МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему**: ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Томіна Ірина В’ячеславівна
Керівник: Губа Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О. к. псих. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавратський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Томіній Ірині В'ячеславівній

1 Тема роботи: Творчий потенціал особистості як ресурс подолання життєвих труднощів
керівник роботи Губа Н. О., к. психол. н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-соціальної літератури.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) розкрити сутність і зміст поняття творчого потенціалу особистості у науковій психологічній літературі; визначити психологічні особливості творчого потенціалу як внутрішнього ресурсу особистості; охарактеризувати життєві труднощі як фактор, що потребує мобілізації особистісних ресурсів для їх подолання; проаналізувати механізми впливу творчого потенціалу на подолання життєвих труднощів у різних вікових періодах; емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем творчого потенціалу особистості та стратегіями подолання життєвих труднощів; розробити напрями розвитку творчого потенціалу як ресурсу саморегуляції, стресостійкості та ефективного подолання життєвих викликів.
5 Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент_____ І.В. Томіна

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 51 сторінка, 3 таблиці, 1 рисунок, 29 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – творчий потенціал.

Предмет дослідження – творчий потенціал особистості як ресурс у подоланні життєвих труднощів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити творчий потенціал як ресурс, що допомагає особистості ефективно долати життєві труднощі, розробити та запропонувати програму розвитку творчого потенціалу.

Гіпотеза дослідження 1: передбачається, що творчий потенціал особистості є значущим психологічним ресурсом, який сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів, забезпечує вищий рівень адаптації в умовах стресу, кризи та соціальної невизначеності.

Гіпотеза дослідження 2: передбачається, що розвиток творчого потенціалу особистості має виражену вікову динаміку, що проявляється у зміні рівня креативності та її складових на різних етапах онтогенезу.

Методи дослідження – теоретичні: системний аналіз наукової інформації з подальшою систематизацією, впорядкуванням, конкретизацією та узагальненням наявних знань; емпіричні: тестування; статистичні: методи математичної обробки даних з їх подальшим узагальненням та інтерпретацією.

Наукова новизна полягає в теоретичному осмисленні феномену творчого потенціалу; оприлюдненні результатів емпіричного дослідження впливу творчого потенціалу на подолання життєвих труднощів; розробленні та апробації програми розвитку творчого потенціалу.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що встановлені факти та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані інформаційними компаніями, державними організаціями, науковцями та іншими фахівцями.

ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ, ЖИТТЄВІ ТРУДНОЩІ, ВІЙНА.

SUMMARY

Tomina I. Social Networks as a Factor in the Formation of Adolescent Gender Stereotypes

Bachelor's qualification work: 51 pages, 3 tables, 1 figure, 29 sources, 3 appendices.

The object of the study is creative potential.

The subject of the study is the creative potential of the individual as a resource in overcoming life difficulties.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate creative potential as a resource that helps the individual effectively overcome life difficulties, to develop and propose a program for the development of creative potential.

Research hypothesis 1: it is assumed that the creative potential of the individual is a significant psychological resource that contributes to the effective overcoming of life difficulties, provides a higher level of adaptation in conditions of stress, crisis and social uncertainty.

Research hypothesis 2: it is assumed that the development of the creative potential of the individual has a pronounced age dynamics, which is manifested in a change in the level of creativity and its components at different stages of ontogenesis.

Research methods – theoretical: systematic analysis of scientific information with subsequent systematization, ordering, specification and generalization of existing knowledge; empirical: testing; statistical: methods of mathematical data processing with their subsequent generalization and interpretation.

Scientific novelty consists in the theoretical understanding of the phenomenon of creative potential; publication of the results of an empirical study of the influence of creative potential on overcoming life difficulties; development and testing of a program for the development of creative potential.

The practical significance of the research results lies in the fact that the established facts and the conclusions formulated on their basis can be used by information companies, government organizations, scientists and other specialists.

Keywords: creative potential, life difficulties, war.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ 10
1.1. Творчий потенціал: сутність, структура та вплив на особистісний розвиток. 10
1.2. Життєві труднощі та їхній зв’язок із творчістю. 17
1.3. Роль творчості у подоланні кризових ситуацій 24
1.4. Фактори, що впливають на розвиток творчого потенціалу особистості .. 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ 34
2.1 Методологічна основа дослідження 34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за Тестом креативного мислення Торренса 36
2.3 Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда 38
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за Діагностика особистісної креативності (Є.Є. Тунік) 41
ВИСНОВКИ 47
СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ 49
ДОДАТОКИ 52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У суспільстві, де прогресують інноваційні технології та ринок праці щоденно потребує змін та реновацій - конкуренція серед людей зростає, створюючи попит на людей, які можуть запропонувати щось нове та цікаве. Нестабільність, з якою стикаються люди викликає життєві труднощі, які надалі викликають стрес, тривогу, конфлікти та кризові стани. Саме через ці нестабільні умови особистість має змогу адаптуватися та знаходити нестандартні та інноваційні рішення, реалізовуючи свій потенціал через творчість. Творчий потенціал - це саме та система, яка абсолютно, так само як, скажімо, й підсвідомість, прихована від будь-якого зовнішнього спостереження [3, 7].

Як казав психолог Едвард де Боно: “Творчість передбачає вихід із усталених шаблонів, щоб поглянути на речі по-іншому”, саме тому творчий потенціал у житті людини визначає її здатність генерувати нові ідеї та альтернативні рішення, адаптуючись до непростих та складних умов, або просто кажучи життєвих труднощів.

Саме цей потенціал сприяє не лише успішному вирішенню проблем, а також гармонійному особистому розвитку, трансформуючи кризові ситуації та можливість зростати.

У контексті сучасного суспільства важливо розглядати творчий потенціал як психологічний чинник, що впливає на розвиток особистості та на її здатність долати життєві труднощі.

Проблема творчого потенціалу як ресурсу подолання життєвих викликів є важливою для психології. Це пов'язано з тим, що вона уможливлює вивчення механізмів, які гарантують індивідуальну життєстійкість, адаптивність та креативність у складних життєвих обставинах. Дослідження на цю тему набувають особливого значення у сучасних викликах, таких як соціальна невизначеність, економічна

нестабільність, наслідки глобальної кризи та індивідуальні життєві труднощі.

У контексті нашого дослідження доцільним є аналіз психологічних робіт, присвячених творчому потенціалу. Цю проблему у своїх роботах досліджували у наукових працях Г.О. Балл, О.І. Бондарчук, В.О. Моляко, Л.І. Анциферова, С.Д. Максименко, І.Ф. Прокопенко, Дж.П. Гілфорд, Е. Торренс. Якщо казати саме про дослідження творчого потенціалу як ресурсу подолання життєвих труднощів, науковці Шульгіна В.Д., М. Чіксентміхайї, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Стернберг, Т. Амабайл, В. Франкл, Х. Гарднер, Р. Флойд досліджували цю тему у своїх роботах.

Здійснений теоретичний аналіз наукових робіт свідчить про те, що творчий потенціал як ресурс подолання життєвих труднощів є актуальною проблемою сьогодні як серед українських науковців, так і для іноземних.

На основі вище зазначеної інформації, можна стверджувати, що актуальність вивчення впливу творчого потенціалу як ресурсу подолання життєвих труднощів є беззаперечною, адже це дасть нам змогу зрозуміти як саме творчий потенціал може допомогти людям у пошуку вирішення їх складних умов в житті, що є актуальною темою в умовах війни. Вивчення впливу є необхідною умовою для створення дієвих засобів розвитку творчого потенціалу особистості,.

Об’єкт дослідження – творчий потенціал.

Предмет дослідження – творчий потенціал особистості як ресурс у подоланні життєвих труднощів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити творчий потенціал як ресурс, що допомагає особистості ефективно долати життєві труднощі, розробити та запропонувати програму розвитку творчого потенціалу.

Гіпотеза дослідження 1: передбачається, що творчий потенціал особистості є значущим психологічним ресурсом, який сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів, забезпечує вищий рівень адаптації в умовах стресу, кризи та соціальної невизначеності.

Гіпотеза дослідження 2: передбачається, що розвиток творчого потенціалу особистості має виражену вікову динаміку, що проявляється у зміні рівня креативності та її складових на різних етапах онтогенезу.

Досягнення мети конкретизується вирішенням наступних наукових завдань:

1. Проаналізувати теоретичні основи творчого потенціалу та його ролі у житті особистості.
2. Дослідити основні структурні компоненти творчого потенціалу.
3. Вивчити вплив творчого потенціалу на подолання життєвих труднощів.
4. Підбір методик для емпіричного дослідження.
5. Проведення аналізу отриманних результатів.
6. Загальні висновки стосовно дослідження

Методи дослідження: для розв’язання поставлених нами завдань та перевірки гіпотез, використані теоретичні та емпіричні методи дослідження.

Теоретичні методи передбачали аналіз наукової літератури з подальшою систематизацією та впорядкуванням наявних знань з проблеми творчого потенціалу як ресурсу подолання життєвих труднощів, системний аналіз та синтез, конкретизація та узагальнення різних підходів до досліджуваної проблематики.

Емпіричні методи: у дослідженні були застосовані “Тест креативності Торренса”, “Діагностика особистісної креативності (Є.Є. Тунік)” та “Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда”

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 29 найменувань та 2 додатки. Також робота містить 3 таблиці. Загальний обсяг роботи – 60 сторінок, з них 51 сторінка основного тексту та 9 сторінок додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ

1.1. Творчий потенціал: сутність, структура та вплив на особистісний розвиток

Творчий потенціал особистості відіграє важливу роль у житті будь-якої людини - він дозволяє їй генерувати нові ідеї, вирішувати нестандартні завдання або адаптуватися до нових умов, наприклад, на роботі, навчанні, тощо. Творчий потенціал, як зазначав відомий український психолог та академік, це ресурс творчих можливостей індивіда, тобто здатність конкретної особи до здійснення творчих дій або діяльності. Творчий потенціал особистості можна розглядати як інтегративний прояв різноманітних якостей особистості. Аналіз наукових статей показує, що творчий потенціал можна вважати інтегративною властивістю. З одного боку творчий потенціал формується у індивіда на основі його задатків, які в свою чергу, формуються при взаємодії людини з навколишнім середовищем. З іншого боку творчий потенціал є результатом розвитку психічних процесів та умовою успішної життєдіяльності.

Творчий потенціал має подвійний психологічний аспект: особистісний і процесуальний. Це передбачає наявність в особистості відповідних здібностей, мотивації, знань і вмінь, якими вона може створювати творчий продукт [5].

Загальну структуру творчого потенціалу ми можемо виділити за працями британського психолога Едварда де Боно:

1. Задатки, нахили, які виявляються у чутливості та вибірковості, характеризуються загальною динамічністю психічних процесів;

2. Інтереси, їх спрямованість, частота та системність проявів, домінування пізнавальних процесів;

3. Допитливість та потяг до створення чогось нового та унікального, яке проявляється також у пошуку розв’язки проблем;

4. Швидкість у засвоєнні інформації та створення логічної асоціативної стрічки;

5. Нахили до порівнянь, зіставленні понять;

6. Прояви загального інтелекту особистості, що проявляється у швидкості розуміння будь-якої інформації та її оцінці;

7. Емоційний окрас окремих процесій;

8. Наполегливість та цілеспрямованість індивіда, систематичність у роботі та прийнятті рішень;

9. Творча спрямованість на пошуки аналогій, комбінування та економність у рішеннях;

10. Інтуїтивізм - спроможність до вияву неусвідомлюваних вчинків;

11. Порівняно швидке та якісне оволодіння вміннями та навичками.

