

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

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна
(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: «Вибір творчого життєвого шляху в контекстах соціальних
взаємодій»**

Виконав:

студент групи ІН18-8-24-МПС(2,03)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Акімов Сергій Ігорович

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: кандидат психологічних наук.
доцент кафедри

Крюкова Марина Анатоліївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

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

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубаська А.О.

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Акімова Сергія Ігоровича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1.Тема кваліфікаційної роботи: «Вибір творчого життєвого шляху в контекстах соціальних взаємодій»

Керівник кваліфікаційної роботи: кандидат психологічних наук, доцент Крюкова М.А.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (102 найменування). Загальний обсяг роботи – 96 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 86 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:
Кваліфікаційна робота містить 4 таблиці та 1 рисунок.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження вибору життєвого шляху особистості	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Методично-організаційне забезпечення дослідження вибору творчого життєвого шляху	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Психологічний аналіз впливу соціальних взаємодій на вибір творчого життєвого шляху	Березень 2026	Березень 2026	

6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Акімов С.І. «Вибір творчого життєвого шляху в контекстах соціальних взаємодій» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження. У сучасних соціокультурних умовах зростає кількість дорослих осіб, які свідомо змінюють стабільну професійну кар'єру заради творчої самореалізації, що потребує глибокого психологічного аналізу. Проте в науковій літературі бракує цілісного розуміння ролі соціального середовища у цьому процесі трансформації. Дослідження соціальних взаємодій як чинника вибору нового життєвого шляху є необхідним для розробки ефективних інструментів психологічної підтримки таких особистостей.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей вибору творчого життєвого шляху в дорослому віці та з'ясуванні впливу соціальних взаємодій на цей процес.

Методи дослідження охоплюють теоретичний аналіз літератури, психодіагностичне тестування, анкетування та математично-статистичну обробку даних.

Ключові слова: шлях, творчість, самореалізація, дорослість, взаємодія, трансформація, самодетермінація, конструювання, кар'єра.

ANNOTATION

Akimov S.I. "Choosing a Creative Life Path within the Contexts of Social Interactions" – Manuscript.

Qualification work for a Master's degree – Odessa Institute of the Private Higher Educational Institution "Interregional Academy of Personnel Management." Odesa, 2026.

Research Relevance. In contemporary socio-cultural conditions, there is an increasing number of adults who consciously abandon stable professional careers for the sake of creative self-realization, a phenomenon that requires profound psychological analysis. However, scientific literature lacks a holistic understanding of the social environment's role in this transformation process. Investigating social interactions as a factor in choosing a new life path is essential for developing effective psychological support tools for such individuals.

The aim of the study is to determine the psychological characteristics of choosing a creative life path in adulthood and to clarify the influence of social interactions on this process.

Research methods include theoretical literature analysis, psychodiagnostic testing, surveying, and mathematical-statistical data processing.

Keywords: path, creativity, self-realization, adulthood, interaction, transformation, self-determination, construction, career.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Поняття життєвого шляху особистості та його психологічний зміст.....	9
1.2. Творчість як психологічний феномен та характеристика творчої особистості.....	13
1.3. Психологічні особливості вибору життєвого та професійного шляху....	22
1.4. Роль соціальних взаємодій у формуванні життєвого вибору особистості.....	29
Висновки розділу І.....	35
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.....	37
2.1. Організація та методи дослідження.....	37
2.2. Психодіагностичні методики дослідження.....	42
Висновки до розділу ІІ.....	48
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ НА ВИБІР ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.....	51
3.1. Теоретичні засади впливу соціального середовища на реалізацію творчого потенціалу.....	51
3.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей творчого самовизначення.....	58
3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки вибору творчого життєвого шляху.....	67
Висновки до розділу ІІІ.....	72
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Сьогодні дедалі більше дорослих людей свідомо залишають стабільну кар'єру заради творчої самореалізації. Це явище відображає глибші зміни у тому, як сучасна людина розуміє власний життєвий шлях: не як лінійну траєкторію, а як простір для переосмислення та вибору (Savickas, 2011). Проте такий вибір рідко відбувається у вакуумі — він завжди вплетений у тканину соціальних стосунків, очікувань і взаємодій, які можуть як підтримувати, так і гальмувати прагнення особистості до творчості.

Стан наукової розробки проблеми. Питання вибору життєвого шляху та творчого самовизначення особистості має ґрунтовну традицію дослідження. Теоретико-методологічний фундамент роботи базується на вітчизняних концепціях суб'єктності та вчинку (С. Максименко, В. Роменець, В. Татенко). Проблеми творчого потенціалу та креативності висвітлені у працях В. Моляка, О. Музики та С. Сисоєвої.

Психологічні аспекти самоактуалізації та життєвого проектування у дорослому віці аналізувалися Т. Титаренко та Л. Сердюк, а особливості професійної адаптивності та становлення фахівця досліджували О. Кокун, В. Панок та О. Васильєва.

Незважаючи на значний масив досліджень у психології творчості (Csikszentmihalyi, 1996; Amabile, 1996), психології кар'єри (Holland, 1997; Lent, Brown & Hackett, 1994) та психології розвитку особистості (Bronfenbrenner, 1979; Deci & Ryan, 2000), питання про те, як саме соціальне оточення впливає на вибір творчого шляху в дорослому віці, залишається відкритим. Більшість існуючих досліджень зосереджені або на молоді, або на творчості як окремому психологічному процесі — але не на дорослих, які свідомо переорієнтовують своє життя.

Актуальність цього дослідження визначається кількома чинниками. По-перше, зростає кількість людей, які в зрілому віці змінюють професійний шлях на користь творчої діяльності. По-друге, у психологічній науці бракує

розуміння того, яку роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище. По-третє, практичні фахівці — психологи-консультанти, кар'єрні коучі — потребують науково обґрунтованих інструментів для роботи з такими клієнтами.

Мета дослідження — визначити психологічні особливості вибору творчого життєвого шляху у дорослих осіб та з'ясувати, як соціальні взаємодії впливають на цей процес.

Об'єкт дослідження — вибір творчого життєвого шляху у дорослих, які змінюють професійну діяльність.

Предмет дослідження — психологічні чинники та особливості соціальних взаємодій, що визначають вибір творчого життєвого шляху особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння життєвого шляху, творчості та соціальних взаємодій.
2. Визначити зміст та структуру поняття «вибір творчого життєвого шляху».
3. Обґрунтувати методичний інструментарій емпіричного дослідження.
4. Емпірично вивчити особливості вибору творчого шляху у дорослих та роль соціальних взаємодій у цьому процесі.
5. Розробити практичні рекомендації для психологічного супроводу осіб, які обирають творчий шлях самореалізації.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез та систематизація наукових джерел. Емпіричні: психодіагностичне тестування за стандартизованими методиками, анкетування. Математично-статистичні методи обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні механізми вибору життєвого шляху в дорослому віці через інтеграцію вітчизняного вчинкового підходу із сучасними західними концепціями кар'єрного конструювання та самодетермінації. У роботі уточнено зміст поняття «вибір творчого життєвого шляху» як суб'єктного

акту, що поєднує індивідуальні прагнення до самоактуалізації з динамічними процесами соціальної взаємодії. Дістало подальшого розвитку розуміння ролі мікросоціального оточення та референтних груп як чинників, що визначають успішність подолання внутрішніх когнітивних бар'єрів та легітимізацію нової творчої ідентичності особистості. Теоретично обґрунтовано модель психологічного супроводу дорослих у періоді професійної трансформації, що базується на ресурсному підході до життєстійкості та здатності особистості до нарративного проектування власного майбутнього в умовах високої невизначеності сучасного світу.

Теоретичну основу дослідження складають: теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2000); соціально-когнітивна теорія кар'єрного розвитку (Lent, Brown & Hackett, 1994); екологічна модель розвитку особистості (Bronfenbrenner, 1979); концепція кар'єрного конструювання (Savickas, 2011); психологія творчості та потоку (Csikszentmihalyi, 1996; Amabile, 1996).

Додатково залучено положення вітчизняних підходів: генетико-моделюючого підходу до здійснення особистості (С. Максименко), стратегіально-генетичного підходу до вивчення творчості (В. Моляко) та концепції психологічного супроводу професійного становлення (О. Кокун, Л. Карамушка).

Практичне значення роботи полягає у тому, що її результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, кар'єрному коучингу та розробці програм підтримки творчого самовизначення дорослих.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг — 96 сторінок, кількість джерел — 102.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття життєвого шляху особистості та його психологічний зміст

У сучасній психологічній науці категорія «життєвий шлях» є однією з найбільш фундаментальних і водночас дискусійних. Вона відображає не просто біологічне існування індивіда від народження до смерті, а складний процес суб'єктивного конструювання особистістю власної реальності. Психологічний зміст життєвого шляху в контексті нашого дослідження розкривається через трансформацію людини з пасивного об'єкта обставин на активного автора (суб'єкта) власної долі. Розуміння суб'єктності як здатності до самовдосконалення та подолання внутрішньої стагнації доповнюється працями О. С. Кочубейника (2021), який аналізує самоефективність особистості в періоди кризи дорослості, та О. В. Шатиркової (2019) щодо подолання психологічних бар'єрів творчої самореалізації.

Фундаментальні засади розуміння життєвого шляху як цілісного процесу здійснення особистості закладені у працях С. Максименка (2006) та В. Татенка (2017), де особлива увага приділяється здатності людини бути суб'єктом власного життя та здійснювати вчинки, що змінюють його вектор.

Еволюція наукових поглядів на життєвий шлях особистості

Історично розуміння життєвого шляху пройшло шлях від жорсткого детермінізму до теорій радикальної суб'єктності. Якщо класичний психоаналіз вбачав у життєвому шляху реалізацію сценаріїв, закладених у ранньому дитинстві, то сучасна зарубіжна думка наголошує на його нелінійності, варіативності та свободі вибору.

У західній психологічній традиції фундаментальним є внесок Шарлотти Бюлер, яка однією з перших почала розглядати життя як цілісний процес,

спрямований на досягнення певної мети — самоздійснення. Вона виокремила поняття «життєвого циклу», де кожен етап має своє специфічне завдання. Проте для нашого дослідження більш релевантною є позиція Еріка Еріксона, який пов'язував життєвий шлях із постійним подоланням криз ідентичності (Erikson, 1968). Згідно з Еріксоном, дорослість не є статичним станом, а є періодом «генеративності» — прагнення створити щось цінне, що виходить за межі власних інтересів. Саме цей внутрішній імпульс до творення часто стає підґрунтям для переходу особистості до творчої діяльності в зрілому віці. Фундаментом розуміння динаміки життєвого шляху у вітчизняній школі є ідеї стадіальності та закономірностей психічного розвитку Г. Костюка (1989). На цьому підґрунті сучасні дослідники розкривають механізми трансформації особистості в періоди нестабільності: так, Н. Ф. Шевченко (2015) фокусується на кризах фахового становлення та трансформації ідентичності дорослих, тоді як В. Рибалка (2016) обґрунтовує важливість збереження «ціннісно-смислової вертикалі» та гідності особистості під час життєвих випробувань.

Процес подолання цих кризових точок неможливий без залучення внутрішніх когнітивних ресурсів, що досліджуються М. Л. Смульсон (2009), та здатності до самопроекування в дискомунікативному просторі, яку описує Н. В. Чепелєва (2016). Важливу роль у стабілізації життєвого шляху відіграє також емоційна стійкість та культура почуттів особистості, що є предметом аналізу Т. С. Кириленко (2007).

Парадигма «Конструювання життя» (Life-Design)

У ХХІ столітті, під впливом глобальної соціальної нестабільності, концепція життєвого шляху трансформувалася в теорію Life-Design (конструювання життя), засновником якої є Марк Савікас. Він стверджує, що в епоху постмодерну людина більше не може розраховувати на стабільні професійні траєкторії («одна професія на все життя»). Життєвий шлях тепер розуміється не як заздалегідь прокладена колія, а як безперервний процес адаптації, де людина виступає «дизайнером» власної долі (Savickas, 2012).

Психологічний зміст Life-Design включає три ключові компоненти, що визначають успішність творчого вибору:

1. Адаптивність (Career Adaptability): здатність особистості змінювати свою поведінку та цілі відповідно до нових умов середовища без втрати цілісності власного «Я».

2. Наративна ідентичність: здатність людини вибудовувати логічну та послідовну історію свого життя, де навіть радикальна зміна професії (наприклад, з офісної роботи на вільну творчість) виглядає як осмислений та необхідний етап розвитку.

3. Іntenційність: усвідомлена спрямованість на майбутнє, де вибір творчого шляху є не втечею від реальності, а вольовим актом реалізації внутрішнього потенціалу.

Концепція конструювання життя в українському науковому дискурсі активно розробляється Т. Титаренко (2020), яка розглядає життєтворення як безперервний процес самодобудови особистості, що особливо актуально в умовах соціальної нестабільності. Також важливим є внесок Н. Ханецької (2018) у вивчення психології подолання перешкод на шляху до самореалізації. Додаткового виміру концепція життєтворення набуває у дослідженнях М. Л. Смульсон (2009), яка розглядає розвиток інтелекту та когнітивних ресурсів як фундамент для побудови нових життєвих стратегій дорослими.

Виміри психологічного змісту життєвого шляху

Розглядаючи внутрішню структуру життєвого шляху, ми можемо виділити кілька критично важливих вимірів, що забезпечують перехід до творчої самореалізації:

- Суб'єктність та самодетермінація. Як зазначають Е. Десі та Р. Раян у своїй теорії самодетермінації (Self-Determination Theory), життєвий шлях стає автентичним лише тоді, коли він базується на внутрішній мотивації та задоволенні потреби в автономії (Deci & Ryan, 2000). Вибір творчої професії у дорослому віці часто є проявом саме цієї потреби — повернути собі контроль над власним часом, сенсами та продуктами своєї праці. Доповнюють ці

положення дослідження О. Зінько (2019) щодо самоефективності у професійному самовизначенні та Л. Прохоренко (2020) стосовно механізмів саморегуляції діяльності, що дозволяють людині зберігати автономію під впливом зовнішніх обставин.

- Часова перспектива. Згідно з дослідженнями Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, ставлення людини до свого минулого, теперішнього та майбутнього радикально змінює характер її життєвих виборів (Zimbardo & Boyd, 2008). Творчий шлях зазвичай обирають люди, здатні до позитивного переосмислення минулого досвіду та орієнтовані на «відкрите майбутнє», де ризик заради творчих цілей сприймається як інвестиція в ідентичність. Позитивне переосмислення минулого як ресурс для майбутніх досягнень аналізується у роботах О. К. Згурської (2021), зокрема через призму сприйняття соціальної підтримки в родині.

- Інтеграція життєвих подій. У психологічному змісті життєвого шляху особливого значення набувають «поворотні моменти» (turning points). Для дорослої людини такою подією стає усвідомлення невідповідності між внутрішнім «Я» та зовнішньою професійною рутиною (Holland, 1997). Творчість у цьому контексті виступає не як хобі, а як спосіб інтеграції особистості, де робота нарешті збігається з глибинними цінностями. Усвідомлена спрямованість особистості на майбутнє тісно пов'язана з емоційним інтелектом та здатністю до регуляції станів, що детально висвітлено у посібнику Т. С. Кириленко (2007).

Трансформація життєвих планів та професійної ідентичності в період зрілості стала предметом аналізу С. Богданової (2021) та І. Сингаївської (2021), які вказують на те, що інтеграція нового творчого досвіду є ключовою умовою психологічного благополуччя дорослих

Життєвий шлях як екологічна система взаємодій

Для повного розуміння теми неможливо розглядати особистість ізольовано. Згідно з екологічною моделлю Урі Бронфенбреннера, кожен крок особистості відбувається всередині складної системи взаємодій

(Bronfenbrenner, 1979). Психологічний зміст вибору творчого шляху визначається діалогом між:

- Мікросистемою: підтримкою або тиском з боку сім'ї та друзів.
- Мезосистемою: тим, як творчі прагнення людини взаємодіють з її іншими соціальними ролями. Взаємодія особистісних цінностей та соціальних ролей у професійному просторі також досліджується О. І. Бондарчук (2008), яка вивчає психологічні основи особистісного розвитку фахівців.
- Макросистемою: культурними стереотипами суспільства щодо «успіху» та «стабільності». Культурні стереотипи та гендерні аспекти творчого шляху в сучасному суспільстві розкриваються у працях М. Г. Ткалич (2016). Важливість екологічного підходу до аналізу життєвого простору особистості підкреслюється у роботах Ю. Швалба (2017) та А. Львовичкіної (2016).

Механізми вербальної та образної уяви, що дозволяють людині конструювати альтернативні сценарії майбутнього, ґрунтовно описані у роботах Л. І. Шрагіної (2005), а роль людських відносин у цьому процесі підкреслюється О. В. Винославською (2005).

Вибір творчого шляху — це завжди виклик системі, що вимагає від особистості високого рівня диференціації та психологічної стійкості.

Отже, життєвий шлях особистості в сучасній психології розуміється як динамічний процес самоздійснення. Його психологічний зміст полягає в активній суб'єктності, здатності до адаптації та постійному пошуку автентичних смислів у контексті складних соціальних взаємодій. Це фундамент, на якому базується подальший аналіз творчості як професійної діяльності та життєвого вибору.

1.2. Творчість як психологічний феномен та характеристика творчої особистості

Феномен творчості належить до найбільш складних, багатоаспектних та

фундаментальних категорій психологічного знання. У межах даної дипломної роботи творчість розглядається не просто як здатність до створення мистецьких продуктів, а як інтегральна характеристика особистості, що визначає її стратегію взаємодії зі світом, спосіб подолання екзистенційних криз та інструмент досягнення найвищого рівня самореалізації.

Історико-теоретичний генезис поняття творчості в психології

Для глибокого розуміння природи творчості необхідно простежити еволюцію цього поняття. В античній філософії творчість розглядалася як «божественне безумство» (Платон), що виключало суб'єктність самої людини. Психологічна наука XX століття здійснила радикальний поворот, демістифікувавши цей процес.

1. Психоаналітичний підхід (З. Фройд, К. Г. Юнг): Фройд розглядав творчість як результат сублімації — перенаправлення незадоволеної енергії лібідо в соціально прийнятне русло. Юнг же розширив це розуміння, ввівши поняття «колективного несвідомого» та архетипів, стверджуючи, що творча особистість стає провідником смислів, спільних для всього людства. Ці ідеї перегукуються з поглядами Г. Балла (2010) на психологію свободи та її зв'язок із творчим самовираженням, а також з дослідженнями В. Клименка (2006) щодо енергетики творчого процесу.

2. Біхевіористичний підхід: Тут творчість розглядалася як специфічна форма реагування на стимули середовища, де «новизна» продукту була результатом випадкових комбінацій реакцій, що отримали позитивне підкріплення.

3. Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс): Саме цей напрям є ключовим для нашого дослідження. Творчість тут визначається як природне прагнення людини до самоактуалізації. Згідно з А. Маслоу, творчість є невід'ємною характеристикою самоактуалізованої особистості, що в українській психологічній школі розкрито через категорію суб'єктності та генезису здійснення особистості (С. Максименко, 2006; В. Татенко, 2017). К. Роджерс зазначав, що творчість виникає тоді, коли особистість відкрита до

досвіду, має внутрішній локус оцінювання та здатність до гри з ідеями (Rogers, 1961). Даний аспект доповнюється концепцією вчинкового принципу (В. Роменець, 2001), де творчий вибір розглядається як акт вільного самовизначення людини, а також працями про психологічні джерела виховання творчої особистості (І. Бех, 2015; Г. Балл, 2010).

Розвиток ідей гуманістичної психології в Україні знайшов відображення у працях О. М. Лактіонова (2010), який розглядає творчість як стратегію самоактуалізації через досвід подолання життєвих труднощів, та В. А. Семиченко (2015), що акцентує на психологічній структурі творчої спрямованості особистості як вищої форми її активності.

Багаторівнева структура творчості: Деталізація моделі «Чотирьох К»

Для того, щоб теоретичний аналіз був релевантним професійній діяльності дорослих, ми звертаємося до ієрархічної структури, розробленої Дж. Кауфманом та Р. Бегетто (Kaufman & Beghetto, 2009). У науковій літературі вона відома як «Модель чотирьох К» (де літера «К» відповідає першій літері терміну «Креативність», що в англomовній версії пишеться як Creativity, тому в назвах рівнів використовується латинська літера «с»). Автори пропонують диференціювати творчість за рівнями її соціальної та особистісної значущості:

- Рівень Mini-С (інтерпретаційна творчість): Це початковий етап, що супроводжує процес суб'єктивного пізнання. Будь-який внутрішній інсайт, нова для самого індивіда інтерпретація досвіду є актом «mini-с». Для дорослої особистості, що переживає кризу середнього віку, саме на цьому рівні зароджуються перші паростки нової ідентичності. Це момент, коли людина вперше каже собі: «Я можу бачити цей процес інакше».

- Рівень Little-с (повсякденна творчість): Здатність до гнучкого вирішення побутових та міжособистісних завдань. Це рівень «адаптивної креативності». Проблема багатьох дорослих професіоналів полягає у тривалому «застряганні» на цьому рівні: вони використовують свій креативний потенціал для оптимізації чужих робочих процесів, не наважуючись зробити творчість основою свого професійного буття.

- Рівень Pro-c (професійна творчість): Фундаментальний рівень для нашого дослідження. Він описує осіб, які досягли фахової компетентності в певній галузі. Перехід до «Pro-c» у зрілому віці вимагає радикальної перебудови «Я-концепції» та готовності до тривалого періоду навчання («учнівства») у новій сфері. В українській психологічній науці становлення професійної творчості та розвиток обдарованості особистості у процесі діяльності ґрунтовно досліджували О. Музика (2014) та В. Рибалка (2016), акцентуючи увагу на ціннісному компоненті творчих досягнень. Процес фахового становлення на рівні професійної творчості вимагає не лише навичок, а й особливої когнітивної гнучкості, що досліджувалася Н. М. Тернюк (2018) у контексті розвитку творчого потенціалу дорослих фахівців, а також Н. О. Лазоренко (2019), яка висвітлює роль креативності у формуванні професійного іміджу.

- Рівень Big-C (видатна творчість): Творчість, що змінює хід історії чи культури. Розуміння цієї градації дозволяє особистості зняти психологічний тягар «обов'язку бути генієм» та зосередитися на якісній професійній реалізації (Pro-c).

Когнітивні механізми творчості: Дивергентне мислення та теорія інтелекту

Одним із центральних питань психології творчості є її зв'язок з інтелектом. Дослідження Е. П. Торренса та Дж. Гілфорда дозволили розмежувати конвергентне (логічне) та дивергентне (творче) мислення (Guilford, 1967; Torrance, 1974).

Дивергентне мислення характеризується здатністю особистості рухатися одночасно у багатьох напрямках, продукуючи варіанти рішень, що не мають єдиного правильного еталону. Ми виділяємо чотири ключові параметри цього процесу, які безпосередньо впливають на вибір життєвого шляху (Torrance, 1988):

1. Побіжність (Fluency): здатність генерувати потік асоціацій без внутрішньої критики.
2. Гнучкість (Flexibility): здатність миттєво змінювати стратегію, якщо

попередня виявилася неефективною. Для людини, що змінює професію, гнучкість є запорукою виживання.

3. Оригінальність (Originality): здатність бачити зв'язки там, де інші бачать хаос.

4. Елаборація (Elaboration): здатність деталізувати та доводити ідею до матеріального втілення.

Вітчизняні дослідники доповнюють цей портрет концепцією стратегіальної організації творчої діяльності (В. Моляко, 2012). Зокрема, психологічні механізми уяви як фундаменту творчості розкрито В. Клименком (2006) та О. Шмиглюк (2016). Питання стратегіально-генетичної природи творчого обдарування та когнітивних драйверів, що запускають пошукову активність, також розкрито у роботах О. Л. Музики (2014) та В. В. Турбан (2021).

Специфіку дивергентного мислення як інструменту прогнозування майбутнього аналізує Н. С. Світлична (2017), вказуючи на важливість інтуїтивного компонента у прийнятті творчих рішень. При цьому роль метакогнітивного моніторингу — здатності особистості відстежувати власні творчі стратегії — детально розкрито у роботах О. В. Заболотної (2020).

Теорія «Порогу» та інтелектуальна готовність до творчості

Наукові дані свідчать про те, що між інтелектом (IQ) та креативністю існує нелінійний зв'язок. Згідно з «теорією порогу», для успішної творчої діяльності необхідний рівень IQ вище середнього (приблизно 120 балів), але після цього показника рівень інтелекту вже не визначає рівень креативності. Це означає, що успіх на творчому шляху дорослої особистості залежить не стільки від «чистого розуму», скільки від специфічних особистісних якостей та мотиваційної структури. Взаємозв'язок інтелектуальних здібностей та творчого потенціалу особистості, а також роль саморегуляції у цьому процесі, вивчали Л. І. Прохоренко (2020) та Н. Д. Володарська (2018).

Феноменологія «Потоку» та оптимальне переживання за М. Чіксентмігаї

Центральним аспектом психологічного аналізу творчості як процесу є

концепція «Потоку» (Flow), розроблена Міхаєм Чіксентмігаї (Csikszentmihalyi, 1996). Для особистості, яка свідомо змінює життєву траєкторію на користь творчості, стан потоку виступає не лише як робочий інструмент, а як вища психологічна винагорода.

Психологічний зміст «Потоку» розкривається через специфічну структуру переживань:

1. Злиття дії та усвідомлення: Людина настільки занурена в діяльність, що вона стає автоматичною, а межа між «Я» та «об'єктом праці» зникає.
2. Трансформація часової перспективи: Суб'єктивне відчуття часу змінюється — години роботи можуть сприйматися як хвилини.
3. Втрата почуття самоусвідомлення (трансценденція его): Зникає соціальна тривога, страх оцінки оточуючими та рефлексія щодо власної «недосконалості».
4. Аутотелічність досвіду: Діяльність має власну цінність; результат є важливим, але саме перебування в процесі приносить найвище задоволення.

У контексті вибору творчого шляху дорослими, прагнення повернути собі здатність до «Потоку» часто є головним мотивом звільнення з рутинних, високооплачуваних, але «порожніх» з погляду сенсу посад.

Нейропсихологічні аспекти творчості: Робота дефолт-системи мозку

Сучасні дослідження (Beaty et al., 2016) дозволяють доповнити психологічний портрет творчої особистості даними нейронаук. Творчість базується на унікальній взаємодії трьох нейронних мереж (Sternberg, 1999):

- Мережа пасивного режиму роботи мозку (Default Mode Network): Активується під час уяви, мрій та саморефлексії. Саме тут народжуються «сирі» творчі ідеї.
- Мережа виконавчого контролю (Executive Control Network): Відповідає за фокусування, оцінку ідей та їх реалізацію.
- Салієнтна мережа (Salience Network): Виступає «перемикачем», що відбирає найбільш значущі імпульси з підсвідомості та передає їх на рівень усвідомлення.

Висока креативність особистості корелює зі здатністю мозку одночасно залучати мережі, які у звичайної людини працюють антагоністично. Це пояснює парадоксальність творчої натури: поєднання високої дисципліни з хаотичною уявою.

Взаємодія емоційної та раціональної сфер у творчому процесі, що забезпечує збалансовану роботу нейронних мереж, є предметом вивчення Т. В. Каневської (2021), яка фокусується на нейропсихологічних передумовах обдарованості.

Дані нейронаук узгоджуються з теоретичними моделями функціонування творчої уяви, що розроблялися у вітчизняній школі В. В. Клименком (2006) та О. Г. Шмиглюк (2016)

Мотиваційна синергія Терези Амабайл: Психологічний імунітет

Тереза Амабайл (Amabile, 1996) у своїх багаторічних дослідженнях Гарвардської бізнес-школи сформулювала «Принцип внутрішньої мотивації до творчості». Вона стверджує, що для реалізації творчого потенціалу особистість має володіти трьома критичними компонентами:

1. Компетентність у домені: Технічні навички та знання галузі.
2. Креативні навички: Вміння використовувати евристичні методи мислення.
3. Внутрішня мотивація: Глибокий особистий інтерес до завдання.

Амабайл виявила, що зовнішні оцінки та жорсткі дедлайни часто «вбивають» творчість (ефект соціального придушення). Проте професійні творці (рівень Pro-c) розвивають «мотиваційний імунітет» — здатність сприймати зовнішню оцінку лише як інформаційний зворотний зв'язок, не дозволяючи їй руйнувати внутрішній драйв. Для дорослої людини, що починає творчий шлях, розвиток такого імунітету є обов'язковою умовою виживання в професії.

Здатність до збереження внутрішньої мотивації в умовах соціальної оцінки розглядається О. Ф. Федоренко (2016) як прояв психологічної зрілості творчої особистості, що дозволяє їй трансформувати зовнішній тиск у ресурс для

розвитку.

Роль внутрішньої мотивації як чинника самореалізації творчих особистостей та її зв'язок із психологічним благополуччям аналізували Л. З. Сердюк (2020) та О. І. Пенькова (2017).

Творча криза як необхідний етап трансформації особистості

Важливим елементом характеристики творчої особистості є її ставлення до творчої кризи. Психологічний аналіз показує, що криза — це не зупинка розвитку, а стан «когнітивного інкубаційного періоду».

- Криза виникає тоді, коли старі методи роботи (техніки) вже не задовольняють нові, більш складні внутрішні запити особистості.

- Для дорослої людини, що змінила професію, криза часто пов'язана з «синдромом самозванця» — невідповідністю між ідеальним образом «митця» та реальним продуктом власної праці на початкових етапах. Подолання кризи через механізми вольової регуляції та рефлексії є ознакою переходу особистості на вищий рівень професіоналізму.

Механізми виходу з творчого застою через рефлексивний аналіз та переоцінку смислів досліджуються у працях І. С. Степанових (2019), де криза трактується як точка біфуркації в особистісному зростанні митця.

Процеси соціалізації та переосмислення життєвих цілей у дорослому віці досліджували Л. Чорна (2021), А. Гірняк (2020) та С. Яковлева (2022), акцентуючи увагу на особистісних детермінантах творчого вибору. Дослідження механізмів подолання когнітивних бар'єрів та опору середовища у творчій діяльності доповнюються працями Н. В. Ханецької (2018) та В. Л. Зливкова (2019).

Творча особистість у системі соціальних координат: Домен та Поле.

На завершення теоретичного огляду варто зауважити, що творчість неможливо розглядати як ізольований акт індивіда поза соціальним контекстом. Найбільш повно цей аспект розкрито у системній моделі креативності Міхая Чіксентмігаї (Csikszentmihalyi, 1999).

Згідно з його теорією, творчість — це не просто риса характеру, а результат

взаємодії у «системному трикутнику», де творча особистість функціонує між двома зовнішніми системами:

1. Особистість (Individual): Включає генетичний та особистісний потенціал, здібності, темперамент та унікальний досвід людини.

2. Домен (Domain): Це культурна система символів, знань, правил та технік, яку людство накопичило в певній галузі (наприклад, історія мистецтв, мова графічного дизайну чи програмування). Щоб створити щось нове, людина має спочатку засвоїти правила домену.

3. Поле (Field): Це соціальна структура, яка складається з експертів, критиків, колег та аудиторії. Саме «поле» вирішує, чи є новий продукт творчим і чи вартий він включення до «домену»

З точки зору нашого дослідження, вибір творчого шляху в дорослому віці — це не просто зміна професійних обов'язків, а свідома спроба особистості змінити своє соціальне «Поле». Людина, яка відчуває відчуження у своїй попередній професії, шукає середовище, яке б резонувало з її внутрішніми цінностями, забезпечуючи почуття професійної приналежності та автентичного визнання.

Адаптація особистості до нового творчого 'Поля' та роль культурних кодів у цьому процесі аналізується О. В. Коваленко (2022), яка підкреслює значення професійного середовища для легітимізації творчої ідентичності дорослих.

Питання соціальної фасилітації творчого розвитку та ролі референтних груп у легітимізації творчої ідентичності розкриті у роботах О. М. Макаренка (2021) та Г. І. Онищенка (2019).

Підсумовуючи вищевикладене, творчість постає як інтегральний психологічний феномен, що базується на синергії дивергентного мислення, відкритості до досвіду, здатності до перебування в стані потоку та високої внутрішньої мотивації. Творча особистість характеризується автономією, толерантністю до невизначеності та готовністю до постійної самотрансформації. Ці якості є фундаментальними ресурсами для успішної реалізації особистості на новому життєвому та професійному шляху.

1.3. Психологічні особливості вибору життєвого та професійного шляху

Проблема професійного самовизначення особистості у дорослому віці є одним із найбільш актуальних та складних об'єктів дослідження у сучасній психології розвитку та психології праці. На відміну від первинного вибору професії, який здійснюється в юнацькому віці під значним впливом зовнішніх чинників, повторний вибір у період зрілості (після 30 років) розглядається як акт глибокої внутрішньої детермінації. Психологічна специфіка цього процесу полягає у переході від соціальної адаптивності до суб'єктної активності, де критерієм успіху стає не зовнішній статус, а внутрішня автентичність.

Генетико-моделюючий та системний підходи до аналізу життєвого вибору

У межах української психологічної школи, зокрема згідно з підходом С. Д. Максименка (Максименко, 2006), професійний вибір у зрілості розглядається через призму духовного розвитку особистості та її здатності до самопроекування. Вибір нового шляху в цьому контексті є способом реалізації творчого потенціалу, який виходить за межі простої адаптації до ринку праці.

Науковий аналіз дозволяє стверджувати, що вибір шляху базується на трьох системних вимірах:

1. Професійна рефлексія: Здатність особистості об'єктивно оцінювати власні ресурси, обмеження та нереалізований потенціал.
2. Прогностична компетентність: Психологічна здатність індивіда моделювати майбутнє, виходячи з розуміння динаміки ринку та власних творчих інтенцій.
3. Ціннісно-смилова вертикаль: Процес ієрархізації мотивів, де потреби вищого порядку (творчість, свобода, автономія) починають домінувати над базовими потребами у стабільності.

Важливим доповненням до системного аналізу вибору є праці О. Ф.

Іванової (2018), яка розглядає суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник успішності професійного самовизначення, а також дослідження М. С. Корольчука (2020) щодо психологічного забезпечення професійної надійності особистості в умовах зміни діяльності.

Криза ідентичності та динаміка кар'єрного розвитку за Д. Супером

Фундаментом для зміни професійної траєкторії виступає стан нормативної чи ненормативної кризи. Згідно з класичною теорією професійного розвитку Д. Супера (Super, 1990), доросла людина проходить через стадію «переоцінки» (re-cycling), яка може виникнути у будь-якому віці, коли попередні професійні досягнення перестають приносити задоволення. Для дорослої особистості цей період характеризується розривом між існуючою соціальною роллю та суб'єктивним прагненням до самоактуалізації.

Психологічні детермінанти цього стану включають:

- Ефект «професійної стагнації»: Вичерпання емоційних ресурсів у межах старої діяльності, що спричиняє потребу в радикальному оновленні професійного середовища.

- Феномен «кар'єрного плато»: Стан, коли подальший розвиток у межах обраної структури стає неможливим, що штовхає індивіда до зміни домену діяльності.

- Трансформація часової перспективи: Як зазначає Б. Ньюгартен (Neugarten, 1968), зміна сприйняття часу у зрілості штовхає людину до ревізії життя: час починає вимірюватися від «залишкового ресурсу», що підвищує цінність кожного кроку до справжнього покликання.

У вітчизняному дискурсі трансформація часової перспективи та пошук нових сенсів у зрілому віці аналізуються Н. М. Ануфрієвою (2016), яка вивчає особливості професійної ідентичності фахівців у кризові періоди, та В. Г. Панок (2015), що акцентує на ролі прикладної психології у супроводі життєвого самовизначення особистості.

Особливості подолання життєвих криз та психологічні практики конструювання майбутнього в умовах невизначеності ґрунтовно розкрито у

роботах Т. Титаренко (2018) та О. Кочубейника (2021).

Теорія кар'єрного конструювання М. Савікаса та парадигма Life Design

У сучасній психології праці ключовою теоретичною моделлю є концепція М. Савікаса (Savickas, 2011). Він пропонує відійти від розуміння кар'єри як лінійного руху, натомість розглядаючи її як проект, що безперервно конструюється.

Для розуміння вибору шляху критично важливим є розширений аналіз компонентів «кар'єрної адаптивності»:

1. Кар'єрна турбота (Concern): Це стан психологічної готовності до змін. Вона передбачає наявність у особистості «чуття майбутнього», що дозволяє не просто реагувати на обставини, а випереджати їх.

2. Кар'єрний контроль (Control): Базується на теорії локусу контролю Дж. Роттера (Rotter, 1966). Особистість відчуває себе суб'єктом, що має право на вибір, навіть якщо він суперечить соціальним нормам.

3. Кар'єрна цікавість (Curiosity): Виступає як інтелектуальна сміливість досліджувати нові професійні домени (наприклад, перехід від аналітичної роботи до дизайну чи ілюстрації).

4. Кар'єрна впевненість (Confidence): Психологічна стійкість, яка дозволяє особистості витримувати період тимчасового зниження статусу заради майбутнього професійного зльоту.

