

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Особливості долаючої поведінки та життєстійкості у представників творчих професій»

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Мироненко Вероніки Володимирівни
Науковий керівник: кандидат
психологічних наук, доцент Швалб
Антон Юрійович

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПИСЬМЕННИКІВ ТА ХУДОЖНИКІВ.....	6
1.1. Професіограми письменників та художників.....	6
1.2. Загальне поняття про долаючу поведінку та життєстійкість у психології.....	9
1.3. Долаюча поведінка та життєстійкість у письменників та художників...	13
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПИСЬМЕННИКІВ ТА ХУДОЖНИКІВ.....	22
2.1. Методики та організація дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження долаючої поведінки та життєстійкості.....	24
2.3. Виявлення особливостей долаючої поведінки та життєстійкості у письменників та художників.....	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	37
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
АНОТАЦІЯ.....	45

Вступ

У сучасному світі творчі професії відіграють важливу роль у розвитку культури, науки та суспільства. Представники таких професій, зокрема письменники, поети та художники, які будуть досліджуватися в даній роботі, зіштовхуються з унікальними викликами, які потребують високого рівня життєстійкості та ефективних стратегій долаючої поведінки. Їхня діяльність часто пов'язана з нестабільністю, критикою, необхідністю самовираження та переживанням емоційно насичених станів, що може сприяти розвитку стресових реакцій. Саме тому дослідження особливостей долаючої поведінки і життєстійкості у людей творчих професій є важливим для розуміння механізмів адаптації та саморегуляції в цій категорії осіб.

Об'єктом дослідження є долаюча поведінка та життєстійкість.

Предметом дослідження є особливості долаючої поведінки та життєстійкості у представників творчих професій (письменників і художників).

Метою даної роботи є дослідження особливостей долаючої поведінки та життєстійкості у письменників та художників.

Гіпотеза №1 – припускається, що представники творчих професій демонструють унікальні стратегії подолання стресу, які відрізняються від стратегій осіб, що не займаються творчою діяльністю професійно.

Гіпотеза №2 – припускається, що рівень життєстійкості представників творчих професій має специфічні особливості, зумовлені характером їхньої діяльності, в порівнянні з контрольною групою.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз професіограм письменників та художників.

2. Провести теоретичний аналіз загальних понять долаючої поведінки та життєстійкості у психології, а також у письменників, художників та контрольній групі.
3. Визначити домінуючі копінг-стратегії та дослідити рівень життєстійкості у представників творчих професій.
4. Провести кореляційний аналіз між долаючою поведінкою та рівнем життєстійкості у досліджуваних осіб.
5. Виявити особливості долаючої поведінки та життєстійкості у представників творчих професій по відношенню до контрольної групи.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети будуть використані такі методи дослідження, як теоретичний аналіз, методи психологічної діагностики такі як методика діагностики долаючої поведінки у стресових ситуаціях Д. Ендлера, Дж. Паркера, С. Нормана, Д. Джеймса (адаптований варіант Т. Крюкової), опитувальник життєстійкості С. Мадді, проективна методика «Незакінчені речення», та методи математичної статистики, а саме кореляційний та порівняльний аналізи.

Вибірка дослідження складається з 63 респондентів, розділених на три групи:

1. Група письменників (23 досліджуваних) – особи, які професійно займаються написанням текстів.
2. Група художників (20 досліджуваних) – особи, які професійно займаються малюванням.
3. Контрольна група (20 досліджуваних) – особи, які не займаються творчістю професійно, а можуть використовувати творчість (а саме письмо та малювання), як засіб подолання певних станів.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки представників

творчих професій, зокрема для підвищення рівня життєстійкості. Крім того, отримані дані можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітніх програмах та тренінгах для творчих особистостей з метою розвитку ефективних копінг-стратегій та адаптаційних механізмів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЛЮДЕЙ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

1.1. Професіограми письменників та художників

Професійна діяльність письменника є складним та багатограним процесом, що вимагає поєднання творчих, когнітивних та емоційно-вольових характеристик. Основним видом діяльності є написання художніх, публіцистичних, науково-популярних або інших текстів, які відображають реальність через слово, створюють нові смисли та адаптують інформацію для різних груп читачів. У зв'язку з цим письменник виконує низку функцій, серед яких можна виокремити створення літературних творів, редагування та вдосконалення власних текстів, аналіз літератури, взаємодію з видавцями, участь у літературних заходах та постійний розвиток власного стилю і мовної майстерності [2].

Значна частина психологічних особливостей письменника пов'язана з його творчою діяльністю, що потребує нестандартного мислення, оригінальності та гнучкості. Креативність є однією з основних характеристик, яка забезпечує здатність до створення нових образів, символічного відображення реальності та розробки унікальних сюжетних ліній. Важливим фактором є емоційна чутливість, що дозволяє глибоко розуміти почуття та психологію людей, що зумовлює правдивість та емоційну насиченість творів. Письменникам також притаманна висока рефлексивність – схильність до аналізу власних думок, почуттів та життєвих ситуацій, що сприяє глибокій розробці персонажів і сюжетів [10].

Когнітивні особливості діяльності письменника включають розвинене вербальне мислення, що дозволяє чітко та виразно формулювати думки, а також аналітичне мислення, необхідне для побудови складних сюжетів і логічних зв'язків між подіями. Важливим фактором є добре розвинена довготривала

пам'ять, яка дає можливість зберігати та відтворювати значні обсяги інформації, працювати з історичними та науковими матеріалами. Фантазія та асоціативне мислення сприяють створенню унікальних образів, нових концепцій та інтригуючих сюжетів [5; 18].

Емоційно-вольові характеристики письменника визначають його здатність працювати над довготривалими проєктами, завершувати розпочаті твори та долати труднощі, пов'язані з творчим процесом. Висока мотивація сприяє наполегливості у досягненні поставлених цілей, тоді як толерантність до невизначеності дозволяє приймати творчі експерименти та змінювати сюжетну лінію в процесі роботи. Разом із тим, письменники можуть бути схильні до емоційної нестабільності, творчих криз та депресивних станів, що впливає на їхню продуктивність і мотивацію [7].

Соціально-психологічні аспекти професійної діяльності передбачають високий рівень автономності у праці. Письменники часто працюють без зовнішнього контролю, що вимагає самодисципліни та організованості. Чутливість до оцінки інших є ще однією важливою характеристикою, оскільки їхні твори піддаються критиці з боку видавців, літературних критиків і читачів. Взаємодія з редакторами, літературними агентами та аудиторією вимагає добре розвинених комунікативних навичок, тоді як схильність до перфекціонізму сприяє прагненню до ідеального тексту, повторному редагуванню та самокритичному оцінюванню власної творчості [22; 12].

Художник – це творча особистість, яка виражає свої думки, ідеї, емоції та світогляд через візуальне мистецтво. Він може працювати у різних техніках та стилях, таких як живопис, графіка, скульптура, цифрове мистецтво тощо. Основними функціями художника є створення оригінальних творів, використання різних матеріалів та технік, участь у виставках, вивчення історії мистецтва та сучасних тенденцій, виконання замовлень, а також співпраця з галереями, кураторами та колекціонерами [4].

Психологічні особливості художника включають високий рівень образного та просторового мислення, що дозволяє йому бачити композицію, кольорові поєднання та форми ще до початку роботи. Емоційна чутливість сприяє тонкому сприйняттю кольору, текстури та форми, що дозволяє створювати виразні та емоційно насичені роботи. Інтуїтивність художника дає змогу передавати настрої та ідеї через візуальні образи, тоді як схильність до самоаналізу допомагає йому виражати власні переживання через мистецтво. Висока схильність до перфекціонізму може стимулювати до вдосконалення робіт, але також призводити до сумнівів у власних здібностях [23].

Когнітивні особливості включають розвинене візуальне мислення, що дозволяє художнику створювати композиції в голові перед їх реалізацією. Гнучкість мислення допомагає експериментувати з техніками, матеріалами та концепціями, а здатність до деталізації сприяє уважному опрацюванню кожного елемента роботи. Важливим аспектом є художня пам'ять, яка дає змогу запам'ятовувати форми, кольори та світлотіньові рішення [11].