Насамперед О.І. Артемова визначає таку структуру творчого потенціалу особистості:

1. конативна сфера - загальна і творча активність, впевненість у власних силах, допитливість, комунікативна гнучкість, екстравертованість;

2. пізнавально-емоційна сфера - вербальна креативність, розвинена уява і творче мислення, а також ірраціональність;

3. соціально-психологічна сфера - соціальні цінності, соціальна креативність, соціальна корисність [15].

Творчий потенціал за своєю сутністю є інтегруючою якістю особистості, що характеризує міру її можливостей ставити і вирішувати нові завдання у сфері своєї діяльності, яка має суспільне значення [2, 6]. Тому, вимірювати творчий потенціал потрібно не тільки новизною і значущістю опредметнених результатів творчої діяльності, а й тими змінами в особистісній структурі суб’єкта творчості, які призводять внаслідок

самовдосконалення і самореалізації особистості до змін у характері та змісті її життєвих виявів [1, 169].

Сутність творчого потенціалу полягає у тому, щоб особистість мала здатність реалізовувати свої внутрішні ресурси для створення нового, оригінального продукту. Ця здатність особистості поширюється не тільки на одну сферу життя, наприклад як робота чи хобі, вона поширюється на усі сфери життя. У ході розвитку творчого потенціалу розвивається креативність особистості, яка з кожним разом прогресує та розширюється, відкриваючи нові горизонти можливості творчого підходу до подолання труднощів.

Основні аспекти сутності творчого потенціалу. По-перше, творчий потенціал, це унікальне поєднання кількох ключових компонентів: природні здібності, емоційний ресурс, мотивація, знання та досвід. У ході розвитку творчого потенціалу, всі ці компоненти єднаються, створюючи унікальну особистість зі своїми сильними чи слабкими сторонами. Природні здібності, які в цьому контексті виступають основою, можуть поділятися на кілька категорій, наведемо основні:

1. Мислення: абстрактне мислення, креативне мислення, аналітичне мислення, системне мислення, критичне мислення.
2. Емоції: емпатія, інтуїція, самосвідомість, емоційний інтелект, соціальні навички.
3. Сприйняття: візуальне сприйняття, аудіальне сприйняття, кінестетичне сприйняття, тактильне сприйняття, нюхове сприйняття.
4. Уява: візуалізація, фантазія, творча уява, образне мислення.
5. Комунікація: вербальна комунікація, невербальна комунікація, письмове спілкування, публічні виступи, переконання.
6. Інтелект: логічне мислення, математичні здібності, лінгвістичні здібності, просторове мислення, пам'ять.
7. Фізичні здібності: сила, швидкість, координація, гнучкість, витривалість.

8. Мистецькі здібності: музичні здібності, художні здібності, літературні здібності, драматичні здібності.

Комбінуючи різні компоненти природних здібностей, ми отримуємо унікальних набір для подальшого розвитку творчого потенціалу. Наприклад, якщо об’єднати креативне мислення, уяву, просторове мислення, мотивацію та відчуття стилю - ми отримаємо гарний набір розвитку людини у сфері мистецтва та дизайну, вирішуючи його життєву проблему пошуку свого діла життя. Здібності існують як “різні грані” [6, 23] обдарованості, творчого потенціалу, а не як їх автономні складові. Переплітаючись із задатками, вони безперервно розвиваються, проникаючи до ядра структури особистості. Вважається, що творчі здібності не є специфічними утвореннями, що функціонують самі по собі, а є похідними від інших якостей особистості [7, 131].

Творчий потенціал це динамічна складова, вона не є статичною характеристикою. Він має здатність адаптуватися до зовнішніх подразників та умов середовища. Також, важливою основою для адаптації творчого потенціалу є саме життєвих досвід, який впливає на його розвиток та є головною рушійною силою. Через те, що ми розвиваємо цей потенціал, це невід’ємно є частиною нашого особистісного зростання, і саме завдяки нашій творчій діяльності, людина може досягати глибокого розуміння своїх можливостей а також задовольняти потреби у самовираженні. О. Лук поділяє творчі здібності на три групи:

1. пов’язані з мотивацією (інтереси та схильності);
2. пов’язані з темпераментом (емоційність);
3. розумові здібності [2].

Основний компонент творчого потенціалу, за думкою вчених, є саме креативність особистості. П. Торренс виділяє чотири основні параметри, що характеризують креативність: легкість – швидкість виконання текстових завдань; гнучкість – низка переключень з одного класу об’єктів на інший в ході відповідей; оригінальність – мінімальна частота цієї відповіді до

однорідної групи; точність виконання завдань [4, 8]. Хоча креативність, як зазначав Дж. Гілфорд, як природний творчий потенціал людини визначена генетично, це не означає, що розвивати креативний підхід до життєвих ситуацій не є можливим без задаток.

Креативність - це загальна риса особистості, яка впливає на творчу продуктивність людини незалежно від сфери її діяльності. Ця характеристика пов'язана з якістю особистості. Окремі особистості мають багато якостей, і їхня єдність становить якість особистості. Для того, щоб особистість була якісною, вона повинна мати певні характеристики.

Творчість на сьогоднішній день, має багато актуальних питань. Як зарубіжні так і вітчизняні психологи десятиріччями досліджують цей феномен, і хоча він довгий час уникав від точного психологічного експерименту - наразі це питання стає дедалі актуальнішим. Термін "творчість" позначає й діяльність особистості, і створені нею цінності, які з фактів її персональної долі стають фактами культури. Творчість як культурно-історичне явище має психологічний аспект: особистісний і процесуальний [9, 4].

Творчість стає найважливішою з форм самовираження людини, яка дозволяє не тільки генерувати нові ідеї, креативно вирішувати проблеми, але й розвиває особистість. Важливим для розуміння розвитку творчості є уявлення про структуру особистості за генетикопсихологічною теорією С.Д. Максименка [10]. Особистісна структура, яка формується в ході онтогенезу, сприймається науковцями як "об’єктивна реальність", що втілює внутрішні процеси особистості. Вона не лише відображає закономірності цих процесів, але й підпорядковується їм. З точки зору генетичної психології, така структура є результатом функціонування цих процесів. Вона виникає як прояв і організація певної функції, водночас впливаючи на їх подальшу трансформацію. Отже, структура особистості нерозривно пов’язана з її розвитком, виступаючи і наслідком цього розвитку, і його основою, а також фактором, що стимулює подальше особистісне зростання.

Основні види творчості. Творчість має багато різних видів, які засновані на різних здібностях, інтересах, потребах, тощо. Якщо розглядати творчість саме на території України, то за статтею 54 можна виділити:

1. технічну;
2. художню;
3. духовну;
4. наукову;

Розберемо окремо кожний вид творчості.

Технічна творчість уявляє собою творчість, яка акцентує свою увагу на технічні аспекти, такі як інженерія, проектування, архітектура та розробка саме технологічних виробів. Під технічною творчістю саме на виробництві розуміють цілеспрямовану діяльність фахівця, результатом якої є створення принципово нових технічних об’єктів, а також удосконалення конструкції виробів, знарядь праці, технологічних процесів, планування праці тощо [11, 6]. Технічна творчість розвиває в людині активне критичне та логічне мислення, здатність до аналізу та вирішення технологічних питань та завдань а також активно залучає винахідництво у особі. Здатність технічного мислення проявляється у вмінні аналізувати технічні об'єкти безпосередньо або через їх зображення, схеми чи креслення. Це включає розподіл об'єктів на окремі частини, визначення їх функцій і призначення, а також уявне поєднання функціональності цих частин у єдину систему. Воно передбачає порівняння об'єктів, виявлення їхніх спільних і відмінних рис, класифікацію, узагальнення, а також вміння знаходити спільне в різних елементах і виділяти особливості в загальній структурі предметів і процесів.

Художня творчість - протилежність технічній. Ця творчість охоплює більш абстрактні напрямки, такі як живопис, література, музичне мистецтво або театр чи кіно. Приклади цього напряму ми можемо бачити всюди: від робот Вінсента ван Гога, до віршів Тараса Григоровича Шевченко та робіт українського режисера Сергія Йосоповоча Параджанова. Цей вид творчості сприяє розвитку чутливості особи, креативного мислення, уяви та

естетичного смаку. Насамперед зайняття художньою творчістю розвиває, наприклад, внутрішній світ через колір та форму картини, або слуховий апарат та емоційний стан через музику, а література допомагає розширити словниковий запас та розвити більш емпатичні почуття до героїв (людей). Саме тому, цей вид творчості впливає більше на емоційну сферу особистості, тоді як технічна - розумову.

Наукова творчість спрямована більше на знання, дослідження. Це вид творчості сприяє активному критичному мисленні та здатності на створення нового теоретичного продукту. Специфіка наукової творчості полягає в домінуванні теоретичного мислення, хоча останнім часом, коли виникло безліч нових наукових напрямів, найчастіше переважає комбіноване мислення — теоретико-практичне [9, 33]. Наукова творчість сприяє інтелектуальному розвитку людини та покращує її кругозір, формує здатність до систематизації наявних знань.

Духовна творчість це насамперед про самопізнання та ідейну філософію. З духовною творчістю ми стикаємося у таких роботах як “Коран”, “Біблія”, або, наприклад, ікони Мікеланджело чи ідея “Ікігай” з японської філософської ідеї про сенс життя. Духовна творчість це більше про пошук сенсу життя або розробки нової філософської ідеї, яка розвиває моральну та духовну гармонію особистості, сприяє поглигленню у внутрішній світ людини та формування її стійкості до життєвих труднощів.

Творчість безумовно містить у собі елементи свободи, якими сучасна інноваційна особистість може володіти. Серед них слід виділити розвиток, нові можливості, динамічність, активність, котрі постійно пропонують особистості різноманітні шляхи до своєї самореалізації та самоактуалізації [12, 57]. У контексті впливу творчої діяльності на особистісний розвиток, можна виділити:

1. Технічна творчість - розвиває логічне, раціональне та аналітичне мислення, допомагає у вирішувані практичних завдань. Розвиває витривалість, терпіння та уважність за Моляко В.О.;

2. Художня творчість - розвиває емоційну сферу та естетичне сприйняття світу, допомагає розвинути співпереживання та власні почуття;

3. Наукова творчість - розвиває критичне мислення та здатність до створення нового теоретичного, теоретично-практичного продукту. Наукова творчість є невід'ємною складовою людей науки, вчених, студентів чи школярів;

4. Духовна творчість - розвиває духовну гармонію, самопізнання та самоаналітичні можливості особистості.

