

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)

КАРПУХІНА ВІКТОРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

ОСОБЛИВОСТІ «ОБРАЗУ Я» У ЛЮДЕЙ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

**Робота на здобуття II (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»**

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри суспільних дисциплін
Кочубей Алла Володимирівна

Рецензент:

Зміст

ВСТУП.....	4
Актуальність теми дослідження	4
Методологія дослідження.....	7
Структура й обсяг магістерської роботи.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ «Я-ОБРАЗУ» У ЛЮДЕЙ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ.....	10
1.1. Генезис дослідження проблеми і змістовна характеристика творчого «Я» особистості.....	10
1.2. Мотив досягнень і рівень прагнень творчої особистості. Самодетермінація творчої особистості.....	17
1.3. Афективна сфера творчої особистості. Вплив емоційних станів на творчу активність.....	29
Висновок до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ І СТВОРЕННЯ АРТЕФАКТУ ПРО «Я».....	40
2.1. Методологічна основа дослідження.....	40
2.2. Діагностика рівня самодетермінації творчих особистостей.....	49
2.2.1. Дослідження психологічних особливостей і психопатологічних симптомів і синдромів учасників	49
2.2.2. Дослідження прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань	51
2.2.3. Дослідження індексів креативності учасників.....	53
2.2.4. Аналіз інтерв'ювання учасників	54
2.2.5. Аналіз самонаративів — текстів про Я.....	59
Висновок до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ	64
3.1 Програма когнітивної терапії для людей творчих професій на основі усвідомленості.....	65
3.2. Адаптована програма психокорекції під час творчої кризи та самодетермінації письменника	67
3.2.1. Бібліотерапія як інспіраційна прогулянка	69
3.2.2. Використання лялькотерапії	72
3.2.3. Музикотерапія з використанням етнічних інструментів.....	75

3.3. Контроль результатів програми психокорекції	77
Висновок до розділу 3.....	78
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
Додаток А	89
Додаток Б.....	92
Додаток В.....	97
Додаток Г	98
Додаток Д	102
Додаток Е.....	104
Додаток Ж.....	106

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Актуальність теми дослідження «образу Я» у людей творчих професій спричинене тим, що професійна реалізація у творчості має вагомий вплив на формування самосвідомості та самооцінки людини. Творчі професії безпосередньо пов'язані з самовираженням, унікальними ідеями та креативними процесами. Люди таких професій схильні до глибшого осмислення своєї особистості, оскільки результат їхньої праці часто є відображенням внутрішнього світу. «Образ Я» (або «Я-образ») відіграє ключову роль у професійних досягненнях та задоволенні від роботи.

Релевантність дослідження визначають такі фактори:

1. Виняткове значення «Я-образу» для творчої діяльності

«Я-образ» або самосприйняття є центральним елементом у формуванні особистості та її життєвої діяльності. Для людей у творчих професіях, де робота часто базується на самоідентифікації, вираженні внутрішніх переживань і уявлень, «Я-образ» генерує як доцентровий, так і відцентровий імпульс творчого руху. Творчі особистості, як правило, більш схильні до самоаналізу і рефлексії, що робить дослідження «Я-образу» особливо значущим для розуміння джерел натхнення, мотивації та креативності.

2. Вплив «Я-образу» на професійний розвиток

Творчі люди не лише виконують свою роботу, але й ідентифікують себе через неї. Результат діяльності, самооцінка досягнень впливає та інколи ототожнюється із самосприйняттям. І навпаки: рівень самооцінки безпосередньо впливає на творчу продуктивність. У таких професіях як художники, письменники, музиканти, театральні діячі, кінематографісти, архітектори тощо професійний успіх щільно пов'язаний із здатністю особистості бачити себе в певному контексті і розуміти свій унікальний внесок у культуру.

В той же час виникає непересічна залежність мистців від професійної критики та будь-яких зовнішніх відгуків, що вони отримують на свої роботи. Оцінка творчості іншими людьми впливає на те, як вони бачать себе та свою

професійну цінність. Дослідження «Я-образу» допоможе виявити, як самосприйняття і зовнішнє сприйняття впливають на творчість, професійні досягнення та загальне відчуття задоволеності від роботи.

3. Психологічне здоров'я та самосприйняття

Люди творчих професій частіше за інших стикаються з емоційною напругою, пов'язаною із самокритикою та нестабільністю самооцінки. Окрім цього, вони перебувають під впливом унікальних психологічних викликів, таких як творча криза, перфекціонізм, страх перед невдачею та постійне прагнення до самовираження. Під час війни психологічні виклики підсилені фактором незатребуваності — неможливості або недоцільності реалізації в професії через різні причини, в тому числі через втрату цільової аудиторії.

Дослідження «Я-образу» має допомогти встановити вплив цих та інших факторів на самооцінку і на психічне здоров'я творчих особистостей, що, в свою чергу, є корисним для розробки психотерапевтичних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я творчих людей.

4. Взаємозв'язок між «Я-образом» і творчою продуктивністю

Позитивний або негативний «Я-образ» може стимулювати або, навпаки, обмежувати творчу діяльність. Отже одним з цікавих аспектів спостереження є зв'язок між позитивним або негативним «Я-образом» і рівнем творчої продуктивності. Критичне самосприйняття має вплив на здатність генерувати нові ідеї та завершувати проекти. Як свідчать незчисленні факти біографій/ автобіографії мистців, зв'язок між самосприйняттям та здатністю долати творчі кризи також існує. Отож, коригування «Я-образу» може бути запропоновано як один із шляхів подолання творчої кризи.

5. Культурний контекст «Я-образу»

«Я-образ» не формується у вакуумі, він значною мірою залежить від культурних, соціальних і професійних впливів.

Дослідження особливостей «Я-образу» у різних творчих середовищах і культурах може виявити, як суспільство впливає на самосприйняття творчих людей і, відповідно, на їхню творчість. Це набуває окремої цікавості в умовах

глобалізації та культурного обміну. У сучасному світі, де творчі професії часто стикаються з комерціалізацією та соціальними очікуваннями, формування адекватного «Я-образу» постає складним завданням. Змінюється роль творчих людей у суспільстві, це впливає на самоочікування та нерідко потребує коригування «Я-образу».

Отже, актуальність дослідження особливостей «Я-образу» людей у творчих професіях обумовлена необхідністю поглибити знання про взаємозв'язок між творчістю і самосприйняттям, визначити додаткові шляхи психологічної підтримки та підвищення продуктивності творчих особистостей. Додатковим здобутком дослідження «Я-образу» може стати усвідомлення, яким чином культурні та соціальні фактори формують особистість та творчий потенціал людини будь-якої професії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У сфері дослідження творчого «Я» та самодетермінації в творчих професіях працюють впливові сучасні вчені, які представляють різні аспекти дослідження творчості, від психологічного та соціального — до культурного і професійного. М. Чіксентміхайі, автор теорії «поток», досліджує як творчі особистості досягають оптимального стану реалізації потенціалу. Е. Десі та Р. Раян — автори теорії самодетермінації, яка пояснює, як автономія, компетентність та відчуття зв'язку сприяють мотивації та творчій діяльності. Т. Амабайл також вивчає взаємозв'язок між мотивацією, креативністю та організаційною культурою. С. Кауфман зосереджується на креативності, самоактуалізації та зв'язку між психічним здоров'ям і творчим процесом. К. Хеллер спеціалізується на творчому мисленні та співпраці у творчих професіях.

На жаль, останні десятиліття не були ознаменовані зацікавленістю вітчизняних психологів щодо особистостей у творчих професіях. В числі найбільш ґрунтовних досліджень слід назвати роботи українських психологів З. С. Карпенко та І. А. Гуляс, що присвячені творчому «Я» в структурі аксіогенезу особистості.

Об'єкт дослідження: сукупність уявлень творчої особистості про саму себе, яка включає самооцінку, самоідентифікацію, самодетермінацію, емоційне ставлення до себе, а також відчуття власної унікальності та цінності.

Предмет досліджень: особливості формування та функціонування «Я-образу», вивчення специфічних характеристик самоідентифікації та впливу цих характеристик на творчий процес і психоемоційний стан особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив «Я-образу» на творчу активність і психологічний стан людини у творчій професії.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури дати визначення поняттям «Я-образ», висвітлити вплив «Я-образу» на творчий процес та зворотній вплив професії на самоусвідомлення та самооцінку.

2. Емпірично встановити зв'язок між позитивним або негативним «Я-образом» і рівнем творчої продуктивності, та визначити вплив постійного прагнення до самовираження на психічне здоров'я творчих особистостей.

3. На основі емпіричного дослідження та за допомоги статистичної обробки даних виявити зв'язки між досліджуваними характеристиками.

4. Провести діагностуючі інтерв'ювання на рефлексивні теми.

5. Розробити рекомендації щодо вдосконалення психокорекційних програм для творчих особистостей.

Гіпотеза кваліфікаційної роботи В процесі аксіогенезу творчої особистості відбувається конфлікт «образу Я» з рамками детермінізму. Розвиток і культивування самодетермінації забезпечують психологічну стійкість. Самодетермінація творчої особистості є похідною від її інстинкту самозбереження та необхідною умовою у подоланні конфлікту в процесі аксіогенезу.

Методологія дослідження

Методологія дослідження «Я-образу» у людей творчих професій вимагає підходу, що враховує психологічні і соціокультурні аспекти творчості. Тому

значною мірою виходить за межі дослідження «Я-образу», як когнітивної складової «Я-концепції» (маючи на увазі, що іншими складовими є емоційно-оцінкова («Я-ставлення»), поведінкова («Я-вчинок») та спонтанно-креативна («Я-духовне» [1]). Для вивчення самосприйняття осіб творчих професій дослідники зазвичай використовують комбінацію якісних і кількісних методів, які дають ефективне поєднання суб'єктивних даних досвіду і вимірюваних факторів.

В дослідженні використані такі методи:

У дослідженні для визначення рівня самовизначення творчих особистостей використано такі методики:

- Дослідження психологічних особливостей і психопатологічних синдромів і симптомів за Скороченим Багатофакторним Опитувальником для дослідження Особистості (або опитувальник Міні-мульти, що є скороченим варіантом теста MMPI);
- Дослідження прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація А. Еткінда);
- Методика дослідження креативності (Кокур О.М., Пішко І.О.);
- Аналіз інтерв'ювання за власним переліком запитань;
- Аналіз самонаративів — текстів про «Я»

Експериментальна база

В складі вибірки — 12 учасників. Учасники зручної фракції вибірки — письменники і письменники-художники об'єднані неформальним творчим колом та спільною літературною діяльністю, учасник вибірки архітектор-військовий — цілеспрямований вибір на підставі залученості до творчої професії.

Серед учасників вибірки є поет, який воює в зоні бойового зіткнення з першого дня повномасштабного вторгнення; поетка, внутрішньо-переміщена особа; критикиня і поетка/художниця, що виїхали під час ворожого вторгнення на Київщину; архітектор, нині офіцер ЗСУ. Склад вибірки мультикультурний:

письменницькі мови учасників — українська, польська, іврит, російська, англійська; країни постійного проживання народження — Україна, Вірменія, Польща, Ізраїль.

Інтерпретація та висновки

Результати досліджень контекстуалізуються з умовами проведення: період військового стану та інші ускладнюючі фактори, що впливають на результати та інтерпретацію.

Апробація та публікація

Теоретичні аспекти роботи (генезис дослідження проблеми, мотив досягнень і самодетермінація творчої особистості) та гіпотезу щодо конфлікту «образу Я» з рамками детермінізму в процесі аксіогенезу творчої особистості викладено у статті «Самодетермінація як психологічний чинник реалізації потенціалу в творчій професії» (публікація в електронному виданні «Креативний простір» №22, 2024)

Структура й обсяг магістерської роботи

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, додатків, списку використаних джерел (36 найменувань). Повний обсяг роботи становить 107 сторінок друкованого тексту, з них 85 сторінок — основний текст.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ «Я-ОБРАЗУ» У ЛЮДЕЙ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

1.1. Генезис дослідження проблеми і змістовна характеристика творчого «Я» особистості

Численні концепції творчого «Я» особистості знаходили формулювання і розвиток в різних контекстах і напрямках людської думки з часів Проторенесансу — у мистецтві і філософії, а згодом у психології.

Творче «Я» у мистецтві постає неоднозначно: самовираження на тлі прагнення «самозречення», маючи на увазі, насамперед, мистецтво як спокутування гріха в епоху Відродження, або ж виходу за межі «Я-образу» в добу романтизму, коли власний бунтівний геній мистця висловлюється через картини стихії чи революційного духу і руху (згадаємо музичні твори Шопена, Ліста, Шумана, Паганіні або живопис Делакруа і Айвазовського).

Модернізм ХХ століття приніс зміни у сприйнятті творчого «Я», акцентуючи увагу на руйнуванні традицій та експериментах із формою. Художники і письменники творчим шляхом знаходили способи розуміння ідентичності та самосприйняття. Модерністські прозаїки використовували стиль «потoku свідомості», щоби поринути в емоційну сутність персонажів, відмовляючись від зовнішнього діалогу або чітких наративних переходів. Такий підхід дозволяв їм окреслити складність тогочасного буття, позначеного розчаруванням, відчуженістю та сумнівами в абсолютних істинах.

Потік свідомості відповідав дослідам індивідуальної психіки, нестабільності та руйнування традиційних форм і був центральним прийомом у модерністському письмі Джеймса Джойса, Вірджинії Вулф, Вільяма Фолкнера та багатьох інших прозаїків. Експресіонізм — німецька гілка модернізму, яку критики інколи метафорично позначають як результат ПТСР, пов'язаного з першою світовою війною — насамперед асоціюється з іменем Франца Кафки, який, за припущенням українського літературознавця академіка Д. В. Затонського, «... і сам не до кінця розумів, наскільки власна доля «керує» його

творчістю. Кафку можна назвати письменником, створеним власною біографією» [3]. А метафору ПТСР можна розповсюдити на другу світову війну (насамперед згадавши «Герніку» Пікассо), та екстраполувати на сучасність, оскільки вже вирує українське мистецтво, зачате від травматичного досвіду нинішньої війни, і, власне, саме мистецтво потерпає через загибель мистців. Зокрема для Рівненщини непоправною втратою є загибель поета Максима Кривцова, який лише встиг отримати з друку першу, надзвичайно потужну поетичну збірку «Вірші з бійниці»[13].

На початку ж XX століття в українській літературі модернізм проявився з певними особливостями через історичні і соціальні обставини, однак з тим же європейським пошуком індивідуальної ідентичності у творах Михайла Коцюбинського, Ольги Кобилянської, Валер'яна Підмогильного, Богдана-Ігоря Антонича (і ціла низка інших імен в літературі) або в театральних експериментах Леся Курбаса.

У сучасному мистецтві творче «Я» найчастіше торкається питань ідентичності, гендеру та інтерсекційності. «Я» постає не лише виразним концептом, але й перформативним, що виявляється у творах, які кидають виклик соціальним нормам і досліджують складність індивіда в суспільстві. Сучасне мистецтво надає широкі можливості, фактично карт-бланш для дослідження «Я-образу» у творчості, оскільки митець проживає спільне життя з дослідником. І власне дослідник є свідком, в яких несподіваних і далеких від сюжету подіях криється і поштовх до творчості, і джерела подальшого натхнення.

У романі німецького юриста та письменника Бернхарда Шлінка «Читець» — бестселері, що перекладений майже сорока мовами і отримав ряд престижних нагород — порушуються складні теми «пересічних осіб» нацистського режиму, питання винності, на тлі цілком традиційної теми нерівного любовного зв'язку. Німецькі абітурієнти часто обирають роман як тему для екзаменаційних творів, оскільки книжка давно увійшла в шкільний навчальний курс. Шлінк, між тим, не один рік спростовував не відповідні авторським, надмірно реалістичні трактування сюжету і моралі роману, запевняючи що поштовхом для написання

була лише невиразна сірість постсоціалістичного Берліну, яка гнітила автора в перші роки переїзду із західнонімецького краю. Не виключено, що образ юнака-просвітителя в темному вабливому середовищі виник як метафора авторського «Я» — професора, що погодився провести у Берлінському університеті навчальний курс, і додатком до цікавої роботи і приємного товариства викладачів та студентів отримав буттєвий (і побутовий) дискомфорт, в якому нове товариство почувалося цілком природньо.

В філософії творче «Я» розглядається як метафізичне та екзистенційне поняття. Філософи-екзистенціалісти, такі як Жан-Поль Сартр і Сьорен К'єркегор, підкреслюють у творчому «Я» безперервний процес становлення: індивіди створюють сенс у своєму житті через вибір дії, формуючи власну ідентичність.

Постмодерністська філософія в особі таких мислителів як Мішель Фуко та Жак Дерріда, досліджує фрагментарність і плинність творчого «Я», кидаючи виклик нормам стабільної, єдиної ідентичності. «Я» конструюється через мову, культуру та владні динаміки, що дозволяє постійно віднаходити себе. Концепція надлюдини Фрідріха Ніцше відображає остаточне творче «Я», котре перевершує суспільні норми та створює власні цінності через акти волі.

Творче «Я» в психології набуває аспекту ідентичності та індивідуальності. Введення поняття творче «Я» пов'язане з прагматичною концепцією американського філософа і психолога Вільяма Джеймса [17]. «Я» як суб'єкт, за Джеймсом, існує виключно в процесі самоусвідомлення і співпадає із змістом процесу в тій мірі, в якій суб'єкт готовий себе усвідомлювати.

Психоаналіз З. Фрейда приділяє суттєву увагу інтуїтивній компоненті «Я», зв'язку між творчою інтуїцією і цілісним сприйняттям об'єкта. Цілісність об'єкту і емоційна насиченість образу спонукають до творчого пошуку і втілення.

Аналітична психологія К. Юнга наділяє творче «Я» такими рисами як сміливість розуму, духу і уяви, завдяки чому творча особистість може уявити недопустиме і відважиться цього недопустимого досягнути. Творчий

особистості, за Юнгом, притаманно сумніватися в загальноприйнятих уявленнях або руйнувати їх, помишляти як не думають інші, віддаватися буттю і внутрішньому творчому життю, надавати перевагу власній інтуїції всупереч «здоровому глузду», залишатися собою, навіть протиставляючи себе іншим.

Індивідуальна психологія А. Адлера піднесла концепцію творчого «Я» до «першопричини всього людського», «філософського каменю», «еліксиру життя». Творче «Я», з погляду Адлера, наповнює людське життя сенсом, формує мету життя і, найважливіше, забезпечує засобами досягнення мети. Отже, процеси формування життєвої мети, стилю життя, за Адлером є, по суті, актами творчості, які надають людській особистості унікальність, свідомість і можливість управління своєю долею. На противагу Фрейду Адлер підкреслював, що люди — не пішаки в руках зовнішніх сил, але свідомі цілісності, які самостійно і творчо створюють своє життя.

У слід за філософією екзистенціалізму, яка дотримується ідеї, що індивіди створюють сенс у своєму житті, формуючи власну ідентичність, екзистенційна психологія розглядає «Я» в якості природного спонтанного феномену, в якому зосереджено джерело творчості.

В гуманістичній психології творче «Я» також пов'язують із концепцією самоактуалізації. Зокрема в дослідженнях Карла Роджерса та Абрагама Маслоу творчість розглядається як фундаментальний вираз повністю реалізованого «Я». За Маслоу, психологічне «Я» у творчих особистостей більше ніж «Я» тілесне. «...глибоко (і давно) переконаний у тому, що проблема креативності — проблема творчої особистості (а не творчих продуктів, творчої поведінки тощо). Творча людина — це особливий тип людини, а не звичайна людина, яка набула нових додаткових можливостей, якесь нове вміння на кшталт вміння кататися на ковзанах... Якщо ви згодні з тим, що особистість, творча особистість, становить сутність цієї проблеми, то стикаєтеся із загальною проблемою перетворення людської природи, перетворення характеру, повноцінного розвитку особистості в цілому... Такий підхід різко і недвозначно контрастує з ситуативними, каузальними, замкненими, атомістичними підходами в теорії, дослідженнях та

навчанні. Подібні підходи часто виявляються в таких, наприклад, питаннях: «У чому причина творчості?», «Що найважливіше з того, що ми можемо зробити?», «Чи слід включити до навчального плану курс творчості на три залікові одиниці?» Я не здивуюся, якщо хтось запитас: «Де локалізована творчість?» [4]

Втім, генезис досліджень не буде повним, якщо не окреслити творче «Я» як цілісне поняття в міждисциплінарній перспективі. Останні дослідження в нейронауці присвячені саме біологічним основам творчості, ґрунтуються на припущенні, що творче «Я» виникає внаслідок взаємодії різних ділянок мозку, відповідальних за пам'ять, емоції та уяву. Таким чином, нейронаука, всупереч застереженням Маслоу, досліджує саме «локалізацію» творчого зародку.

У розвитковій психології становлення творчого «Я» розглядається через стадії формування ідентичності, де творчість постає інструментом для дослідження особистої ідентичності та автономії. Е. Еріксон вважав, що творчість є важливим аспектом зрілого «Я»: люди, які можуть інтегрувати різні аспекти своєї особистості, часто проявляють вищий рівень креативності. У своїх працях він аналізує, як інтеграція різних аспектів особистості, а також успішне проходження стадій психосоціального розвитку сприяють розвитку творчого потенціалу у дорослому віці [5], [6]. Еріксон підкреслює, що люди, котрі мають добре сформовану ідентичність, здатні досягати високого рівня креативності, оскільки готові вільно виражати свої ідеї та емоції, а також адаптуватися до нових ситуацій.

Когнітивна психологія асоціює творчість з психічними процесами, такими як розв'язування проблем, дивергентне мислення та інновації. «Я» є творчим, коли здатне мислити гнучко й адаптуватися до нових викликів. Поняття дивергентного мислення ввів американський психолог Дж. П. Гілфорд [7]. На відміну від конвергентного мислення, яке застосовується для завдань, що мають одне рішення, дивергентне (нестандартне, «відхилене») мислення застосовується задля генерації багатьох ідей щодо одного питання чи проблеми і є основним способом творчого мислення. В подальшому послідовники когнітивної психології всебічно розглядали когнітивні процеси, що лежать в

основі творчості, включаючи генерування ідей — художніх і наукових.

До генезису досліджень слід додати також культурологічний концепт творчого «Я». В культурології творчість індивіда розглядається як така, що формується під впливом соціокультурних контекстів. Творчість є не лише індивідуальною рисою, але й відображенням соціальних, історичних та культурних впливів.

