологічного благополуччя особистості. Вона забезпечує здатність витримувати значні навантаження, ефективно адаптуватися до змін і підтримувати емоційну рівновагу. Водночас творчість може виступати одним із ключових механізмів зміцнення психологічної витривалості, сприяючи розвитку гнучкості мислення та формуванню адаптаційних стратегій.

1.2. Креативність як психологічний феномен: сутність, характеристики та чинники розвитку

Креативний потенціал є однією з провідних характеристик людської психіки, що забезпечує здатність до продукування нових ідей, пошуку нестандартних рішень і гнучкого пристосування до мінливих умов життєдіяльності. Креативність розглядається як індивідуальна спроможність створювати або вдосконалювати оригінальні продукти діяльності, концепції, методи чи способи мислення. Особистість із вираженим креативним потенціалом, як правило, вирізняється оригінальністю суджень, розвиненою уявою та здатністю до самовираження. Продуктивне мислення належить до психічних процесів, результатом яких є відкриття нового або ефективного розв'язання проблемних ситуацій. До продуктів креативної діяльності відносять технічні винаходи, соціальні ініціативи, наукові концепції, художні твори та інші форми культурних досягнень.

Феномен креативності є предметом вивчення різних наукових галузей, зокрема психології, філософії, нейронаук і педагогіки. У межах психологічної науки креативність трактується як процес генерування нових ідей, образів або результатів діяльності, що характеризуються новизною та значущістю в певному соціокультурному контексті. У зв'язку з цим науковці пропонують різноманітні теоретичні підходи до осмислення даного феномену.

Зокрема, Дж. Гілфорд (1950) розглядав креативність як складову дивергентного мислення, що забезпечує здатність особистості продукувати широкий спектр варіантів розв'язання проблеми. К. Роджерс (1954) визначав креативність як акт автентичного самовираження, що виникає за умов психологічної безпеки та сприятливого особистісного розвитку.

У сучасних емпіричних дослідженнях акцентується увага на ролі когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників у процесі креативної активності. Так, Т. Амабайл (1983) запропонувала модель, відповідно до якої креативність формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, рівня внутрішньої мотивації та сприятливих умов соціального середовища [49, с. 5–9].

В українському науковому дискурсі креативність також розглядається як складне багатовимірне утворення. Зокрема, С. Д. Максименко трактує її як особливу форму психічної активності, у межах якої реалізується здатність особистості до саморозвитку та самотворення. В. А. Роменець наголошував, що креативна діяльність є підґрунтям історичного поступу людства та водночас внутрішнім механізмом духовного становлення і зростання особистості.

Г. О. Балл зосереджував увагу на психологічному вимірі даного феномену, трактуючи креативну діяльність як активність, спрямовану на пошук оригінальних способів розв'язання проблемних завдань.

У сучасних працях європейських дослідників креативність здебільшого має описовий характер і розглядається як інтеграція інтелектуальних можливостей та особистісних характеристик індивіда.

Психолог Марк А. Ранко звертає увагу на те, що критерій ефективності або практичної цінності є значною мірою суб'єктивним. Зокрема, складно однозначно оцінити користь поетичного твору чи художньої скульптури. Попри це, більшість науковців поділяють класичне визначення креативності, водночас визнаючи його певну обмеженість.

Досить часто у наукових дослідженнях поняття «креативність» і «творчий потенціал» використовуються як рівнозначні. У зв'язку з цим одним із ключових компонентів креативності, на який звертають увагу дослідники, є автентичність, що передбачає не лише новизну ідей, а й щире, особистісно значуще самовираження.

Окрім теоретичного визначення феномену, науковці стикаються з труднощами його емпіричного вимірювання. Найпоширенішим підходом є оцінювання дивергентного мислення, тобто здатності продукувати множинні варіанти розв'язання однієї проблеми. Класичний тест, запропонований Дж. П. Гілфордом, передбачає генерування нестандартних способів використання звичних предметів, наприклад цеглини. Проте результати подібних методик не завжди узгоджуються з реальними досягненнями в креативній діяльності.

Серед пріоритетних напрямів наукового аналізу є перенесення акценту з аналізу кінцевих продуктів креативної активності на вивчення когнітивних процесів, що лежать в її основі. Когнітивний нейробіолог Адам Грін зазначає,

що традиційне трактування креативності як поєднання новизни та корисності відображає лише результат, тоді як сучасні методи нейровізуалізації дозволяють простежити сам механізм формування інноваційних ідей.

Нейрофізіологічні дослідження свідчать, що креативне мислення ґрунтується на складній взаємодії різних мозкових систем. Зокрема, важливу роль відіграє мережа когнітивного контролю, відповідальна за планування та цілеспрямоване розв'язання завдань, а також мережа пасивного режиму роботи мозку, яка активізується під час внутрішніх роздумів і уяви. Характерною особливістю креативного мислення є взаємодія цих двох систем, які зазвичай функціонують автономно [25, с. 120–125].

Дослідження також показують, що префронтальна кора лобових долей головного мозку відіграє центральну роль у формуванні креативного мислення. Робота Адама Гріна та його колег продемонструвала, що стимуляція цієї області за допомогою транскраніальної стимуляції постійним струмом (tDCS) підвищує здатність виявляти нестандартні аналогії, що свідчить про глибший рівень оригінальної інтелектуальної діяльності [53, с. 213].

Підсумовуючи результати свідчать про те, що креативність є багатокомпонентним феноменом, який неможливо пояснити функціонуванням окремої мозкової структури або ізольованої нейронної мережі. Як зазначає І. Андрійчук, креативний потенціал особистості формується завдяки узгодженій взаємодії численних когнітивних механізмів, які за сприятливих умов функціонують синхронно, забезпечуючи унікальні прояви інноваційного мислення.

На думку новаторського дослідника креативності Р. Kirkpatrick, люди з високим рівнем креативного потенціалу уособлюють складність і багатовимірність особистості, поєднуючи риси та стилі мислення, які в інших індивідів зазвичай існують окремо. Такі особистості здатні врівноважувати високу енергетичність зі станом спокою, ігрову спонтанність — із дисциплінованістю, уяву — з реалістичним баченням, а глибоку захопленість діяльністю — з об'єктивною оцінкою результатів.

Сучасні нейронаукові дослідження підтверджують цю позицію, демонструючи, що креативні індивіди ефективніше залучають три основні функціональні системи мозку: мережу режиму за замовчуванням, мережу значущості та мережу виконавчого контролю, взаємодія яких забезпечує формування креативних ідей та інноваційних рішень.

А. Н. Лук, аналізуючи біографії видатних учених, винахідників, митців і композиторів, виокремив низку ключових когнітивних характеристик, притаманних особистостям із високим рівнем креативної активності:

1. здатність виявляти проблемні аспекти там, де більшість їх не помічає;
2. уміння узагальнювати та оптимізувати мислення шляхом використання символів із високим інформаційним навантаженням;
3. навичка переносити ефективні стратегії розв'язання одних завдань на інші, часто принципово відмінні;
4. цілісне, інтегративне сприйняття реальності без її фрагментації;
5. легкість у встановленні асоціативних зв'язків між віддаленими поняттями;
6. розвинена оперативна пам'ять, що забезпечує швидкий доступ до необхідної інформації;
7. когнітивна гнучкість, яка дозволяє змінювати підходи залежно від умов;
8. інтуїтивне передбачення найбільш перспективного шляху розв'язання проблеми ще до його практичної перевірки;
9. здатність інтегрувати нову інформацію в наявну систему знань;
10. спостережливість і вміння бачити об'єктивні характеристики явищ, не спотворюючи їх власними інтерпретаціями;
11. розвинена креативна уява;
12. схильність до вдосконалення ідей та ретельного опрацювання деталей.

К. Роджерс окреслив сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які сприяють креативній активності особистості. До внутрішніх детермінант він відносив:

1. відкритість до нового досвіду та готовність приймати незвичні враження;
2. здатність до автономного оцінювання власних ідей, що відповідає внутрішньому локусу контролю;

3. уміння поєднувати елементи у нестандартні, оригінальні конфігурації.

Серед зовнішніх умов, що стимулюють креативну діяльність, дослідник виокремлював:

1. атмосферу психологічної безпеки та підтримки, за якої людина відчуває власну цінність незалежно від результатів діяльності й не зазнає тиску з боку зовнішніх оцінок;
2. свободу самовираження, яка забезпечує можливість досліджувати й реалізовувати власні ідеї без страху осуду чи санкцій [43, с. 101–105].

Науковці по-різному підходять до аналізу етапів креативного процесу: одні зосереджуються на окремих його частинах, інші розглядають його як цілісну систему взаємодії різних фаз. Роджерс також підкреслював важливу роль емоційної сфери в креативній діяльності, зокрема значення естетичних, евристичних і спілкування переживань.

Дослідник із США Д. Клозен розвинув цю ідею, визначивши чотири ключові елементи, які впливають на формування креативності:

1. індивідуальні ресурси особистості (інтелектуальний потенціал, темперамент, фізична та емоційна витривалість);
2. соціальні орієнтири й джерела підтримки (соціальні норми, рекомендації, роль наставників);
3. зовнішні умови, які можуть як стимулювати, так і обмежувати креативну активність (соціальне середовище, економічна ситуація, культурний контекст, політичні трансформації);
4. особистісні зусилля, рівень активності та ініціативність індивіда.

Креативна діяльність особистості формується через послідовність окремих креативних актів, кожен із яких можна розглядати як самостійну аналітичну одиницю для дослідження механізмів творчого мислення. Потужним стимулом інноваційної активності зазвичай виступає виникнення проблемної ситуації, яку неможливо вирішити, використовуючи існуючі знання або стандартні методи. Намір людини створити щось нове активує її креативний потенціал і запускає специфічні нейрофізіологічні процеси.

Зокрема, активуються так звані «детектори новизни» — нейронні структури, що реагують виключно на нові стимули, ігноруючи повторювані подразники.

Висока чутливість цих структур спричинює позитивне емоційне збудження та відчуття натхнення, що підсилює креативну мотивацію та стимулює ефективність мисленнєвої діяльності.

Процес креативної самореалізації часто супроводжується різними перешкодами. В. Моляко класифікує бар'єри креативності на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх обмежень належать:

- відсутність мотивації або низький рівень пізнавальної зацікавленості;
- недостатня самодисципліна та організованість;
- психофізіологічні фактори (перевтома, емоційне перенапруження, соматичні захворювання);
- нераціональне планування часу;
- деструктивні когнітивні установки.

Серед зовнішніх чинників, що можуть ускладнювати креативний процес, дослідники виділяють:

- несприятливе середовище (шум, незадовільні умови професійної діяльності);
- дефіцит емоційної підтримки та негативний соціально-психологічний клімат;
- необ'єктивне або недостатнє оцінювання результатів інноваційної активності [23, с. 2].

Таким чином, креативний процес доцільно розглядати крізь призму трьох ключових аспектів: особистості автора інноваційної ідеї, результату його творчої діяльності та умов, за яких ця діяльність реалізується. Зокрема, П. Енгельмейєр у межах «теорії трьохактного процесу» виділяв такі основні етапи:

1. **Бажання** – інтуїтивне виникнення задуму;
2. **Знання** – аналітичне опрацювання та концептуалізація ідеї;
3. **Уміння** – практична реалізація сформованого задуму.

Ф. Левінсон-Лесінг наголошував на необхідності систематичного засвоєння знань через практичні дослідження та спостереження. Він трактував креативність як динамічний процес, що охоплює підготовку, продукування ідей, їх перевірку та подальше вдосконалення. Ці та інші теоретичні підходи стали базою для численних досліджень, проведених як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, серед яких С. Берштейн, Д. Богоявленська, В. Бібер, А. Брушлінський, Дж. Гілфорд, Б. Кедров, П. Якобсон та інші.

Н. А. Карпенко запропонував детальну класифікацію етапів креативного процесу, що включає чотири послідовні стадії:

1. **Підготовка** – свідомо аналітична робота над проблемою та створення передумов для подальшого інтуїтивного осяяння;
2. **Інкубація** – підсвідомий етап, під час якого відбувається прихована обробка інформації;
3. **Осяяння** – момент, коли ідея переходить із підсвідомого рівня у свідомість, набуваючи чіткої форми;
4. **Розвиток і реалізація** – свідомо діяльність, спрямована на уточнення, формалізацію та перевірку отриманого рішення [23, с. 2–9].

Карпенко підкреслює поступовий перехід від логічно-аналітичного осмислення проблеми до інтуїтивного пошуку її розв’язання. На першому етапі особистість орієнтується на вже наявні знання, на другому активуються інтуїтивні механізми, які ще не усвідомлюються як конкретні дії. Третя стадія супроводжується переживанням усвідомленого рішення, хоча способи його досягнення залишаються частково невизначеними. Лише на фінальному етапі відбувається повне усвідомлення як самого креативного процесу, так і його результату.

Психологічні механізми креативності становлять багаторівневу систему, що формується та ускладнюється в процесі розвитку особистості. На початкових етапах онтогенезу, зокрема в дитячому віці, креативна діяльність має переважно зовнішній характер: дитина ще не оперує абстрактними категоріями, а пізнання та самовираження здійснюються через безпосередню предметну взаємодію. У міру становлення внутрішнього плану дій і розвитку

мисленнєвих операцій креативність набуває більш усвідомленого, рефлексивного та структурованого характеру [23, с. 7].