У будь-якому прояві, творчість має невід'ємний вплив на особистісний розвиток людини, покращує її духовне самопочуття та допомагає розвинути конкретні навички. Насамперед, творчість містить у собі елементи свободи, якими кожна сучасна особистість має володіти. Творчість, це не лише про естетичне задоволення, творчість - це про саморозвиток та самоактуалізації через неї. Як казав відомий український педагог Григорій Сковорода: "Творчість - це найвища форма прояву духовної активності людини, що розкриває її індивідуальність і здатність до самореалізації.", саме тому її розвиток допомагає людині у подоланні життєвих труднощів, за рахунок розвитку критичного, аналітичного чи креативного мислення.

1.2. Життєві труднощі та їхній зв'язок із творчістю

Проблема перебування людини у складних життєвих обставинах та стресових ситуацій є наразі дуже актуальною, через початок повномасштабного вторгнення росії на Україну. У різних галузях психології в останні роки було опрацьовано велику кількість емпіричного матеріалу функціонування психіки людини в умовах катастроф, стресових ситуацій чи життєвих труднощів загалом.

Якщо вказувати характеристику складної життєвої обставини, варто звернутися до автора Джеральда Грінберга, який у книзі "Управління стресом" дав визначення цьому поняттю: "Складна ситуація завжди виникає

тоді, коли існує розбіжність між бажаннями людини (діяти, досягати певних цілей тощо) та її реальними можливостями в умовах, у яких вона опинилася. Така неузгодженість перешкоджає досягненню, насамперед, поставленій меті, що обумовлює появу негативних емоцій, які слугують важливим індикатором труднощів у тій чи іншій ситуації для людини [13, 228-230].

Так, І.В. Ващенко, Б.Б. Іваненко наголошують на тому, що складна ситуація нерідко пов'язана із суто психологічними характеристиками – значним розходженням між «хочу» і «можу» в життєдіяльності людини, що спричиняє виникнення стійких негативних емоцій та відмову від життєвої стратегії досягнення успіху й стабілізації життєвої стратегії уникнення невдач. У такому разі для особи, що перебуває в критичній ситуації, характерно накопичення невирішених проблем, почуття безсилля, безнадійності, безпорадності, «глухого кута» [14, 35-36].

Підводячи підсумок вищезазначеного, ми можемо прийти до висновку, що автори характеризують складні життєві обставини як розбіжність між людським "хочу" та "можу", що викликає у людини негативні реакції у психіці. Складні життєві обставини виникають, коли звичний та "нормальний" хід життя та подій порушується чи кардинально міняється у інший бік. Додатково до цієї зміни, людина не може повпливати та вирішити поставлену проблему звичним до неї образом, спираючись на звичну модель поведінки та реакції. Джерелом такої реакції можуть бути як внутрішні проблеми індивіда, зокрема її переживання, бар'єри, вчинки чи конфлікти, так і зовнішні обставини.

Найяскравіший зовнішній фактор сьогодення є війна в Україні. Це підтверджується низкою ознак, що супроводжують складні життєві обставини: зміна типових соціальних взаємодій, припинення звичної діяльності, невизначеність майбутнього та зростання рівня стресу. У таких умовах людина змушена переглядати свої усталені підходи до поведінки. Ба більше, необхідність ухвалювати важливі рішення може спричиняти сильну психологічну напругу, яка виникає через суперечність між власними

інтересами та очікуваннями інших. Отже, складні життєві ситуації можна охарактеризувати як кризові, нестабільні, стресові, непередбачувані, переломні, екстремальні, невизначені та в деяких випадках навіть фатальні.

Життєві труднощі можна умовно поділити на дві категорії:

1. Об'єктивні труднощі - зовнішні фактори незалежні від особи (війна, стихійні лиха, економічні кризи, хвороби, тощо);

2. Суб'єктивні труднощі - внутрішні фактори (переживання, бар’єри, сумніви, невпевненість, тощо).

Стресові ситуації - це події, які викликають емоційну напругу та вимагають адаптації. Вони можуть бути короткотривалими (іспит, конфлікт) або хронічними (довготривала соціальна або економічна нестабільність).

Стресові ситуації можна поділити на три основні категорії:

1. Фізичні - втома, хвороби, травми;

2. Психологічні - конфлікти, внутрішні переживання, кризи самоідентичності;

3. Соціальні - відсутність підтримки, дискримінація, труднощі в спілкуванні.

Але незалежно від категорії труднощів, вони можуть бути як деструктивними, тобто руйнуючими, заважаючими, протилежними конструктивним, так і стимулюючими факторами для особистісного розвитку індивіда. Так у контексті нашого дослідження розберемо чинники розвитку творчого потенціалу у складних життєвих обставинах.

У складних життєвих обставинах розвиток творчого потенціалу може бути скрутним, але залежно від індивіда, як було сказано раніше, важкі життєві обставини можуть навпаки полегшувати його розвиток. З одного боку через стрес та негативний емоційний фон, розвиток творчого потенціалу може блокуватися, але з іншого - активізувати пошук нестандартних рішень вирішень проблем.

Ключовими умовами розвитку та самореалізації людини є усвідомлення себе та власна оцінка своїх можливостей. Важливою

передумовою для повного розкриття особистості та досягнення успіху в професійній сфері є підтримання належного рівня фізичного здоров'я. Дослідження показують, що довголіття та міцне здоров'я найчастіше характерні для видатних особистостей, які протягом життя активно розвивали свій інтелект у різних напрямах. Таким чином, можна говорити про тісний взаємозв'язок між фізичним станом людини та її здатністю до самореалізації.

Розвиток творчого потенціалу може бути залежним від чотирьох основних груп чинників:

1. Індивідуально-психологічні чинники.
2. Соціальні чинники.
3. Ситуаційні та зовнішні чинники.
4. Досвід подолання труднощів.

Розберемо кожний чинник окремо.

Індивідуально-психологічні чинники можна розглядати як основний фактор розвитку творчого потенціалу. Самовдосконалення та самоактуалізація, це вершина піраміди потреб особистості за А. Маслоу, бо за думкою вченого: "Життя людини не можна зрозуміти, якщо не брати до уваги її найвищі устремління.". Самовдосконалення особистості виникає на тому етапі розвитку, на якому була вже засвоєна певна низка розуміння світу, дій, поведінки та пізнання як зовнішнього світу, так і себе. В контексті індивідуально-психологічних чинників треба розглядати їх насамперед поряд з віковими, бо у ракурсі онтогенезу, саме підлітковий період стає значним у цьому процесі, а саме у особливостях характеру, темпераменту та індивідуальних задатках [17, 32].

Розвиток індивідуально-психологічних чинників включає в себе, в першу чергу, розвиток гнучкості мислення, емоційну стійкість, рівень креативності та розвиток дивергентного і аналітичного мислення, для знаходження особистістю пошуків нестандартного вирішення у складних життєвих обставинах. Дослідження Гілфорда (1967) показують, що високий

рівень креативності корелює з розвиненим дивергентним мисленням, яке характеризується гнучкістю, оригінальністю та швидкістю продукування ідей. Креативність, тобто здатність особистості створювати унікальні продукти та реалізовувати нестандартні ідеї, є ключовим фактором розвитку творчого потенціалу особистості за думкою Торресна. Креативність, це більше природній задаток, але це не означає, що це унеможливлює її розвиток у подальшому житті, оскільки для цього можна вдатися до навчання та спеціалізованих вправ. В першу чергу можна виокремити такі вправи, як "метод шести капелюхів" Едварда де Боно, метод пошуку нестандартних застосувань звичних предметів та методика ТРВЗ (теорія розв'язання винахідницьких завдань), або візуалізація зв'язків між ідеями (ментальні карти). Для розвитку індивідуально-психологічних чинників не останнє місце займає читання наукової та художньої літератури для розширення кругозору та розвитку творчої уяви, ведення творчого щоденника думок.

Креативність зростає при наявності однієї з трьох вимог до винагороди:

1. винагорода пропонується саме за креативну діяльність;
2. винагорода пропонується за виконання завдання, якому передував тренінг з виконання креативного завдання;
3. після винагороди за креативність в попередньому завданні, наступне завдання виконувалося без обіцянки винагороди [18, 273].

Мотивація, як індивідуально-психологічний чинник, визначає саме рівень активності і зацікавленості особистості у творчому процесі. Мотивація до креативно-інноваційної діяльності може бути визначена як сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, що спонукають людину до творчої активності, активізують її творчі здібності, спрямовують на пошук нових знань, ідей та рішень [18, 270]. На думку Т. Амабайл мотиваційна орієнтація є одночасно і особистісною рисою і станом. Як риса, мотивація фокусує внутрішні устремління людини стосовно виконання тих чи інших видів діяльності. Темперамент, особистісні риси та попередній досвід є модераторами у цьому процесі: працівники будуть більш креативними при

виконанні тих видів діяльності, які їм подобаються. Як певний індивідуальний стан, мотивація може бути внутрішньою і зовнішньою. Якщо риси є досить консервативними і уродженими, то стан більше знаходиться під впливом соціального середовища [19].

На відміну від мотивації особистості до дій, емоційна стійкість визначає здатність індивіда до подолання стресових ситуацій. Розвиток емоційної стійкості важлива запорука у подоланні важких життєвих обставин, тому її високий рівень сприяє продуктивності та ефективності особистості в умовах невизначеності. Розвиток емоційної стійкості є актуальним питанням у ситуації війни в Україні його розвиток стає не просто важливим аспектом життя, але стає значущим фактором виживання та адаптації, коли стресові ситуації стають дедалі більшими, тривожність поростає а рівень осіб з пост-травматичним стресовим розладом стає більшим. Можливість контролю емоцій, гнучкості мислення та збереження сенсу життя є основним вагомим фактором емоційної стійкості. Його розвиток характеризується здебільшого соціальною підтримкою та розвитком самоусвідомленності. Теорія резильєнтності вказує на те, що особистості, які здатні швидко відновлювати психологічну рівновагу після труднощів, демонструють вищий рівень творчої продуктивності.

Соціальні чинники або ж просто соціальне середовище особистості тож стає ключем у розвитку творчого потенціалу. Суспільство - це основа розвитку особистості, його взаємодія з індивідом як не найкраще розвиває його здатності до мислення, поведінки, та адаптації. Під впливом суспільства, чи то родина, освітня чи професійна інституція, відбувається становлення індивідуальних творчих здібностей та їх розкриття. Саме через сім’ю та школу, дитина пристосовується до світу та відкриває в собі різні навички та здібності до чогось. Роль родини та її підтримки стає першоджерелом соціального досвіду індивіда на формування особистості та розкриття творчого потенціалу. Сім'я, в контексті розвитку соціальних чинників виконує функції, в першу чергу, емоційної підтримки та

стимулюванню до саморозвитку дитини. Заохочення до пізнавальної діяльності та надання можливостей для навчання це, так званий, обов'язок родини. При створені психологічно комфортного середовища, розвивається креативність та уява дитини. Освітні заклади, зокрема школа, також мають на меті розвиток творчого потенціалу дитини. Родина, закладає основи у дитину, в той час як школа їх здебільшого знаходить та розвиває через креативні завдання, практичні вправи та психологічно комфортне середовище.

