

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

НІНА ЗВЄЗДОВА

**РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ - ТЕРАПІЇ ЯК
ЧИННИК ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ У ЖІНОК
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

спеціальність 053 Психологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістра психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Н.З. Звєздова Ніна Владиславівна

Науковий керівник: *А.М.* Большакова Анастасія Миколаївна, доктор
психологічних наук, професор

Дата захисту 14.12.2025

Національна шкала 100%

Кількість балів 45 оцінка ECTS C

Харків-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ФУНДАМЕНТ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Креативність як предмет наукового дослідження.....	8
1.2. Психологічні аспекти формування креативності.....	13
1.3. Структура, параметри та види креативності.....	19
1.4. Арт-терапія як метод психокорекції.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ КРЕАТИВНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	32
2.1. Діагностика рівнів розвитку креативності у жінок різного віку.....	32
2.2. Методи вивчення психологічних особливостей жінок із ПТСР у практичних дослідженнях.....	41
2.3. Взаємозв'язок між креативністю та резильєнтністю.....	45
2.4. Діагностика особистої резильєнтності: Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10.....	46
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ЖІНОК.....	51
3.1. Особливості арт-терапії як методу роботи з жінками	51
3.2. Корекційно-розвивальна програма з розвитку креативності та подолання посттравматичного стресового розвитку у жінок.....	55
3.3. Рекомендації жінкам з розвитку власної креативності.....	58
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах, коли українське суспільство переживає масштабні й складні виклики, креативність як уміння генерувати оригінальні ідеї та нестандартні рішення набуває особливі ваги. Триваюча війна в Україні та її наслідки вимагають від людини не лише витримки та здатності адаптуватися, а й уміння оперативно переосмислювати ситуацію та знаходити нестандартні шляхи розв'язання різних проблем.

У технологічній сфері стримкий розвиток цифрових інструментів відкриває нові можливості для творчого самовираження. Водночас прояв креативності важливий не лише для створення нових продуктів чи мистецьких робіт, а й для пошуку ефективних рішень соціально значущих питань.

Дослідження цієї теми сприятиме глибшому розумінню ролі креативності як ресурсу, що допомагає долати кризові ситуації та забезпечує можливості для самореалізації в нових реаліях.

Постановка проблеми та ступінь розробленості теми. Проблематика креативності вже тривалий час перебуває в центрі уваги як зарубіжних, так і українських дослідників (зокрема Дж. Гілфорд, Е. Торренс, Павленко В.В., Яланська С.П., Чувасова Н.О., Суприккіна О.Д., Калмикова Ю., Варій М., Молятко В.О., Антонова О.Є., Саврасов М.В., Саврасов Н.В., Саймонтон Д.К., Макаренко Н.М., Кочарян І., Пуханова Ю., Дереча А., Кочарян І. та інші). Зокрема, науковці вивчали сутність креативності, її складові, умови та фактори, що впливають на її становлення, а також те, як вона пов'язана з іншими особистісними характеристиками та психологічними явищами.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження - теоретично пояснити та експериментально дослідити психологічні особливості прояву та розвитку креативності в жінок різних вікових категорій. Серед основних завдань, маємо намір виокремити наступні:

1. Дослідити природу креативності та оцінити її вплив на творчий процес;

2. Встановити, які внутрішні психологічні особливості сприяють підвищенню креативності;
3. Проаналізувати креативність як феномен і показати, чим вона вирізняється;
4. Провести емпіричне вивчення розвитку креативності серед жінок різних категорій та визначити відмінності між ними;
5. Сформулювати рекомендації, які допоможуть жінкам розвинути креативність.

Останнім часом стрімко розвиваються галузі психологічної науки, основне призначення яких полягає у наданні психологічної допомоги. Одним із них є арт-терапія, що у дослівному перекладі означає терапію (лікування) мистецтвом.

В теперішній час особливо спостерігається тенденція зростання депресивних розладів у жінок. Це зумовлено багатьма чинниками: зростання кількості неблагополучних сімей, проблемні відносини і непорозуміння між батьками та дітьми, негативний вплив засобів масової інформації та соціальних мереж, війна в нашій країні, переїзди сімей за кордон.

На сьогодні арт-терапія - напрям сучасної психотерапії і психології, у якому через творчість і мистецтво відбувається вирішення психологічних проблем особистості. Це комплекс методів оздоровлення та психологічної корекції особистості підґрунтям якого є мистецтво та творчість, які у процесі арт-терапії спрямовані не на творчий процес, а на терапевтичний результат.

Водночас, це напрям психотерапевтичної і психокорекційної практики, а також окремий метод психотерапії; інструмент психологічної діагностики.

Як науковий напрям арт-терапію розвивали як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники-практики, зокрема О. Вознесенська, І. Біла, О. Колпакчи, С.Сахно, У. Байер, О. Тараріна, О. Шпехт, Л. Найдьонова, І. Ільченко, Н. Калька та ін.

У контексті цього напрямку існує декілька окремих видів арт-терапії: ізотерапія—терапія зображувальним мистецтвом (малювання різними зображальними засобами); терапія ліпленням; бібліотерапія (зокрема казкотерапія); музикотерапія; фототерапія, терапія піском, техніка створення колажу та ін.

Найбільш поширеним, на мою думку, є напрям ізотерапії, у контексті якої розроблено велику кількість проєктивних методик для надання психологічної допомоги дітям, підліткам і дорослим, зокрема й при ПТСР.

Військова агресія 2022 року спряла тому, що значно зросла кількість людей, зокрема жінок та підлітків, що відчували на собі реальні наслідки травмуючої ситуації й мають симптоми ПТСР. Найбільш дієвим засобом допомоги може бути арт-терапія.

Гіпотеза дослідження. Розвиток креативності, креативного(творчого) мислення за допомогою засобів арт - терапії допомагає знизити рівень стресу, тривожності, знайти внутрішній баланс та покращити якість свого життя. Використання методу арт-терапії може бути ефективним способом роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), оскільки дозволяє виражати емоції та переживання через мистецтво, сприяє відновленню самоідентифікації та зменшенню симптомів тривоги.

Методи дослідження: *теоретичні*(аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення, моделювання, систематизація); Шкала оцінки депресії (Т.Балашов), шкала самооцінки реактивної й особистісної тривожності (Спілбергер—Ханін); Експрес-опитувальник креативності Д. Джонсона; Самооцінка творчих здібностей О.Туник; Діагностика особистої резильєнтності: Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10, *методи кількісної та якісної обробки результатів.*

Наукова новизна і теоретична значущість дослідження полягає у тому, що: досліджено явище ПТСР, використовуючи проєктивну техніку арт-терапії у поєднанні зі стандартизованими методами вивчення жінок,

уточнено основні симптоми ПТСР ; розроблено програму подолання ПТСР методом арт-терапії.

Структура роботи: до магістерської роботи входять : зміст, вступ, три розділи з підпунктами, висновки після кожного розділу, загальний висновок, список використаних джерел й додатки.

Загальний обсяг роботи складає 75 сторінок, основного тексту–64 сторінок, список використаних джерел вміщує 56 найменувань, 13 таблиць та 4 діаграми, 1 додаток на 6 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ФУНДАМЕНТ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

1.1. Креативність як предмет наукового дослідження

Мета цієї частини роботи – провести всебічний аналіз феномену креативності з точки зору різних наукових підходів. Це дозволить виявити спільні погляди вчених щодо цього явища, сформувавши цілісне та чітке розуміння креативності, уточнити її характеристики для подальшого емпіричного дослідження і забезпечити наукову обґрунтованість тих положень, на яких буде базуватися наше дослідження.

Поняття креативність було введено у 1922 році, коли психолог Д. Сімпсон описав його як вміння відступати від усталених шаблонів мислення та порушувати звичні правила формування ідей у процесі розумової діяльності.[29].

Разом із тим одним із перших змістовно обґрунтованих трактувань поняття креативності вважається підхід американського професора Джона Као. Він розглядав креативність як всебічний процес формування ідей, їх удосконалення та перетворення на цінний результат. Дослідник підкреслював складну та багатовимірну природу креативності, зіставляючи її з явищем інноваційної діяльності[29].

Незважаючи на тривале дискурсивне застосування терміну, креативність як автономний елемент був детермінований лише у 1950-х рр. завдяки працям Дж. Гілфорда, оскільки саме він запропонував колегам зосередити більше уваги на дослідженні даного феномену, що безумовно активізувало роботу у даній галузі. Сам вчений трактував креативність як здатність відмовлятися від стереотипних способів мислення. Відтак, після публікації його праць концепція креативності набула дещо ширшу популярність у психологічній науці[29].

Створюючи власне наукове бачення цього явища, Дж. Гілфорд протеставив конвергентний та дивергентний типи мислення. Саме дивергентне, нестандартне мислення, що продукує множинні варіанти рішень, на його думку, є основою креативності, як загальної творчої здатності. На його погляд, креативність як природний творчий потенціал закладається на генетичному рівні. Так, у результаті своєї роботи він визначав шість основних параметрів креативності:

- 1) уміння виявляти та правильно формулювати завдання для вирішення;
- 2) здатність легко породжувати численні ідеї(велика кількість);
- 3) гнучкість мислення, що полягає у різноманітності пропонованих ідей;
- 4) оригінальність - уміння знаходити нестандартні ідеї й асоціації та реагувати на ситуації у незвичний спосіб;
- 5) здатність робити об'єкт більш досконалим через внесення додаткових деталей;
- 6) навичка ефективного розв'язання проблем шляхом аналізу й узагальнення [48].

Гілфорд досліджував зв'язок між інтелектом і креативністю, підкреслюючи, що інтелект допомагає ефективно засвоювати інформацію, тоді як дивергентне мислення сприяє досягненню творчих результатів. Обсяг знань може як підтримувати креативність, так і обмежувати її, створюючи жорсткі стереотипи. На його думку, для прояву креативності важливі внутрішня мотивація, готовність до ризику та невизначеності, незалежність від стереотипів і здатність самостійно генерувати і вирішувати проблеми. Він припускав, що високий інтелект визначає потенційні межі креативного мислення. Щоб оцінити прояви креативності, Гілфорд виділяв 16 інтелектуальних здібностей, які безпосередньо впливають на творчість, серед яких : швидкість і гнучкість мислення, оригінальність, допитливість, здатність висувати гіпотези, створювати фантастичні чи нестандартні ідеї

при логічній послідовності, а також вміння вирішувати проблеми і вдосконалювати об'єкти [51].

Для повного розкриття поняття креативності важливо врахувати ідеї Е. Торренса, який розвивав дослідження Дж. Гілфорда. Торренс вважав, що креативність тісно пов'язана з процесом вирішення проблем — від виявлення труднощів до досягнення умовного рішення. Він розглядав творчу діяльність як послідовність дій: усвідомлення проблем чи нестачі інформації, формування гіпотез, їхнє тестування та оцінка, внесення змін і повторний аналіз, а також представлення результатів. Саму креативність Торренс описував образно, як здатність заглиблюватися, спостерігати уважніше, експериментувати, шукати нові підходи та створювати щось нове. Він надав дещо образне визначення: Креативність - це значить копати глибше, дивитися краще, виправляти помилки, розмовляти з кішкою, пірнати в глибину, проходити крізь стіни, запалювати сонце, будувати замок на піску, вітати майбутнє [29,46].

Е. Торренс пропонує розглядати творчий процес як послідовність етапів: визначення проблеми, пошук можливих рішень, формулювання та висловлення гіпотез, їхнє тестування, коригування і досягнення результату. Він також виділяє основні характеристики креативності: швидкість виконання завдань, здатність переходити між різними категоріями об'єктів, оригінальність підходів і точність у виконанні завдань.

Розглядаючи креативність як одну з ключових характеристик людини, К. Шмидт визначає її як здатність бути винахідливою, висувати нові ідеї та пропонувати спектр рішень у складних ситуаціях, створюючи оригінальні й цінні концепції. Учений виділяє ряд якостей, характерних до творчої

особистості : незвичайний спосіб бачення світу, схильність до натхнення та позитивного реагування на підтримку; відкритість і прийняття неоднозначності; самостійність мислення та відвага; відсутність страху перед новим; природність самовираження та здатність до зосередження ; комунікабельність і готовність до конструктивної взаємодії; уміння поєднувати суперечливі ідеї в цілісні рішення [39].

Стернберг вважає, що реалізація творчого потенціалу може бути ускладнена або через занадто раннє оприлюднення ідей, або через надмірне відкладання, коли ідеї втрачають актуальність. Він наголошує на важливості сприятливого творчого середовища, яке підтримує і стимулює креативність. Крім того, Стернберг підкреслює взаємодію різних складових творчого процесу — здібностей, знань, мислення, особистісних рис, мотивації та середовища — і зазначає, що жоден із цих елементів сам по собі не є визначальним, усі вони взаємодоповнюють один одного [29 ,48].