Емоційно-вольові характеристики художника визначають його толерантність до невизначеності, оскільки творчий процес часто супроводжується експериментами та змінами концепції. Наполегливість і терплячість є необхідними для завершення складних художніх проєктів, а чутливість до критики може впливати на самооцінку та мотивацію. Багато художників схильні до самоізоляції, оскільки потребують спокійної атмосфери для роботи [25; 13].

Соціально-психологічні аспекти діяльності художника включають самостійність у роботі, оскільки більшість митців працюють без чітких графіків або роботодавців. Емоційний стан впливає на творчість, що може проявлятися у зміні стилю або кольорової палітри. Взаємодія з аудиторією через виставки, продажі та співпрацю з галереями вимагає розвинених соціальних навичок. Ризик емоційного вигорання є високим, особливо у випадках відсутності натхнення або складнощів із визнанням творчості [24; 27].

1.2. Загальне поняття про долаючу поведінку та життєстійкість у психології

Долаюча поведінка в психології є важливим компонентом адаптаційного процесу людини в умовах стресу чи труднощів. Вона охоплює різноманітні способи реагування на зовнішні або внутрішні загрози, що можуть порушувати емоційну рівновагу індивіда. Долаюча поведінка, за визначенням, є процесом пошуку шляхів для подолання труднощів, що виникають у житті, включаючи емоційне, когнітивне та поведінкове реагування [16]. Під час виконання цього процесу особистість адаптується до вимог середовища, змінюючи свою поведінку, способи сприйняття чи оцінки ситуації, що дозволяє їй підтримувати психічну рівновагу.

Існують різні підходи до розуміння цього поняття. Один із них розглядає долаючу поведінку як сукупність внутрішніх стратегій людини, які вона використовує для подолання зовнішніх чи внутрішніх конфліктів або стресових ситуацій. Водночас важливо зазначити, що долаюча поведінка не обов'язково має бути свідомо розробленою стратегією, вона може бути автоматичним, інтуїтивним реагуванням на певні стимули чи ситуації [8].

Згідно з дослідженнями Лазаруса та Фолкмана (1984), основними напрямками долаючої поведінки є два аспекти: активне вирішення проблеми та емоційна регуляція. Активне вирішення проблеми включає в себе пошук рішень або альтернативних способів подолання проблеми, а емоційна регуляція стосується методів контролю або зміни емоційних реакцій для зменшення стресу чи тривоги. [16]

Також ми б хотіли розглянути поняття «долаюча поведінка» та «копінг-стратегії». Питання про синонімічність цих понять залишається актуальним в психології. Часто ці терміни використовуються як синоніми, однак з психологічної точки зору вони можуть мати деякі відмінності, які необхідно враховувати і які ми розглянемо у нашому дослідженні.

Долаюча поведінка є більш загальним поняттям, яке включає в себе не лише використання конкретних стратегій, а й загальний процес адаптації до стресу чи проблеми. Долаюча поведінка – це динамічний процес, який включає як стратегічне, так і спонтанне реагування на стрес, включаючи соціальні, емоційні та когнітивні аспекти [8].

Долаюча поведінка – це всі дії людини, спрямовані на подолання стресу або труднощів. Вона включає як усвідомлені, так і неусвідомлені реакції на стрес. Наприклад, коли людина стикається з проблемою, вона може або активно вирішувати її, або уникати, або шукати підтримки.

Копінг-стратегії (від англ. *coping strategies*) зазвичай трактуються як конкретні методи, що використовуються індивідом для подолання стресу або проблемних ситуацій. Це конкретні техніки чи підходи, які сприяють адаптації до стресу, такі як когнітивна перебудова, пошук підтримки або уникання [16]. Копінг-стратегії можуть бути як конструктивними (активними), так і деструктивними (наприклад, алкоголь або уникання проблеми).

Копінг-стратегії – це конкретні способи, які людина використовує для подолання стресу. Вони можуть бути різними: хтось намагається змінити саму ситуацію (наприклад, вирішити проблему), а хтось – змінити своє ставлення до неї (наприклад, заспокоїтися через медитацію або спорт).

Незважаючи на різницю у визначеннях, ці два терміни мають багато спільного, оскільки вони обидва описують способи реагування на труднощі. Вони тісно пов'язані і можуть доповнювати одне одного. Копінг-стратегії є конкретними проявами долаючої поведінки, що використовуються в певних ситуаціях. Наприклад, використання когнітивної перебудови чи пошук соціальної підтримки є частинами долаючої поведінки, спрямованої на зменшення стресу.

Тобто, ми також можемо сказати, що долаюча поведінка – це те «що ми робимо під час стресу», а копінг-стратегії – це те «як саме ми це робимо».

У психологічному контексті долаюча поведінка є більш широким терміном, який включає всі способи адаптації людини до стресових ситуацій, а копінг-стратегії – це конкретні методи чи прийоми, що застосовуються в процесі долаття труднощів. Хоча ці поняття тісно взаємопов'язані, їх використання в різних контекстах дозволяє розрізнити їх в залежності від рівня загальності.

Життестійкість (від англ. *resilience*) є однією з ключових концепцій у психології, що визначає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих криз. Концепція життестійкості активно розвивається в сучасних дослідженнях та використовується в різних галузях, зокрема у клінічній, організаційній та позитивній психології [11].

Науковці виділяють декілька основних підходів до вивчення життестійкості: психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, екологічний, нейропсихологічний, гуманістичний та позитивна психологія. Далі ми розглянемо ці підходи детальніше, і почнемо з психодинамічного. Цей підхід розглядає життестійкість як внутрішній захисний механізм особистості, що формується в ранньому дитинстві. Основоположницею цього підходу є Анна Фрейд, яка вказувала, що адаптація до стресових подій значною мірою залежить від раннього досвіду взаємодії з батьками та механізмів психологічного захисту [10].

Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на розвитку когнітивних стратегій подолання труднощів, що допомагають адаптуватися до змін. Цей підхід базується на концепціях Альберта Елліса та Річарда Лазаруса, які вказували, що спосіб інтерпретації подій впливає на реакцію особистості та її стресостійкість [7; 16].

Екологічний підхід підкреслює роль соціального оточення та середовищних факторів у формуванні життестійкості. Урі Бронфенбреннер розробив модель

екологічних систем, яка показує, як різні рівні соціального середовища (сім'я, школа, спільнота тощо) впливають на здатність особистості долати труднощі [5].

Нейропсихологічний підхід фокусується на ролі мозкових структур у процесах адаптації та подолання стресу. Дослідження нейропластичності та ролі префронтальної кори показують, що життєстійкість пов'язана із здатністю мозку адаптуватися до нових умов та регулювати емоції [9].

Гуманістичний підхід підкреслює значення особистісного зростання та самореалізації в контексті життєстійкості. Карл Роджерс і Абрахам Маслоу вказували, що стрес і труднощі можуть стати основою для самовдосконалення, якщо особистість володіє достатнім рівнем саморефлексії та внутрішньої гармонії [18].

Підхід позитивної психології трактує життєстійкість як здатність знаходити нові можливості у кризових ситуаціях. Мартін Селігман і Міхай Чіксентмігаї розглядали життєстійкість як елемент психологічного добробуту, що ґрунтується на розвитку позитивних емоцій, сили характеру та оптимізму [20].

Мадді визначив життєстійкість як особистісний ресурс, що допомагає адаптуватися до стресових ситуацій. Він виділив три ключові компоненти життєстійкості, які ще називають три «С» – залучення (від англ. *commitment*), контроль (від англ. *control*) та виклик (від англ. *challenge*).

Залучення – це здатність особистості активно взаємодіяти зі світом, бачити сенс у своїй діяльності та підтримувати мотивацію навіть у складних умовах. Люди з високим рівнем залученості не відчувають себе відірваними від реальності, вони беруть активну участь у роботі, навчанні, соціальних взаємодіях. Також вони прагнуть знайти значущість навіть у складних ситуаціях, що допомагає їм зберігати внутрішню рівновагу.

Контроль – це переконаність людини у власній здатності впливати на події та управляти своїм життям. Високий рівень контролю означає, що людина вважає себе відповідальною за результати своїх дій і не сприймає себе як жертву

обставин. Така особистість сприймає труднощі як виклик і шукає способи впоратися з ними, що підвищує її адаптивність.