Отже, у різних сферах людської думки творче «Я» сприймається як еволюційне і динамічне поняття. У психології воно пов'язане з ідентичністю та психічними процесами; у філософії навколо творчого «Я» йдеться про самотворення та екзистенційний сенс; у мистецтві творчий потенціал — це вираження інновацій і персональних пошуків.

Важливу думку в одному з інтерв'ю висловила польська письменниця, нобеліатка Ольга Токарчук, психолог за фахом: «Ми робимо помилку, так вже рішуче протиставляючи письменництво та психологію. Фрейд, наприклад, ніколи не приховував, що вважає себе письменником — недарма ж він отримав премію Гете, одну з найпрестижніших літературних нагород у німецькомовному світі. І література, і психологія ґрунтуються на двох ключових принципах — оповіданні та інтерпретації. І психологія, і література так чи інакше служать лікуванню душевних ран — одна говорить про це безпосередньо і діє безпосередньо, друга має на меті. Чому я зрештою обрала письменництво? Думаю, в якийсь момент просто верх взяла моя схильність до самотності — найкомфортніше мені виявилось наодинці із собою. Суспільство друзів і взагалі людей я любила і люблю, але по-справжньому щасливою почуваюся лише тоді, коли залишаюся сама. А письменницька праця (і в цьому полягає його головна відмінність від роботи психолога) — це, мабуть, ідеальний спосіб плекати власну інтровертність» [23].

Підсумовуючи численні концепції творчого «Я» особистості, можна виокремити спільні погляди і прокоментувати деякі важливі характеристики творчого «Я»:

- Емоційна глибина і емоційна чутливість: творчість дозволяє людині

обробляти та виражати свої емоції складними способами; креативне «Я» може відображати екзистенційні переживання, перетворюючи їх у живопис, літературу, музику та інші виразні форми; глибока усвідомленість емоцій може підвищити креативність, адже дозволяє зв'язатися з власними почуттями та почуттями інших.

- Автентичність: творче «Я» часто відображає справжні емоції, думки та унікальний погляд індивіда; ця автентичність веде до оригінальних ідей, які глибинно резонують з іншими.

- Уява: ключова риса креативного «Я» — це здатність уявляти можливості за межами поточної реальності; творче «Я» живиться цікавістю, відкритістю до нових ідей та дослідженням невідомого.

- Інноваційність, відкритість до нового досвіду, критичне мислення: творче «Я» кидає виклик існуючим нормам і традиціям, шукаючи нові способи вирішення проблем або нові інтерпретації світу; творче «Я» часто розширює межі можливого та сприяє інноваціям: креативні особистості приймають нові ідеї, досвіди та перспективи, що живить їхню креативність; здатність аналізувати та ставити під питання норми дозволяє креативним мислителям розробляти інноваційні рішення.

- Самоусвідомлення: творче «Я» постає глибоко інтроспективним, усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, а також бажання; це самоусвідомлення сприяє творчому розвитку і постійній еволюції креативної ідентичності.

- Стійкість, гнучкість, адаптивність: творчі особистості постійно стикаються з викликами, такими як сумніви у собі чи зовнішня критика; креативне «Я» продовжує виражати себе, знаходячи шляхи для зростання через невдачі та перешкоди; вміння орієнтуватися в змінах і невизначеності є важливим у творчих починаннях, що дозволяє для зростання і досліджень.

- Зв'язок: хоча креативне «Я» є дуже індивідуальним, воно також прагне спілкуватися і встановлювати зв'язки з іншими; творчість є мостом між особистим вираженням та спільним людським досвідом, що інкрементує його важливість в культурному чи суспільному контексті.

В цілому, в усій повноті і пропорціях, названі характеристики визначають, в який спосіб творче «Я» індивіда сприяє особистому зростанню, культурним інноваціям та емоційному вираженню. І дійсно можна припустити, що неабияку роль грає «пропорція» характеристик, скажімо, вміст зв'язку та інноваційності, себто потяг до класичних форм або авангарду чи навіть андеграунду.

Філософ Мераб Мамардашвілі якось висловив дивну, на первісне сприйняття, ремарку щодо творчості Джотто ді Бондоне: «Джотто вийшов в трансцендентний нуль». Після деяких міркувань цей же коментар можна віднести до творчості всіх геніальних діячів культури: вони переступали осяжні стилістичні межі і починали з нуля. У випадку Джотто це означає, що з нього починається сучасний європейський живопис: не лік, а обличчя; не вишуканість, а реалістичність; не ідея, а зусилля; не канонічний знак взаємозалежності, а драматургічна взаємодія персонажів; не ікона, а дійство. Щоправда будь-яка культурна епоха походить з кількох нульових відліків у багатомірній системі координат, як-от «епоха Джотто і Данте» — вони сучасники. Данте створив нову мову, а Джотто — нову живописну парадигму.

Чи не дозволяють ці архетипи творчого «Я» зробити припущення, що аксіогенез креативної особистості неодмінно увійде в конфлікт з рамками детермінізму, спонукаючи до виходу у локальний «трансцендентний нуль».

1.2. Мотив досягнень і рівень прагнень творчої особистості.

Самодетермінація творчої особистості

Творче «Я» дозволяє будь-якій людині досягнути можливих вершин (меж) своєї досконалості в професії, в самопобудові, в саморозгортанні особистості. За концепцією д.пс.н., професора З.С. Карпенко аксіогенез (дуже спрощено: розвиток вектору цінностей) особистості «являє собою розгортання її суб'єктних здатностей у цілісній ситуації буття» [8]. Суб'єктом аксіогенезу виступає особистість, що розглядається в якості духовного трансцендентного (потустороннього до буття) суб'єкта: особистість як носій і ноуменальних і феноменальних властивостей особистості, її атрибутивних репрезентацій.

Здатність особистості до самоактуалізації градуюється (по З. С. Карпенко) наступним чином: рівень відносного суб'єкта (носія інстинктивної активності); рівень моносуб'єкта (що чинить цілеспрямовану предметну діяльність); рівень полісуб'єкта — особистість з цілком сформованою ціннісною свідомістю, особистість, що здатна до морального самовизначення; рівень метасуб'єкта — індивідуальність, яка творчо збагачує наявний соціокультурний контекст; і нарешті рівень абсолютного суб'єкта — носій універсальних властивостей духовного єства людини [2].

На думку українського психолога, д.пс.н. академіка В.О. Татенка: «Конкретний людський індивід як жива істота може стати особистістю, індивідуальністю і розвинути до рівня універсальності, лише проявляючи себе суб'єктом життєдіяльності і саморозвитку. Таким чином, психологічна суть людини «не є абстрактом, властивим окремому індивіду», а також не є «сукупністю всіх суспільних відносин», а жива, і, в її вищих проявах, усвідомлена суб'єктна інтенція (прагнення – здатність) відтворити і реалізувати по максимуму свій психічний потенціал, розвинути свою психіку до можливих меж її досконалості і зберегти рівень якомога довше, забезпечуючи тим самим становлення і розвиток особистісних структур з їх «ставленнєвою» соціальною суттю і своєї індивідуальності, що розгортається і суттєво себе виявляє в просторі неповторної я-творчості» [9].

Дослідження мотивації та прагнень у творчих людей розкриває важливі аспекти їхніх внутрішніх рушійних сил, процесів постановки цілей та загального підходу до успіху. Творчість, яку часто вважають результатом натхнення та уяви, глибоко переплітається з особистими прагненнями та мотивацією до досягнень. Мотивація до досягнень і рівень прагнень, на думку академіка Татенка, є ключем до розуміння того, що стимулює творчих особистостей до інновацій, оригінальності та успіху в обраних сферах.

У творчих особистостей постійно генерується внутрішній імпульс і бажання залишити слід у своїй сфері діяльності, будь то мистецтво, наука, література чи підприємництво, хоча періоди творчості не рівні за результатом —

про ритмічність у творчості не йдеться. Тому для успішного або принаймні непровального перебування в творчій професії на допомогу приходить майстерність.

Гемінгвей рефлексував щодо творчого поштовху: «Іноді, починаючи нову розповідь, я не міг зрушити з місця і тоді сідав перед каміном, вичавлював мандаринові кірки у вогонь і спостерігав, як спалахують блакитними іскрами бризки. Вставав, дивився на паризькі дахи і думав: «Не хвилюйся. Ти міг писати раніше і тепер напишеш. Треба лише написати одну правдиву фразу. Напиши найправдивішу з можливих»... завжди знаходилася одна правдива фраза, яку ти знав чи бачив, чи від когось чув. Якщо я починав писати хитромудро, або до чогось підводити, або щось демонструвати, виявлялося, що ці завитки чи прикраси можна відрізати і викинути і почати з першого правдивого, простого ствердного речення» [10].

Для творчих людей мотив досягнень часто є самовизначенням, а не нав'язаним зовні. Психологи Девід МакКлелланд і Джон Аتكінсон, які були піонерами в дослідженні мотивації до досягнень, підкреслювали роль внутрішньої мотивації, що особливо актуально для творчості [12]. Творчі особистості керуються не стільки винагородою чи визнанням, скільки внутрішнім задоволенням від процесу творчості. Ось декілька постулатів Девіда МакКлелланда [11]:

Щодо *внутрішньої мотивації*. Творчі люди часто мають високий рівень внутрішньої мотивації, тобто вони залучені до творчих завдань через радість і задоволення, які ці завдання приносять. Цей самопідтримуваний поштовх є характерною рисою творчого мислення, що дозволяє людині наполегливо працювати над своїми цілями навіть за відсутності зовнішніх винагород чи визнання.

Стосовно *прагнення до викликів*. Інший ключовий аспект мотивації до досягнень у творчих людей — це прагнення до вирішення складних проблем. Творчі особистості часто ставлять перед собою високі, іноді навіть амбітні цілі, намагаючись виходити за межі можливого. Це прагнення долати важкі,

неоднозначні або новаторські завдання відображає їх готовність ризикувати та досліджувати незвідані території.

І щодо *орієнтації на майстерність*. Творчі люди схильні до орієнтації на майстерність, що означає зосередження на навчанні, зростанні та вдосконаленні, а не лише на досягненні кінцевого результату. Це дозволяє їм експериментувати, робити помилки та вчитися на них — процеси, які є важливими для розвитку творчості.

Рівень прагнень визначає ступінь складності цілей, які людина ставить перед собою, та стандарти, яких вона хоче досягти у своїй діяльності. У творчих людей прагнення часто пов'язані з бажанням інновацій, створенням чогось нового та унікального. Рівень прагнень формується під впливом багатьох факторів, таких як минулі успіхи та невдачі, впевненість у собі та сприйнята складність завдання. Творчі люди зазвичай ставлять перед собою високі прагнення, націлені на досягнення проривів або революційних стрибків (радше, злетів). Це характерно для тих, хто націлений на перевизначення художніх жанрів, розширення наукових знань або створення визначальних інновацій. Подібні прагнення часто формується баченням, що виходить за межі звичайного успіху і спрямоване на те, щоб залишити тривалий вплив на сферу творчої діяльності або на суспільство в цілому.

У вірші норвезького поета Б'єрнстєрне Б'єрнсона йдеться про місяць квітень, що здійсмає нове галасливе життя. Лесь Курбас зробив вільний переклад [22] і місяць отримав несподівану назву:

Я обираю «Березіль» —
Він ламає все старе,
Пробива новому місце,
Сін зчиняє силу шуму,
Він стремить.

З цього перекладу розпочалася історія українського реформаторського театру, який вже мав концепцію і спосіб існування на сцені, але високе прагнення потребувало декларації у дзвінкій назві (те ж саме високе прагнення спонукало

Леся Курбаса одразу ж створити музей «Березолю», оскільки він передбачав і жадав зацікавленості майбутніх поколінь).

Творчі люди часто демонструють *мислення* (про) *зростання*, концепцію, популяризовану американською письменницею, редактором, психологом Керол Двек, і *адаптивність*. Мислення зростання підкреслює віру в те, що здібності та таланти можна розвивати за допомогою зусиль і навчання. Завдяки цьому люди з таким мисленням схильні ставити перед собою вищі цілі, вірячи, що з часом, практикою та наполегливістю вони можуть удосконалюватися та досягати більше.

Адаптивність полягає в тому, що прагнення творчих людей не є жорсткими. Прагнення змінюються, коли люди стикаються з новим досвідом, отримують відгуки та знання. На думку К. Двек, творчі люди досить легко переглядають свої прагнення на основі постійного дослідження ідей і самооцінки [14]. Гнучкість не перешкоджає коригуванню цілей без втрати загального творчого бачення.

Інстинкт самозбереження, підтримки психічного здоров'я, дозволяє знаходити баланс прагнень з реальністю. Творча людина ставить перед собою високі цілі, але зберігає відчуття реальності. Потрібно розуміти ітеративний характер творчого процесу, коли для досягнення прориву може знадобитися кілька спроб. Цей баланс між високими прагненнями та прийняттям поступового прогресу сприяє стійкості та довгостроковій творчій продуктивності.

Період, коли автор «пише в шухляду», бо видавництва відмовляють брати рукопис до друку, може тривати роками. Згадаємо хоча б такі романи як «Гаррі Поттер і філософський камінь» Джоан Роулінг, котрий недооцінило 12-ть видавництв, перш ніж загальний тираж сягнув 450 млн. примірників у перекладі на майже сімдесят мов світу. Або роман Стівена Кінга «Керрі», через який автор мусив отримати мало не три десятки відмов. Повість «Чайка на ім'я Джонатан Лівінгстон» Річард Бах марно надсилав до 18-ти видавництв, проте 19-те — мало таку добру вдачу і такий читацький попит, що збільшувало наклад декілька разів.

Та гірше за неготовність видавців розгледіти ймовірний бестселер є

політична цензура, зокрема — радянська по відношенню до національної української літератури, точніше кажучи до авторів, котрі не вдавалися до пристосування. Впродовж 16-ти років Ліні Костенко довелося писати в шухляду без найменшої надії побачити свої вірші надрукованими. «Леся Українка колись із сумовитою гідністю писала в листі до Івана Франка...: «Так нехай же ніхто не думає, що українські поети нашої доби були *infanticides* з легким серцем! Нехай знають, які то страшні часи були ті, коли письменник мусив бути *infanticide* [дітовбивцею]. І скажуть колись люди: коли сей народ пережив і такі часи і не згинув, то він сильний». У ХХ столітті вже журилися не тільки за невітленими, нездійсненими задумами, а й за спаленими, втраченими під час обшуків текстами, рукописами» [18]. За таких умов самооцінка, самосприйняття може сягнути критичного рівня, та на щастя, у багатьох випадках інстинкт самозбереження дозволив утримати образ «Я» неушкодженим.

Взаємозв'язок між мотивом досягнень та рівнем прагнень у творчих людей є динамічним, складним і взаємовпливовим (оскільки обидві сторони професійної зацікавленості стимулюють творчу продуктивність), та аж ніяк не є лінійним.

Цикли *зворотного зв'язку* неоднозначні. Успіх або невдача в досягненні цілей надає зворотний зв'язок, який може підвищувати або знижувати рівень прагнень. Творчі люди схильні використовувати як позитивний, так і негативний досвід в якості стимулів для наступних проєктів. Успіх може призвести до ще вищих прагнень на підставі самовимогливості або надмірно завищити самооцінку, тоді як невдача, замість того, щоб засмучувати, часто спонукає до вдосконалення цілей і підходів.

Творчі люди мають демонструвати *мотиваційну стійкість*, що означає здатність підтримувати мотивацію до досягнень, незважаючи на труднощі. Сприймати перешкоди як частину творчого шляху, а не як відлякуючий фактор, зберігаючи високі прагнення та усвідомлюючи можливість невдачі. Зрештою, поєднання сильної мотивації до досягнень і високих прагнень підтримується глибокою пристрастю до самого процесу творчості. Пристрасть надає емоційної

енергії для подолання труднощів, а відданість допомагає зосередитися на довгострокових цілях.

Самодетермінація — поняття дотичне до самовизначення особистості, її самоактуалізації, саморозвитку. Проблеми саморозвитку не вирішуються в усталених рамках класичної психології, яка насамперед ґрунтується на принципах причинного детермінізму. Для творчої особистості перебування у напрямному тунелі, нехай і зі світлом наприкінці, тотожно утриманню в лабетах. Власне через це «гуманістична психологія, заснована К. Роджерсом, А. Маслоу, Г. Олпортом та іншими, з'явилася як «третя сила», опонентна і біхевіоризму, і психоаналізу, і виступає принципово проти детермінізму, проти управління поведінкою. Детермінізм визнається лише в якості суто внутрішнього, духовного чинника розвитку особистості» [15].

Самодетермінація — важливий процес для кожної людини, особливо для тих, хто займається творчістю. Креативна особистість часто процвітає завдяки здатності визначати та досліджувати власну ідентичність, цінності та прагнення. Це процес, за допомогою якого індивіди беруть контроль над власним життям. У контексті творчості самодетермінація включає свободу робити вибір щодо свого художнього напрямку та сміливість виражати себе автентично. Потужне усвідомлення себе є важливим для креативних особистостей, оскільки дозволяє зрозуміти свої унікальні перспективи та мотивацію до роботи.

В п.1.1, підсумовуючи концепції творчого «Я» особистості, ми виокремили важливі унікальні риси творчого «Я», що сприяють самодетермінації: автентичність, уява, відкритість до нового досвіду і критичне мислення, самоусвідомлення, стійкість і адаптивність, укорінення в людському досвіді, особливо в культурно-історичному контексті. Далі визначимо, які рефлексивні процеси сприяють самовизначенню та фактори, що йому перешкоджають.

Отже самодетермінація включає ряд процесів, що відбуваються всередині і навколо творчої особистості:

- Рефлексія та самоаналіз: регулярна оцінка своїх цілей, цінностей та креативних мотивацій допомагає індивідам залишатися на зв'язку зі своїм

справжнім «я».

- Вплив зовнішніх факторів: соціальні середовища та культурні контексти можуть суттєво впливати на творче самовираження та самоідентифікацію; позитивні впливи здатні підвищити впевненість і креативність.

- Підтримка та визнання: визнання з боку колег та наставників сприяє спрямуванню творчих зусиль креативної особи, зміцнюючи відчуття самовизначення.

Визнання колег — необхідна і надважлива умова самодетермінації. Але не достатня для об'єктивної підтримки образу «Я» в ситуації, коли немає визнання серед критиків і, як наслідок, популярності серед «споживачів» таланту — видавців, галеристів, антрепренерів тощо. На жаль, безліч надгробків геніальних мистців могли бути увінчані гірким визнанням, подібним до епітафії на могилі Амедео Модільяні: «смерть наздогнала його на порозі слави». Це справедливо принаймні для цілого корпусу художників французького імпресіонізму за виключенням хіба що Сезанна, Дега, Ренуара та, звісно, Клода Моне, засновника живописного стилю. Як наслідок, через важкі депресії Ван Гог і Гоген скоротили собі життя, Фредерик Базиль відшукав загибелі на фронті. А художниці-імпресіоністки Марі Бракемон, подруга Сислея, Ева Гонсалес, учениця Едуарда Мане, потерпали від творчих обмежень через гендерні упередження, танули від туги і після смерті на тривалий час зазнали прикрого забуття, хоча за життя були паритетними колегами і супутницями визнаних чоловіків.

Отже невизнання — це зовнішня перешкода на шляху до самовизначення. Сформулюємо декілька внутрішніх перешкод:

- Страх невдачі: тривога щодо невідповідності очікуванням може заважати творчій експлорації та самовираженню.

- Порівняльний підхід: постійне порівняння себе з іншими може призвести до самосумнівів і заважати оригінальності. При цьому не слід плутати порівняння і наслідування, яке є необхідною умовою творчості, і за яким настає період заперечення наслідуваного і переростання. «Енгру хотілося наслідувати

Рафаелю — і вийшов Енгр. Сезанн наслідував Пуссена — і став Сезанном. Далі наслідував Мейсоньє — і став Далі. Якщо вам не хочеться нікому наслідувати, будьте певні — з вас нічого не вийде», — запевняв Сальвадор Далі [19].

- Внутрішні бар'єри: перфекціонізм і низька самооцінка можуть заважати індивідам ризикувати у своїх творчих починаннях.

Щоб подолати ці перешкоди, креативні особистості мають використовувати *стратегії досягнення самовизначення*, зокрема, постановка чітких, досяжних цілей, що допомагає створити дорожню карту для творчого шляху, надаючи напрям і мотивацію; знаходження підтримуючих спільнот або мереж однодумців для забезпечення постійного зворотного зв'язку практика самовираження — одночасне заняття спорідненими формами мистецтва, для формування відчуття ідентичності та автономії. Більш детально зупинимося на деяких стратегіях.

Прийняття індивідуальності

Творчість розквітає, коли людина вільна виражати свої унікальні ідеї та перспективи. Стратегія самовизначення для творчих людей передбачає культивування індивідуальності, відмову від конформізму та цінування особистої автентичності. Це дозволяє їм робити вибір, що відображає їхню справжню сутність, посилюючи і творчість, і задоволеність.

Баланс структури та свободи

Хоча творчі люди часто процвітають у свободі, їм також корисно мати певну структуру. Успішна стратегія передбачає знаходження балансу між безмежним дослідженням і дисциплінованим виконанням. Установлення гнучких, але чітких цілей дозволяє спрямовувати творчу енергію в продуктивні результати без пригнічення творчого потоку.

Розвиток емоційної стійкості

Творчість часто пов'язана з ризиком, вразливістю та критикою, що може зробити творчих людей більш чутливими до невдач. Розвиток емоційної стійкості є ключовою рисою самовизначення для креативних людей. Це включає

вміння справлятися з відмовами, приймати невдачі як частину творчого процесу та знаходити внутрішні джерела підтримки.

Орієнтація на внутрішню мотивацію

Творчі люди зазвичай керуються внутрішньою мотивацією — бажанням творити заради самого процесу, а не зовнішніх винагород, як-от гроші чи визнання. Зосередження на цій внутрішній силі є важливим для їхнього самовизначення. Працюючи над тим, що їх дійсно захоплює, творчі особистості залишаються мотивованими й уникають вигорання.

Залучення до співпраці та збереження автономії

Хоча багато творчих людей цінують автономію, співпраця може збагатити їхній процес через нові ідеї та перспективи. Ефективна стратегія передбачає здорові форми співпраці, що не компрометують їхню незалежність. Творчі люди можуть навчитися знаходити баланс між роботою в команді та збереженням контролю над своїм баченням.