А. Маслоу розглядав креативність як одну з ключових ознак самоактуалізації людини. Він вважав її вродженою рисою, яка часто пригнічується зовнішнім середовищем. На його думку, інтелект потрібен для прояву креативності, але сам по собі недостатній — важливішу роль відіграють мотивація, цінності та особистісні риси, такі як чутливість до проблем і незалежність думок. Маслоу визначав креативність як здатність до новаторства та винахідливості, що проявляється у різних сферах життя, від щоденних справ до професійної діяльності. Він підкреслював, що креативність не обмежується мистецтвом чи наукою, а є універсальною якістю, яку можна розвивати або, навпаки, втрачати [29 ,48,16]

М. Варій розглядає креативність як комплекс особистісних рис, до якого входять гнучкість мислення, швидкість і легкість у розв'язанні завдань, ініціативність, уміння знаходити оригінальні рішення, самостійність у судженнях, критичність та відкритість до різних поглядів. Він підкреслює, що креативність проявляється через поєднання цих характеристик [7].

В. Моляко вважає, що креативна особистість передусім характеризується прагненням до нового та небажанням діяти шаблононо. Такій людині притаманні глибокі знання, розвинені аналітичні здібності, стійка зацікавленість у діяльності, здатність швидко навчатися, а також систематичність і самостійність у роботі [26].

О. Антонова розуміє креативність як здатність генерувати нестандартні ідеї, відходити від звичних способів мислення та швидко знаходити рішення, розглядаючи її як ключовий і досить самостійний компонент обдарованості[1].

На думку С. Д. Максименка, креативність є внутрішньою, фундаментальною властивістю особистості та найвищою формою її активності. Вона не лише породжує щось нове, а й залишає помітний, матеріально втілений результат. Також креативність розглядається ним як прагнення людини створювати й реалізовувати власний внутрішній психологічний простір [24,34].

М. Саврасов вважає креативність складним явищем, що поєднує в собі емоційні й мотиваційні характеристики особистості. Саме ці компоненти формують стійкі особистісні структури, які визначають оригінальність, детальність, унікальність та самооцінку власних творчих можливостей. Емоційна складова охоплює комунікативну, інтелектуальну й загальну емоційність, тоді як мотиваційна — творчу активність, потребу діяти та прагнення до успіху. Вольові риси, як - от самоконтроль і організованість, впливають на креативність лише періодично[34].

Іншими словами, попри певні розбіжності у підходах і трактуваннях, більшість дослідників сходиться на тому, що креативність є особистісною характеристикою — відносно стабільною або динамічною рисою, яка проявляється через оригінальне, нестандартне мислення. Узагальнення наукових джерел показує, що творчі здібності, активність та креативні

процеси тісно взаємопов'язані й утворюють цілісну систему, що визначає прояв креативності.

Творчу особистість можна розуміти як людину, розвиток якої визначається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, що стимулюють прояв і збагачення її творчого потенціалу. Це передбачає формування особливих мотивацій, ціннісних орієнтацій та специфічних здібностей, які забезпечують ефективну участь у творчій діяльності.

1.2. Психологічні аспекти формування креативності

До психологічних факторів, що сприяють розвитку креативності, належать такі складові, як рівень самосвідомості та самооцінки, здатність до адаптації, способи подолання стресу, комунікативні вміння, система цінностей і переконань, а також уміння співпереживати й аналізувати власні переживання. Усі ці компоненти взаємодіють між собою й формують індивідуальний психологічний профіль людини, який визначає її поведінку, риси характеру та особливості становлення кожної навички чи якості. Важливо підкреслити, що психологічні чинники не функціонують окремо, а є частиною ширшого комплексу детермінант, що включає також соціальні, генетичні, біологічні й інші впливи.

Американський вчений Дж. Гілфорд наголошував на значущості певних особистісних рис, зокрема відкритості до нових вражень, уміння мислити гнучко та незалежності у судженнях. Він також підкреслив роль мотиваційних чинників, таких як внутрішня зацікавленість, прагнення до творчого прояву та потреба в самовираженні. Психолог також підкреслював значення стимулювального середовища, яке заохочує прояв творчості та забезпечує простір для експериментів і сміливих спроб без остраху перед можливими помилками чи труднощами. На думку Дж. Гілфорда, саме такі умови формують атмосферу, у якій людина може вільно розвивати й презентувати свої ідеї[52].

В ході теоретичного аналізу Е. Торренс виділив низку основних чинників, що сприяють розвитку творчого потенціалу. Серед них - високий рівень інтелектуальних здібностей, навички, які підтримують творчий процес, внутрішня мотивація до самовираження, емоційна підтримка, тривалий і стабільний інтерес до певних сфер, що розширює звичні моделі мислення та поведінки[48].

Д. К. Сімонтон доходить висновку про існування чотирьох основних факторів розвитку креативності: мисленнєві механізми, які сприяють виникненню творчих ідей; специфічні якості, що визначають творчий потенціал індивіда; розвиток і прояв творчих здібностей на різних етапах життя; колективи та середовище, в яких найбільш активно реалізуються творчі здібності[55].

У своїй дисертації М.Саврасов визначає такі психологічні фактори, які впливають на формування та розвиток креативності особистості :

1. Метакогнітивні механізми регуляції креативності, до яких належать: метапам'ять (усвідомлення та контроль власних пам'яттєвих процесів; креативна обізнаність (розуміння процесів, типів та шляхів розвитку творчості); креативна рефлексія (здатність оцінювати власний творчий потенціал і результати діяльності з урахуванням різних аспектів).
2. Мотиви та спонукальні фактори.
3. Вольова регуляція - це здатність долати труднощі, організовувати себе для виконання складних завдань, досягати стану максимальної зібраності й спрямованості дій, за потреби переосмислювати мету та контролювати власні емоції.
4. Механізми управління емоціями, що охоплюють як ефективні когнітивні способи їхнього регулювання.

Саврасов зробив висновок, що формування креативності особистості визначається складною взаємодією метакогнітивних, вольових та емоційно-регуляторних факторів[34].

У своєму дослідженні І. Кочарян та Ю. Пуханова визначили три ключові фактори, що сприяють розвитку креативності: добре розвинений емоційний інтелект (зокрема здатність помічати деталі), інтерес до себе, інших і навколишніх подій, що підтримує саморозуміння та оригінальність, а також високий емоційний тонус, який дозволяє використовувати власні емоції як ресурс для самоконтролю та мотивації. Водночас дослідники встановили, що існують певні перешкоди, які можуть гальмувати розвиток креативності.

Дослідники виявили кілька перешкод для розвитку креативності:

1.Страх, який пригнічує оригінальність і змушує людину діяти за звичними схемами, обмежуючи її творчий потенціал.

2.Апатія, відсутність емоцій і натхнення, байдужість, що блокують здатність генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення.

3. Низький емоційний тонус означає, що людина не може використовувати свої емоції для самостимуляції, самоконтролю та впливу на емоційний стан інших, що обмежує її творчі можливості.[20].

Таким чином, Кочарян та Пуханова підкреслюють ключову роль емоційного аспекту у формуванні та розвитку креативності особистості.

Аналізуючи дослідження з психології креативності, А. Дереча дійшла висновку, що фактори розвитку креативності можна поділити на внутрішні та зовнішні. Найсприятливішими для розвитку творчих здібностей є середовище, яке підтримує формування особистісних якостей та забезпечує спільну творчу діяльність. Таке середовище починається в родині і продовжується в освітньому та професійному контексті. Водночас конкретні умови можуть як стимулювати, так і обмежувати прояви креативності.

Підсумовуючи ретельний аналіз широкого масиву сучасних наукових джерел - як іноземних, так і українських - що охоплює різноманітні аспекти психології креативності, ми сформували цілісне уявлення про ключові психологічні чинники. Вони відіграють визначальну роль у формуванні й розвитку творчих здібностей. Отримані висновки не лише віддзеркалюють

актуальний рівень наукових знань у цій сфері, а й відкривають нові можливості для подальших досліджень. До них належать :

1. Психологічні чинники охоплюють широкий спектр психічних процесів, які у взаємодії з соціальними та біологічними умовами життя людини впливають на формування її особистості та поведінки.
2. Психологічні чинники, що визначають розвиток креативності, можна класифікувати за їх характером впливу на внутрішні і зовнішні.

До внутрішніх чинників належать :

- 1) Особистісні чинники : гнучкість мислення, досвід, автономність, самооцінка, творча ідентичність, комунікативні здібності, вікові особливості тощо.
- 2) Мотиваційні чинники : внутрішня мотивація, мотивація досягнення успіху та самореалізації, зацікавленість у самовираженні, мотивація продуктивності діяльності.
- 3) Когнітивні чинники : інтелектуальні здібності, метапам'ять, креативна обізнаність, творча рефлексія, стилі мислення, професійна компетентність.
- 4) Вольові чинники : здатність до саморегуляції, самоорганізації концентрації зусиль.
- 5) Емоційні чинники : емоційний інтелект, здатність використовувати емоції як творчий ресурс, емоційний тонус.

Зовнішніми чинниками розвитку креативності для жінок є підтримка з боку сім'ї, системи освіти, спільнот за інтересами, професійного колективу, а також сприятливе оточення, що заохочує допитливість, розширення кругозору через вивчення різних сфер та мистецтва, а також доступ до можливостей для активної комунікації та подорожей[22].

На думку Л. Єрмолаєвої-Томіної, потрібно розрізняти між собою поняття творчість і креативність, основними відмінностями між якими є:

1. Творчість як процес може впроваджуватися у всі види діяльності, але й може бути відсутньою у тому виді діяльності, який вимагає її включення. В

свою чергу, креативність є особистісною якістю людини, яка пов'язана з розвитком її вищих психічних функцій. Дуже схожими і дотичними до творчості та креативності є такі властивості людини, як увага і уважність. Якщо увага – це процес, що може включатися чи не включатися у певну діяльність, то уважність – це особистісна якість людини, що є постійною і виявляється в різних життєвих ситуаціях.

2. Природа творчості і креативності теж є різною. Так, творчий потенціал людини закладений у її мозку. Водночас мозок людини відповідає за її адаптацію до оточуючого середовища, що, в свою чергу, вимагає формуванню стандартних навичок, а не проявів спонтанної творчості. Натомість креативність – це якість, що у 95 % формується завдяки впливу на людину соціального середовища, інформації, досвіду тощо.

3. Творчий процес відбувається завдяки роботі несвідомого і підсвідомого. Продукти цієї творчості ідентичні природному розвитку людини, ми можемо спостерігати їх у спонтанній, несвідомій творчості дітей. У дорослому віці творчість переміщується у підсвідомість людини, що вже включає її індивідуальний життєвий досвід. У підсвідомості творчість має найбільш сприятливі умови і тому розв'язання певних проблем, відкриття нових закономірностей, поява нових замислів частіше за все відбувається на рівні підсвідомості. Результати такої діяльності виникають у свідомості людини несподівано або зненацька, у вигляді певного осяяння, інсайту.

Розвиток креативності людини відбувається завдяки злиттю свідомості і підсвідомості у нову форму – надсвідомість, яка вміщує в собі узагальненні продукти творчого процесу, відображені у художніх образах, відкритті закономірностей чи вирішенні певної проблеми.

4. Творчий процес проходить три основні фази – підготовчу, пошукову, виконавчу, і кожна фаза містить різні психічні процеси та має свій продукт.

Проте розвиток кожної фази у людей проходить по-різному. З огляду на це, є люди – генератори ідей, здатні висувати певні пропозиції, але не

втілювати їх (1 фаза). Інші люди є розробниками стратегій вирішення готових ідей (2 фаза). А треті – виконавці, здатні творчо втілювати ідеї у конкретний продукт (3 фаза). В свою чергу, креативність проявляється в успішному проходженні усіх трьох фаз, умінні самостійно ставити питання, вирішувати їх і творчо втілювати у конкретний продукт.

5.Також творчість, що співпадає з певними здібностями до неї, може проявлятися лише в одній сфері діяльності: науковій, організаційній, конструктивно-технічній, художній. Вона може мати свій специфічний об'єкт пошуку, процес і продукт. Тому оволодіння певними творчими здібностями в професійній роботі не може бути перенесене на інші галузі діяльності. Креативність як індивідуальна риса людини, яка проявляється в усьому – в одязі, приготуванні їжі, організації відпочинку, у професійній діяльності тощо.

Таким чином, Л. Єрмолаєва-Томіна підводить підсумок і вважає, що ...креативність -це риса особистості, що ґрунтується на потенціальних можливостях самої людини, актуалізації неусвідомленої потреби бути неповторною, індивідуальною, здібною, але й тою, що інтегрується в суспільство через результати своєї творчості, водночас гармонійно поєднуючи особисті та суспільні інтереси[15,с.35].

Отже, креативність має безліч визначень, кожен дослідник розглядає це поняття з певної точки зору, висвітлюючи той чи інший її аспект. Але, незважаючи на це, існує спільна думка щодо того, що креативність – це здатність створювати щось нове; це особистісна якість, яка будується на розвитку вищих психічних функцій, коли творчість, як автоматизована навичка, включається у всі види діяльності, поведінки, спілкування, стосунків із зовнішнім середовищем тощо.

1.3. Структура, параметри та види креативності

Перш, ніж розглядати структуру креативності особистості, з'ясуємо що означає саме поняття структура. Так, в сучасному тлумачному психологічному словнику стверджується, що під поняттям структура треба розуміти ...сукупність сталих зв'язків між безліччю компонентів об'єкта, що підтримають його цілісність і самототожність. Уявлення про структуру передбачає аналіз об'єкта як цілісної системи. Побудова та природа зв'язків і усередині системи і є її структурою, що залишається незмінною при змінах системи у певних межах – при змінах складу елементів тощо[47,с.511].