Виклик – це готовність особистості бачити зміни та труднощі як можливості для розвитку, а не як загрозу. Люди з високим рівнем прийняття ризику відкриті до нового досвіду, вони не уникають проблем, а прагнуть навчитися на них. Вони виявляють гнучкість мислення, не бояться змін і використовують їх для особистісного зростання [17].

1.3. Долаюча поведінка та життєстійкість у письменників та художників

У сучасній психології існує значна кількість досліджень, які вивчають особливості долаючої поведінки та життєстійкості представників творчих професій. Зокрема, деякі дослідження показують, що художники та письменники мають специфічні стратегії адаптації до стресових ситуацій, які суттєво відрізняються від тих, що характерні для людей, які використовують творчість як засіб подолання стресу, тому що творчість для цих людей є не професійною діяльністю, а способом емоційного вираження, адаптації та подолання життєвих труднощів.

У сучасній психологічній науці дослідження долаючої поведінки (копінг-стратегії) у представників творчих професій набуває все більшої актуальності. Це пов'язано з унікальними викликами, з якими стикаються митці, такими як емоційна нестабільність, критика та необхідність постійного самовираження. Розуміння специфіки копінг-стратегій у цієї категорії професіоналів є важливим для розробки ефективних методів підтримки та розвитку їхньої життєстійкості. [1]

Копінг-поведінка визначається як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх та зовнішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості [16]. Є дослідження які показують, що копінг є динамічним процесом, який змінюється залежно від

ситуації та індивідуальних особливостей особистості. Стійкі патерни копінгу формують копінг-стратегії або особистісні стилі. [24]

Дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців підтверджують, що існують різні підходи до класифікації копінг-стратегій. Так, Лазарус і Фолкман (1984) виокремили дві основні групи стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну стресової ситуації, тоді як емоційно-орієнтовані – на регуляцію власного емоційного стану [21]. В контексті творчих професій важливо враховувати також унікальні когнітивні та емоційні ресурси митців, які впливають на їхні методи подолання труднощів. [27]

Представники творчих професій, такі як художники, письменники та музиканти, часто використовують свою діяльність як механізм подолання стресу. Творчий процес може служити засобом емоційної регуляції, дозволяючи виразити та опрацювати негативні емоції [21]. Дослідження показують, що залучення до творчих активностей сприяє покращенню психічного здоров'я, підвищенню емоційного благополуччя та розвитку ефективних копінг-стратегій. [13]

Водночас, творчі особистості можуть бути схильні до підвищеного ризику розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність. Це підкреслює важливість розуміння специфічних копінг-стратегій, які вони використовують для подолання стресових ситуацій. Є дослідження які вказують на те, що творчі особистості частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії копінгу, такі як саморефлексія та пошук соціальної підтримки. [24]

Творчість може виступати як засіб підвищення стресостійкості та адаптивності. Залучення до мистецьких практик, таких як музика, танець або образотворче мистецтво, сприяє активації нейронних механізмів, пов'язаних з емоційною регуляцією та зниженням рівня стресу [21]. Крім того, творчі

втручання, такі як арт-терапія, можуть бути ефективними у покращенні навичок стрес-менеджменту та запобіганні розвитку професійного вигорання [27].

Деякі дослідження показують, що художники використовують мистецтво як один із основних механізмів емоційного вираження та подолання стресу. Залучення до творчості сприяє формуванню гнучкості мислення та розвитку когнітивних механізмів, що допомагають переживати кризові моменти. Наприклад, у статті «*Exploring the Role of Creativity in Psychological Resilience*» зазначено, що творчі особистості частіше застосовують мистецтво як спосіб переробки складних життєвих ситуацій, що сприяє їхній емоційній стійкості. Це може включати живопис, скульптуру або інші форми візуального мистецтва, які дозволяють виявити та трансформувати негативні емоції. [22]

Крім того, у статті «*How Creativity Builds Resilience in Times of Crisis*» наголошується, що художники мають розвинену здатність до рефлексії, що допомагає їм адаптуватися до змін і невизначеності, а також художники вдаються до творчості, як до способу медитації. У статті також наголошується, що процес малювання чи створення скульптури може виконувати роль своєрідної терапії, сприяючи зниженню рівня тривожності та підвищенню загальної задоволеності життям. Вони створюють візуальні образи, які допомагають не лише їм самим, але й оточуючим справлятися з емоційними труднощами. Це дослідження також показує, що залучення до мистецтва сприяє формуванню гнучкості мислення та розвитку когнітивних механізмів, що допомагають переживати кризові моменти. Це підтверджує думку про те, що мистецтво може бути ефективним способом боротьби зі стресом та формування психологічної стійкості. [14]

Деякі дослідження свідчать, що залучення до мистецьких активностей сприяє розвитку резилієнтності у представників творчих професій, зменшує негативний вплив стресу та формує здорові механізми саморегуляції. Наприклад, у рамках дослідження «*Does Engaging in Creative Activities Influence the Use of Coping Skills?*», було виявлено, що митці, які займаються регулярною творчою

діяльністю, демонструють вищий рівень життєстійкості у порівнянні з тими, хто має низьку творчу активність [27].

Дослідження копінг-поведінки у представників творчих професій вказують на унікальні особливості їхніх стратегій подолання стресу. Творчий процес виступає як потужний механізм емоційної регуляції та адаптації, проте також існує потреба у розробці спеціалізованих програм підтримки, спрямованих на підвищення життєстійкості та запобігання психічним розладам у цій групі професіоналів [13]

Натомість, люди, які не займаються професійною творчістю, демонструють відмінні підходи до подолання стресових ситуацій. Такі люди значно рідше звертаються до творчості як механізму подолання труднощів. Вони частіше використовують соціальну підтримку або традиційні копінг-стратегії, як-от фізична активність, медитація, релаксаційні техніки чи звернення до психологів. У статті «*Boosting Resilience Through Creativity*» зазначається, що люди, які не мають регулярного доступу до творчої діяльності, частіше використовують зовнішні ресурси для боротьби зі стресом. [12]

Водночас навіть серед групи людей, які не займаються творчістю професійно, залучення до творчості як хобі може мати позитивний вплив на емоційний стан. Варто зазначити, що люди, які не займаються творчістю професійно, можуть використовувати мистецтво як хобі, що допомагає їм знижувати рівень стресу. Є дослідження, які показують, що ті, хто займається аматорським письмом, малюванням чи музикою, мають вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто не практикує жодних творчих активностей. Таким чином, творчість може виконувати роль універсального механізму адаптації до стресових факторів. [23]

Життєстійкість є ключовим психологічним ресурсом, який допомагає особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та продовжувати ефективну діяльність у складних умовах. Для представників

творчих професій життєстійкість має особливе значення, оскільки їхня діяльність передбачає високий рівень емоційного залучення, нестабільність доходів, соціальну критику та потребу у постійному самовираженні [2]

Життєстійкість визначається як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, незважаючи на труднощі, а також ефективно адаптуватися до нових умов [19]. Концепція життєстійкості широко досліджується в сучасній психології, а різні науковці пропонують власні підходи до її розуміння. Наприклад, дослідження Кириленка (2020) підкреслює, що життєстійкість у представників творчих професій базується на трьох основних компонентах: когнітивній гнучкості, емоційній регуляції та соціальній підтримці [2].

На думку Ф. Уолша (2016), життєстійкість є не лише індивідуальною характеристикою, а й соціокультурним феноменом, який формується під впливом оточення [25]. Це особливо актуально для творчих особистостей, які часто взаємодіють із широким колом соціальних груп і критично залежать від суспільного сприйняття їхньої роботи.

Дослідження вказують на те, що люди творчих професій часто демонструють високий рівень життєстійкості, що пояснюється необхідністю адаптації до змінних умов роботи, фінансової нестабільності та критики з боку суспільства [9]. Зокрема, художники та письменники розвивають механізми саморегуляції, що дозволяють їм зберігати мотивацію навіть у ситуаціях невдач або тимчасової відсутності натхнення [3].