Управління невизначеністю та неоднозначністю

Творчі люди часто працюють в умовах невизначеності. Чи то під час роботи над інноваційними проєктами, чи то під час дослідження нових ідей, невизначеність може супроводжувати творчий пошук як постійний фон. Навчання приймати невизначеність як частину творчого процесу, а не як загрозу, є важливим аспектом. Ця гнучкість дозволяє творчим особистостям впевнено орієнтуватися у непередбачуваних ситуаціях.

Створення підтримуючого середовища

Сприятливе середовище має вирішальне значення для самовизначення творчих людей. Оточуючи себе однодумцями і сподвижниками, які взаємно цінують і розуміють мистецький пошук, а також наставниками, що готові надати поради, творчі люди можуть процвітати. Підтримуюче середовище забезпечує натхнення без жорстких очікувань, дозволяючи творчим особистостям розквітати на власних умовах.

Власне, задля матеріальної і дружньої підтримки створювалися цехові об'єднання минулого: ренесансні флорентійські боттеги або Анонімне

товариство художників, живописців, скульпторів і граверів в Парижі, на Бульварі Капуцінок, де імпресіоністи на чолі з Клодом Моне мали на меті організацію незалежної галереї, без зовнішнього журі, в якій учасники могли вільно виставляти і, якщо пощастить, продавати полотна. В 20-ті роки минулого століття в Києві утворилася Асоціація революційного мистецтва України (АРМУ) — творче об'єднання українських художників, що організовувало виставки у великих містах та засновувало свої студії та гуртки в далеких, аж до Донбасу, маленьких містечках. На жаль, АРМУ проіснувала лише 7 років, оскільки, як вважала цензура, «орієнтувалась на декадентське мистецтво Заходу».

В 1990-му році в Україні утворилася арт-група «Стронцій-90», що об'єднала на той час молодих художників, які висвітлювали чорнобильську тему, себто тему свого київського дитинства, в стилі так званого «тральфреалізму». Художники шукали власної манери живопису, не утиснутої визнаними авторитетами і глядацьким попитом. Неіснуюче в жодному словнику слово «тральф» — фонема, яку «відловив» у культурному етері Курт Воннегут (а відтак «відкрив» планету Тральфамадор) — стало аббревіатурою «Трансформація Реальності Артом, Любов'ю, Фантазією». Саме таке мистецтво задекларували художники Олексій Бреуз, Валерій Гoleyко, Леонід Гопанчук, а також поет Тетяна Чеброва, яка долучилася до однодумців, щоби розширити творчий простір і спробувати себе в живопису. Саме її промоушен дозволив протягом 10ти років організувати низку потужних виставок, внаслідок яких картини тральфреалістів проїхали всією країною і опинилися в українських приватних колекціях, та за кордоном були придбані для Королівського двору Великобританії і князівського палацу Монако.

Розвиток творчого «Я» супроводжується активною діяльністю суб'єкта, яка через саморегуляцію, свідомо або підсвідомо, безпосередньо або опосередковано, сприяє прогресивним змінам і зростанню психічних, фізичних функцій та соціальних навичок. Це включає як цілеспрямовану роботу над саморозвитком відповідно до власного образу та ідеалу, так і активність,

викликану потребою у виході енергії, уяви та творчих проявів. Як зазначає американський психоаналітик Карел Хорні, «За сприятливих умов енергія людей «іде» на реалізацію їх власного потенціалу» [20]. Особливою формою активності є свобода особистості, яка, по-перше, є усвідомленою діяльністю, по-друге, підпорядкована ціннісним мотивам «для чого», і, по-третє, керується самим суб'єктом. Іншими словами, ця активність контролюється особистістю і в будь-який момент може бути довільно зупинена, змінена або спрямована в інший бік. Творче «Я» може розвиватися і реалізовуватися тільки в умовах свободи, і саме воно створює цю свободу для досягнення необхідного результату. В умовах свободи «... свідомість та ідеали індивіда будуть не інтеріоризацією вищих вимог, а стануть справді його власними». Свобода при цьому розуміється як самовизначення, виокремлення своєї ідентичності, до тих пір неусвідомлюваного «почуттєво-екзистенціального Я».

Віктор Франкл, як і Карен Хорні, підкреслював нерозривний зв'язок між творчістю та свободою, зазначаючи, що особистість завжди наділена творчою енергією і свободою волі, призначеною для духовного розвитку та протистояння негативним соціальним впливам. Себто існує взаємозв'язок між категоріями свободи і творчості в контексті, де свобода виступає як можливість, як творча енергія, і не в звільненні від зав'язків чи зобов'язань, а в можливості діяти, реалізовувати творчий потенціал. Психолог-науковець О. Гуменюк у цьому контексті вважає визначальним взаємозв'язок творчого «Я» з активністю індивіда на різних рівнях самосвідомості. Самосвідомість в межах діяльності активізує і убезпечує активність, і в той же час опосередковує формування відповідної системи внутрішніх мотивів і цінностей. Форма прояву активності залежить від дій суб'єкта. Поштовхом до активності творчого «Я» завжди виступає потреба, яка, в ідеалі, вільно реалізується. Можна лише створити умови, в яких творче «Я» готове діяти активно, самостійно та вільно — чи завдяки створеним умовам та будь-яким іншим обставинам, чи всупереч їм [1].

Отже, підкреслюючи важливість стратегій досягнення самодетермінації, зазначимо таке: приймаючи індивідуальність, підтримуючи баланс між свободою

та структурою, розвиваючи стійкість, творчі особистості можуть долати труднощі на своєму унікальному шляху. Стратегії досягнення самодетермінації допоможуть керувати власним життям, залишатися автентичними у своїй роботі та досягати задоволення через самовизначення.

1.3. Афективна сфера творчої особистості. Вплив емоційних станів на творчу активність

Існує багатогранний зв'язок між емоціями та творчістю, і роль афективного досвіду у формуванні творчої поведінки визначна: афективна сфера є ключовим елементом у розумінні творчих особистостей. Емоційні стани, як позитивні, так і негативні, впливають на творчий процес у всіх творчих галузях, не лише мистецьких, а й наукових та інноваційних, бо афективна сфера тісно пов'язаною з когнітивними процесами.

В п.1.1. окреслено більш докладно, що, з точки зору психоаналізу Фрейда, цілісність об'єкту і емоційна насиченість образу спонукають творчий імпульс. Творчість, будучи складною когнітивною діяльністю, є питанням інтелекту та навичок. Проте афективна сфера стосується емоційних аспектів, що супроводжують мислення, а також мотивацію та поведінку у контексті творчості.

Серед складових елементів афективної сфери у творчості слід виокремити емоційні рушії творчості і регуляцію, власне, самого емоційного механізму.

Емоційні рушії творчості: Емоції, такі як радість, захоплення, розчарування та навіть смуток чи меланхолія, можуть бути потужними рушіями творчої діяльності. Дослідження показують, що творчі люди часто відчують посилену емоційну інтенсивність, яка стимулює їх до вираження, дослідження та перетворення цих емоцій через творчі засоби. І позитивні, і негативні емоції можуть стати поштовхом до творчих думок, хоча вони по-різному впливають на характер і напрям роботи.

Настрій і творчий результат: Емоційний настрій людини, як короткочасний, так і триваліший, значно впливає на творчу продуктивність. Позитивні настрої, такі як щастя чи задоволення, сприяють гнучкості мислення,

що робить людину більш схильною до дивергентного мислення і дослідження нових ідей. З іншого боку, негативні настрої, як-от тривога чи смуток, іноді можуть стимулювати глибоке зосереджене мислення, що призводить до більш структурованої та детальної творчої роботи.

Регуляція емоцій і творчість: Творчі люди періодично потребують збалансування і регуляції своїх емоційних станів, щоб підтримувати продуктивність. Регуляція емоцій означає здатність керувати своїми емоціями, особливо в моменти стресу чи інтенсивних переживань. У творчості регуляція емоцій є важливою для підтримки довготривалої роботи. Вона дозволяє індивідам конструктивно використовувати інтенсивні емоції, а не «переповнюватися» ними.

Емоційна чутливість і емпатія: Афективна чутливість, тобто здатність глибоко відчувати та розуміти емоції, часто зустрічається у творчих людей. Це посилене емоційне усвідомлення зазвичай виходить за межі власних почуттів і охоплює емпатію до інших, що може бути джерелом натхнення для творчості. Художники, письменники, музиканти та інші мистці перетворюють свої емоційні переживання та інсайти у твори, роблячи емоційну чутливість визначальною рисою творчої особистості.

Емоційні цикли у творчому процесі: Творчий процес часто супроводжується емоційними підйомами і спадами. Творці можуть переживати моменти ейфорії, коли ідеї течуть вільно, та періоди розчарування чи сумнівів у собі, коли вони стикаються з творчими блоками. Ці емоційні коливання є природною частиною творчого циклу, і успішні творці намагаються справлятися з ними, не втрачаючи імпульс.

Творчі особистості напрацьовують власні рецепти підтримання творчого імпульсу, Гемінгвей ділився таким: «Найкраще зупинятися, поки справа йде добре і знаєш, що має статися далі. Якщо день у день чинити так, коли пишеш роман, то ніколи не зав'язнеш... Завжди зупиняйтесь, поки що пишеться, і потім не думайте про роботу і не турбуйтеся, поки знову не почнете писати наступного дня. За цієї умови ви підсвідомо працюватимете весь час. Але якщо дозволити

собі думати і турбуватися, ви вб'єте цю можливість і ваш мозок буде втомлений ще до початку роботи» [10].

Існує певна кількість психологічних та когнітивних теорій, які пояснюють, як афективна сфера впливає на творчість. Серед них теорія *розширення і побудови*, запропонована американським психологом Барбарою Фредріксон. Теорія базується на тому, що позитивні емоції розширюють репертуар мислення та дій людини, заохочуючи творче дослідження та генерацію ідей. Позитивний афект сприяє дивергентному мисленню, яке є важливим на початкових етапах творчого процесу.

Теорія «поток» Мігая Чіксентмігаї досліджує стан повного занурення у діяльність, коли час ніби зникає, а людина відчуває радість і потік творчості. Потік характеризується інтенсивною концентрацією, втратою відчуття часу та глибоким задоволенням. Чіксентмігаї стверджував, що досягнення цього стану часто вимагає балансу між складністю завдання та рівнем навичок індивіда. Якщо завдання занадто складне, це може призвести до тривоги, а надто легке завдання — до нудьги. Найбільш сприятливими для творчості є ті стани потоку, де емоційний досвід є потужним і енергійним, що дозволяє досягати максимальних результатів [16].

Ще одна, так звана, *двошляхова модель творчості* передбачає, що творчість підвищується як завдяки позитивному афекту (який сприяє гнучкості мислення), так і завдяки негативному афекту (який сприяє аналітичному, структурованому мисленню). Щастя, радісне збудження, любов, пов'язані з дивергентним мисленням і відкритістю до нового досвіду, що є критичними для творчого вирішення проблем. Смуток або меланхолія, можуть викликати глибинну інтроспекцію на ґрунті рефлексії, що веде до створення глибоких художніх або інтелектуальних творів. Деякі дослідження вказують, що помірні рівні тривоги або фрустрації можуть стимулювати творчі прориви, оскільки ці емоції створюють потребу у вирішенні чи зміні. Цікаво, що певні творчі сфери (наприклад, поезія, музика, візуальні мистецтва) історично асоціювалися з вираженням болю та страждань, що свідчить про те, що негативні емоції можуть

іноді провокувати глибші дослідження власного досвіду та ідентичності. Таким чином, двошляхова модель підкреслює, що протилежні емоційні стани сприяють творчості, але різними шляхами.

В той же час творче «Я» на рівні метасуб'єкта (за З. С. Карпенко) репрезентує злам стереотипів, актуалізацію особистісних творчих здібностей, перебування в моменті і, в той же мірі, буття над часом протягом всього творчого імпульсу. З рештою, говорячи про творчість, неможливо опустити поняття прозріння та інсайту, себто чогось такого, що походить з області дива.

Інсайт часто описується як «момент осяяння» — раптове й несподіване одкровення, що приносить ясність у вирішення проблеми або ситуації. Інсайт і осяяння — поняття, що описують моменти раптового усвідомлення, глибокого розуміння або пробудження. Хоча ці терміни використовуються взаємозамінно, вони стосуються різних явищ. Інсайт означає когнітивний прорив, момент, коли людина раптово розуміє вирішення проблеми або усвідомлює щось до того (до інсайту) не зрозуміле. Осяяння радше пов'язане з глибинним духовним або філософським пробудженням, коли індивід досягає підвищеного рівня усвідомлення, нового екзистенційного знання.

Інсайт і осяяння досліджуються в різних дисциплінах, від психології та когнітивної науки до релігійної філософії та богослов'я. Моменти ясності часто мають трансформаційний ефект, незалежно від того, чи вони виникають при вирішенні складної проблеми, набутті особистого розуміння або досягненні вищого рівня свідомості. У психології інсайт пов'язують з когнітивними процесами, які дозволяють людям переосмислити проблему й зрозуміти її з нової перспективи. Інсайт відіграє ключову роль у творчості, особливо в дивергентному мисленні, коли люди повинні дослідити багато можливих рішень, перш ніж знайти нове й ефективне. Творчі прориви, вірогідно, трапляються, коли особистість здатна побачити творчі образи за межами традиційних шаблонів і готова створити унікальні зв'язки.

Повертаючись до ідеї «виходу в трансцендентний нуль», можна припустити що «виходу» передуює не один вражаючий інсайт, а низка подібних

явищ. Якщо Мамардашвілі йшлося про Джотто, з якого почався сучасний європейський живопис, то видатний ряд слід продовжити Казимиром Малевичем, з якого почалося новітнє образотворче уявлення: фарба не є інструментом передачі образу, а є самостійною енергією — найвищою (*supremus*). Наскільки далеко заводять ця енергія художника і його глядача, залежить від їхнього попереднього досвіду. Якщо глядацький досвід автентично перетинається з українським підґрунтям Малевича, то, скажімо, в картині «Чорний хрест на червоному овалі» можна вбачати символічне обличчя ляльки-мотанки, принаймні, автобіографія Малевича спонукає до цього припущення: «Село займалося мистецтвом (цього слова я тоді не знав). Словом, вони робили такі речі, які мені дуже подобалися. У цих ось речах і крилася таємниця моїх симпатій до селян. Я з великим хвилюванням дивився, як роблять селянки розписи, і допомагав їм мазати глиною підлогу хат і робити візерунки на печах. Селянки прекрасно зображували птахів, конячок і квіти. Усі фарби виготовлялися на місці із різних глин і синьки. Я пробував перенести цю культуру на печі у себе вдома, але не виходило. Говорили, що я брудню груби» [29].

Отож, припустимося ще більш улесливого для українського поціновувача мистецтва домислу, що шлях у «відкритий портал», як називають мистецтвознавці чорний квадрат, оскільки він «інсайтово» дав Малевичу нове розуміння живопису, починався з багаторічної низки прозрінь, починаючи від дитячого схвилюваного споглядання розтертої синьки, крізь яку яснила перспектива глиняного черепка або дерев'яної дощечки — бо чи не так, з рештою, крізь дужу енергію чорноти прояснилася перспектива неосяжної матерії.

Говорячи про афективну сферу, варто торкнутися такого важливого її прояву як емоційний інтелект (EI). Емоційний інтелект та креативність — це два взаємопов'язані аспекти людської особистості, які суттєво впливають на особистий та творчий (професійний) успіх. Розуміння яким чином ці риси взаємодіють може розширити уявлення про те, як люди виражають свою

креативність і орієнтуються у своїх емоційних станах. Зокрема як долають комунікаційні складові професії, встановлюють зв'язок з аудиторією.

Емоційний інтелект охоплює кілька ключових компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички в цілому, спосіб побудови та підтримки стосунків, сприяння співпраці та комунікації.

Одразу спадають на думку контр-приклади мистців: від такого дивацького ступеню некомунікабельності, як Сальвадор Далі, або зневіреності у людських почуттях аж до психічного захворювання, як Ван Гог, до такого філософського пустельництва, як Куїнджі. Геніальні пасіонарії мають право на те, щоб бути виключенням в аспекті соціальних комунікацій. Проте їхній емоційний інтелект набуває іншого наповнення шляхом натхнення, що походить з переживань мистця, шляхом створення робіт, які резонують з почуттями поціновувачів. Високий ЕІ дозволяє артикулювати складні почуття через мистецтво, роблячи його непомірно вражаючим. «У публіки чуття набагато тонше, ніж у критиків. У цьому їхня (*критиків, прим.*) трагедія», — зітхав Далі.[19].

Для інших особистостей в творчих професіях розуміння емоціонального запиту аудиторії допомагає створювати роботи, які викликають співзвучні почуття, зміцнюючи зв'язок з глядачами. Письменники з високим ЕІ здатні писати багатовимірні текстові нашарування або передавати тонкі емоційні зрушення в наративі, підвищуючи досвід і залучення читача.

ЕІ дозволяє музиканту встановлювати тонкий зв'язок з аудиторією під час концерту, оцінювати емоційні реакції слухачів і відповідним чином коригувати свої виступи. Композиторські здібності, які резонують на емоційному рівні, вимагають розуміння власних почуттів і здатності виражати їх через партитуру.

Хорошій взаємозв'язок ЕІ та креативності дозволяє напрацьовувати регуляцію емоцій і стійкість перед критикою. Творчий процес може бути сповнений сумнівів і тривоги. Маючи високий ЕІ, легше керувати власними негативними емоціями, конструктивно сприймати критичні висловлювання, зростати, а не впадати у відчай. Отже, емоційний інтелект — важлива складова «Я-образу» і потребує визначення шляхів розвитку саме для зростання творчого

процесу. Керол Двек пропонує наступні шляхи [14]:

Практика усвідомленості: зайняття усвідомленістю може допомогти творчим особам стати більш чутливими до своїх емоцій, сприяючи самосвідомості та регуляції емоцій.

Рефлексивне ведення щоденника: ведення щоденника може підвищити самосвідомість, дозволяючи художникам і письменникам глибше досліджувати свої емоції та думки.

Пошук зворотного зв'язку: конструктивна критика може покращити соціальні навички та емпатію, допомагаючи творчим людям вдосконалювати свою роботу, залишаючись відкритими до різних перспектив.

Співпраця у проектах: спільна робота може покращити емоційні та соціальні навички, надаючи можливості практикувати емпатію та ефективну комунікацію.

Креативність передбачає здатність генерувати нові ідеї, рішення або художні вирази, які є як оригінальними, так і корисними. Цей процес базується на когнітивній гнучкості — здатності відходити від традиційних шаблонів мислення, і дивергентному мисленні, що передбачає створення множинних рішень однієї проблеми. З психологічної точки зору, креативність охоплює кілька когнітивних процесів: розв'язання проблем, уява та візуалізація, пам'ять.

Власне, особистість відіграє важливу роль у тому, як людина переживають емоції і, як наслідок, виражають креативність. Такі риси, як відкритість до нового досвіду, емоційна чутливість і схильність до ризику, часто асоціюються з вищим рівнем креативності. Люди з високим рівнем відкритості, як правило, схильні до уявного мислення, пошуку нових досвідів і комфортного ставлення до неоднозначності — усі ці якості є важливими компонентами творчого процесу.

З іншого боку, люди з високим рівнем невротизму (які частіше переживають негативні емоції) також можуть демонструвати підвищену креативність у певних сферах, особливо тих, що пов'язані з самовираженням. Хоча можна уявити, що «невротизована» креативність несе в собі ознаки непередбачуваності і, відповідно, професійної нестабільності. Змінні емоційні

стани можуть або заважати, або посилювати творчу активність, залежно від обставин.

Для багатьох людей творче самовираження є формою емоційної регуляції. Творчість надає безпечний вихід для вираження емоцій, які важко передати традиційними засобами. Інколи митці і письменники описують свій творчий процес як катарсис, що дає змогу звільнити накопичені емоції. Художнє самовираження дозволяє зовнішньо відобразити внутрішні емоційні стани. Катарсис може призвести до відчуття просвітління і ясності, або, принаймні, пригасити психологічне навантаження. Та інколи катарсис призводить до еволюції «образу Я» і, як наслідок, до змін в творчому прагненні, в творчій манері.

Картину «Крик» Едварда Мунка дослідники трактують як втілення страху перед самотністю, безвихіддю, смертю. Мунк записав у щоденнику: «Я йшов дорогою з двома приятелями, раптом сонце зайшло, і все небо стало кривавим, при цьому я ніби відчув подих туги. Я зупинився, сперся на поручні мосту, смертельно втомлений. Над чорно-блакитним фіордом і містом висіли клуби кривавого пару. Мої приятелі пішли далі, а я залишився з відкритою раною в грудях. Гучний і нескінченний крик пронизав навколишню природу» [kkk] Мунк багато років перебував у стані відчаю та безнадійності, в жаху передчуття смерті, але приховував це за холодним зовнішнім спокоєм. Для експресіонізму, батьком якого вважається саме Мунк, загалом характерно, що сильне, шалене почуття вихлюпується на полотно, але подальшого авторського перетворення за цим не відбувається, лише тимчасова розрада, як-от через «Крик». Та живопис зачіпає численні реєстри реакції на переживання страху. Страх з Мункова «Крику» виплеснувся на глядача, не врятувавши і не змінивши автора. А перед «Гернікою» Пікассо глядацькій страх, викликаний перетворенням буття в ніщо, еволюціонує в жах: величезне полотно містить багато форм, композиційна єдність яких не піддається осмисленню. На картині зображено уривки образів у свідомості, підірваній звісткою про страшні події. Після «Герніки» Пікассо втратив гармонію «блакитного» та «рожевого» періодів, його світ і творчість

змінилися назавжди.

У людей в «нетворчих» сферах (насправді, у будь-якій сфері існує місце для творчості) креативність може слугувати емоційним буфером у складних ситуаціях. Наприклад, у стресових обставинах пошук креативного рішення може зменшити почуття тривоги та надати відчуття контролю. Емоції впливають на креативність, але й творчість також формує емоційні переживання. Побутове, непрофесійне, заняття творчою діяльністю змінює настрій, сприяє відчуттю досягнення (принаймні, локального), зменшує симптоми стресу та тривоги. Задоволення від творчого процесу або вирішення проблем підвищує самооцінку і сприяє стійкості до життєвих викликів. Крім того, креативність часто сприяє емоційній проникливості. Учасники творчих або рефлексивних дій можуть отримати глибоке розуміння своїх емоцій, особистих проблем та відносин, що веде до підвищення емоційного інтелекту та розвитку адаптивних механізмів подолання труднощів.