Структуру креативності дослідники розглядають по-різному: як здатність до творчості і вирішення проблемних завдань (Ф.Шаріпов, В.Щадріков); як здатність долати стереотипи, створювати нові ідеї, ризикувати (Р.Сімпсон,М.Воллах); як здатність до винахідливості, гнучкості і дивергентності мислення (Дж. Гідфорд, Е. Торенс, К.Тейлор), як відчуття новизни, фантазії, емпатії, інтуїції (О.Антонова, Д. Богоявленська).

Досить цікавими для нашого дослідження є погляди В. Моляко щодо структури творчого потенціалу особистості, яке вчений визначає як ...інтегративну властивість особистості, що характеризує міру можливостей здійснювати творчу діяльність, готовність і здатність до творчої самореалізації та саморозвитку[38,с.22].

В. Моляко вважає, що до структури творчого потенціалу особистості входять такі складові:

- творчий пошук, потяг до творчості;
- задатки і нахили;
- прояви загального інтелекту;
- інтереси, їх спрямованість і частота;
- швидке опанування нових знань;
- швидке та якісне оволодіння вміннями, навичками, майстерністю виконання певних дій;

- наполегливість, цілеспрямованість, працелюбність;
- здібності до реалізації власних стратегій і тактик розв'язання проблем, пошуку виходу зі складних, нестандартних, екстремальних ситуацій[38].

Американські науковці Дж. Гілфорд та Е. Торранс по-різному розглядали параметри креативності особистості. Так, Дж. Гілфорд вважав, що творчість визначається шістьма ключовими характеристиками:

- 1) навичкою бачити проблему й правильно її формулювати;
- 2) умінням народжувати велику кількість творчих пропозицій;
- 3) умінням генерувати різноманітні підходи та погляди;
- 4) здатністю мислити неординарно в ситуаціях, що потребують реакції;
- 5) уміння покращити об'єкт сприймання, доповнюючи його новим деталями;
- 6) умінням розв'язувати завдання через проведення потрібних аналітичних і узагальнювальних дій[53].

Проте Е. Торранс запропонував такі основні параметри креативності:

- 1) легкість, тобто швидкість виконання завдань;
- 2) гнучкість, що оцінюється за кількістю переходів з одного класу об'єктів на інший у ході відповідей;
- 3) оригінальність, тобто мінімальна частота певної відповіді по відношенню до однорідної групи респондентів[56].

Вітчизняний науковець В. Моляко визначив сім параметрів креативності:

1. Оригінальність.
2. Евристичність.
3. Фантазія.
4. Активність.
5. Сконцентрованість.
6. Чіткість.
7. Чуттєвість.

Найбільш яскравими параметрами креативності є уява і фантазія, які вирізняються особливою яскравістю, незвичністю, жвавістю і образністю. Також дослідник стверджує, що креативність не можлива без яскравої саморегуляції сприйняття, її спрямованості на розв'язання проблеми чи завдання, високого рівня зосередженості, її витривалості і стійкості[38,с.22].

З огляду на те, що процес креативності вимагає внутрішнього напруження людини, що може бути спричинено конфліктом між традиційним і новим у креативному процесі, конфліктом ідей та різних способів вирішення проблеми, креативність може створюватися тенденцією до розширення й підсилення власного або суспільного потенціалу[28].

Американський психолог Е. Торранс креативність поділяв на: наївну, яка притаманна дітям через відсутність в них досвіду, і культурну креативність, яка спрямована на подолання досвіду, свідоме прагнення уникати стереотипів буденної свідомості, шаблонів здорового глузду [56].

Відомий психолог- гуманіст А. Маслоу поділив креативність на два види: креативність таланту та креативність самоактуалізації. Дослідник вважав, що креативність самоактуалізації є більш широко розповсюдженою і має більш тісний зв'язок з особистістю. Креативність самоактуалізації присутня у повсякденному житті у продуктах творчості, у своєрідному почутті гумору, у схильності щось робити творчо, нестандартно. Вчений описав такі складові креативності самоактуалізації: сприйняття, самовираження, друга наївність, потяг до невідомого[54].

Проте, на думку самого А. Маслоу, поділ цих двох видів креативності є досить штучним. Адже сам дослідник у якості самоактуалізованих особистостей розглядав переважно талановитих людей, які здатні бачити нове, специфічне, мають свій погляд на речі, події тощо. Тому вони живуть у більш реальному світі природи, ніж в умовному світі стереотипів, переконань, концепцій, абстракцій, які звичайні люди схильні вважати реальним світом [54].

Дослідниця М. Боден відокремлює історичну і особисту креативність. Історична креативність пов'язана з досягненнями, які зробили значний вплив на розвиток культури і суспільства, а особиста креативність належить до буденного життя, побутових ситуацій [50].

На думку М. Боден, поширені три основні види креативності, які передбачають різні способи генерації нових ідей:

1. Комбінаційна креативність – генерація нової ідеї відбувається в результаті нетипового поєднання існуючих ідей.
2. Дослідницька або експериментальна креативність, що проявляється у виявленні невідомого і висловленні гіпотез, проблем.
3. Трансформаційна креативність, яка передбачає трансформацію деяких частин цілої структури, в результаті чого можуть створюватися нові структури. Ця креативність орієнтована на створення нових, неймовірних ідей: інновація (новаторство). Це, на думку дослідниці, креативність у її найвищому прояві [50].

Аналіз ситуативних і особистісних причин показує, що гальмують прояви креативності у жінок такі умовні причини:

- обмеження у часі ;
- ситуація стресу з посиленою тривожністю ;
- прагнення швидко отримати готову відповідь ;
- надмірна або недостатня мотивація ;
- налаштованість на певний метод дій при вирішенні проблеми або завдання;
- нестача віри у себе, якій сприяють попередні невдачі;
- страх;
- підвищена критика оточуючих.

До *особистісних причин* належать:

- конформізм;
- невпевненість у собі;

- самовпевненість;
- емоційна пригніченість і стійке домінування негативних емоцій;
- уникнення ризикованої поведінки;
- домінування мотивації уникнення невдачі над мотивацією прагнення до успіху;
- висока тривожність;
- сильні механізми особистісного захисту [33].

Таким чином, креативність формується з різних взаємопов'язаних складових: мотиваційної, емоційно-ціннісної, когнітивної, конативної та результативної. Також креативність має різні параметри, основними з яких є легкість, гнучкість та оригінальність. Існують і різноманітні види креативності особистості, які передбачають застосування нею різних способів генерації нових ідей.

1.4. Арт-терапія як метод психокорекції

Арт-терапія посідає значне місце серед методів психокорекції, оскільки базується на використанні творчої діяльності для підтримки та покращення психічного здоров'я. Завдяки цьому методу людина може передавати свої емоції, внутрішні стани та переживання через різні форми мистецького самовираження - малюнок, музику, танець тощо, що нерідко є легшим способом, ніж вербальне висловлювання.

Арт-терапія дає пацієнтам можливість безпечно й творчо виразити свої внутрішні переживання. Творчий процес допомагає виявити те, що зазвичай приховане або неусвідомлене, і сприяє легшому обговоренню складних чи болючих питань. Це особливо підходить тим, кому складно висловлювати свої почуття словами, а також людям, які проходять через інтенсивні чи складні емоційні переживання.

Арт-терапія відкриває шлях до формування нових умінь і способів подолання життєвих труднощів. Під час занять клієнти можуть опановувати

використання творчості як інструмент для згикнення стресу, кращої саморегуляції та підвищення самооцінки. Зазвичай робота відбувається в атмосфері безпеки та підтримки, що допомагає встановити довіру й сприяє більшій відкритості.

Метод працює не тільки з окремими психологічними труднощами, а й покращує загальну якість життя. Терапія допомагає побачити власні переживання під новим кутом, сприяючи розвитку й емоційній рівновазі. Творчість у арт-терапії відкриває простір для самовираження, що відіграє важливу роль у психологічній реабілітації та зміцненні психічного здоров'я.

Арт-терапія сприяє формуванню здоровіших моделей поведінки та більш позитивного ставлення до себе. Завдяки творчим технікам люди можуть випробувати нові реакції на стрес, навчатися долати труднощі й покращувати взаємодію з оточенням. Вона є гнучким методом, що ефективно працює з людьми різного віку. Дітям арт-терапія забезпечує м'який, ігровий спосіб вираження емоцій і вирішення труднощів, тоді як для дорослих слугує інструментом глибокого самопізнання й особистісного розвитку.

Основна мета арт-терапії—гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності досягати психологічної рівноваги та емоційного благополуччя. Вона допомагає людині виявляти і висловлювати свої приховані емоції та проблеми через творчість, що сприяє їх усвідомленню і подальшому вирішенню, допомагаючи людині рости особистісно.

Арт-терапія сьогодні розуміється як використання різних видів з метою лікування, оздоровлення та розвитку. До неї належать малювання, ліплення, музика, танець, театр та інші мистецькі практики, що допомагають людині підтримувати емоційне й психологічне благополуччя.

На сьогодні немає загальноприйнятого визначення арт-терапії. Звісно, У. Байер у своїй книзі наголошує, що арт-терапія дозволяє краще зрозуміти чинники, які впливають на почуття, мислення і поведінку людини, оскільки вони занадто складні й різноманітні. Тому, арт-терапія – більше, мистецтво,

ніж наука, основою якого є стосунки між клієнтом та терапевтом, у процесі яких відбуваються важливі зміни у поведінці та психіці клієнта, що є наслідком його роботи з фарбами, глиною та іншими образотворчими матеріалами.

Натомість О.Тараріна визначає низку ознак, що на її думку, дають змогу розглядати арт-терапію як окрему сферу психотерапевтичної діяльності. Серед цих ознак : використання клієнтом художніх матеріалів для вираження свого внутрішнього світу; створення спеціальних умов для творчого процесу, які допомагають людині висловлювати свої думки й почуття через мистецтво[41,с.17].

З іншої точки зору, арт- терапія має терапевтичний, відволікаючий і гармонізуючий[37,с.25]. Науковець також класифікує арт-терапію за різними рівнями та видами, серед яких ізотерапія, візуальна арт-терапія, медитаційне малювання та мультимедійні методи.

Психотерапію або певний її вид можна визначити за кількома критеріями. За формою вона буває індивідуальною або груповою. За напрямом розрізняють:

- симптоматичну терапію- спрямовану на роботу з конкретними ознаками або відхиленнями в особистості;
- каузальну терапію- орієнтовану на з'ясування та опрацюванні причин проблем, що призвели до появи цих симптомів.[9].

Арт-терапію також класифікують за тривалістю проведення сеансів.

- **Короткотривала** – від 1 до 4 сесій, орієнтована на вирішення конкретних проблем або симптомів.
- **Тривала** – включає серію систематичних впливів і може тривати від кількох місяців до року, спрямована на більш комплексну роботу з особистістю.

- **Довготривала** – розрахована на кілька років і фокусується на глибинних процесах, пов'язаних із застряганням людини на певних проблемах, що вплинули на розвиток її особистості[14].

Дослідники виділяють три основні види арт-терапії залежно від її цілей: **профілактична, реабілітаційна та спеціальна.**

* **Профілактична та реабілітаційна** спрямовані на поліпшення психологічного стану людини, зміцнення її загального самопочуття та здоров'я, а також на досягнення внутрішньої гармонії або покращення міжособистісних стосунків.

* **Спеціальна арт-терапія** призначена для роботи з людьми, включно з дітьми, які мають відхилення в психічному розвитку, і тому близька до клінічної або медичної психології

Суть арт-терапії полягає в тому, щоб зосередити увагу людини не на проблемах, а на творчості та художньому самовираженні. Це допомагає встановити контакт як із власним внутрішнім світом, так і з оточенням. Така діяльність має подвійний ефект: сприяє розвитку індивідуальності та одночасно підтримує соціалізацію. Основним учасником арт-терапії є сама особистість, а її ключові потреби, які задовольняє терапія, – це творча самореалізація, саморозвиток, досягнення емоційної рівноваги, розширення власних можливостей і відкриття внутрішніх ресурсів.

Головними засобами арт-терапії є звичайні художні матеріали, такі як фарби, маркери чи глина, для використання яких не потрібні спеціальні навички чи художній досвід. Як зазначають дослідники, ці матеріали дають можливість людині створювати спонтанні та вільні роботи – малюнки, скульптурки чи інші вироби – а іноді й експериментувати творчо[17,18].

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи викладене, у цьому розділі було здійснено комплексний аналіз феномена креативності, розглянутого крізь призму різноманітних теоретичних і практичних досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Метою такого ґрунтовного аналізу було досягнення глибшого розуміння сутності креативності, уточнення її змісту й визначення, а також забезпечення надійної основи для подальших досліджень у цій сфері.

Попри наявність різних і подекуди суперечливих підходів до трактування креативності, найчастіше її розглядають як властивість особистості- стабільну або змінну. Вона проявляється в оригінальному та інноваційному мисленні. У розділі підкреслено, що креативність є динамічним явищем, розвиток якого зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Вони можуть як стимулювати розкриття творчого потенціалу через мотивацію, систему цінностей та індивідуальні здібності, так і навпаки- гальмувати його формування під впливом несприятливих умов.