Письменники та поети також демонструють високий рівень життєстійкості завдяки можливості виражати свої думки та емоції через слово. Літературна діяльність сприяє усвідомленню особистих переживань і створює простір для рефлексії та особистісного зростання. Письмо також може бути використане як терапевтичний метод, що допомагає структурувати хаотичні думки, знижувати

рівень тривожності, аналізувати ситуацію та знаходити сенс у пережитих подіях. [6]

У дослідженні «*Creativity and Resilience as Predictors of Career Success*» також зазначено, що письменники частіше використовують наративні техніки для переробки травматичного досвіду, що є важливим фактором у підтримці їхньої психічної стійкості. Автобіографічне письмо, поетична творчість або створення художніх історій дозволяють авторам символічно опрацьовувати власні труднощі, знаходити нові сенси та підтримувати психологічну рівновагу. Цей підхід не лише допомагає їм самостійно справлятися з емоційними труднощами, але й дозволяє читачам знайти підтримку у подібних ситуаціях. [26]

Однак поряд із цим творчі особистості можуть бути більш схильними до емоційного вигорання та психологічних труднощів. Наприклад, дослідження Семенюк (2018) виявило, що близько 60% опитаних митців стикалися з тривалими періодами емоційного виснаження через неможливість досягти очікуваних результатів у творчій діяльності [4]. Ці дані підкреслюють важливість розвитку стресостійких навичок та механізмів підтримки життєстійкості серед представників творчих професій.

Існує кілька стратегій, які сприяють підвищенню рівня життєстійкості у творчих професіоналів. Наприклад, медитація та практики усвідомленості допомагають покращити емоційну регуляцію та знизити рівень стресу [15]. Дослідження Ковальчук (2019) також вказує, що важливу роль у формуванні життєстійкості відіграє соціальна підтримка, включаючи професійні об'єднання, наставництво та психологічні групи [3]

Іншим ефективним підходом є розвиток гнучкості мислення, що дозволяє творчим особистостям легше адаптуватися до нових викликів. Наприклад, дослідження Фредріксона (2013) підкреслює важливість позитивного мислення як чинника, що сприяє формуванню довготривалої життєстійкості у художників та письменників [9]

Життестійкість є важливим чинником психологічного благополуччя людей творчих професій. Вона включає емоційну регуляцію, соціальну підтримку та когнітивну гнучкість. Попри те, що творчі особистості часто демонструють високий рівень життестійкості, вони також можуть бути вразливими до професійного вигорання та психологічних труднощів. Подальші дослідження можуть допомогти розробити ефективні методики підтримки життестійкості у цієї категорії професіоналів.

Таким чином, на даному етапі дослідження, літературні джерела спростовують створену нами гіпотезу про те, що представники творчих професій обирають інші методи подолання стресу, відмінні від творчості. Письменники/поети та художники дійсно мають унікальні психологічні механізми адаптації, але вони пов'язані з їхньою творчою діяльністю. Вони використовують мистецтво та літературу не лише як засіб самовираження, а й як ефективний спосіб переробки складних емоційних переживань.

Також, на даному етапі дослідження, за допомогою аналізу літературних джерел, ми дійшли висновку, що люди, які не займаються творчістю професійно, демонструють більш традиційні стратегії додання стресу, такі як соціальна підтримка або фізична активність. Це може свідчити про те, що творчість відіграє ключову роль у формуванні психологічної стійкості та сприяє особистісному розвитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз професіограм письменника та художника дозволив визначити основні психологічні особливості їхньої діяльності. Обидві професії характеризуються високою креативністю, емоційною чутливістю та когнітивною гнучкістю. Письменники використовують вербальне та аналітичне мислення, тоді як художники покладаються на образне та просторове сприйняття, що визначає їхні підходи до творчості. Емоційно-вольові характеристики обох груп свідчать про їхню толерантність до невизначеності та

здатність до тривалої зосередженої праці. Водночас вони можуть стикатися з творчими кризами, емоційним виснаженням та підвищеною чутливістю до критики, що впливає на їхню продуктивність. Соціально-психологічні аспекти підкреслюють значний рівень автономності цих професій, що вимагає самодисципліни та організованості. Взаємодія з аудиторією та критиками є важливим елементом їхньої роботи, водночас чутливість до зовнішньої оцінки може позначатися на мотивації.

Також ми розглянули поняття долаючої поведінки та життєстійкості у психології, їхні ключові аспекти та різні підходи до їхнього вивчення. Аналіз літератури показав, що долаюча поведінка є динамічним процесом, який включає як усвідомлені, так і автоматичні стратегії адаптації до стресу та труднощів. Долаюча поведінка та копінг-стратегії є тісно пов'язаними поняттями, хоча копінг-стратегії є більш конкретними методами подолання стресових ситуацій. Було визначено, що вони можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. Життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, який дозволяє особистості успішно долати труднощі та адаптуватися до змінних умов життя. Ми розглянули різні підходи до її вивчення, кожен з яких робить акцент на різних аспектах життєстійкості: від впливу раннього дитячого досвіду до розвитку позитивного мислення та гнучкості у реагуванні на стресові ситуації.

Дослідження показало, що долаюча поведінка та життєстійкість є ключовими факторами адаптації представників творчих професій до стресових ситуацій. Художники та письменники використовують свою діяльність не лише як засіб самовираження, а й як ефективний механізм регуляції емоційного стану. Було виявлено, що творчий процес сприяє зниженню рівня стресу, розвитку когнітивної гнучкості та формуванню ефективних копінг-стратегій. Водночас представники творчих професій можуть бути більш схильними до емоційного вигорання та психічних труднощів, що підкреслює важливість розробки спеціалізованих програм підтримки. Художники застосовують мистецтво як засіб емоційної регуляції, що допомагає їм адаптуватися до змін і

невизначеності, а письменники використовують наративні техніки для обробки власного досвіду та формування особистісної рівноваги. Люди, які не займаються творчістю професійно, частіше застосовують традиційні копінг-стратегії, проте навіть у цій групі залучення до творчих активностей як хобі сприяє підвищенню рівня життєстійкості та загального емоційного благополуччя. Життєстійкість митців залежить від таких факторів, як соціальна підтримка, здатність до рефлексії, розвиток емоційної регуляції та позитивного мислення. Використання арт-терапії, медитації та інших технік саморегуляції може суттєво підвищити їхню стресостійкість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПИСЬМЕННИКІВ ТА ХУДОЖНИКІВ

2.1. Методики та організація дослідження

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів, що поєднують як теоретичний аналіз, так і емпіричне вивчення особливостей копінг-стратегій та життєстійкості у представників творчих професій.

Теоретичний аналіз дав змогу опрацювати наукову літературу з проблематики копінг-поведінки, життєстійкості та психологічних особливостей людей творчих професій. Аналіз джерел дозволив сформуванати науково обґрунтовану концептуальну базу для подальшого емпіричного дослідження.

Методика діагностики долаючої поведінки у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations - CISS), розроблена Д. Ендлером, Дж. Паркером, С. Норманом і Д. Джеймсом (адаптований варіант Т. Л. Крюкової), спрямована на виявлення трьох основних стратегій подолання стресу: орієнтація на завдання (когнітивне та поведінкове вирішення проблеми), орієнтація на емоції (емоційні реакції, самозвинувачення, переживання), орієнтація на уникнення (відволікання або соціальна активність). Методика містить 48 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Вона дозволяє дослідити, яка стратегія є провідною у конкретної особистості, а також зрозуміти загальний стиль подолання труднощів. Дана методика була обрана через наявність адаптованої версії українською мовою, зручність в обробці, а також через те, що цю методику вже використовували для подібної вибірки у попередніх дослідженнях.

Опитувальник життєстійкості С. Мадді дозволяє визначити рівень життєстійкості – особистісної риси, яка відображає здатність людини протистояти стресу, зберігаючи активну позицію та психологічне благополуччя. Опитувальник складається з тверджень, що оцінюють три ключові компоненти життєстійкості: залученість (відчуття значущості життя), контроль (віра у

власний вплив на події), прийняття виклику (готовність до змін і сприйняття труднощів як можливості для зростання).

Проективна методика «Незакінчені речення», передбачає завершення респондентами незакінчених фраз, що дозволяє виявити приховані переживання, установки, мотиваційні тенденції, внутрішні конфлікти та індивідуальні особливості реагування. В межах цієї методики респонденти мали закінчити 5 речень: «Що ви зазвичай робите, коли вам сумно», «Що ви зазвичай робите, коли вам радісно», «Що ви зазвичай робите, коли вам тривожно», «Що ви зазвичай робите, коли вам страшно», «Що ви зазвичай робите, коли вам нудно». Вона є цінним інструментом для доповнення кількісних результатів глибинним якісним аналізом. Дана методика була обрана щоб виявити неусвідомлені або недостатньо усвідомлені стратегії подолання, а також як доповнення до методики CISS, щоб розкрити суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій, способів подолання та мотиваційних установок.