Розвиток кар'єрної адаптивності тісно пов'язаний із формуванням професійної мобільності, що є предметом досліджень О. В. Зімівця (2021), який наголошує на важливості випереджального навчання для успішного переходу в нові творчі домени.

Мотиваційна сфера та модель «Рубікону» за Х. Хекхаузенем

Перехід від роздумів до реальних дій у зміні шляху добре описується моделлю Х. Хекхаузена (Heckhausen, 2001), відомою як «модель Рубікону». Згідно з цією теорією, процес вибору проходить через чотири фази:

1. Предецизійна фаза (зважування): Людина оцінює плюси та мінуси зміни шляху. Це період тривалих сумнівів.

2. Перехід через «Рубікон»: Момент прийняття остаточного наміру. На цьому етапі вибір стає внутрішнім зобов'язанням.

3. Преакціональна фаза (планування): Особистість формує стратегію переходу, визначає необхідні ресурси та часові рамки.

4. Акціональна фаза (реалізація): Безпосередній початок професійної трансформації.

Успіх вибору в зрілому віці залежить від того, наскільки внутрішня мотивація (прагнення до сенсу) домінує над зовнішньою (страх соціального осуду). Як доводять Е. Десі та Р. Раян (Deci & Ryan, 1985), лише самодетермінований вибір забезпечує особистості достатню кількість енергії для тривалого навчання у новій сфері та подолання кризових моментів.

Емоційні детермінанти та деструктивні стани у процесі професійної трансформації

Процес радикальної зміни професійного вектора у дорослому віці неминує супроводжується інтенсивним внутрішнім опором, що коріниться у базових психологічних механізмах захисту особистості. Центральне місце серед емоційних бар'єрів посідає «феномен самозванця», який у ситуації професійного переходу набуває статусу деструктивної установки. Згідно з дослідженнями П. Кленс та С. Аймса (Clance & Imes, 1978), особистість схильна інтерпретувати власні успіхи у новій сфері як результат випадкового збігу обставин, що блокує формування стійкої професійної ідентичності.

Науковий аналіз дозволяє виділити глибинні психологічні аспекти цього бар'єру:

1. Інтелектуальна невпевненість: Стан, за якого індивід, не маючи профільної базової освіти у новій сфері, сприймає власну компетентність як ілюзорну.

2. Афект соціальної вразливості: Страх перед «викриттям» з боку експертної спільноти. Як зазначає Дж. Гарві (Harvey, 1985), цей стан провокує стратегію «самообмеження», коли особистість свідомо уникає складних проектів, щоб мінімізувати ризик публічної невдачі.

3. Перфекціоністська паралізація: Згідно з теорією Д. Хамачека (Hamachek, 1978), деструктивний перфекціонізм змушує індивіда фокусуватися на неможливості досягнення ідеалу, що гальмує практичну діяльність та перетворює процес вибору на нескінченне «теоретичне навчання».

Соціально-психологічний опір та когнітивний дисонанс у системі міжособистісних зв'язків

Вибір нового життєвого шляху завжди стикається із соціальною інерцією оточення. Відповідно до теорії соціальних ролей Е. Гоффмана (Goffman, 1959), професійна роль індивіда є частиною «соціального фасаду». Зміна цього фасаду дорослою людиною викликає стан когнітивного дисонансу не лише у самої особистості, а й у членів її мікросоціального середовища.

У цьому контексті виділяються наступні чинники соціального тиску:

- Нормативний тиск: Очікування з боку близьких (батьків, партнерів) стабільності та передбачуваності, що конфліктує з потребою особистості в експерименті.

- Дестабілізація ідентичності: Як стверджує Г. Тешфел (Tajfel, 1982), втрата старої професійної ідентичності без миттєвого набуття нової створює психологічний вакуум, який оточення часто намагається заповнити закликами до «повернення до реальності».

Роль соціального оточення та сімейної системи у підтримці або блокуванні професійних інновацій особистості ґрунтовно досліджено Т. Г. Говорун (2017) через призму гендерних та вікових стереотипів самореалізації.

Успішна реалізація вибору потребує механізму «соціальної рекатегоризації», коли особистість свідомо зміщує акцент на взаємодію з новою референтною групою фахівців, що забезпечує необхідну валідацію її нових прагнень.

Наративна інтеграція та концепція «можливих Селф»

Важливим інструментом подолання кризи вибору є робота з наративною ідентичністю. Ден Макадамс (McAdams, 1993) доводить, що особистість

конструює сенс життя через історію, де вибір нового шляху має виглядати не як розрив, а як логічна трансформація.

Поняття «Селф» (Self) у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірна динамічна система уявлень індивіда про самого себе. Це не просто статичний образ, а активна структура, що включає усвідомлення своїх якостей, здібностей та соціальних ролей. Згідно з когнітивним підходом, «Селф» виступає сполучною ланкою між минулим досвідом людини та її майбутньою поведінкою, організовуючи сприйняття реальності та мотивуючи до дій.

Додаткову вагу цьому процесу надає концепція «можливих Селф» (Possible Selves) Гейзел Маркус та Паулі Нуріус (Markus & Nurius, 1986). Автори пропонують розглядати «можливі Селф» як когнітивні маніфестації цілей, надій та страхів особистості. Згідно з цією концепцією, професійний вибір стимулюється динамічним напруженням між двома ключовими модальностями:

- Бажане Селф (Hoped-for Self): образ того, ким людина хоче стати (наприклад, реалізованим незалежним творцем); він виконує функцію позитивного орієнтиру та джерела натхнення.

- Небажане Селф (Feared Self): образ того, ким людина боїться стати, залишившись на колишньому життєвому шляху (наприклад, професійно деградованою особистістю); цей образ діє як «анти-стимул», що змушує індивіда уникати стагнації.

Здатність до нарративного моделювання власного майбутнього як чинника особистісного зростання підкреслюється у працях О. М. Складенко (2020), яка розглядає автобіографічний метод як інструмент стабілізації «Я-концепції» під час професійних переходів.

Толерантність до невизначеності та психологія життестійкості

Завершальним етапом вибору є перехід до стабільної діяльності в умовах невизначеності. Ключовою якістю тут є толерантність до невизначеності, яку С. Буднер (Budner, 1962) визначав як здатність особистості зберігати

інтелектуальну та емоційну ефективність за відсутності чітких орієнтирів.

У структуру психологічної готовності до змін входять:

- Життєстійкість (Hardiness): За С. Мадді (Maddi, 2005), це інтегративна якість, що дозволяє особистості сприймати стрес як виклик (challenge) та підтримувати контроль над ситуацією (control).

- Емоційний інтелект: Здатність розпізнавати власні страхи та трансформувати їх у конструктивну тривогу, яка стимулює до пошуку нових рішень.

- Пролонгована мотивація досягнення: Спрямованість на довгострокові результати, що є критичним для творчих доменів, де процес становлення імені та продукту вимагає значного часового ресурсу.

Українські дослідники, зокрема І. Г. Кушнір (2020) та Н. С. Ларіна (2022), наголошують на ролі когнітивної гнучкості як чинника адаптації до змін професійного вектора.

Додатково, Г. В. Попович (2021) вивчає ресурсну роль емоційного інтелекту у виборі життєвих стратегій, а Н. Г. Галецька (2018) аналізує психологічне здоров'я як фундамент для тривалої життєстійкості у професіях творчого типу.

Отже, психологічні особливості вибору професійного шляху в дорослому віці визначаються переходом особистості від зовнішньої соціальної адаптації до глибокої внутрішньої самодетермінації. Цей процес зумовлений кризою ідентичності та необхідністю інтеграції попереднього досвіду в новий життєвий наратив. Успішність такої трансформації залежить від рівня кар'єрної адаптивності, толерантності до невизначеності та здатності індивіда долати емоційні бар'єри (зокрема «синдром самозванця») і соціальний опір оточення. В основі вибору творчого вектора лежить прагнення до автентичності, що дозволяє особистості не просто змінити сферу діяльності, а вийти на вищий рівень професійного самоздійснення через реалізацію внутрішнього потенціалу.

1.4. Роль соціальних взаємодій у формуванні життєвого вибору особистості

Життєвий вибір особистості не є продуктом ізольованої свідомості; він формується в системі інтерсуб'єктивних зв'язків, де соціальні взаємодії виступають джерелом сенсів, обмежень та ресурсів розвитку. Психологічний аналіз показує, що кожен акт стратегічного вибору — від професійної орієнтації до зміни способу життя — детермінований діалогом між індивідуальним «Я» та соціальним середовищем.

Символічний інтеракціонізм та «Дзеркальне Я» як фундамент вибору

Фундаментальним механізмом впливу соціуму на вибір є процес конструювання ідентичності через відображення в інших. Згідно з концепцією Ч. Кулі (Cooley, 1902), людина здійснює вибір, спираючись на «дзеркальне Я» (Looking-glass Self). Цей процес включає три компоненти:

1. Уявлення про те, як ми виглядаємо в очах іншої людини. Перед прийняттям рішення індивід моделює образ свого «Я-виконуючого вибір».

2. Уявлення про оцінку цього образу іншою людиною. Соціальне оточення виступає критиком, чиє схвалення або засудження інтерналізується і стає частиною внутрішньої мотивації.

3. Специфічне самовідчуття (гордість чи приниження). Емоційна реакція на передбачувану оцінку визначає вольову готовність до втілення вибору в життя.

Розвиваючи цю ідею, Дж. Г. Мід (Mead, 1934) ввів поняття «узагальненого іншого» (generalized other). Вибір особистості стає соціально зрілим лише тоді, коли індивід здатний враховувати очікування та норми суспільства в цілому. Однак у ситуації радикального життєвого вибору часто виникає конфлікт між прагненням до автентичності («I») та соціальними вимогами («Me»), що потребує високого рівня рефлексії для збереження цілісності особистості.

Соціально-когнітивна теорія та механізми опосередкованого досвіду

Згідно з теорією А. Бандури (Bandura, 1986), соціальні взаємодії впливають

на життєвий вибір через механізми моделювання та вікарного (опосередкованого) навчання. Людина обирає певний шлях не лише через прямі інструкції, а через спостереження за результатами дій інших людей.

Ключовими факторами тут виступають:

- Соціальне переконання (Social Persuasion): позитивний фідбек від значущого оточення підвищує самоефективність індивіда, роблячи його більш схильним до прийняття ризикованих, але перспективних рішень.

- Моделювання успіху: наявність у соціальному полі референтних осіб, які успішно здійснили аналогічний вибір, знижує рівень страху перед невизначеністю.

Теорія соціальних ролей та управління враженнями

Вибір життєвого шляху часто розглядається як зміна соціального «фасаду». Е. Гоффман (Goffman, 1959) у своїй драматургічній моделі стверджує, що в процесі взаємодії особистість постійно здійснює «управління враженнями» (impression management).

Кожен значущий вибір вимагає від людини прийняття нової ролі, що супроводжується:

- Перформансом (Performance): демонстрацією оточенню нових атрибутів ідентичності.

- Драматизацією (Dramatization): підкресленням тих аспектів діяльності, які легітимізують новий статус індивіда в очах соціуму. Якщо соціальні взаємодії характеризуються ригідністю (оточення відмовляється сприймати людину в новій ролі), виникає «рольовий конфлікт», який може призвести до відмови від обраного шляху на користь соціального комфорту.

Сила «Слабких зв'язків» у розширенні життєвого простору

Важливим аспектом соціальних взаємодій у контексті вибору є структура соціальної мережі індивіда. Соціолог М. Грановеттер (Granovetter, 1973) обґрунтував парадоксальний факт: найбільш важливі зміни в житті (пошук роботи, зміна сфери діяльності) часто відбуваються завдяки «слабким зв'язкам» (знайомим, колегам з інших доменів), а не близьким друзям.

Це пояснюється тим, що:

1. Сильні зв'язки (сім'я, близькі друзі) формують замкнену інформаційну систему і часто схильні підтримувати стабільність, що може гальмувати радикальні зміни.
2. Слабкі зв'язки виступають «мостами» до інших соціальних світів, приносячи нову інформацію, альтернативні погляди на успіх та доступ до нових ресурсів, що є критично важливим для формування сміливого життєвого вибору.

Соціальний капітал та довіра як ресурс самоздійснення

Згідно з концепцією П. Бурдьє (Bourdieu, 1986), вибір життєвого шляху лімітується не лише економічним, а й соціальним капіталом — сукупністю актуальних або потенційних ресурсів, пов'язаних із володінням стійкою мережею знайомств. Соціальні взаємодії надають особистості «кредит довіри», який дозволяє їй інвестувати час і сили в новий проект життя. Без підтримки соціального поля, яке валідуює (підтверджує) цінність обраного індивідом напрямку, внутрішня мотивація особистості швидко вичерпується.

Продовжуючи аналіз соціальної детермінації життєвого шляху, необхідно розглянути структуру мікро- та макросоціальних систем, які створюють простір можливостей або обмежень для вибору особистості.

Вплив сімейної системи та теорія прив'язаності як фундамент сміливості вибору

Первинним середовищем, де формується здатність до самостійного вибору, є сім'я. Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі (Bowlby, 1988), характер ранніх соціальних взаємодій визначає наявність у особистості «надійної бази» (secure base).

- Надійна прив'язаність: дозволяє дорослій людині сприймати світ як безпечне місце для експериментів. Вибір нового шляху сприймається не як загроза виживанню, а як цікавий виклик.

- Тривожна або униклива прив'язаність: створює психологічну залежність від схвалення оточення, що робить процес вибору болісним через страх

втратити прихильність близьких.

Розвиваючи цей підхід, С. Мінухін (Minuchin, 1974) у межах системної сімейної терапії вказує на роль «сімейних кордонів». У сім'ях із жорсткими кордонами та високим рівнем злиття (enmeshment) будь-який радикальний вибір індивіда, що суперечить сімейному сценарію, сприймається як зрада системі. Навпаки, гнучкі системи стимулюють індивідуацію, надаючи особистості право на авторство власного життя.

Трансформацію сімейних ролей та вплив мікросоціального середовища на самореалізацію дорослої особистості аналізували О. М. Кононенко (2019) та М. П. Савчин (2020).

Референтні групи та теорія соціального порівняння

Вибір життєвої стратегії завжди орієнтований на певну референтну групу — реальну або уявну спільноту, чії норми та цінності індивід визнає для себе еталонними. Р. Мертон (Merton, 1968) виділяє два типи взаємодії з такими групами:

1. Нормативний вплив: коли група диктує правила поведінки (наприклад, корпоративне середовище, яке вимагає стабільності та лояльності).
2. Порівняльний вплив: коли особистість оцінює свої досягнення, порівнюючи їх із успіхами значущих інших.

Згідно з теорією соціального порівняння Л. Фестінгера (Festinger, 1954), людина відчуває потребу в оцінці своїх думок та здібностей. Якщо в її соціальному колі відсутні приклади успішної зміни життєвого шляху, вона може відчувати «когнітивний дисонанс» між своїм внутрішнім бажанням та соціальною нормою. Натомість поява нової референтної групи (наприклад, спільноти незалежних фахівців) створює нову систему координат, у якій зміна професії виглядає як нормативний успіх, а не як відхилення.

Екологічна модель розвитку У. Бронфенбреннера. Для цілісного розуміння вибору необхідно розглянути його в контексті екологічних систем, описаних У. Бронфенбреннером (Bronfenbrenner, 1979). Соціальні взаємодії діють на різних рівнях:

- Мікросистема: безпосередні контакти (сім'я, друзі). Тут відбувається емоційна валідація вибору.

- Мезосистема: взаємозв'язки між різними сферами (наприклад, як підтримка друзів допомагає компенсувати конфлікт із роботодавцем).

- Екзосистема: соціальні структури (економічна ситуація в країні, доступність кредитування чи освіти), які опосередковано впливають на реалістичність вибору.

- Макросистема: культурні ідеології та соціальні стереотипи. Наприклад, західна культура «індивідуалізму та успіху» стимулює пошук автентичності, тоді як традиційні культури можуть чинити тиск на користь збереження стабільності.

Соціальне визнання та теорія самодетермінації

Вибір шляху потребує не просто мовчазної згоди оточення, а активного соціального визнання. Е. Десі та Р. Раян (Deci & Ryan, 2000) у теорії самодетермінації наголошують, що задоволення базової потреби у пов'язаності (relatedness) є умовою для розвитку внутрішньої мотивації. Коли соціальні взаємодії забезпечують підтримку автономії індивіда, його вибір стає більш стійким до стресів.

Навпаки, соціальний тиск, що базується на зовнішньому контролі та маніпуляції (наприклад, почутті провини перед сім'єю), призводить до «інтросктованої регуляції» — коли людина робить вибір не тому, що хоче, а тому, що «мусить». Такий вибір рідко веде до справжнього професійного та особистісного розквіту.

Вплив цифрових мереж та «уявних спільнот»

У сучасному світі соціальні взаємодії все частіше відбуваються у віртуальному просторі. Концепція «уявних спільнот» та мережевого індивідуалізму М. Кастельса (Castells, 2010) пояснює, як глобальні мережі впливають на вибір. Доросла людина може отримати необхідну підтримку та соціальне визнання від людей, яких вона ніколи не бачила особисто (через професійні групи, соціальні мережі), що значно послаблює тиск її

безпосереднього консервативного оточення. Цифрові платформи стають простором для «тестування» нової ідентичності в безпечних умовах, де ризик соціального осуду з боку близьких мінімізований. Як зазначає М. Кастельс (Castells, 2010), мережевий індивідуалізм дозволяє особистості самостійно конструювати свою систему соціальних координат, обираючи ті спільноти, які найбільше відповідають її новим ціннісним орієнтирам. Таким чином, віртуальна взаємодія виступає потужним ресурсом автономії, дозволяючи індивіду вийти за межі територіальної чи сімейної зумовленості та здійснити вибір, що базується на глобальному досвіді та підтримці фахових референтних груп.

Психологічні аспекти соціальної взаємодії у віртуальному просторі та формування цифрової ідентичності особистості досліджували В. Г. Панок (2021) та Н. В. Антонова (2022).

Підсумовуючи аналіз ролі соціальних взаємодій у формуванні життєвого вибору особистості, можна констатувати, що цей процес є продуктом складної інтерсуб'єктивної динаміки, де внутрішня інтенційність індивіда постійно корелюється із зовнішнім соціальним контекстом. Життєвий вибір не розгортається в ізоляції, а критично залежить від механізмів соціальної дзеркальності, де оцінки та очікування значущих інших інтерналізуються, стаючи невід'ємною частиною «Я-концепції» та фундаментом для прийняття стратегічних рішень.

Соціальне оточення при цьому демонструє функціональну дихотомію, виступаючи одночасно і ресурсом, і бар'єром. З одного боку, надійна прив'язаність у первинних групах та підтримка референтного середовища формують «зону безпеки», необхідну для подолання страху перед невизначеністю. З іншого боку, нормативний тиск консервативних сценаріїв часто провокує глибокі рольові конфлікти, що потребує від особистості високого рівня суб'єктної активності для збереження автентичності.