У ході роботи було встановлено, що розвиток креативності залежить від комплексної взаємодії особистісних, соціальних і біологічних аспектів, які впливають на становлення людини, її поведінку та формування різних якостей. Умовно ці чинники поділено на внутрішні (особистісні, мотиваційні, когнітивні, вольові та емоційні) та зовнішні (семейне середовище, освітні умови, особливості життєвого простору, наявність матеріальних і методологічних ресурсів).

Стрес є постійним супутником людини й науковому розумінні постає як складне явище, яке, окрім соціальних та психофізіологічних компонентів, має також психологічний зміст. Він проявляється через емоційні переживання, передусім через афективну сферу особистості. У відповідь на стрес організм може або мобілізувати свої захисні ресурси для успішної адаптації, або ж реагувати станом заціпеніння, що веде до виснаження.

Термін стрес у психології позначає емоційні переживання та форму внутрішніх реакцій людини, тому що його доцільно розглядати як особливий психоемоційний стан. Іншими словами, стрес - це психічний стан, що виникає у ситуаціях, пов'язаних із задоволенням важливих потреб людини або коли індивід сприймає майбутні події як загрозові, небезпечні, образливі чи травмуючі. Цей стан проявляється на трьох рівнях : психічному(емоційні переживання); фізіологічному (соматичні та вегетативні); поведінковому (зміни у поведінці людини).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається після того, як людина пережила психотравмуючу ситуацію, що безпосередньо загрожувала її життю. За своєю природою ПТСР є тяжким і виснажливим психічним станом, який проявляється не одразу, а через певний час після травми. Його можна розглядати як нормальну реакцію на сильний стрес, хоча деякі фахівці відносять його до різновидів неврозів. Загалом ПТСР визначають як відстрочену реакцію на травматичний досвід, що впливає на чотири основні сфери особистості: когнітивну(мислення та сприйняття); афективну (емоційний стан) ; фізичну (тілесні реакції); поведінкові (зміни у поведінці).

Основними ознаками ПТСР є три групи симптомів : вторгнення, уникнення та підвищена збудливість (гіперактивність). Вторгнення проявляється у постійному повторному переживанні травматичної події, її відтворенні в думках чи снах. Уникнення полягає у прагненні уникати всього, що нагадує про травму : людей, місця, думки або обставини, пов'язані з нею. Підвищена збудливість проявляється у надмірній тривожності, постійному очікуванні нової небезпеки, неспокої, а також емоційному спустошенні.

У цьому стані часто проявляються тривога, гнів, депресивний настрій, думки про суїцид і деструктивна поведінка. ПТСР поділяють на кілька видів : гострий стресовий розлад (ГСР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та комплексний ПТСР (КПТСР). Основна різниця між ними полягає у часі появи симптомів після травми, а у випадку комплексного ПТСР додаються

реакції, що стосуються самосприйняття людини та її здатності організувати власне життя.

Жінки піддаються впливу психотравмуючих подій. Дослідники оцінюють їхню реакцію на таку ситуацію з двох точок зору: як прояв пластичності психіки, що розглядається позитивно, або як ознаку незрілості захисних механізмів, що вважається негативним. За даними науковців, приблизно у 30 % жінок розвивається ПТСР. При цьому люди можуть демонструвати підвищену агресивність, часті емоційні вибухи або, навпаки, впадати в депресивні стани. Паралельно відбуваються й фізіологічні зміни, які загалом впливають на їхнє сприйняття світу та звужують життєві прагнення- у навчанні, професійній сфері чи стосунках. Це надзвичайно важливий та вразливий етап життя, коли людині необхідна підтримка, щоб подолати наслідки травматичного досвіду й запобігти можливому розвитку ПТСР у майбутньому.

.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ЖІНОК

2.1. Діагностика рівнів розвитку креативності у жінок різного віку

Дослідження особливостей розвитку креативності і жінок організовувалося у кілька етапів. Мета нашого емпіричного дослідження полягала в проведенні порівняльного аналізу рівня креативності та її компонентів у двох протилежних групах - експериментальній та контрольній.

До першої вибіркової групи увішли жінки (експериментальна група ЕГ), які займалися арт-терапією один раз на тиждень по дві години заради розвитку креативності та подолання посттравматичного стресового розладу. Вибірка охопила 21 жінку віком від 18 до 69 років. Всього відбулося 10 занять з арт-терапії.

До другої вибіркової групи увішли жінки (контрольна група КГ), які не займалися арт-терапією. Ця вибірка охопила 19 жінок віком від 18 до 73 років.

Так, загалом вибірка налічувала 40 жінок віком від 18 до 73 років, які репрезентували дві контрастні групи-творчих та умовно нетворчих учасниць. Обидві групи учасниць пройшли вхідне та вихідне тестування.

Дослідження креативності респондентів проводилося онлайн із використанням сучасних платформ, що було зумовлено воєнним станом в Україні. Також дві шкали заповнювалися на бланках. Перед заповненням анкет респонденти були проінформовані про мету, завдання та анонімний характер дослідження. Їм були надані інструкції щодо проходження опитування у форматі онлайн та надано контактні дані дослідника для отримання консультацій у разі виникнення додаткових запитань.

Третій етап дослідження передбачав первинну обробку та систематизацію зібраних емпіричних даних для подальшого аналізу.

На завершальному етапі було застосовано низку методів статистичної обробки даних для виявлення значущих відмінностей між вибірками, інтерпретація отриманих результатів та формулювання теоретичних узагальнень і практичних рекомендацій.

Підбір інструментів для дослідження креативності здійснювався з урахуванням теми дослідження та надійності кожного методу. Було ретельно відібрано методики, що найкраще підходять для цього. Програма діагностики дозволяє всебічно вивчити креативність, і до неї входять три методики :

1. Експрес - опитувальник креативності Д. Джонсона ;
2. Самооцінка творчих здібностей О.Тунік;
3. Діагностика особистої резильєнтності: Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10.

Експрес-опитувальник креативності Д. Джонсона

Цей тест розроблений для дослідження рівня креативності як швидкий оперативний інструмент оцінки креативних здібностей. Дана методика базується на концептуальних підходах Торренса та Джонсона. За Торренсом, креативність в даному контексті проявляється при дефіциті знань; у процесі інтеграції інформації в нові структури і зв'язки; в процесі ідентифікації невідомої інформації; в процесі пошуку нових рішень та їх перевірки та в процесі повідомлення результатів. За Джонсоном, креативність проявляється як неочікуваний продуктивний акт, що здійснюється спонтанно в визначеній обстановці соціальної взаємодії, при цьому виконавець даного акту опирається на власні знання і можливості. Даний опитувальник характеризується високими показниками надійності, що були підтверджені за допомогою оцінки ретестової надійності та кореляції між оцінками різних експертів. Валідність методики підтверджена кореляцією з іншими відомими тестами Торренса та батареєю тестів креативності Туніки.

Таблиця 2.1 Результати учасниць по опитувальнику креативності Джонсона по двом групам (середнє-арифметичне значення)

група	Показник (до)	Показник (після)
еспериментальна	27,5714	28,6666
контрольна	25,5789	25,1052

До початку дослідження середнє-арифметичне значення рівня креативності еспериментальної групи становило-27,5714 (високий рівень). Після проведення корекційно-розвивальної програми рівень креативності збільшився на 3,97% і становив- 28,6666 (високий рівень).

До початку дослідження результати середнє-арифметичного значення рівня креативності контрольної групи становило-25,5789 (середній рівень). Після дослідження результати контрольної групи трохи зменшилися на 1,88 % в порівнянні з початковими даними.

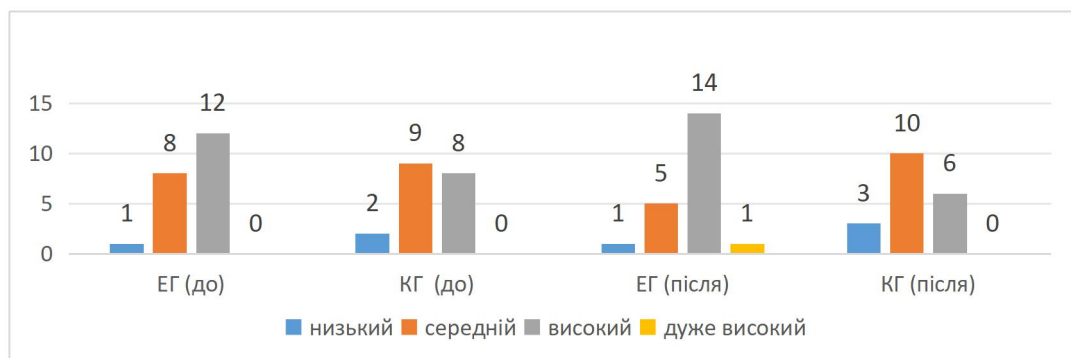
Таблиця 2.2. Сводна таблиця результатів рівня креативності по Джонсону (кількість людей)

ГРУПИ	ЕГ*	%	КГ*	%	ЕГ*	%	КГ*	%
	до		до		після		після	
рівень								
низький	1	2,5	2	5,0	1	2,5	3	7,5
середній	8	20,0	9	22,5	5	12,5	10	25,0
високий	12	30,0	8	20,0	14	35,0	6	15,0
дуже високий	-	-	-	-	1	2,5	-	-
<i>Итого</i>	<i>21</i>	<i>52,5</i>	<i>19</i>	<i>47,5</i>	<i>21</i>	<i>52,5</i>	<i>19</i>	<i>47,5</i>

*ЕГ-експериментальна група

*КГ-контрольна група

Д.1.2. Діаграма рівня креативності по Джонсону



Слід підкреслити, що для перевірки нормальності розподілу даних було використано тест Колмагорова- Смірнова, а результати наведено в таблиці 2.3

Табл. 2.3 Результати аналізу нормальності розподілу даних за критерієм Колмагорова-Смірнова для двох незалежних вибірок

Вибірка	Статистик а К-S	р-значення	Висновок
експеримент.група	0.193	0.364	вибірка розподілена нормально,розподіл може бути нормальним
контрольна група	0.147	0.756	вибірка розподілена нормально,розподіл може бути нормальним

В обох підвибірках значення критерію Колмагорова-Смірнова для шкали розвитку креативності перевищують значення 0,05, що вказує на нормальний розподіл даних. Відповідно, показники середніх значень за даними шкалами можна вважати валідними.

Таблиця 2.4. Сводна таблиця результатів учасниць по опитувальнику креативності Джонсона

група	к-сть	До експерименту			Після експерименту		
		Середнє-арифм. значення	t-Ст'юдента	p	Середнє-арифм. значення	t-Ст'юдента	p
експеримент.	21	27,5714	1,47	0,149	28,6666	2,2223	0,069
контрольна	19	25,5789			25,1052		

Висновки:

1. Оскільки статистична значущість $p=0,149 > 0,05$, різниця середніх не є статистично значущою на рівні 5%. тобто, за даними вибірок, немає достатніх підстав стверджувати, що середні значення двох груп реально відрізняються - вони можуть відрізнитися випадково.

1. Оскільки статистична значущість(стандартний рівень) $p=0,069 > 0,05$ немає достатніх підстав відхилити нульову гіпотезу. Різниця між середніми значеннями двох вибірок не є статистично значущою на рівні значущості 0,05.

Самооцінка творчих здібностей О. Туник

Методика самооцінки творчих здібностей О. Туніки дозволяє визначити чотири ключові характеристики креативної особистості: допитливість, уяву, складність (схильність до складностей) та схильність(готовність) до ризику.

Методика ефективна для дорослої вибірки завдяки стабільності та передбачає проходження опитувальника з 50 тверджень.

Таблиця 2.5. Результати учасниць по опитувальнику креативності О.Тунік (експериментальна група)

Показники креативності	середнє-арифметичне значення (ДО)	середнє-арифметичне значення (ПІСЛЯ)	коефіцієнт Ст'юдента, t	p, статистична значущість
схильність до ризику	15,4286	16,3333	-0,95	0,35
допитливість (цікавість)	15,0476	16,1429	-0,85	0,4
складність	13,4286	14,1905	-0,46	0,65
уява	8,2381	9,619	-1,21	0,23
Сума всіх показників	52,1428	56,2857	-1,1669	0,29

Оцінка демонструє слабкі (низька оцінка) та сильні (висока оцінка) сторони індивіда.

Згідно таблиці 2.5. можна зробити наступні висновки:

-показник креативності (схильність до ризику) виріс на $(16,3333-15,4286)/15,4286*100\%=5,86\%$

-показник креативності (допитливість) виріс на $(16,1429-15,0476)/15,0476*100\%=7,28\%$

-показник креативності (складність) виріс на $(14,1905-13,4286)/13,4286*100\%=5,67\%$

Розвиток інших характеристик. Інші показники—**Схильність до ризику** (готовність до ризику), **Допитливість** (схильність до складностей) та **Складність** — також демонструють позитивну динаміку (від **5,67%** до **7,28%**). Це підтверджує, що програма вплинула на всі ключові компоненти творчої особистості.

-показник креативності (уява) виріс на $(9,619-8,2381)/8,2381*100\%=16,76\%$.

Це означає, що програма була особливо ефективною для розвитку здатності генерувати нові образи, ідеї та бачення.