Не на останньому місці стоїть і соціальна підтримка. Даючи індивіду емоційну та інформаційну підтримку, знижається рівень стресу, тривожності та стимулюється творчий підхід до вирішення проблем. А соціальна інтеграція дає можливість брати участь у спільних проєктах, конкурсах, фестивалях, що дозволяє реалізувати творчі здібності та отримати визнання.

Ситуаційні та зовнішні чинники. Розвиток творчого потенціалу залежить не тільки від внутрішніх факторів, насамперед важливо враховувати також наявність зовнішніх та ситуативних обставин. Ситуативні та зовнішні чинники визначають саме соціально-економічний та культурний контекст життя. Особливо актуально це у період війни в Україні, коли нестабільність економічного ринку зростає. В першу чергу, ці фактори характеризуються кризовою або екстремальною ситуацією, доступу до ресурсів першої необхідності, конкуренції чи строків, рівнем економічної стабільності, політичною ситуацією, тощо. Всі ці фактори об'єднує одна важлива риса - індивід не може впливати на їх вирішення.

Хоча ці зовнішні чинники можуть мати велику низку впливів, у житті вони дуже часто взаємодіють один між одним. Наприклад економічна криза, що є зовнішнім фактором, може створити ситуацію, коли нестача ресурсів вимагає суспільство знаходити інноваційні рішення проблем. Саме тоді, розвинений творчий потенціал допомагає соціуму створити креативну нову ідею, як наприклад створення унікальної сонцезахисної споруди у Саудівській Аравії. Через зміну місячного календаря - традиційне

паломництво змінилося з прохолодної осені та зими на спекотне літо, через що вчені створили унікальні “зонти” з політетрафторетенну, які при розкриті на вулиці знижають температуру повітря та дороги на декілька градусів, що створює комфортне середовище до паломництва.

Досвід подолання труднощів можна розглядати в контексті адаптації особистості та пристосування її до зовнішніх чи внутрішніх факторів. У психології, це можна називати копінг-стратегії. Копінг-стратегії мають два види:

1. Активна - залучання внутрішніх чи зовнішніх ресурсів до вирішення проблеми;
2. Пасивна - уникнення зовнішніх ресурсів та залучання внутрішніх механізмів на зниження емоційної напруги та підтримку, але не на вирішення проблеми.

За Наталією Ярош [20], виділяють, насамперед, базові копінг-стратегії, до яких відносять такі: стратегії як «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Стратегія розв’язання проблем це активна поведінкова стратегія, яка характеризується особистим бажанням до вирішення потреб, пошуку та реалізації особистісних ресурсів для цього. Пошук соціальної підтримки являє собою також активну поведінкову стратегію яка базується на пошуку допомоги та підтримки від соціуму. В той час як уникання, це пасивна поведінкова стратегія, де індивід прагне уникнути від оточуючого світу, людей, тощо.

1.3. Роль творчості у подоланні кризових ситуацій

Кризові ситуації трапляються з кожною людиною у будь-який період його життя. В умовах часу повномасштабного вторгнення росії на Україну, кризові ситуації у житті стають дедалі більшими та частішими. Такі ситуації, як евакуації, обстріли, мінування, руйнування домівок і життів стають все глобальнішими, й кожен 10 член суспільства переживас це. В умовах війни

дослідження особистості і конкретно «Я-образу» набувають особливого значення у зв'язку із проблемою збереження психологічного здоров'я нації, самоусвідомлення себе як гідної особистості, здатної принести користь своїй країні у складні часи. Важливою проблемою в таких умовах є переживання негативних емоційних станів особистістю та психологічні ресурси, які вона застосовує у складних життєвих обставинах для нормалізації власного розвитку [21, 85].

Національна академія України провело дослідження, яке показало, що творча діяльність в умовах кризових ситуацій може допомагати людини дистанціюватися від проблем, створюючи між нею та психікою умовний "бар'єр", не дозволяючи включити захисні механізми психіки для опрацювання емоційно-болючого досвіду під час травмуючих подій. Під час війни творчість стає не тільки важливою запорукою життя, але й способом виживання та уникання травматизму емоційної сфери. Під час війни творчість допомагає людям бачити себе в якості «тих, хто вижив», а не як жертв, а також сприяє розвитку самостійності і здатності вирішувати проблеми, може стати довгостроковим копінг-ресурсом для дитини; творча діяльність допомагає долати мовленнєві бар'єри та дозволяє висловити багатовимірні аспекти психотравмуючої події [21, 86].

У концепції кризових ситуацій, творчість можна розглядати як механізм адаптації індивіда до стресових ситуацій. Перше, що спадає на думку при об'єднанні творчості та стресу - арт-терапія, яка дуже розкривається та показує себе саме в умовах війни в Україні. Вона широко застосовується саме для реабілітації людей які пережили травматичний досвід або знаходиться у стані емоційного виснаження. Досвід та розвиток креативності в процесі арт-терапії допомагає людині на майбутнє розуміти як саме поратися з кризовими станами. Малювання, написання текстів або музика допомагають висловити почуття, які важко передати словами, і зменшити рівень внутрішньої напруги. Творчість також сприяє когнітивній гнучкості, тобто здатності мислити нестандартно та шукати нові рішення, що є ключовим у процесі виходу з кризового стану.

Арт-терапія, сама по собі, на думку Вознесенської Олени, кандидата психологічних наук, є найефективнішим методом використання творчого потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів, а саме для групи ВПО. Головним в розумінні психічного стану вимушених переселенців є криза соціальної ідентичності. Еріксон виділяв основні критерії для визначення поняття ідентичності:

1. Індивідуальність - усвідомлене відчуття власної унікальності і власного окремого існування;
2. Тотожність і цілісність - відчуття внутрішньої тотожності, безперервності між тим, чим людина була в минулому, і чим обіцяє стати в майбутньому; відчуття того, що в житті є узгодженість і сенс;
3. Єдність і синтез - відчуття внутрішньої гармонії, що народжується через синтез образів себе і дитячих ідентифікацій в осмислене ціле;
4. Соціальна солідарність - відчуття внутрішньої солідарності з ідеалами суспільства, відчуття того, що власна ідентичність має сенс для шановних людей (референтної групи) і відповідає очікуванням.

Творча діяльність є чудовим способом відволіктися від буденних клопотів, звільнити пригнічені емоції та отримати справжнє задоволення від самого процесу, що водночас сприяє глибшому усвідомленню власних почуттів, спогадів і переживань. Вона допомагає людині об’єктивно оцінити свій внутрішній стан і сформувати нові стратегії для подолання життєвих викликів. Прагнення до самовираження та активного впливу на своє життя і суспільство природно веде до використання творчості як засобу покращення психоемоційного благополуччя.

Ключовий механізм арт-терапії - вивільнення почуттів за допомогою невербальних аспектів. Для людей, які переживають кризові стани та важкі життєві обставини важливо виражати свої почуття за допомогою “змінних” матеріалів, таких як: пластилін, пісок, акварелі, тощо. Головна суть цих матеріалів - змінювати форму без можливості помилитися. Саме тому, за

думкою науковців, техніка “акварелі по мокрому” може використовуватися з людьми, які стикнулися з кризами. Образи, які були створені мокрою аквареллю є плинними ніби життя, вода, яка є основою техніки і розтинається на папері може бути непередбачуваною, але контрольованою, саме тому навички та вміння малювати не є основою цього методу, як і арт-терапевтичних сеансів загалом. Також важливо зазначити, що арт-терапія сприяє розвитку рефлексії та усвідомленню власних емоційних реакцій, що є необхідним кроком на шляху до конструктивного вирішення кризової ситуації. У процесі творчості людина не лише трансформує свій негативний досвід, а й знаходить нові способи самовираження та самопідтримки, що підвищує її стресостійкість [23, 35].

Ще один спосіб подолання кризових ситуацій за допомогою творчості є японське мистецтво “хайку”. Хайку - це жанр японського літературного мистецтва, який складається з трирядкового вірша без рими. Цей вид вірша дозволяє людині без навичок складання рими створити власне мистецтво, яке буде наповнено його переживанням та думками у простій формі. Це допомагає прорефлексувати над власними думками та станами, вирватися із кола переживань та завдань.

Саме тому арт-терапія є дуже дієвим засобом активізації творчого потенціалу особистості у подоланні кризових ситуацій. Вона не лише сприяє зменшенню психоемоційної напруги, а й відкриває нові можливості для самопізнання, розвитку гнучкості мислення та пошуку конструктивних шляхів виходу з кризового стану.

Одну з типових криз у житті особистості можна виділити екзестенційну кризу особистості. Екзистенційна криза особистості розглядається як переломний момент на життєвому шляху людини. Обстоюється думка, що вона може сприяти формуванню нової системи відносин людини до різних сфер свого життя, культури, соціуму, заснованого на свідомому виборі власної «причинності» в житті, творчому ставленні до себе і свого життя [12, 54]. Криза особистості, як правило, супроводжується почуттям втрати сенсу,

розгубленістю перед майбутнім, страхом смерті або неможливістю прийняти власні життєві обмеження, і саме у таких ситуаціях творчість стає важливим інструментом боротьби, самовираження та рефлексії над життєвим досвідом. такій ситуації творчість стає важливим інструментом самовираження, рефлексії та переосмислення життєвого досвіду. За думкою Сідоріної [22] - саме у феномені творчості закладено життєстверджуючу, зорієнтовану на майбутнє енергію. Саме у творчості людина проявляє себе та дає собі свободу. Через творчість людина може проводити свої кризові стани через фарби, пластилін або музику, що згодом допомагає у пошуку себе як особистості. Реалізація творчості сприяє розвитку свободи творчості, породжує все нові та нові можливості творчої самореалізації особистості, а це, в свою чергу, породжує свободу більш високого рівня.

1.4. Фактори, що впливають на розвиток творчого потенціалу особистості

У сучасному світі широкої демократизації, важливо володіти широким спектром творчого потенціалу. Коли в житті, приорітетом стає формування особистості як унікального індивід, важливо залучати до розвитку особистості саме творчий потенціал, як креативний формат розвитку. Розвиток творчого потенціалу це багатогранний процес, який потребує не лише уваги, але й творчих здібностей. На розвиток впливають як зовнішні фактори, наприклад соціокультурні, середовищні та освітні, так і внутрішні - індивідуальні та психологічні. Важливо розуміти, що для розвитку творчого потенціалу немає біологічних перепон, генетичний фонд людини практично невичерпний і найгеніальніша людина використовує лише мізерну частку можливостей мозку, а, відповідно, і «ступенів свободи» [25, 26].

Важливо зауважити, що творчість, в контексті особистості це саме те, що відрязнає нас, людей, від тварин. Ми можемо створювати шедеври лише взявши в руку пензлик чи глину, створювати шедеври використовуючи два, а

навіть і один, кольор. Займаючись творчістю ми не лише відкриваємо власне “Я”, але й розвиваємо його, зриваємо окови і обмеження буденності, заповнювати власні пустоти. Її розвиток можна поділити на декілька факторів як внутрішніх особливостей, так і зовнішніх. Насамперед треба виділити індивідуально психологічні фактори:

— Темперамент і характер.