Важливою умовою успішної трансформації життєвого шляху у дорослому віці постає референтна переорієнтація. Перехід від «сильних зв'язків»

звичного оточення до «слабких зв'язків» нових професійних та цифрових спільнот дозволяє особистості отримати необхідне соціальне визнання своєї нової ідентичності та легітимізувати обраний шлях. Таким чином, соціальні взаємодії виступають не просто пасивним фоном, а активним архітектором життєвого вибору, надаючи індивіду інструменти для самоздійснення та вибудовування цілісного наративу власного життя в умовах екологічної взаємодії між мікро- та макросистемами соціуму.

Висновки до розділу I

У першому розділі було здійснено комплексний теоретико-психологічний аналіз феномену життєвого вибору особистості в контексті її творчої самореалізації. На основі опрацювання фундаментальних та сучасних зарубіжних досліджень було сформульовано наступні теоретичні узагальнення:

1. Суб'єктна парадигма життєвого шляху. Встановлено, що в сучасній психологічній науці життєвий шлях особистості трансформувався з детермінованої послідовності подій у динамічний процес «життєвого конструювання» (Life-Design). Ключовим змістом цього процесу в дорослому віці є перехід від соціальної адаптивності до радикальної суб'єктності. Вибір на користь творчої діяльності постає як вольовий акт самодетермінації, спрямований на подолання розриву між зовнішньою соціальною роллю та внутрішньою потребою в автентичності.

2. Творчість як інтегральний модус буття. Аналіз творчості як психологічного феномену дозволив визначити її не лише як процес створення інноваційного продукту, а як особливий стан функціонування особистості. Творча стратегія життя базується на синергії дивергентного мислення, відкритості до досвіду та здатності до перебування в стані «потoku» (flow). Встановлено, що професійна творчість (рівень Pro-c) вимагає специфічного

«мотиваційного імунітету» та високої толерантності до невизначеності, що дозволяє індивіду зберігати продуктивність за відсутності жорстких зовнішніх алгоритмів.

3. Психологічні механізми переходу в дорослому віці. Доведено, що зміна життєвої траєкторії в зрілості ініціюється кризою ідентичності та ревізією часової перспективи. Процес вибору професійного вектора описується через динаміку «можливих Селф», де напруження між бажаним образом творчого «Я» та небажаним образом професійної стагнації стає рушійною силою трансформації. Важливим етапом є подолання «синдрому самозванця» та перфекціоністської паралізації, що досягається через розвиток кар'єрної адаптивності та наративну інтеграцію минулого досвіду в нову ідентичність.

4. Екологія соціальної взаємодії. Визначено, що вибір життєвого шляху неможливий поза взаємодією з соціальним полем. Соціальне оточення виконує роль регулятора, що може як фасилітувати творчі прагнення через емоційну підтримку, так і блокувати їх через нормативний тиск і когнітивний дисонанс. Успішна реалізація творчого вибору потребує референтної переорієнтації — зміщення акценту з консервативних «сильних зв'язків» на «слабкі зв'язки» професійних та цифрових спільнот, які забезпечують необхідну соціальну валідацію нової професійної ролі.

5. Резюме теоретичного аналізу. Таким чином, вибір творчого життєвого шляху дорослою особистістю є багатовимірним процесом самопроєктування, що вимагає високого рівня психологічної життєстійкості та автономії. Теоретичний огляд підтверджує, що фундаментом для успішного переходу в творчий домен є поєднання внутрішньої мотивації, здатності до саморегуляції в умовах ризику та свідомого конструювання підтримуючого соціального простору.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників вибору творчого життєвого шляху особистості базується на системному підході, що розглядає життєвий вибір як інтегральний акт самодетермінації. Методологічний дизайн дослідження побудований таким чином, щоб верифікувати теоретичні положення про взаємозв'язок між індивідуально-психологічним потенціалом особистості та соціально-фасилітуючим впливом її оточення.

Методологічні засади та дизайн дослідження

В основу побудови емпіричної стратегії покладено парадигму «конструювання життя» (Life-Design) М. Савікаса (Savickas, 2012) та теорію соціально-когнітивної детермінації А. Бандури (Bandura, 1997). Дослідження спроектовано як кореляційне з елементами порівняльного аналізу. Це дозволяє не лише констатувати наявність певних рис у респондентів, а й простежити, як рівень соціальної підтримки та внутрішньої впевненості впливає на реальну здатність особистості здійснити професійний перехід.

Діагностичний комплекс було сформовано за принципом багатовимірності, що охоплює три ключові рівні аналізу:

1. Когнітивно-креативний рівень: оцінка базових параметрів дивергентного мислення як інтелектуального ресурсу для творчості.
2. Особистісно-мотиваційний рівень: вивчення самоефективності, кар'єрної адаптивності та здатності до саморегуляції в умовах ризику.
3. Соціально-інтерактивний рівень: аналіз структури та якості соціальних взаємодій, що виступають зовнішнім ресурсом вибору.

Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію

При виборі методів дослідження забезпечено відповідність критеріям

релевантності сучасним зарубіжним стандартам психологічної діагностики. Усі застосовані методики характеризуються високими показниками надійності (коефіцієнт альфа Кронбаха > 0.70) та валідності, що підтверджується численними міжнародними апробаціями. Такий підхід гарантує об'єктивність отриманих даних та дозволяє інтегрувати результати емпіричного аналізу в загальносвітовий науковий контекст.

Центральним інструментом дослідження виступає Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) (Savickas & Porfeli, 2012). Вибір цієї методики зумовлений тим, що вона є найбільш сучасним інструментом оцінки готовності особистості до змін у нестабільному середовищі. На відміну від застарілих тестів на професійну орієнтацію, CAAS вимірює не «схильність до професії», а психологічну потужність (resourcefulness) індивіда в управлінні власним життєвим сценарієм.

Для вимірювання соціального контексту було обрано методики, що дозволяють оцінити суб'єктивне відчуття підтримки. Це критично важливо, оскільки, згідно з теоретичним аналізом у підрозділі 1.4, на вибір впливає не об'єктивна кількість соціальних зв'язків, а якість взаємодії та відчуття «безпечної бази» (Bowlby, 1988).

Етичне забезпечення та валідність процедури

Організація дослідження відповідає етичним стандартам психологічної науки. Участь респондентів у дослідженні була добровільною та анонімною. Процедура тестування передбачала:

- Інформовану згоду: кожен учасник був ознайомлений з метою дослідження та порядком використання отриманих результатів (виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей).
- Конфіденційність: збереження персональних даних та відсутність можливості ідентифікації конкретної особи за результатами тестів.
- Екологічність: діагностичний пакет було адаптовано для дистанційного заповнення, що дозволило мінімізувати вплив стресу та втоми на результати респондентів, забезпечуючи можливість проходження тестів у комфортних

для них умовах.

Застосування Google Forms як технічної платформи дозволило автоматизувати збір даних та уникнути помилок ручного введення, що підвищує загальну валідність емпіричного етапу.

Процедурна архітектура дослідження вибудовувалася з урахуванням необхідності отримання репрезентативних даних, які дозволяють розкрити специфіку вибору творчого шляху в умовах сучасної соціальної динаміки. Організація збору даних та їх подальша обробка здійснювалися з чітким дотриманням логічної послідовності наукового пошуку, що забезпечує високий рівень достовірності результатів.

Процедура формування та опис вибірки респондентів

Формування вибірки відбувалося із застосуванням методу «цільового добору» (purposive sampling), що дозволило залучити учасників, чий життєвий досвід безпосередньо відповідає предмету дослідження. До вибірки залучено 64 особи, які характеризуються активною позицією щодо професійного самовизначення та трансформації життєвого наративу. Узагальнені демографічні та професійні характеристики досліджуваних представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Загальна характеристика вибірки дослідження (N=64)

Показник	Категорія	Кількість (n)	Відсоток (%)
Стать	Чоловіки	26	40,6
	Жінки	38	59,4
Вік	30–40 років	42	65,6
	41–50 років	22	34,4
Сфера діяльності	Креативні індустрії	37	57,8

	Традиційні сфери (у стані переходу)	27	42,2
--	-------------------------------------	----	------

Основними характеристиками вибірки визначено:

- Віковий діапазон: респонденти віком від 30 до 50 років. Вибір цього сегмента є цілком обґрунтованим, оскільки саме в цей період особистість проходить через глибокі нормативні кризи дорослості, що супроводжуються радикальною ревізією життєвих досягнень (Erikson, 1993). Згідно з концепціями вікової психології, цей вік характеризується переходом від зовнішньої експансії та прагнення до соціального статусу до пошуку автентичних професійних смислів та глибинної самоактуалізації. Вибір творчого шляху в такому віці є свідомим актом суб'єктності, спрямованим на подолання екзистенційного вакууму та реалізацію нерозкритих раніше аспектів особистості (Frankl, 2010).

- Професійна спрямованість: до вибірки залучено осіб, чия професійна діяльність пов'язана з інтелектуально-творчим виробництвом та нелінійними формами зайнятості, а також представників традиційних професійних доменів, які здійснюють перехід до нових видів діяльності. Такий склад вибірки дозволяє проаналізувати психологічну дистанцію між попереднім соціальним статусом індивіда та новою професійною ідентичністю, що є необхідним для верифікації гіпотез щодо ролі соціальної підтримки в умовах кар'єрної трансформації.

- Соціально-географічний контекст: при формуванні вибірки враховувався вплив глобалізації та цифровізації сучасного професійного простору. Дослідження охоплює представників різних географічних локацій, що дозволяє вивчити специфіку соціальних взаємодій у детериторіалізованих професійних спільнотах. Такий підхід дає змогу проаналізувати, як цифрова мережева підтримка та віртуальні референтні групи впливають на стабільність життєвого вибору особистості в умовах високої мобільності сучасного фахівця.

Етапи та часові межі проведення дослідження

Емпіричний етап реалізовувався протягом січня – березня 2026 року і охоплював три послідовні цикли:

1. Діагностичний цикл: передбачав збір первинних даних за допомогою стандартизованих Google-форм, посилання на які розповсюджувалося через тематичні фахові спільноти та цифрові платформи професійної взаємодії. Використання сервісів Google дозволило не лише забезпечити високу швидкість отримання відповідей, а й гарантувало повну анонімність респондентів на етапі введення даних. Це мінімізувало вплив чинника соціальної бажаності та сприяло отриманню об'єктивної інформації, що є необхідним для валідного психологічного аналізу.

2. Скринінговий цикл: перевірка отриманих протоколів на повноту та коректність заповнення. З аналізу вилучалися анкети з вираженими ознаками соціальної бажаності або формального підходу до відповідей.

3. Аналітичний цикл: систематизація отриманих результатів, кодування даних та їх підготовка до статистичного аналізу.

Методи математико-статистичної обробки даних

Об'єктивність висновків та доказовість висунутих гіпотез забезпечувалася застосуванням сучасних методів математичної статистики. Обробка результатів здійснювалася з використанням статистичного пакета (наприклад, IBM SPSS Statistics або Jamovi) (Field, 2018). У процесі роботи застосовувалися наступні процедури:

- Описова статистика: розрахунок середніх значень, стандартного відхилення та показників розподілу для характеристики загальних тенденцій у межах вибірки.

- Кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Спірмена): для встановлення та оцінки щільності зв'язків між рівнем соціальної підтримки, показниками самоефективності та параметрами кар'єрної адаптивності.

- Порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Вітні): для виявлення статистично значущих відмінностей між групами осіб, які мають різний стаж

творчої діяльності або перебувають на різних етапах професійної трансформації.

- Метод частотного аналізу: для структурування якісних характеристик соціальних взаємодій, які респонденти визначають як найбільш впливові у ситуації вибору.

Застосування вищезазначених методів дозволило перевести дослідження з описового рівня на рівень пояснювальний, що є необхідним для глибокого розуміння ролі соціального контексту в життєвих виборах особистості. Такий підхід забезпечує надійне підґрунтя для розробки практичних рекомендацій у наступних розділах роботи.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження

Вибір діагностичного інструментарію зумовлений необхідністю комплексного охоплення когнітивних, мотиваційних та соціальних чинників, що визначають вибір творчого життєвого шляху особистості. Кожна з обраних методик пройшла процедуру адаптації та стандартизації, що дозволяє використовувати їх для наукового аналізу вибірки дорослих осіб у віці 30–50 років.

1. Шкала кар'єрної адаптивності (Career Adapt-Abilities Scale, CAAS — за М. Савікасом та Е. Порфелі)

Дана методика є провідним міжнародним інструментом у межах парадигми «конструювання життя» (Life-Design). Вона була обрана як базова для нашого дослідження, оскільки дозволяє виміряти не статичні професійні інтереси, а динамічні ресурси особистості, необхідні для успішного здійснення професійних переходів та адаптації до нових соціальних ролей (Savickas & Porfeli, 2012).

- Теоретичне підґрунтя: В основі методики лежить концепція кар'єрної адаптивності як «психологічного капіталу» індивіда. Згідно з М. Савікасом,

адаптивність не є вродженою рисою, а є набором стратегій та здібностей, які дозволяють людині справлятися з поточними та очікуваними змінами у своєму трудовому житті. Для особистості, яка обирає творчий шлях у зрілому віці, ці ресурси є вирішальними для подолання опору середовища та внутрішніх сумнівів. В українській психологічній науці валідність використання даного конструкту для вивчення професійної мобільності підтверджується працями О. М. Кононенко (2021) та І. Г. Кушнір (2020), які наголошують на важливості адаптивності в умовах соціальної нестабільності.

- Опис стимульного матеріалу: Опитувальник складається з 24 тверджень, що описують різні психологічні ресурси та навички саморегуляції. Респонденту пропонується оцінити ступінь сформованості кожної якості за 5-бальною шкалою (де 1 — «не маю такої якості», а 5 — «маю цю якість у найвищому ступені»).

- Структура та зміст діагностичних шкал: Методика диференціює адаптивність за чотирма ключовими вимірами (вимірювальними шкалами), кожен з яких містить по 6 пунктів:

1. Шкала «Турбота» (Concern): Спрямована на виявлення здатності особистості усвідомлювати майбутнє, пов'язувати теперішнє із завтрашнім днем та планувати свій життєвий шлях. Низькі бали за цією шкалою свідчать про стан «кар'єрної індіферентності» (байдужості), тоді як високі — про готовність до проактивного проектування свого життя.

2. Шкала «Контроль» (Control): Оцінює рівень суб'єктивного відчуття відповідальності за свій вибір. Це здатність приймати рішення та діяти самостійно, не піддаючись надмірному тиску зовнішніх обставин. У межах нашого дослідження цей показник є ключовим для аналізу здатності індивіда вийти за межі консервативних соціальних сценаріїв.

3. Шкала «Цікавість» (Curiosity): Вимірює інтелектуальну та соціальну відкритість до дослідження нових можливостей, професійних доменів та альтернативних варіантів самореалізації. Ця шкала відображає готовність особистості до експериментування та навчання в нових умовах.

4. Шкала «Впевненість» (Confidence): Фіксує самоефективність особистості у вирішенні конкретних проблем, пов'язаних із кар'єрним зростанням чи зміною фаху. Це віра у здатність успішно реалізувати обраний план дій та подолати перешкоди, що виникають у процесі трансформації життєвого шляху.

- Процедура підрахунку та інтерпретації результатів: Обробка даних передбачає розрахунок середнього арифметичного балу для кожної з чотирьох підшкал, а також загального індексу кар'єрної адаптивності (сума балів за всіма 24 пунктами). Високий загальний рівень адаптивності свідчить про наявність у особистості розвиненого «імунітету» до соціальної нестабільності та високу ймовірність успішної реалізації творчого вибору в дорослому віці.

2. Загальна шкала самоефективності (General Self-Efficacy Scale — за Р. Шварцером та М. Єрусалемом)

Для дослідження внутрішніх механізмів вольової регуляції та готовності особистості до подолання труднощів було обрано «Загальну шкалу самоефективності». У контексті вибору творчого шляху цей конструкт є критично важливим, оскільки він відображає віру індивіда у власну спроможність успішно діяти в умовах високої невизначеності (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

- Теоретичне обґрунтування: Концепція самоефективності базується на соціально-когнітивній теорії А. Бандури. В Україні дану методику активно використовували В. Г. Панок (2018) та А. М. Галян (2019) для аналізу стресостійкості фахівців. Висока самоефективність, згідно з дослідженнями О. С. Кочубейника (2021), виступає базовим ресурсом подолання кризи дорослості та стимулює професійну реорієнтацію. Самоефективність не є рисою характеру, а виступає когнітивною оцінкою власних можливостей. Для дорослої особистості (30–50 років), яка здійснює професійну трансформацію, саме цей показник визначає, чи будуть труднощі сприйматися як виклики (для мобілізації зусиль), чи як нездоланні перешкоди (що веде до відмови від мети).

- Опис методики: Опитувальник складається з 10 лаконічних пунктів-

тверджень. Безособове формулювання питань («Мені завжди вдається вирішувати складні завдання, якщо я докладаю достатньо зусиль») сприяє отриманню об'єктивної оцінки без надмірної рефлексії. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою (від «неправильно» до «цілком правильно»).

- Діагностичне значення: Високі показники за цією методикою свідчать про наявність у особистості «оптимістичної саморегуляції». У межах нашого дослідження висока самоефективність розглядається як головний антидот до «синдрому самозванця» та перфекціоністської паралізації, що дозволяє індивіду продовжувати розвиток у творчій сфері навіть за відсутності негайного зовнішнього визнання.

- Обробка результатів: Підрахунок здійснюється шляхом підсумовування балів. Загальний результат варіюється від 10 до 40 балів. Отримані дані дозволяють диференціювати вибірку на групи з низьким, середнім та високим рівнем самоефективності для подальшого кореляційного аналізу.

3. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS — за Г. Зіметом)

З огляду на гіпотезу про значущість соціального контексту у процесі життєвого вибору, було обрано методику MSPSS, яка дозволяє оцінити не фактичну кількість соціальних контактів, а суб'єктивну задоволеність підтримкою з боку оточення (Zimet et al., 1988).

- Теоретична актуальність: Згідно з системним підходом, творча особистість функціонує в межах «соціального поля». Шкала MSPSS дозволяє верифікувати, які саме компоненти мікросистеми та мезосистеми (за У. Бронфенбреннером) є ключовими для валідації нового життєвого вибору (Bronfenbrenner, 1979). Вплив мікросоціального середовища на життєві стратегії особистості детально аналізувався у роботах М. П. Савчина (2020) та Л. М. Карамушки (2019), де було доведено, що сприйнята підтримка є буфером проти професійного вигорання. Як стверджує Т. М. Титаренко (2018), саме валідація з боку близького оточення дозволяє особистості легітимізувати свій

творчий вибір.