Зачепивши поняття емоційного інтелекту, важко утриматися від розширення спостереження «Я-образу» в контексті екзистенційного інтелекту, сенсового інтелекту. Ще донедавна найпопулярнішим цитатником щодо сенсового інтелекту була б робота В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу». Та в 2023 році вийшла книга українського вченого, історика, філософа, релігієзнавця Ігоря Козловського «Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект», остання, що підготовлена автором за життя. Особистості Франкла і Козловського римуються через, власне, екзистенційні ж обставини: віднайдення сенсів для виживання у нацистському/російському ув'язненні, ґрунтовна робота над узагальненням власного досвіду. Козловський, цитуючи спостереження Юнга за людьми, що отримали невроз через нестачу екзистенційного інтелекту («Як тільки вони (*люди, прим.*) знаходять шлях до духовного розвитку і самовираження, невроз, як правило, проходить»), продовжує: «Отже, питання передбачають відповідь. Причому це має бути відповідь сенсова, змістовна, наповнена духовними сенсами». Англійський дослідник інтелекту, зокрема творчого інтелекту, Кен Робінсон наголошував що

типів інтелекту існує стільки, скільки людей на планеті. Козловський ставить екзистенційний інтелект («Віра, моральні цінності, сенси життя і любові. Сенсова відповідь на питання «навіщо?» Формування сенсової відповідальності») і творчий інтелект («Креативний рівень самореалізації та суспільних змін») в ряду головних засобів подолання особистого і суспільного травматичного досвіду. «У ХХ столітті в Італії виникли дві соціологічні школи. Одна з них стояла на позиції, що еліта — це гроші, влада і вплив... Представники (*іншої школи*) стверджують, що еліта — це, по-перше, інтелект, по-друге — творчість, будь-яка, навіть на власній кухні. Тобто людина має творчо підходити до свого життя. І третій складник — моральні чесноти... Наведу приклад. Леся Українка — це еліта? Так! Сто п'ятдесят років минуло, а її постать не тьмяніє, а, навпаки, стає дедалі яскравішою й вагомішою. Тому що у неї є все, що перераховане вище. У неї є інтелект, творчість і моральні чесноти. Це головне!» — ось такою є одна з відповідей, що Козловський надає собі і своєму alter ego, читачеві [21].

Висновок до розділу 1

Виходячи з того, що творче «Я» особистості діалектично поєднує в собі генезу, зміну та реалізацію, підсумуємо: розвиток творчого «Я» характеризується узгодженістю дій його структурних компонентів, які є динамічними та гнучкими. Творче «Я», зберігаючи свою ідентичність, здатне постійно розвиватися шляхом змін і розширення можливостей кожного з компонентів. Важливим є не стільки конкретні досягнення в окремому компоненті, скільки сам процес руху до вищого рівня творчого «Я».

Продуктивність розвитку творчого «Я» досягається, якщо цей процес враховує особистісно значущі та індивідуальні інтереси, намічені цілі, вибір шляхів і засобів для їх досягнення, а також високу самостійність. Себто розвиток творчого «Я» базується на індивідуальних потребах, можливостях і свободі вибору кожної особистості.

Самодетермінація є важливою умовою зростання та розвитку креативної особистості. Прийняття свого унікального голосу та прагнення до автентичності можуть призвести до глибокого художнього задоволення та інновацій.

Мотив досягнень і рівень прагнень у творчих людей є потужними силами, які визначають індивідуальний підхід до творчої роботи. Особистості керуються внутрішньою мотивацією до створення та досягнення майстерності, часто ставлячи перед собою високі та амбітні цілі, що кидають виклик усталеним нормам. Особистісні прагнення відображають не лише бажання досягти успіху, але й бажання залишити значущий слід у своїй сфері. Взаємозв'язок між мотивом досягнень та рівнем прагнень є динамічним, складним і взаємовпливовим.

Настільки же складний і взаємозалежний зв'язок існує між креативністю та емоціями. Афективна сфера творчості ілюструє, що емоції є не тільки результатом творчого процесу, але невід'ємним компонентом, що викликає творчий імпульс. Як позитивні, так і негативні емоції можуть стимулювати творче мислення, впливати на глибину, напрямок та якість творчої роботи. Розуміння цього зв'язку допомагає усвідомити важливість управління емоціями та емоційними переживаннями для розвитку творчої особистості.

Емоційний інтелект є важливим активом для художників, письменників і музикантів. Підвищуючи свою здатність розуміти та управляти емоціями, творчі люди можуть поглибити своє художнє вираження та встановити значущі зв'язки зі своєю аудиторією. Розвиток ЕІ не лише збагачує творчу палітру, а й сприяє особистісному зростанню та стійкості перед викликами, притаманними творчому процесу.

Нарешті, екзистенційний інтелект дозволяє творчому «Я» знаходити сенси мотивів і прагнень, на рівні метасуб'єкта репрезентувати злам стереотипів, актуалізацію особистісних творчих здібностей, діяти за потребою сьогодення, перебуваючи (в той же момент і в той же мірі) над часом або поза часом — протягом творчого імпульсу та творчого життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ І СТВОРЕННЯ АРТЕФАКТУ ПРО «Я»

2.1. Методологічна основа дослідження

У дослідженні для визначення рівня самовизначення творчих особистостей використано такі методики:

- Скорочений Багатофакторний Опитувальник для дослідження Особистості (СБОО), або опитувальник Міні-мульти, що є скороченим варіантом теста ММРІ;
- Методика дослідження креативності (Кокур О.М., Пішко І.О.);
- Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація А. Еткінда);
- Аналіз інтерв'ювання за власним переліком запитань;
- Аналіз самонаративів — текстів про «Я»

Опитувальник Міні-мульти розроблений шведським психологом Кинканном являє собою скорочений варіант теста ММРІ (Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник), що аналізує приховані індивідуальні тенденції та психопатологічні переживання [25, с. 53].

Відповідно до методики учасникам запропоновано підтвердити або спростувати 71 твердження. Комбінації окремих відповідей розподіляють на 3 оціночні шкали, які вимірюють відвертість респондента, ступінь достовірності результатів тестування, величину корекції, що привноситься надмірною обережністю учасника, і 8 базисних шкал. Кожна шкала здатна виявити як психологічні особливості, так і психопатологічні симптоми та синдроми. Умовною межею є рівень 70Т.

1. Іпохондрія (Hs) — тяготіння респондента до астено-невротичного типу. Високий показник за цією шкалою свідчить про наявність сильної стурбованості, пов'язаної з психосоматизацією тривоги: тривогу, яку відчуває респондент, він пов'язує не з зовнішніми соціальними причинами, а зі станом свого фізичного здоров'я. Відзначається емоційна значимість для респондента його соматичних відчуттів: загальне самопочуття, працездатність, порушення соматичних

функцій, больових відчуттів.

2. Депресія (D). Високі показники за цією шкалою мають чутливі, сензитивні особи, схильні до тривог, залежні від увагу оточуючих, дорожать їх оцінкою, прагнуть набути і зберегти оточення. У ситуаціях фрустрації для них більш характерні інтрапунітивні реакції — почуття провини, аутоагресія. На ситуацію дезадаптації реагує астенією, інертністю, пасивністю, відмовою від реалізації егоцентричних установок у складній конфліктній ситуації.

3. Істерія (Hy) — ця шкала виявляє осіб, схильних до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу. Головною особливістю таких людей є прагнення звернути на себе увагу у будь-який спосіб, жага захоплення. Ігнорування негативних сигналів ззовні дозволяє зберігати високу самооцінку, почасти аж до самолюбівання.

4. Психопатія (Pd). Високі оцінки за цією шкалою свідчать про соціальну дезадаптацію. Найчастіше особистість ненадійна в тривалому спілкуванні, оскільки схильна до дисфорій. Домінують такі характеристики, як егоцентризм, імпульсивність, емоційна незрілість, нечуйність, нетерплячість, конфліктність, в той же час можлива дитячість і безтурботність.

5. Паранойяльність (Pa). Основна риса людей з високими показниками за цією шкалою — схильність до формування надцінних ідей, завзятість у досягненні мети, педантизм, схильність до систематизації накопиченого досвіду, а також ригідність, поєднання сенситивності і образливості, аж до підозрілості, схильність звинувачувати інших у недружньому ставленні. В той же час войовничо-педантичне ставлення до питань, пов'язаних з правами особистості, якими в даному випадку не можна знехтувати.

6. Психастенія (Pt) діагностує осіб з тривожно-недовірливим типом характеру, якому властиві нерішучість, постійні сумніви, конституціональна схильність до виникнення тривожних реакцій, а усунення цієї тривоги досягається шляхом формування обмеженої поведінки. Сенситивність, невпевненість у собі і у своїй компетентності, знижена самооцінка, нав'язливість, низький поріг фрустрацій, напруженість, труднощі соціального пристосування,

сором'язливість, боязкість, при цьому самокритичність. Прагнення утримати в центрі уваги несуттєві факти, малоімовірні можливості, з рештою, нездатність відокремлювати фон від сигналу. Як наслідок, збільшення емоційної значущості фону призводить до ослаблення концентрації уваги, до сумнівів і коливань при необхідності прийняти рішення, страхи з приводу можливих наслідків своїх дій.

7. Шизоїдність (Se). Особи з високими показниками за цією шкалою здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі й прикраси не викликають у них емоційного відгуку. Спільною рисою шизоїдного типу є поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних стосунках, амбівалентність у відносинах: очікування уваги з боку оточуючих і боязнь холодності з їхнього боку. Недостатність контактів призводить також до аутистичного фантазування та формування афективно насичених ідей.

8. Гіпоманія (Ma) — особистості з високими оцінками за цією шкалою активні, діяльні, енергійні та життєрадісні. Вони люблять роботу з частими змінами, охоче контактують з людьми, інтереси їх почасти поверхневі і нестійкі, оскільки не вистачає витримки і наполегливості. Велика кількість і легкість виникнення планів та ідей суперечить переоцінці своїх можливостей, різноманітності інтересів і постійному відволіканню.

Методика дослідження креативності дозволяє виявити рівень творчих здібностей особистості та побудувати психологічний креативний профіль, рефлексуючи креативний компонент образу «Я-реальний» і уявлення про образ «Я-ідеальний» [26, с.243]. Порівняння двох образів креативності «Я-реальний» і «Я-ідеальний» дозволяє визначити креативний резерв і творчий потенціал особистості.

Реальне та ідеальне уявлення про креативність та творчі схильності виконує функцію регулятора самооцінки та рефлексії. Тест ґрунтується на тому, що в усіх людей різне ідеальне уявлення про свої творчі можливості і вони часто бувають завищеними або заниженими — люди творчих професій не є виключенням із загальних тенденцій.

Дослідження проводиться за такими креативними якостями:

- творче мислення
- допитливість
- оригінальність
- уява
- інтуїція
- емоційність, емпатія
- почуття гумору
- творче ставлення до професії

До діагностики креативності слід підходити як до «мініатюрної моделі творчого акту» (Е. Торренс), яка надає можливість орієнтації в рівні розвитку індивідуальної програми креативної особистості. Хоча, власне, методики визначення вербальної креативності для людей, чия сфера діяльності пов'язана з письменництвом, застосовувати немає сенсу. Втім, і дану методику в широкому вжитку слід застосовувати з проєктивними методиками та наглядом за процесом розвитку креативності в творчих формах діяльності. Діагностика креативності має, в основному, орієнтовний розвідувальний характер. Справжній прояв креативності відбувається в процесі продуктивної діяльності, коли по мірі включення в творчий процес і залучення до творчої діяльності людини поступово відбуваються психокорекція та самокорекція, в ході яких розкривається та розвивається креативний потенціал особистості [26, с.252].

В основу визначення рівня суб'єктивного контролю особистості (РСК) за **Методикою діагностики РСК** американського психолога Джуліана Роттера, автора теорії локусу контролю, покладено дві передумови. Перша: люди відрізняються між собою за ознакою, як і де вони локалізують контроль над значними для себе подіями. Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина думає, що події, які відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. І друга передумова: локус контролю, характерний для індивіда, універсальний стосовно

будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Цей тип контролю характеризує поведінку певної особистості у невдачах і в сфері досягнень, причому це однаково стосується різних галузей соціального життя [24, с.41].

Обробка результатів проводиться поетапно для отримання стандартизованої оцінки інтернальності і побудови «профілю РСК» за 7 шкалами:

1. Шкала загальної інтегральності (Іо). Високий показник за шкалою Іо відповідає високому РСК над будь-якими значущими ситуаціями. Такі особистості вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом власних дій, що вони можуть ними керувати, себто, воліють відчувати власну відповідальність за поточні події і за перебіг життя загалом. Низький показник за шкалою Іо відповідає низькому РСК. Його носії не враховують зв'язків між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадковості або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності у сфері досягнень (Ід). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього позитивного в їхньому житті і що вони здатні з успіхом йти до своєї мети в майбутньому. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про те, що людина приписує свої успіхи і досягнення зовнішнім обставинам — везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності у сфері невдач (Ін). Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинуте почуття суб'єктивного контролю над негативними подіями і ситуаціями, яке виявляється в схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники Ін свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс). Високі показники Іс

означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються у її сімейному житті. Низький рівень Іс свідчить про те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, які виникають у його родині.

5. Шкала інтернальності у сфері виробничих стосунків (Ів). Високий рівень Ів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, у стосунках, що складаються у колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький Ів вказує на те, що людина схильна надавати значення зовнішнім обставинам — керівництву, товаришам по роботі, везінню чи невдачі.

6. Шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків (Ім). Високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе спроможною контролювати свої формальні і неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію. Низький Ім навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом 50 активності партнерів.

7. Шкала інтернальності у сфері здоров'я (Із). Високі показники Із свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому саму себе і думає, що одужання багато в чому залежить від її дій. Людина з низьким Із вважає, що здоров'я і хвороба — результат долі або випадків і сподівається на те, що одужає внаслідок дій інших людей, насамперед лікарів.

Інтерв'ювання за переліком запитань, що допомогли отримати уявлення про те, як творчі особистості сприймають себе, що їх мотивує, яку роль творчість відіграє у формуванні їхньої ідентичності та самооцінки. Щоб визначити самооцінку творчих особистостей під час співбесіди, запитання мають бути відкритими, інтроспективними та складеними так, щоб спонукати респондентів досліджувати своє почуття ідентичності, мотивацію та сприйняття себе у зв'язку зі своєю роботою. Опорні запитання поділяються на декілька блоків:

1. Творчий процес під час війни:

- Чи є для Вас доцільним, важливим, своєчасним вести розмову про власну

творчість під час війни?

- Як війна вплинула на реалізацію творчого процесу — на поштовх до створення артефактів та їх оприлюднення?
- Наскільки пов'язані обставини життєвої невизначеності і творчі плани?
- Чи постали Ви перед проблемою мовленнєвої переорієнтації і самообмеження щодо теми творчості?

2. Особистість та професійна ідентичність:

- Як би Ви описали себе як творчу особистість?
- Які риси Вашої особистості найбільше пов'язані з Вашою креативністю?
- Як Ваше особисте життя впливає на Вашу творчу роботу?
- Чи бачите Ви різницю між Вашою особистістю та творчим «Я»? Як вони взаємодіють?

3. Мотивація та натхнення:

- Що Вас спонукає до творчості? Чи змінилася ця мотивація з часом?
- Чи є незамінні джерела натхнення у Вашому творчому процесі?
- Як ви справляєтеся з періодами низького натхнення або творчої кризи?
- Ваш творчий процес впливає на вашу самооцінку? Яким чином?

4. Уявлення про успіх та невдачу:

- Що для Вас означає успіх у творчій кар'єрі?
- Як Ви реагуєте на критику чи відгуки про Вашу роботу?
- Чи можете поділитися досвідом, коли невдача гостро вплинула на Ваше сприйняття себе?
- Досягнення впливають на Вашу самооцінку як творчої особистості? Як саме?

5. Взаємини з творчістю:

- Як би Ви визначили креативність, і що вона означає особисто для Вас?
- Які найбільші виклики Ви зустрічаєте, підтримуючи і плекаючи свою креативність?
- Як, на Ваш погляд, творча робота відображає те, ким Ви є?
- Чи обтяжують Вас власні очікування результатів своєї творчій роботі?

6. Вплив зовнішніх сприйняття:

- Наскільки і як саме бентежить, як інші сприймають Вас як творчу особистість?
- Чи буває, що Ви адаптуєте своє самосприйняття, щоб відповідати очікуванням інших?
- Як відгуки аудиторії чи колег формували Ваш погляд на себе?
- У яких аспектах Ви відчуваєте визнання чи, навпаки, незрозуміння своєї творчості і себе як творчої особистості?

7. Саморефлексія та розвиток:

- Як змінювались Ваші погляди на себе як творчу особистість з часом?
- Чи маєте Ви риси, які відкрилися завдяки творчій роботі?
- Які Ваші особисті якості найбільше сприяють творчому процесу і творчому зростанню?
- Як Ви прогнозуєте свій розвиток або зміни у творчості в майбутньому?

8. Вплив творчості на добробут:

- Як Ваш творчий процес впливає на ваш емоційний або психічний стан?
- Чи є у Вас практики, які допомагають підтримувати здорові відносини з власною креативністю?
- Як Ви справляєтеся з періодами, коли ваша творча ідентичність перебуває під загрозою або застигає?
- Як Ви балансуєте між творчим життям та іншими аспектами життя?

Самонаративи, тексти про «Я»

Майже всі учасники вибірки, письменники і художники, мають в активі авторські книги. Виключення становить лише учасник-архітектор і один з учасників, поет, який на даному, абсолютно зрілому етапі, послуговується лише інтернет-публікаціями, вважаючи видання книги актом найвищої відповідальності. В такій ситуації самонаративи учасників вже мають численні сторінки, різні форми, підходи, вікову тяглість. При написання самонаративів використано «ускладнені», «амбітні» завдання, що спонукають до саморефлексії та експериментів з формою і стилем. 12 завдань по кількості учасників:

1. Пошук «Я» через призму мистецтва

Учаснику запропоновано дослідити власну ідентичність через символи та метафори, які він використовує у своїй творчості: «Який символ у Вашій творчості є найближчим до вашого внутрішнього «Я» і чому?» «Якби Ви були персонажем вашого ж твору, якою була б його історія?»

2. Діалоги із собою в різні періоди життя

Учаснику запропоновано написати текст як діалог між собою теперішнім та собою в минулому чи майбутньому, щоб отримати новий погляд на особистий розвиток, на те як життєві зміни (творчі, вікові тощо) впливають на самосприйняття.

3. Створення творчого маніфесту

Учаснику запропоновано написати маніфест, що відображає загальні принципи життя, творчі принципи та внутрішню місію. Маніфестувати власні правила, джерела натхнення, міру відповідальності перед аудиторією або світом.

4. Побудова ідентичності через метафору

Учаснику (архітектору) запропоновано написати текст про себе через основну метафору: «Якби Ви були архітектурною спорудою, яка б це була будівля і чому? Якщо знаєте свого автора або виконавця, розкажіть як складалися ваші відносини».

5. Розкриття творчих страхів і бар'єрів

Учаснику пропонується заглибитися у свої страхи чи бар'єри, пов'язані з творчістю: страх втратити натхнення і переживання творчої кризи, критика і самокритики, побоювання і розпачі, які постійно або часто супроводжують творчий процес.

6. Погляд на себе очима іншої особистості

Завдання — написати текст про себе від імені літературного персонажа чи відомої (наприклад, історичної) постаті, щоби поглянути на себе з несподіваної сторони.

7. Роль мистецтва в особистій трансформації

Учаснику запропоновано поміркувати, як саме творчість змінює

самосприйняття та ставлення до світу: «Який Ваш твір найбільше вплинув на ваше самосприйняття, через який час після створення і чому саме цей твір?»

8. Створення міфу про себе

Учаснику пропонується створити власний міф або легенду про себе. Для спрощення і прискорення завдання можна обрати для себе персонаж існуючого міфа, легенди, казки та розвинути сюжет, щоб оцінити свої риси і свою «Я-концепцію» через символічний образ.

9. Оцінка змін, що відбуваються в Я-образі

Завдання — написати лист до свого минулого або майбутнього «Я»: послання, порада, «пророцтво» або відображення та оцінка змін у собі, набутих на життєвому шляху.

10. Збереження або легкість втрати зв'язків

Учаснику запропоновано написати текст про шлях чи подорож: «Тут був Я». Як можна визначити власні координати на життєвому шляху, координати образу «Я» та супроводжуючих персонажів, як змінюються відстані між «Я» і супроводжуючими, наскільки супроводжуючі залишаються в особистісному полі зору і творчому.

11. Вплив творчості на самопочуття

Учаснику запропоновано написати класичне хокку зі збереженням структури 5-7-5 складів на тему, що протирічить ситуативному настрою (наприклад: про суничну галявину в листопаді, про зубний біль при хорошому самопочутті) та позначити чи змінився стан після написання.

12. Оцінка впливу критики на самосприйняття

Учаснику пропонується написати рецензію, критичний огляд на свій творчий доробок від імені критика в престижному виданні.

2.2. Діагностика рівня самодетермінації творчих особистостей

2.2.1. Дослідження психологічних особливостей і психопатологічних симптомів і синдромів учасників

Психологічні особливості і психопатологічні симптоми та синдроми

досліджено за Скороченим Багатофакторним Опитувальником для дослідження Особистості (СБОО), або опитувальник Міні-мульти, що є скороченим варіантом теста MMPI.

Насамперед слід відмітити, що за оціночними шкалами відвертості 100% учасників продемонстрували низькі показники. Що свідчить про відкритість, відвертість щодо своїх труднощів, слабкостей, самокритичність. Подальші інтерв'ю підтверджують, що переважна більшість учасників схильні швидше перебільшувати, ніж недооцінювати ступінь особистісної «невідповідності» нормі.

4 учасники мають високі показники за шкалою достовірності, себто напруження і тривожність від процесу проходження тесту. При цьому середні низькі значення шкали корекції свідчать про респондентів як про людей розумних, доброзичливих, товариських. Незначне підвищення профілю за шкалою (К) може розглядатися як прогностично сприятлива ознака.