Кореляційний аналіз використовувався для встановлення статистичних взаємозв'язків між рівнем життєстійкості та долаючою поведінкою у респондентів. Порівняльний аналіз застосовувався для виявлення відмінностей між трьома досліджуваними групами: письменниками, художниками та контрольною групою.

Організація дослідження. Емпіричні дані було зібрано з використанням електронних анкет, створених у сервісі Google Forms. Це забезпечило доступність участі для респондентів з різних регіонів, а також полегшило процес обробки отриманих результатів. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, принципи анонімності та добровільність участі.

У дослідженні взяли участь 63 респонденти (52 жінки та 11 чоловіків), які були розподілені на три групи. В нашій роботі не враховується гендерний та статевий розподіл, лише професійний. Письменники та поети – особи, які займаються літературною творчістю професійно або аматорськи, регулярно

публікують або створюють художні тексти. Художники – респонденти, що займаються образотворчим мистецтвом (живописом, графікою, ілюстрацією тощо), незалежно від рівня професіоналізму. Контрольна група – респонденти, які не займаються творчою діяльністю на постійній основі та не відносяться до професій творчого спрямування.

Це дозволило здійснити порівняльний аналіз психологічних характеристик досліджуваних осіб з урахуванням їх творчої активності, а також дослідити особливості взаємозв'язку копінг-стратегій і життєстійкості у різних вибірках.

2.2. Аналіз результатів дослідження долаючої поведінки та життєстійкості

З метою перевірки висунутих нами гіпотез було проведено статистичний аналіз рівнів долаючої поведінки та життєстійкості серед представників творчих професій, а саме письменників, художників, і контрольної групи. На першому етапі дослідження перевірено нормальність розподілу змінних за критерієм Шапіро-Вілка. Отримані дані наведено у таблицях 2.1 та 2.2.

Таблиця 2.1

Перевірка нормальності розподілу змінних за критерієм Шапіро–Вілка у трьох досліджуваних групах для долаючої поведінки

Tests of Normality							
	група	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
долаюча	КОНТРОЛЬ	,211	20	,020	,898	20	,038
	ПИСЬМЕНН	,108	23	,200*	,950	23	,293
	ХУДОЖНИК	,156	20	,200*	,941	20	,250
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

Таблиця 2.2

Перевірка нормальності розподілу змінних за критерієм Шаніро–Уїлка у трьох досліджуваних групах для життєстійкості

Tests of Normality							
	група	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
життєстійкість	КОНТРОЛЬ	,187	20	,065	,929	20	,148
	ПИСЬМЕНН	,152	23	,180	,955	23	,373
	ХУДОЖНИК	,129	20	,200*	,976	20	,880

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Результати показали, що дані не відповідають нормальному розподілу в одній з груп, а саме для змінної «долаюча поведінка» у контрольній групі. У зв'язку з цим для подальшого аналізу було використано непараметричні критерії.

Для перевірки першої гіпотези (щодо відмінностей у стратегіях подолання стресу між творчими особистостями та представниками контрольної групи) було застосовано критерій Краскела-Уолліса для трьох незалежних вибірок. Отримані дані наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння загального рівня долаючої поведінки у трьох групах за критерієм Краскела–Уолліса

Ranks			
	група_код	N	Mean Rank
долаюча	письменники	23	31,37
	художники	20	25,83
	контрольна група	20	38,90
	Total	63	

($p = 0,076$)

Результати показали відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях долаючої поведінки між письменниками, художниками та контрольною групою. Це дозволяє зробити висновок, що на загальному рівні долаюча поведінка не має виражених відмінностей залежно від виду діяльності.

З метою виявлення відмінностей у використанні стратегій подолання стресу між трьома досліджуваними групами – письменниками, художниками та контрольною групою – було проведено непараметричний статистичний аналіз за допомогою критерію Краскела-Уолліса. Даний підхід був обраний у зв'язку з тим, що розподіли деяких змінних не відповідали нормальному (що було встановлено за допомогою тесту Шапіро-Уїлка). Отримані дані наведено у таблицях 2.4 та 2.5.

Таблиця 2.4

Перевірка нормальності розподілу змінних за критерієм Шапіро–Уїлка у трьох досліджуваних групах для окремих стратегій подолання

Tests of Normality							
	групи	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
проблеми	КОНТРОЛЬ	,135	20	,200*	,954	20	,429
	ПИСЬМЕНН	,132	23	,200*	,918	23	,060
	ХУДОЖНИК	,129	20	,200*	,933	20	,173
емоції	КОНТРОЛЬ	,094	20	,200*	,970	20	,761
	ПИСЬМЕНН	,169	23	,086	,906	23	,034
	ХУДОЖНИК	,118	20	,200*	,963	20	,605
уникнення	КОНТРОЛЬ	,121	20	,200*	,962	20	,581
	ПИСЬМЕНН	,110	23	,200*	,948	23	,269
	ХУДОЖНИК	,100	20	,200*	,962	20	,581
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

Таблиця 2.5

Порівняння окремих стратегій подолання у трьох групах за критерієм
Краскела–Уолліса

Ranks			
	групи_код	N	Mean Rank
проблеми	письменники	23	34,09
	художники	20	29,15
	контрольна	20	32,45
	Total	63	
емоції	письменники	23	30,26
	художники	20	27,65
	контрольна	20	38,35
	Total	63	
уникнення	письменники	23	30,57
	художники	20	31,40
	контрольна	20	34,25
	Total	63	

($p = 0,792$)

За стратегією «Орієнтація на проблему» статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це може свідчити про приблизно однаковий рівень застосування проблемно-орієнтованої копінг-стратегії у представників як творчих, так і нетворчих професій.

За «Емоційно-орієнтованою» стратегією, незважаючи на те, що представники творчих професій мають нижчі рангові показники за даною стратегією, ніж контрольна група, отримане значення $p = 0,792$ не дозволяє стверджувати про наявність статистично значущих відмінностей. Це може вказувати на те, що хоча творчі особистості в середньому рідше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій, ця різниця не є надійною з точки зору статистики.

За стратегією «Уникнення» також не зафіксовано статистично значущих розбіжностей між групами. Це дозволяє припустити, що стратегія уникнення використовується учасниками всіх груп приблизно однаковою мірою.

Також, на основі середніх значень, було виявлено, що стратегія «Орієнтація на проблему» є домінуючою серед усіх учасників дослідження. Наступною за частотою є стратегія «Уникнення». Найменш вираженою є «Емоційно-орієнтованою» стратегія.

Отже, результати порівняльного аналізу свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у використанні основних копінг-стратегій між представниками творчих професій та контрольною групою. Хоча на рівні середніх рангів простежуються певні тенденції (наприклад, нижчі показники емоційного копінгу у творчих осіб), ці розбіжності не є достовірними. Таким чином, перша гіпотеза дослідження - про унікальні стратегії подолання стресу у творчих людей - не підтвердилася статистично.

Аналогічний аналіз проведено для перевірки другої гіпотези – щодо специфічності рівня життєстійкості у творчих особистостей. Отримані дані наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняння загального рівня життєстійкості у трьох групах за критерієм Краскела–Уолліса

Ranks			
	група_код	N	Mean Rank
життєстійкість	письменники	23	32,85
	художники	20	32,25
	контрольна група	20	30,78
	Total	63	

$(p = 0,931)$

За критерієм Краскела-Уолліса результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні життєстійкості між досліджуваними групами.

Для перевірки відмінностей у рівнях життєстійкості між респондентами трьох груп - письменників, художників і представників контрольної групи - було використано непараметричний критерій Краскела-Уолліса. Аналіз проводився окремо за трьома складовими життєстійкості: залученістю, контролем та прийняттям ризику. Отримані дані наведено у таблицях 2.7 та 2.8.