-сума середне-арифметичних значень всіх показників креативності виросла на $(56,2857-52,1428)/52,1428*100\%=7,94\%$. Це означає збільшення творчого потенціалу групи.

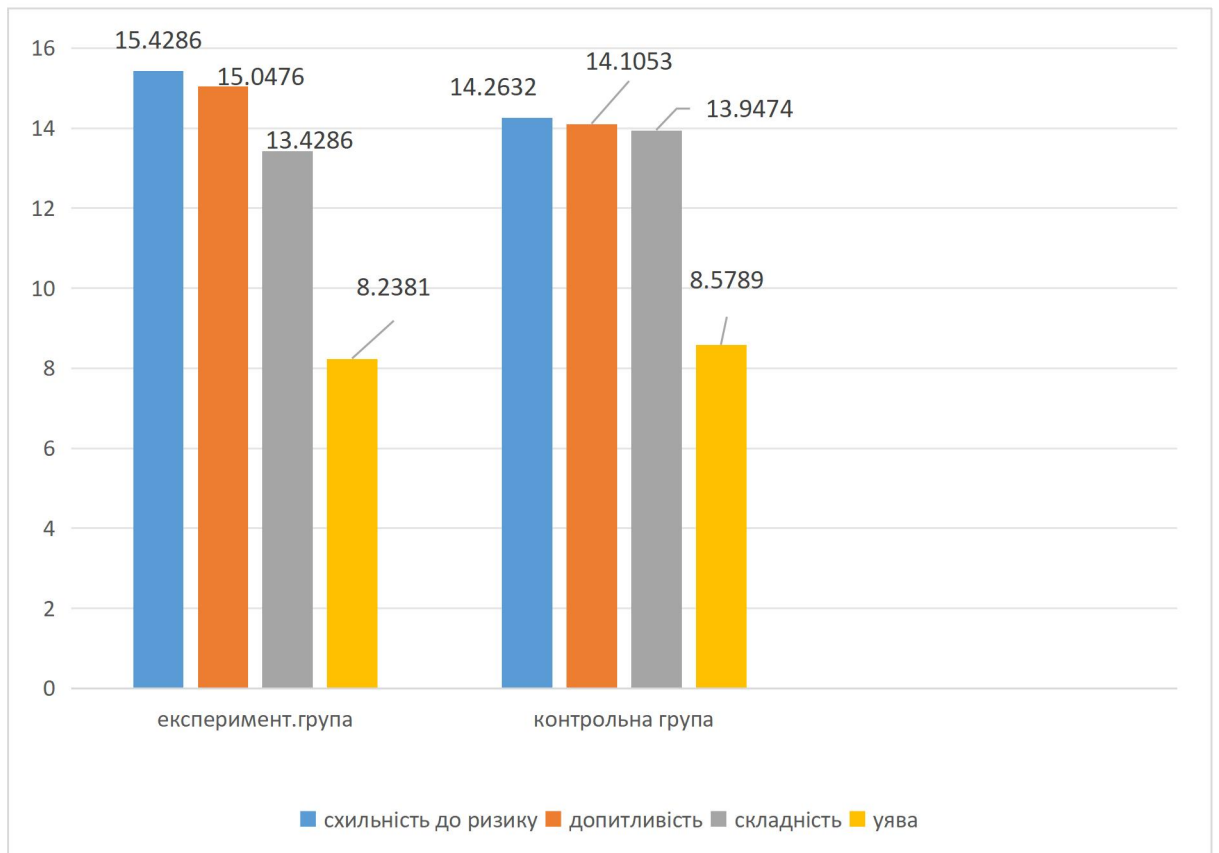
- загальний рівень креативності групи статистично або практично значущо підвищився.

Таблиця 2.6. Результати учасниць по опитувальнику креативності О.Тунік (контрольна група)

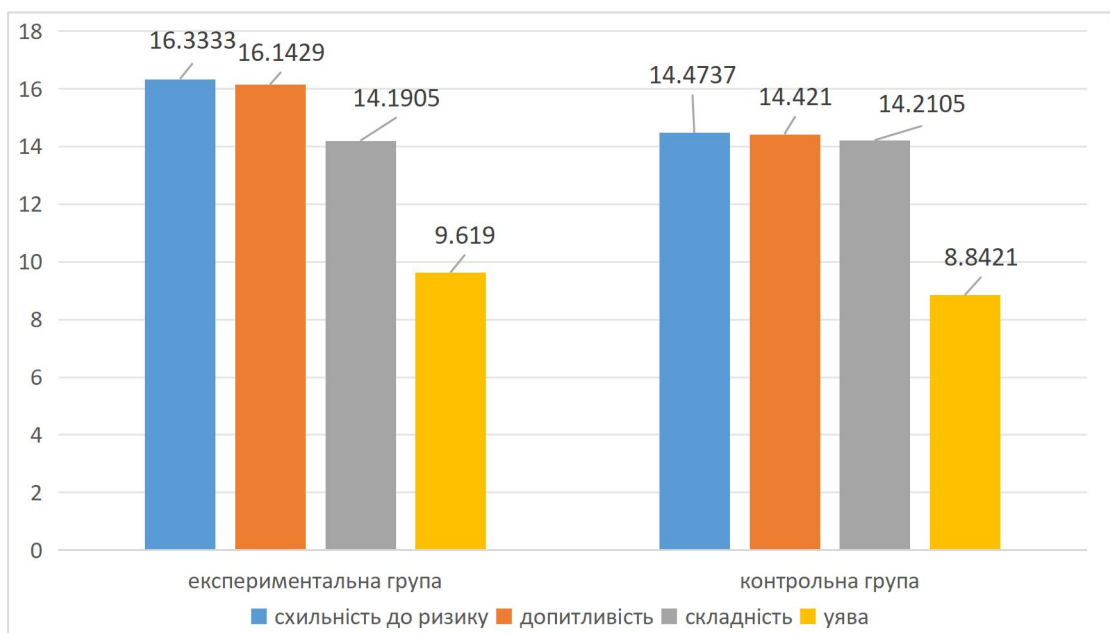
Показники креативності	середне-арифметичне значення (ДО)	середне-арифметичне значення(ПІСЛЯ)
схильність до ризику	14,2632	14,4737
допитливість(цікавість)	14,1053	14,421
складність	13,9474	14,2105
уява	8,5789	8,8421
Сума всіх показників	50,8947	51,9474

У контрольній групі також зазначені позитивні зміни, але вони не дуже значні.

Діаграма 2.2. Оцінка показників креативності двох груп (ДО експерименту)



Діаграма 3.2. Оцінка показників креативності двох груп (ПІСЛЯ експерименту)



На основі результатів цього опитувальника можна зробити такі висновки:

1) Якщо середня сума балів однієї групи вища за іншу, то можна припустити, що ця група загалом має вищий потенціал до творчості як колектив. Експериментальна група має середній бал 56,2857, тоді як у контрольній групі він становить 51,9474, це на 8,35 % більше. Експериментальна група більш креативна за потенціалом.

2) Схильність до ризику (після експерименту)

Середній показник ЕГ по цьому критерію становить 16,3333, тоді як у КГ він 14,4737, це на 12,84 % вище. Це говорить нам про те, що члени ЕГ не бояться критики, схильні пропонувати проривні, але неперевірені рішення. Тоді як члени КГ можуть бути обережними, надавати перевагу традиційним рішенням.

3) Цікавість (допитливість) після експерименту

Середній показник ЕГ становить 16,1429, тоді як у КГ він 14,421. Це на 11,94 % більше, ніж у КГ.

Експериментальна група більш відкрита до нових знань та ідей, швидше захоплюється незвичними завданнями, більш гнучка та енергійна у пошуках рішень, немає вищу мотивацію до експериментів.

Контрольна група може проявляти більшу консервативність у поглядах та підходах, схильна до рутини.

4) Складність (після експерименту)

Середній показник у ЕГ-14,1905, тоді як у КГ цей показник становить 14,2105, це на 0,14 % нище, ніж у КГ.

Члени контрольної групи мають вищу схильність або здатність до роботи з більш складними, багатоетапними, багатовимірними пізнавальними об'єктами та проблемами. Їхнє мислення може бути більш диференційованим і аналітичним, вони можуть враховувати більшу кількість деталей при обробці інформації.

Члени експериментальної групи можуть надавати перевагу більш простим, прямим або чітко структурованим пізнавальним завданням та ситуаціям. Вони можуть більш схильні до швидкого прийняття рішень або використання менш багатофакторних підходів до вирішення проблем.

5) Уява (після експерименту)

Середній показник у ЕГ-9,619, тоді як у КГ він становить 8,8421, це на 8,78% більше, ніж у КГ.

Експериментальна група демонструє вищу схильність до творчості, генерації ідей, образного мислення та створення нових нетрадиційних образів або рішень. Вони можуть мати більш розвинене візуальне/образне мислення або бути більш відкритими до фантазії, здатна бачити проблему з різних сторін.

Контрольна група може бути більш орієнтована на реальність, логіку та конкретні факти, що може призводити до нижніх показників уяви. Це не обов'язково означає її відсутність, а скоріше меншу частоту її використання або меншу готовність до неї у повсякденному мисленні порівняно з експериментальної групи.

Ключове свідчення : Експериментальна група може бути більш творчою та генеративною, а контрольна група - більш прагматичною та емпіричною.

2.2. Методи вивчення психологічних особливостей жінок із ПТСР у практичних дослідженнях

Для дослідження психологічних реакцій жінок із ПТСР ми використали : Шкалу депресії О.Балашова та методику вивчення рівня тривожності Спілєргера-Ханіна.

Шкала депресії (О.Балашова). Це опитувальник, який було обрано для з'ясування у жінок реакції депресії, які також є можливими при протіканні посттравматичного стресового розладу. Сам метод включає 20 висловлювань

для оцінки за чотирибальною шкалою. Респонденти відповідають на питання, оцінюючи своє власне самопочуття.

Тест можна проводити як індивідуально, так і в групі, забезпечивши учасників бланками та ручками. Однак його застосування обмежено віковою групою, від 13 до 14 років, але таких учасниць у нас не було.

Табл. 2.7. Особливості депресії, реактивної й особистісної тривожності у жінок (дані двох груп)

група	показник	ДПР до	РТР до	ОТР до	ДПР після	РТР після	ОТР після
ЕГ	середнє-арифмет.значення	39,3313	43,9523	47,1904	37,2857	42,4286	44,2857
КГ	середнє-арифмет.значення	40,7894	46,1579	49,00	40,421	43,6316	47,1579

Аналіз Шкали депресії показав, що у більшості жінок депресія перебуває в нормальному діапазоні та не перевищує порогові 50 балів, які вказують на її відсутність. Однак у однієї жінки з експериментальної групи (із клінікою ПТСР) за результатами дослідження визначено - 55 балів (стресова депресія), що вказує на те, що ця жінка довгий час відчуває негативні емоції. Також дві жінки з контрольної групи мають граничні показники у 50 балів (ситуативна або стресова депресія (50–59 б.)) Після проведення дослідження показники жінки з ЕГ знизилися до 49 балів. Після експерименту у одній жінки з КГ рівень депресії також знизився, а у іншій залишився без змін.

У дослідженні також використано Шкалу Спілбергера-Ханіна для оцінки особистісної та реактивної тривожності, яка базується на самооцінці власних реакцій. Метод складається з двох бланків по 20 тверджень:

А – твердження, які стосуються ситуативної тривожності (реактивної) і бланк Б - особистісної.

Всі показники представлені таблиці 2.7. та табл.2.8., у яких розміщені також і показники депресії, а також реактивної й особистісної тривожності.

Табл.2.8. Основні показники двох груп(після експерименту)

група	ДПР	t	p	РТР	t	p	ОТР	t	p
ЕГ	37,2857	1,51	0,14	42,4286	-	0,73	44,2857	-1,07	0,29
КГ	40,421			43,6316	0,35		47,1579		

Висновок : Статистично значущі різниці між двома виборками немає, тому що $p=0,14 > 0,05$ (для рівня депресії)

тому що $p=0,73 > 0,05$ (для реактивної тривожності)

тому що $p=0,29 > 0,05$ (для особистісної тривожності)

Таблиця 2.9. Сводна таблиця результатів реактивної й особистісної тривожності жінок (кількість людей) (ісходні дані)

Показники (група) Рівень	РТР (ЕГ) до	%	РТР (КГ) до	%	ОТР (ЕГ) до	%	ОТР (КГ) до	%
низький	4	10,0	2	5,0	2	5,0	0	-
середній	8	20,0	8	20,0	3	7,5	7	17,5
високий	9	22,5	9	22,5	16	40,0	12	30,0
Ітог	21	52,5	19	47,5	21	52,5	19	47,5

На начало дослідження рівень реактивної тривожності жінок був однаковим із середнім рівнем (8 осіб, що становило 20,0%), а також із високим рівнем (9 осіб , що становило 22,5%).