Учасники вибірки продемонстрували середнє відхилення у бік високих значень психопатологічних симптомів і синдромів за шкалою шизоїдності. Згідно з методикою оцінки «Особи з високими показниками за цією шкалою здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі й прикраси не викликають у них емоційного відгуку». Зведені результати дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Статистика прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань учасників за опитувальником Міні-мульти

Шкали	Високий рівень, кількість учасників	Середній рівень, кількість учасників	Низький рівень, кількість учасників
Іпохондрії (Hs)	2 (16,7%)	8 (66,6%)	2 (16,7%)
Депресії (D)	1 (8,4%)	8 (66,6%)	3 (25%)
Істерії (Hu)	2 (16,7%)	9 (75%)	1 (8,4%)
Психопатії (Pd)	3 (25%)	4 (33,3%)	5 (41,7%)
Паранойяльності (Pa)	1 (8,4%)	7 (58,3%)	4 (33,3%)
Психастенії (Pt)	3 (25%)	6 (50%)	3 (25%)

Шизоїдності (Sc)	9 (75%)	2 (16,7%)	1 (8,4%)
Гіпоманії (Ma)	0	10 (83,3%)	2 (16,7%)

Опитувальник і ключ для опрацювання результатів розміщені в Додатку А.

2.2.2. Дослідження прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань

Дослідження прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань проведено за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю Джуліана Роттера (адаптація А. Еткінда). Опитувальник і ключ для опрацювання результатів розміщені в Додатку Г.

Відповідно до методики учасникам запропоновано анкетування з 44 тверджень, що стосуються різних сфер життя і ставлення до них. Обробка результатів проведена в три етапи для отримання стандартизованої оцінки інтернальності і побудови «профілю РСК» за 7 шкалами. Усереднений профіль РСК виявляє різке відхилення ліворуч в порівнянні з нормальним профілем (< 5,5 стевів) і свідчить про середній екстернальний тип РСК.

Таблиця 2.2

Середній профіль рівня суб'єктивного контролю (РСК) методикою діагностики Дж. Роттера (адаптація А. Еткінда)

Шкала			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Загальна інтернальність	1	Іо											
у сфері досягнень	2	Ід											
у сфері невдач	3	Ін											
у сімейних стосунках	4	Іс											
у виробничих стосунках	5	Ів											
у сфері міжособистісних стосунків	6	Ім											
у сфері здоров'я	7	Із											

За методикою дослідження: «люди з низьким РСК надають собі негативну

характеристику (егоїстичні, залежні, нерішучі, не впевнені у собі, метушливі, дратівливі тощо), а люди з високим РСК вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здатними досягнути мети, дружелюбними, чесними, самостійними. РСК, безумовно, пов'язаний з усвідомленням людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

Отже, переважна більшість учасників вибірки має негативний «Я-образ»!

Для особистостей, що перебувають в умовах війни слід врахувати об'єктивну залежність від різкої зміни способу життя, включаючи місце проживання, зміну професії, травматичний досвід. Для творчих особистостей варто розставити додаткові особливі акценти інтернальності і низького РСК, пов'язані з багатофакторним спектром залежностей як в період творчої кризи, так і в період натхнення. В урахуванні таких причин має критися шлях до їх подолання:

- перфекціонізм, бажання досягти ідеалу може призводити до страху невдачі, що блокує креативність;
- постійне порівняння своїх досягнень з досягненнями інших, що знижує самооцінку і викликає почуття невдачі;
- несприятливе оточення або критика з боку інших можуть призводити до відчуття невпевненості;
- творча втома, виснаження через надмірну працю або брак нових ідей, що призводить до вигорання;
- несприйняття змін або нових підходів, що часто призводить до блокування творчого зростання;
- негативні думки, постійне самокритика і негативний внутрішній діалог, що стримує творчу свободу;
- відчуття безвиході через ситуаційну відсутність джерела натхнення.

2.2.3. Дослідження індексів креативності учасників

Оцінку креативності проведено за методикою дослідження креативності [26]. Опитувальник і ключ для опрацювання результатів розміщені в Додатку Б.

Результати дослідження дозволяють оцінити психологічний профіль креативності «Я-реальний» і «Я-ідеальний». Показники верхньої частини кола (1, 2, 8) відповідають свідомим, а нижні (4, 5, 6) — підсвідомим процесам творчої особистості. Показники 3 та 7 відносяться до граничних свідомо-підсвідомих психічних процесів. Зеленою лінією позначені контури психологічного профілю креативності «Я-ідеальний» і червоною — «Я-реальний». З метою визначення резервів і творчого потенціалу особистості кола поєднуються.

В усередненому профілі виборки межі «Я-реальний» і «Я-ідеальний» наближені до форми кіл з різними діаметрами. Різниця між усередненими діаметрами окреслює зону прагнення до зростання (див. рис. 2.1). Індивідуальні профілі у 2-х учасників продемонстрували прагнення до стриманості, коли позначка «Я-реальний» перебільшила «Я-ідеальний» по шкалам, що відносяться до підсвідомих процесів. Слід відмітити, що для учасників це був не очікуваний результат: свідомо вони воліли би нарощувати творчі процеси (див. рис. 2.2).

Саме цей індивідуальний профіль, що виявляє прагнення до стриманості, приведено у зв'язку з виявленням високого ступеню кореляції між індексами творчого процесу і значеннями прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань за методикою Дж. Роттера. Використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена), обчислення проведено за допомогою онлайн-обчислювача [27], $r_{\text{емп.}} = 0,97482$, статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0.01$ (результат обчислення див. таблицю В. 1). В той же час середні значення по виборці за індексами креативності та шкалами прихованих індивідуальних тенденцій за методикою Дж. Роттера практично не корелюють.

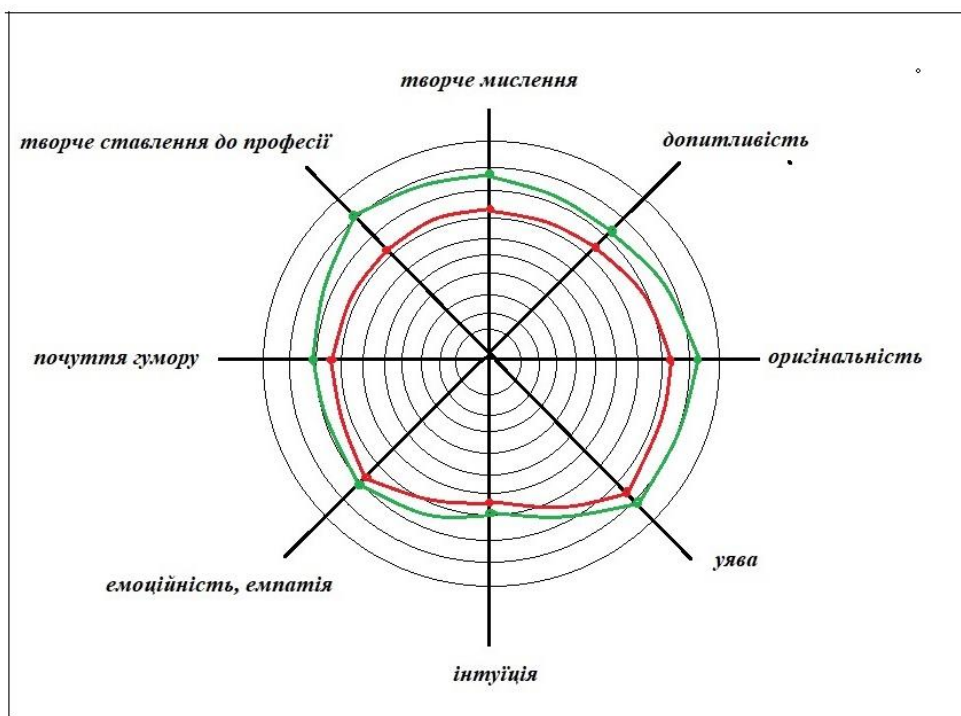


Рис. 2.1. Усереднений психологічний профіль креативності «Я-реальний» — «Я-ідеальний» творчих особистостей

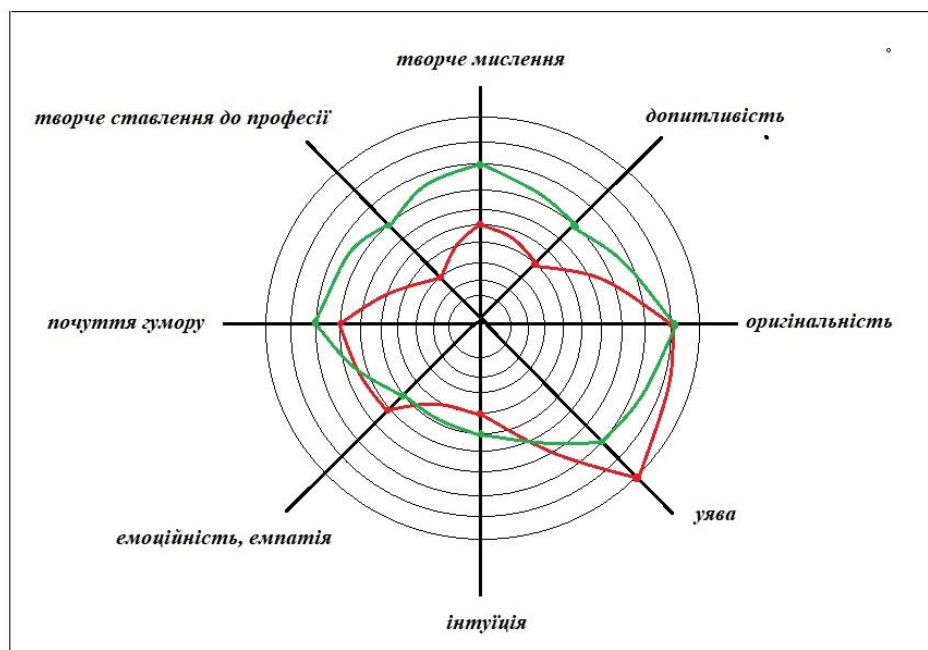


Рис. 2.2. Індивідуальний психологічний профіль креативності «Я-реальний» — «Я-ідеальний» учасника виборки.

2.2.4. Аналіз інтерв'ювання учасників

Інтерв'ювання за підготовленим переліком запитань (перелік див. п.2.1) дозволило з'ясувати досить вагомі чинники, що формують «образ Я», і

підтвердити робочу гіпотезу щодо творчої кризи, як важкого і водночас необхідного періоду творчості. Ступінь готовності і відкритості творчих особистостей до інтерв'ю 100% високий, що свідчить про необхідність рефлексії і ретрансляції. Головні аспекти, яких торкнулися, відштовхуючись від базових запитань:

- як творчі особистості осмислюють свої внутрішні переживання та відображають їх у своїй творчості
- як формують "образ Я" через свої роботи, включаючи не тільки самовідчуття, але й самооцінку, уявлення про власну ідентичність та соціальну роль
- які цінності та життєві установки формують образ Я творчих особистостей, в тому числі переконання щодо мистецтва, етики, свободи самовираження тощо.
- як вони сприймають себе у відношенні до суспільства яким чином самооцінка змінюється під впливом читацької думки.
- як вони використовують творчий процес для опрацювання своїх почуттів і переживань, що теж відображається в образі Я.
- які події або періоди життя найбільше сформували їхній образ Я та як це виражається у творчих роботах.

Нижче приведено найбільш цікаві, характерні, значущі або неочікувані відповіді учасників виборки.

1. Творчий процес під час війни

Переважає більшість учасників виборки поставили творчий процес під час війни на паузу, декілька учасників в силу кризових обставин: мобілізація, окупація, евакуація. Повернення до творчості відбулося в 11 з 12 учасників, з різним часовим інтервалом.

Білінгвальна поетка, засновниця конкурсу української поезії: «...Як бачиш, процес написання відновився через деякий час і за рік тема війни стала не єдиною. Повернення до «вічних тем» відбувається зі скреготом, через більш вагомі, ніж колись, та подекуди громіздкі метафори, але відбувається... Повернення до конкурсного процесу не планую, тому що переважна частина

конкурсних віршів буде про війну і втрату, і, як на мене, ми не маємо права судити такі тексти. Саме конкурс неможливий...»

Білінгвальний поет, військовий: «Спинаюсь на роздум — чи не єдиний я такий чокнутий серед римуючих, хто з епіцентру війни та біди видає тексти цивільно-ліричного образного стилю. Та хоч би й так... Може, це якесь компенсаторне збочення у мене за нестачею реалій мирного життя».

Архітектор, військовий: «Почав фотографувати. Я ніколи особливо не захоплювався фотографією, але взявся знімати все підряд. Спочатку зосереджувався на руйнації, спотворених ландшафтах, потім цього стало забагато. Фотографую щось несподіване. Інколи бачу, що окремі світлини створюють цикли. Хотів би зробити виставку колись».

Російськомовна поетка, має статус внутрішньо переміщеної особи: «Я багато писала під час війни, бо вона почалася для нас давно і не припинялася. Реорганізація області торкнулася всіх аспектів життя, від втрати культурних установ до прощання з людьми. Проте весь час вдома відчувала себе модальною особистістю — після переїзду вже ні, маргінальною. Мовленнєвий ресурс підточено відсутністю сенсу, тож зовсім не пишу вже майже три роки».

Польська поетка, перекладачка української поезії: «На мене глибинно вплинув потік української поезії, віршування безкінечного болю, трагедії, втрати в серії «Перед лицем війни». Виринаючи з роботи над перекладами, звісно, поверталася до власних проєктів цілком відповідально. Але спостерігаю за собою, перехід в іншу реальність впливає на нові мої тексти, авжеж. Не знаю, чи то лише літературний вплив, бо ми ж стали близькі із українськими авторками».

2. Особистість та професійна ідентичність:

Білінгвальна поетка, художниця, під час війни виїхала з Броварів закордон: «Ти розумієш, життя впливає на творчість в таких подробицях, що кому розповіси... Я колорист і люблю олійні фарби. Але алергія молодшого сина, з яким ми ділили майстерню, примусила перейти на акрилові. Прийшлося звикати, що картини не мають запаху, почувалася як Зюскіндів парфумер. Тоді змінилося

все, навіть рамки, акрилом приємно покривати рамки, ніби як виходиш за рамки — і точка. Бо стіна має бути білою. Якщо б в тебе не було білої стіни, то не було б місця для моєї картини».

Поетка, редакторка: «Ти ж пам'ятаєш вираз Фроста: стверджувати, що я поет, це як стверджувати, що я хороша людина. Отож ніколи себе не декларую як занурену у власну творчість, радше в чужу, бо насправді так і є. Коли накриває вербальний гул, шукаю усамітнення, інколи не знаходжу аж до ночі, але для мене це приємне відтермінування. І як раз в тому полягає різниця між собою і творчим Я — йду до Я на побачення, подекуди досить плідне».

Поет, військовий: «Спочатку я писав прозу. Це зовсім інший вид насолоди. Згодом здогадався, що поезія приваблює мене насамперед відсутністю цілеспрямованого зусилля — тут важливіше етичне зусилля, ніж всебічна освіченість чи знання життєвої фактури, поет може черпати з внутрішньої драми або відчуття гармонії (без її). Не виключено, що я просто невіглас і знайшов виправдання. І не профі — хоча це як раз другорядне, навіть краще».

3. Мотивація та натхнення

Письменник, поет: «В мене був період, коли я не писав вірші, а ніби конструював. Так сяк володіючи ремеслом, можна сконструювати вірш, але такий спосіб швидко набридає, навіть якщо тебе хвалять десь у фейсбуці (тоді, правда ще не було фейсбуків). Припинив писати на 8 років, видавав книжки, вчився, цікаво жив. Інколи перечитував свої тексти з подивом і самоповагою, але не сумував за натхненням, бо воно п'янке аж до втрати самоконтролю. Натхнення повернулося з тими ж похідними».

4. Уявлення про успіх та невдачу:

Поетка, редакторка: «Невдача в письменницькому шляху майже невідчутна, ти знаєш, що пишеш в шухляду. Ті, що добилися успіху, почуваються здивованими, збентеженими, вдячними і таке інше, навіть драматурги, наскільки можу судити. А от актори чомусь дуже розраховують на успіх, це надмірно соціалізований вид творчої діяльності».

5. Взаємини з творчістю

Поет, критик, редактор: «...за межами мого поетичного світогляду я абсолютно раціональна і логічна людина, досить ясна. Мені важко далось це поєднання. Але мене дисциплінувала і редакторська робота, і взагалі будь-яка робота, за яку берешся заради грошей, бо творчість годує лише обраних. Велике щастя, що робота не вбила в мені поезію, проте війна вбила — і в груди, і в потилицю контрольним пострілом (*учасник має ізраїльське громадянство — прим.*)».

6. Вплив зовнішніх сприйнятів:

Переважна більшість учасників вибірки визнали значення зовнішньої оцінки колег, як головний чинник самооцінки, і болісне заниження самооцінки в разі неуваги колег, навіть за умови сприятливого прийняття немистецької аудиторії. В той же учасники вибірки, що мають ринковий досвід, відмічають залежність самооцінки від продажного рівня, та головним чином, від майданчика реалізації: продаж з виставки або за наслідками виставки підтримує самоусвідомлення в найкращий спосіб.

7. Саморефлексія та розвиток:

Поетка, редакторка: «Згадай у Вальтера Беньяміна, його знаменитий ангел історії рухається спиною вперед, обличчя обернене у минуле, до арени безперервної катастрофи, від якої не можна відвернутися — і неможливо затриматися, щоб щось відновити, і віє вітер. І він каже далі, що ці ось громіздкі руїни і є те, що звідси здається нам прогресом. Те, що пам'ятається довше, це епохи екстремального досвіду, небачених бід. І якщо йти спиною вперед зараз, а ми саме тим і займаємось, бо для чого інакше мистецтво сьогодення, то мистецького життя замало. Ангелами історії стають всі і це травмуючий фактор».

[28]

Поетка, художниця: «Я болісно розстаюся зі своїми картинами. Якщо не встигла зробити фотосесію у необхідному освітленні, не можу відправити картину замовнику. Відчуваю роздратованість, коли замовник мені надсилає картину в програшному інтер'єрі. Я вже казала тобі — стіна має бути білою, в достатньому природньому освітленні, без тіні. Акрил не боїться сонячного

світла».

8. Вплив творчості на добробут:

Письменник, поет: «Теоретично художник (поет, музикант) не має страждати. Він перевершує задум і здивовано радіє. Він щоразу одержує унікальні знання про себе. Для нього творчість — це, перш за все, збагачувальне особистісне знання, можливе в лише в його жанрі мистецтва. Коли творча ідентичність застигає, якщо я правильно відтворюю запитання, потік знання, спосіб збагачення перекривається. Це не настільки знижує самооцінку, наскільки змінює гормональний фон, ніби за квітнем несподівано настав листопад і ти маєш змиритися, що літа не буде, перелаштуватися на відсутність ендорфіну в тій мірі, до якої звик. Що ти робиш холодними осінніми вечорами, коли ще немає опалення? Кутаєшся у ковдру і багато їси (п'єш тощо). А інші люди в цей же час продовжують засмагати і бігати по траві, викликаючи змішані відчуття».

2.2.5. Аналіз самонаративів — текстів про Я

Для створення самонаративів у повному обсязі, що був задуманий, переважній більшості учасників фізично не вистачило часу, хоча зацікавленість і творче збудження від отриманого завдання відчули майже всі. Одна з учасниць відмовилася від виконання через повну відсутність творчого поштовху, пов'язану з травматичним досвідом переміщення. Тим більш цінним та інформативно-прицільним надбанням є отримані завдання. Приводимо їх повністю або фрагментарно.

Побудова ідентичності через метафору

Учаснику (архітектору) запропоновано написати текст про себе через основну метафору: «Якби Ви були архітектурною спорудою, яка б це була будівля і чому? Якщо знаєте свого автора або виконавця, розкажіть як склалися ваші відносини».

«В мене із студентських років досить дивні відносини з конструкціями ще на стадії креслень. Я відчуваю металеві конструкції так, ніби є частиною каркасу, розтягуюся, чиню спротив скручуючому моменту, можу уявити свою

епюру напружень, якщо знаєш про що йдеться. Залізобетонні і кам'яні елементи, на жаль, відчуваю на смак: іржа, сіль, досить бридкий післясмак. Якщо їду по бруківці або трилінці, то «гризу» її, «ламаю» зуби. Коли вже йдеться про архітектурну споруду — то я Пізанська вежа, ходжу з нахилом вперед, ніби проти вітру весь час. Не пам'ятаю своїх авторів, їх було дуже багато, от початку зведення минуло 1000 літ. Через м'який ґрунт я дав нерівномірну усадку. Взагалі багато від чого хилився, зростав на зламі епох, інколи був елементарно голодний, бо коли народилася молодша сестра, батько втратив роботу. Той самий м'який ґрунт уберег від ще більшої біди — різних землетрусів: завдячуючи скрутним обставинам, я навчився здобувати невеличкий заробіток на тарілку супу ще в школі. А перед війною мене було архітектурне бюро в Варшаві, в Польщі я залишив сім'ю і повернувся. Є спостереження, що останнє бурове укріплення Пізанської вежі, зроблене ще в 90-ті, працює на помітне вирівнювання. Навряд чи Пізанська вежа, в сенсі, я — буду вертикальний. Але два роки на війні позаду, я виявився готовий фізично. Психологічно до цього заздалегідь не підготуєшся, ситуація все одно незбагненна. Дружина також повернулася додому і в цей складний час погодилася народжувати третю дитину. Я трохи нахилений, але маю встояти».

Самонаратив: Погляд на себе очима іншої особистості

Учаснику виборки поету і військовому запропоновано написати текст про себе від імені Ремарка.

«Ремарк нині якісь пафосний, ніби персонаж радянського історичного кіно, але записую що миттєво почув, себто переклав з серафічного, як ми вміємо хизуватись: «Я дивлюся на тебе, ніби в дзеркало, у якому відображається знайома постать — людина, що йде крізь війну та вже намагається знайти себе в світі без окопів. Твоя самописка, звісно, графоманська, але вона як мій старий зошит: завжди порядок, навіть коли здається, що в словах майже немає сенсу. Ти знаєш, що війна не закінчується тоді, коли замовкають гармати. Вона

житиме у твоїх снах, у твоїх рядках, у тиші, що заповнює простір між думками.