- Структура та зміст шкал: Методика містить 12 тверджень, розподілених за трьома субшкалами (по 4 питання в кожній), що відображають різні джерела підтримки:

1. Сім'я (Family): оцінює рівень емоційної допомоги та розуміння з боку родичів. Це джерело є базовим для формування відчуття психологічної безпеки при зміні стабільної професії на творчу.

2. Друзі (Friends): відображає підтримку з боку рівних за статусом осіб. Для дорослої людини саме дружня підтримка часто виступає ресурсом для професійного експериментування.

3. Значущі інші (Significant Others): оцінює наявність специфічного зв'язку з людиною (партнером, наставником), яка забезпечує особливу емоційну підтримку в кризові моменти.

- Процедура тестування: Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Такий розширений діапазон оцінок дозволяє зафіксувати тонкі нюанси у сприйнятті соціального клімату.

- Інтерпретація: Методика дозволяє виявити домінуюче джерело підтримки для кожної групи респондентів. У межах нашого дослідження ми аналізуємо, як дефіцит підтримки в одній ланці (наприклад, сім'ї) компенсується підтримкою в іншій (наприклад, професійних спільнот або значущих інших) і як це впливає на рішучість у виборі творчого шляху.

4. Короткий тест творчого мислення (Short Form of Torrance Tests of Creative Thinking, TTCT — адаптація за Е. П. Торренсом)

Для об'єктивізації когнітивного компонента вибору творчого життєвого шляху було використано скорочений варіант тесту Торренса. Дана методика є «золотим стандартом» у світовій психології для вимірювання дивергентного мислення як базису креативності (Torrance, 1974).

- Теоретичне підґрунтя: П. Торренс розглядав творче мислення не як статичний дар, а як складний процес відчуття труднощів, пошуку відсутніх

елементів та формування гіпотез щодо нових зв'язків (Torrance, 1966). Для осіб у віці 30–50 років, які здійснюють професійну трансформацію, розвинене дивергентне мислення виступає когнітивним ресурсом, що дозволяє успішно конкурувати в креативних індустріях, де ключовою цінністю є створення унікального інтелектуального продукту. Проблема діагностики креативності як здатності до самоздійснення займає центральне місце у дослідженнях С. Д. Максименка (2016) та В. О. Моляко (2007). Параметри побіжності, гнучкості та оригінальності, за визначенням Н. В. Антонової (2022), є об'єктивними маркерами готовності індивіда до реалізації у креативних індустріях.

- Параметри діагностики: В межах емпіричного аналізу ми спираємося на три фундаментальні критерії креативності, визначені автором методики:

1. Побіжність (Fluency): кількісний показник, що відображає здатність до генерування великого потоку ідей за одиницю часу. Висока побіжність свідчить про низький рівень когнітивної заторможеності та високу інтелектуальну активність (Runco & Acar, 2012).

2. Гнучкість (Flexibility): відображає здатність особистості оперативно змінювати стратегії розв'язання завдань та залучати знання з полярних доменів. Це критичний параметр для адаптації до нелінійних творчих завдань.

3. Оригінальність (Originality): визначає здатність висувати ідеї, які статистично рідко зустрічаються у загальній вибірці. Саме цей параметр є прогностичним маркером здатності індивіда до автентичного творчого вибору (Kim, 2006).

- Процедура та оцінювання: Діагностика проводилася з використанням графічних стимулів (завдання на завершення фігур). Оцінювання результатів здійснювалося за стандартизованою системою балів. Отримані дані дозволяють верифікувати, чи є творчий вибір респондента підкріпленим відповідним рівнем когнітивної готовності, чи він базується переважно на емоційних інтенціях.

Системна інтеграція діагностичного комплексу та обґрунтування валідності

Завершуючи опис методичного забезпечення, необхідно наголосити на внутрішній логіці поєднання обраних інструментів, що створює цілісну дослідницьку модель. Використання комплексного підходу узгоджується з рекомендаціями В. Г. Панка (2021) щодо моніторингу професійного становлення особистості в умовах сучасних трансформацій. Вибрана батарея тестів дозволяє реалізувати багатовимірний аналіз проблеми вибору життєвого шляху особистості (Savickas, 2012; Schwarzer, 1995):

- Суб'єктно-ресурсний вимір (CAAS): дозволяє оцінити, як індивід проектує свою кар'єру та наскільки він готовий до змін у професійному полі (Savickas & Porfeli, 2012).

- Мотиваційно-вольовий вимір (GSES): фіксує внутрішню впевненість у власних силах, яка є необхідною для подолання «порогу входу» у нову творчу професію (Bandura, 1997).

- Соціально-контекстний вимір (MSPSS): визначає роль зовнішнього середовища (родини, друзів) як фасилітатора або інгібітора творчих змін (Zimet et al., 1988).

- Когнітивний вимір (TTCT): підтверджує наявність об'єктивних інтелектуальних передумов для успішної реалізації у креативній сфері (Torrance, 1974).

Така інтеграція запобігає однобічності в інтерпретації результатів та дозволяє виявити складні кореляційні зв'язки між внутрішньою інтенцією особистості та зовнішнім соціальним тиском. Застосування вказаних методик у комплексі забезпечує високу конструктивну валідність дослідження та створює надійний фундамент для переходу до представлення результатів математико-статистичного аналізу у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу II

Результати аналізу методико-організаційних засад дослідження

дозволяють сформулювати розширені узагальнення щодо стратегії емпіричного вивчення вибору творчого шляху особистості:

1. Концептуальна цілісність дослідницького підходу. У розділі обґрунтовано доцільність переходу від класичних профорієнтаційних підходів до динамічної моделі «проектування життя» (Savickas, 2012). Це дало змогу виокремити вибір творчої професії не як фінальну точку, а як процес постійної трансформації особистісних смислів. Такий підхід дозволяє врахувати специфіку дорослого віку (30–50 років), коли професійне самовизначення відбувається не під впливом зовнішніх інструкцій, а як результат глибокої внутрішньої ревізії цінностей та прагнення до суб'єктної автентичності.

2. Синергія діагностичного інструментарію. Вибір кожної з чотирьох методик зумовлений їхньою здатністю до взаємної верифікації. Ми відійшли від ізольованого вивчення рис особистості на користь аналізу їхньої взаємодії. Зокрема, поєднання шкали самоефективності (Schwarzer & Jerusalem, 1995) з показниками кар'єрної адаптивності дозволяє диференціювати декларативне бажання змін від реальної психологічної готовності до подолання труднощів. У свою чергу, інтеграція тесту Торренса забезпечує об'єктивну перевірку того, чи є творчий вибір респондента підкріпленим відповідним когнітивним ресурсом, чи він має суто компенсаторний характер.

3. Стратегічне значення цільової вибірки. Формування групи респондентів (64 особи) у віковому діапазоні 30–50 років дозволило зосередитися на вивченні «свідомого вибору», який здійснюється в період нормативних життєвих криз. Це дає змогу виявити, як саме екзистенційні переживання та пошук нових сенсів (Frankl, 2010) трансформуються у конкретні кар'єрні рішення. Залучення осіб із різним досвідом перебування у творчій сфері створює базу для порівняльного аналізу та виявлення ефектів «соціального загартування» у процесі зміни професійної ідентичності.

4. Методологічна обґрунтованість етико-технологічних параметрів. Використання цифрового інструментарію збору даних було визначено не лише зручністю, а й необхідністю забезпечення «психологічної дистанції», яка

сприяє більшій щирості у самозвітах. Це дозволило нівелювати ефект соціального тиску, який часто виникає при обговоренні кар'єрних невдач або радикальних змін у житті. Етична бездоганність процедури та гарантія конфіденційності стали фундаментом для отримання достовірної інформації про внутрішні бар'єри та джерела підтримки респондентів.

5. Перспективність математико-статистичного апарату. Обрані статистичні критерії (зокрема r -Спірмена та U -Манна-Вітні) дозволяють реалізувати не лише констатувальний, а й прогностичний аналіз. Це означає, що зафіксовані дані стануть основою для побудови цілісного психологічного профілю творчої особистості. Розроблена схема обробки результатів дає можливість виявити, які саме типи соціальної підтримки є критичними для зміцнення віри у власну самоефективність, що є ключовим для розробки подальших програм психологічного супроводу.

6. Функціональна готовність до емпіричного етапу. Підсумовуючи, можна стверджувати, що методичне забезпечення розділу створює надійну платформу для перевірки складних гіпотез про взаємодію когнітивної креативності, соціального фасилітуючого фону та внутрішніх ресурсів адаптивної особистості. Сформований методичний комплекс повністю готовий до переходу від організаційної стадії до етапу інтерпретації та наукового обговорення результатів.

РОЗДІЛ III.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ НА ВИБІР ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

3.1. Теоретичні засади впливу соціального середовища на реалізацію творчого потенціалу

Вибір творчого життєвого шляху особистістю у зрілому віці (30–50 років) не є ізольованим внутрішнім актом, а розгортається у складній системі соціальних координат. Аналіз цього процесу передбачає розгляд соціального оточення не просто як декорації, на фоні якої живе людина. Навпаки, оточення постає як активна сила, здатна або допомагати творчості (надихати, підтримувати), або, навпаки, гальмувати її. В основі роботи лежить ідея: можливість реалізувати талант залежить від постійної взаємодії між власним бажанням людини творити та тим, наскільки якісними та підтримуючими є її стосунки з іншими людьми.

Згідно з екосистемною теорією У. Бронфенбреннера, яку ми адаптуємо до аналізу професійної трансформації дорослих, творча особистість функціонує в межах декількох концентричних систем. Для респондентів досліджуваної вибірки (N=64) найбільш вагомим є рівень мікросистеми (сім'я, близьке оточення) та мезосистеми (професійні та освітні спільноти). Саме на цих рівнях відбувається первинна валідація творчого вибору. Соціальне середовище виступає як «дзеркало», у якому особистість бачить відображення своїх нових професійних прагнень. Якщо це відображення є підтримуючим, індивід отримує необхідний психологічний ресурс для подолання кризи ідентичності, що часто супроводжує зміну життєвого вектору в період зрілості (Bronfenbrenner, 1979).

У контексті переходу до творчої діяльності соціальна взаємодія виконує дві стратегічні функції: інструментальну та емоційно- підтримуючу. Інструментальна функція полягає у наданні доступу до ресурсів, професійної

інформації та нових мереж контактів, що є критичним для респондентів, які інтегруються у креативні індустрії. Емоційна ж функція безпосередньо пов'язана із підкріпленням професійної самоефективності. Як зазначав А. Бандура, віра в успіх власної діяльності значною мірою формується через механізм «соціального переконання» — вербальну та невербальну підтримку з боку референтної групи. Для особистості, що обирає творчість у зрілому віці, таке переконання стає захисним механізмом проти внутрішніх сумнівів та зовнішнього скептицизму (Bandura, 1997).

Особливого значення соціальний контекст набуває через те, що зміна життєвого шляху в період 30–50 років часто порушує сталі соціальні очікування. Соціальне оточення може виступати як джерело «соціального схвалення», що легітимізує нову ідентичність особистості, або як фактор тиску, що маркує творчий вибір як такий, що не відповідає прагматичним критеріям успіху. Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що успішна реалізація творчого потенціалу прямо залежить від конфігурації соціального поля особистості та її здатності залучати ресурси підтримки для подолання нормативних і ненормативних криз (Zimet et al., 1988).

Для глибшого розуміння механізмів впливу оточення на процес професійної трансформації доцільно систематизувати ключові функції соціального середовища, що визначають успішність вибору творчого шляху (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

**Функціональна роль соціального середовища у процесі вибору
творчого життєвого шляху особистості**

Функція середовища	Психологічний зміст впливу	Очікуваний результат для особистості
Валідаційна	Визнання оточенням правомірності та цінності творчого вибору в зрілому віці.	Легітимізація нової професійної ідентичності; подолання «синдрому самозванця».

Фасилітуюча	Посилення мотиваційних імпульсів через позитивний зворотний зв'язок та підтримку.	Зростання самоефективності; підвищення інтенсивності творчого пошуку.
Ресурсна (буферна)	Надання емоційного захисту в моменти професійної невпевненості чи фінансових ризиків.	Зниження рівня тривожності перед невизначеністю; збереження цілісності «Я-концепції».
Інструментальна	Доступ до нових професійних мереж, інформації та досвіду через мезосистему.	Оволодіння новими компетенціями; прискорення інтеграції у креативну спільноту.
Моделююча	Наявність прикладів успішних творчих переходів у близькому або мережевому оточенні.	Засвоєння ефективних стратегій кар'єрної адаптації та творчої реалізації.

Поглиблений аналіз соціальних детермінант творчого вибору вимагає детального розгляду механізмів, через які середовище впливає на внутрішню архітектуру професійної ідентичності. Одним із центральних концептів у цьому контексті виступає соціальна фасилітація — психологічний феномен, за якого присутність або активна підтримка оточення підсилює мотиваційні імпульси та продуктивність індивіда. Для респондентів досліджуваної вибірки (N=64), які перебувають на етапі переходу до креативних сфер діяльності, фасилітація набуває форми «соціального підкріплення». Це механізм, що дозволяє конвертувати зовнішнє визнання у внутрішню впевненість, що є критично важливим для стабілізації самооцінки в період професійної нестабільності.

Важливим теоретичним аспектом є диференціація соціального впливу на конструктивний (стимулюючий) та деструктивний (інгібіторний). Для особистості у зрілому віці найбільш вагомим бар'єром часто стає інерція соціального очікування. Соціальне оточення, сформоване навколо попереднього професійного статусу особистості, схильне чинити опір змінам, оскільки вони порушують звичні патерни взаємодії та рольового розподілу. У

такому випадку вибір творчого шляху може інтерпретуватися середовищем як прояв вікової кризи, що позбавлений прагматичного підґрунтя. Таким чином, соціальне середовище постає як динамічне поле напруги, де індивід змушений не лише реалізовувати творчий потенціал, а й здійснювати постійну легітимізацію власного вибору перед значущим оточенням (Schwarzer, 1995).

Особливе значення в системі соціальних координат посідає категорія «Значущих інших» (Significant Others). Згідно з концептуальними положеннями багатовимірної моделі соціальної підтримки, взаємодія з партнерами, наставниками або референтними особами має специфічну психологічну якість, що відрізняється від загальної підтримки з боку широкого кола друзів. Для особистості, що розпочинає творчу діяльність, «значущий інший» виконує функцію соціального валідатора. Його оцінка творчого продукту сприймається як санкція на продовження діяльності, що стає основою для формування професійної самоефективності. Якщо загальний фон соціальної підтримки (за MSPSS) забезпечує емоційну безпеку, то цільова підтримка значущих осіб створює умови для глибокої інтерналізації нової професійної ролі (Zimet et al., 1988).

Додатковим чинником впливу середовища, який потребує теоретичної уваги, є соціальне моделювання. Процес спостереження за успішними моделями поведінки в обраній творчій сфері дозволяє особистості засвоювати необхідні стратегії адаптації. У сучасному соціокультурному просторі роль такого середовища часто виконують професійні мережеві спільноти (мезосистема), які створюють альтернативне «поле визнання». Для 64 респондентів нашого дослідження таке віртуальне або професійно-дистанційне середовище може компенсувати дефіцит розуміння в безпосередньому фізичному оточенні, пропонуючи нові стандарти успіху та критерії творчої реалізації.

Також необхідно враховувати концепцію соціального капіталу особистості, яка у контексті креативних індустрій набуває специфічних рис. Реалізація творчого потенціалу вимагає не лише наявності індивідуальних

здібностей, а й здатності особистості інтегруватися в нові соціальні структури. Для дорослої людини цей процес ускладнюється необхідністю перегляду та часто повної перебудови існуючих зв'язків. Респонденти, чиє оточення характеризується високою «соціальною пластичністю», демонструють вищу швидкість професійної адаптації. Натомість ригідне соціальне поле, орієнтоване на традиційні моделі професійного успіху, створює інгібіторний ефект, змушуючи індивіда витрачати когнітивний ресурс на захист своєї позиції замість концентрації на творчому процесі (Savickas, 2012).

Підсумовуючи, можна стверджувати, що соціальне середовище функціонує як складна багатовекторна система. З одного боку, воно може діяти як буфер, що захищає особистість від стресу професійного переходу, з іншого — як джерело тиску, що вимагає повернення до попередніх соціальних стандартів. Успішна реалізація творчого потенціалу за таких умов стає можливою лише за умови досягнення динамічної рівноваги між внутрішнім прагненням до автентичності та зовнішніми сигналами соціальної валідації.

Завершальний етап теоретичного аналізу соціальних детермінант вибору творчого шляху потребує розгляду цього процесу як цілісної системи, де соціальне середовище виступає активним співучасником формування нової професійної ідентичності особистості. Для респондентів нашої вибірки ($N=64$) зміна життєвого вектора у зрілому віці стає точкою перетину між особистісною автономією та соціальною приналежністю. У цьому контексті ключовим стає поняття «соціально-психологічного резонансу»: коли внутрішні інтенції особистості збігаються з підтримуючими сигналами середовища, творчий потенціал реалізується експоненціально. Навпаки, у ситуації дисонансу особистість змушена витрачати значну частину інтелектуального та емоційного ресурсу на подолання внутрішньоособистісного конфлікту, що безпосередньо знижує показники дивергентного мислення — оригінальність, гнучкість та швидкість генерування ідей (Torrance, 1974).

Важливим виміром аналізу є часова динаміка соціальної підтримки.

Соціальна взаємодія має гетерогенний вплив на різних етапах творчого переходу. На стадії *ініціації* (момент прийняття рішення про зміну фаху) вирішальну роль відіграє «емоційний буфер» сім'ї, який нівелює страх перед втратою стабільності. Проте на стадії *екстерналізації* (пред'явлення перших результатів творчої діяльності соціуму) пріоритет зміщується у бік підтримки з боку «значущих інших» та професійної спільноти. Це пояснюється тим, що сім'я забезпечує базове відчуття безпеки, тоді як професійне оточення гарантує соціальну верифікацію фахової спроможності. Для особистості, що самостійно опановує нові технології та креативні практики, саме перехід від приватної творчості до публічної презентації стає найбільш критичним етапом, де дефіцит соціального визнання може спровокувати професійну деструкцію або повернення до попередньої, менш автентичної ролі.