Отже, креативність постає як багатовимірний феномен, що інтегрує як усвідомлені, так і несвідомі психічні процеси. Вона відіграє провідну роль у становленні особистості та розвитку суспільства загалом, забезпечуючи появу інноваційних ідей, наукових відкриттів і культурних надбань.

У науковому дискурсі існують різні підходи до трактування креативного потенціалу. Частина дослідників розглядає його як індивідуальну здатність, що проявляється у нестандартному мисленні та здатності продукувати нове. Інші науковці акцентують на соціальній зумовленості креативності, підкреслюючи залежність її проявів від контексту, соціальних умов та рівня підтримки з боку оточення.

Складові креативного процесу залишаються предметом активних наукових дискусій. Одні дослідники трактують його як послідовність етапів — від збору та аналізу інформації до раптового інсайту і подальшої реалізації ідеї. Інші підходи підкреслюють циклічний характер процесу, де важливу роль відіграють як внутрішні чинники (мотивація, уява, інтуїція), так і зовнішні умови (психологічна безпека, підтримка з боку оточення, відсутність жорстких обмежень) [21, с. 363].

Узагальнено, креативність слід розглядати як комплексне явище, що об'єднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Для її прояву необхідні гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду, готовність до експериментів та здатність долати труднощі. Розвиток креативного потенціалу можливий за умов свободи самовираження, сприятливого психологічного середовища та внутрішньої готовності шукати нестандартні рішення.

1.3. Психологічні особливості креативної особистості та їх зв'язок зі психологічною стійкістю

Креативно зорієнтовані особистості вирізняються сукупністю характеристик, що сприяють їх інноваційному розвитку. До таких характеристик належать психологічні риси та індивідуально-типологічні особливості, які відрізняють їх від представників інших типів особистості. Термін «потенціал» має латинське походження (від *potentia* — «сила») й означає сукупність прихованих можливостей. Людський потенціал розглядається як система можливостей окремої людини й суспільства загалом, що можуть бути актуалізовані для досягнення життєво значущих цілей і реалізації особистісного зростання.

Термін «потенціал особистості» розглядається як комплексна характеристика людини, що включає здатність орієнтуватися у життєвих обставинах, підтримувати внутрішню рівновагу під впливом зовнішніх факторів, формувати власне ставлення до себе та оточення, досягати успіху в діяльності, а також розвивати і ефективно застосовувати свої здібності на практиці [20, с. 2].

У психології потенціал особистості трактують як сукупність ще не реалізованих можливостей, внутрішніх ресурсів, талантів та прагнення до самореалізації. Його розкриття відбувається через розвиток, самовираження, засвоєння нових навичок та вихід за межі звичних моделей поведінки. Дослідження цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти механізми креативності та визначити ефективні шляхи цілеспрямованого розвитку особистісного потенціалу.

Залежно від способу життєдіяльності виділяють різні типи потенціалу особистості. До них належать, зокрема: енергетичний, адаптаційний, психологічний, соціально-психологічний, інтелектуальний, моральний, культурний, комунікативний, аксіологічний, креативний, духовний, лідерський, управлінський та інші.

Деякі дослідники пропонують класифікувати потенціал особистості за напрямками його реалізації, виділяючи три основні групи: соціальний, діяльнісний та особистісний. Інші форми потенціалу, такі як професійний або інноваційний, розглядаються як складові цих базових типів.

Креативний потенціал людини є об'єктом ґрунтовних досліджень і розглядається з різних теоретичних позицій. Його трактують:

- як основу психічного розвитку, що визначає напрямки та динаміку становлення особистості (В. Давидов);
- як організовану систему здібностей, інтуїтивних процесів, інтелектуальних і індивідуально-особистісних характеристик (В. Моляко, В. Шадріков);
- як прояв фундаментальних властивостей особистості (С. Хмельковська, П. Кравчук);
- як механізм, що забезпечує інноваційне мислення;
- як показник рівня розвитку здібностей і сформованості навичок (Г. Піхтовніков);
- як когнітивну або мотиваційну форму творчого потенціалу (К. Гуськова);
- як систему знань, яка регулює діяльність особистості;
- як інтегративну характеристику, що відображає сукупність потенційних можливостей людини.

Однією з ключових рис креативно спрямованих людей є здатність до асоціативного мислення. Вони вміють знаходити зв'язки між різними ідеями, концептами та образами, що сприяє генерації нових смислів і нестандартних рішень. Така відкритість до різноманітних поєднань стимулює інноваційне мислення та допомагає ефективно вирішувати складні проблеми. Крім того, ці особистості часто відзначаються високою емоційною чутливістю, що дозволяє їм глибше сприймати та інтерпретувати навколишню реальність.

Сильна емоційна сприйнятливість також створює підґрунтя для символічного та образного вираження переживань у мистецтві, літературі або музиці.

Історія знає багато видатних творчих особистостей, таких як Вінсент Ван Гог, Сільвія Плат та Вінстон Черчилль, у яких спостерігалися певні психічні розлади. Це викликало значний інтерес як у науковців, так і в широкої аудиторії, і стало приводом для досліджень взаємозв'язку між креативним потенціалом і психічними особливостями людини.

Емпіричні дані показують, що люди з високим рівнем креативності частіше схильні до психічних станів, пов'язаних із розладами психотичного спектра, такими як біполярний афективний розлад, шизотипія чи шизофренія. Підвищений інноваційний потенціал нерідко спостерігається як у самих носіїв таких розладів, так і серед їхніх близьких родичів. Водночас ступінь прояву цього явища залежить від рівня обдарованості: у помірно креативних людей психічна стабільність зазвичай вища, ніж у некреативних, тоді як у особистостей з винятковим рівнем креативності ризик психічних порушень значно зростає. Це явище отримало назву «парадокс генія та божевілля», запропоновану психологом Діном Кейтом Сімостоном [34, с. 399].

Одне з можливих пояснень зазначеного взаємозв'язку пов'язують з особливостями когнітивної обробки інформації. Дослідники висувують припущення, що креативно орієнтовані особистості характеризуються зниженим рівнем латентного гальмування, тобто їхня нервова система менш вибірково фільтрує вхідні сигнали. Це дає змогу опрацьовувати значно ширший спектр стимулів, які для більшості людей залишаються поза увагою. Така особливість сприяє формуванню нетривіальних асоціативних зв'язків, що становлять підґрунтя інноваційного мислення, однак водночас може підвищувати ризик розвитку дезорганізованих форм мислення, характерних для психотичних розладів.

Інший підхід до вивчення когнітивних особливостей — діаметральна модель, запропонована Крістофером Бедкоком та Бернардом Креспі, розглядає феномен мислення через взаємозв'язок механістичного та абстрактного способів пізнання. У рамках цієї моделі аутизм і шизофренія трактуються як протилежні полюси єдиного когнітивного континууму. Дослідники припускають, що видатні мислителі, такі як Джон Неш та Ісаак Ньютон, могли

поєднувати риси обох крайнощів, що сприяло їхнім унікальним інтелектуальним досягненням.

Отримані дані підкреслюють складність і багатовимірність креативності, яка визначається не лише особливостями когнітивних процесів, а й біологічними та генетичними чинниками. Вивчення цих взаємозв'язків допомагає глибше зрозуміти механізми інноваційного мислення та створює основу для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я осіб із високим рівнем креативного потенціалу.

Окрім того, для інноваційно спрямованих особистостей характерний підвищений рівень внутрішньої мотивації. Вони відчують інтенсивний внутрішній імпульс до самовираження та пізнавального пошуку, що підтримує їхню активність і стимулює постійне прагнення до відкриття нових ідей, смислів і досвіду.

Зазначена мотивація виступає потужним джерелом внутрішньої енергії та сприяє подоланню труднощів і викликів, що виникають у процесі розвитку креативних здібностей. Аналізуючи психологічні особливості **інноваційно** орієнтованих особистостей, можна простежити механізми, за допомогою яких ці характеристики забезпечують їхній особистісний і професійний розвиток. Усвідомлення зазначених рис сприяє глибшому розумінню як власного потенціалу, так і індивідуальних відмінностей інших людей, а також створює передумови для розвитку здатності до генерації нових ідей.

Однією з провідних характеристик осіб із високим рівнем креативного потенціалу є здатність до нестандартного та інноваційного мислення. Вони схильні розглядати звичні явища з нетипових позицій, що дає змогу знаходити оригінальні способи розв'язання проблемних ситуацій. Крім того, такі особистості відзначаються розвиненою інтуїцією, яка дозволяє їм передбачати ефективність тих чи інших рішень у конкретних обставинах.

Ще однією важливою ознакою оригінально мислячих особистостей є підвищена емоційна чутливість та відкритість до переживань. Вони часто відчують емоційні стани більш інтенсивно й глибоко, що забезпечує тонше сприйняття та осмислення навколишньої дійсності. Такі індивіди зазвичай

характеризуються прагненням до нових вражень і готовністю сприймати впливи зовнішнього середовища.

Ще однією важливою характеристикою креативно спрямованих людей є гнучкість мислення та готовність ризикувати. Вони легко пристосовуються до змінних умов, переглядають власні переконання і змінюють підходи до розв'язання завдань. При цьому схильність до ризику поєднується з відповідальністю за свої рішення та дії. Загалом особистості з високим інноваційним потенціалом відзначаються унікальним поєднанням психологічних рис, що сприяє розвитку творчості та досягненню успіхів у професійній діяльності. Дослідження цих аспектів креативності допомагає краще зрозуміти механізми інноваційного мислення та ефективно підтримувати таких людей у сучасному суспільстві.

Гнучкість мислення визначають як здатність швидко реагувати на зміни та адаптуватися до нових обставин. Ця риса характерна для осіб із високим рівнем креативного потенціалу, оскільки дозволяє їм оперативно переключатися між різними завданнями та знаходити нестандартні рішення. Відкритість до експериментів і готовність ризикувати сприяють пошуку нових підходів та формуванню оригінальних ідей.

Здатність до продукування оригінальних рішень полягає у вмінні здійснювати креативне мислення та висувати нестандартні ідеї. Особи з розвиненим креативним потенціалом володіють психологічними характеристиками, що дозволяють їм розглядати проблемні ситуації з різних позицій і знаходити неочікувані способи їх розв'язання. Вони спроможні переосмислювати проблему з нового ракурсу, що сприяє появі альтернативних та інноваційних рішень. Запропоновані ними ідеї часто вирізняються непередбачуваністю й новизною, що зумовлює їхню значущість і цінність для розвитку інноваційної діяльності.

Зокрема, І. М. Біла виокремлює чотири основні групи особистісних характеристик, які формують креативний потенціал індивіда [7, с. 16–20]:

1. **Світоглядні якості** включають активну життєву позицію, оптимізм, внутрішню гармонію, гуманістичну спрямованість та відданість власним принципам. До них також відносять почуття відповідальності,

патріотизм, естетичну чутливість, прагнення до інновацій, відкриттів, духовного розвитку та самовираження.

1. **Ціннісні якості** – риси, що визначають моральні орієнтири особистості, зокрема доброзичливість, щирість, тактовність, працелюбність, милосердя, толерантність і критичність мислення.
2. **Інтелектуальні якості** охоплюють допитливість, когнітивну гнучкість, далекоглядність, спостережливість, почуття гумору, автономність суджень, розвинену інтуїцію та ерудованість. Вони також передбачають здатність до аналізу й синтезу, ініціативність, оригінальність мислення та вміння ухвалювати нестандартні рішення.
3. **Вольові якості** включають рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, сміливість і здатність ефективно долати труднощі. До цієї групи належать витримка, впевненість у власних силах, уміння доводити справу до завершення та психологічна стійкість перед життєвими викликами.

На думку І. М. Білої, зазначені особистісні характеристики становлять підґрунтя гармонійного розвитку особистості. Вони проявляються через емоційну чутливість, когнітивну гнучкість і насиченість переживань, що є притаманними креативно орієнтованим індивідам [7, с. 22].

У наукових дослідженнях ці характеристики позначаються терміном «креативні риси», під яким розуміють внутрішні психологічні передумови інноваційної діяльності, що є визначальними для формування креативної особистості.

В. Павленко здійснює класифікацію рис обдарованості, виокремлюючи дві провідні групи: пізнавальні характеристики та психосоціальні особливості особистості.

До пізнавального блоку належать такі інтелектуальні властивості, як виражена допитливість, підвищена чутливість до проблемних ситуацій, схильність до ініціативної пізнавальної активності (надситуативна активність), високий рівень розвитку логічного мислення, когнітивна гнучкість і нестандартність підходів. Також характерними є особлива сприйнятливості до нетипових завдань, здатність до швидкого продукування ідей, формування асоціативних зв'язків і прогнозування можливих подій. Окрім цього, дослідник підкреслює такі риси, як висока концентрація уваги, добре розвинена пам'ять,

схильність до критичного осмислення реальності, а також специфічна спрямованість інтересів і нахилів.

До психосоціальних характеристик обдарованої особистості відносять прагнення до самореалізації, схильність до перфекціонізму, автономність, незалежність у судженнях і поведінці. Окремо акцентується увага на егоцентричних тенденціях, які можуть виявлятися у пізнавальній, моральній або комунікативній сферах, а також на лідерських якостях, змагальності та підвищеній емоційній чутливості. Обдаровані діти часто здатні отримувати задоволення від процесу діяльності, помічати унікальне у випадкових подіях і виявляти своєрідне, оригінальне почуття гумору [25, с. 130].