Як зазначала у своїй роботі Чепелєва, Н. В. (2013), ця риса характеру “Великої П’ятірки” тісно корелює з креативністю та творчістю, саме тому важливою передумовою для розвитку творчих здібностей та потенціалу, є відкритість особистості до нового досвіду та практик. Темперамент - це біологічна основа особистості, що визначає динаміку психічної діяльності, емоційну реактивність та енергетичний потенціал. Дослідження вказують на те, що певні типи темпераменту (наприклад, сангвінічний та меланхолічний) більше схильні до творчих проявів через емоційну глибину або гнучкість мислення.

— Мотивація.

Мотивація є ключовим фактором не лише розвитку творчого потенціалу, а загалом - розвитку всього. Саме мотивація, зокрема інтерес до творчого процесу, є потужним стимулом до розвитку потенціалу творчості. За теорією Едварда Десі та Річарда Раяна (теорія само-детермінації), творчість найкраще проявляється у середовищі, де особа почувається автономною, компетентною і пов’язаною з іншими. Саме тому, забезпечивши особистість автономністю та самостійністю - ми можемо розкривати мотиваційну сферу творчого потенціала.

— Самооцінка і впевненість у собі.

За Бандурою, самооцінка впливає на вибір поведінки, зусилля і наполегливість у досягненні мети. Самооцінка, як і мотивація, є потужним інструментом для досягнення мети та розвитку потенціалу людини. Самооцінка є психологічно особистісним утворення, яке надає людині можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості,

спрямованість, активність, суспільну значущість, свої відносини із зовнішнім світом, іншими людьми та соціальними групами. Самооцінка особистості є визначальним критерієм її індивідуальності, яка здійснює своє формування під дією та впливом різних чинників (Я-реальне і Я-ідеальне) [26, 30]. Саме тому люди з високою або адекватною самооцінкою не бояться невдач, не бояться бути “смішними” або “навдахами” серед інших, а тому ризикують та експерементують, що є важливим фактором для розвитку творчого потенціалу особистості. Впевненість у власних силах також сприяє подоланню внутрішніх бар’єрів (страх критики, сумніви в унікальності ідеї), що особливо важливо в умовах невизначеності. А високий рівень впевненості дозволяє долати бар’єри самовираження та діяти нестандартно.

— Когнітивні здібності.

У ранній моделі когнітивних здібностей у структурі емоційного інтелекту, яка була запропонована Саловеєм П. та Дж. Меєром були три типи здібностей:

1. ідентифікація емоцій та їх вираження;
2. регулювання емоцій;
3. використання емоційної інформації в процесі мислення.

Але з часом ця модель доповнювалася іншими когнітивними здібностями які безпосередньо впливають на розвиток творчого потенціалу. До когнітивних факторів, що визначають творчу активність, належать:

1. Дивергентне мислення - генерування оригінальних ідей;
2. Гнучкість мислення - перехід між різними концепціями;
3. Уява - створення ментальних образів, об’єктів;
4. Інтуїція - передбачення результатів без логічного обґрунтування;
5. Ассоціативність мислення - здатність поєднувати непов’язані ідеї.

Ці здібності визначаються частково генетично, однак активно розвиваються через практику, гру, освітні методики та інноваційні підходи до навчання. Креативність виникає в умовах «психологічної безпеки» - коли

людину приймають, не критикують, підтримують. У роботах Роджерса наголошується на важливості емоційної підтримки з боку батьків і вчителів для розвитку креативного самовираження.

Соціально психологічні фактори грають не менш важливу роль . У їх складі можна виокремити: сім’ю, освітнє середовище, соціальна підтримка та культуру та цінності суспільства. Сім'я, дуже важлива для розвитку дитини змалечку. Саме в цьому соціальному середовищі діти розвиваються не тільки з боку творчості, а і загалом. Сім'я відіграє роль емоційної підтримки та загалом є найважливішим соціальним інститутом, оскільки в ній відбувається особистісний розвиток та соціалізація. Одна з функцій сім’ї - репродуктивна, яка забезпечує спадковість у розвитку культури, участь у збереженні й передачі молодому поколінню духовних цінностей та трудових навичок. Родина забезпечує первинну соціалізацію дитини, уводить її до складного світу соціальних зв’язків, прищеплює їй звички, навички, формує погляди, моральні установки, цінності [27, 12].

Соціалізація дитини - це процес входження її в суспільство, активного засвоєння нею соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цінностей, необхідних для успішної життєдіяльності в даному суспільстві. У процесі соціалізації в дитини формуються соціальні якості, знання, вміння, відповідні навички, що дає їй змогу стати дієздатним учасником соціальних відносин [28].

Діти, які відчувають емоційну підтримку від батьків, більше схильні до самовираження та творчих проявів. Коли батьки не критикують за нестандартне мислення або помилки - це стимулює дитину до експериментів.

Існують 4 стилі виховання у родині:

1. Авторитарний;
2. Ліберальний;
3. Демократичний;
4. Гіперопіка.

Дослідження Гребенюк О.М. та Іванченко А.О. показують, що демократичний стиль виховання дитини позитивно впливає на формування у дитини допитливості, гнучкості мислення та ініціативності. Демократичний стиль характеризується високим рівнем вимогливості й чуйності. Батьки, які дотримуються такого стилю виховання, виявляють турботу про дитину, надають їй підтримку й заохочують її самостійність [28]. Важливо зауважити, що цей стиль виховання є оптимальним задля досягнення позитивного розвитку дитини. У основі цього стилю виховання є тверде але водночас гнучке ставлення до дитини, віддаючи перевагу її самостійності. У цьому випадку дитина веде активне життя бе сурових заборон та покарань, які вже в свою чергу зменшують її мотивацію та самооцінку, формуючи у неї страх помилки. Але демократичний стиль хоча і схожий на ліберальний, дитина не зостається "сама з собою" виховуючи себе сама. Дитина під контролем, яку вона не помічає, розкриваючись самостійно.

Другим важливим середовищем для дитини є освітнє. Школа та університети займають друге, серед значущих середовищ людини в процесі соціалізації та розвитку здібностей творчих здібностей. Тому важливим завданням професійної освіти є розвиток творчого потенціалу учнів. Результатом творчої співпраці викладачів і студентів є нові педагогічні проекти, та моделі освіти, методи, навчально-виховні методики, технології тощо [29]. Творче освітнє середовище сприяє розвитку креативності, коли воно:

1. Стимулює самостійність та ініціативу;
2. Забезпечує підтримку з боку викладачів;
3. Використовує інтерактивні методи навчання;
4. Створює атмосферу відкритості до нових ідей.

Важливо розвивати у людини творчі здібності у середовищі школи чи університету впровадженням до програм навчання курсів образотворчого, музичного мистецтва. Ще з античних часів, наукові середовища мали зайняття з естетичного виховання учнів та займалися популяризацією

творчих поривів вихованців. Аристотель наголошував на важливості музики у житті особистостей. Саме вона, на думку давно-грецького філософа впливала на розвиток естетичної сторони людей, тому її впровадження до курсів освітніх середовищ.

Музикою, малюванням, віршами та іншим можна не тільки розкрити себе з різних сторін, відкриваючи власне “я” та розвиваючись, але й розвинути саме почуттєву сферу особистості. Саме у школах, дитячих садках чи університетах важливо впроваджувати креативні завдання, оскільки типовий матеріал який надають педагоги, частіше за всього, подається доволі сухо. Лекції, монотонне пояснення завдань та рішення - зупиняють креативні здібності дитини і не дають їй розвивати абстракте чи критичне мислення. Важливо надавати інтерактивні завдання, дискусії, творчі рішення заданої проблеми, тощо не лише для дітей молодшого шкільного віку, але й старшій категорії людей.

Дослідження показують, що студенти, які навчаються в творчому, креативному середовищі, мають більше можливостей розвивати свої творчі здібності. Вони можуть експериментувати, ставити запитання, досліджувати, інноваційно мислити та розв'язувати проблеми. Це сприяє розвитку креативних навичок, важливих як в академічній сфері, так і в практичній роботі та суспільстві загалом.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ

2.1 Методологічна основа дослідження

Задля досягнення мети роботи та вирішення поставлених наукових завдань нами було використано Тест креативного мислення Торренса (Додаток А), Діагностика особистісної креативності (Є.Є. Тунік) (Додаток Б) за для визначення творчого потенціалу особистості та Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Додаток В), для визначення рівню адаптації особистості до життєвих труднощів. Запропоновані методики є одними із найавторитетніших інструментів для оцінювання творчого потенціалу особистості та рівня адаптації.

Тест креативного мислення було розроблено психологом Елісом Полом Торренсом (E. P. Torrance) в 1966 році та з того часу адаптовано до різних вікових груп, включаючи підлітків, студентів і дорослих. Він є валідним і надійним інструментом, який широко використовується в психодіагностиці, освітній практиці та наукових дослідженнях, що вивчають креативність, інноваційне мислення та дивергентну когніцію.

ТТСТ включає два основні види завдань: вербальні та образні.

1. Вербальна форма містить завдання на побудову історій, припущень, наслідків, питань тощо.

2. Образна форма передбачає завершення незакінчених фігур, створення малюнків із заданих форм, сюжетне наповнення.

Процедура проведення тесту полягає в тому, що учасникам пропонується виконати серію творчих завдань протягом 30-45 хвилин, зокрема намалювати, доповнити або завершити зображення.

Основними оцінюваними показниками є:

1. оригінальність (здатність створювати нові, незвичні ідеї);

2. гнучкість (кількість різноманітних категорій відповідей);
3. швидкість (загальна кількість висловлених ідей);
4. розробленість (деталізація запропонованих рішень);
5. здатність відтерміновувати передбачувані відповіді, мислити поза шаблонами.

Відповіді учасників оцінюються за стандартизованими критеріями відповідно до протоколу ТТСТ. Методика широко використовується в дослідженнях розвитку креативності, має високі показники надійності та апробована в багатьох країнах.

У цьому дослідженні також було використано методику «Діагностика особистісної креативності» Є.Є. Тунік, яка дозволяє комплексно оцінити рівень розвитку креативності особистості на основі самооцінки.

Методика базується на структурному підході до особистості, розглядаючи креативність не лише як здатність до творчого мислення, але і як інтегративну властивість, що охоплює мотиваційні, емоційні та поведінкові компоненти.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які відображають різні аспекти креативності, зокрема:

1. креативну мотивацію (внутрішню потребу у творчості);
2. оригінальність мислення;
3. уяву;
4. здатність до ризику;
5. незалежність суджень;
6. схильність до дивергентного мислення;
7. толерантність до невизначеності.

Учаснику необхідно визначити ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою: «абсолютно не згоден», «скоріше не згоден», «скоріше згоден», «абсолютно згоден». Результати підраховуються за ключем і дозволяють отримати загальний показник особистісної креативності, а також оцінити її окремі компоненти.