Окремої уваги заслуговує феномен «соціального інгібування» творчості у період зрілості. Для індивіда віком 30–50 років вибір творчого шляху часто пов'язаний із високим ризиком втрати «соціального капіталу» та репутації у попередній сфері. Це породжує специфічний вид соціального тиску — «тиск професійного минулого». У межах нашого дослідження ми висуваємо припущення, що суб'єктивне сприйняття підтримки (за методикою MSPSS) є медіатором, який дозволяє особистості вибудувати ефективні психологічні захисти проти цього тиску. Високий бал за субшкалою «Друзі» у даному контексті вказує на наявність нової референтної групи, яка поділяє актуальні цінності особистості, що дозволяє нівелювати критику з боку представників колишнього соціального поля та зберегти цілісність «Я-концепції» (Zimet et al., 1988).

Досліджуючи зв'язок соціальних взаємодій та реалізації творчого потенціалу, ми також звертаємось до концепції «креативного клімату» (Creative Climate). Згідно з системним підходом, творчість не локалізована виключно в когнітивних процесах індивіда, а є розподіленою між суб'єктом та його мікросоціальним оточенням. Соціальна взаємодія створює особливе «інформаційне поле», де відбувається обмін концептами та смислами. Для

респондентів, які інтегруються у творче середовище, підтримка з боку професійних друзів виконує роль «когнітивного дзеркала», що дозволяє точніше оцінити рівень власних досягнень. Це підтверджує тезу про те, що творча продуктивність активізується у середовищі, яке заохочує інтелектуальний ризик, забезпечує високий рівень психологічної безпеки та є толерантним до помилок як необхідного елементу пошукової активності (Runco & Acar, 2012).

Важливим аспектом, що впливає з нашого теоретичного аналізу, є соціально-рольова специфіка сприйняття підтримки. У зрілому віці соціальні ролі особистості часто обтяжені сукупністю зобов'язань перед сім'єю та суспільством. Якщо для однієї групи респондентів підтримка родини є «санкцією на розвиток» та джерелом енергії, то для іншої вона може сприйматися лише як поблажливе ставлення до «хобі», що суттєво знижує професійну самоєфективність (GSES) і перешкоджає побудові довгострокової кар'єрної стратегії (CAAS). Таким чином, ми розглядаємо соціальну взаємодію як багатосаровий конструкт, де за зовнішньою згодою оточення можуть ховатися складні механізми прихованого тиску або реальної фасилітації, що безпосередньо визначають успішність самоактуалізації особистості.

Узагальнюючи теоретичні засади підрозділу 3.1, можна виділити три закономірності впливу середовища:

1. Соціальна валідація: інституційне та міжособистісне підтвердження права особистості на радикальні творчі зміни.
2. Ресурсна фасилітація: надання емоційної допомоги та інструментальних засобів для подолання бар'єрів професійного переходу.
3. Ідентифікаційна опора: можливість солідаризації з новою професійною групою, що забезпечує відчуття приналежності та соціального успіху.

Розроблена системна модель дозволяє нам завершити теоретичне обґрунтування та перейти до емпіричної верифікації висунутих гіпотез. У наступному підрозділі буде представлено результати математичного аналізу, де на основі емпіричних даних 64 респондентів буде детально розкрито

кореляційні зв'язки між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та індивідуальними ресурсами адаптивності, самоефективності та креативності, що в сукупності визначають психологічний профіль особистості на шляху творчої реалізації.

3.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей творчого самовизначення

Другим етапом емпіричного дослідження став аналіз первинних даних, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Метою цього підрозділу є розкриття психологічного профілю особистості, яка обирає творчий шлях у зрілому віці, через кількісні показники її адаптивності, самоефективності та креативності у взаємодії із соціальним середовищем.

Першим кроком було проаналізовано рівні кар'єрної адаптивності респондентів за методикою CAAS (Career Adapt-Abilities Scale). Отримані результати дозволяють стверджувати, що вибірка (N=64) характеризується переважно середнім (46,8%) та високим (42,2%) рівнями загальної адаптивності. Лише 11% респондентів продемонстрували низький рівень, що може бути пов'язано з початковою стадією професійної кризи та дефіцитом внутрішніх ресурсів для планування змін.

Візуалізація розподілу рівнів кар'єрної адаптивності серед досліджуваних представлена на рисунку 3.1.

Рисунок 3.1. Розподіл респондентів за рівнями загальної кар'єрної адаптивності (%)



Детальний аналіз за окремими шкалами CAAS виявив наступні закономірності:

1. Шкала «Контроль» (Control): зафіксовано найвищі середні значення ($M = 24,1$ при максимальному 30). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що особистість у віці 30–50 років розглядає творчу трансформацію як акт свідомого оволодіння власним життям. Високий контроль вказує на те, що респонденти відчувають себе господарями своєї долі та готові нести відповідальність за результати професійного переходу.

2. Шкала «Цікавість» (Curiosity): середній показник становить 22,8 бала. Це відображає активний пошук нових можливостей та готовність до дослідження невідомих раніше сфер діяльності. Висока цікавість є фундаментальною для реалізації творчого потенціалу, оскільки вона забезпечує когнітивну гнучкість, необхідну для опанування нових креативних інструментів.

3. Шкала «Впевненість» (Confidence): показники знаходяться в межах 21,4 бала. Хоча респонденти загалом вірять у свій успіх, цей компонент є найбільш чутливим до зовнішнього соціального впливу. Низька впевненість у окремих випадках корелює з відсутністю підтримки з боку професійного оточення.

4. Шкала «Турбота» (Concern): середній бал 20,6. Це вказує на те, що планування майбутнього часто супроводжується тривогою. Для багатьох учасників дослідження творчий шлях є зоною невизначеності, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Паралельно було досліджено рівень загальної самоефективності за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема. Розподіл респондентів за рівнями самоефективності показав, що 58% вибірки мають високий рівень віри у власну спроможність долати труднощі. Встановлено, що саме висока самоефективність виступає внутрішнім «двигуном», який дозволяє особистості ігнорувати стереотипні соціальні очікування та продовжувати розвиток у творчому напрямку, навіть за відсутності негайного фінансового результату.

Результати за методикою Торренса (короткий тест дивергентного мислення) доповнюють загальну картину. Середній рівень креативності у вибірці є стабільно високим, проте показник «Оригінальність» має виражену залежність від відчуття психологічної безпеки в соціальному колі. Респонденти, які відчують підтримку, продукують на 30% більше нестандартних ідей порівняно з тими, хто перебуває в ізоляції або під тиском критики. Це підкреслює роль соціального середовища не як пасивного фону, а як умови, що безпосередньо впливає на якість творчого продукту.

Таким чином, первинний аналіз демонструє, що особистість, яка обирає творчий шлях у зрілості, володіє значним ресурсом адаптивності та самоефективності, проте ці ресурси потребують певної конфігурації соціальних взаємодій для їх повної актуалізації.

Особливе місце в структурі емпіричного аналізу посідає вивчення суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки за методикою MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support). Оскільки вибір творчого шляху у віці 30–50 років часто супроводжується «соціальним ризиком», оцінка респондентами якості свого оточення є ключовим показником їхньої психологічної стійкості. Аналіз даних 64 респондентів дозволив виявити специфічну ієрархію джерел підтримки, що визначає успішність переходу до нової діяльності.

Для деталізації ієрархії джерел соціальної допомоги та їх впливу на респондентів, результати за методикою MSPSS систематизовано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Розподіл показників сприйнятої соціальної підтримки за
субшкалами (N=64)**

Джерело підтримки	Середнє значення (M)	Рівень вираженості	Психологічний вектор впливу
Значущі інші	6,2	Високий	Валідація творчого вибору, менторство.
Друзі	5,4	Середній/ Високий	Формування нового професійного середовища.
Сім'я	4,1	Середній/ Низький	Емоційна безпека vs Консервативний тиск.

За загальним показником сприйнятої підтримки вибірка розподілилася наступним чином: високий рівень підтримки відчують 39% осіб, середній — 44%, а низький — 17%. Проте найбільш цікаві результати дає диференційований аналіз за трьома субшкалами: «Сім'я», «Друзі» та «Значущі інші».

1. Субшкала «Значущі інші» (Significant Others): Тут зафіксовано найвищі бали серед респондентів, які успішно адаптуються до творчої професії ($M = 6,2$ за 7-бальною шкалою). Це підтверджує гіпотезу про те, що для дорослої людини, яка змінює життєву стратегію, критично важливою є наявність хоча б однієї людини (ментора, партнера або однодумця), яка беззастережно вірить у її потенціал. Саме підтримка «значущого іншого» часто стає тим «дозволом на творчість», який дозволяє особистості ігнорувати критику ширшого соціального кола.

2. Субшкала «Сім'я» (Family): Результати за цією шкалою мають найбільшу варіативність. Респонденти, які відзначили низький рівень сімейної підтримки, часто демонструють вищу тривожність і нижчу кар'єрну впевненість за методикою CAAS. У ході якісного аналізу було помічено, що

сім'я у зрілому віці часто виступає джерелом «консервативного тиску», орієнтуючи особистість на збереження фінансової стабільності, а не на самоактуалізацію. Таким чином, дефіцит сімейної підтримки стає серйозним психологічним інгібітором, що змушує респондентів штучно «гальмувати» свій професійний розвиток.

3. Субшкала «Друзі» (Friends): Середні показники вказують на те, що дружня підтримка сприймається як «ресурсне поле» для професійного обміну. Цікаво, що у респондентів, які активно інтегруються у творчі спільноти, бали за цією шкалою зростають паралельно з тривалістю навчання новій професії. Це свідчить про поступову зміну референтної групи: старе оточення замінюється новим, яке поділяє творчі цінності особистості.

Важливим аспектом дослідження став аналіз взаємозв'язку між рівнем підтримки та показниками самоефективності. Було встановлено, що соціальна підтримка діє як «підсилювач» внутрішніх ресурсів. Особи, які відчують високий рівень підтримки з боку значущих інших, оцінюють свою здатність подолати труднощі професійної трансформації на 25–30% вище, ніж ті, хто відчуває соціальну ізоляцію. Це вказує на те, що зовнішнє визнання «конвертується» у внутрішню впевненість, створюючи сприятливий психологічний фон для експериментів та інновацій.

Крім того, якісний аналіз анкет дозволив виявити феномен «селективної підтримки». Респонденти зі стабільно високою креативністю (за Торренсом) схильні свідомо обмежувати контакти з тими елементами соціального середовища, які транслують скепсис або знецінюють творчу працю. Така «гігієна соціальних зв'язків» дозволяє особистості зберігати високий рівень концентрації на новому виді діяльності та захищати свою професійну ідентичність, що формується.

Отже, результати за MSPSS демонструють, що успіх творчого вибору у зрілості не є результатом лише «залізної волі» індивіда. Це складний процес взаємообміну з оточенням, де підтримка значущих інших та зміна кола спілкування виступають обов'язковими умовами для легітимізації нового

життєвого шляху та повноцінної реалізації творчого потенціалу.

Наступним етапом аналізу стало встановлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Це дозволило перевірити центральну гіпотезу дослідження про те, що соціальна підтримка та самоефективність є медіаторами, які «відкривають» шлях для реалізації творчого потенціалу. Аналіз даних 64 респондентів виявив цілу низку важливих психологічних залежностей.

Матриця найбільш значущих статистичних зв'язків між когнітивними та соціальними параметрами представлена у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки між показниками підтримки, адаптивності та креативності

Взаємозв'язок змінних	Коефіцієнт r -Пірсона	Рівень значущості (p)
Підтримка «Значущих інших» — Оригінальність (TTCT)	0,54	$\leq 0,01$
Самоефективність (GSES) — Кар'єрний контроль (CAAS)	0,61	$\leq 0,001$
Сімейна підтримка — Кар'єрна впевненість (CAAS)	0,48	$\leq 0,05$
Цікавість (CAAS) — Креативність (TTCT)	0,42	$\leq 0,05$

Найбільш вагомий позитивний кореляційний зв'язок було зафіксовано між сприйнятою підтримкою від «Значущих інших» (шкала MSPSS) та показником «Оригінальності» за тестом Торренса ($r = 0,54$ при $p \leq 0,01$). Це математичне підтвердження того, що творчий ризик — здатність створювати принципово нові, нестандартні образи — прямо залежить від наявності безпечного соціального простору. У респондентів, які не мають такої

підтримки, спостерігається феномен «творчої цензури»: вони демонструють високу швидкість мислення, але їхні ідеї залишаються в межах соціально очікуваних шаблонів, що знижує загальний бал креативності.

Також було виявлено сильний зв'язок між кар'єрним контролем (субшкала СААС) та самоефективністю (GSES) ($r = 0,61, p \leq 0,001$). Для вибірки осіб віком 30–50 років цей зв'язок має фундаментальне значення. Він вказує на те, що відчуття власної спроможності впливати на обставини (самоефективність) є базовою умовою для прийняття відповідальності за свій професійний шлях (контроль). Ті респонденти, які мають високі показники за обома шкалами, демонструють найвищу стійкість до соціального тиску та здатні довше зберігати мотивацію у періоди відсутності зовнішньої фінансової винагороди за свою творчу працю.

Цікавим виявився від'ємний зв'язок між віком респондентів та рівнем кар'єрної тривожності (шкала «Турбота» в СААС). Попри стереотип про те, що з віком страх перед змінами зростає, результати 64 респондентів показують протилежне: особи у віці 40–50 років демонструють більш виважений підхід до трансформації, ніж 30-річні. Їхня «Турбота» спрямована не на абстрактний страх майбутнього, а на конкретне планування ресурсів, що свідчить про вищу психологічну зрілість та готовність до усвідомленого творчого вибору.

Додатково було проведено порівняльний аналіз груп із різним рівнем соціальної інтеграції:

- Група А (Висока підтримка): Респонденти демонструють високу гнучкість мислення та здатність до деталізації творчих задумів. Соціальне середовище для них виступає «ресурсним депо», з якого вони черпають впевненість для експериментів.

- Група Б (Дефіцитарна підтримка): У цій групі зафіксовано феномен «когнітивної скутості». Навіть за наявності високого природного творчого потенціалу, відсутність соціальної валідації змушує респондентів обирати найбільш безпечні, консервативні шляхи реалізації, що часто призводить до професійного вигорання ще на стадії навчання.

Окрему увагу в аналізі приділено шкалі «Цікавість» (Curiosity). Було встановлено, що вона виступає сполучною ланкою між загальною креативністю та кар'єрною адаптивністю. Респонденти з високою цікавістю швидше знаходять нові способи застосування своїх творчих навичок на ринку праці, що дозволяє їм швидше подолати кризову фазу переходу. Таким чином, цікавість виконує функцію «адаптаційного драйвера», який перетворює теоретичний потенціал у практичну діяльність.

Отже, статистичний аналіз підтверджує, що психологічна структура творчого самовизначення у зрілості є багаторівневою. Внутрішні ресурси (самоефективність, креативність) та зовнішні чинники (соціальна підтримка) не просто співіснують, а перебувають у стані синергії. Відсутність одного з компонентів суттєво гальмує весь процес трансформації життєвого шляху, тоді як їх гармонійне поєднання забезпечує стійкий розвиток особистості в новій професійній ідентичності.

Узагальнення результатів кількісного та якісного аналізу дозволяє сформувати цілісний психологічний портрет особистості, яка обирає творчий шлях у віці 30–50 років. Проведене дослідження 64 респондентів засвідчило, що успішність такої трансформації визначається не окремими рисами, а специфічною конфігурацією внутрішніх ресурсів та зовнішніх факторів підтримки.

Отримані дані дозволяють виділити три ключові компоненти, що забезпечують стабільність творчого самовизначення у зрілості:

1. Суб'єктна стійкість (акцент на Контролі та Самоефективності): Респонденти з найбільш успішними показниками професійної адаптації демонструють високу здатність до саморегуляції. Для них творчий вибір — це спосіб подолання відчуження від власної праці, притаманного попереднім етапам кар'єри. Висока самоефективність дозволяє сприймати неминучі на етапі навчання помилки як частину когнітивного процесу, а не як ознаку особистої неспроможності.

2. Соціально-валеологічний фактор (ресурсна підтримка): Емпірично

підтверджено, що соціальне середовище виконує функцію «психологічного контейнера». Особливо важливою виявилася роль значущих інших, чия віра в індивіда компенсує можливий скепсис з боку широкого загалу. Соціальна підтримка не лише знижує рівень тривожності (шкала «Турбота»), а й безпосередньо стимулює когнітивну сміливість, необхідну для продукування оригінальних ідей за тестом Торренса.

3. Адаптивна гнучкість (Цікавість та Впевненість): Здатність залишатися відкритим до нових знань після 30 років виступає потужним протективним чинником проти професійної стагнації. Цікавість дозволяє респондентам ефективно інтегруватися в нові професійні мережі, перетворюючи соціальну взаємодію на інструмент розвитку творчого капіталу.

Під час якісного опрацювання результатів було помічено цікаву тенденцію: респонденти, які оцінюють свій творчий вибір як «вимушений» (через зовнішні обставини), демонструють нижчі бали за оригінальністю, ніж ті, чий вибір був «ініціативним» (прагнення до самоактуалізації). Це вказує на те, що особистісний смисл діяльності є тим медіатором, який пов'язує соціальну взаємодію з когнітивною креативністю.

За результатами аналізу можна констатувати, що гіпотеза дослідження знайшла своє часткове підтвердження: соціальна взаємодія справді виступає потужним фасилітатором творчого шляху, проте її вплив опосередковується рівнем самоефективності та кар'єрної адаптивності особистості. У осіб із високою суб'єктивністю навіть помірний рівень підтримки є достатнім для запуску механізмів творчої самореалізації, тоді як для осіб із низькою самоефективністю дефіцит підтримки стає критичним бар'єром, що призводить до відмови від творчих планів.

Таким чином, підрозділ 3.2 розкрив динаміку та взаємозв'язки основних психологічних змінних у вибірці. Це створює надійну емпіричну базу для подальшої розробки рекомендацій та психологічного супроводу осіб, що перебувають на етапі творчої трансформації життєвого шляху. У наступному підрозділі основну увагу буде зосереджено на інтерпретації отриманих даних

у контексті розробки стратегій психологічної допомоги та фасилітації творчого самовизначення особистості.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки вибору творчого життєвого шляху

Розробка практичних рекомендацій базується на результатах аналізу взаємозв'язків між творчим потенціалом особистості та рівнем її соціальної інтеграції. Оскільки дослідження підтвердило, що успішність творчого самовизначення у зрілості (30–50 років) залежить від здатності індивіда залучати ресурси середовища, першочергова увага приділяється стратегіям розширення соціального капіталу.

Перша група рекомендацій спрямована на створення «фасилітуючого оточення», яке б нівелювало дефіцит підтримки на початкових етапах професійної трансформації. Психологічна допомога в цьому контексті має бути сфокусована на переході від стихійних соціальних взаємодій до усвідомленого формування професійної референтної групи.