Дослідник зауважує, що специфічні особливості мислення та поведінки талановитих індивідів стали об'єктом уваги ще ранніх істориків і біографів. Аналізуючи дитячі роки видатних постатей, зокрема Леонардо да Вінчі, Галілея, І. Ньютона, Ч. Дарвіна, Г. Гегеля, Наполеона Бонапарта, науковці дійшли висновку, що більшість із них вирізнялися високим рівнем інтелектуального розвитку та пізнавальної активності, ставили численні запитання й прагнули самовираження. Близько 75% таких особистостей демонстрували прискорене інтелектуальне дозрівання, розвинене критичне мислення, чесність і серйозність. Майже 90% характеризувалися наполегливістю, сильною волею, високою мотивацією до досягнень, здатністю до самостійної роботи та толерантністю до самотності.

Отже, узагальнений психологічний портрет особистості з вираженим креативним потенціалом охоплює такі провідні характеристики: схильність до ризикованої поведінки, імпульсивність, автономність суджень, нерівномірність досягнень у різних сферах навчальної діяльності, розвинене почуття гумору, індивідуальну самобутність, здатність до глибокого аналітичного осмислення, критичне ставлення до усталених норм і уявлень, а також сміливість уяви й мисленнєвої діяльності.

Таким чином, аналіз емоційної сфери осіб із високим рівнем креативності дає підстави стверджувати, що вона характеризується низкою специфічних рис, які безпосередньо впливають на їхню активність і самореалізацію. По-перше, такі особистості нерідко відзначаються підвищеною сенситивністю та

емоційною мінливістю. Вони більш інтенсивно переживають як позитивні, так і негативні емоційні стани, що сприяє глибшому усвідомленню власних переживань і тоншому розумінню емоцій інших людей.

По-друге, для осіб із розвиненим творчим потенціалом характерний високий рівень емпатійності, який забезпечує здатність точно вловлювати емоційні стани оточення та трансформувати їх у продуктах креативної діяльності. Найбільш яскраво це проявляється у художній, літературній, музичній та інших формах самовираження.

По-третє, емоційна сфера таких особистостей часто поєднує суперечливі стани: вони можуть одночасно виявляти вразливість і наполегливість, сумніви й водночас упевненість у власному призначенні. Подібна амбівалентність створює умови для виникнення оригінальних ідей, оскільки дає змогу розглядати явища з різних позицій і поєднувати, на перший погляд, несумісне. Окремої уваги заслуговує роль емоційних переживань у розвитку креативності. Наукові дослідження засвідчують, що як позитивні, так і негативні емоційні стани можуть виступати каталізаторами творчого процесу: радість і натхнення активізують продукування нових ідей, тоді як сум, напруження чи тривожність стимулюють глибший аналіз проблемних ситуацій і пошук нетривіальних шляхів їх розв'язання [25, с. 133].

Отже, емоційна сфера осіб із високим рівнем креативного розвитку є складною та багатовимірною. Вона визначає особливості самовираження, впливає на стиль і характер діяльності, а також формує індивідуальне бачення світу. Усвідомлення цих особливостей є важливим чинником ефективного розвитку та підтримки креативних здібностей як у дитячому, так і в дорослому віці. З огляду на те, що до емоційної сфери особистості належать різні форми переживань — емоції, почуття, настрої та реакції на напруження, — вважаємо за доцільне зосередити увагу на емпіричному вивченні здатності до психоемоційної стійкості у осіб із вираженим творчим потенціалом.

Висновки до першого розділу

На підставі здійсненого теоретичного аналізу психологічних джерел було розкрито методологічні засади дослідження креативного розвитку та психоемоційної стійкості особистості, окреслено провідні наукові підходи до інтерпретації цих понять, їхні основні характеристики, а також чинники, що детермінують їх формування й динаміку.

Поняття психоемоційної стійкості в сучасній психології розглядається як багатовимірна характеристика, що охоплює здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов, зберігати внутрішню рівновагу та результативно протидіяти впливу стресогенних чинників. Проаналізовано різні наукові підходи до її вивчення — когнітивний, біологічний та особистісно-орієнтований, які підкреслюють залежність цієї якості від поєднання спадкових, соціальних і психологічних детермінант. Особливу роль у забезпеченні психологічної витривалості відіграють механізми подолання напруження, серед яких ключове значення мають когнітивна гнучкість, здатність до саморегуляції та рівень емоційного інтелекту.

У психологічній науці креативність постає як складне інтегративне утворення, що відображає здатність людини до продукування нових ідей, пошуку нестандартних способів розв'язання проблем і створення оригінальних результатів діяльності. Її розвиток зумовлюється як природженими передумовами, так і соціокультурним контекстом, рівнем внутрішньої мотивації, відкритістю до нового досвіду, розвиненістю когнітивної пластичності та дивергентного мислення. Креативна активність не лише стимулює інтелектуальний і духовний поступ особистості, а й відіграє важливу роль у зміцненні її адаптаційного потенціалу, оскільки розширює репертуар альтернативних стратегій подолання труднощів.

Водночас встановлено, що емоційна сфера осіб із вираженим креативним потенціалом може мати амбівалентний вплив на рівень їхньої психоемоційної витривалості. З одного боку, позитивні емоційні стани активізують процес генерування ідей та підвищують продуктивність діяльності.

З іншого боку, підвищена сенситивність до внутрішніх і зовнішніх стимулів може знижувати здатність до опору напруженню, що зумовлює виникнення психологічних труднощів. Оптимізуючим чинником у цьому процесі виступає розвинена саморегуляція, яка забезпечує баланс між емоційною напруженістю та ефективністю креативної діяльності.

Отже, здійснений теоретичний аналіз засвідчив, що креативний потенціал і психологічна витривалість до стресогенних впливів перебувають у тісному взаємозв'язку. Високий рівень креативного розвитку може сприяти підвищенню адаптивних можливостей особистості та її здатності ефективно функціонувати в умовах напруження. Водночас особи з вираженими креативними характеристиками можуть демонструвати підвищену вразливість до психоемоційних навантажень. Це підкреслює складність взаємодії зазначених феноменів і актуалізує потребу в подальших емпіричних дослідженнях, спрямованих на виявлення психологічних механізмів поєднання високого рівня креативності з розвитком психоемоційної стійкості у студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТВОРЧОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження

Для вивчення ролі креативного потенціалу як психологічного чинника, що впливає на формування психоемоційної стійкості, було проведено емпіричне дослідження за участю 34 студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Менеджмент» віком від 17 до 19 років.

Мета дослідження:

1. Провести констатувальний етап експериментальної роботи з метою визначення рівня креативності та адаптаційної витривалості студентів до психоемоційного навантаження.
2. Проаналізувати отримані дані та виявити характер взаємозв'язку між рівнем креативного потенціалу та психоемоційною стійкістю молодих людей.
3. Аналіз креативного розвитку та здатністю до подолання психоемоційного напруження.

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що високий рівень креативної активності у студентів сприяє формуванню їхньої психологічної витривалості та забезпечує більш ефективне подолання психоемоційних навантажень.

На основі аналізу наукових джерел, присвячених креативному мисленню та психоемоційній стійкості, були визначені ключові завдання емпіричного етапу дослідження. Першим кроком став констатувальний експеримент, метою якого було виявлення рівня креативного потенціалу та здатності студентів протистояти стресовим чинникам. Для цього було обрано валідні психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно оцінити зазначені психологічні характеристики, та проведено первинне обстеження респондентів.

Наступний етап передбачав обробку отриманих даних та визначення взаємозв'язку між показниками креативності та психоемоційної стійкості. Особлива увага приділялася аналізу компонентів креативного мислення, їх взаємозв'язку з когнітивною гнучкістю, емоційною саморегуляцією та стратегіями поведінки у стресових ситуаціях. На основі цих результатів були розроблені рекомендації щодо розвитку креативного потенціалу як ресурсу для підвищення психоемоційної витривалості.

Для оцінки рівня психоемоційної стійкості використовувалася Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге, яка дозволяє визначити, як життєві події впливають на психологічний стан особистості. Т. Холмс та Р. Раге виходили з того, що інтенсивність життєвих змін прямо впливає на рівень психоемоційного напруження. Розроблена ними шкала дозволяє кількісно оцінити стресове навантаження шляхом підсумовування значущих стресогенних подій, що сталися протягом останнього року. Кожна така подія має визначену вагу (Life Change Unit – LCU), яка відображає її потенційний вплив на психофізіологічний стан людини [45, с. 213].

Основна гіпотеза методики полягає в тому, що чим вищим є сумарний показник за шкалою, тим більшим стає ризик виникнення психоемоційної напруги, станів дезадаптації та психосоматичних порушень. Методика спрямована на оцінювання таких показників:

1. **Рівень життєвих змін** – кількісна характеристика стресогенних подій, що мали місце в житті особистості.
2. **Потенційний вплив стресових чинників** – визначення індивідуальної чутливості до дії несприятливих життєвих обставин.
3. **Рівень адаптаційної стійкості** – здатності особистості ефективно пристосовуватися до життєвих змін без суттєвого порушення психофізіологічного благополуччя.

Методика представлена у вигляді переліку з 43 життєвих подій, кожна з яких має певну кількість балів. Учасник дослідження зазначає ті події, які відбулися в його житті протягом останніх 12 місяців. Після цього здійснюється підрахунок загальної суми балів, що виступає інтегральним показником рівня стресового навантаження. Інтерпретація результатів здійснюється за такими критеріями:

- **менше 150 балів** – низький рівень психоемоційного напруження, мінімальний ризик дезадаптаційних проявів;
- **150–300 балів** – помірний рівень стресового впливу, ймовірність розвитку психосоматичних розладів становить близько 50%;
- **понад 300 балів** – високий рівень стресового навантаження, значний ризик емоційного виснаження, формування депресивних станів і психосоматичних порушень.

Методика Холмса і Раге вирізняється високою прогностичною валідністю, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями у галузі клінічної психології та психосоматичної медицини. Її надійність ґрунтується на багаторічних доказах існування стійкого зв'язку між інтенсивністю життєвих змін і станом фізичного та психічного здоров'я людини. Водночас зазначена методика має певні обмеження, оскільки не враховує індивідуальну суб'єктивну оцінку психоемоційного навантаження та рівень особистісних ресурсів, які забезпечують адаптаційну витривалість у складних життєвих умовах [45, с. 513].

Додатково у дослідженні застосовувався тест визначення психоемоційної напруги (за В. Ю. Щербатих), який дозволяє оцінити суб'єктивне переживання напружених життєвих ситуацій та загальний рівень внутрішнього напруження. Методика спрямована на:

- визначення рівня психоемоційного напруження – кількісну оцінку інтенсивності негативних переживань;
- аналіз фізіологічних і психологічних проявів напруження – виявлення соматичних і емоційних реакцій організму;
- оцінку адаптаційних ресурсів особистості – визначення здатності до саморегуляції та ефективного подолання дестабілізуючих впливів [39].

Максимальний сумарний показник за всіма пунктами методики теоретично може становити 66 балів. Інтерпретація результатів здійснюється за такими критеріями:

- **0–5 балів** – оптимальний психоемоційний стан, відсутність вираженого напруження в актуальний період життя;
- **6–12 балів** – помірне психоемоційне навантаження, яке може бути компенсоване шляхом раціональної організації часу, регулярного відпочинку та пошуку конструктивних способів розв’язання проблемної ситуації;
- **13–24 бали** – виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на інтенсивні дестабілізуючі чинники та не було ефективно врівноважене. У такому разі доцільним є використання спеціалізованих методів психологічної самодопомоги;
- **25–40 балів** – стан значного психоемоційного перевантаження, для подолання якого бажаною є допомога психолога або психотерапевта. Такий рівень напруження свідчить про наближення організму до межі його адаптаційних можливостей.

Показник, що перевищує **40 балів**, свідчить про перехід організму до третьої, найбільш критичної фази адаптаційного процесу, яка характеризується виснаженням резервів адаптаційної енергії та зниженням здатності до ефективного психофізіологічного відновлення.

Методика В. Ю. Щербатих відзначається високою внутрішньою узгодженістю та надійністю, що підтверджено результатами численних емпіричних досліджень. Вона широко застосовується у практиці психологічного консультування, психодіагностики та психокорекційної роботи. Висока чутливість тесту дає змогу своєчасно виявляти початкові прояви психоемоційного перенапруження та розробляти цілеспрямовані рекомендації щодо його зниження і стабілізації психічного стану [39].

Рівень дивергентного мислення оцінювався за допомогою тесту П. Торренса, який спрямований на діагностику інноваційного потенціалу особистості, зокрема таких характеристик, як оригінальність, когнітивна гнучкість та швидкість продукування ідей. Методика П. Торренса передбачає

комплексну оцінку творчої продуктивності мислення та зазвичай включає вербальні й невербальні завдання, що дозволяють визначити такі показники:

1. **Продуктивність (швидкість, fluency)** – кількість ідей, згенерованих за обмежений проміжок часу.
2. **Оригінальність (originality)** – новизна та нестандартність запропонованих рішень.
3. **Когнітивна гнучкість (flexibility)** – здатність змінювати стратегії мислення та варіювати підходи до розв’язання проблем.
4. **Розробленість (elaboration)** – ступінь деталізації та глибини опрацювання ідей [35, с. 11].