Таблиця 2.10. Сводна таблиця результатів реактивної й особистісної тривожності жінок(кількість людей) (вихідні дані)

Показники (група) Рівень	РТР (ЕГ) післ я	%	РТР (КГ) після	%	ОРТ (ЕГ) після	%	ОРТ (КГ) після	%
низький	4	10,0	3	7,5	3	7,5	1	2,5
середній	8	20,0	9	22,5	8	20,0	7	17,5
високий	9	22,5	7	17,5	10	25,0	11	27,5
Ітог	21	52,5	19	47,5	21	52,5	19	47,5

На основі порівняння даних Табл. 2.9. та Табл. 2.10., можна зробити наступні висновки щодо динаміки реактивної (РТР) та особистісної (ОРТ) тривожності жінок:

1. Реактивна Тривожність (РТР): Динаміка в еспериментальній групі є незначною. Кількість жінок із високим рівнем РТР залишилася незмінною (9 осіб, що становить 22,5%). В цілому по цієї групи РТР зменшилася з **43,9523** (середній рівень) до **42,4286** (середній рівень) і становить 3,59%.

2. Особистісна Тривожність (ОРТ):

*кількість жінок у ЕГ з високим рівнем зменшилася з 16 до 10 осіб (з 40% до 25%).

*кількість жінок у ЕГ із середнім рівнем збільшилася з 3 до 8 осіб (з 7,5% до 20%).

*кількість жінок у ЕГ із низьким рівнем збільшилася з 2 до 3 осіб (з 5% до 7,5 %).

В цілому по експериментальній групі ОРТ зменшилася з **47,1904** (високий рівень) до **44,2857** (середній рівень) і становить 6,55%.

Ключові висновки:

Наявність позитивного ефекту : В контрольній групі також відбулись деякі зміни. В цілому по цієї групи РТР зменшилася з **46,1579** (високий рівень) до **43,6316** (середній рівень) і становить 5,79%.

В цілому по контрольній групі ОРТ зменшилась з **49,0** (високий рівень) до **47,1579** (високий рівень) і становить 3,9%.

Наявність позитивного ефекту: Зниження рівня депресії та тривожності (особистісної та реактивної) в обох групах вказує на те, що вплив, який вивчався, мав сприятливий психологічний результат.

Специфіка тривожності : Важливо, що знизилася як особистісна тривожність (стійка риса характеру), так і реактивна (ситуативна) тривожність (стан у відповідь на стрес). Це говорить про те, що втручання (арт-терапія), ймовірно, вплинуло як на загальну схильність до тривоги, так і на здатність справлятися з поточним стресом.

2.3. Взаємозв'язок між креативністю та резильєнтністю

Резильєнтність (психологічна пружність, життєстійкість) - це здатність людини або групи успішно адаптуватися до значних негараздів, стресу чи травм, зберігаючи при цьому стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування.

Взаємне доповнення: Креативність допомагає знаходити нові шляхи виходу з кризових ситуацій (резильєнтність), а вона дає сили для реалізації цих нових ідей та подолання невдач, пов'язаних з креативною діяльністю.

Спільна основа: обидва поняття пов'язані з гнучкістю мислення та адаптивністю. Резильєнтність є проявом гнучкості в міжособистісних та психологічних сферах, а креативність - у інтелектуальних.

Що спільного між креативністю та резильєнтністю:

1. Обидва показники є здатностями до адаптації

*Креативність допомагає генерувати нові ідеї, підходи та рішення.

*Резильєнтність - здатність відновлюватися після труднощів і пристосовуватися до змін.

Разом вони забезпечують ефективну адаптацію до складних ситуацій.

2. Обидва показники допомагають долати стрес та невизначеність

*Люди з високою креативністю частіше знаходять нестандартні виходи зі стресових ситуацій.

*Люди з розвинуеною резильєнтністю краще тримаються під час кризи.

Креативні рішення+емоційна стійкість=успішне подолання викликів.

2. Обидва показники пов'язані з гнучким мисленням

*Креативність=гнучкість ідей

*Резильєнтність=гнучкість емоцій і поведінки

Гнучкість - ключ до обох здібностей

3. Обидві пов'язані з відкритістю до нового

*Креативним людям легше приймати нові можливості

*Резильєнтні люди не бояться змін і швидше перебудовуються

Відкритість і відсутність страху перед новим- основа для розвитку обох якостей.

4. Обидві впливають на успішність у навчанні, роботі та житті

Людина, яка мислить нестандартно (креативність) і водночас вміє відновлюватися після невдач (резильєнтність) - досягає кращих результатів у будь - якій сфері.

2.4. Діагностика особистої резильєнтності :Шкала життєстійкості

Коннора-Девідсона -10.

Ця шкала використовується для оцінки стійкості до стресу серед різних груп людей. Шкала оцінює здатність адаптуватися до змін і труднощів.

Застосування: Шкала широко використовується в клінічних і неклінічних дослідженнях, а також для порівняння груп. Вона допомагає оцінити, наскільки людина здатна протистояти стресу та адаптуватися до змін.

Табл. 2.11. Сводна таблиця результатів рівня резильєнтності у жінок (кількість людей)

ГРУПИ	ЕГ до	%	КГ до	%	ЕГ після	%	КГ після	%
рівень								
низький	6	15,0	4	10,0	5	12,5	5	12,5
середній	12	30,0	11	27,5	10	25,0	9	22,5
високий	3	7,5	4	10,0	6	15,0	5	12,5
<i>Ітог</i>	21	52,5	19	47,5	21	52,5	19	47,5

Д.4.2. Результати рівней резильєнтності жінок двох груп

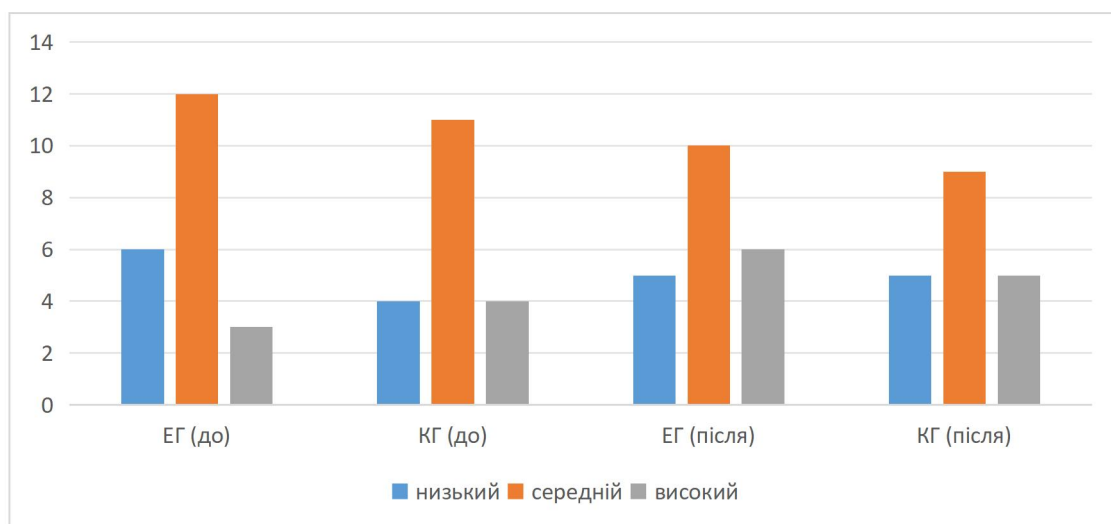


Табл. 2.12. Сводна таблиця результатів рівня резильєнтності у жінок

ГРУПА	Середне-арифметичне значення резильєнтності (до)	Середне-арифметичне значення резильєнтності (після)	Коефіцієнт Ст'юдента t	Статистична значуща р
експериментальна	23,1904	24,2308	-0,69	0,49
контрольна	24,1578	24,1052	0,02	0,98

Оскільки $p=0,98 \gg 0,05$, вибірки статистично однакові.

Оскільки вибірки дуже схожі, t-критерій буде близьким до нуля.

Це дуже важливі результати для оцінки ефективності експерименту (наприклад, тренінгової програми, інтервенції, психологічної допомоги тощо), спрямованого на зміну резильєнтності групи.

Збільшення середнє - арифметичного значення резильєнтності після експерименту є позитивним і бажаним результатом.

Про що це говорить:

1. Ефективність впливу: Експериментальний вплив (корекційно-розвивальна програма з розвитку креативності жінок) був, ймовірно, ефективним у підвищенні загальної здатності членів групи долати стрес, відновлюватися після труднощів та адаптуватися до змін.

2. Розвиток навичок: Це може свідчати про те, що учасники набули або посилили важливі складові резильєнтності, такі як:

-оптимізм та позитивне мислення.

-емоційна регуляція та самоконтроль.

-навички копіngu(подолання труднощів).

-здатність шукати соціальну підтримку.

Потенціал до кращої адаптації: Група в цілому стала більш стійкою до майбутніх стресових подій, що є хорошою прогностичною ознакою для їхнього психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2

Зниження рівня депресії та тривожності (як особистісної, так і реактивної) під час застосування арт-терапії є типовим і підтверджується дослідженнями.

Арт-терапія дає можливість висловити складні, болючі або травматичні емоції, які важко вербалізувати. Це особливо важливо для станів депресії та тривожності, коли слова можуть здаватися недостатніми або набо ризикованими.

Творчий процес (малювання, ліплення, тощо) активує сенсорні та рухові системи, відволікаючи увагу від тривожних думок.

Фізичний процес створення мистецтва знижує рівень гормону стресу-кортизолу та підвищує рівень серотоніну(гормону щастя) та ендорфінів, що сприяє поліпшенню настрою та зниженню тривоги.

Зниження особистісної (риси) і реактивної (ситуативної) тривожності вказує на те, що арт - терапія працює на двох рівнях:

1. Реактивна тривожність: Швидко знижується завдяки заспокійливому ефекту творчості, відволіканню та вивільненню поточного емоційного напруження.
2. Особистісна тривожність : Знижується повільніше, завдяки глибинній роботі над самосприйняттям, підвищенню самооцінки та формуванню нових, здоровіших механізмів подолання (копінгу).

Під час дослідження виявлено, що загалом депресія у учасниць відсутня, але рівень їх реактивної та особистісної тривожності є досить високим.

З огляду на введення в Україні воєнного стану, дослідження проводилося дистанційно в онлайн-форматі із залученням сучасних інструментів збору емпіричних даних. Для валідної діагностики креативності було імплементовано комплекс психометричних методик, які пройшли ретельну перевірку на надійність і валідність. Даний інструментарій включав

експрес-опитувальник креативності Д. Джонсона, самооцінку творчих здібностей О.Туніка та Діагностика особистої резильєнтності: Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10. Такий підхід дозволяє всебічно оцінити креативність і її складові. Після збору даних їх було оброблено та систематизовано для подальшого аналізу. Створені умови дали змогу виявити значущі відмінності між групами, інтерпретувати результати та сформулювати висновки й рекомендації.

У цьому розділі наведено детальний опис організації дослідження креативності жінок різного віку в експериментальній і контрольній групах, що гарантує достовірність отриманих даних.

Наявність позитивного ефекту : Зниження рівня депресії та тривожності (особистісної та реактивної) в обох групах вказує на те, що вплив , який вивчався, мав сприятливий психологічний результат.

Експериментальний вплив (корекційно-розвивальна програма з розвитку креативності жінок) був , ймовірно, ефективним у підвищенні загальної здатності членів групи долати стрес, відновлюватися після труднощів та адаптуватися до змін.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ЖІНОК

3.1. Особливості арт-терапії як методу роботи з жінками

У загальному розумінні арт-терапія об'єднує малювання, ліплення та інші види образотворчого мистецтва. Дослідження показують, що вже сам процес підготовки до творчості - вибір матеріалів - викликає у людини позитивні емоції, інтерес і очікування приємного досвіду. Це етап називають підготовчим. Потім настає етап інкубації, коли виникає ідея майбутнього малюнка чи скульптури. За словами дослідників, це найважливіший і найскладніший момент, адже не завжди задум можливо реалізувати[49].

Коли людина занурюється у творчість, її увага зосереджується на доборі кольорів, виборі візерунків та уявному образі майбутнього виробу. У цей час ніби сповільнюється, повсякденні турботи відступають, і вона повністю віддається процесу творення. На етапі ілюмінації з'являються нові ідеї, і людина радіє тому, що вже може створити щось власне.

На фінальній стадії роботи відбувається опрацювання деталей, і проект вважається завершеним. Під час цього мислення функціонує інакше - воно зосереджене на візуальних образах і метафорах, що допомагає подивитися на ситуацію під новим кутом. Такий процес сприяє зменшенню стресу та тривожності і водночас піднімає настрій[44].

Основна мета арт-терапії - допомога людині досягти розкутості, адже у процесі малювання чи то ліплення знижується рівень тривожності. Після такого вираження емоцій (гнів, злість, образа) клієнту стає набагато краще, оскільки її негативна енергія знайшла свій вихід. Сам процес творчості є містком між підсвідомим і усвідомленим, допомагаючи м'яко опрацювати емоції без додаткового тиску чи оцінювання. Завдяки цьому з'являється відчуття полегшення, внутрішньої цілістності та кращого розуміння власних потреб, що є ключовим завданням арт-терапії [19].

Арт-терапія активує природні механізми саморегуляції організму, допомагаючи людині заспокоїтися та стабілізувати емоційний стан. Творчий процес не лише відволікає від нав'язливих переживань, а й запускає біохімічні реакції, що підтримують психічне благополуччя. Завдяки підвищенню рівня ендорфінів (гормонів щастя) та дофаміну клієнт відчуває більше енергії, натхнення та внутрішньої рівноваги. Саме тому творчість у межах арт-терапії розглядають як природний, м'який та ефективний спосіб емоційного розв'язання і покращення психологічного стану[9].