Я бачу в тобі щось більше, ніж сержанта, коли ти шкрябаєш на колінках дурнувату чергову добірку, намагаючись осягнути, чи ти ще живий, себто здатний на людяність, яку війна намагається вирвати з кожного з нас. Ти хочеш зашити дірки, які не видно зовні, але крізь них вже випала спрага грати словами. Послухай мене, пиши так, ніби це останній шанс повернути собі душу. Твоя війна — це не тільки бої за життя, це ще й битва за свою пам'ять, за те, щоб не забути, ким ти був до всього цього. У твоїх неоковирних рядках має звучати правда — не прикрашена, а та, яку бачив. Бо, як і я, ти знаєш: найбільше спустошення залишають не кулі, а мовчання. І якщо ти здатен порушити рукою — сповіщай, щоб почув навіть той, хто не захоче слухати».

Створення міфу про себе

Учасниці виборки (художниці і поетці) пропонується створити власний міф, для спрощення ідентифікуючи себе з літературним персонажем, щоб оцінити свої риси і свою «Я-концепцію» через символічний образ. Учасниця є знавцем англійської літератури взагалі, Вірджинії Вульф, зокрема, а також всеосяжних реплік на її романи, включаючи «Годинник» Майкла Каннінгема. Отже, логічний вибір підставного персонажа — міссіс Делловей. Наратив надзвичайно цікавий і досить об'ємний і, насправді, є окремим літературним твором. В умовах майже трирічного поетичного мовчання такий прорив є безцінним (за відгуком самої учасниці). Приведемо текст принаймні фрагментарно:

«...Щоденна справа міссіс Делловей здавалася простою: вона прогулювалася галасливими вулицями Кларендона, організовуючи елегантні салони, що об'єднували містян. На її чаюваннях кожен гість був ниткою, а сама вона — голкою, яка зв'язувала їх у яскравий, цілісний патерн.

За цією милою ширмою ховалася невидима ноша. Міссіс Делловей підтримувала завод Годинника Сутності — стародавнього артефакту,

захованого в самому серці міста, який вимірював не години, а пульс людського духу. Якби годинник зупинився, за легендою, Кларендон мав зануритися у хаос, а містяни — загубитися у фрагментах власних життів...

...Відчуваю місіс Деллоуей як символічний образ балансу, зв'язку й порядку речей. Вона уособлює мою «Я-концепцію» як того, хто прагне зіткати значення і зв'язки. Навіть швидкоплинні миті мають силу відновлювати й трансформувати життя, коли ти перебуваєш на своєму місці, або в своєму місті, а не в оцьому вимушеному статусі біженця — у власній голові. Маю майстерню, дохід, не маю складнощів акультурації. Але тягар одноосібно підтримувати невідомо де і невідомо для чого влаштований Годинник існує».

Висновок до розділу 2

Результати дослідження психологічних особливостей і психопатологічних симптомів і синдромів виявили щирість, самокритичність, відвертість учасників щодо визнання своїх і труднощів, слабкостей (інтерв'ю підтверджують, що переважна більшість учасників схильні швидше перебільшувати, ніж недооцінювати ступінь особистісної «невідповідності» нормі.

За шкалою Sc, шизоїдності, виявлено середнє відхилення у бік високих значень. Згідно з методикою оцінки, особи з високими показниками за цією шкалою здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі й прикрощі не викликають у них емоційного відгуку — що в даному випадку можна інтерпретувати як брак творчого відгуку, точніше, свободи творчого відгуку, в тому числі і за вибором теми. Оскільки тема війни є безумовно нав'язаною для творчого «Я» — і підсвідомо, і свідомо, за сумлінням митця.

За дослідженням рівня креативності в усередненому профілі виборки межі «Я-реальний» і «Я-ідеальний» наближені до форми кіл з різними діаметрами. Що свідчить про гармонізацію наявного творчого потенціалу і прагнення до зростання. Середні значення по виборці за індексами креативності та шкалами прихованих індивідуальних тенденцій за методикою Дж. Роттера практично не корелюють (за виключенням одного з учасників), що призводить до попереднього висновку про незалежність творчого процесу від характеру

психологічних особливостей і психопатологічних симптомів.

Інтерв'ювання і складання текстів про «Я» допомогло не тільки краще зрозуміти самого митця, але й отримати деякі інсайти (або підтвердження попередніх здогадок) про природу творчості та особистості загалом, зокрема, аналіз інтерв'ю призводить до підтвердження гіпотези, що самодетермінація є головним психологічним чинником творчого процесу. Відповіді на питання інтерв'ю не були несподіваними з огляду на обізнаність щодо творчих доробків учасників. Фрагментарна ідентичність образу «Я» із самопрезентацією у творах прослідковується. Всі інтерв'ю підтверджують неодноразово констатовану досвідом літературної есеїстики істину: митець прагне себе пояснити в будь-який момент свого творчого шляху, чи то натхненний, чи кризовий, в умовах ізоляції, відсутності зворотного зв'язку, які в принципі притаманні творчому процесу.

Інтерв'ю, надане з будь-якою метою — для часопису, інтернет-видання, на широку або вузьку аудиторію — власне і є хорошим профілактичним засобом для підтримання самооцінки.

РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

Творча криза, що часто супроводжується емоційними або ментальними блоками, є поширеним явищем серед письменників, художників та інших творчих людей. Розроблено і описано безліч програм і методів, які створені, щоби допомогти впоратися з такими викликами та підтримати психологічний добробут і креативний потік. Перелічимо лише деякі з них:

Когнітивна терапія на основі усвідомленості (*Mindfulness-based cognitive therapy*): МВСТ поєднує практики усвідомленості з принципами когнітивної терапії, допомагаючи людям спостерігати за своїми думками та емоціями без осуду. Такий підхід може допомогти креативним особам керувати тривогою, перфекціонізмом і «синдромом самозванця», що супроводжує низьку самооцінку.

Програми медитації та ретрити: Програми медитації та особливо ретрити (від англ. retreat — усамітнення) надають можливість відволікатися від стресу, що набувається через відсутність зовнішнього відгуку, схвалення і набуття низької самооцінки.

Всі можливі **напрямки арт-терапії**, що пов'язані із створенням артефактів, які не є звичним об'єктом творчості для особистості, що проходить терапію

Як особливий та окремий вид арт-терапії — **танцювальна і музична терапія**. Ці види терапії зосереджуються на самовираженні та зниженні стресу за допомогою музики або танцю. Вони допомагають розкрити творчий потенціал, залучаючи тіло та емоції у спонтанний, невербальний спосіб.

Воркшопи та групові програми: воркшопи для письменників або художників надають структуровані активності, щоб стимулювати творчість і подолати блоки. Вони часто поєднують мистецтво, письмо та ведення щоденників із терапевтичними роздумами. Воркшопи на основі стану потоку зосереджуються на концепції «потoku» (стану високої концентрації) та навчають

технікам, які допомагають креативним людям досягти і підтримувати цей стан, що часто допомагає подолати творчі блоки.

Програми позитивної психології: такі програми спрямовані на розвиток стійкості та культивування позитивних емоцій, які є важливими для творчої роботи. Активності часто включають вправи на вдячність, рефлексію на основі сильних сторін і постановку цілей для добробуту.

Існує також безліч он-лайн додатків, таких як *Headspace* або *Calm*, і онлайн-ресурсів, як, наприклад, книга «*Шлях митця*» Джулії Кемерон, що пропонують структуровані програми або завдання для подолання творчих блоків індивідуально.

3.1 Програма когнітивної терапії для людей творчих професій на основі усвідомленості

Програма когнітивної терапії для людей творчих професій у період творчої кризи містить кілька етапів, кожен із яких спрямований на подолання внутрішніх блоків, відновлення впевненості та знаходження натхнення. Структура програми:

Етап 1: Діагностика та усвідомлення проблеми

- Перший контакт
- Індивідуальна бесіда або заповнення анкети для виявлення причин творчої кризи: емоційне вигорання, перфекціонізм, страх критики, брак натхнення.
- Використання тестів (наприклад, на рівень тривожності, емоційного вигорання).
- Аналіз творчого шляху
- Зустріч для обговорення ключових моментів творчого життя: успіхи, невдачі, очікування.
- Завдання: написати есе "Мій творчий шлях: перемоги та виклики".

Етап 2: Робота з емоційною сферою

- Зниження тривоги та стресу
- Практики релаксації: дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація.
- Арт-терапія: вільний малюнок, де відображається "творча криза" і "творче

відродження".

- Робота з самооцінкою
- Групові або індивідуальні вправи для виявлення та трансформації негативних переконань ("Я недостатньо талановитий").
- Практика позитивного самоспівкування: скласти список своїх досягнень і сильних сторін.

Етап 3: Активація творчого потенціалу

- Техніки креативності
- Використання методик мозкового штурму, методики "6 капелюхів мислення" Едварда де Боно.
- Ігрові техніки: створення історій на випадкові слова, малювання асоціацій.
- Складання творчого плану
- Встановлення мікроцілей: створення невеликих проєктів або завдань, які можна виконати за короткий час.
- Вправа: "Якби я міг створити що завгодно, що це було б?"

Етап 4: Робота з мотивацією

- Пошук джерел натхнення
- Завдання: відвідати місце, яке раніше надихало, або дослідити нове.
- Обговорення у групі: "Що мене надихає і як я можу це використовувати у творчості?"
- Перегляд успіхів
- Аналіз виконаних завдань і досягнутих результатів.
- Вправа: створення "Дошки натхнення" з фотографіями, текстами, малюнками, що мотивують.

Етап 5: Підтримка і саморегуляція

- Розвиток навичок саморегуляції
- Вивчення технік управління емоціями (наприклад, майндфулнес).
- Формування звички вести щоденник для рефлексії та планування.
- Підтримуюча група

- Організація регулярних творчих зустрічей або майстер-класів.
- Вправа: обговорення проєктів та отримання зворотного зв'язку від інших учасників.

Фінальний етап: Закріплення результатів

- Підведення підсумків програми.
- Рекомендації для підтримки творчої продуктивності:
- Регулярний тайм-менеджмент.
- Баланс між роботою та відпочинком.
- Постійне самонавчання та вдосконалення.

Ця програма адаптується під конкретні потреби клієнта або групи творчих особистостей. Вона дозволяє системно працювати над подоланням кризи та підтримувати особистісне зростання.

3.2. Адаптована програма психокорекції під час творчої кризи та самодетермінації письменника

Програма психокорекції спрямована для підтримки письменників у періоди творчої кризи та допомоги в пошуку власної ідентичності й внутрішньої мотивації. Вона складається з кількох етапів, які спрямовані на самопізнання, розвиток креативності та подолання внутрішніх бар'єрів.

1. Діагностичний етап

Мета: Виявлення причин творчої кризи та аналіз особистісного стану.

Методи та техніки:

- Індивідуальні бесіди, анкети, інтерв'ю. Опитування щодо внутрішніх страхів, сумнівів та обмежень.
- Виявлення зовнішніх факторів, які впливають на творчість (середовище, стрес, обмеження часу).
- Складання самонаративів, текстів про «Я».

Аналіз письменницького досвіду:

- Рефлексія на попередні успіхи та невдачі.
- Визначення періодів найбільшої натхненності та причин їх появи.

Методика «Колесо життя письменника»:

- Виявлення дисбалансів у ключових сферах життя: творчість, кар'єра, особисте життя, здоров'я (опис методики див. Додаток Д)

2. Етап пошуку внутрішніх ресурсів

Мета: Допомогти письменнику відновити віру в себе та знайти джерела натхнення.

Методи та техніки:

- Техніка «Моя внутрішня мапа». Учасник створює візуальну карту, що відображає його цілі, цінності, страхи та мрії (докладніше див. Додаток Е).

Медитація та усвідомленість:

- Практики для зменшення тривожності: арт-терапія, що містить етнокультурні ознаки (див. п.3.2.2 і п. 3.2.3).

3. Етап стимуляції творчості

Мета: Подолання творчого застою через різні техніки активації креативності.

Методи та техніки:

- Фрірайтинг, щоденна практика безперервного письма, щоб активізувати потік думок та зняти блоки.

Генерація нових ідей:

- Мозкові штурми, техніка «6 капелюхів мислення» Едварда де Боно (Додаток Ж).
- Письменницькі виклики: написати текст у незвичному для себе жанрі.

Інспіраційні прогулянки:

- Використання природного оточення для відновлення натхнення.
- Бібліотерапія (див. п.3.2.1).

Креативні вправи:

- «Що, якби...»: вигадкування альтернативних сценаріїв подій.
- Переписування відомих сюжетів на новий лад.

4. Етап самодетермінації, творчої незалежності

Мета: Допомогти письменнику знайти нове розуміння власної ролі, місії та мотивації у творчості.

Методи та техніки:

- Написання листа собі в минулому та майбутньому.
- Аналіз минулих уроків і формулювання майбутніх цілей.
- Вправа «Моя письменницька місія».
- Рефлексія на тему «для чого/для кого я пишу?»
- Формулювання основних цілей творчості.
- Складання плану самореалізації.
- Визначення конкретних кроків для розвитку кар'єри та самопізнання.
- Встановлення короткострокових і довгострокових цілей.

5. Підтримувальний етап

Мета: Закріпити досягнуті результати та забезпечити підтримку в майбутньому.

Методи та техніки:

- Групи підтримки та обміну досвідом. Спілкування з іншими письменниками, які переживають схожі труднощі.
- Щоденник прогресу. Фіксування маленьких досягнень та нових ідей.
- Регулярні консультації. Періодичні зустрічі для аналізу прогресу та обговорення нових викликів.

Очікувані результати програми:

- Відновлення творчого потенціалу.
- Зміцнення впевненості у власних здібностях.
- Формування нових навичок управління творчим процесом.
- Поглиблення саморозуміння та визначення життєвих цінностей.

3.2.1. Бібліотерапія як інспіраційна прогулянка

Адаптована програми психокорекції, що пропонується нами під час самодетермінація письменника передбачає використання *бібліотерапії*, як одного з потужних способів долання творчої кризи: читання і обговорення прочитаного, відвідування бібліотеки принаймні задля ходіння між стелажми, доторку до текстів, спостереження впорядкованих корінців, як емоційного джерела та архівованої історії людства. На жаль, психологи, здебільшого, рекомендують дорослим пацієнтам обмежений вибір читання: психологічна література від Віктора Франкла — до Дейла Карнегі. В кращому становищі перебувають клієнти дитячого віку, їм пропонується досить широкий перелік художньої світової класики, що включає твори Астрід Ліндгрен, Екзюпері, Льюїса Керолла.

Разом з учасниками виборки ми створили два взаємодоповнюючі переліки: найкращих прочитаних романів та новітніх світових романів, що прочитані учасниками напередодні повномасштабного вторгнення. Обговорення списку пожвавило комунікацію, відчутний емоційний підйом засвідчив дієвість бібліотерапії у всіх можливих проявах, особливо ж на стадії обговорення, рефлексії, яка підвищує соціалізацію учасників, в тому числі соціальну фасилітацію: вироблення найкращого командного результату.

Отже, спільний *список найзахоплюючих романів* від учасників вибірки (разом з імпровізованими анотаціями), який має зацікавити психологів, що використовують бібліотерапію:

1. Ганна Бернс «Молочник»

2. Жауме Кабре «Я сповідаюся»

3. Джонатан Літелл «Благоволітельки» (учасник виборки, поет,

військовий: «В мене є деякі запитання до цієї книги, наприклад, сама назва роману здається мені дивною: буквально на перших сторінках ми дізнаємося, що головний герой непогано влаштувався і ні в чому не кається. Ну і до чого тут Ерінії (*богині помсти — прим.*), якщо так? Крім того, кінцівка роману віддає якимось фарсом, не думаю, що це виправдано. Хоча згідний, що це сильна книга, з тих, що не збуваються».)

4. Айріс Мердок, «Школа чесноти» (тут міг би бути роман «Зелений лицар» або «Книга та братство», думки розділилися.)
5. Пол Остер, «Храм місяця» та «Нью-Йоркська трилогія»
6. Нікколо Амманіті, «Як велить бог»
7. Ольга Токарчук, «Веди свій плуг по кістках мерців» (спільна думка: «у Токарчук складно обирати, подобаються всі тексти».)
8. Джон Ірвінг, «Готель Нью-Гемпшир» (критикиня, поетка: «у Ірвінга мені подобається далеко не все, не полишає відчуття, що Ірвінг з книги в книгу не уникає самоповторів. З іншого боку, а що в цьому поганого? Так чи інакше, «Готель Нью-Гемпшир» — чудова річ».)
9. Марлон Джеймс, «Коротка історія семи вбивств»
10. Тарас Прохасько «Непрості»
11. Юрій Андрухович «Лексикон інтимних міст» та «12 обручів».
12. Вся беззаперечна класика від Стейнбека і Фолкнера

Спільний список топ-романів 21 століття від учасників виборки, що рекомендовані нами для використання в бібліотерапії:

1. Сосекі Нацуме, «Ваш покірний слуга кіт»
2. Арундаті Рой, «Бог дрібниць»
3. Адіги Аравінди, «Білий Тигр»
4. Ніла Мукерджі, «Стан свободи»
5. В'є Тан Нгуєн, «Співчутливий»
6. Макс Фріш, «Назvu себе Гантенбайн»
7. Джонатан Франзен, «Поправки»
8. Ієн Макьюен, «Спокута»
9. Салман Рушді, «Клоун Шалімар»
10. Кормак Маккарті, «Дорога»
11. Меір Шалев, «Голуб та хлопчик»
12. Джонатан Літтелл, «Благоволітельки»
13. Мо Янь, «Стомився народжуватися і вмирати»

14. Ольга Токарчук, «Бігуни»
15. Елізабет Страут, «Олівія Кіттерідж» та «І знову Олівія»
16. Хіларі Мантел, «Вулфхол» та «Введіть обвинувачених»
17. Даніель Кельман, «Слава»
18. Мішель Уельбек, «Карта та територія»
19. Донна Тартт, «Щегол»
20. Дж. М. Кутзеє, «Дітинство Ісуса»
21. Філіп Майєр, «Син»
22. Річард Фленаган, «Вузька дорога на далеку північ»
23. Ханья Янагіхара, «Маленьке життя»

3.2.2. Використання лялькотерапії

Лялькотерапія — метод психологічної роботи, що використовує виготовлення, взаємодію чи аналіз ляльок для глибшого розуміння внутрішнього світу людини.

Поштовхом для використання лялькотерапії в присхокорекційній програмі людей у творчих професіях послугувала ідея про зображення ляльок-мотанок в малюнках Казимира Малевича (про це докладніше йдеться у п.1.3). В картині «Чорний хрест на червоному овалі» можна вбачати символічне обличчя ляльки-мотанки, а в зображенні серпа і молота на олівцевому малюнку замість традиційних рис ляльки-мотанки — знак біди і Голодомору, як символічне так і інформативно-прозоре послання художника до людської спільноти. Отже, не гра в ляльки — а створення артефакту з доторком до автентичного національного мистецтва, що поглиблює емоційне вираження і катарсис, сприяє розумінню власних почуттів та подоланню травматичних переживань. І цілком відповідає потребі учасників: усамітнена робота з можливістю обговорення символічного ряду.

В процесі підготовки до практики з'ясувалося, що лялькотерапія з використанням мотанки є відомим інструментом в психологічній корекції українських психологів, оскільки мотанка має глибокі корені в українській

культури. Така лялькотерапія поєднує елементи арт-терапії, медитації та культурної спадщини, що робить її універсальним інструментом для гармонізації внутрішнього світу людини. Лялька-мотанка — традиційна українська оберегова лялька, яка створюється вручну без застосування голок чи ножиць. Її виготовлення базується на змотуванні тканин, ниток і природних матеріалів, таких як солома або сіно.

Мотанка символізує зв'язок поколінь, гармонію з природою та має сакральне значення: вважається символом охорони дому, здоров'я та благополуччя родини. Згідно з народними уявленнями, вона має магічні властивості і здатна захищати від злих духів і негараздів.

Лялька не має обличчя — це вважається важливим символічним елементом, який дозволяє уникнути «заклику душі» в ляльку і зберегти її духовну чистоту.

Основні аспекти лялькотерапії з використанням мотанок:

- Терапевтичний процес створення: під час виготовлення ляльки людина фокусується на своїх відчуттях, думках і бажаннях. Це створює простір для роздумів, релаксації та вирішення внутрішніх конфліктів.
- Символічне значення. У кожному етапі створення ляльки закладається певний зміст: голова — символ розуму, інтелекту; руки — дія, взаємодія зі світом; одяг — захист, самовираження.
- Побудова наміру: перед початком роботи часто формулюють намір чи бажання, яке символічно передається в ляльку. Це може бути захист родини, зміцнення віри в себе чи вирішення певної проблеми.
- Групова чи індивідуальна робота: лялькотерапія може проводитися в групах, що сприяє обміну емоціями, або індивідуально, коли процес максимально інтимний.

Процес виготовлення мотанки

Власне, процес створення ми відслідкували по численних он-лайн уроках. Учасники використали ті матеріали, що мали в побутовому арсеналі, та

ототожнили цей від терапії з плетінням захисних сіток, до якого долучалася більшість учасників.

Для виготовлення мотанки використовують соломку (можна замінити її на сіно або інші природні матеріали), нитки, тканину, вату, бісер, пір'я та інші прикраси. Вибір матеріалів залежить від символіки, яку виконавець має на меті. Важливо використовувати матеріали, що несуть природне енергетичне тепло: приємне відчуття на доторк і на погляд.

Спочатку формують центральний стрижень (тіло ляльки), який складається з голови та тулуба. Формування виконується шляхом обмотування соломки нитками, аж до символічного окреслення форм тіла. Важливо, щоб в результаті обмотування сформувалося симетричне тіло, оскільки мотанки вважаються символами гармонії. Готова мотанка може супроводжуватися ритуалом вдячності (нахилена уперед під кутом, що відповідає вдячному поклону) чи посвяти. Ритуальна постава голови підсилює її символічну силу.

Для мотанки плетуть пару рук і ніг. Для них використовують довгі соломки або нитки. Руки можна зав'язати або закріпити, а ноги — зробити коротшими за допомогою мотузків або ниток. Усі частини фіксуються за допомогою ниток без голки.

Мотанки традиційно не мають виразних рис обличчя, але є важлива символіка в їхній конструкції. Голову можна обмотати тканиною, додавши елементи, які позначають характер чи стать ляльки. Обличчя залишають порожнім або лише натякають на риси, та найчастіше навхрест обмотують смужкою з тканини з символічним малюнком. Після завершення основної роботи, ляльку прикрашають різними аксесуарами, що можуть нести додаткове значення: пір'ям, квітами, намистом чи червоними нитками (що символізують захист і силу).