У тесті П. Торренса можливе отримання як узагальненого інтегрального показника, що відображає загальний рівень інноваційного мислення, так і диференційованої оцінки за окремими параметрами (продуктивність, оригінальність, гнучкість, розробленість). Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

- **0–10 балів** – низький рівень творчої продуктивності (обмежена когнітивна гнучкість, переважання стереотипних рішень);
- **11–20 балів** – рівень нижче середнього (поодинокі нестандартні ідеї за недостатньої виразності новизни);
- **21–30 балів** – середній рівень дивергентного мислення (збалансоване поєднання гнучкості та оригінальності);
- **31–40 балів** – високий рівень інноваційного потенціалу (різноманітні нестандартні рішення, достатній рівень деталізації);
- **41 і більше балів** – дуже високий рівень творчої самореалізації (глибокі, оригінальні та добре структуровані ідеї, розвинена уява і висока когнітивна пластичність).

У межах даного дослідження тест П. Торренса використовується для вивчення взаємозв’язку між рівнем творчої продуктивності мислення та здатністю студентів до психологічної адаптації в умовах підвищеного напруження. Застосування цієї методики дає змогу:

1. З'ясувати, чи позначається високий рівень психоемоційного перенапруження на здатності особистості генерувати оригінальні ідеї.
2. Визначити, чи сприяє **когнітивна гнучкість** більш ефективному подоланню напружувальних життєвих обставин.
3. Проаналізувати, які рівні творчого потенціалу є домінуючими у вибірці студентів-психологів.

Беручи до уваги, що дивергентне мислення є важливим компонентом психологічної гнучкості та здатності до адаптації, отримані результати можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки студентів. Такі програми можуть спрямовуватися на розвиток творчого мислення як ресурсу для ефективного подолання психоемоційних навантажень.

У дослідженні також застосовувався Опитувальник творчого потенціалу Д. Джонса, який дозволяє оцінити загальний рівень інноваційних можливостей особистості, її здатність генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення. Інструмент складається із серії тверджень, що відображають різні аспекти творчої діяльності. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхнім психологічним особливостям та стилю мислення.

- **Оригінальність мислення** – здатність до створення унікальних і нетипових ідей;
- **Мисленнєва гнучкість** – уміння знаходити альтернативні підходи до вирішення завдань;
- **Творча мотивація** – рівень внутрішньої зацікавленості у творчій діяльності;
- **Адаптивна креативність** – спроможність ефективно використовувати творчі здібності для розв'язання життєвих труднощів [12, с. 112–116].

Залежно від конкретної модифікації методики, додатково можуть аналізуватися такі показники, як схильність до ризику, відкритість новому досвіду, готовність до експериментування та здатність долати когнітивні обмеження.

Опитувальник творчого потенціалу Д. Джонса розроблений із дотриманням основних психометричних вимог до діагностичних інструментів. Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю, що підтверджується значенням коефіцієнта α Кронбаха, який, як правило, перевищує 0,8. Також вона демонструє належний рівень тест-ретестової надійності та має значущі кореляційні зв'язки з іншими визнаними методами оцінювання творчого мислення, зокрема тестом П. Торренса.

У межах даного дослідження опитувальник Д. Джонса застосовувався з метою оцінювання рівня творчого потенціалу студентів та встановлення його взаємозв'язку зі здатністю до психоемоційної адаптації. Отримані емпіричні результати дали змогу:

1. Визначити, якою мірою інноваційні здібності мислення пов'язані зі спроможністю студентів ефективно долати напружені життєві обставини.
2. Проаналізувати гендерні відмінності у проявах творчого потенціалу та адаптаційної стійкості.
3. Виявити домінуючі рівні креативного ресурсу у студентської молоді та розробити практичні рекомендації щодо його розвитку як засобу ефективного управління психоемоційним навантаженням

Опрацювання отриманих результатів здійснювалося з використанням методів математичної статистики. Застосування кореляційного аналізу дозволило оцінити силу та напрям взаємозв'язків між рівнем творчої продуктивності мислення та рівнем адаптаційної витривалості, а також виявити можливі тенденції впливу творчого потенціалу на адаптивні механізми особистості в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

Таким чином, на констатувальному етапі дослідження було здійснено добір надійного та валідного психодіагностичного інструментарію, який забезпечив комплексне вивчення як когнітивних, так і емоційно-регулятивних аспектів особистості. У дослідженні взяли участь 34 студенти віком 17–19 років, серед яких 27 осіб жіночої статі та 7 — чоловічої.

Застосування таких методик, як тест творчого мислення П. Торренса, опитувальник творчого потенціалу Д. Джонса, шкала соціальної адаптації Холмса і Раге, а також тест оцінки рівня психоемоційної напруги Ю. В. Щербатих, дало змогу всебічно охарактеризувати досліджувані психологічні феномени. Проведення зазначеного етапу створило необхідну **емпіричну основу** для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів, який буде представлено в наступному підрозділі.

Аналіз обраного психодіагностичного інструментарію підтвердив його відповідність поставленій меті дослідження. Методика П. Торренса забезпечує оцінювання продуктивних параметрів творчого мислення, зокрема оригінальності ідей, когнітивної гнучкості та темпу їх генерування. Опитувальник Д. Джонса дає змогу дослідити мотиваційні й адаптаційні компоненти творчого потенціалу особистості.

Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге спрямована на визначення кількості та суб'єктивної значущості життєвих подій, які виступають джерелами підвищеного психоемоційного навантаження, тоді як тест Ю. В. Щербатих дозволяє оцінити рівень індивідуально переживаної психологічної напруги.

Комплексне застосування зазначених методик створює можливість всебічного аналізу взаємозв'язку між рівнем творчого потенціалу та здатністю особистості ефективно адаптуватися до складних і напружених життєвих обставин.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів вивчення ролі продуктивної уяви у розвитку психологічної витривалості

Після завершення емпіричного етапу дослідження було проведено ґрунтовний аналіз результатів, отриманих за допомогою підібраного психодіагностичного інструментарію. Основним завданням цього етапу стало визначення специфіки прояву рівнів творчого потенціалу та адаптаційної

витривалості до психоемоційних навантажень у респондентів, а також виявлення можливих кореляційних зв'язків між зазначеними показниками.

У дослідженні взяли участь 34 студенти першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Менеджмент» віком від 17 до 19 років.

Для діагностики рівня продуктивності креативного мислення було використано методику П. Торренса, результати застосування якої подано в таблиці 2.1.

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася шляхом визначення

Таблиця 2.1

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

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

інтегрального показника за виконаними завданнями методики:

- 0–10 балів – низький рівень креативного потенціалу (обмежена когнітивна гнучкість, домінування шаблонних рішень);
- 11–20 балів – рівень нижче середнього (наявність окремих нестандартних ідей за недостатньої їх оригінальності);
- 21–30 балів – середній рівень креативного мислення (оптимальне поєднання оригінальності та варіативності підходів);
- 31–40 балів – високий рівень (різноманітні, нестандартні рішення з належним рівнем деталізації);
- 41 і більше балів – дуже високий рівень (глибоко опрацьовані, унікальні ідеї, розвинена уява та когнітивна пластичність).

Середнє значення за методикою становило 28,91 бала, при цьому:

- мінімальний показник – 13 балів,
- максимальний – 41 бал.

Як видно з даних, представлених у табл. 2.1, у більшості респондентів виявлено середній (47%) та високий (38%) рівні розвитку креативних якостей. Це свідчить про те, що у студентів сформовані ключові складові креативного мислення, серед яких, за концепцією Е. Торренса, виділяють оригінальність, гнучкість, швидкість мислення та здатність до образного оперування.

Переважання середніх та високих показників дозволяє зробити висновок, що вибірка загалом має сприятливі умови для реалізації власного творчого потенціалу у навчальній, міжособистісній та професійній діяльності.

Більшість студентів із розвиненим рівнем креативності демонструють наявність психологічних ресурсів, які допомагають долати стереотипні підходи до вирішення проблем, залишатися відкритими до нового досвіду та ризикувати у мисленні. Результати також можуть відображати позитивний вплив освітнього середовища, яке стимулює автономність мислення, пошук альтернативних рішень і формує мотивацію до самореалізації.

У контексті аналізу взаємозв'язку між креативним потенціалом та психологічною стійкістю до напружених ситуацій доцільно підкреслити, що високі показники креативності можуть виступати своєрідним ресурсом адаптації. Особи з розвиненим креативним мисленням частіше демонструють когнітивну гнучкість, здатність знаходити нестандартні копінг-стратегії та проявляти адаптивну поведінку в умовах психоемоційного тиску. Таким чином, виявлений рівень креативного ресурсу досліджуваних студентів може сприяти підвищенню їхньої опірності до дії напружувальних чинників.

Результати діагностики рівня креативного мислення за Тестом П. Торренса наочно подано на рис. 2.1.

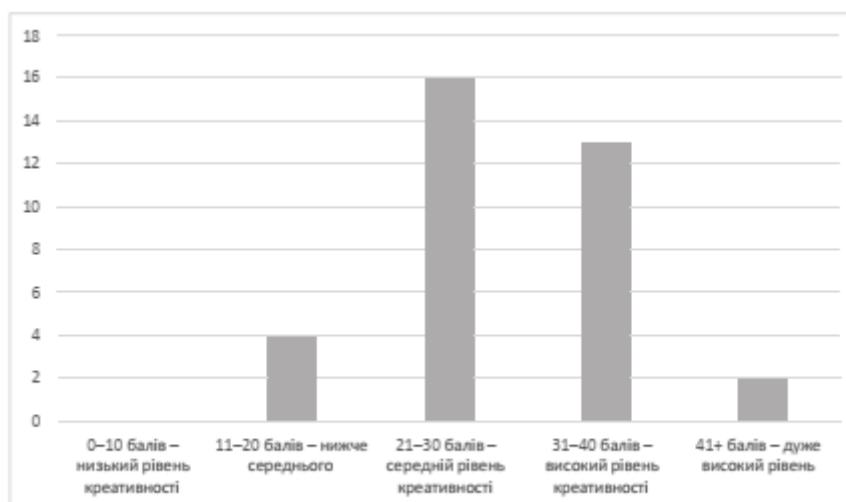


Рис. 2.1. Рівень творчого мислення за методикою П.Торренса

Як засвідчують дані, подані на рис. 2.1, домінуючим є середній рівень розвитку креативного потенціалу, який виявлено у 16 респондентів. Це означає, що для більшості учасників характерна достатня, проте не надмірно виражена продуктивність мислення: вони здатні генерувати кілька варіантів розв’язання завдань, однак запропоновані ідеї не завжди вирізняються високою оригінальністю або широкими можливостями практичного застосування. Здатність до нестандартного мислення в таких осіб є варіативною — від типових, шаблонних відповідей до поодиноких творчих інсайтів. Образна уява, як правило, сформована на прийнятному рівні, проте не завжди активно залучається як ресурс у пізнавальному процесі.

Особи із середнім рівнем розвитку творчих здібностей часто демонструють помірну схильність до конформності, тобто в окремих ситуаціях віддають перевагу апробованим або соціально схваленим рішенням. Водночас їм притаманна адаптивність мислення: за наявності відповідних умов вони здатні виходити за межі стереотипів і пропонувати альтернативні підходи. Такий рівень розвитку креативного потенціалу не виключає можливості інноваційної діяльності, однак її реалізація зазвичай потребує додаткової мотивації або підтримувального середовища.

Середній рівень креативного розвитку свідчить про наявність базових пізнавальних ресурсів, які можуть бути ефективно актуалізовані за умови цілеспрямованого розвитку та стимуляції в особистісному чи професійному контексті. У психологічному аспекті такі індивіди зазвичай характеризуються

помірною адаптаційною витривалістю, що зумовлена наявністю, але не повністю задіяних механізмів креативного подолання труднощів.

Водночас у двох респондентів зафіксовано дуже високий рівень креативного потенціалу, що свідчить про яскраво виражені творчі здібності. Це проявляється у здатності генерувати велику кількість оригінальних та нестандартних ідей, високій когнітивній гнучкості, а також у схильності переосмислювати звичні категорії та ментальні конструкції. Такі особистості не лише пропонують різноманітні способи вирішення завдань, але й демонструють уміння мислити нестандартно, виходячи за межі звичних схем і уникаючи шаблонного підходу.

Для студентів із високим рівнем креативного розвитку характерна стійка швидкість мислення, що проявляється у легкості та безперервності генерації нових ідей. Їхня уява зазвичай глибока, яскрава та образна, активно залучається до пізнавальної діяльності. Такі особистості здатні трансформувати об'єкти, поняття та ситуації, знаходити зв'язки між на перший погляд непок'єднуваними явищами та комб'єнувати різні елементи нестандартним способом, що сприяє формуванню інноваційного сприйняття реальності.

Крім того, високий рівень творчих здібностей часто поєднується з відкритістю до нового досвіду, схильністю до експериментів, критичним мисленням і внутрішньою автономією — здатністю дотримуватися власної позиції, навіть за наявності соціального тиску. У міжособистісному спілкуванні такі студенти проявляють гнучкість, емоційну виразність і емпатію, що також відображає їхній креативний підхід до вирішення соціальних та комунікативних завдань.

У досліджуваній вибірці студентів із низьким рівнем креативного потенціалу не виявлено, що свідчить про загалом сприятливий рівень розвитку творчих здібностей у молоді.

Під час аналізу результатів тесту П. Торренса було детально оцінено окремі показники продуктивності мислення, зокрема швидкість генерації ідей, їхню оригінальність, когнітивну гнучкість та ступінь опрацювання. Узагальнені дані за цими критеріями наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

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

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

Дані таблиці 2.2 свідчать, що частина респондентів, переважно представники гуманітарних спеціальностей, продемонстрували високі значення за показниками оригінальності та гнучкості мислення. Згідно з отриманими результатами, студенти спеціальності «Психологія» виявили вищі середні показники за всіма основними характеристиками продуктивності творчого мислення — швидкістю, нестандартністю ідей, варіативністю підходів та глибиною їх опрацювання. Така тенденція може бути зумовлена специфікою професійної підготовки, яка передбачає розвиток інноваційного способу мислення, емпатійності та здатності до нетипового аналізу проблемних ситуацій. Отримані результати вказують на наявність значного потенціалу до нестандартного осмислення та оригінального розв’язання завдань.