Групові форми арт-терапії створюють безпечний простір, у якому людина відчуває свою незалежність до спільноти та не залишається наодинці зі своїми переживаннями. Учасники можуть ділитися досвідом, надихатися роботами інших і отримувати емоційну підтримку, що значно полегшує процес подолання стресу. Така творча взаємодія сприяє зміцненню довіри, розвитку емпатії та формуванню відчуття МИ, яке саме по собі має терапевтичний ефект.

Арт-терапевтичні методи є універсальними, оскільки підходять для дуже широкого кола людей і можуть застосовуватися майже в будь-якому віці. Їхня ефективність не залежить від рівня підготовки чи життєвого досвіду, адже творчість є природним способом самовираження для кожної людини. Саме тому ці техніки дозволяють м'яко й безпечно працювати з різними емоційними станами та внутрішніми труднощами - від раннього дитинства (від 3 років) до похилого віку.

У межах арт - терапії існує широкий спектр підходів до використання мистецьких засобів. Зокрема можна :

- а) фахівець працює з уже створеними художніми творами, розглядаючи й аналізуючи їх із клієнтами (інтерпретація);
- б) спонукати та заохочувати учасників до створення власного продукту творчості;

- в) комбінувати готові елементи мистецтва з індивідуальною творчою діяльністю клієнта;
- г) використовувати власні роботи арт-терапевта чи психолога для налагодження контакту на початку сесій.

До методів арт-терапії належать різноманітні види творчої діяльності- від малювання , ліплення та конструювання до письма ,музики, співу чи рухової експресії. Це лише частина широкого методичного арсеналу, який використовують у терапевтичному процесі.

Поєднання різних технік у межах одного арт-терапевтичного заняття відкриває ширші можливості для творчого самовираження та емоційного контакту. Завдяки інтеграції кількох форм художньої діяльності клієнт може глибше дослідити власні переживання, знайти нові сенси у створених роботах і вийти на більш змістовний внутрішній діалог. Такий підхід, незалежно від того, чи був запланований заздалегідь, чи виник спонтанно, дозволяє посилити терапевтичний ефект і зробити процес опрацювання емоцій більш гнучким та багатовимірним.

Ізотерапія - це напрям арт-терапії, що базується на використанні різних технік і засобів образотворчого мистецтва як інструментів психологічного впливу. Малювання у будь-якій формі стає основним способом вираження внутрішніх станів клієнта, а для цього можуть застосовувати фарби, олівці, пастелі, маркери, гуаш та інші художні матеріали. Саме через образотворчу діяльність вікривається можливість глибшого самопізнання та емоційного розвантаження.

Як зазначає Т. Розумовська, для ефективної підтримки жінок з ПТСРнеобхідно вибудувати чітку й продуману систему арт-терапевтичної допомоги. У періоди криз вони можуть переживати широкий спектр сильних негативних емоцій - від гніву, напруги й тривоги до розгубленості, страхів, апатії чи відчуття самотності. Подібні переживання впливають не лише на їхній психо-емоційний стан, а й на загальне фізичне здоров'я, нерідко

провокуючи депресивні або нестабільні емоційні реакції. Тому структурована арт - терапевтична підтримка стає важливою складовою подолання цих станів.

Арт-терапевтичний простір можна вважати особливо безпечним та екологічним, оскільки він дозволяє клієнтці встановлювати контакт не через пряме вербальне спілкування, а через символи, образи та метафори. Завдяки цьому навіть і випадках підвищеної агресивності чи, навпаки, надмірної пасивності психолог має можливість м'яко стимулювати емоційні реакції й поступово залучати жінку до терапевтичного процесу. Арт-терапія сприяє швидкому зниженню психологічних заходів і подолання бар'єрів у комунікації порівняно з багатьма іншими психокорекційними методами. Це робить її ефективним засобом налагодження глибшого психологічного контакту.

Дослідники вважають, що поєднання художніх практик із творчою активністю жінки допоможе зберігати їхнє психічне й фізичне благополуччя, а також сприятиме швидшому та ефективнішому подоланню кризових станів. Це пояснюється тим, що, з одного боку, арт-терапія є видом екологічних клінічних методик, які використовуються як ключовий допоміжний засіб у роботі з підлітками для подолання психосоматичних проявів. З іншого боку, фахівці трактують арт-терапію і як специфічну форму художньої діяльності.

Психолог має добре орієнтуватися в широкому спектрі художніх матеріалів. Створюючи безпечні та комфортні умови, фахівець пропонує різноманітні засоби для творчості - пластилін, глину, м'яку(масляну) пастель, гуашеві та акварельні фарби, аркуші паперу різних форматів, клаптики тканини та нитки. Крім того, залежно від запиту й індивідуальних особливостей жінки, можуть застосовуватися й такі візуальні ресурси, як журнали, листівки чи фотокартки.

У музичній терапії головний вплив здійснюється за допомогою мелодії та співу : людина може як слухати музику, так і створювати власні мелодії чи пісні. Інший напрям-пісочна терапія (сендплей), що полягає у використанні спеціальної пісочниці, в якій клієнт вибудовує різні образи та сюжети. Метафоричні асоціативні карти (МАК)- відносно новий метод, застосований на застосуванні особливих карток, які допомагають людині знайти рішення, дистанціюватися від складної ситуації та краще зрозуміти власні емоції. Існують різні набори таких карт, у тому числі призначені для роботи зі стресом, травматичними переживаннями та ПТСР.

У тканинній терапії вплив здійснюється через роботу з різними видами тканин, з яких створюються авторські композиції. У кожній техніці такі композиції формують із зображень, вирізаних із журналів чи газет. У фототерапії ж використовують особисті світлини клієнта, що допомагають краще усвідомити власні стани, життєві події, напрямки розвитку та особистісні взаємини. Досить часто застосовують і лялькотерапію, у якій внутрішні переживання людини передаються через образ ляльки. Клієнтові пропонують створити таку роботу власноруч, використовуючи різноманітні матеріали. Існує також напрям терапії, що базується на перегляді відео та кінофільмів - кінотерапія. Спочатку людина переглядає образні матеріали, після чого разом із фахівцем аналізує та обговорює їх, що сприяє переосмисленню власних життєвих орієнтирів. Таким чином, арт-терапія має широкий набір інструментів, здатних сприяти позитивним змінам у клієнта. До того ж чимало дослідників підкреслює, що вона розширює можливості людини щодо адаптації.

Арт-терапія допомагає жінці знаходити й усвідомлювати нові способи подолання труднощів, які раніше залишалися поза увагою або не сприймалися як ефективні. Через творче самовираження жінка має змогу безпечно проявляти свої почуття та внутрішні образи, що сприяє кращому розумінню й прийняттю різних аспектів власного я.

Для психолога (арт-терапевта) створення безпечного та комфортного простору дає можливість працювати м'якими, недирективними методами. Це підтримує встановлення глибшого контакту та формування довірливих, партнерських стосунків із клієнтами.

Дослідники підкреслюють, що арт-терапія як особлива форма психологічної підтримки жінок може бути дуже корисною. Зокрема, вона дає змогу у безпечний спосіб висловити накопичену агресію та негативні емоції, що особливо важливо у процесі опрацювання травматичного досвіду.

Крім того, творча діяльність сприяє підвищенню самооцінки : коли жінка створює власний арт-продукт, вона починає краще бачити свої здібності та сили, які раніше могли залишатися невизнаними або недооціненими.

Таким чином, арт-терапія практично не має обмежень у застосуванні , адже це особливий метод психологічної підтримки, що поєднує мистецтво, творчий процес і глибоке емоційне зцілення. Завдяки метафоричній, образній формі роботи цей підхід допомагає активізувати несвідомі психічні механізми та спрямувати їх на подолання кризових станів, включно з наслідками тяжких психотравм.

У процесі відновлення після травми арт-терапію доцільно використовувати як доповнення до інших психотерапевтичних підходів та, за потреби, медикаментозного лікування. Під час роботи з ПТСР творчі методи сприяють глибинній трансформації негативних переживань і залучають внутрішні ресурси для відновлення.

Водночас необхідною є розроблена система арт-терапевтичної допомоги при ПТСР, яка б включала стабілізацію емоційного стану клієнта, роботу з наслідками травматичної події та поступове осмислення пережитого досвіду.

3.2. Корекційно-розвивальна програма з розвитку креативності та подоланні посттравматичного стресового розладу у жінок

Вправи, що застосовуються під час занять за цією програмою, сприяють одночасно розвитку креативності учасниць та зменшенню їх емоційного напруження.

У результаті виконання вправ учасники краще розуміють свою унікальність і емоційність, отримують позитивні переживання та розвивають гнучкість мислення. Разом це підвищує їхню психологічну стійкість і здатність творчо взаємодіяти з іншими та навколишнім середовищем.

Розвинена креативність проявляється в гнучкому, точному й оригінальному мисленні, толерантності та здатності знаходити рішення в проблемних умовах. Прояв таких якостей має бути помітним у поведінці жінок, що проходили програму розвитку креативності, і підтверджуватися як реальними результатами їх роботи, так і оцінками фахівців.

З огляду на отримані дані діагностичного дослідження особливостей розвитку креативності, ми розробили власну корекційно-розвивальну програму з розвитку креативності у жінок, що складається з десяти занять, кожне з яких включає різноманітні вправи та мастер - класи, які варто проводити в безпечному місці. С експериментальною групою ми збирались один раз на тиждень, кожне заняття тривало 2 години.

Структура корекційно-розвивальної програми з розвитку креативності у жінок представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Корекційно-розвивальна програма з розвитку креативності у жінок

№ з/п	<i>Заняття 1</i> <i>Знайомство з групою учасниць</i>	Час
1.	Вправа Привітання	5-10 хвилин
2.	Вхідне анкетування	45 хвилин
3.	Вправа Подаруй посмішку	10 хвилин
4.	<i>Мастер-клас з малювання кавою. Фото робіт</i>	1 година

	<i>учасниць напам'ять</i>	
	Заняття 2 <i>Розвиток творчого мислення</i>	
1.	Вправа Кінопроба	10-15 хвилин.
2.	Вправа Мій настрої	5-10 хвилин
3.	<i>Мастер-клас з алмазної мозаїки</i>	1 година
4.	Вправа-прощання Компліменти	5-10 хвилин
	Заняття 3 <i>Розвиток мотивації до креативної діяльності</i>	
1	Вправа Кельтське колесо	15-20 хвилин
2	<i>Групова робота із повітряного пластиліну</i> <i>Квітова галявина</i>	1 година 25 хвилин
	Заняття 4 <i>Розвиток творчої уяви і фантазії</i>	
1	Вправа Мої очікування	5-10 хвилин
2	Вправа Побаження . Метафоричні карти	5 хвилин
3	<i>Мастер-клас з пошиву м'якої іграшки</i> <i>Заяць(початок)</i>	1 год. 45 хвилин
	Заняття 5 <i>Розкриття творчих можливостей</i>	
1	Вправа Творче життя	15 хвилин
2	Вправа Мій настрої	5 хвилин
3	<i>Мастер-клас з пошиву м'якої іграшки</i> <i>Заяць(продовження)</i>	1 година 40 хвилин
	Заняття 6 <i>Розвиток умінь і навичок управління творчим процесом</i>	
1	Вправа Вітання .Метафоричні карти	5-10 хвилин
2	Вправа Кольори очей	15-20 хвилин
3	<i>Мастер-клас з малювання чаєм каркаде</i>	1 година
	Заняття 7 <i>Активізація та розвиток творчих здібностей</i>	
1	Вправа Чарівний персень	20-25 хвилин
2	<i>Мастер-клас з плетіння мандали з пряжі</i>	1 година 30 хвилин

	Заняття 8 <i>Активізація та розвиток творчих здібностей</i>	
1	Вправа Старі ігри	15-20 хвилин
2	<i>Мастер-клас з колажіровання із журналів та газет на вільну тему</i>	1 година 30 хвилин
	Заняття 9 <i>Розвиток креативної діяльності</i>	
1	Вправа Подарунків	10хвилин
2	<i>Мастер-клас поробка з мішковини</i>	1 година 30 хвилин
	Заняття 10 <i>Підведення підсумків роботи кола жінок</i>	
1	Вихідне тестування	45 хвилин
2	Вправа Враження . Підсумки	10-15 хвилин
3	<i>Мастер-клас з малювання акриловими фарбами по тканині</i>	1 година

Повний опис вправ, що входять до розробленої нами корекційно-розвивальної програми розвитку креативності (див. Додаток А).

3.3. Рекомендації жінкам з розвитку власної креативності

Розвиток креативності сьогодні залишається актуальним і цікавить багатьох психологів. Креативність можна розглядати як рису особистості, інтелекту, мислення або поведінки, але всі дослідники погоджуються, що це здатність до багатогранного мислення, відчуттів і дій. Для її розвитку необхідні сприятливі умови, цілеспрямована діяльність та максимальне використання власних можливостей, адже творчий процес є складним і напруженим.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать про те, що креативність потрібно розвивати, коригувати, надавати їй певної форми, усвідомленості, навчати жінок керувати своєю творчою спроможністю. Тому ми розробили **рекомендації жінкам з розвитку власної креативності:**

1.Заведіть собі записник та записуйте цікаві ідеї, ажде вони можуть з'явитися раптово і так само раптово зникнути.