Ефекти лялькотерапії

У лялькотерапії мотанка має особливе значення як інструмент для терапевтичного процесу. Під час створення мотанки людина досягає заспокоєння, позбавляється напруги, а також усвідомлює важливість символів і обрядів у своєму житті. Робота з мотанкою допомагає творчій особистості досягнути внутрішні конфлікти, адже в процес її виготовлення дає час на опанування думок та емоцій, з якими важко впоратися в повсякденному житті.

Завдяки тому, що мотанка не має чітко вираженого обличчя чи характеру, вона може служити «дзеркалом» для психоемоційного стану того, хто її створює, відображаючи його внутрішні переживання та бажання.

Отже, головні досягнення терапії з використанням мотанки:

- Релаксація та зняття стресу. Зосередженість на ручній праці допомагає заспокоїти нервову систему.
- Опрацювання емоцій. Виготовлення ляльки може бути способом вираження глибоких почуттів.
- Символічне вирішення проблем. Лялька стає уособленням бажань, цілей чи рішень.

3.2.3. Музикотерапія з використанням етнічних інструментів

Музикотерапія — це терапевтичний метод, який використовує звук, ритм і мелодію для поліпшення фізичного, емоційного та психологічного стану людини.

Етноцентричний дискурс, завданий лялькотерапією з мотанкою, знайшов продовження у обговоренні щодо використання ***автентичного звучання в музикотерапії***. Зацікавленістю і обізнаністю щодо національних інструментів характеризуються всі учасники виборки. Невеликий арсенал власних інструментів вирішено використати при очному сеансі, в процесі експрес-терапії використали віртуальні музичні інструменти, наближені до автентичних

Використання етнічних інструментів, таких як калімба, марокаси чи шарманки, додає унікальності терапії завдяки їхньому особливому звучанню, яке глибоко резонує з природними ритмами людського тіла та свідомості. Музикотерапія з етнічними інструментами поєднує древні традиції та сучасні

знання, створюючи унікальний спосіб досягти душевної рівноваги й глибокого зв'язку з собою.

Переваги музикотерапії з етнічними інструментами:

- Простота використання. Інструменти легкі у грі, не потребують спеціальної підготовки.
- Емоційна глибина. Етнічні звуки викликають глибокі емоції та асоціації.
- Універсальність. Застосовується для релаксації, активації, подолання тривоги чи відновлення гармонії.

Особливості музикотерапії з етнічними інструментами:

- Природність звучання. Етнічні інструменти створюють м'які, природні звуки, що сприяють заспокоєнню нервової системи. Їхній тембр часто нагадує звуки природи (вітер, дощ, шелест листя), що сприяє релаксації.
- Ритміка та повторюваність. Простий і медитативний ритм допомагає зануритися у стан гармонії. Повторювані звуки стимулюють синхронізацію мозкових хвиль, що полегшує концентрацію та знижує стрес. Гра на етнічних ударних інструментах стимулює активність і рух. Ударні застосовуються в групових заняттях, де їхній простий ритм об'єднує людей
- Символізм. Етнічні інструменти часто несуть у собі культурну та духовну спадщину, що додає символічного значення у процес терапії.

Властивості окремих інструментів

Калімба — це африканський музичний інструмент, також відомий як «пальчикове піаніно». Її звучання ніжне, мелодійне та медитативне, воно дозволяє заспокоїти емоції; допомагає зосередитись; сприяє глибокій релаксації. Калімбу можна використовувати як сольний інструмент для імпровізації, або як фон для медитацій та розслаблення.

Дримба — один з найпоширеніших та найдавніших ударних-щипкових шумових інструментів, що для резонансу звуку використовує склепіння ротової порожнини: густий вібруючий звук йде ніби з горла виконавця.

Марокаси —ударний інструмент, створений із висушених плодів або шкаралупи, що наповнюються насінням чи камінчиками. Звук марокасів є

ритмічним і пульсуючим. Чакита — це маленький барабан на держаку з тонкої шкіри або цупкого паперу, барабанными паличками слугують прив'язані кульки з костки тваринного або рослинного походження.

Шарманка та музичні скриньки — інструменти, які створюють просту і мелодійну послідовність звуків. Звучання асоціюється з дитинством, спокоєм і затишком, викликає спогади та ностальгію, створює заспокійливу атмосферу, допомагає розслабити м'язову напругу. Обертовий механізм шарманки додає процесу ритуальності, що сприяє медитації чи підготовці до сну.

«Струмок», за презентацією українських виробників — «наймолодший музичний інструмент, що відтворює джерельний шум шляхом медитативного обертання дисковидного тіла інструменту

Вибір інструментів

Вибір інструменту відбувається залежно від потреб клієнта. Наприклад, для заспокоєння використовують калімбу, для активізації — марокаси. Учасник слухає або сам грає на інструменті.

Простий механізм гри (струшування марокасів або перебирання пластини калімби) дозволяє залучити навіть тих, хто не має музичних навичок, за будь-якого доторку до інструменту відбувається звукове занурення. У групових сесіях кожен учасник використовує свій інструмент, що сприяє створенню спільного звукового простору, гармонії та відчуття єдності.

3.3. Контроль результатів програми психокорекції

Обмежений час, що відведений на опробування адаптованої програми психокорекції не дозволяє проаналізувати і відзначити всі переваги обраного плану.

Вплив використаних методів психокорекції опрацьовано шляхом повторного проходження дослідження психологічних особливостей і психопатологічних симптомів та синдромів за шкалами депресії, психастенії та шизоїдності.

Отримали здвиг у бік низьких значень за шкалою депресії. Шкали психастенії та шизоїдності залишилися без істотних змін, або з незначними зміними. Середні результати дослідження представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Статистика прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань учасників за опитувальником Міні-мульт після інтерв'ювання і напису самонаративів

Шкали	Високий рівень, кількість учасників		Середній рівень, кількість учасників		Низький рівень, кількість учасників	
	Початкове значення	Кінцеве значення	Початкове значення	Кінцеве значення	Початкове значення	Кінцеве значення
Депресії (D)	1 (8,4%)	0	8 (66,6%)	9 (75%)	3 (25%)	3 (25%)
Психастенії (Pt)	3 (25%)	3 (25%)	6 (50%)	5 (41,7%)	3 (25%)	4 (33,3%)
Шизоїдності (Sc)	9 (75%)	9 (75%)	2 (16,7%)	2 (16,7%)	1 (8,4%)	1 (8,4%)

Висновок до розділу 3

На завершальному етапі дослідження створено програму когнітивної терапії для людей творчих професій та адаптовану програму психокорекції під час творчої кризи та самодетермінації письменника. Адаптована програма містить ретельно опрацьовані діагностичний етап, етап пошуку внутрішніх ресурсів, етапи стимуляції творчості і самодетермінації та підтримувальної терапії.

Очікувані результати програми полягають у відновленні творчого потенціалу, зміцненні впевненості у творчих здібностях, формуванні додаткових навичок управління творчим процесом, поглибленні саморозуміння та визначення життєвих цінностей.

Стислий час, що відведений на опробування адаптованої програми психокорекції не дозволяє проаналізувати і відзначити всі переваги обраного

плану. Проте, вагомий внесок у досягнення результатів отримано вже на етапі діагностики, який в цілому тотожний з експериментальними дослідженнями рівня самодетермінації. В складі діагностичних досліджень проведено індивідуальні бесіди та інтерв'ювання, охарактеризовано зовнішні фактори, які впливають на творчість, опрацьовано самонаративи — тексти про «Я».

На етапі 2 (пошуку внутрішніх ресурсів) використано арт-практики лялькотерапії і музикотерапії з етнографічним контекстом, що значно підвищило рівень зацікавленості та залученості учасників, оскільки такий контекст потужно резонує з емоційною та рефлексивною сферою митців.

На етапі 3 (стимуляції творчості, «інспіраційні прогулянки») плідно опрацьовано психотерапевтичний метод бібліотерапії. Враховуючи читацький досвід учасників, з великою зацікавленістю та на значному емоційному піднесенні складено переліки читання, які можна рекомендувати психологам, що практикують бібліотерапію.

Вплив використаних методів психокореції опрацьовано шляхом повторного проходження дослідження психологічних особливості і психопатологічні симптоми та синдроми за шкалами депресії, психастенії та шизоїдності.

Отримано зсув у бік середніх значень за шкалою депресії: зниження високого показника на 8,4%. За шкалою психастенії також спостерігається зменшення середніх значень в бік низьких на 8.3%. Шкала шизоїдності залишилися без істотних змін.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

1. Резюмуючи дослідження особливостей «Я-образу» у людей творчих професій, які проводилися протягом 2-х місяців в контексті виконання кваліфікаційної роботи, і до яких в якості вибірки залучено 12 осіб, що мають відношення до різних творчих галузей, можна констатувати: гіпотеза щодо конфлікту «образу Я» з рамками детермінізму в процесі аксіогенезу творчої особистості (викладена у статті «Самодетермінація як психологічний чинник реалізації потенціалу в творчій професії», публікація в електронному виданні «Креативний простір» №22, 2024) отримала підтвердження і розвиток: важливим аспектом у подоланні конфлікту в процесі аксіогенезу є самодетермінація.

Вихід з конфлікту найчастіше супроводжується тривалою творчою кризою з її неодмінними симптомами і проявами: важкий емоційний стан, почуття незадоволеності собою та результатами своєї роботи, безсоння, ознаки депресії.

Убезпечити творчу особистість від емоційного перевантаження, від зниження самооцінки під час розв'язання конфлікту можливо через превентивне підвищення адаптивності і усвідомлену самодетермінацію, яка є похідною від інстинкту самозбереження і забезпечує резильєнтність творчої особистості до виняткових психологічних викликів, таких як творча криза, перфекціонізм, страх перед невдачею та постійне прагнення до самовираження. За таких обставин важливим чинником зростання та розвитку креативності є особистісна і творча незалежність, прийняття свого унікального голосу, прагнення до автентичності, яке б призвело до глибокого художнього задоволення та інновацій.

На жаль, останні десятиліття не були ознаменовані зацікавленістю вітчизняних психологів щодо людей у творчих професіях, відповідно не було чітких рецептів практичної допомоги в подоланні негативних наслідків залежності від зовнішньої оцінки та алгоритмів досягнення зваженого сприйняття нетворчих (кризових) періодів.

У сьогоденні, окрім емоційного напруження, пов'язаного із творчою динамікою, назріла проблема пригнічення особистості через втрату сенсу

мистецької діяльності під час війни, що є наслідком як звуження аудиторії так і хибного відчуття недоречності творчого процесу на тлі соціальної катастрофи — в той час як сумірність культурного та історичного контекстів не допускає втрати з поля зору головної дійової особи мистецького процесу.

У відповідь на окреслену потребу нами створено програму когнітивної терапії для людей творчих професій та адаптовану програму психокорекції під час творчої кризи та самодетермінації письменника. Адаптована програма містить ретельно опрацьований діагностичний етап; етап пошуку внутрішніх ресурсів; етапи стимуляції творчості і творчої автономності; стадію підтримувальної терапії.

2. В ході реалізації програми проведено експериментальні дослідження психологічних особливостей і психопатологічних симптомів і синдромів; побудовано графічні креативні профілі для визначення зони зростання між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»; проаналізовано приховані індивідуальні тенденції та психопатологічні переживання за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю.

В структурі психопатологічних синдромів виявлено середнє відхилення у бік високих значень за шкалою шизоїдності (у 9-ти учасників з 12-ти). Згідно з методикою оцінки, особи з високими показниками за цією шкалою здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі й прикраси не викликають у них емоційного відгуку — що в даному випадку можна інтерпретувати як брак творчого відгуку, свободи творчого руху, в тому числі і за вибором теми. Оскільки тема війни є, безумовно, нав'язаною для творчого «Я» — і підсвідомо, і свідомо, за сумлінням митця. Відхилення за шкалами іпохондрії, депресії, психастенії та інш. мають незначні перебільшення середніх значень у 25% відсотків респондентів.

Дослідження прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних переживань продемонстрували середній екстернальний тип рівня суб'єктивного контролю. Таким чином, відповідно до методики, переважна більшість учасників має негативний «Я-образ», пов'язаний, як свідчать оповідання, не стільки з

низькою творчою самооцінкою, як з перфекціонізмом, прагненням до ідеалу, мистецьким неспокоєм, відчуттям соціальної відповідальності.

За дослідженням рівня креативності в усередненому профілі вибірки межі «Я-реальний» і «Я-ідеальний» наближені до форми кіл з різними діаметрами. Що свідчить про гармонізацію наявного творчого потенціалу і прагнення до зростання.

3. Середні значення по виборці за індексами креативності та шкалами прихованих індивідуальних тенденцій за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю практично не корелюють (за виключенням одного з учасників), що підштовхнуло до висновку про незалежність творчого процесу від характеру психологічних особливостей і психопатологічних симптомів.

4. Проведено діагностуючі інтерв'ювання на численні теми щодо творчого самовизначення, які підтверджують неодноразово констатовану досвідом світової літератури (і мистецтва взагалі) істину: митець прагне себе пояснити в будь-який спосіб, в будь-який момент свого творчого шляху, чи то натхненний, чи кризовий — перебуваючи в умовах ізоляції, відсутності зворотного зв'язку, які по суті притаманні творчому процесу.

Навіть видатні сучасні митці періодично вербалізують потребу в розмові про «Я», чекають бодай на блогерський схвальний відгук. Достатньо згадати Маріанну Кіяновську, яка від моменту отримання Національної Шевченківської премії (2020 рік) за збірку поезії «Бабин Яр. Голосами», перекладену на безліч активних літературних мов, надала всього 4 інтерв'ю в Україні. Або найхаризматичніша фігура української музики — композитор і віолончеліст Золтан Алмаші, який дочекався виконання кантати «Місто Марії» в Карнегі-хол, щоб розмістити заокеанський слухацький відгук, сповнений щирого захоплення, в українському сегменті фейсбуку.

Наратив або інтерв'ю про «Я», надане з будь-якою метою — діагностичною або для часопису, для інтернет-видання, на загал або вузьку аудиторію, — власне і є хорошим терапевтичним засобом для підтримання самооцінки. «Я-образ» не формується у вакуумі, він значною мірою залежить від

культурних, соціальних і професійних впливів. Особливості «Я-образу» у різних творчих середовищах і культурах дають уяву, як суспільство впливає на самосприйняття творчих людей і, відповідно, на їхню творчість. Це набуває окремої цікавості в умовах глобалізації та культурного обміну.

Парадокс завдання діагностики людей творчих професій полягає у тому, що митці, зокрема всі учасники нашої вибірки, практично не мають вербальних бар'єрів, навпаки, прагнуть обговорювати психологічний стан і рефлексувати щодо творчих процесів і емоційних станів. І це є хорошим прогностичним фактором.

Завдання психолога полягає в підтримці відповідного градуса спілкування з клієнтом. Себто психолог має бути готовим до глибокої тривалої розмови. Психологічна практика має бути орієнтована на ґрунтовне занурення психолога в алгоритми та емоційну течію творчих процесів — і саме в цьому полягає основний виклик для практикуючого психолога.

Тільки за такої умови комунікація з клієнтом сприяє зняттю напруження, поліпшенню емоційного стану. Хоча не позбавляє від складнощів самодетермінації: визначення і терплячого очікування розради на особистісному творчому шляху — власне, натхнення, інсайтів та всього, що відбувається в порядку дива. Саме в письменницькій, а радше в поетичній творчості, брак натхнення найпомітніший. Отже, поетичний цех потребує особливої психологічної підтримки.

5. З тієї причини адаптована програма психокорекції складена для письменника/поета. Використання адаптованої програми для творчих особистостей широкого спектру дії — можливо, але на 3-му етапі (стимуляції творчості) необхідна індивідуалізація методик, в залежності від фахової направленості клієнта.

Прогнозовані результати програми полягають у відновленні творчого потенціалу, зміцненні впевненості у творчих здібностях, формуванні додаткових навичок управління творчим процесом, поглибленні саморозуміння та визначенні життєвих цінностей в поточному моменті.

Досить плідним виявився 2-й етап психокорекції — пошук внутрішніх ресурсів, в якому використано арт-терапевтичні практики лялькотерапії і музикотерапії з етнографічним контекстом, що значно підвищило рівень зацікавленості та залученості учасників, оскільки такий контекст потужно резонує з емоційною та рефлексивною сферою митців. Учасники вчилися створювати ляльку-мотанку, яка протягом століть надихає письменників і художників, через яку Казимир Малевич намагався сигналізувати світу про страшну епоху колективізації і Голодомору. Мотанка має етнокультурний сенс і привносить емоційний заряд етнічної ідентичності. Також важко перебільшити користь від емоційного забарвлення музикотерапії з використанням етноінструментів або ностальгійних мелодій шарманки, з ритуальністю її обертового механізму.

На 3-му етапі психокорекції (стимуляція творчості, «інспіраційні прогулянки») нами плідно опрацьовано психотерапевтичний метод бібліотерапії. Зазвичай психологи рекомендують дорослим пацієнтам обмежений вибір читання: психологічна література від Віктора Франкла — до Дейла Карнегі. Враховуючи потужний читацький досвід учасників, з великою зацікавленістю та на значному емоційному піднесенні нами складено два переліки читання, які можна рекомендувати психологам, що практикують бібліотерапію.

Вплив використаних методів психокорекції опрацьовано шляхом повторного проходження дослідження психологічних особливостей і психопатологічних симптомів за шкалами депресії, психастенії та шизоїдності.

Стислий час, що відведений на опробування адаптованої програми психокорекції не дозволяє проаналізувати і відзначити всі переваги обраного плану, але

отримано обнадійливий зсув у бік середніх значень за шкалою депресії: зниження високого показника на 8,4%. За шкалою психастенії також спостерігається зменшення середніх значень в бік низьких на 8,3%. Шкала шизоїдності залишилися без істотних змін.

На завершення дослідження «образу Я» у людей творчих професій хочу

вдруге процитувати уривок з інтерв'ю польської письменниці, нобелівської лауреатки з літератури, психолога за фахом, Ольги Токарчук: «Ми робимо помилку, так вже рішуче протиставляючи письменництво та психологію. Фройд, наприклад, ніколи не приховував, що вважає себе письменником — недарма ж він отримав премію Гете, одну з найпрестижніших літературних нагород у німецькомовному світі. І література, і психологія ґрунтуються на двох ключових принципах — оповіданні та інтерпретації. І психологія, і література, так чи інакше слугують, лікуванню душевних ран — одна говорить про це безпосередньо і діє безпосередньо, друга має на меті».

Екстраполюючи процитоване спостереження, що глибоко резонує з нашим дослідженням, можемо резюмувати: як і психолог, письменник періодично гостро потребує візії і супервізії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуменюк О. Є. Психологія «Я-концепції» : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
2. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : навч. посіб. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
3. Романець Д. Франц Кафка. Складна щирість : інтерв'ю з академіком НАН України Д.В. Затонським газета Україна молода №160 від 02.09.2006р.
URL: <https://www.umoloda.kiev.ua/number/746/169/27142/>_(дата звернення 05.10.2024р.)
4. Маслоу А. Новітні межі людської природи. Київ : Альпіна-нон-фікшн, 2011
URL: <https://www.management.com.ua/books/view-books.php?id=1108>_(дата звернення 05.10.2024р.)
5. Еріксон Е. Дитинство та суспільство. Київ : УкрДрук, 2022. 448 с.
6. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ : УкрДрук, 2022. 344 с.
7. Guilford J. P. Creativity. Published By: University of North Carolina
URL: <https://www.jstor.org/stable/40366066> (дата звернення 06.10.2024р.)
8. Гуляс І. А. Творче Я в структурі аксіогенезу особистості. Наука і освіта, 2009. №10. С. 32-35.
9. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении : монография. Київ : Видавничий центр «Просвіта», 2006. 404 с.
10. Гемінгвей Е. Свято, яке завжди з тобою. Львів : ВСЛ, 2021. 176 с.
11. Зуб А.Т. Психологія управління. Підручник онлайн, 2014.
URL: https://stud.com.ua/30597/psihologiya/psihologiya_upravlinnya_(дата звернення 10.10.2024р.)
12. Atkinson J., Kuhl J. Motivation, Thought, and Action : Bloomsbury Publishing PLC, 1986. 410 с.
13. Кривцов М. О. Вірші з бійниці. Київ : Наш формат, 2024. 192 с.
14. Dweck C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development. Philadelphia: Psychology Press, 1999. 212 p.

15. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. Київ-Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. вип. 13. С. 164-173.
16. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 358 с.
17. James W. Psychology: The Briefer Course : Dover Publications, 2003. 352 с.
18. Агеєва В. П. Дороги й середохрестя. Львів : ВСЛ, 2016. 352 с.
19. Dawn A. Dalí : Thames and Hudson, 2022. 304 с.
20. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle for Self-Realization (Невроз і особистісне зростання: Боротьба за самореалізацію) : Taylor&Francis, 2014. 392 с.
21. Козловський І.А. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Київ : Колесо Життя, 2023. 120 с.
22. Мазіна. Леся Курбас. Від революції в театрі до розстрілу за «буржуазний націоналізм» : Громадське ТБ, 02.06.2024. URL: <http://surl.li/tmakvg> (дата звернення 10.10.2024р.)
23. Мамонова Г. Інтерв'ю Остапа Слинського з Ольгою Токарчук «Головним завданням літератури є спроба описати складність світу» : Суспільне Культура, 20.09.2021, URL: <http://surl.li/chlpln> (дата звернення 10.10.2024р.)
24. Туриніна О. Л. Практикум з психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.
25. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
26. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

27. Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена) (дата звернення 15.11.2024р.)
URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/spearmanr/>
28. Вальтер Б. Вибране. Львів : Літопис, 2002. 214 с.
29. Збірник статей : Казимир Малевич. Київський аспект/ Філевська Т. В. та інші. Київ : Родовід, 2019. 336 с.
30. Міщиха Л. П. Психологія творчості: навч. посібник. Івано-Франківськ : Гостинець, 2007. 447 с.
31. Клейман П. Психологія 101 : факти, теорія, статистика, тести й таке інше! Харків : Книжковий Клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2022. 240 с.
32. Батлер-Боулдон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ : Форс Україна, 2022. 512 с.
33. Гуляс, І.А. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості : монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2006. 115 с.
34. Климчук В. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290с.
35. Савчин М. Методологічні та практичні проблеми психотерапії у контексті духовної парадигми психології. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 229–241.
36. Карпенко З. С. Наративний простір терапії поезією: суб'єктно-ціннісний підхід. Актуальні проблеми практичної психології: Збірник наукових праць, 2010. №10. С.177–180.