Застосування опитувальника креативного потенціалу Д. Джонса дало змогу дослідити не лише інтелектуальні, а й мотиваційно-особистісні складові інноваційного мислення. Високі показники за шкалами «самостимуляція» та «відкритість до нового досвіду» продемонстрували ті самі учасники, які отримали високі результати за методикою П. Торренса. Це підтверджує припущення про тісний взаємозв’язок між креативністю як пізнавальною характеристикою та як особистісною властивістю, що включає внутрішню мотивацію, самостійність і готовність до експериментування. Узагальнені результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

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

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

Аналіз результатів опитувальника інноваційного потенціалу Д. Джонса, проведений на студентській вибірці, засвідчив домінування середнього та високого рівнів сформованості творчих здібностей. Середній показник за методикою становив 26,8 бала, що свідчить про загалом достатній рівень розвитку креативного мислення у більшості учасників дослідження.

Найбільш чисельну групу склали студенти з високим рівнем інноваційного потенціалу (38 %), що характеризує їх здатністю до продукування оригінальних ідей, когнітивною гнучкістю та орієнтацією на пошук нестандартних способів розв'язання завдань. Ще 32 % респондентів продемонстрували помірний рівень розвитку творчих можливостей, який має значний потенціал до подальшої актуалізації за умов сприятливого освітнього та соціального середовища.

Окрему групу становлять 15 % учасників із дуже високими показниками, що дає підстави вважати їх особами з чітко сформованим креативним потенціалом. Водночас у 15 % студентів виявлено низький рівень розвитку інноваційного мислення, що може бути зумовлено як індивідуально-психологічними особливостями, так і тимчасовими факторами, зокрема зниженням мотивації або психоемоційним виснаженням під час проходження діагностики.

Узагальнені дані свідчать, що більшість студентів мають достатні передумови для самореалізації у творчій діяльності та ефективного вирішення як навчальних, так і життєвих завдань. Ці результати створюють основу для подальшого зіставлення з показниками психоемоційної стійкості, що дозволяє глибше дослідити взаємозв'язок між рівнем креативного потенціалу та здатністю до успішної адаптації в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

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



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

Отримані дані свідчать про те, що досліджувана вибірка загалом характеризується домінуванням високого рівня розвитку креативного потенціалу. Це вказує на загальну інноваційну спрямованість студентської молоді, яка може розглядатися як вагомий психологічний ресурс у процесі подолання стресогенних впливів. Високий рівень розвитку інноваційного мислення, відповідно до результатів, отриманих за опитувальником Д. Джонса, насамперед проявляється у вираженій когнітивній гнучкості, здатності до продуктивної уяви, а також у схильності до інтелектуального ризику та автономності суджень.

Зазначені характеристики свідчать про те, що особи з високим рівнем креативних здібностей здатні спонтанно та багатовекторно реагувати на життєві труднощі, що, у свою чергу, створює підґрунтя для використання більш адаптивних стратегій подолання складних ситуацій. Індивіди з розвиненим креативним ресурсом, як правило, демонструють відкритість до нового досвіду та схильність до встановлення нестандартних зв'язків між явищами, що дозволяє їм оперативно орієнтуватися в умовах підвищеного психоемоційного навантаження й знаходити нетипові шляхи розв'язання проблем.

На третьому етапі емпіричного дослідження було застосовано методику Холмса і Раге з метою визначення рівня стресостійкості у студентів першого курсу. Отримані результати засвідчили, що у частини респондентів зафіксовано підвищені показники сумарного стресу (понад 150 балів), що свідчить про наявність значущих життєвих змін протягом останнього року. Результати діагностики подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

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

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

Опрацювання результатів, отриманих за шкалою життєвих подій Холмса і Раге, дало змогу визначити рівень стресової витривалості студентської вибірки. У процесі аналізу відповідей 34 респондентів було виокремлено два рівні здатності протистояти стресовим впливам: високий та пороговий (граничний). Згідно з емпіричними даними, у 53 % учасників дослідження (18 осіб) зафіксовано високий рівень стресової витривалості, що свідчить про наявність ефективно сформованих адаптаційних механізмів, достатній обсяг внутрішніх психологічних ресурсів і відносну емоційну врівноваженість. Такі студенти, ймовірно, успішніше долають психоемоційні навантаження, характерні для періоду навчання у закладі вищої освіти, та здатні своєчасно мобілізувати власний потенціал у складних життєвих ситуаціях.

Водночас у 47 % опитаних (16 осіб) виявлено пороговий рівень стресостійкості, що може вказувати на нестабільність функціонування за умов інтенсивного психоемоційного напруження. Подібні показники можуть бути пов'язані з частковим виснаженням адаптаційних резервів або з тимчасовим емоційним перевантаженням, зумовленим навчальними, соціальними чи особистісними обставинами.

Особи цієї групи потенційно належать до категорії підвищеного ризику щодо формування дезадаптивних реакцій, особливо за тривалого впливу стресогенних чинників. З метою наочного відображення отриманих результатів дані за методикою Холмса і Раге подано у вигляді діаграми 2.3.



Рис 2.3. Результати стресостійкості учасників за опитувальником Холмса і Раге

Отримані емпіричні дані засвідчують наявність неоднакового рівня психоемоційної витривалості серед учасників дослідження. Зокрема, було зафіксовано такі особливості:

- **Високий рівень психологічної резистентності** виявлено у значної частини студентів, що свідчить про їхню здатність ефективно пристосовуватися до складних життєвих обставин та зберігати внутрішню рівновагу за умов підвищеного навантаження.
- **Пороговий рівень адаптаційної стійкості** характерний для частини вибірки й може вказувати на помірну витривалість до напружених впливів, а також на потребу у формуванні додаткових механізмів подолання психоемоційних труднощів.

Проміжний рівень психоемоційної стабільності, виявлений у значної частини респондентів, відображає помірне навантаження на психофізіологічні системи особистості. Особи з такими показниками зазвичай демонструють загальну пристосованість до щоденних викликів, однак залишаються чутливими до кумулятивного впливу подій, що супроводжуються підвищеною емоційною напругою. Для них характерні коливання емоційної врівноваженості: внутрішні ресурси ще не вичерпані, проте не завжди повною мірою активізовані. Вони

схильні до рефлексивності, помірної тривожності, водночас здатні залучати соціальну підтримку та власний досвід для збереження психічної рівноваги.

Високі показники опірності до психоемоційних навантажень, своєю чергою, можуть відображати стан значної життєвої насиченості, за якого психіка та організм функціонують у режимі підвищеної мобілізації. Однак такий стан не завжди має деструктивний характер — у певних випадках він може свідчити про інтенсивну діяльність, багатозадачність та активну включеність у динамічне соціальне середовище. Разом із тим, відповідно до теоретичних положень авторів шкали, високі сумарні бали слід розглядати як потенційно ризиковані для фізичного та психічного благополуччя, оскільки накопичення напружувальних життєвих подій може поступово виснажувати адаптаційний потенціал особистості. У таких осіб контроль над ситуацією ще зберігається, проте вони перебувають у зоні підвищеного ризику розвитку психосоматичних розладів або емоційного виснаження, особливо за відсутності ефективних навичок саморегуляції. Це насамперед стосується студентів, які поєднували навчання з трудовою діяльністю або переживали сімейні труднощі. Узагальнена картина свідчить, що попри достатній рівень психоемоційної витривалості у частини студентської молоді, майже половина вибірки потребує цілеспрямованої психологічної підтримки або розвитку навичок ефективної саморегуляції. У цьому контексті особливої ваги набуває впровадження профілактичних заходів у сфері ментального благополуччя студентів, спрямованих на зниження негативного впливу хронічних напружувальних чинників і зміцнення психологічної стійкості.

Відповідно до результатів тесту Ю. В. Щербатих, близько третини учасників дослідження продемонстрували високий рівень суб'єктивного психоемоційного напруження, що потенційно може несприятливо позначатися на процесах адаптації та загальному психологічному самопочутті. Отримані дані подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

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

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

З даних, наведених у таблиці 2.5, видно, що результати діагностики за методикою В. В. Щербатих засвідчили загалом підвищений рівень психоемоційного навантаження у студентській вибірці, що вказує на напружений внутрішній стан більшості опитаних.

Стан вираженого психоемоційного напруження зафіксовано у 14 осіб (41 %), що свідчить про хронічну перевантаженість, зниження ефективності компенсаторних механізмів та зростання ризику розвитку психосоматичних порушень.

Інтенсивне емоційне напруження виявлено у 9 респондентів (26 %), що може розглядатися як показник високої мобілізації адаптаційних ресурсів організму на тлі тривалого психологічного тиску.

Помірний рівень психоемоційного навантаження встановлено у 8 студентів (24 %). Такий стан вважається відносно керованим, однак за умови його тривалого збереження може трансформуватися у більш виражені форми емоційного перенапруження.

Стан виснаження виявлено у 3 осіб (9 %), що є тривожним маркером глибокого емоційного та фізіологічного знесилення й потребує своєчасного психологічного втручання.

Зазначений розподіл результатів свідчить про високий рівень загальної напруженості психоемоційного фону в середовищі студентської молоді. Отримані дані дають підстави припустити, що основними джерелами такого навантаження можуть виступати навчальне перевантаження, міжособистісні ускладнення, невизначеність професійних перспектив, а також соціально-економічні чинники.

Особливої уваги потребують учасники з проявами виснаження, оскільки саме ця група є найбільш уразливою до розвитку емоційного вигорання, порушень сну, зниження когнітивної ефективності та появи психосоматичних симптомів. Крім того, значна частка студентів із вираженим або інтенсивним рівнем психоемоційного напруження підкреслює актуальність упровадження профілактичних заходів у сфері збереження ментального благополуччя студентської молоді, зокрема програм, що включають елементи психоедукації, тренування навичок емоційної саморегуляції, відновлювальних технік та ресурсно-орієнтованих підходів.

Для наочності результати подано у вигляді діаграми 2.4.

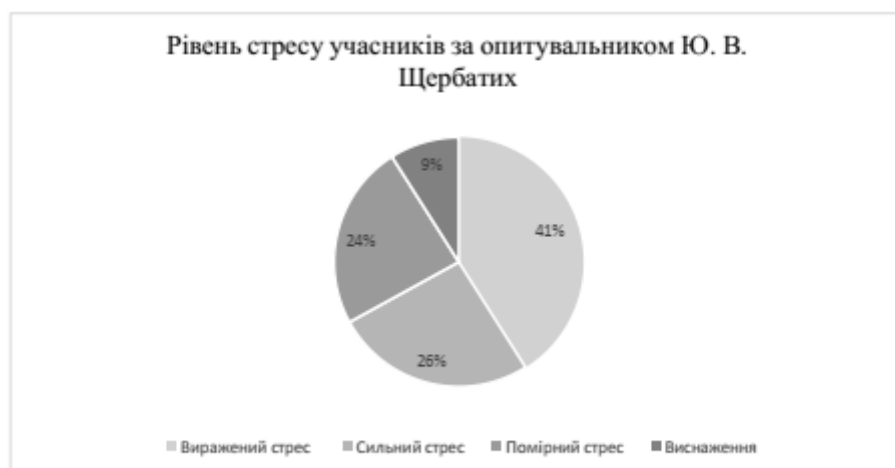


Рис. 2.4 Рівень стресу учасників за опитувальником Ю. В. Щербатих

Результати дослідження, отримані за методикою Ю. В. Щербатих, засвідчили загалом підвищений рівень психоемоційного навантаження серед студентської молоді, незалежно від статевої приналежності. Це свідчить про те, що навіть за відносно подібних зовнішніх умов навчання студенти схильні переживати значне емоційне перенапруження. Особливо показовою є тенденція до вираженого психоемоційного напруження, яка виявилася найбільш поширеним станом серед учасників дослідження.

Зазначене явище може бути зумовлене комплексом чинників, пов'язаних із різними аспектами студентського життя. Зокрема, інтенсивне навчальне навантаження, жорсткі часові обмеження, підготовка до заліків та іспитів, а також виконання курсових робіт нерідко формують відчуття перевтоми та

психологічного тиску. Не менш вагомими є соціальні детермінанти, зокрема адаптація до нових освітніх вимог, вибудовування міжособистісних взаємин з однокурсниками й викладачами, що також може підсилювати емоційну напруженість. Водночас важливу роль відіграють і особистісні чинники, такі як рівень самосприйняття, внутрішні переживання та наявність внутрішніх конфліктів, які здатні посилювати суб'єктивне відчуття психологічного перевантаження.

Підвищений рівень психоемоційного навантаження у студентському віці може мати несприятливі наслідки для психічного й соматичного благополуччя, знижуючи навчальну ефективність та загальний рівень самопочуття. Це підкреслює актуальність системної підтримки ментального здоров'я студентів з метою попередження негативних наслідків тривалого емоційного перенапруження.

Отримані результати є значущими і для подальшого аналізу взаємозв'язку з рівнем креативного потенціалу. Зокрема, можна припустити, що студенти з більш розвиненими творчими ресурсами здатні ефективніше адаптуватися до психологічних навантажень або демонструють менш виражені ознаки емоційного виснаження.