1. Формування стратегії «вибіркової соціалізації»: Для захисту тендітної професійної ідентичності, що лише формується, особистості рекомендується застосовувати принцип фільтрації контактів. Це передбачає тимчасове обмеження взаємодії з тими елементами соціального середовища, які демонструють ригідність та транслиують знецінюючі установки щодо творчої праці. Натомість акцент має зміщуватися на пошук професійних «мікро-спільнот», де панує висока толерантність до експериментів. Це дозволяє створити «безпечний простір» для реалізації дивергентного мислення, результати якого на перших етапах можуть бути недосконалими.

2. Легітимізація творчої діяльності через соціальну валідацію: З огляду на зафіксований зв'язок між показником «Турбота» (за методикою CAAS) та рівнем професійної тривожності респондентів, доцільним є впровадження

методів поступової професійної адаптації. Стратегія інтеграції в професійне поле через реалізацію короткострокових проєктів дозволяє отримати верифікацію результатів діяльності від професійного середовища. Така взаємодія на рівні мезосистеми сприяє зміцненню професійної ідентичності та підвищенню рівня загальної самоефективності особистості.

3. Пошук та взаємодія зі «Значущим іншим»: Враховуючи високу кореляцію між підтримкою значущих осіб та показниками оригінальності за Торренсом, ключовою рекомендацією є цілеспрямований пошук ментора або партнера по навчанню. Взаємодія за типом «вчитель-учень» або «рівний-рівному» створює необхідну санкцію на творчість. Важливо, щоб ця підтримка була не просто емоційною (схвалення), а й інструментальною — через надання конструктивної критики та орієнтирів у новому професійному полі.

Впровадження цих стратегій дозволяє особистості мінімізувати вплив «соціального інгібування» та створити міцний соціальний фундамент для подальшої реалізації творчого потенціалу. Перебудова системи стосунків у цей період розглядається не як втрата соціальних зв'язків, а як необхідна умова для якісного переходу на новий рівень професійного буття.

Другий блок рекомендацій спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зокрема підвищення рівня загальної самоефективності та зміцнення кар'єрної впевненості. Оскільки результати дослідження показали, що впевненість є найбільш вразливим компонентом у структурі адаптивності, психологічна підтримка має бути орієнтована на стабілізацію віри у власний професійний успіх.

1. Стимулювання самоефективності через досвід «опосередкованого успіху»: Для подолання внутрішніх сумнівів рекомендується активне використання методу професійного моделювання. Це передбачає глибоке вивчення життєвих історій та кар'єрних шляхів людей, які також здійснили успішний перехід до творчих професій у зрілому віці. Спостереження за тим, як інші долали схожі перешкоди, дозволяє особистості знизити рівень тривоги та сформулювати когнітивну модель успіху. Такий підхід допомагає перетворити

абстрактний страх перед невідомим на конкретний план дій, заснований на реальному досвіді попередників.

2. Техніка «рефлексивного моніторингу досягнень»: З метою зміцнення шкали «Впевненість» (Confidence) за опитувальником CAAS, пропонується ведення регулярного щоденника професійного прогресу. На відміну від звичайної фіксації подій, цей метод фокусується виключно на подоланні когнітивних та технічних бар'єрів. Фіксація навіть малих перемог (наприклад, опанування нового складного інструменту чи завершення ескізу) дозволяє наочно побачити динаміку розвитку. Це створює ефект «накопичення професійної ваги», що є надзвичайно важливим у періоди, коли зовнішнє соціальне визнання ще не є стабільним.

3. Розвиток адаптивної впевненості через «проби та помилки»: Творчий шлях вимагає високої толерантності до невизначеності. Рекомендується впровадження психологічної установки на «ігровий підхід» до нової діяльності. Замість очікування миттєвого досконалого результату, акцент зміщується на процес дослідження можливостей. Це дозволяє знизити рівень внутрішнього перфекціонізму, який часто блокує оригінальність мислення. Кожна помилка має інтерпретуватися не як поразка, а як необхідна одиниця інформації, що наближає до оптимального творчого рішення. Таке переосмислення невдач сприяє зростанню загальної життєстійкості та готовності до тривалої реалізації потенціалу.

Впровадження цих внутрішніх стратегій допомагає особистості сформувати «психологічний імунітет» до тимчасових труднощів. Це забезпечує перехід від пасивного очікування підтримки до активної самофасилітації, де головним джерелом впевненості стає не лише оцінка оточуючих, а й власне відчуття професійного зростання.

Важливою складовою підтримки творчого самовизначення є безпосередня стимуляція когнітивних ресурсів, зокрема дивергентного мислення. Оскільки результати тестування за методикою Торренса вказали на пряму залежність оригінальності ідей від відчуття психологічної безпеки, практичні

рекомендації мають включати методи «деблокування» творчої уяви. Одним із ефективних інструментів є техніка когнітивного розкріпачення, яка полягає у свідомому відході від лінійного вирішення завдань. Особистості рекомендується практикувати вправи на асоціативне мислення та пошук альтернативних способів використання звичних об'єктів, що дозволяє «розхитати» ригідні мисленнєві структури, сформовані попереднім професійним досвідом. Це допомагає подолати так звану «функціональну закріпленість», коли доросла людина схильна бачити лише один, найбільш логічний шлях вирішення проблеми, ігноруючи креативні альтернативи.

Особливого значення набуває розвиток здатності до деталізації та опрацювання творчих задумів. Для респондентів у зрілому віці характерною є висока швидкість генерування ідей, проте вони часто стикаються зі складнощами на етапі їх технічного втілення через страх невідповідності внутрішнього стандарту якості. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати стратегію «чернетки», яка дозволяє створювати велику кількість швидких ітерацій продукту без фокусування на фінальному результаті. Такий підхід стимулює гнучкість мислення та дозволяє особистості відчувати свободу у вираженні найсміливіших концепцій, що в результаті підвищує показники оригінальності та продуктивності творчої праці.

Крім того, необхідно приділити увагу подоланню «інтелектуального конформізму», який часто є наслідком тривалого перебування у нетворчому соціальному середовищі. Рекомендується практика регулярної зміни «інформаційного раціону»: споживання контенту з суміжних або принципово відмінних сфер мистецтва, науки та технологій. Це створює умови для міждисциплінарного синтезу, коли ідеї з однієї галузі стають каталізатором для інновацій в іншій. Таке перехресне запилення ідеями сприяє розширенню когнітивного горизонту та дозволяє особистості вийти за межі звичних шаблонів сприйняття, що є фундаментальною умовою для успішної реалізації творчого потенціалу на новому життєвому шляху.

З метою підтримки високого рівня дивергентного мислення також

пропонується впровадження технік візуалізації майбутніх творчих досягнень. Це допомагає не лише стимулювати уяву, а й створює позитивну емоційну установку на успіх. Психологічна робота з образами майбутнього дозволяє особистості знизити рівень внутрішнього спротиву перед новим видом діяльності та робить процес творчого самовизначення більш усвідомленим та гармонійним. Таким чином, розвиток креативності розглядається не лише як тренування інтелекту, а як комплексна робота з установками особистості, що дозволяє їй повністю розкрити свій внутрішній потенціал у нових професійних умовах.

Завершальним вектором практичних рекомендацій є формування цілісної стратегії професійного довголіття та сталої адаптивності. Оскільки результати дослідження 64 респондентів продемонстрували, що кар'єрна адаптивність (CAAS) є динамічним конструктом, підтримка творчого шляху має базуватися на постійному оновленні індивідуальних життєвих цілей. Рекомендується впровадження практики «стратегічного планування кар'єри», де акцент зміщується з короткострокових результатів на розвиток гнучкості та готовності до безперервного навчання. Це дозволяє особистості зберігати високий рівень шкали «Цікавість», що, як було доведено раніше, є головним запобіжником проти професійної стагнації та вигорання у зрілому віці.

Окрему увагу варто приділити розвитку навичок «соціального маневрування» у професійному середовищі. Для успішної реалізації творчого потенціалу особистості необхідно навчитися не лише шукати підтримку, а й активно формувати навколо себе сприятливе інформаційне та емоційне поле. Це включає вміння презентувати результати своєї праці різним соціальним групам, адаптуючи мову творчого продукту під запити аудиторії, що безпосередньо впливає на рівень соціального визнання та валідації. Такий активний підхід до взаємодії із середовищем дозволяє перетворити зовнішні соціальні виклики на можливості для зростання, зміцнюючи загальну самоефективність.

Підсумовуючи розроблені рекомендації, можна стверджувати, що процес

підтримки творчого самовизначення має бути системним. Він охоплює роботу на трьох рівнях: когнітивному (розвиток дивергентного мислення), особистісному (зміцнення самоефективності та адаптивності) та соціальному (оптимізація мережі значущих зв'язків). Тільки за умови синхронного розвитку цих напрямків стає можливим перехід від епізодичних творчих проявів до стійкої професійної реалізації. Практичне впровадження запропонованих кроків дозволяє дорослій особистості не лише успішно змінити фах, а й знайти глибокий особистісний смисл у новій діяльності, що є фундаментальною ознакою психологічного благополуччя.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження та їх подальша інтерпретація підтверджують, що вибір творчого життєвого шляху у зрілому віці є складним, але керованим процесом. Свідоме керування балансом між внутрішніми інтенціями та соціальними взаємодіями стає тим механізмом, який перетворює творчий потенціал на реальні досягнення. Сформовані рекомендації можуть бути використані як база для консультативної роботи психологів, коучів та фахівців з професійної орієнтації, які супроводжують дорослих на етапі радикальних життєвих трансформацій.

Висновки до розділу III

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє сформулювати низку науково обґрунтованих висновків щодо психологічних особливостей вибору творчого життєвого шляху особистістю у зрілому віці. Проведений аналіз підтвердив, що процес професійної трансформації у віковому діапазоні 30–50 років не є лінійним засвоєнням нових навичок, а являє собою складну перебудову всієї системи стосунків особистості зі світом, де ключову роль відіграє динамічна взаємодія внутрішніх ресурсів адаптивності та зовнішньої соціальної підтримки.

1. Роль кар'єрного контролю у творчому самовизначенні. Результати дослідження 64 респондентів за методикою CAAS свідчать про те, що фундаментом успішного творчого самовизначення є високий рівень кар'єрного контролю. Встановлено, що здатність особистості брати на себе відповідальність за проектування власного майбутнього є головним предиктором подолання професійної кризи. Високі показники за шкалою «Контроль» у досліджуваній вибірці вказують на те, що перехід до творчої діяльності у зрілому віці розглядається суб'єктами не як стихійна зміна обставин, а як свідомий акт самоактуалізації. Водночас виявлений середній рівень за шкалою «Впевненість» підкреслює вразливість особистості на етапі входження у нову професійну роль, що актуалізує потребу в зовнішній фасилітації та підтримці.

2. Специфіка адаптаційного потенціалу та пізнавальної цікавості. Статистичний аналіз даних дозволив виявити специфічну структуру адаптаційного потенціалу творчої особистості. Було доведено, що «Цікавість» (Curiosity) виступає інтегруючим чинником, який пов'язує пізнавальну активність із готовністю до ризику. У респондентів із вираженою орієнтацією на творчу реалізацію цікавість виконує функцію когнітивного драйвера, який дозволяє перетворювати ситуацію невизначеності на ситуацію пошуку можливостей. Це дозволяє зробити висновок, що стимуляція дослідницької активності є необхідною умовою для підтримки високого рівня мотивації в період радикальної зміни життєвого вектора.

3. Самоефективність як внутрішній медіатор стійкості вибору. Емпірично встановлено, що загальна самоефективність особистості є внутрішнім медіатором, який визначає стійкість творчого вибору. Респонденти з високим рівнем самоефективності демонструють здатність зберігати вірність обраному творчому шляху навіть за умов соціального несхвалення або відсутності швидких результатів. Самоефективність у даному контексті постає як інтегрована віра в успішність власних дій, яка базується на попередньому професійному досвіді та вмінні трансформувати його відповідно до вимог

нової креативної сфери. Таким чином, підтримка самоефективності має бути пріоритетним напрямком у системі психологічного супроводу осіб, що обирають творчу професію.

Важливим результатом дослідження стало розкриття механізмів впливу соціального середовища на процес творчого самовизначення. Емпірично доведено, що соціальна взаємодія виступає не лише фоном, а активним фасилітатором або, у разі її дефіциту, інгібітором професійного розвитку особистості. Аналіз даних за методикою MSPSS (багатовимірною шкалою сприйнятої соціальної підтримки) дозволив виявити складну архітектуру взаємин особистості з оточенням.

4. Значущість підтримки близького оточення для креативності. Встановлено критичну значущість підтримки з боку «значущих інших» для легітимізації творчого вибору. Найвищі бали за цією шкалою корелюють із високими показниками оригінальності та гнучкості мислення. Це підтверджує наукове припущення про те, що наявність хоча б одного стійкого джерела підтримки створює умови для психологічного розкріпачення особистості. Соціальна валідація з боку значущої особи виконує роль «зовнішнього дозволу» на творчий пошук, що дозволяє індивіду нівелювати страх перед соціальним осудом та зосередитися на розробці нестандартних ідей. У той же час, дефіцит такої підтримки призводить до зниження показників дивергентного мислення, навіть за наявності високого інтелектуального потенціалу.

5. Суперечлива роль сімейної підтримки у дорослому віці. Виявлено неоднозначну роль сімейної підтримки у процесі творчої трансформації. Дані свідчать, що у зрілому віці сім'я часто виступає носієм консервативних установок, орієнтованих на соціальну стабільність, що може вступати у протиріччя з ризикованим характером творчої професії. Проте респонденти, які зуміли інтегрувати свої творчі плани в систему сімейних цінностей, демонструють найвищий рівень емоційного благополуччя та стійкості до стресу. Це дозволяє зробити висновок про необхідність спеціальної

психологічної роботи, спрямованої на перебудову комунікації в сім'ї як важливої умови для успішного кар'єрного переходу.

6. Психологічна безпека як чинник розвитку креативності. Аналіз за тестом Торренса показав, що рівень креативності особистості є функцією від відчуття психологічної безпеки в соціальному просторі. Було математично підтверджено, що оригінальність та продуктивність мислення суттєво зростають у середовищі, де панує підтримка та відкритість. Таким чином, творче самовизначення у зрілості вимагає від особистості активної побудови нових професійних мереж («Друзі» за MSPSS), які б замінили або доповнили попередні соціальні зв'язки. Встановлено, що перехід до нових референтних груп є не просто зміною оточення, а необхідним етапом інтерналізації нової професійної ідентичності, що дозволяє особистості відчувати себе частиною креативної спільноти.

7. Синергія внутрішніх та зовнішніх ресурсів у практичній підтримці. Результати емпіричного аналізу дозволили обґрунтувати необхідність розробки комплексних практичних рекомендацій, спрямованих на фасилітацію творчого вибору особистості. Встановлено, що ефективна психологічна підтримка має базуватися на принципі синергії: одночасному зміцненні внутрішньої впевненості індивіда та оптимізації його зовнішнього соціального капіталу. Запропоновані стратегії «вибіркової соціалізації» та формування «безпечного творчого простору» розглядаються як необхідні інструменти захисту професійної ідентичності, що перебуває на етапі становлення. Це дозволяє особистості мінімізувати вплив негативних соціальних стереотипів щодо «пізнього» старту у творчій професії та зосередитися на нарощуванні професійних компетенцій.

8. Подолання когнітивних бар'єрів та внутрішнього перфекціонізму. У ході дослідження було доведено, що подолання когнітивних бар'єрів у зрілому віці потребує специфічних методів роботи з дивергентним мисленням. Рекомендації щодо впровадження технік когнітивного розкріпачення та стратегії «малих професійних кроків» спрямовані на зниження рівня

внутрішнього перфекціонізму, який часто виступає головним гальмом творчої активності у дорослих. Отримання первинної верифікації результатів від професійного середовища (мезосистеми) стає ключовим механізмом трансформації теоретичного потенціалу в реальну творчу діяльність, що суттєво підвищує загальну життєстійкість особистості.

9. Трикомпонентна модель успішного творчого самовизначення. Узагальнення всіх отриманих даних дозволяє стверджувати, що модель успішного творчого самовизначення у зрілості включає:

1. Суб'єктний компонент (висока самоефективність та усвідомлений контроль над кар'єрою);
2. Когнітивний компонент (розвинене дивергентне мислення та здатність до оригінальних рішень);
3. Соціально-ресурсний компонент (наявність підтримки з боку значущих інших та інтеграція у професійні мережі). Доведено, що дефіцит будь-якого з цих компонентів суттєво ускладнює процес професійної адаптації, тоді як їх гармонійне поєднання забезпечує не лише зміну фаху, а й якісну трансформацію життєвого шляху особистості.

Таким чином, третій розділ дипломної роботи повністю розкриває емпіричну картину творчого самовизначення 64 респондентів. Результати дослідження підтверджують центральну гіпотезу про медіативну роль соціальної взаємодії у реалізації творчого потенціалу. Сформовані висновки та рекомендації мають високу практичну цінність для спеціалістів у галузі психології праці, кар'єрного консультування та освіти дорослих, оскільки вони пропонують конкретний інструментарій для підтримки осіб, що прагнуть до самоактуалізації через творчу діяльність у зрілому віці.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі проведено цілісний теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей творчого самовизначення особистості у зрілому віці. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціокультурними трансформаціями, що спонукають дорослу людину до пошуку нових професійних сенсів та реалізації творчого потенціалу за межами традиційних кар'єрних циклів. Аналіз наукової літератури дозволив констатувати, що творче самовизначення у період зрілості (30–50 років) є складним процесом реінтерпретації життєвого досвіду, який вимагає від особистості високого рівня суб'єктності та здатності до подолання соціальних стереотипів.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що творчий шлях особистості не є сталим утворенням, а являє собою динамічну систему, яка структурується під впливом внутрішніх інтенцій та зовнішніх соціальних запитів. Встановлено, що для зрілої особистості творчість постає не лише як спосіб професійної діяльності, а як фундаментальна форма самовираження, що дозволяє подолати кризу «середини життя» та досягти стану акме — вершини особистісного та професійного розвитку. Водночас виявлено, що цей процес часто гальмується внутрішніми бар'єрами (страх перед невдачею, перфекціонізм) та зовнішніми чинниками (дефіцит підтримки, економічна нестабільність), що обумовлює необхідність вивчення ресурсів, які сприяють успішній адаптації.

Особливу увагу в теоретичній частині роботи приділено концепту професійної ідентичності. Доведено, що перехід до творчої сфери у зрілому віці супроводжується глибокою кризою ідентичності, оскільки індивід змушений відмовитися від звичних соціальних ролей на користь нового, часто менш визначеного статусу «креатора». Це актуалізує роль кар'єрної адаптивності як здатності особистості ефективно реагувати на зміни та проектувати свій шлях у ситуації невизначеності. Теоретично обґрунтовано, що успішність такого переходу залежить від гармонійного поєднання когнітивних здібностей (дивергентного мислення) та особистісних

характеристик (самоефективності).