Ключ до опитувальника Діагностика особистісної креативності:

— Креативна мотивація: 3, 7, 13, 20, 24, 31, 37, 43
— Оригінальність: 1, 9, 14*, 19*, 26*, 32*, 38, 44
— Уява: 2, 8, 15, 21, 27*, 33, 39, 45
— Гнучкість мислення: 4*, 10, 16, 22*, 28, 34*, 40, 46
— Ризикованість: 5, 11, 17*, 23, 29, 35, 41*, 47
— Незалежність суджень: 6*, 12*, 18*, 25, 30, 36*, 42*, 48
— Толерантність до невизначеності: 49, 50

Номера тверджень, позначені зірочкою (*) є зворотними. Їх потрібно інвертувати за шкалою: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4

Для обчислення результатів за кожною шкалою необхідно скласти суму балів за відповідними твердженнями, враховуючи інвертовані пункти, і таким чином отримати окремі профілі розвитку особистісної креативності.

Методика Є.Є. Тунік є валідованою, широко використовується у вітчизняних психологічних дослідженнях і особливо актуальна для оцінки креативного потенціалу в освітньому середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за Тестом креативного мислення Торренса

Для того аби оцінити та порівняти рівень креативного мислення за тестом Торренса, методику було проведено двічі. У ході дослідження було опитано 35 осіб різних вікових груп від 17 до 42 років на базі соціального опитування у мережі Інтернет. Оцінювання проводилося за протоколами Торренса (1974), з урахуванням модифікацій, рекомендованих у сучасних практиках візуального аналізу (Kim, 2006).

В таблиці нижче представлено результати, отримані в ході дослідження творчого потенціалу особистості (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Загальний показник творчого потенціалу за методикою Торренса

Вікова група	Загальний показник творчості (X)
17–20	10.61
21–25	11.34
26–30	12.05
31–35	10.75
36–42	9.21

У ході застосування методики креативності Торренса, ми проаналізували три аспекти творчості - образотворчого, вербального та словесно-звукової творчості. Ми засвідчили наявність вікових особливостей у розвитку образотворчої креативності, а також знайшли середнє значення творчості у кожній віковій групі, об’єднавши показники “Образотворчого, Вербального та Словесно-звукової” творчості за для проведення кореляції між творчістю та адаптацією особистостей згідно до завдання та гіпотези нашої роботи.

Узагальнений показник творчого потенціалу (X=(Образотворче + Вербальне + Словесно-звукове)/3) для кожної вікової групи свідчать про те, що найвищий середній рівень загальної творчості спостерігається у віковій групі 26-30 років (X=12.05), далі йдуть респонденти 21-25 років (X=11.34) та 31-35 років (X=10.75). Найнижчий показник був зафіксований у віковій категорії 17-20 (X=10.61) та 36-42 роки (X=9.21). Таким чином, розрахунок середніх показників за віковими групами дозволяє нам не лише простежити загальні тенденції розвитку творчого потенціалу, а й перейти до подальшого аналізу взаємозв’язків між змінними. Зокрема, це створює підґрунтя для проведення кореляційного аналізу між рівнем творчості та адаптацією особистості, що допоможе емпірично підтвердити роль креативності як ресурсу подолання життєвих труднощів.

2.3 Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Методика соціально-психологічної адаптації була розроблена відомими американськими психологами Карлом Роджерсом та Реймондом Даймондом у 1954 році як частина гуманістичного підходу до вивчення особистості. Вона широко використовується у психодіагностиці для оцінки рівня адаптованості особистості до соціального середовища, ступеня її емоційного благополуччя, міжособистісної відкритості та самоприйняття.

Методика є валідним і надійним інструментом, який застосовується у клінічній, освітній, організаційній та науково-дослідній психологічній практиці.

Опитувальник складається зі 101 твердження, які охоплюють основні аспекти соціально-психологічної адаптації. Учасник оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою, вказуючи ступінь згоди з ним (від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). Методика орієнтована на осіб віком від 16 років і старше.

Основними оцінюваними шкалами є:

— Адаптованість - рівень здатності особистості до ефективної взаємодії із соціальним середовищем, включаючи гнучкість поведінки, конструктивне ставлення до труднощів, відкритість.

— Самоприйняття - ставлення до самого себе, рівень самооцінки та внутрішньої гармонії.

— Прийняття інших - здатність до емпатії, позитивне ставлення до інших людей.

— Емоційний комфорт - загальне емоційне благополуччя, наявність позитивного емоційного фону.

— Внутрішній контроль - здатність до саморегуляції, відчуття відповідальності за власні дії та життєві обставини.

— Домінування - рівень активності, впевненості у міжособистісних стосунках.

Процедура проведення методики займає близько 20–30 хвилин. Після заповнення анкетних відповідей проводиться обробка результатів за ключем, що дозволяє отримати бали за кожною шкалою, а також інтегральний показник соціально-психологічної адаптації, який використовується в дослідницьких цілях як Y-змінна для аналізу зв’язку з іншими психологічними конструктами, зокрема творчим потенціалом.

Методика К. Роджерса та Р. Даймонда була адаптована для використання в Україні з урахуванням культурного контексту. Вона має високі показники внутрішньої узгодженості та тест-ретестної надійності, підтверджені багатьма емпіричними дослідженнями.

У межах даного дослідження цей інструмент використовувався для оцінки загального рівня адаптації учасників дослідження, з метою подальшого аналізу її зв’язку з розвитком творчого потенціалу.

Таблиця 2.2.

Результати методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Вікова група	N	Середній рівень адаптації
17–20 років	10	72.4
21–25 років	8	76.8
26–30 років	7	78.1
31–35 років	5	74.9
36–42 років	5	71.3
Загальне середнє	**35**	**74.7**

Найвищий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено у віковій групі 26-30 років, що може свідчити про стабілізацію особистісних і соціальних характеристик у цьому періоді. Найнижчий середній показник спостерігається у групі 36-42 роки, що, ймовірно, пов'язано зі зростанням

життєвих труднощів, професійного та емоційного навантаження. Молодші респонденти (17-20 років) демонструють дещо нижчий рівень адаптації, що може бути зумовлено етапом становлення особистості, пошуком себе, переходом до дорослого життя. Загальний середній показник (74.7) свідчить про помірно високий рівень соціально-психологічної адаптації у вибірці.

Таким чином, з метою виявлення потенційного ресурсу подолання життєвих труднощів, у дослідженні було введено змінну «соціально-психологічна адаптація», яка визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах соціального середовища, справлятися з викликами, конфліктами та змінами.

Оскільки творчий потенціал розглядається як індивідуально-психологічний ресурс, що сприяє генерації нових рішень у складних або невизначених ситуаціях, було висунуто припущення, що між рівнем творчого потенціалу та адаптацією існує взаємозв'язок.

Для перевірки цього припущення було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, який дозволяє оцінити силу та напрямок зв’язку між ранговими змінними.

Для аналізу використовувалися такі показники:

X - загальний рівень творчого потенціалу;

Y - середній рівень соціально-психологічної адаптації.

Тепер розрахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона (r) для кожної пари змінних. Формула коефіцієнта кореляції Пірсона:

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \cdot \sum (Y - \bar{Y})^2}} = \frac{11.217}{\sqrt{4.420 \cdot 32.86}} \approx 0.93$$

Рис. 2.1. Формула та значення коефіцієнта кореляції Пірсона

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв’язок між загальним рівнем розвитку творчого потенціалу та середнім рівнем адаптації в різних вікових групах.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між загальним показником творчості (X) та рівнем адаптації (Y) склав $r \approx 0.93$, що свідчить про високий позитивний зв'язок між цими змінними. Значення r у межах від 0.70 до 0.90 традиційно трактується як сильна (висока) кореляція, що вказує на тісну залежність між змінними. Іншими словами, у міру зростання рівня творчого потенціалу в окремих вікових групах, спостерігається пропорційне зростання рівня адаптації.

Цей високий показник свідчить про те, що творчо розвинені особистості мають ширший спектр психологічних ресурсів, необхідних для ефективної адаптації, зокрема: гнучкість мислення, здатність до переосмислення ситуацій, пошуку альтернативних рішень, толерантність до невизначеності, відкритість до нового досвіду.

Крім того, рівень статистичної значущості $p \approx 0.048$ ($p < 0.05$) вказує на те, що виявлений кореляційний зв'язок не є випадковим і має наукову достовірність. Це дає підстави стверджувати, що існує надійна залежність між розвитком творчого потенціалу та здатністю до психологічної адаптації, особливо в умовах стресу чи соціальних викликів.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що творчий потенціал виступає значущим чинником подолання життєвих труднощів, а його розвиток може бути важливим напрямом психологічної підтримки та профілактики дезадаптації.

2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за Діагностика особистісної креативності (Є.Є. Тунік)

Для того аби оцінити та порівняти рівень особистісної креативності, було використано методику Є.Є. Тунік. Дослідження охопило 35 осіб різних вікових груп віком від 17 до 42 років. Опитування проводилося онлайн на базі соціального анкетування з використанням стандартного опитувальника, який включає п'ять ключових шкал: оригінальність, цілеспрямованість,

емоційна чутливість, фантазування, почуття гумору. Оцінювання здійснювалося відповідно до інструкцій Є.Є. Тунік, з урахуванням рекомендацій адаптованого підходу.

В таблиці нижче представлено результати, отримані в ході дослідження Діагностики особистісної креативності (Є.Є. Тунік) (табл. 2.3):

Таблиця 2.3.

Результати показників методики Діагностики особистісної креативності (Є.Є. Тунік)

Вікова група	Оригінальність	Цілеспрямованість	Емоційна чутливість	Фантазування	Почуття гумору
17–20	22.1	19.5	21.7	23.6	20.9
21–25	20.4	18.9	20.5	21.3	19.7
26–30	19.2	18.3	19.7	20.1	18.9
31–35	18.5	17.9	18.8	18.3	17.5
36–42	17.3	16.5	17.1	16.9	16.2
Середнє	19.5	18.2	19.6	20.0	18.6

Результати дослідження за методикою Є.Є. Тунік свідчать про наявність чіткої вікової динаміки в розвитку особистісної креативності.

Найвищі показники за всіма п’ятьма шкалами (оригінальність, цілеспрямованість, емоційна чутливість, фантазування та почуття гумору) зафіксовано у віковій групі 17-20 років. Зокрема, максимальні значення мають такі показники: фантазування - 23.6, оригінальність - 22.1, емоційна чутливість - 21.7, що може свідчити про високий рівень відкритості до нового, емоційної пластичності, спонтанності мислення та вільного експериментування з уявою.

Це пояснюється тим, що саме в юнацькому віці людина ще не повністю інтегрована в соціальні норми і має більше внутрішньої свободи для самовираження. Молоді респонденти менше обмежені рамками соціальних очікувань і легше дозволяють собі прояв креативної індивідуальності, включно з гумором, нестандартним мисленням та фантазійністю. Також це

може бути пов’язано з активним самоусвідомленням і пошуком власної ідентичності, що передбачає постійну генерацію ідей, варіантів «я» та можливих шляхів розвитку.

