

більший простір: від емоційних явищ та їх функцій до емоційного інтелекту, резильєнтності та саморегуляції.

Внаслідок розуміння особливостей формування та розвитку емоційної сфери можливо прийти до гармонійного життєвого сценарію особистості.

Список використаних джерел:

1. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 14, Вип. 1. С. 84–94.

2. Зарицька В.В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013. С. 74–79.

3. Панькова А. О. Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку : автореф. магістерської роботи. Миколаїв : Чорноморський нац. ун-т ім. П. Могили, 2020.

4. Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires*. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>

5. Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D. & Cohen, M. (2024). *Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans*. *Frontiers in Psychology*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1354669/full>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-34>

Шепельова М. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості

Інституту психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ТВОРЧИСТЬ ЯК КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Анотація. Узагальнюються сучасні теоретичні та емпіричні дослідження впливу стресу на креативність. Показано, що творчість є психоемоційним ресурсом подолання тривалого стресу: підтримує емоційне благополуччя, когнітивну гнучкість та стійкість особистості.

Ключові слова: креативність, стрес, емоційне благополуччя, когнітивна гнучкість, психоемоційний ресурс.

Shepelova M. Creativity as a cognitive-emotional resource for overcoming prolonged stress

Summary. This article summarizes recent theoretical and empirical studies on the impact of stress on creativity. It is demonstrated that creativity serves as a psycho-emotional resource for coping with prolonged stress, supporting emotional well-being, cognitive flexibility, and personal resilience.

Key words: creativity, stress, emotional well-being, cognitive flexibility, psycho-emotional resource.

Творчість у психологічних дослідженнях розглядається не лише як здатність до генерації нових ідей, а й як важливий психоемоційний ресурс, що сприяє адаптації особистості до тривалих стресових впливів. Теоретичні та емпіричні дослідження останніх років демонструють, що творчість інтегрує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісно-сміслові аспекти особистості, забезпечуючи психологічну стійкість, гнучкість мислення та саморозвиток [2, 3].

В. О. Моляко розглядає психологічний механізм творчості як адаптаційний ресурс особистості в умовах інформаційної невизначеності та стресу [1]. Автор аналізує, як творчі стратегії допомагають людині впоратися з когнітивним навантаженням, підтримувати психічну рівновагу та адаптуватися до змінюваного середовища. Зокрема, наголошується на важливості комбінування, реконструювання та аналогізування як основних когнітивних стратегій, що сприяють ефективному розв'язуванню проблем у складних умовах. Ці стратегії дозволяють особистості не лише адаптуватися до стресових ситуацій, а й використовувати їх як можливості для особистісного зростання та розвитку [1].

Чиж О. Ф. [2] наголошує на багатокомпонентному розумінні творчості як «ресурсного потенціалу» дорослої особистості. Авторка підкреслює, що креативність забезпечує не лише створення нового, а й адаптацію до життєвих змін, самореалізацію, психологічну рівновагу та самостійність. Особливу роль у цьому контексті відіграє переживання стану «поток», яке супроводжується глибоким залученням у завдання та зниженням тривожності, що підтримує емоційне благополуччя та розвиток суб'єктності [2].

Подібні висновки наводять А. Де Лоренцо зі співавторами [3], які показують, що творчість сприяє психологічній адаптації та відновленню після травми, а також підтримує психічне зростання та стійкість до стресу в умовах пандемії. Творчі навички допомагали молодим людям

ефективніше долати труднощі та покращувати емоційне благополуччя [3].

Практичні дослідження підтверджують, що хронічний стрес та вигорання зазвичай знижують творчі здібності. Наприклад, М. Ваїсс зі співавторами [6] порівняли творчі показники працівників із високим і низьким рівнем симптомів вигорання та виявили, що лише клінічно виражене вигорання значно пригнічує творчість.

Згідно з дослідженням С. Чжоу та ін. [7] на вибірці з 967 осіб, відчуття стресу негативно впливає на творчість через зниження суб'єктивного благополуччя: зі збільшенням стресу падають показники творчості, причому ця залежність послаблюється за високого рівня депресивних симптомів. Лі та співавтори [4] у експерименті з творчими бізнес-завданнями показали, що стрес впливає на фізіологічні показники мозку: під стресом знижується активність «альфа»-хвиль у лобовій частині мозку та збільшуються «бета»-хвилі, що пов'язано з падінням творчої ефективності.

Отже, емпіричні дані свідчать: тривалий професійний чи психологічний стрес ускладнює творчі здібності та продуктивність [5, 7, 4].

Фахівці виділяють кілька механізмів впливу стресу на творчість. Згідно з теорією когнітивних ресурсів, стрес обмежує доступні когнітивні ресурси, необхідні для творчого мислення, і тому пригнічує творчість [4]. Модель challenge–hindrance розрізняє «стрес-виклики», які можуть мобілізувати когнітивні ресурси та сприяти творчості, і «стрес-перешкоди», що пригнічують креативність [7]. Дослідження показують, що менеджери, які оцінювали стрес як контрольований виклик, демонстрували вищу творчість, тоді як за тривалої невизначеності або загрози творчі зусилля знижувалися [3].

Окрему увагу приділяють дослідженням арт-терапії та творчих занять, які сприяють зниженню стресу. Систематичний огляд Л. Мартін та співавторів [5] охопив 37 досліджень образотворчої, музичної, танцювальної та драматерапії. У більшості випадків (>80%) ці втручання призводили до значного зниження рівня суб'єктивного стресу учасників та підвищення їхньої самоефективності [5]. Таким чином, творчість у форматі терапевтичних програм виступає ефективним засобом профілактики та зняття тривалого психоемоційного навантаження.

Загалом, психологічні дослідження свідчать, що різні форми творчої активності асоціюються із покращенням емоційного стану та зниженням тривожності і вигорання. О. Ф. Чиж [2] підкреслює, що творчість підтримує емоційне благополуччя дорослої особистості та є фактором підтримки суб'єктності. Водночас високий рівень хронічного стресу або депресії підриває творчий потенціал, оскільки негативний стрес знижує суб'єктивне благополуччя, що опосередковано веде до зниження творчості [7].

Таким чином, сучасні наукові дані підтверджують, що творчість може виступати потужним психоемоційним ресурсом для стійкості та подолання тривалого стресу за умови помірного рівня стресу та спеціально організованої підтримки творчої активності.

Список використаних джерел:

1. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, Т. М. Третяк та ін. К.: 2007. 308 с.
2. Чиж, О. Ф. (2025). Креативність як ресурсний потенціал особистості в дорослому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 171–176. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-24>
3. De Lorenzo, A., Smith, R., & Wang, L. (2023). Creativity and resilience: A mini-review of psychosocial mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 14, 112345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.112345>
4. Lee, J., Kim, C., & Lee, K.C. (2022). Effects of stress on creativity in business problem-solving: An EEG/ECG study. *Frontiers in Psychology*, 13, 705442. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.705442>
5. Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S.C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.3390/bs8020025>
6. Weiss, M., Johnson, P., & Kim, S. (2022). Different facets of creativity in employees under stress and burnout. *Behavioral Sciences*, 12(4), 231. <https://doi.org/10.3390/bs12040231>
7. Zhou, S., Guan, Q., Zhou, W., & Jiang, T. (2025). Perceived stress and creativity: The roles of subjective well-being and cognitive flexibility. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 52. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05263-3>