Крім того, вивчення соціодинамічних аспектів творчості дозволило сформулювати положення про те, що творче самовизначення неможливе в соціальному вакуумі. Соціальне середовище виступає джерелом смислів та простором для валідації творчих результатів. Теоретичний огляд підтвердив, що сприйнята соціальна підтримка є тим мостом, який з'єднує індивідуальний творчий імпульс із об'єктивною професійною реальністю. Саме на перетині цих внутрішніх та зовнішніх чинників формується унікальна траєкторія творчого життєвого шляху, що і стало об'єктом подальшого емпіричного вивчення.

Емпірична частина дослідження була реалізована за допомогою комплексного діагностичного інструментарію, що дозволило об'єктивувати психологічні особливості творчого самовизначення 64 респондентів. Вибірка, сформована з осіб творчих професій та тих, хто перебуває на етапі професійної трансформації, дозволила виявити реальну динаміку розвитку адаптаційних ресурсів особистості. Методологічна стратегія дослідження базувалася на принципі єдності когнітивних та особистісних характеристик, що було забезпечено поєднанням методик на вивчення креативності, самоефективності, кар'єрної адаптивності та соціальної підтримки.

У результаті аналізу первинних даних було встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім та високим рівнями самоефективності. Це свідчить про те, що особистість, яка обирає творчий шлях у зрілості, володіє значним внутрішнім потенціалом подолання труднощів. Виявлено, що самоефективність виступає базовим ресурсом, який дозволяє індивіду зберігати цілеспрямованість у ситуації відсутності швидкого соціального визнання. Однак кількісний аналіз також показав значну варіативність показників кар'єрної адаптивності, що вказує на нерівномірність розподілу адаптаційних ресурсів залежно від зовнішніх обставин життєвого шляху.

Важливим кроком емпіричного етапу стало вивчення структури

дивергентного мислення. Показники за тестом Торренса продемонстрували, що творчий потенціал респондентів має високий рівень оригінальності, проте показник «Опрацювання» (деталізації) часто є нижчим. Це дозволяє зробити висновок про наявність когнітивного розриву між генеруванням ідеї та її технічною реалізацією, що часто стає джерелом внутрішнього напруження та незадоволеності власною діяльністю. Таким чином, емпірично підтверджено, що творче самовизначення потребує не лише натхнення, а й розвинених регуляторних механізмів втілення задуму.

Аналіз суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки за методикою MSPSS виявив специфічний профіль соціальних зв'язків. Було встановлено, що для респондентів зрілого віку підтримка з боку друзів та значущих інших сприймається як більш значуща та функціональна, ніж традиційна підтримка розширеної родини. Це вказує на процес активного формування «нового соціального конвою», який відповідає актуальним потребам професійного зростання. Даний етап дослідження став ключовим для розуміння того, як зовнішні ресурси інтегруються у внутрішню структуру особистості, створюючи передумови для стабільної реалізації творчого вибору.

Центральним науковим результатом дипломної роботи є встановлення та обґрунтування системи психологічних взаємозв'язків, що визначають успішність творчого самовизначення. Математико-статистична обробка даних дозволила підтвердити гіпотезу про те, що реалізація творчого потенціалу у зрілому віці безпосередньо залежить від якості соціальної мікросистеми особистості. Виявлені прямі кореляційні зв'язки між рівнем соціальної підтримки та показниками оригінальності за Торренсом вказують на те, що зовнішнє середовище виконує функцію «психологічного каталізатора» креативності. Творче самовизначення постає як процес, що потребує специфічного «соціального дозволу», який індивід отримує через взаємодію зі значущими іншими.

Поглиблений аналіз структури кар'єрної адаптивності (CAAS) у взаємодії з соціальними чинниками дозволив виявити складну медіативну роль

самоефективності. Встановлено, що самоефективність не просто сприяє професійному розвитку, а виступає внутрішнім фільтром, який дозволяє особистості інтерпретувати зовнішню підтримку як ресурс для творчого пошуку. Респонденти з високим рівнем самоефективності демонструють здатність до автономного функціонування, проте саме за наявності підтримки їхня творча продуктивність набуває системного характеру. Це дозволяє сформулювати висновок про те, що творчий життєвий шлях у зрілості є результатом динамічного балансу між автономією особистості та її включеністю у фасилітуюче соціальне поле.

Особливе значення має виявлена закономірність щодо ролі шкали «Контроль» у структурі адаптивності. Доведено, що відчуття суб'єктної влади над власною кар'єрою є головним чинником, який знижує рівень професійної тривоги при переході до творчої діяльності. У ході дослідження було зафіксовано, що особистість, яка усвідомлено вибудовує свій творчий шлях, демонструє вищу толерантність до невизначеності та здатність до тривалої праці над складними проєктами. Таким чином, вибір творчого шляху у зрілості можна трактувати як вищу форму прояву кар'єрної адаптивності, де індивід переходить від пасивного пристосування до активного конструювання власної професійної реальності.

Крім того, результати дослідження вказують на специфічну роль емоційного інтелекту та емпатії у процесі творчої взаємодії. Високі бали за шкалою підтримки від «Друзів» корелюють із гнучкістю мислення, що пояснюється можливістю безпечного обміну ідеями у професійній спільноті. Це підтверджує тезу про те, що творчість у зрілому віці значною мірою підживлюється через діалог та спільний пошук смислів. Отже, психологічна структура творчого самовизначення включає не лише інтелектуальні операції, а й складні процеси соціальної перцепції та комунікації, які забезпечують стабільність обраного життєвого вектора та запобігають професійній ізоляції.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у розробці комплексного підходу до психологічної підтримки особистості на етапі

творчого самовизначення. Сформовані рекомендації, що базуються на синергії когнітивного та соціального підходів, пропонують конкретний інструментарій для фасилітації професійних трансформацій у зрілому віці. Доведено, що ефективна допомога має бути спрямована не лише на тренування креативності, а й на розбудову адаптивних стратегій взаємодії з оточенням. Впровадження методів соціальної валідації та технік підвищення самоефективності дозволяє мінімізувати ризики професійної дезадаптації та сприяє більш гармонійному входженню особистості в нову творчу роль.

Наукова новизна роботи визначається уточненням змісту поняття «творче самовизначення» через призму кар'єрної адаптивності та соціальної підтримки. Встановлено, що у зрілому віці цей процес виступає як вищий рівень саморегуляції, де творчість стає інструментом подолання життєвих криз. Отримані дані розширюють уявлення про ресурси життєстійкості дорослої людини та вказують на важливість мікросоціального оточення як фундаментальної умови реалізації внутрішнього потенціалу. Результати дослідження можуть бути інтегровані в навчальні програми з психології праці, акмеології та практичної психології, а також використані в консультативній практиці для супроводу клієнтів, що переживають радикальну зміну кар'єрного вектора.

Зроблено загальний висновок про те, що вибір творчого життєвого шляху у зрілості — це акт інтелектуальної та особистісної сміливості, який потребує системної підтримки. Дослідження підтвердило, що доросла особистість володіє достатніми ресурсами для успішного старту в креативних індустріях, якщо вона здатна усвідомлено керувати своєю адаптивністю та формувати навколо себе фасилітуюче середовище. Творче самовизначення у цьому контексті постає не просто як зміна фаху, а як якісний стрибок у розвитку суб'єктності, що дозволяє людині відчувати повноту буття та реалізувати своє призначення незалежно від вікових стереотипів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що поставлена мета дослідження досягнута, а гіпотези знайшли своє підтвердження. Дипломна робота

відкриває перспективи для подальшого вивчення лонгітюдних аспектів творчої адаптації та дослідження впливу цифрових середовищ на процеси професійного самовизначення у зрілому віці. Робота завершується констатацією того, що творчий шлях особистості є безперервним процесом самопроектування, де кожен вибір стає кроком до досягнення справжньої цілісності та професійної майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Н. М. Професійна ідентичність фахівців у кризові періоди : монографія. Київ : Каравела, 2016. 232 с.
2. Антонова Н. В. Психологічні особливості професійного самовизначення особистості. Київ : Науковий світ, 2022. 180 с.
3. Балл Г. О. Психологія свободи та її зв'язок із творчим самовираженням. Київ : Університет менеджменту освіти, 2010. 156 с.
4. Бех І. Д. Психологічні джерела виховання творчої особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2015. 240 с.
5. Богданова С. Актуальні проблеми життєвого проектування особистості. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 210 с.
6. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів : монографія. Київ : Науковий світ, 2008. 316 с.
7. Васильєва О. С. Психологія професійної адаптивності особистості. Харків : Вид-во ХНУ ім. В. Каразіна, 2018. 194 с.
8. Винославська О. В. Людські відносини у творчому процесі : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 264 с.
9. Володарська Н. Д. Роль саморегуляції у творчій діяльності суб'єкта. Львів : Світ, 2018. 176 с.
10. Галецька Н. Г. Психологічне здоров'я творчої особистості. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 212 с.
11. Галян А. М. Психологія стресостійкості фахівців творчих професій. Дрогобич : Коло, 2019. 228 с.
12. Гірняк А. Особистісні детермінанти творчого вибору в зрілому віці. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 188 с.
13. Говорун Т. Г. Соціально-психологічні чинники самореалізації жінки. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка, 2017. 244 с.
14. Заболотна О. В. Метакогніції у творчості : теоретичний аспект.

Умань : Візаві, 2020. 160 с.

15. Згурська О. К. Переосмислення минулого як ресурс проектування майбутнього. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2021. 192 с.

16. Зімівець О. В. Професійна мобільність та випереджальне навчання в умовах змін. Київ : Основа, 2021. 204 с.

17. Зінько О. Психологічні аспекти самоактуалізації особистості дорослого. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 184 с.

18. Зливков В. Л. Подолання когнітивних бар'єрів у творчій діяльності. Київ : Педагогічна думка, 2019. 216 с.

19. Іванова О. Ф. Психологія професійного самовизначення особистості. Дніпро : Інновація, 2018. 208 с.

20. Каневська Т. В. Нейропсихологія обдарованості : сучасні підходи. Херсон : Гельветика, 2021. 196 с.

21. Карамушка Л. М. Психологія підтримки та організаційної культури. Київ : Науковий світ, 2019. 320 с.

22. Кириленко Т. С. Психологія почуттів та емоційна стійкість людини. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

23. Клименко В. В. Психологічні механізми уяви та енергетика творчості. Київ : Слово, 2006. 384 с.

24. Коваленко О. В. Професійна адаптація та легітимізація творчої ідентичності. Полтава : ПНПУ, 2022. 214 с.

25. Кокун О. М. Психологічний супровід професійного становлення фахівця. Київ : Педагогічна думка, 2018. 248 с.

26. Кононенко О. М. Стійкість особистості перед соціальним тиском середовища. Одеса : Гельветика, 2021. 230 с.

27. Корольчук М. С. Психологічна надійність та адаптація людини в екстремальних умовах. Київ : КНУТД, 2020. 284 с.

28. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

29. Кочубейник О. С. Самоефективність та психологічні практики

конструювання майбутнього. Київ : Міленіум, 2021. 202 с.

30. Кушнір І. Г. Когнітивна гнучкість як чинник адаптації дорослих. Рівне : РДГУ, 2020. 172 с.

31. Лазоренко Н. О. Креативність у професійній діяльності сучасного фахівця. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 190 с.

32. Лактіонов О. М. Індивідуальний досвід та творчість : психологічний аналіз. Харків : Вид-во ХНУ, 2010. 272 с.

33. Львовчкіна А. М. Екологічна психологія життєвого шляху особистості. Київ : Міленіум, 2016. 224 с.

34. Макаренко О. М. Соціальна фасилітація творчого розвитку особистості. Суми : СумДПУ, 2021. 218 с.

35. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

36. Моляко В. О. Стратегіально-генетичний підхід до вивчення творчості. Київ : Освіта, 2012. 164 с.

37. Музика О. В. Соціально-психологічні чинники розвитку творчої обдарованості. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2014. 236 с.

38. Онищенко Г. І. Роль референтних груп у творчій ідентичності суб'єкта. Миколаїв : МНУ, 2019. 198 с.

39. Панок В. Г. Прикладна психологія та супровід життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2021. 308 с.

40. Пенькова О. І. Мотивація самореалізації творчих особистостей у дорослому віці. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 182 с.

41. Попович Г. В. Емоційний інтелект у життєвих виборах особистості. Ужгород : Вид-во УжНУ, 2021. 206 с.

42. Пріснякова Н. С. Психологія професійного самовизначення дорослих в умовах сучасного ринку праці. Дніпро : Інновація, 2019. 244 с.

43. Прохоренко Л. І. Саморегуляція в інтелектуально-творчій діяльності. Київ : Слово, 2020. 212 с.

44. Рибалка В. В. Ціннісно-сміслова вертикаль життєвого шляху та

гідність особистості. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2016. 128 с.

45. Роменець В. А. Психологія творчості та вчинковий принцип. Київ : Либідь, 2001. 288 с.

46. Савчин М. П. Психологія відповідальності фахівця : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2020. 340 с.

47. Світлична Н. С. Когнітивні аспекти дивергентного мислення особистості. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 176 с.

48. Семиченко В. А. Психологічна структура творчої спрямованості особистості. Київ : Магістр-S, 2015. 252 с.

49. Сердюк Л. З. Психологія самодетермінації та благополуччя особистості. Київ : Університет «Україна», 2020. 296 с.

50. Сингаївська І. В. Професійна адаптивність дорослих у контексті кар'єрного зростання. Київ : Крок, 2021. 194 с.

51. Сисоєва С. О. Психологія творчості та креативності : навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2014. 232 с.

52. Склярєнко О. М. Наративна психологія та самопроекування життєвого шляху. Київ : Педагогічна думка, 2020. 208 с.

53. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту дорослих у віртуальному просторі. Київ : Логос, 2009. 312 с.

54. Степанових І. С. Рефлексія та подолання творчих криз у дорослому віці. Черкаси : ЧНУ, 2019. 180 с.

55. Татенко В. О. Психологія вчинку: суб'єктно-генетичний підхід : монографія. Київ : Фенікс, 2017. 256 с.

56. Тернюк Н. М. Розвиток творчого потенціалу сучасних фахівців. Кропивницький : ЦДПУ, 2018. 168 с.

57. Титаренко Т. М. Психологія життєтворення та конструювання майбутнього. Київ : Канів, 2020. 248 с.

58. Тімощенко О. В. Стресостійкість при зміні соціального та професійного статусу. Полтава : АСМІ, 2019. 192 с.

59. Ткалич М. Г. Гендерна психологія самореалізації особистості.

Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 214 с.

60. Турбан В. В. Психологія вибору життєвого шляху в дорослому віці. Київ : Міленіум, 2021. 220 с.

61. Федоренко О. Ф. Внутрішня мотивація та психологічна зрілість суб'єкта. Київ : Науковий світ, 2016. 188 с.

62. Ханецька Н. В. Психологія подолання когнітивних бар'єрів у творчій діяльності. Хмельницький : ХНУ, 2018. 204 с.

63. Чорна Л. Процеси соціалізації та переосмислення життєвих цілей. Київ : Інститут психології, 2021. 176 с.

64. Швалб Ю. М. Психологія життєвого проектування особистості. Київ : Основа, 2017. 238 с.

65. Шевченко Н. Ф. Кризи фахового становлення особистості в умовах змін. Київ : Каравела, 2015. 202 с.

66. Шмиглюк О. Г. Психологічні механізми творчої уяви та самореалізації. Харків : Основа, 2016. 196 с.

67. Шрагіна Л. І. Механізми вербальної та образної уяви. Одеса : Астропринт, 2005. 224 с.

68. Яковлева С. Детермінанти професійного вибору дорослих осіб. Тернопіль : Крок, 2022. 186 с.

69. Музика О. Л. Динаміка ціннісної підтримки творчої обдарованості. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2014. 210 с.

70. Кочубейник О. С. Психологія соціальних змін та конструювання ідентичності. Київ : Міленіум, 2021. 228 с.

Foreign Sources (International Standard APA/Chicago style used for UA lists)

71. Amabile T. M. Creativity in Context. Westview Press, 1996. 317 p.

72. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. Prentice-Hall, 1986. 617 p.

73. Bourdieu P. The Forms of Capital. Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. Greenwood, 1986. P. 241–258.

74. Bowlby J. A Secure Base. Basic Books, 1988. 180 p.

75. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Harvard University Press, 1979. 330 p.
76. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 1962. Vol. 30. P. 29–50.
77. Castells M. The Rise of the Network Society. Wiley-Blackwell, 2010. 597 p.
78. Clance P. R., Imes S. A. The Impostor Phenomenon in High Achieving Women. *Psychotherapy*, 1978. Vol. 15(3). P. 241–247.
79. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery. HarperCollins, 1996. 456 p.
80. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination. Plenum, 1985. 371 p.
81. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
82. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 1954. Vol. 7. P. 117–140.
83. Field J. Social Capital. Routledge, 2018. 198 p.
84. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 2010. 165 p.
85. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Doubleday, 1959. 259 p.
86. Granovetter M. S. The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 1973. Vol. 78(6). P. 1360–1380.
87. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. McGraw-Hill, 1967. 538 p.
88. Hamachek D. E. Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 1978. Vol. 15. P. 27–33.
89. Harvey J. C. If I'm So Successful, Why Do I Feel Like a Fake? St. Martin's Press, 1985. 240 p.
90. Heckhausen J. Evolutionary Perspectives on Human Development. Oxford University Press, 2001. 416 p.

91. Holland J. L. Making Vocational Choices. Psychological Assessment Resources, 1997. 303 p.
92. Maddi S. R. Hardiness: The Resilience to Thrive. Euro-Psych, 2005. 142 p.
93. Markus H., Nurius P. Possible Selves. American Psychologist, 1986. Vol. 41(9). P. 954–969.
94. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand Reinhold, 1968. 240 p.
95. McAdams D. P. The Stories We Live By. Morrow, 1993. 336 p.
96. Rogers C. R. On Becoming a Person. Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
97. Rotter J. B. Generalized Expectancies for Internal Versus External Control. Psychological Monographs, 1966. Vol. 80(1). 28 p.
98. Savickas M. L. Career Construction Theory and Practice. Wiley, 2012. 412 p.
99. Schwarzer R. Self-efficacy: Thought Control of Action. Hemisphere Publishing Corp, 1995. 286 p.
100. Tajfel H. Social Identity and Intergroup Relations. Cambridge University Press, 1982. 544 p.
101. Torrance E. P. The Nature of Creativity as Manifest in its Testing. Cambridge University Press, 1988. P. 43–75.
102. Zimet G. D. et al. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 1988. Vol. 52(1). P. 30–41.