Натомість найнижчі результати за всіма шкалами спостерігаються у віковій групі 36-42 років. Наприклад, рівень фантазування (16.9), оригінальності (17.3) та почуття гумору (16.2) є найменшими серед досліджуваних, що може бути пов’язано з підвищеною соціальною орієнтацією, концентрацією на професійних обов’язках, рутині та прагматичному стилі мислення, які притаманні дорослому віку. Люди цього віку, ймовірно, вже мають стабільний життєвий сценарій, у якому потреба у творчому самовираженні не є провідною, а креативність реалізується більше у практичному ключі, ніж у формі вільного експериментування.

У порівнянні з попередніми результатами дослідження образотворчого та словесно-звукового творчого мислення, вікова група 17-20 років раніше демонструвала найнижчі показники, а піковий рівень креативності був зафіксований у групі 26-30 років. Це дозволяє зробити важливий висновок: рівень особистісної креативності не завжди корелює з продуктивністю у конкретних творчих завданнях. Молодь має високу внутрішню готовність до творчості, але ця схильність ще не завжди трансформується у цілеспрямовану реалізацію в образотворчій чи вербальній сфері. Натомість у більш зрілому віці проявляється більше організованого підходу до вирішення завдань, але знижується загальна експресія особистісної креативності.

Таким чином, особистісна креативність виявляється більш розвиненою у молодому віці, тоді як спеціалізовані форми творчого мислення (словесна, зображувальна) дозрівають пізніше, досягаючи свого піку в більш стабільному дорослому віці.

У ході нашого емпіричного дослідження творчого потенціалу, ми мали визначити динаміку розвитку креативності та творчого потенціалу серед осіб віком від 17 до 42 років. Ми використали три методики: Тест Торренса на розкриття образотворчого, вербального, та словесно-звукової творчості,

методик4 діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда та методику Є.Є Тунік, яка допомогла визначити рівень особистісної креативності респондентів. Комплексний підхід який ми застосували допоміг нам кількісно оцінити креативний потенціал респондентів, а також простежити загальні тенденції їх розвитку в залежності від віку, форми, прояву.

Ми також врахували підхід Карла Роджерса до соціально-психологічної адаптації (СПА), який наголошує на важливості самоприйняття, відкритості досвіду та внутрішньої узгодженості особистості як основ адаптивного функціонування. Згідно з теорією Роджерса, висока креативність є ознакою самоактуалізованої особистості, яка має здатність до новаторського мислення, відкритості до досвіду та гнучкості в міжособистісних взаємодіях. Ми використали підхід СПА як основу для введення додаткового показника адаптації з метою дослідження взаємозв'язку між творчим потенціалом та рівнем адаптивності. За результатами кореляції творчості (Х) та адаптації (У) ми знайшли пряму залежність - чим вищий творчий потенціал, тим краще особистість справляється з труднощами.

Результати за тестом Торренса свідчать про те, що пік креативності у візуальному форматі припадає на вікову групу 26-30 років. Саме в цей період учасники показали найвищі показники за всіма шкалами: швидкістю продукування ідей, гнучкістю мислення, оригінальністю образів та розробленістю деталей. Це дає підстави вважати, що саме в цьому віці відбувається поєднання накопиченого життєвого досвіду, професійного становлення та здатності до глибокого опрацювання творчих задумів. Креативність у цьому віці стає не лише потенціалом, а й інструментом вирішення щоденних задач та викликів.

Водночас, що цікаво, результати за методикою діагностики словесно-звукового творчого мислення показали абсолютно іншу картину. Найвищі показники тут спостерігалися серед наймолодших учасників віком 17-20

років. Ця вікова група виявила вражаючу здатність до асоціативного мислення, спонтанного фантазування та сміливих інтерпретацій звукових образів. Звукові сигнали розкрили їх творчий потенціал у створенні нестандартних образів та думок, зо можна пояснити високим рівнем емоційності, допитливості та відкритості до нового, які характерні для ранньої юності. У цьому віці ще не діють внутрішні обмеження та рамки, які часто накладає доросле життя, а самовираження має більше свободи і менше страху бути не таким, як усі.

Друга методика - тест Є.Є. Туніка на особистісну креативність також підтвердила домінування молоді у сфері творчого потенціалу. Наймолодші респонденти дослідження виявили високі показники фантазування, емоційної чутливості, оригінальності та навіть почуття гумору. Це свідчить про наявність потужного внутрішнього креативного ресурсу, який, хоч і не завжди реалізований у зовнішніх формах, формує основу для подальшого розвитку індивідуальності, творчого самовираження та нестандартного погляду на світ.

Натомість у віковій групі 36-42 років у всіх трьох методиках спостерігається зниження показників. Це може бути пов’язано з природними змінами у когнітивній сфері, зосередженістю на практичних, життєвих завданнях, або ж втомою від нестабільності, що зменшує мотивацію до пошуків нового і творчого самовираження. Звісно, це не означає, що креативність зникає з віком, скоріше, вона трансформується в інші, менш спонтанні, але більш прикладні форми.

Таким чином, результати дослідження дозволяють говорити про чітку вікову динаміку у розвитку креативного мислення. Якщо в юності переважає емоційна, образна та вербальна спонтанність, то в більш зрілому віці формується здатність до структурованого творчого підходу, особливо у візуальній формі. Найбільш яскраво реалізовану креативність ми спостерігаємо у віці 26-30 років, де сходяться в одному пункті і енергія молодості, і досвід дорослої людини. Тому можна з упевненістю сказати, що

креативність - це динамічна характеристика особистості, яка розвивається, змінюється і проявляється по-різному на кожному етапі життя. Важливо лише створювати умови для її підтримки та прояву, незалежно від віку.

ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи, ми дослідили творчий потенціал як потужний інструмент та ресурс задля подолання життєвих труднощів. За результатами теоретичного аналізу з проблематики творчого потенціалу особистості ми встановили, що творчий потенціал виступає як інтегративна особистісна характеристика індивіда, яка включає в себе - креативність, здатність до нестандартного мислення, уяву, відкритість до нового та самоактуалізацію. Творчий потенціал відіграє важливу роль у розвитку особистості та її адаптації до соціальних умов. Визначено, що структура творчого потенціалу охоплює когнітивний (інтелектуальний), емоційно-вольовий та особистісно-мотиваційний компоненти, які у взаємодії забезпечують цілісне функціонування креативних здібностей людини. Кожен з компонентів виконує певну роль у процесі творчості та впливає на здатність до подолання труднощів.

Також було проаналізовано вплив творчого потенціалу на подолання життєвих труднощів та встановлено, що творчо активні особистості схильні до більшої психологічної гнучкості, конструктивного мислення, що сприяє пошуку нових способів вирішення проблем, адаптації до змін та ефективної саморегуляції у складних життєвих ситуаціях.

З метою глибшого розуміння психологічного механізму впливу творчого потенціалу на подолання труднощів, ми звернулися до концепції клієнт-центрованої терапії К. Роджерса та його моделі самоактуалізованої особистості (СПА). Згідно з підходом Роджерса, здорова, адаптована особистість має високий рівень відкритості до досвіду, здатність до самовираження, автономності та конструктивної поведінки. Всі ці характеристики є проявами високого рівня самоактуалізації - ключового елемента творчого потенціалу. Тому в нашому дослідженні творчість розглядалася також як показник рівня самоактуалізації, що забезпечує

гнучкість мислення, адаптивність та особистісне зростання у складних життєвих обставинах.

За для проведення емпіричного дослідження було взято вибірку з 35 учасників віком від 17 до 42 років на базі соціального опитування в мережі “Інтернет” та підібрано методики, що дають змогу оцінити рівень розвитку творчого потенціалу. Основним діагностичним інструментом виступив тест креативного мислення Торренса, який дозволяє виявити такі показники творчого мислення, як швидкість, оригінальність, гнучкість та розробленість. У ході його застосування, ми проаналізували три аспекти творчості - образотворчого, вербального та словесно-звукової творчості.

Ми засвідчили наявність вікових особливостей у розвитку образотворчої креативності. Найвищі показники спостерігалися в учасників віком 26-30 років, що свідчить про оптимальне поєднання інтелектуальної зрілості та творчої активності. Водночас загальний рівень творчого потенціалу залишався достатньо високим у представників усіх вікових груп.

Узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що творчий потенціал є значущим психологічним ресурсом у подоланні життєвих труднощів. Його розвиток є важливою умовою гармонійного особистісного становлення, адаптації до соціальних змін і формування конструктивних моделей поведінки в умовах стресу чи кризи.

Таким чином, виконане дослідження підтверджує гіпотезу про те, що творчий потенціал особистості сприяє як подолання життєвих труднощів, а й поліпшення загальної адаптації за умов стресу і невизначеності. також творчий потенціал має вікову динаміку розвитку, а його розвиток має бути врахованим у процесах психодіагностики, профілактики дезадаптації та психологічного супроводу особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ

1. Lubart T. Children's creative potential: an empirical study of measurement issues / T. Lubart, C. Pacteau, A.Y. Jacque, X. Caroff. *Learning and Individual Differences*. 2010. № 20. P. 388–392.

2. Лук А.Н. Психологія творчості. Київ : Наука, 1978.127с

3. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. *Психологія і суспільство*. 2007. № 4 (30). С. 6–10.

4. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.

5. Чорноус Н. А., Ковінько А. В. Проблема розвитку творчих здібностей особистості. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 11 квітня 2017 р. / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків : Стиль-Издат, 2017. С. 312–313.

6. Моляко В.А. Психологічні проблеми творчої обдарованності. Київ : Наукова думка, 1995. 52с.

7. Психологія і педагогіка життєтворчості : навчально-методичний посібник / ред. рада: В. М. Доній (голова), Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.. Київ : ІЗМН, 1996. 792 с.

8. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка* : наук.-метод. журнал / академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». Житомир, 2016. Вип. 11. 154 с.

9. Туриніна О. Л. Т87 Психологія творчості : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2007. 160 с.

10. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2007. 296 с

11. Науково-технічна творчість : практичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2019. 128 с.

12. Грекова В. С. Вплив творчості на подолання екзистенційної кризи особистості. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 2014. Вип. 17(6). С. 54-58.

13. Грінберг Дж. Управління стресом. McGraw-Hill, Boston, Mass., 2008, 495 с.

14. Ващенко І. В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49.

15. Артемова О.І. Розвиток креативного потенціалу майбутніх практичних психологів в процесі професійної підготовки. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Вип. 3. С. 19-22.

16. Гальченко В.М. Чинники розвитку творчої особистості дошкільника в умовах сучасної дошкільної установи. *Народна освіта*. №16. С. 34–42.

17. Яблонська Тетяна. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як фактор самовдосконалення особистості. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія «Психологія» : зб. наук. пр. Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка – Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2015. Вип. 37. С. 28–39. URL : elibrary.kubg.edu.ua+7

18. Ситник Н. І. Роль зовнішньої мотивації у забезпеченні креативно-інноваційної діяльності персонала сучасних організацій. *Економіка і організація управління*. № 1 (17) . 2014 .

19. Amabile T. The motivation to be creative. S. Isaksen (Ed.), Frontiers of Creativity Research: Beyond the basics. Buffalo, NY: Bearly Limited, 1987. P. 223-254.

20. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

21. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науковопрактичної конференції (23 липня 2022 року м.Київ) / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 292 с.