З метою встановлення взаємозв'язку між рівнем творчого потенціалу та адаптаційною стійкістю до психоемоційних навантажень було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. У дослідженні взяли участь 34 студенти віком від 17 до 19 років. Оцінювання рівня креативності здійснювалося за допомогою тесту творчого мислення П. Торренса та опитувальника креативності Д. Джонса; рівень адаптаційної стійкості визначався за шкалою життєвих подій Т. Холмса і Р. Раге, а інтенсивність психоемоційного напруження — за методикою Ю. В. Щербатих. Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

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

Як засвідчують дані таблиці, між досліджуваними показниками зафіксовано низькі значення коефіцієнтів кореляції, що вказує на слабо виражений або майже відсутній взаємозв'язок між аналізованими змінними.

Зокрема, зв'язок між показниками креативності за опитувальником Д. Джонса та рівнем психоемоційного напруження, визначеним за методикою Ю. В. Щербатих, становив $r = -0.14$. Отримане значення свідчить про незначну зворотну тенденцію: зі зростанням творчого потенціалу спостерігається певне зниження інтенсивності емоційного навантаження. Водночас цей взаємозв'язок не досягає рівня статистичної значущості.

Аналогічна ситуація простежується і щодо взаємозалежності між рівнем творчого мислення за методикою П. Торренса та адаптаційною стійкістю, оціненою за шкалою життєвих подій Т. Холмса і Р. Ріге ($r = -0.13$). Даний показник також вказує на слабку обернену кореляцію, яка не має статистичного підтвердження.

Водночас взаємозв'язок між показниками креативності, виміряними за методиками П. Торренса та Д. Джонса, виявився практично відсутнім ($r = -0.03$). Це може свідчити про різну концептуальну спрямованість зазначених інструментів: тест Торренса переважно відображає когнітивні характеристики творчого мислення, тоді як опитувальник Джонса акцентує увагу на особистісних і поведінкових проявах творчості.

Загалом проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущих взаємозв'язків між рівнем креативного потенціалу та адаптаційною стійкістю до психоемоційних навантажень у студентської молоді. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена між показниками творчості (за методиками П. Торренса та Д. Джонса) й інтенсивністю психоемоційного напруження (за методикою Ю. В. Щербатих), а також між рівнем креативності та

адаптаційними можливостями (за шкалою Холмса і Праге) виявилися низькими та не досягли рівня статистичної значущості.

Попри це, простежується слабо виражена зворотна тенденція: респонденти з вищими показниками креативності демонструють дещо нижчі рівні суб'єктивного емоційного навантаження та відносно вищу здатність до психологічної адаптації. Хоча ця закономірність не має емпіричного підтвердження, вона узгоджується з теоретичними положеннями, які розглядають творче мислення як потенційний ресурс адаптації особистості. Отримані результати актуалізують необхідність подальших емпіричних досліджень, зокрема із залученням більш репрезентативної вибірки, використанням додаткових психодіагностичних інструментів та контролем зовнішніх чинників, що можуть впливати на рівень психоемоційного навантаження й розвиток креативного потенціалу в умовах освітнього середовища.

Отримані результати потребують подальшого уточнення на більш репрезентативній вибірці із залученням додаткових змінних, які можуть опосередковувати або модифікувати взаємозв'язок між творчим потенціалом і адаптаційною стійкістю особистості (зокрема, індивідуально-психологічні особливості, когнітивні стилі, рівень емоційної саморегуляції тощо).

Це дає підстави припускати, що творчість може виступати значущим внутрішнім ресурсом, який сприяє більш ефективному подоланню психоемоційного навантаження, зменшуючи негативний вплив напружених життєвих обставин на психічне функціонування людини. Отримані емпіричні дані узгоджуються з сучасними науковими підходами, відповідно до яких креативність розглядається не лише як здатність до створення нового, а й як адаптивна характеристика особистості, що забезпечує психологічну гнучкість та сприяє зниженню внутрішнього напруження в умовах змін, невизначеності та підвищених вимог середовища.

Крім того, обраний підхід до оцінювання креативного потенціалу та адаптаційної резистентності передбачав не лише вимір окремих психологічних характеристик, а й аналіз особливостей їхньої взаємодії. Отримані результати свідчать про те, що творчість може розглядатися як інтрапсихічний ресурс,

який полегшує процеси пристосування особистості до складних життєвих умов. Гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду, здатність до продукування нестандартних рішень потенційно виконують функцію буфера між напруженими подіями та суб'єктивним психологічним дискомфортом.

Загалом результати констатувального етапу дослідження підтвердили гіпотетичне припущення щодо наявності взаємозв'язку між рівнем розвитку творчих здібностей та адаптаційною стійкістю особистості, що потребує подальшої статистичної перевірки з використанням розширених аналітичних підходів.

Отже, підсумки психологічного аналізу дозволяють стверджувати про існування взаємозалежності між творчим потенціалом та здатністю до психологічної адаптації. Творчість може виступати важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє більш ефективному реагуванню на життєві виклики та зменшенню інтенсивності переживаного психоемоційного напруження.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення психологічної витривалості людей юнацького віку засобами розвитку креативності

Розглядаючи шляхи підвищення психологічної стійкості, слід наголосити, що ефективна робота в цьому напрямі передбачає насамперед виявлення та активізацію внутрішніх потенціалів особистості. Йдеться про пошук таких внутрішніх і зовнішніх опор, які дійсно сприяють адаптації та забезпечують здатність індивіда адекватно реагувати на вплив психоемоційних навантажень. У цьому контексті під підтримуючими чинниками розуміються сукупність наявних у людини засобів, що сприяють збереженню психічної рівноваги та допомагають протистояти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх подразників.

У практиці психологічного супроводу виявлення потенціалу підтримки та його інтеграція у структуру особистості розглядаються як ключовий чинник формування адаптивної стійкості. Оптимальний рівень таких внутрішніх і зовнішніх опор визначає психологічну витривалість індивіда, його здатність до

гармонійної взаємодії із соціальним середовищем та підтримання продуктивного способу життя.

Одну з найвідоміших класифікацій підтримуючих чинників запропонував С. Хобфол, який виділяє такі категорії:

1. **Матеріальні та нематеріальні опори** – до матеріальних належать об'єктивні блага (житло, фінанси, предмети побуту), до нематеріальних – цінності, мотиви, особистісні цілі;
2. **Зовнішні та внутрішні опори** – зовнішні охоплюють соціальні взаємозв'язки, підтримку оточення, статусні позиції; внутрішні включають самооцінку, професійні навички, здібності, емоційну регуляцію, оптимізм та переконання;
3. **Психофізіологічні резерви**, що визначають загальний соматичний і психічний стан індивіда;
4. **Енергетичні, емоційні та вольові запаси**, які забезпечують мобілізацію сил для подолання труднощів і досягнення життєвих цілей [38].

Психологічні та особистісні опори формують основу для розвитку механізмів подолання – цілеспрямованих дій, що зменшують, попереджують або нейтралізують вплив психоемоційного напруження. Вибір конкретного підходу залежить від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду, когнітивної оцінки ситуації та її емоційного забарвлення. Оскільки універсального способу справлятися з напруженням не існує, особистість може комбінувати або модифікувати свої поведінкові підходи відповідно до конкретних умов [44, с. 520].

Т. Ткачук підкреслює, що кожен індивід формує власну систему подолання, спираючись на унікальний досвід і наявний потенціал підтримки. Таким чином, поведінка, спрямована на адаптацію, постає як результат взаємодії методів подолання та наявних внутрішніх і зовнішніх опор особистості [36].

Процес подолання психоемоційного напруження включає когнітивні, емоційні та поведінкові дії, спрямовані на пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів. Ефективне використання опор не лише зменшує негативний вплив напруги, а й може трансформувати кризову ситуацію на можливість особистісного розвитку.

Серед ефективних способів підвищення психологічної стійкості важливе місце займають творчі методики, зокрема терапія через мистецтво, музична терапія, театротерапія, танцювально-рухова терапія та інші форми креативної діяльності. Практика клінічної та консультативної психології показує, що ці методики активно застосовуються у роботі з такими станами, як емоційне виснаження, тривожність, депресивні прояви, когнітивні порушення, психосоматичні розлади та інші форми дезадаптації [11, с. 40–47].

Головною метою терапії через мистецтво є сприяння психічному відновленню та гармонізації емоційного стану через художнє самовираження. Процес творчості забезпечує глибоку інтроспекцію, допомагає усвідомити та прийняти власні переживання. Важливою складовою є не естетичний результат, а сам акт творчого переживання, який допомагає людині зменшити напруження, посилити саморефлексію та виробити більш адаптивні способи реагування.

Техніки творчого спрямування, ефективні для підвищення психологічної витривалості, включають:

- усвідомлення власних емоцій і переживань;– створення скульптур і об’ємних форм як спосіб зовнішнього вираження емоцій;
- імпульсивне малювання для швидкого зняття внутрішньої напруги;
- колажування, що дозволяє структурувати внутрішній досвід та ціннісні орієнтації;
- шиття та інші ручні роботи, що розвивають терплячість і сприяють зниженню тривожності;
- розмальовки як засіб концентрації та релаксації;
- текстильне мистецтво (в’язання, плетіння), що стимулює креативність і стабілізує емоційний стан;
- ведення творчого щоденника для саморефлексії;

Узагальнюючи ці підходи, доцільно виділити конкретні методики креативного спрямування, які довели свою ефективність у зміцненні психологічної стійкості студентів. Вони не лише зменшують рівень емоційного напруження, а й активізують внутрішні резерви, сприяють саморегуляції та формуванню адаптивних поведінкових підходів.

Нижче подано систематизований перелік основних технік, які можуть бути застосовані в психологічній практиці зі студентською молоддю для розвитку творчості та підвищення психоемоційної витривалості.

1. Образотворчі техніки (художня арт-терапія)

1. Метод «Вільного малювання»

Дозволяє спонтанно виражати емоції, знижувати внутрішнє напруження та актуалізувати приховані переживання.

2. Техніка «Емоційна мапа»

Студенти позначають кольорами різні емоційні стани, що допомагає усвідомити й структурувати емоції.

3. Малювання стресу та його трансформація

Створення зображення свого стресу з подальшою зміною малюнка в напрямку більш ресурсного образу.

4. Мандалотерапія

Розмальовування або створення мандал для стабілізації емоційного стану, розвитку концентрації та зниження тривожності.

5. Техніка колажування (дошка станів/цілей)

Дозволяє зібрати візуальні символи власних потреб, переживань або ресурсів, сприяючи формуванню внутрішньої опори.

2. Музична терапія

1. Прослуховування музики для регуляції емоційного стану

Використання підбірок для релаксації, зменшення напруги чи підвищення енергії.

2. Ритмічні вправи та музичні імпровізації.

Дозволяють виражати емоції через звук і ритм, вивільняти накопичену напругу.

3. Метод «Музичної асоціації»

Вибір музичного фрагмента як символу свого стану та його обговорення.

3. Танцювально-рухова терапія

1. Рухове розвантаження

Виконання спонтанних рухів, «струшування» тіла, ритмічних кроків для зниження соматичної напруги.

2. Техніка «Дихання у русі»

Поєднання рухових патернів з дихальними вправами для заспокоєння нервової системи.

3. Рухові образи

Відтворення певного емоційного стану через рух і його трансформація в більш ресурсний.

4. Театротерапія та драматерапія

1. Рольові імпровізації

Дозволяють відреагувати напруження, пропрацювати складні соціальні ситуації, потренувати навички стресостійкого реагування.

2. Метод «Порожнього стільця»

Використовується для роботи з внутрішніми конфліктами, невисловленими емоціями, тривожними діалогами.

3. Створення коротких сценок

Моделювання ситуацій, що викликають стрес, їх програвання та пошук альтернативних реакцій.

5. Текстильні та ремісничі техніки

1. В'язання, плетіння, шиття

Сприяють розвитку уважності, зниженню тривоги та стабілізації емоційного стану через ритмічні повторювані дії.

2. Створення текстильних арт-об'єктів

Допомагає організувати власний досвід, зосередитися на процесі, покращити дрібну моторику та заспокоїти нервову систему.

6. Ведення арт-щоденника

1. Візуальні записи емоцій

Щоденні малюнки, символи, кольорові відмітки емоційних станів.

2. Комбінування тексту й графіки

Запис думок поряд із малюнками сприяє інтроспекції та усвідомленню власного психоемоційного стану.

3. Техніка «3 хвилини творчості щодня»

Дозволяє виробити звичку саморегуляції та знижує рівень хронічного стресу.

7. Фототерапія

1. Метод «Фото дня»

Вибір фотографії, яка відображає внутрішній стан, подію або ресурс дня.

2. Створення серії фотографій «Моє відновлення»

Підвищує уважність до власних внутрішніх потреб та станів.

3. Аналіз символічних зображень

Допомагає інтерпретувати переживання, формувати нові копінг-стратегії.

8. Практики майндфулнес у творчому форматі

1. Медитація «Дихання з кольором»

Уявлення емоції у вигляді кольору з її «вдиханням» та «видиханням».

2. Усвідомлене малювання ліній

Повільне проведення ліній з фокусом на диханні та відчуттях.

3. Медитація під музику

Спостереження за емоціями, думками й тілесними відчуттями під час звучання зворушливої музики.

4. Практика «Сканування тіла через образ». Студент малює силует тіла й позначає кольорами зони напруги.