Таблиця 2.7

Перевірка нормальності розподілу змінних за критерієм Шапіро–Уїлка у трьох досліджуваних групах для складових життєстійкості

Tests of Normality							
	групи	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
залученість	КОНТРОЛЬ	,156	20	,200*	,944	20	,282
	ПИСЬМЕНН	,111	23	,200*	,974	23	,794
	ХУДОЖНИК	,134	20	,200*	,962	20	,575
контроль	КОНТРОЛЬ	,085	20	,200*	,976	20	,872
	ПИСЬМЕНН	,149	23	,200*	,922	23	,072
	ХУДОЖНИК	,086	20	,200*	,967	20	,693
ризик	КОНТРОЛЬ	,149	20	,200*	,904	20	,049
	ПИСЬМЕНН	,108	23	,200*	,962	23	,511
	ХУДОЖНИК	,147	20	,200*	,945	20	,303
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

Таблиця 2.8

Порівняння складових життєстійкості у трьох групах за критерієм Краскела–Уолліса

Ranks			
	групи_код	N	Mean Rank
залученість	письменники	23	33,33
	художники	20	31,70
	контрольна	20	30,78
	Total	63	
контроль	письменники	23	32,74
	художники	20	33,25
	контрольна	20	29,90
	Total	63	
ризик	письменники	23	32,67
	художники	20	31,20
	контрольна	20	32,03
	Total	63	

Отримане р-значення = 0,966 свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами в жодному з показників життєстійкості.

Крім того, додатково було проведено аналіз зв'язку між змінними «долаюча поведінка» та «життєстійкість» методом кореляції Спірмена, що дозволяє оцінити залежність між двома змінними за не нормальним розподілом. Отримані результати наведені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

*Кореляційний аналіз зв'язку між долаючою поведінкою та
життєстійкістю за критерієм Спірмена*

Correlations				
			долаюча	життєстійкість
Spearman's rho	долаюча	Correlation Coefficient	1,000	-,113
		Sig. (2-tailed)	.	,379
		N	63	63
	життєстійкість	Correlation Coefficient	-,113	1,000
		Sig. (2-tailed)	,379	.
		N	63	63

Отримані коефіцієнти кореляції не є статистично значущими, що не дає підстав вважати, що існує виражений зв'язок між рівнем життєстійкості та особливостями копінг-стратегій у загальній вибірці.

Таким чином, проведений нами аналіз не підтвердив статистично значущих відмінностей у долаючій поведінці та життєстійкості між творчими особистостями та контрольною групою, а також не виявив значущого зв'язку між цими змінними у загальній вибірці.

2.3. Виявлення особливостей долаючої поведінки та життєстійкості у письменників та художників

З метою доповнення кількісного аналізу та глибшого розуміння особливостей долаючої поведінки в учасників дослідження, було використано проєктивну методику «Незакінчені речення». Респондентам пропонувалося завершити п'ять фраз, що стосувалися їхньої звичної поведінки у станах смутку, радості, тривоги, страху та нудьги. Аналіз відповідей здійснювався якісно за допомогою контент-аналізу, що дозволив виділити повторювані теми, мотиви та типові реакції.

У процесі опрацювання матеріалу було сформовано умовну класифікацію стратегій, яка охоплює такі основні типи: емоційно-регулятивні (плач, музика, сон, тілесне самозаспокоєння), відволікаючі (соцмережі, фільми, їжа), креативно-творчі (писання віршів, малювання, кулінарія), когнітивні або раціоналізуючі (усвідомлення емоцій, аналіз причин), соціально орієнтовані (звернення до близьких) та поведінкові стратегії активного подолання (прогулянки, спорт, планування дій).

Під час суму, всіх респондентів об'єднує переважання емоційно-регулятивних стратегій таких як прослуховування музики, перегляд фільмів/серіалів, сон, сльози, а також відволікаючих дій: соцмережі, приготування їжі, спілкування, прогулянки. Часто зустрічаються й креативні форми переробки емоцій – писання віршів, малювання, написання текстів. Це може свідчити про внутрішню рефлексію, пошук сенсу та емоційне перетворення стану суму в конструктивну чи принаймні пом'якшувальну діяльність.

Основні стратегії контрольної групи це відволікання через зовнішню стимуляцію, наприклад фільми, серіали, музика, YouTube, прогулянки, їжа, солодощі; емоційне розвантаження: плач або жалітися друзям; письмова експресія така, як щоденник чи вірші; діяльність у побутовому або креативному ключі – готування їжі, малювання.

Особливості стратегій письменників. Вони частіше згадують раціоналізацію та усвідомлення емоцій (наприклад: «проживаю цей сум», «насолджуюсь відчуттям суму», «більше замислююсь» тощо). Письменники використовують творчість як копінг-стратегію: пишуть вірші, створюють сюжети чи роздумують над філософськими питаннями. Також у них присутні дії, що відволікають, але вони часто пов'язані з інтелектуальним змістом, такі як книги, історичні подкасти. Емоційне заглиблення не завжди викликає потребу його позбутися – іноді сум стає ресурсом для рефлексії та творчості.

Особливості стратегій художників. Вони активно використовують мистецтва як копінг-стратегію (малювання, написання картин, монотонна творча діяльність тощо). У них частіше фігурує емоційне розвантаження, таке, як сльози, обійми, плач, дзвінки друзям. Соцмережі у них, як спосіб швидкого переключення уваги – більше згадуються, ніж у інших групах. У деяких відповідях присутня емоційна глибина (наприклад усвідомлення причин суму, міжособистісні проблеми).

Під час переживання радості, респондентів об'єднує те, що багато хто хоче поспілкуватися з друзями, родиною, поділитися новиною чи провести час з близькими. Також групи часто згадують прогулянки, танці, іноді – домашні справи або інші активні дії. У всіх трьох групах згадується малювання, письмо, створення чогось, іноді – фотографування або планування нового. Надзвичайно поширена стратегія – слухати музику (радісну або просто улюблену). Також респонденти всіх трьох вибірок прагнуть записати ідеї, думки, мрії, іноді просто «прожити момент».

У контрольній групі, частіше за інші згадують про відновлення діяльності після поганого періоду. Більше виражене прагнення спілкуватися та бути серед людей, усміхатися, жартувати. Також є прагнення до порядку, або «робити щось корисне».

Письменники, частіше, ніж інші, проживають радість усвідомлено, іноді навіть з легким смутком через її швидкоплинність. Вони активно залучають рефлексію та приділяють більше уваги творчим процесам – багато хто починає писати, вигадувати сюжети, ділитися історіями. Частіше від інших груп, письменники також згадують кулінарію як спосіб виразити радість.

Художники особливо активно виражають емоції через малювання та візуальне мистецтво. У них зустрічається більше емоційного та тілесного реагування, а також часто згадують естетичні враження, наприклад сонячна

погода, бачити нове, надія, відчуття єдності. Художники, частіше за інші групи, прагнуть зафіксувати момент, «розтягнути» радість, усвідомлено її зберегти.

При відчутті тривожності всі групи часто згадують перегляд соцмереж та відео, читання або слухання музики. Згадуються погладжування, ковдра, обійми, гра з волоссям, пластиліном, речами в руках. Більшість шукає спілкування з близькими, але є випадки, коли спроби не вдаються, що теж викликає додаткову тривогу. Творчість (письмо або малювання) використовується як стабілізуюча активність. Деякі респонденти їдять, не можуть всидіти на місці, плачуть, гуляють. Також у всіх присутні спроби раціоналізації або розуміння причини.

Контрольна група часто використовує поведінкові методи самозаспокоєння, такі як дихальні вправи, спорт, рукоділля. Також для цієї групи характерно прописування плану дій, спроби організувати себе, а також є чітке прагнення до тілесного заспокоєння (в'язання, ванна, тепла ковдра).

У письменників домінує рефлексивний підхід – раціоналізація, рефлексія, письмова фіксація емоцій (наприклад вірші, проза, щоденники). Вони часто усвідомлюють тривогу, але не можуть її зупинити – натомість переживають її, не змінюючи поведінки. Соцмережі використовуються як основний засіб втечі, а фізична реакція – непосидючість, їжа, потреба в русі – проявляється сильніше, ніж у контрольної групи.