Скорочений Багатофакторний Опитувальник для дослідження Особистості (СБОО)

Інструкція: “Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються стану Вашого здоров’я і Вашого характеру. Прочитайте кожне твердження і вирішить, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, то в клітинці поруч з № питанням поставте знак “+” (“так”, “вірно”), якщо не згодні – знак “–” (“ні”, “невірно”). Не витрачайте час на роздумування. Найбільш природнім є те рішення, яке першим приходить в голову. Час на проведення опитування не обмежується”.

Текст опитувальника

№	Плюс або мінус	Питання
1		У Вас хороший апетит.
2		Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися і відпочили.
3		У Вашому повсякденному житті багато цікавого.
4		Ви працюєте з великим напруженням.
5		Часом Вам в голову приходять такі нехороші думки, що про них краще не розповідати.
6		У Вас дуже рідко бувають закрепи.
7		Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8		Часом у Вас бувають напади нестримного сміху або плачу.
9		Часом Вас турбує нудота і позиви на блювоту.
10		У Вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.
11		Іноді Вам хочеться вилятися.
12		Кожного тижня Вам сняться кошмари.
13		Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.
14		З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.
15		Ви досягли б у житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.
16		У дитинстві був час, коли Ви скоювали крадіжки.
17		Бувало, що по кілька днів, тижнів або цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, тому що важко було змусити себе включитися в роботу.

18	У Вас переривчастий і неспокійний сон.
19	Коли Ви знаходитеся серед людей, Вам чуються дивні речі.
20	Більшість людей, які Вас знають не вважають Вас неприємною людиною.
21	Вам часто доводилося підкорятися кому-небудь, хто знав менше Вашого.
22	Більшість людей задоволені своїм життям більше, ніж Ви.
23	Дуже багато людей перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.
24	Іноді Ви сердитесь.
25	Вам дійсно не вистачає впевненості в собі.
26	У Вас часто бувають посмикування в м'язах.
27	У Вас часто буває відчуття, ніби Ви зробили щось неправильно або недобре
28	Зазвичай Ви задоволені своєю долею.
29	Деякі так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30	Ви вважаєте, що проти Вас щось замишляють.
31	Більшість людей ладні домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.
32	Вас часто турбує шлунок.
33	Часто Ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були в поганому настрої і роздратовані.
34	Часом Ваші думки текли так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.
35	Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих.
36	Часом Ви впевнені у власній непотрібності.
37	В останні роки Ваше самопочуття було в основному гарним.
38	У Вас бували періоди, під час яких Ви щось робили і потім не могли пригадати, що саме.
39	Ви вважаєте, що Вас часто незаслужено карали.
40	Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер.
41	Вам байдуже, що думають про Вас інші.
42	З пам'яттю у Вас все гаразд.
43	Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви тільки що познайомилися.
44	Більшу частину часу Ви відчуваєте загальну слабкість.
45	У Вас рідко болить голова.
46	Іноді Вам бувало важко зберегти рівновагу під час ходьби.
47	Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.
48	Є люди, які намагаються вкрасти Ваші ідеї та думки.

49	Ви вважаєте, що скоювали вчинки, які не можна пробачити.
50	Ви вважаєте, що Ви занадто сором'язливі.
51	Ви майже завжди про що-небудь турбуєтесь.
52	Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств.
53	Іноді Ви трохи пліткуєте.
54	Часом Ви відчуваєте, що Вам незвичайно легко приймати рішення.
55	У Вас буває сильне серцебиття і Ви часто задихаєтесь.
56	Ви запальні, але швидко відходите.
57	У Вас бувають періоди такого неспокою, що важко всидіти на місці.
58	Ваші батьки та інші члени родини часто прискіпуються до Вас.
59	Ваша доля нікого особливо не цікавить.
60	Ви не засуджуєте людину, яка не проти скористатися в своїх інтересах помилками іншого.
61	Іноді Ви сповнені енергії.
62	За останній час у Вас погіршився зір.
63	Часто у Вас дзвенить або шумить у вухах.
64	У Вашому житті були випадки (може бути, тільки один), коли Ви відчували, що на Вас діє гіпноз.
65	У Вас бувають періоди, коли Ви незвично веселі без особливої причини.
66	Навіть перебуваючи в компанії, Ви зазвичай відчуваєте себе самотньо.
67	Ви вважаєте, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.
68	Ви відчуваєте гостріше, ніж більшість інших людей.
69	Часом Ваша голова працює ніби повільніше, ніж зазвичай.
70	Ви часто розчаровуєтесь в людях.
71	Ви зловживаєте спиртними напоями.

Опитувальний лист до методики дослідження креативності

(Коkun О.М., Пішко І.О.)

Інструкція: “Вам пропонується самостійно оцінити свої особистісні якості, відповідаючи на питання опитувальника. Уважно прочитайте їх. При позитивній відповіді на питання поставте знак “+”, при негативній – поставте знак “-” у графу “Я-реальний” і “Я- ідеальний” реєстраційного бланку. Довго над відповіддю не замислюйтесь, тому що перша відповідь імпульсивна і зазвичай правильна. Будьте щирі!”

№	Питання	Я-реальний	Я-ідеальний
1	Чи замислюєтеся Ви, які причини змушують Вас створювати що-небудь нове?		
2	Чи бувають у Вас неприємності через власну цікавість?		
3	Чи виникає у Вас бажання оригінально вдосконалити добру річ?		
4	Чи мрієте Ви стати популярним, створивши що-небудь соціально нове?		
5	У ситуаціях ризику Ви довіряєте інтуїції?		
6	Ви вважаєте, що в конфліктних ситуаціях можливо уникнути емоційних переживань?		
7	Чи відповідаєте Ви жартом, якщо Вас розігрують?		
8	Якщо випаде нагода, Ви зміните роботу на більш оплачувану, але менш творчу?		
9	Ви продумуєте наслідки прийнятого Вами рішення?		
10	Пізнання нового перестає бути цікавим для Вас, якщо воно пов'язане з ризиком?		
11	Чи доводилося Вам вдало використовувати речі не за призначенням?		
12	Чи буває так, що коли Ви розповідаєте про який-небудь справжній випадок, то вдаєтеся до вигаданих подробиць?		

13	В екстремальних ситуаціях Ви частіше прислухаєтеся до голосу розуму, ніж до інтуїції?		
14	Доставляє Вам емоційне задоволення процес творчої діяльності?		
15	Чи любите Ви жартувати і сміятися над собою?		
16	Чи були Ви винахідником чогось нового у сфері діяльності, яка Вас цікавить?		
17	Чи стомлює Вас робота, яка вимагає творчого мислення в нестандартних ситуаціях?		
18	Чи відзначають оточуючі, що Ви в усе вникаєте?		
19	Чи є Ваше захоплення рідкісним?		
20	Чи буває, що у Вас виникають незвичайні образи, пов'язані з реальними подіями?		
21	Ви іноді передчуваєте, хто дзвонить Вам по телефону, ще не знявши слухавку?		
22	Чи байдужі Ви до негативних проявів емоцій чужих дітей?		
23	Чи смієтеся Ви над своїми невдачами?		
24	Чи відвідували б Ви заради нових знань спеціальні заняття, навіть якщо це пов'язано з незручностями?		
25	Чи достатньо для Вас дрібної деталі, натяку на проблему, щоб захопитися її розробленням?		
26	На філософські дитячі питання Ви знайшли відповіді у зрілому віці?		
27	Чи відчуваєте Ви втрату інтересу до оригінальних, ризикованих пропозицій Ваших партнерів по роботі?		
28	Чи фантазуєте Ви зараз на тему, як би як би Ви жили в іншому місті або в іншому сторіччі?		
29	Вам важко передбачити наслідки майбутньої події?		
30	Ви відчуваєте емоційний підйом і натхнення на початку нової справи?		
31	Чи буває так, що Ви заздалегідь готували жарт чи жартівливі історії з метою розвеселити компанію?		

32	Чи втомлюють Вас несподіванки у професійній діяльності, які вимагають нових виходів з ситуації, що створилася?		
33	Ви обмірковуєте варіанти вирішення важких проблем, перш ніж зробити вибір найбільш продуктивного?		
34	Коли Ви довго не пізнаєте чогось нового, Вас мучить відчуття незадоволеності?		
35	Ви любите роботу, яка вимагає кмітливості, навіть якщо вона пов'язана з труднощами реалізації?		
36	Стикаючись з незвичайними проблемами, Ви передбачаєте перспективи їх вирішення?		
37	Чи снівся Вам коли-небудь сон, який передбачив події, що потім сталися?		
38	Чи співчуваєте Ви людям, які не досягли бажаного результату в творчості?		
39	Чи використовуєте Ви гумор для виходу зі скрутних ситуацій?		
40	Ви вибирали професію з урахуванням своїх творчих можливостей?		
41	Вам важко продумати багато негативних наслідків конфліктної проблеми?		
42	Чи зможете Ви ризикнути кар'єрою заради пізнання нового?		
43	Чи будете Ви займатися створенням чогось незвичайного, якщо це пов'язано з якимись труднощами?		
44	Вам важко уявити незнайоме місце, в яке Ви прагнете потрапити?		
45	Чи траплялося так, що Ви згадали про людину, з якою давно не зустрічалися, а потім раптом несподівано він подзвонив або написав Вам листа?		
46	Чи співчуваєте Ви обдуреній людині?		
47	Чи буває так, що Ви самі придумуєте анекдоти та смішні історії?		
48	Якщо Ви втратите можливість працювати, то життя для Вас втратить інтерес?		
49	Чи ґрунтовно Ви продумуєте всі етапи		

	своєї творчої діяльності?		
50	Чи хочеться Вам деколи розібрати річ, для того щоб дізнатися, як вона працює?		
51	Ви імпровізуєте в процесі реалізації вже розробленого плану?		
52	Ви вигадуєте казки дітям?		
53	Чи буває так, що Ви з якихось незрозумілих причин не довіряєте деяким людям?		
54	Ви схильні сильно переживати, якщо Вас обдурили?		
55	Чи дратує Вас жарт, виражений у формі іронії?		
56	Ви відчуваєте, що Ваша професія дозволить поліпшити навколишній світ?		
57	Чи думаєте Ви, які таємні причини сховані в творчій діяльності людини?		
58	Чи цікавить Вас, як живуть сусіди?		
59	Чи надаєте Ви перевагу спілкуванню з людьми з незвичайними поглядами?		
60	Чи фантазували Ви коли-небудь про те, що можна було б зробити, отримавши спадок?		
61	Вам важко визначити характер людини з першого погляду?		
62	Ви співчуваєте жебракам?		
63	Чи вважають Вас оточуючи дотепною людиною?		
64	У Вашій професійній творчості було багато невдач?		
65	Ви роздумуєте про причини успіхів та невдач у своїй творчій діяльності?		
66	Якщо Ви зустрічаєте незрозуміле нове слово, то дізнаєтеся про його зміст у довідниках?		
67	Чи цікавлять Вас люди, які дотримуються тільки традиційних поглядів на життя?		
68	Чи пишете Ви вірші?		
69	Дивлячись на знайому людину, Вам важко передбачити, як складеться її життя?		
70	Ви рідко висловлюєте свої емоції при вуличних скандалах?		
71	Чи важко Вам з гумором вийти зі скрутної ситуації?		

72	Чи можете Ви в своїй роботі піти на ризик, якщо шанси на успіх не гарантовані?		
73	Чи достовірно Ви відновлюєте по випадкових деталях цілісний результат?		
74	Чи намагалися Ви простежити генеалогічне древо життя?		
75	Якщо б Ваші знайомі знали, про що Ви мрієте, то вважали б Вас диваком?		
76	Вам важко уявити себе в старості?		
77	Чи буває так, що Ви побоюєтеся йти на зустрічі з незнайомою людиною через інтуїтивне занепокоєння?		
78	Спостерігаючи драматичну подію в житті людей, чи відчуваєте Ви, що це відбувалося з Вами?		
79	Чи надаєте Ви перевагу комедії серед інших жанрів?		
80	Чи обов'язково творчість повинна супроводжувати професійну діяльність?		

Таблиця В.1

Коефіцієнт рангової кореляції між індексами творчого процесу і
виначеннями прихованих індивідуальних тенденцій та психопатологічних
переживань за опитувальником Міні-мульт учасника №3

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена)

$r_{\text{емп.}} = 0.97482$

$r_{0.01} = 0.833$

$r_{0.05} = 0.7$

Приймається H_1 :

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Вибірка 1	Ранги
6.0	5.5
5.0	3.5
9.0	8
10.0	9
4.0	2
6.0	5.5
7.0	7
3.0	1
5.0	3.5
Вибірка 2	Ранги
55.0	6
49.0	3
75.0	8
80.0	9
44.0	1
51.0	5
62.0	7
45.0	2
50.0	4

Опитувальний лист до методики діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація А. Еткінда)

Інструкція. Вам буде запропоновано 44 твердження, які стосуються різних сфер життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою.

(Повна незгода) –3 –2 –1 1 2 3 (Повна згода)

Іншими словами, поставте навпроти кожного твердження один з 6 запропонованих балів з відповідним знаком “+” (згода) або “–” (незгода).

Будьте уважними і відвертими.

№ питання	Бали –3...+3	Питання
1		Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обста- вин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2		Більшість розлучень стається від того, що люди не бажали прис- тосуватися один до одного.
3		Хвороба — не випадкова подія; якщо вже призначено занеду- жати, то нічого не вдієш.
4		Люди бувають самотніми через те, що самі не виявляють інте- ресу і дружелюбності до оточення.
5		Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6		Даремно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії ін- ших людей.
7		Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки між чоловіком і дружиною.
8		Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9		Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник цілком контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10		Мої оцінки в школі, в університеті часто залежать від випадкових обставин (наприклад, від настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11		Коли я щось планую, то вірю, що зможу це здійснити.
12		Те, що багатьом людям здається вдачею або везінням, насправді результат довгих цілеспрямованих зусиль.
13		Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14		Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, їм це не вдасться.
15		Те позитивне, що я роблю, зазвичай по заслугі оцінене іншими.
16		Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17		Думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18		Я не намагаюся планувати далеко наперед, тому що багато чого залежить від того, як складатимуться обставини.
19		Мої оцінки в школі переважно залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20		У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за своїм опонентом.
21		Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22		Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначити, що і як робити.
23		Думаю, що мій спосіб життя ні в якому разі не є причиною моїх хвороб.
24		Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах
25		Зрештою, за погане керування організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26		. Я часто відчуваю, що не можу нічого змінити у сформованих взаємостосунках.
27		Якщо я дуже захочу, то зможу прихильно налаштувати до себе майже кожного.
28		На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків щодо його виховання часто виявляються марними.
29		Те, що зі мною трапляється, — це результат моїх власних вчинків.
30		Буває важко зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.
31		Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, найімовірніше не виявила достатніх зусиль.
32		Найчастіше я можу домогтися від членів моєї родини того, чого хочу.
33		У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші люди, ніж я сам.
34		Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо її вміти доглядати і правильно вдягати.
35		У складних обставинах я волію почекати, доки проблеми не розв'яжуться самі собою.

36		Успіх — результат наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37		Я відчуваю, що від мене більше ніж від інших залежить щастя моєї родини.
38		Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39		Я завжди волю приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.
40		На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на докладені зусилля.
41		У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо передбачити навіть при найсильнішому бажанні.
42		Люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинуватися в цьому тільки самих себе.
43		Багато моїх успіхів стали можливими завдяки допомозі інших людей.
44		Більшість моїх невдач — від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від везіння або невдачі.

Методика «Колесо життєвого балансу» психокорекційної програми

Приведення до ладу всіх сфер свого життя – то є запорука досягнення балансу, гармонії вашого життя, якими всі так марять. Щоб оцінити, в якому стані знаходяться важливі для вас частини життя — скористайтесь цим інструментом. Колесо балансу життєвих цінностей — це методика аналізу та планування життя.

Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, позначаючи найбільш вагомі складові вашого життя. Як варіант, пропонуємо такий середньозважений розподіл:

Здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.

- Фінанси: Доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.
- Кар'єра: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.
- Особистісний ріст: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.
- Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.
- Оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.
- Яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.
- Стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

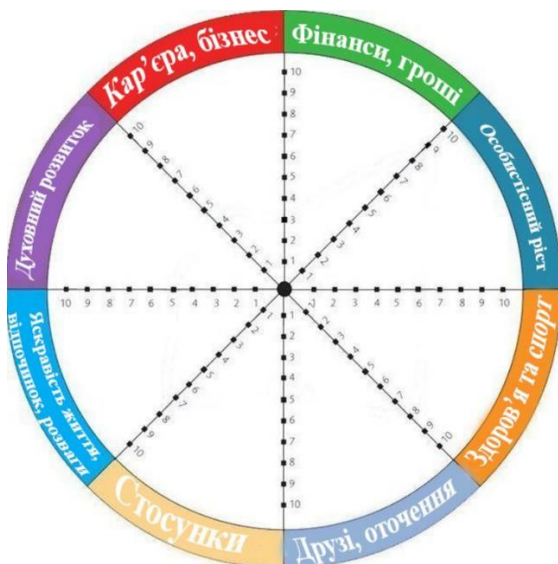
Крапка в центрі — це точка відліку, нуль, початок. Максимум шкал — поділка 10. Прислухайтесь до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку у кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

Вправу можна виконувати оцінюючи задоволеність на даний момент і те, як хотілось би відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.

Колесо — це символ гармонії. І щоб її досягти потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони ви можете звернути увагу які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Після того, як ви визначите сектори, над якими потрібно працювати, напишіть три кроки які допоможуть покращити ваш стан. Наприклад, якщо у вас низька оцінка у секторі «здоров'я та спорт», то трьома кроками покращення можуть бути: зменшення кількості сигарет, піша прогулянка, відмова від користування ліфтом

Спробуйте закінчити вислів важливим для вас постулатом: «Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...» Це і буде найближчий план балансування Колеса.



Техніка «Моя внутрішня мапа» психокорекційної програми

Техніка "Моя внутрішня мапа" — це вправа, яка допомагає краще зрозуміти себе, свої почуття, переживання, бажання та цінності. Вона дозволяє візуалізувати внутрішній світ, що сприяє глибшій саморефлексії. Хід виконання такий:

1. Підготовка

- Знайдіть спокійне місце, де вас ніхто не турбуватиме.
- Приготуйте аркуш паперу (бажано великий) і кольорові олівці, маркери чи ручки.
- Встановіть собі мету: наприклад, зрозуміти свої емоції, знайти баланс між різними сферами життя або дослідити свої цінності.

2. Створення мапи

- Визначте центр: у центрі аркуша намалюйте фігуру (коло, квадрат тощо), яка символізує вас. Напишіть своє ім'я або слово, яке асоціюється з вами.
- Розподіл сфер життя: розділіть папір на сегменти, які представляють важливі для вас сфери (наприклад: сім'я, робота, стосунки, здоров'я, хобі, мрії, страхи). У кожній зоні напишіть ключові слова, які приходять на думку. Використовуйте кольори чи символи, щоб підкреслити емоційний заряд кожної сфери.
- Візуалізація емоцій і почуттів: позначте, як ви відчуваєтеся у кожній сфері: наприклад, стрілками (рух уперед чи назад), розмірами елементів (що більше займає місця, те важливіше чи емоційно насиченіше). Якщо у певній сфері є проблеми, позначте їх темним кольором або символами (наприклад, хрестик, знак питання).
- Зв'язки між елементами: проведіть лінії між різними сегментами, щоб показати взаємозв'язки. Наприклад, якщо робота впливає на стосунки чи здоров'я, з'єднайте ці зони.

3. Рефлексія

Подивіться на мапу і поставте собі питання:

- Що привертає вашу увагу?
- Чи є сфери, які домінують або, навпаки, залишаються порожніми?
- Чи гармонійно виглядає ваша мапа?
- Що можна змінити чи покращити?

Запишіть свої висновки на окремому аркуші або обговоріть із психологом.

4. Додаткові кроки

Повертайтеся до цієї техніки час від часу, щоб оцінити динаміку ваших змін. Використовуйте її як інструмент для прийняття рішень чи подолання складних ситуацій.

Ця вправа корисна як для індивідуальної роботи, так і в груповій терапії. Вона сприяє кращому усвідомленню себе і допомагає знаходити шляхи для позитивних змін.

Методика «Шість капелюхів мислення» Едварда де Боно

Метод «Шість капелюхів мислення» — це практикування літерального та критичного мислення, що підвищує результативність когнітивного процесу. Відповідно до методу, приміряючи 6 капелюхів різного кольору особистість обмірковує завдання з різних позицій.

Капелюх певного кольору передбачає включення відповідного режиму мислення, якому мають учасники дискусії в момент аргументації своєї позиції.

- Білий капелюх — фокусування уваги на інформації (аналіз відомих фактів та цифр, а також оцінка того, яких відомостей не вистачає та з яких джерел їх можна отримати).
- Жовтий — дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичний прогноз події/ідеї/ситуації, яка розглядається.
- Чорний — оцінка ситуації з точки зору наявності недоліків, ризиків та загроз її розвитку.
- Червоний — увага до емоцій, відчуттів та інтуїції. Не вдаючись у подробиці та міркування, на цьому етапі висловлюються всі інтуїтивні здогадки.
- Зелений — пошук альтернатив, генерація ідей, модифікація вже наявних напрацювань.
- Синій — управління процесом дискусії, підбиття підсумків і обговорення користі та ефективності методу в конкретних умовах.

Переваги методу «Шести капелюхів»:

1. Метод є захопливим засобом керування своїм мисленням.
2. Кольорові капелюхи — це метафора, яка добре запам'ятовується, яку легко застосувати.
3. Метафора капелюхів є свого роду рольовою мовою, якою легко обговорювати і переключати мислення, відволікаючись від особистісних переваг і нікого не ображаючи.

4. Метод дозволяє уникнути плутанини в груповій роботі, оскільки вся група використовує тільки один тип мислення в певний проміжок часу.

5. Метод визначає значимість усіх компонентів роботи над завданням — емоцій, фактів, критики, нових ідей — і включає їх у роботу в потрібний момент.