Застосування зазначених методик свідчить, що творчість є ефективним засобом психоемоційної саморегуляції. Вона створює безпечний простір для переживання емоцій, розвантаження внутрішньої напруги та пошуку психологічних опор, що підвищує адаптивні можливості студентів. Водночас доцільно поєднувати творчі практики з сучасними методиками регуляції емоцій, зокрема з техніками усвідомленості (майндфулнес), які розширюють потенціал подолання психоемоційного навантаження та сприяють глибшій інтеграції особистісного досвіду.

Окрему увагу в системі рекомендацій слід приділяти практикам усвідомленості. Цей підхід передбачає свідоме спрямування уваги на поточний момент із позиції відкритості та безоціночного сприйняття. Інтеграція майндфулнес у творчий процес сприяє зменшенню емоційного напруження, підвищенню здатності до саморегуляції та зміцненню психологічної витривалості перед психоемоційними викликами.

Таким чином, у періоди підвищеного психоемоційного навантаження особливо актуальним стає впровадження психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток внутрішньої стійкості студентів. Творчі методики виступають дієвим інструментом підтримки психічного благополуччя, оскільки не потребують спеціальної художньої підготовки, базуються на природних механізмах самовираження та розкривають адаптивний потенціал особистості. Використання таких технік дозволяє не лише зменшити емоційне навантаження, а й сприяє гармонізації внутрішнього стану, підвищенню самосвідомості та формуванню внутрішніх опор, необхідних для успішної адаптації студентської молоді в сучасному освітньому середовищі.

Висновок до розділу 2

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що психологічна витривалість є багатовимірним конструктом, що ґрунтується на адаптаційних можливостях особистості, здатності до самоконтролю, подолання труднощів та підтримання внутрішньої рівноваги в умовах психоемоційного навантаження. У випадку індивідів із розвиненим інноваційним мисленням вона набуває особливого значення, оскільки такі особистості частіше опиняються в умовах невизначеності, високих очікувань та внутрішнього напруження, що вимагає додаткових механізмів стабілізації.

Емпіричні дані засвідчують, що більшість студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Менеджмент» мають середній і високий рівень розвитку інтелектуальної гнучкості та здатності до оригінального мислення. За результатами тесту П. Торренса та опитувальника Д. Джонса переважають показники оригінальності, когнітивної гнучкості, швидкості генерування ідей та відкритості до нового досвіду. Це свідчить про наявність у студентів достатніх внутрішніх і психологічних передумов для самовираження та ефективної діяльності, що виступає значущим механізмом підтримки адаптації у навчальному та міжособистісному середовищі. Особливо високі результати зафіксовані у студентів спеціальності «Психологія», що можна пояснити специфікою професійної підготовки, орієнтованої на розвиток нестандартного мислення та здатності до аналізу складних і нових ситуацій.

Емпіричне дослідження показало, що серед студентів найчастіше зустрічається середній рівень розвитку інтелектуальної гнучкості (47%), високий рівень – у 38% опитаних, а низький – лише у 12%. Ці дані свідчать про існування потенціалу для подальшого розвитку креативних здібностей і спростовують припущення про автоматичну наявність високого рівня інноваційного мислення серед студентів психологічних спеціальностей.

Застосування опитувальника Д. Джонса дозволило більш детально охарактеризувати індивідуальні творчі здібності студентів (нестандартність мислення, інтуїтивність, автономність), які безпосередньо впливають на здатність ефективно протистояти психоемоційним навантаженням. Кореляційний аналіз показав, що високий рівень інноваційного мислення пов'язаний із більш вираженою психологічною витривалістю. Зокрема, незалежність суджень та розвинена уява виступають ключовими чинниками, які сприяють ефективному регулюванню психоемоційної напруги.

Водночас результати оцінювання витривалості до психоемоційного навантаження (за методиками Холмса і Раге та Ю. Щербатих) виявили, що понад половина студентів (53 %) демонструє високий рівень адаптаційної стійкості, тоді як 47 % перебувають на пороговому рівні. Високі показники «вираженого» та «сильного» напруження (разом 67 %) у поєднанні з 9 % учасників, які вже перебувають у стані виснаження, свідчать про значний психоемоційний тиск, притаманний студентській молоді. Такий стан може бути зумовлений навчальним перевантаженням, соціальною адаптацією, невизначеністю щодо майбутнього та індивідуальними труднощами. Таким чином, попри наявність внутрішніх опор для подолання напруги, ризик емоційного виснаження залишається досить високим.

Кореляційний аналіз між показниками креативності та психологічної витривалості не виявив статистично значущих взаємозв'язків. Проте спостережені слабкі обернені тенденції (r від -0.03 до -0.14) свідчать, що вищий рівень творчих здібностей може частково асоціюватися з нижчою інтенсивністю психоемоційного напруження та кращою здатністю до адаптивного реагування. Це підтверджує теоретичні уявлення про креативність як внутрішній механізм адаптації, який сприяє виробленню нестандартних способів подолання труднощів, підвищує гнучкість мислення та допомагає зменшити вплив напружених ситуацій на психічний стан.

Узагальнено, дослідження показало, що:

- студентська молодь володіє достатнім потенціалом інноваційного мислення, який може виступати важливим внутрішнім ресурсом;

- рівень психологічної витривалості у вибірці є неоднорідним, при цьому значна частина студентів перебуває в зоні ризику виникнення дезадаптивних станів;
- взаємозв'язок між творчими здібностями та витривалістю до психоемоційного навантаження виявився слабким, проте тенденційно підтвердив значення креативного мислення як чинника адаптації;
- отримані результати підкреслюють необхідність розробки програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на розвиток навичок регуляції психоемоційного стану та посилення використання творчого потенціалу як інструменту подолання життєвих труднощів.

Таким чином, інноваційне мислення можна розглядати не лише як інтелектуальну здатність, але й як адаптивну якість, яка за підтримки освітнього та соціального середовища здатна підвищувати стійкість студентів до психоемоційного навантаження та сприяти їхній особистісній і професійній самореалізації.

Практичне значення отриманих даних полягає у необхідності стимулювання розвитку творчого потенціалу як внутрішнього механізму психологічної витривалості студентів. Ефективними підходами є: використання методик арт-творчості, розвиток емоційного інтелекту, тренування навичок саморефлексії, впровадження практик усвідомленості (майндфулнес), а також когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих методів. Такі втручання не лише зміцнюють адаптивні можливості, а й створюють умови для гармонійного розвитку інноваційного мислення.

Отже, можна констатувати, що творчі здібності та психологічна витривалість тісно взаємопов'язані: креативне мислення виступає внутрішнім ресурсом для подолання складних ситуацій, але ефективність його реалізації значно підвищується за наявності навичок саморегуляції та емоційної стабільності. Це обґрунтовує актуальність подальших досліджень і практичних розробок у сфері психологічного супроводу студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У рамках виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення взаємозв'язку між рівнем інноваційного мислення та психоемоційною витривалістю студентів у навчальному середовищі. Аналіз сучасних наукових джерел разом із результатами власного дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Проведено аналіз наукових підходів до понять «психологічна витривалість» та «інноваційне мислення» у сучасній літературі. Обидва конструкти є взаємопов'язаними психологічними характеристиками. Особи з розвиненим інноваційним мисленням здатні демонструвати гнучкість у міркуванні, нестандартний підхід до вирішення проблем, відкритість до нових ідей та здатність перетворювати негативний досвід на продуктивний. Водночас високий рівень інтелектуальної ініціативи не завжди гарантує високий рівень психоемоційної витривалості: творчо мислячі особи часто проявляють підвищену емоційність і чутливість до зовнішніх подразників, що вимагає розвитку додаткових механізмів саморегуляції.

2. Проаналізовано психологічні фактори, які впливають на формування психоемоційної витривалості та інноваційного мислення. Особлива увага приділялася методам адаптивного реагування та системі внутрішніх і зовнішніх опор як основі здатності особистості долати життєві труднощі. Виявлено, що ефективна витривалість ґрунтується на наявності внутрішніх і зовнішніх підтримок, здатності до саморефлексії та гнучкого реагування на виклики середовища. Аналіз факторів розвитку цих характеристик показав, що як психоемоційна витривалість, так і інноваційне мислення мають багатофакторну детермінацію: на їхній розвиток впливають когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні компоненти. Зокрема, ключову роль у формуванні психологічної витривалості відіграють рівень самоконтролю, наявність ефективних адаптивних поведінкових підходів, оптимістичне мислення та підтримка з боку соціального оточення. Інноваційне мислення, у свою чергу, тісно пов'язане з

високим рівнем самоактуалізації, толерантністю до невизначеності, здатністю до нестандартного аналізу та емоційною гнучкістю.

3. Проаналізовано психологічні характеристики інноваційного мислення у молоді та досліджено особливості їхньої емоційної сфери. Особлива увага приділялася психологічному портрету особистості з розвиненим творчим потенціалом. Встановлено, що такі індивіди вирізняються багатою уявою, схильністю до саморефлексії, внутрішньою мотивацією до пізнання, здатністю до емоційного самовираження. Важливо, що особи з високим рівнем інноваційного мислення часто поєднують емоційну чутливість із психологічною витривалістю, що дозволяє їм ефективно долати життєві труднощі, перетворюючи їх на джерело натхнення. Ефективними виявилися практики усвідомленості (майндфулнес), творчі терапевтичні методи, когнітивно-поведінкові підходи, а також участь у супервізійних та терапевтичних групах. Такі методики сприяють підвищенню самосвідомості, зниженню тривожності, покращенню емоційної саморегуляції та адаптивного функціонування осіб з високим потенціалом інноваційного мислення.

4. Проведене емпіричне дослідження на вибірці молоді віком 17–19 років щодо рівня інноваційного мислення та психологічної витривалості засвідчило наявність певного взаємозв'язку між цими характеристиками. Було використано комплекс психодіагностичних інструментів: Тест творчого мислення Торренса, опитувальник інноваційного потенціалу Джонса, шкалу психоемоційного навантаження Холмса і Раге, а також методику оцінки психологічної витривалості Щербатих. Особи з високими показниками інноваційного мислення частіше демонструють ефективну емоційну саморегуляцію, здатність адаптуватися до психоемоційного напруження та застосовувати конструктивні адаптивні підходи. Хоча результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущих взаємозв'язків між рівнем інноваційного мислення та психологічної витривалості, спостерігається слабка зворотна тенденція: вищі показники інноваційного мислення супроводжуються дещо нижчим рівнем психоемоційного навантаження. Це підтверджує потенційну роль інноваційного мислення як компенсаторного механізму у підтриманні психоемоційного балансу.

5. Розроблено рекомендації щодо підвищення психологічної витривалості молоді через практики інноваційного самовираження. Теоретичний аналіз та емпіричні спостереження підтверджують ефективність використання різних форм креативного вираження (терапевтична творчість, візуалізація, сторітелінг, імпровізація, письмові вправи) як засобу емоційного балансування, розвитку саморефлексії та формування внутрішніх опор.

6. У сучасній психологічній практиці особливе значення надається методам підвищення психоемоційної витривалості, орієнтованим на розвиток внутрішніх ресурсів та зміцнення емоційної стабільності. Серед таких підходів варто виділити практики усвідомленості (майндфулнес), що сприяють формуванню концентрації уваги, розвитку усвідомленого самоспостереження та емпатії. Для осіб з високим потенціалом інноваційного мислення ці методики особливо цінні, оскільки допомагають уповільнити внутрішній темп, зменшити підвищену чутливість до зовнішніх подразників і покращити психоемоційну стійкість.

7. Також ефективними є методи терапевтичної творчості, аутогенного тренування, когнітивно-поведінкові техніки, тілесно-орієнтовані практики, участь у психотерапевтичних групах, супервізіях та інтервізіях. Усі ці підходи дозволяють особам з розвиненим інноваційним мисленням не лише ефективніше справлятися з емоційним напруженням, а й активізувати свій творчий потенціал як інструмент подолання складних життєвих ситуацій.

Важливим чинником підтримки психоемоційного благополуччя є психотерапевтичне супроводження: проходження індивідуальної терапії, участь у супервізійних або інтервізійних групах, а також застосування методик різних напрямів (когнітивно-поведінкова терапія, терапія через творчість, тілесно-орієнтовані підходи тощо). Ці практики дозволяють не лише подолати емоційне напруження, а й розширити особистісний простір для самовираження та розвитку інноваційного мислення. Запропоновані методики можуть ефективно застосовуватися в освітньому середовищі, тренінгових програмах та індивідуальному психологічному супроводі молодих людей.

Отримані результати дослідження сприяють глибшому розумінню взаємозв'язку між інноваційним мисленням і психоемоційною стійкістю молоді, підкреслюючи значущість креативного потенціалу як внутрішнього ресурсу підтримки особистості. Вони також відкривають нові можливості для наукових та практичних розробок у сфері психологічної підтримки та розвитку адаптивних здібностей у молодіжному середовищі.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що розвиток інноваційного мислення виступає не лише як індикатор психічного потенціалу особистості, а й як внутрішній ресурс, який сприяє підвищенню її психологічної витривалості. При цьому ефективність цього впливу значною мірою залежить від рівня сформованості емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та загальної психологічної культури індивіда.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення розвитку психоемоційної витривалості молоді з творчими здібностями у професійному середовищі, особливо в умовах підвищеного емоційного навантаження та відповідальності за результати креативної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Розвиток в учнів творчого мислення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 8. С. 11–13.
2. Антонішева В.Л. Визначення сутності поняття креативності в психологопедагогічній науці. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. 2010. Вип. 14, книга II. С. 11- 18.
3. Артимо́вець А.П., Литвиненко С.А. Теоретичний аналіз проблеми творчого мислення. Збірник наукових праць РДГУ. № 3. 2014. С.22-25.
4. Аршава І. Ф. *Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія*. Дніпро: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
5. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 14–19.
6. Біла І. М. Розвиток стратегічних тенденцій аналогізування в творчій діяльності старших дошкільників: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 240 с.
7. Біла І.М. Діагностика здібностей дітей. Актуальні проблеми психології . Зб. Наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К: «Срібна хвиля». 2013. С. 16-34.
8. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2007. 20 с.
9. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2011. 96 с.
10. Борщ Р.М., Самойлик Д.В. Програма художньо-естетичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку «Радість творчості». Тернопіль: Мандрівець, 2017. 72 с.
11. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості . Вознесенська О. Л. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. Праць Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.