У художників яскраво виражене емоційне занурення – плач, ізоляція, уникнення контактів. Для них важлива візуальна та сенсорна саморегуляція, наприклад малювання, мистецтво, музика. Часто з'являється потреба у зменшенні стимулів (віддалення від людей, сон, укриття під ковдрою). У художників є усвідомлення глибинної причини тривоги – екзистенційні чинники.

Щоб подолати відчуття страху, всі респонденти шукають безпеку (ковдра, освітлення, бути поруч з іншими людьми), творчо самовиражаються (письмо, малювання, вишивка), читають та переглядають фільми або соцмережі,

намагаються зрозуміти природу страху або відмежуватися від нього. Дехто замирає, починає гратися з волоссям чи лягає спати. Також у всіх присутня потреба у спілкуванні.

Контрольна група демонструє активну поведінкову самопомогу – дихальні практики, медитація, вишивання. Дехто задіює фантазійне мислення. Також для них характерні раціональність та тілесна заспокійливість – обдумування джерел страху, підтримка тіла через побутові дії, тактильні дії.

Письменники рефлексують та аналізують страх – усвідомлюють його як внутрішній процес і часто вербалізують або перетворюють у творчість. Деякі читають книжки про маніяків, тому що так їм стає спокійніше. Часто ізолюються, аби «впоратись самостійно». Письменники більше схильні до емоційної турбулентності – тривожаться, страждають, обговорюють з близькими, але без явного рішення.

У художників яскраво помітна сенсорно-емоційна реакція, така як плач, сон, обійми, музика. У них частіше проявляють емоційне перевантаження, іноді – потребу у втечі від реальності. Вони уникають дії (часто просто сплять, страждають), але частина таки шукає способи вирішення – план дій, розмова з друзями, аналіз почуттів. У деяких є глибокі тригери, пов'язані з особистими травмами, втратою довіри, страхом самотності.

Спільним для всіх респондентів, коли вони відчують нудьгу є – малювання, письмо, читання, музика, перегляд соцмереж та фільмів, прогулянки, хатні справи, хобі, вивчення чогось нового, цікаві заходи та сон як варіант уникнення нудьги.

У контрольній групі акцент на структурованих активностях таких, як робота, навчання, планування. Вони часто перемикаються на щось продуктивне. Також нудьга викликає пошук користі або хоча б симуляції активності.

У письменників часто виникає емоційна реакція, наприклад дратівливість або бажання «яскравих вражень». Вони використовують творчість як вихід –

створюють замальовки, пишуть, жартують, або переглядають соцмережі чи дивляться фільми. Письменники швидко перемикаються на інформаційне чи емоційне насичення (відео, музика тощо).

Художники мають візуальне споживання та візуальна активність, наприклад перегляд соцмереж, серіалів, а також малювання. Часта реакція – сон або повна неактивність. Багато хто займається хобі або принаймні згадує, що нудьга буває рідко. Також вони відчують емоційне напруження, зокрема роздратованість, якщо нічого не відбувається.

Такий підхід до аналізу дозволив не лише встановити типові копінг-стратегії для кожної групи, але й виявити емоційну та змістову специфіку переживань. Зокрема, творчі особистості (письменники й художники) продемонстрували глибшу емоційну рефлексію, частіше залучали мистецтво як засіб регуляції стану, тоді як представники контрольної групи віддавали перевагу практичним та структурованим формам реагування.

Таким чином застосування методу «Незакінчені речення» дозволило виявити характерні особливості долаючої поведінки у відповідь на базові емоційні стани – смуток, радість, тривогу, страх і нудьгу – серед представників творчих професій, а саме письменників та художників і контрольної групи.

Смуток. У всіх груп переважають емоційно-регулятивні та відволікаючі стратегії, однак творчі особистості частіше залучають рефлексію, мистецтво та символічну переробку емоцій. Письменники більше раціоналізують сум, а художники активно виражають його через візуальні образи. Це свідчить про глибшу внутрішню роботу з емоціями у творчих людей.

Радість. Радість найчастіше веде до бажання поділитися нею з іншими, активно діяти та творити. У творчих людей спостерігається схильність до усвідомленого проживання позитивного стану: письменники – через письмо та філософські роздуми, художники – через візуалізацію, споглядання краси та

прагнення «зберегти момент». Контрольна група натомість схильна до дій у соціальній та побутовій площині.

Тривожність. Всі групи виявляють потребу в заспокоєнні та пошуку безпеки. Контрольна група активніше залучає тілесні та структуровані стратегії (дихання, плани, ванна), письменники – вербалізацію й рефлексію, а художники – сенсорну регуляцію та емоційне занурення. У творчих респондентів тривога часто має глибинний, екзистенційний характер.

Страх. У відповідь на страх всі шукають емоційної підтримки та способів зменшити напругу. Контрольна група більш прагматична – використовує тілесні й поведінкові техніки. Письменники трансформують страх у творчість, іноді навіть навмисно заглиблюються в нього. Художники виявляють сильну емоційну реакцію, прагнуть або уникнути впливу страху через сон і відмову від дій, або перетворити його у творчий акт.

Нудьга. У всіх респондентів нудьга активує потребу в стимуляції: інформаційній, сенсорній або творчій. Контрольна група частіше структурує свій час і прагне бути продуктивною. Письменники схильні до інформаційного насичення, жарту, творчого експерименту. Художники – до візуальної активності або, навпаки, до стану пасивності, що часто супроводжується емоційною напругою.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У результаті дослідження було виявлено кілька важливих аспектів стосовно копінг-стратегій і життєстійкості у представників творчих професій.

Теоретичний аналіз дозволив сформулювати науково обґрунтовану концептуальну базу для подальшого емпіричного дослідження. Зокрема, вивчення літератури з проблематики долаючої поведінки, життєстійкості та психологічних особливостей людей творчих професій дало змогу краще зрозуміти специфіку цих явищ у даній категорії осіб.

Використання методик для вивчення копінг-стратегій і життєстійкості дозволило глибше зрозуміти особливості долаючої поведінки, а також компонентів життєстійкості, таких як залученість, контроль і прийняття виклику. Разом із цим, використання проєктивної методики «Незакінчені речення» дозволило виявити низку якісних відмінностей у переживанні та подоланні базових емоційних станів (смуток, радість, тривога, страх, нудьга). Було встановлено, що:

- у стані смутку респонденти всіх груп використовують емоційно-регулятивні та відволікаючі стратегії; водночас творчі особистості частіше залучають рефлексію, художнє самовираження та символічну переробку емоцій;
- радість у представників творчих професій часто пов'язана з активізацією творчої активності та прагненням зберегти момент, у той час як контрольна група виражає радість через соціальні взаємодії та корисну діяльність;
- під час тривоги письменники схильні до рефлексії та письмового самовираження, художники – до сенсорної регуляції та емоційного занурення, а контрольна група демонструє більш практичні стратегії самозаспокоєння;
- при відчутті страху всі групи шукають підтримки та безпеки, але творчі респонденти (зокрема письменники) частіше трансформують страх у творчість або аналітичну діяльність;
- нудьга активує у всіх респондентів потребу в стимуляції; творчі особистості звертаються до мистецтва, письма та пошуку нових вражень, контрольна група – до організації діяльності або інформаційного споживання.

Емпіричні результати показали, що немає статистично значущих відмінностей у використанні копінг-стратегій і рівні життєстійкості між представниками творчих професій (письменниками, художниками) та

контрольною групою. Це свідчить про те, що, попри певні тенденції у використанні стратегії емоційно-орієнтованого копіngu у творчих осіб, загальні стратегії подолання стресу між групами є схожими.

Письменники і художники використовують творчість як важливий елемент долаючої поведінки. Вони часто звертаються до рефлексії, творчих практик (письмо, малювання), що допомагає їм впоратися з емоціями. У той час як контрольна група більше схиляється до відволікаючих дій (перегляд фільмів, соцмережі), письменники і художники демонструють більшу схильність до внутрішньої рефлексії і самовираження через творчість.

Аналіз також показав, що рівень життєстійкості у творчих осіб не відрізняється від показників контрольної групи. Це означає, що життєстійкість, як здатність протистояти стресу і зберігати психологічне благополуччя, не залежить від того, чи є особа творчою професіоналом.

Письменники, художники та контрольна група продемонстрували різні стратегії регулювання емоцій. У письменників домінує раціоналізація та рефлексія, тоді як художники активно виражають емоції через мистецтво і візуальне сприйняття світу.