22. Сідоріна Т. Ю. Філософія кризи. Харків : Флінта:Наука, 2003. 456 с.

23. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. *Простір арт-терапії* : збірник наукових праць. Київ : Золоті ворота, 2015. Вип. 2 (18). С. 23–41.

24. Sawyer R. K. Explaining Creativity: The Science of Human Innovation. Oxford University Press. 2012. 396 p.

25. Завгородня Є. Є. До проблеми розвитку творчого потенціалу особистості. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика* / Луг. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. 2015. № 4 (45). С. 25–28. URL : https://dspace.luguniv.edu.ua/handle/123456789/1707

26. Бойко О. Т., Горун Г. Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 72, № 2. С. 29–34. DOI : 10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34.

27. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / уклад. Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

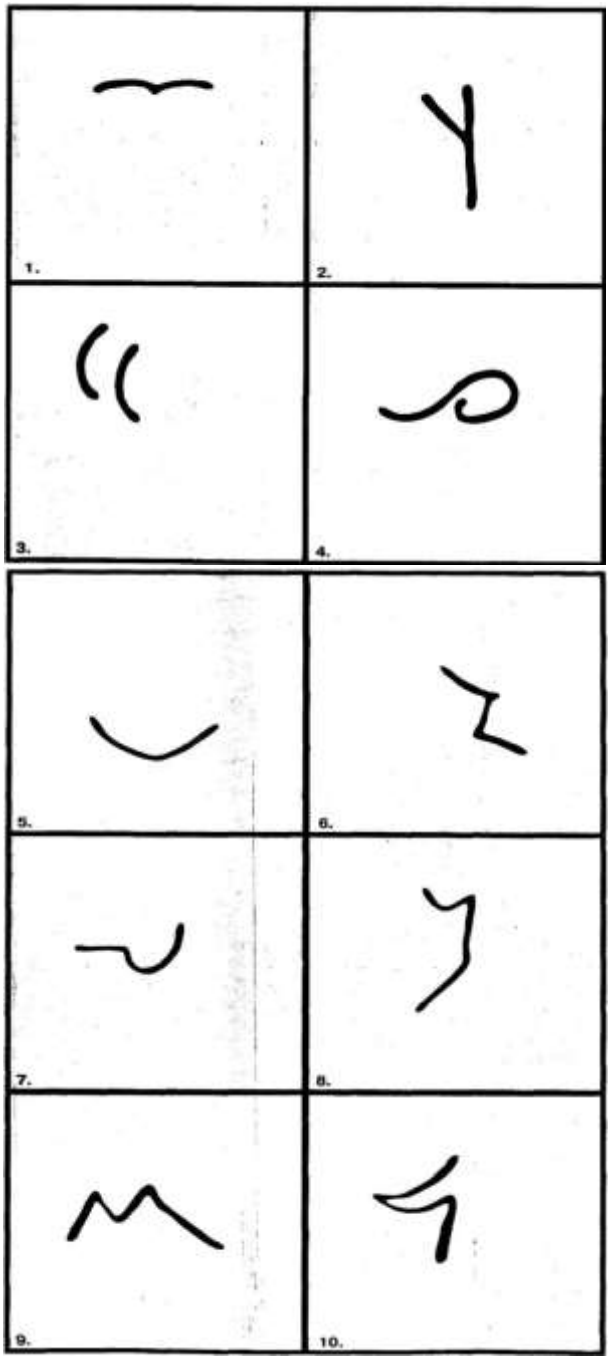
28. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Психологія людського порозуміння. Київ : Політвидав України, 1989. 189 с.

29. Дудік А. О. Розвиток творчого потенціалу студентів педагогічних спеціальностей ВНЗ. Луганськ : Луганський національний ун-т ім. Т. Шевченка, 2012. URL : http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN17/12daovnz.pdf

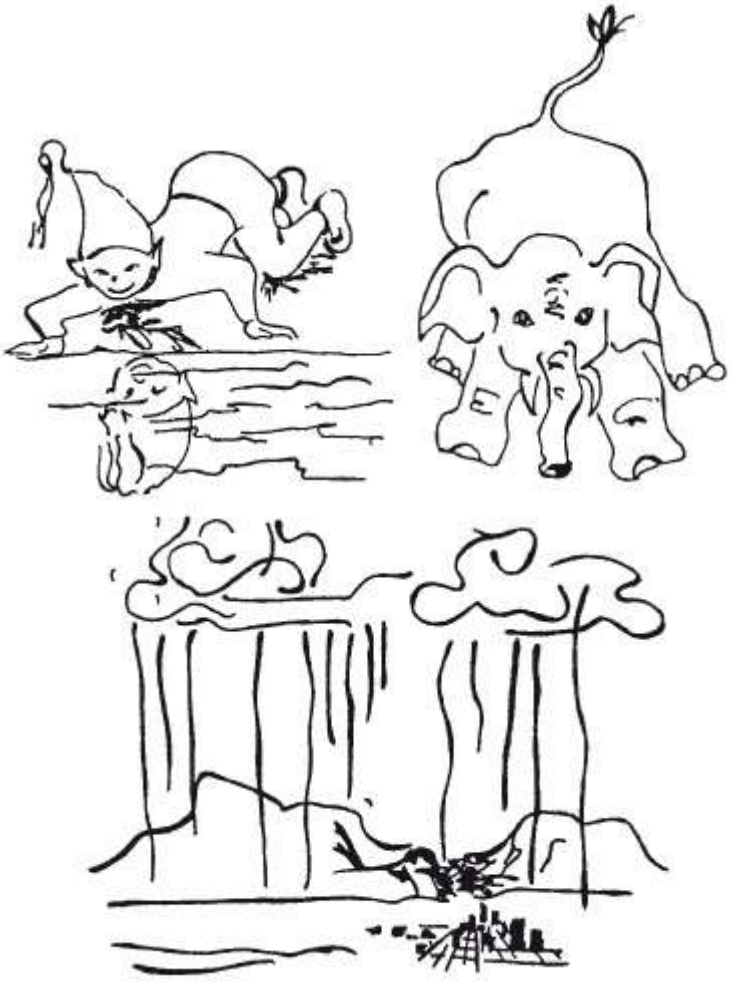
ДОДАТКИ

Додаток А

Тест креативного мислення Торренса



Вербальне творче мислення



Слухове творче мислення

1. У першому тесті - «Звук і образи» природні, синтетичні звуки.

Звуки планет, шум моря.

2. Другий тест - «Звуконаслідування і образи» містить різні слова, інтонації, що нагадують різні змістовні знаки (скрип, тріск), що імітують природні звуки, притаманні якомусь об’єкту, музичні інтонації, інтонаційні комплекси, змодельовані на синтезаторі.

Звуки птахів семітовані на синтезаторі.

Додаток Б

Діагностика особистісної креативності (Є.Є. Тунік)

1. Якщо я не знаю правильної відповіді, то спробую догадатися про неї.
2. Я люблю розглядати предмет ретельно й докладно, щоб виявити деталі, яких не бачив раніше.
3. Зазвичай я задаю питання, якщо чого-небудь не знаю.
4. Мені не подобається планувати справи заздалегідь.
5. Перед тим як грати в нову гру, я повинен переконатися, що зможу виграти.
6. Мені подобається уявляти собі те, про що мені потрібно буде довідатися або зробити.
7. Якщо щось не вдається з першого разу, я буду працювати доти, поки не зроблю це.
8. Я ніколи не виберу гру, з якою інші незнайомі.
9. Краще я буду робити все як зазвичай, ніж шукати нові способи.
10. Я люблю з'ясовувати, чи не так усе насправді.
11. Мені подобається займатися чимсь новим.
12. Я люблю заводити нових друзів.
13. Мені подобається думати про те, чого зі мною ніколи не траплялося.
14. Зазвичай я не витрачаю час на мрії про те, що коли-небудь стану відомим артистом, музикантом, поетом.
15. Деякі мої ідеї так захоплюють мене, що я забуваю про усе на світі.
16. Мені більше сподобалося б жити й працювати на космічній станції, ніж тут, на Землі.
17. Я нервую, якщо не знаю, що відбудеться далі.
18. Я люблю те, що незвичайно.
19. Я часто намагаюся представити, про що думають інші люди.

20. Мені подобаються розповіді або телевізійні передачі про події, які трапилися в минулому.

21. Мені подобається обговорювати мої ідеї в компанії друзів.

22. Я зазвичай зберігаю спокій, коли роблю щось не так або помиляюся.

23. Коли я виросту, мені хотілося б зробити щось таке, що нікому не вдавалося до мене.

24. Я вибираю друзів, які завжди роблять все звичним способом.

25. Багато існуючих правил мене зазвичай не влаштовують.

26. Мені подобається вирішувати навіть таку проблему, що не має правильної відповіді.

27. Існує багато речей, з якими мені хотілося б поекспериментувати.

28. Якщо я один раз знайшов відповідь на питання, я буду дотримуватися його, а не шукати інші відповіді.

29. Я не люблю виступати перед групою.

30. Коли я читаю або дивлюся телевізор, я представляю себе ким-небудь із героїв.

31. Я люблю уявляти собі, як жили люди 200 років тому.

32. Мені не подобається, коли мої друзі нерішучі.

33. Я люблю досліджувати старі валізи й коробки, щоб просто подивитися, що в них може бути.

34. Мені хотілося б, щоб мої батьки й керівники робили все як звичайно й не мінялися.

35. Я довіряю свої почуттям, передчуттям.

36. Цікаво припустити що-небудь і перевірити, чи прав я.

37. Цікаво братися за головоломки й ігри, у яких необхідно розраховувати свої подальші ходи.

38. Мене цікавлять механізми, цікаво подивитися, що в них усередині і як вони працюють.

39. Моїм кращим друзям не подобаються дурні ідеї.

40. Я люблю видумувати щось нове, навіть якщо це неможливо застосувати на практиці.

41. Мені подобається, коли всі речі лежать на своїх місцях.

42. Мені було б цікаво шукати відповіді на питання, які виникнуть у майбутньому.

43. Я люблю братися за нове, щоб подивитися, що із цього вийде.

44. Мені цікавіше грати в улюблені ігри просто заради задоволення, а не заради виграшу.

45. Мені подобається міркувати про щось цікаве, про те, що ще нікому не спадало на думку.

46. Коли я бачу картину, на якій зображений хто-небудь незнайомий мені, мені цікаво довідатися, хто це.

47. Я люблю перегортати книги й журнали для того, щоб просто подивитися, що в них.

48. Я думаю, що на більшість питань існує одна правильна відповідь.

49. Я люблю задавати питання про такі речі, про які інші люди не замислюються.

50. У мене є багато цікавих справ як в навчальному закладі, так і вдома.

Додаток В

Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:
- це мене зовсім не стосується;
- це мене не стосується;
- мабуть, це мене не стосується;
- не знаю, чи це мене стосується;
- це схоже на мене, але травню сумніви;
- це схоже на мене; 6 - це точно я.

№	*Текст методики*	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							

23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							
31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32.	Часто відчуваю собе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всим задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати собе.							
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							

52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							
66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.							
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, приваблюю інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і							

	змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							