12. Джонс А. Методика діагностики креативності: адаптована версія / А. Джонс. Психологічна діагностика особистості / за ред. Т. П. Скрипченко. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. С. 112–116.
13. Дерев'яна Л. Креативність як складова професійної підготовки майбутніх соціальних психологів. Вісник Львів. ун-ту. 2009. (Серія «Педагогіка»). Вип. 25. Ч. 4. С. 168–174.
14. Дубасенюк О.А. Креативний підхід до професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів. Креативна педагогіка. 2011. № 4. С. 23–28.
15. Драч І.І. Організація навчального процесу з розвитку творчого потенціалу студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації : дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 / Драч Ірина Іванівна. Київ, 2005. 194 с.
16. Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В., Сушенцева Л.Л. Розвиток творчості учнів: методичний посібник. Харків: Основа, 2018. Вип. 8 (68). 112 с.
17. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-р психол. наук. Переяслав, 2021. 47 с.
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2009. 520 с.
19. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посібн. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритет», 2016. 36 с.
20. Лякішева А. В. Соціально-педагогічні умови розвитку обдарованих дітей у центрах науково-технічної творчості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Київ, 2007. 18 с.
21. Маршицька В., Орлова Г. Теоретичні основи формування креативності у юнаків. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2015. Вип. 19(1). С. 363–372.
22. Міллер А. Драма обдарованої дитини та пошук справжнього Я. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 160 с.
23. Моляко В.О. Психологічна теорія творчості. Обдарована дитина. 2014. № 6. С. 2–9.

24. Мороз Ю. В. Психологічні особливості розвитку творчої активності старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. В. Мороз. Київ, 2004. 19 с.
25. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка*. 2016. № 11. С. 120–131.
26. Павленко В.В. Проблемні ситуації: поняття і типи. Нові технології навчання: зб. наук. праць. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, Академія міжнародного 78 співробітництва з креативної педагогіки. Київ, 2014. Вип. 83. С. 196–202.
27. Психологія творчості: Навчальний посібник для студентів ВНЗ психологопедагогічних спеціальностей / автор-укладач Т. В. Дуткевич. Кам'янецьПодільський, 2013. 134 с.
28. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.- метод. посіб. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
29. Ребрій О.В. Сучасні концепції творчості у перекладі: монографія: Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2012. 375 с. URL: <http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/8879/2/monograph2012.pdf>
30. Распопова Т.В. Розвиток креативного мислення учнів молодших класів за допомогою дидактичної гри. Початкове навчання та виховання. 2011. № 16–18. С. 272–274.
31. Роскавас І. А. Соціальні та природні фактори розвитку творчої індивідуальності майбутніх кваліфікованих фахівців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 48. С. 411–417.
32. Скакун Н. С. Психологічна природа творчого інтелекту. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*, 2017. Вип. 79(1). С. 79–82.
33. Стельмашчук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.

34. Твердохліб Н. В. Проблема розвитку креативності особистості у психолого-педагогічних наукових дослідженнях. *Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 2015. № 43. С. 399–402.
35. Торренс Е. П. Креативность. Тесты. Диагностика. М.: Апрель Пресс, 2010. 160 с.
36. Ткачук Т. А. СТРЕС ТА КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ЙОГО ПОДОЛАННЯ. Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2264/1/T_Tkachuk_konf_PI.pdf
37. Шевченко Р. Психологія стресу: теорія та практика. Київ: Либідь, 2010. 268с.
38. Шпак М. Психологія стресу та стресостійкості. Львів: Світ, 2004. 565с.
39. Щербатих Ю. В. Психологія стресу та методи корекції: навчальний посібник. Київ, Видавництво : «Слово», 2007. 267с.
40. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 59(1). 2004. P. 20–28.
41. Fromm E. The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology. Harper & Row. 1968. P. 245–265.
42. Fromm Erich *Escape from Freedom*. New York: Rinehart. 1991. 256 p.
43. Gillam T. Creative writing, literature, storytelling and mental health practice. *Creativity, wellbeing and mental health practice*. 2018. P. 101–116.
44. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 44(3). 1999. P. 513–524.
45. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 1967. P. 213–218.
46. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. Norton & Company. 1950. P. 1354–1365.
47. Kirkpatrick P. Stress and Coping in the Educational Context. *Educational Psychology Review*. 14(4). 2002. P. 345–362.

48. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company. 1984.P.675-678.
49. Le D. H., Cropley D. H., Gleaves D. H. Examining the relationship between mental health, creative thought, and optimism. *The International Journal of Creativity and Problem Solving*, 25(1). 2015. P. 5–21.
50. Selye H. Stress in Health and Disease. Butterworth-Heinemann. 1976.245p.
51. Selye H. History and present status of the stress concept. Handbook of stress. 1982. P. 7-17
52. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal. *Human Factors*. 24. 1982. P. 129–162.
53. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 16. 2015. P. 213–222.

Додаток А

Методика П. Торренса «Тест творчого мислення» (ТТСТ – Torrance Tests of Creative Thinking)

Інструкція для учасників: Вам пропонуються різні завдання, що дозволяють показати вашу здатність вигадувати нові ідеї та образи. Намагайтеся давати якнайбільше різних відповідей. Тут **немає неправильних відповідей** – важлива кількість, різноманітність та оригінальність ваших ідей.

1. Використання предмета

Завдання: Візьміть звичайний предмет, наприклад **цеглину**. Напишіть якнайбільше способів її використання, крім звичайного кладення у будівництві.

Місце для відповідей:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Удосконалення предмета

Завдання: Придумайте, як можна поліпшити **шкільний стілець**, щоб він став цікавішим або кориснішим.

Місце для відповідей:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Наслідки фантастичної ситуації

Завдання: Що могло б статися, якби **люди перестали спати**? Спробуйте придумати якомога більше наслідків.

Місце для відповідей:

1. _____
2. _____

4. Незвичайні запитання

Завдання: Подивіться на зображення (або уявіть, що ви бачите картинку зі сценою: наприклад, дівчина біля дерева з котом). Придумайте якнайбільше запитань до цієї ситуації.

Місце для відповідей:

1. _____
2. _____
3. _____

5. Малювання з фігурою

Завдання: На аркуші намальоване коло. Домалюйте його, щоб отримати **новий малюнок або об'єкт**. Намагайтеся придумати якнайбільше варіантів.

Місце для відповідей / малюнків:

1. _____
2. _____
3. _____

6. Розробка історії (опціонально)

Завдання: Придумайте коротку історію на основі початкової фрази:

"Одного ранку я прокинувся і побачив, що весь світ навколо став синім..."

Місце для відповіді:

Принципи оцінювання (адаптовані ТТСТ)

Параметр	Опис	Приклади оцінювання
Біжучість	Кількість різних ідей або відповідей	0–10, 11–20, 21+
Гнучкість	Кількість різних категорій ідей (наприклад, предмет, дія, емоція)	1–2 категорії, 3–4, 5+
Оригінальність	Рідкість або незвичність ідей (рідкі відповіді отримують високі бали)	0–1, 2–3, 4+
Розробленість	Ступінь деталізації та опрацювання відповіді чи малюнка	Відсутня деталізація – 1, деталізована – 2

Додаток Б

Опитувальник креативності Д. Джонса (адаптована версія)

Мета методики:

Визначення рівня креативності особистості та аналіз окремих аспектів творчого мислення, таких як незалежність, нестандартність, гнучкість мислення, ініціативність та уяву.

Об'єкт оцінки:

Студенти, молодь, дорослі (можна адаптувати під навчальні групи).

Структура опитувальника

Опитувальник складається з **серії тверджень**, до яких респондент має визначити свою згоду за 5-бальною шкалою:

Бал	Ступінь згоди
1	Абсолютно не згоден
2	Скоріше не згоден
3	Частково згоден
4	Скоріше згоден
5	Абсолютно згоден

Приклади тверджень (адаптовані)

1. Я часто пропоную нестандартні рішення у звичайних ситуаціях.
2. Мені легко знаходити альтернативні способи виконання завдань.
3. Я віддаю перевагу власним ідеям, навіть якщо вони відрізняються від думки інших.
4. Мені цікаво вигадувати нові історії або сценарії.
5. Я швидко адаптуюсь до змін у планах чи ситуаціях.
6. Я люблю експериментувати з різними способами виконання роботи.
7. Мої ідеї часто незвичайні для інших людей.
8. Я легко знаходжу способи об'єднати різні елементи або ідеї у щось нове.
9. Я ініціативний у пропонуванні нових проектів або рішень.
10. Мені подобається уявляти альтернативні варіанти розвитку подій.

Примітка: Для дослідження можна додати 20–30 таких тверджень, зберігаючи баланс між аспектами: незалежність, гнучкість, оригінальність, уява та ініціативність.

Обробка результатів

1. **Сумарний бал креативності:** підсумовуються всі бали за твердженнями.
2. **Інтерпретація:**

Додаток В

Методика Холмса і Пейра (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)

Мета методики:

Оцінка рівня стресу та схильності до виникнення стресових станів унаслідок життєвих подій, а також визначення ризику порушень соціальної адаптації.

Об'єкт оцінки:

Дорослі особи, студенти, працівники – всі, хто зазнає значущих життєвих змін.

Сутність методики

Методика заснована на **рейтингу життєвих подій за їхньою стресовістю**. Кожна подія має бал, що характеризує її "життєву навантаженість":

- **Високий бал:** подія вважається надзвичайно стресовою (смерть близької людини, розлучення, серйозна хвороба).
- **Середній бал:** події середнього рівня стресу (переїзд, зміна роботи).
- **Низький бал:** легкі зміни (початок нового хобі, коротка відпустка).

Респондент має відзначити всі життєві події, які трапилися протягом **останніх 12 місяців**.

Приклади життєвих подій та балів (адаптовано)

Подія	Бал
Смерть партнера або близького родича	100
Розлучення або кінець серйозних стосунків	73
Стан здоров'я: серйозна хвороба	53
Одруження / нові серйозні стосунки	50
Зміна роботи / навчального закладу	39
Зміна житла / переїзд	20
Маленькі сімейні суперечки	11
Відпустка / поїздка	13

Усього в оригінальній шкалі близько **43–50 подій**, але для студентської аудиторії список можна адаптувати, залишивши події, які реально впливають на їхнє життя.

Обробка результатів

1. **Сумування балів:** підсумовуються бали всіх подій, що сталися протягом року.
2. **Інтерпретація:**

Додаток Г

Методика В. Ю. Щербатих «Тест на визначення стресу»

Мета методики:

Виявлення рівня стресу у респондента шляхом оцінки частоти проявів стресових симптомів, що відображають психоемоційне напруження та стан адаптації до соціальних і життєвих умов.

Об'єкт оцінки:

Дорослі особи та молодь, студенти, працівники – всі, хто зазнає впливу психоемоційних навантажень.

Структура тесту

- Тест складається із **20–25 тверджень**, що описують поведінкові, емоційні та фізіологічні прояви стресу (тривога, дратівливість, втома, порушення сну тощо).
- Респондент оцінює частоту появи кожного прояву за **тривалістю останнього місяця**:

Відповідь	Бали
Часто	2
Іноді	1
Рідко / ніколи	0

Деякі варіанти можуть використовувати шкалу 0–3 або 1–5 балів, залежно від адаптації для дослідження.

Приклад тверджень (адаптовано)

1. Відчуваю тривогу або нервозність без видимої причини.
2. Легко втомлююся і швидко виснажуюся.
3. Втрачаю концентрацію під час навчання або роботи.
4. Часто відчуваю роздратування або нетерплячість.
5. Маю проблеми зі сном (труднощі засинання, часті пробудження).
6. Відчуваю фізичну напругу (біль у спині, голові, шлунку тощо).
7. Втрачаю інтерес до звичних справ і хобі.
8. Важко приймати рішення або зосередитися на задачах.
9. Відчуваю внутрішнє напруження при взаємодії з іншими людьми.
10. Часто відчуваю емоційне виснаження.

Обробка результатів

- Сумуються бали всіх тверджень.
- Інтерпретація (адаптовано для студентів):

Сумарний бал	Рівень стресу
0–10	Низький – стрес практично не впливає на адаптацію
11–20	Помірний – можливі легкі прояви психоемоційного напруження
21–30	Високий – помітний вплив стресу на психоемоційний стан
31+	Дуже високий – високий ризик психосоматичних та адаптаційних порушень

Переваги методики

- Дає швидку оцінку рівня стресу у студента або дорослого.
- Враховує як психоемоційні, так і фізіологічні прояви стресу.
- Може використовуватися для подальшого корекційного психологічного впливу.