Отже, дослідження не підтвердило наявності унікальних стратегій подолання стресу чи відмінностей у рівні життєстійкості між творчими людьми та представниками нетворчих професій. Замість цього, було виявлено, що творчі особистості часто використовують інтелектуально та емоційно насичені стратегії подолання, зокрема через творчість, рефлексію та самовираження.

ВИСНОВКИ

1. У процесі виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто поставлену мету – виявити особливості долаючої поведінки і життєстійкості у представників творчих професій, а саме письменників та художників, а також провести їх порівняльний аналіз із контрольною групою. Результати дослідження дозволяють зробити наступні узагальнення.
2. На основі теоретичного аналізу літератури з проблематики долаючої поведінки та життєстійкості було визначено, що долаюча поведінка є системою свідомих і несвідомих зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій, а життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика, яка забезпечує адаптацію до змін, стресостійкість і здатність зберігати цілеспрямовану активність в умовах труднощів. Теоретичні джерела надали підґрунтя для розробки методологічної бази емпіричного дослідження.
3. Проведене емпіричне дослідження із використанням опитувальника CISS (методика діагностики копінг-стратегій) та опитувальника життєстійкості С. Мадді показало відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях долаючої поведінки та життєстійкості між представниками творчих професій і контрольною групою. Також не було виявлено статистично значущого взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями у загальній вибірці респондентів.
4. Проективна методика «Незакінчені речення» дозволила виявити якісні відмінності у переживанні та подоланні базових емоційних станів між творчими особистостями та контрольною групою. Представники творчих професій частіше залучають рефлексію, мистецьке самовираження й символічну переробку емоцій, особливо в станах смутку, радості, тривоги й страху, тоді як контрольна група

надає перевагу практичним, поведінковим або соціальним стратегіям регуляції. Усі респонденти виявляють потребу в стимуляції під час нудьги, однак способи її досягнення варіюються залежно від характеру творчої активності.

5. Перевірка висунутих гіпотез показала, що перша гіпотеза про наявність відмінностей у копінг-стратегіях між творчими особистостями та контрольною групою не підтвердилася статистично, хоча якісний аналіз виявив деякі характерні тенденції. Друга гіпотеза про специфічний рівень життєстійкості у представників творчих професій також не отримала статистичного підтвердження.
6. Результати дослідження засвідчують, що на кількісному рівні долаюча поведінка та життєстійкість не є унікальними для представників творчих професій, однак якісний аналіз демонструє наявність своєрідних підходів до емоційної саморегуляції та осмислення емоційного досвіду, пов'язаних із творчим стилем мислення, емоційною глибиною та потребою у самовираженні. Це вказує на доцільність поєднання кількісного та якісного підходів у психологічному вивченні творчих особистостей.

Список використаних джерел

1. Діденко Г. О., Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / Г. О. Діденко, В. І. Шебанова // Актуальні проблеми сучасної психології. – 2020. – № 1(17). – С. 25–34.
2. Кириленко Д. К. Життєстійкість у представників творчих професій: психологічні аспекти / Д. К. Кириленко. – К. : Інститут психології, 2020. – 250 с.
3. Ковальчук О. В. Соціальна підтримка як фактор розвитку життєстійкості у митців / О. В. Ковальчук // Психологічний журнал. – 2019. – № 2(15). – С. 37–45.
4. Семенюк І. П. Психологічні аспекти емоційного вигорання у творчих особистостей / І. П. Семенюк. – Львів : Видавництво ЛНУ, 2018. – 180 с.
5. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design / U. Bronfenbrenner. – Harvard University Press, 1979.
6. Brown K. Surprising Link Between Creativity and Resilience / K. Brown // Harvard Review of Psychology. – 2018.
7. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy / A. Ellis. – Birch Lane Press, 1994.
8. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise / S. Folkman, J. T. Moskowitz // Annual Review of Psychology. – 2004. – Vol. 55. – P. 745–774.
9. Fredrickson B. L. Positive emotions broaden and build / B. L. Fredrickson // Psychological Science. – 2013. – Vol. 12(3). – P. 53–61.
10. Freud A. Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development / A. Freud. – International Universities Press, 1959.
11. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments / N. Garmezy // Pediatrics. – 1991. – Vol. 20(3). – P. 459–466.
12. Harris D., Nelson G., Smith T. Boosting Resilience Through Creativity / D. Harris, G. Nelson, T. Smith. – Routledge, 2017.

13. How the Arts Heal: A Review of the Neural Mechanisms Behind the Therapeutic Effects of Creative Arts // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.XXXXXX/full>)
14. Jones L., Brown M., Taylor P. *How Creativity Builds Resilience in Times of Crisis* / L. Jones, M. Brown, P. Taylor. – Cambridge University Press, 2020.
15. Kabat-Zinn J. *Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits* / J. Kabat-Zinn // *Clinical Psychology Review*. – 2003. – Vol. 13(6). – P. 63–78.
16. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984.
17. Maddi S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth* / S. R. Maddi. – Springer, 2013.
18. Maslow A. H. *Motivation and Personality* / A. H. Maslow. – Harper & Row, 1970.
19. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development* / A. S. Masten. – The Guilford Press, 2014. – 300 p.
20. *Positive psychology: An introduction* / M. E. P. Seligman, M. Csikszentmihalyi // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55(1). – P. 5–14.
21. *Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention – A Systematic Review* // *Semantic Scholar*. (<https://www.semanticscholar.org/paper/creative-arts-interventions-review>)
22. Smith J., Green R. *Exploring the Role of Creativity in Psychological Resilience* / J. Smith, R. Green. – Oxford University Press, 2019.
23. Taylor R., Moore L. *The Psychological Benefits of Artistic Expression* / R. Taylor, L. Moore // *Journal of Creative Psychology*. – 2019.
24. *Understanding the Connection Between Creativity and Mental Illness* // *Grandrising Behavioral Health*. (<https://www.grandrisingbh.com/creativity-mental-health>)
25. Walsh F. *Strengthening Family Resilience* / F. Walsh. – New York : Guilford Publications, 2016. – 250 p.

26. Williams S. Creativity and Resilience as Predictors of Career Success / S. Williams // Psychological Studies Journal. – 2021.
27. Does Engaging in Creative Activities Influence the Use of Coping Skills? // IAFOR Journal of Psychology and the Behavioral Sciences. (<https://iafor.org/journal/psychology-and-behavioral-sciences>)

Анотація (українською мовою)

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості долаючої поведінки та життєстійкості у представників творчих професій – письменників та художників. Теоретичний аналіз літератури дозволив окреслити основні поняття долаючої поведінки та життєстійкості, а також виявити психологічні особливості творчої діяльності. В межах емпіричного дослідження було використано методики CISS, опитувальник С. Мадді та проєктивну методику «Незакінчені речення». У вибірці взяли участь 63 респонденти: письменники, художники та контрольна група. Результати кількісного аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами у рівнях долаючої поведінки та життєстійкості, а також взаємозв'язку між ними. Водночас якісний аналіз за проєктивною методикою показав наявність специфічних емоційних реакцій та стратегій подолання у творчих респондентів, зокрема звернення до мистецтва, письма, рефлексії та символічної переробки досвіду. Отримані результати підкреслюють важливість поєднання кількісного та якісного підходів у вивченні психологічних характеристик творчих особистостей.

Abstract (англійською мовою)

This qualification paper explores the features of coping strategies and resilience in people of artistic professions – specifically, writers and painters. The theoretical analysis of literature allowed for the clarification of key concepts related to coping strategies and psychological hardiness, as well as the identification of psychological characteristics inherent to creative activity. The empirical research employed the CISS questionnaire, S. Maddi's Hardiness Inventory, and the projective technique "Incomplete Sentences." The sample included 63 participants: writers, artists, and a control group. Quantitative analysis revealed no statistically significant differences between the groups in terms of coping behavior or levels of hardiness, nor any significant correlation between these variables. However, qualitative analysis using the projective technique highlighted distinct emotional responses and coping strategies among creative individuals, including the use of art, writing, reflection, and symbolic

processing of emotional experience. The findings underscore the importance of combining quantitative and qualitative approaches in the psychological study of creative personalities.