2. Навчайтеся в самого себе. Дуже часто буває, що ідея з'являється раніше свого часу, коли Ви ще не готові чи не здатні її реалізувати. Тому вона забувається і припадає пилом в записнику. Але хто- знає, може через рік чи два, Ви переглядатимете свої старі записи і усвідомите, що саме ця, забута ідея— це те, чого вам бракує саме зараз. Не одне велике відкриття було здійснене саме так!
3. Постійно займайтеся. В процесі отримання нових знань чи вивчення курсу первної дисципліни, Ви маєте змогу поєднати новітню інформацію з наявними у Вас знаннями для того, щоб створити інноваційну ідею.
4. Не зосереджуйтеся на тому, що думають інші, адже творчі люди працюють над створенням нових ідей і їх абсолютно не хвилює те, що ці ідеї можуть викликати несхвалення з боку оточуючих.
5. Будьте допитливими. Не засуджуйте свої ідеї. Будь-яка ідея може привести до перемоги, але, зупиняючи себе на початку, ви ніколи нічого не досягнете.
6. Вірте в себе і в те, що можете все. Адже будь-яку складну проблему можна розбити на послідовні нескладні дії і просто виконати ці дії. Головне— знати, куди йти, і йти, незважаючи ні на що.
7. Шукайте зв'язки між абсолютно різними об'єктами і поняттями. Адже властивості одного об'єкту можуть бути використані для творчого вирішення проблем в різних сферах.
8. Сформууйте в себе звичку регулярно робити що-небудь нове, чого Ви ніколи не робили.
9. Не перевтомлюйтеся і частіше відпочивайте. Сходіть в кіно, зустріньтеся з друзями, поїдьте на природу.
10. Регулярно усамітнюйтесь. Twitter, Facebook і перевірка пошти кожні 15 хвилин точно не дозволять міркувати зосереджено.
11. Будьте вдячні. Ніщо так не розвиває творчість, як подяка. Будьте вдячні за те, що хочете отримати і Ви обов'язково отримаєте.

12. Будьте корисні, створюйте цінність, робіть щось для людей. Корисність і подяка дуже добре розвивають творчий потенціал.
13. Розвивайте уяву в різних видах діяльності: у процесі творення казок, віршів ;малювання ; ліплення ; під час відгадування загадок тощо.
14. Займайтеся спортом. Спорт дуже корисний для творчості, адже він посилює вашу енергетику.
15. Будьте унікальними, будьте собою.
16. Знайдіть те, що Вас надихає.
17. Якщо Вам нічого не хочеться робити, то спробуйте поліпшити те, що вже маєте. Ми звикли, що потрібно знищувати і руйнувати старе, щоб побудувати нове. Але як показує історія, це не найкращий вибір. Те, що Вам здавалося жахливою картиною або книгою, Ви можете покращити, додавши лише певних змін.
18. Перестаньте боятися помилок і використовувати усі спроби, які Вам випадають.
19. На кожну задачу знаходьте якомога більше неординарних відповідей, не зупиняйтеся на одній.
20. Дотримуватися дисципліни, організованості і систематичності в роботі. Виконуйте все вчасно, беріть складніші завдання, ніж зазвичай.
21. Задовольняйте свою цікавість, дивіться науково-пізнавальні фільми, телепередачі, більше читайте.
22. Покращуйте свій рівень IQ, адже творчість напряму залежить від інтелекту.
23. Будьте сміливими у будь-якій справі, не бійтеся проявити себе.
24. Більше спілкуйтеся, проявляйте свою комунікабельність.
25. Будьте позитивними.

Зауважимо, що ці рекомендації можуть бути використані не лише жінкам, але й усім особами різного віку та полу з метою саморозвитку власної креативності.

Висновки до розділу 3

Арт-терапію сьогодні розглядають як самостійний метод психологічної підтримки та як галузь, що дає можливість впливати на людину через символи, образи й метафоричні форми. Такий вплив сприяє емоційному одужанню, вирішенню внутрішніх конфліктів, а також стимулює саморозвиток, розкриття потенціалу, ресурсів і творчих здібностей. Основою арт-терапії є використання мистецьких практик, які мають терапевтичну дію. Сьогодні налічується багато напрямів цієї сфери, що залежать від виду мистецтва, який покладено в основу. Арт-терапевтичні зустрічі проводяться у формі занять зі спеціально розробленими техніками, спрямованими на різні аспекти особистості, включно з подоланням наслідків стресових переживань.

Арт-терапію можна застосовувати практично без обмежень, адже вона є унікальним методом психологічної підтримки. Це особлива форма допомоги, у якій поєднуються мистецтво, творчий процес і лікувальний вплив на глибокому емоційному та психологічному рівні. Метафоричні та образні засоби, на яких ґрунтується цей підхід, дають змогу активізувати несвідомі процеси психіки. Завдяки цьому вони спрямовуються на подолання життєвій криз і наслідків глибоких психологічних травм. Під час роботи з травмою варто застосовувати арт-терапію як допоміжний інструмент, поєднуючи її з медикаментозним лікуванням. Під час роботи з ПТСР арт-терапія сприяє глибокій переробці травматичних переживань і активізує внутрішні ресурси людини для відновлення. Водночас необхідно мати чітко визначену систему арт-терапевтичної допомоги при ПТСР. Вона має включати стабілізацію емоційного стану, початкове опрацювання наслідків травми та подальше усвідомлення й інтеграцію травматичного досвіду.

Арт-терапія забезпечує позитивний емоційний досвід, який зменшує стрес і напругу. Використання творчості у терапії сприяє появі добрих почуттів і полегшує емоційне та фізичне напруження. Вона може проводитися як індивідуально, так і в групі. Це форма творчої діяльності, де

учасники можуть поводитися невимушено й без напруги, а психолог використовує її як інструмент підтримки в безпечній і довірливій атмосфері.

Було розроблено програму, в основу якої лежали вправи із ізотерапії та багато іншого. При плануванні заходів з подолання ПТСР ми орієнтувалися на те, що головними напрямками роботи з жінками повинні бути:

- а) вивільнити накопичені афекти, агресію та негативні емоції;
- б) розглянути власні почуття;
- в) виховувати в собі самодисципліну та самоконтроль;
- г) знизити психологічне напруження, пов'язане зі страхом та депресією;
- д) покращити комунікативні вміння;
- є) задіяти внутрішні сили (ресурси) та навички саморегуляції.

Всього програмою було передбачено 10 занять.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі розвитку креативності у жінок. Ми з'ясували, що креативність проявляється у здатності створювати нестандартні ідеї, мислити поза традиційними рамками та швидко розв'язувати проблеми. Серед інтелектуальних здібностей креативність виділена в особливий тип. В свою чергу творчість є автоматизованою навичкою, що проявляється у всіх аспектах життя людини - у роботі, поведінці, спілкуванні та стосунках з оточуючим середовищем тощо.

Також нами виявлено, що в представниць жіночої статі часто відзначається креатив заради креативу, тобто творчість і креативність виступають, з одного боку, як способи самовираження, а з іншого боку—як прагнення привернути до себе увагу інших людей (здебільшого—осіб протилежної статі). Часто креативність виступає засобом протесту жінок проти сірості і буденності життя.

За результатами діагностики рівнів розвитку креативності у жінок ми встановили, що їм здебільшого притаманна схильність до ризику та допитливість, ніж уява. Дівчата мають більш виражену здатність до оригінальності та унікальності мислення. Це говорить про те, що вони уникають легких, очікуваних і нецікавих відповідей під час занять, є активними і неформальними. Але, разом з тим, експериментальний вплив (корекційно-розвивальна програма з розвитку креативності жінок) був, ймовірно, ефективним у підвищенні загальної здатності членів групи долати стрес, відновлюватися після труднощів та адаптуватися до змін.

На підставі отриманих даних проведеного діагностичного дослідження ми розробили корекційно-розвивальну програму з розвитку креативності у жінок, що складається з десяти занять, кожне з яких включає різноманітні вправи та мастер - класи. Мета програми - підвищити рівень креативності у жінок та навчити їх знаходити оригінальні способи вирішення різноманітних проблем і завдань.

Людина, яка мислить нестандартно (креативність) і водночас вміє відновлюватися після невдач (резильєнтність) - досягає кращих результатів у будь-якій сфері.

Також ми розробили рекомендації для жінок з розвитку власної креативності, ці рекомендації можуть бути використані не лише жінкам, але й усім особами різного віку та полу з метою саморозвитку власної креативності.

В результаті можна констатувати, що мета дослідження досягнута, а гіпотеза підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова, О. Є. (2012). Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія, 14-41.
2. Арт-терапія: навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
3. Берегова О. В., Коваль К. І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. Габітус. Випуск 42., 2022., с.113–118.
4. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у мирний час. Київ: НАОУ, 2006. 80 с.
5. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військово-службовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. Хмельницький, 2018р., 559с.
6. Бриндіков Ю.Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» / голова редкол. Чайковський М.Є.*, Хмельницький: ХІСТ, 2018, с.106–110
7. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
8. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психологічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
9. Вознесенська О. Л. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог.* 2005. № 39 (183). С. 5–8.
10. Гайдабрус А.В. Комплексний посттравматичний стресовий розлад у учасників бойових дій в зоні операції об'єднаних сил у ракурсі одинадцятої редакції міжнародної класифікації хвороб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2019. С. 19–24

11. Галич М. Ю., Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу:діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С. 22–28
12. Гриненко І. В. Педагогічні умови розвитку креативності майбутніх учителів гуманітарного профілю у процесі фахової підготовки:дис.канд. наук:Київ, 2008.
13. Дереча, А. (2018). Чинники розвитку креативності особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Humanitarium*, (40, Вип. 1), 39-46.
14. Енциклопедичний словник з арт-терапії/ за заг. наук. ред.. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
15. Єрмолаєва-Томіна Л. Б. Психологія художньої творчості: Навчальний посібник для вузів. К., 2003. 304 с.
16. Калмикова,Ю.(2021).Мотивація як об'єкт психологічного наукового пізнання. *Редакційна колегія*, 137.
17. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч.1.Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
18. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. 148 с.
19. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник, Київ: “Центр учбової літератури”, 2018. – 288 с.
20. Кочарян, І., Пуханова, Ю. (2021).Емоційні чинники креативності підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди" Психологія"*,(64),110-128.
21. Кризова психологія. Навчальний посібник/ за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013.383с.
22. Макаренко, Н. М. (2008). Психологічні чинники розвитку креативного мислення майбутніх практичних психологів (Doctoral dissertation).

23. Макарова О.П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. Габітус. Випуск 46. 2023.с. 222–226.
24. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ "КММ", 2006.240с.
25. Михайлов Б. В. ,Чугунов В.В., Курило В. О.,Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник , 2014р.,Вид.2-е, перероблене та доповнене. Х.: ХМАПО, 2014.223с.
26. Моляко В.О. (2022). ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ТВОРЧОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 4(2),1-7.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Окорський В. П., Валюх А.М.. Креативний менеджмент: Підручник. Рівне : НУВГП, 2017. 344 с.
29. Павленко, В. В. (2016). Креативність: сутнісна характеристика поняття. Креативна педагогіка:[наук.-метод. Журнал], (11),120-131.
30. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації; уклад.: П. В. Волошин.–Харків,2002.270с.
31. *Простір арт-терапії: Збірник наукових праць.*«Арт-терапевтична асоціація», 2020;Київ:Золоті ворота,2020.Вип. 2 (28).130 с.
32. Психологія особистості:Словник-довідник/За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.:Рута, 2001.320с.
33. Руденко О. В., Хараджі Л.О. Специфіка прояву ознак посттравматичного стресового розладу особистості військовослужбовців–учасників операції об'єднаних сил. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 31 (70) № 4 2020. С. 73–78.

34. Саврасов М. В., Саврасов Н.В. Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності (Doctoral dissertation, Державний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»).
35. Сахно С. Г. Психосоціальний напрям арт-терапії, застосований психіат-ричними службами в Україні. *Мистецтво лікування*. 2013. № 9/10.С.64–65.
36. Сорока О. В. Арт-терапія: теорія і практика: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2014. 195 с.
37. Старик В. А. Характеристика дисоціативних станів при подоланні психічної травм. *Молодий вчений*. № 1(53). 2018. с.54–57.
38. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко / за заг. ред. В. О. Моляко. К.:Освіта України, 2008.702с.
39. Суприкiна, О. Д. (2023). Соціально-психологічні чинники розвитку креативності у підлітків.
40. Сурмяк Ю. Р., Гуменюк Л. Й. До питання оцінки психічного здоров'я при психотравмах(діагностичні критерії).*Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* 2015. № 2., с.191–201.
41. Тараріна О. В.Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Астамір-В, 2019. 257с.
42. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч.посіб.Київ: ДП Вид. дім Персонал, 2017.160 с.
43. Туриніна О. Л. Психологія творчості: навч. посіб. Київ :МАУП, 2007.160 с.
44. Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2012.304с.
45. Цихоня В. С. Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. *Ліки України*. №7-8 (203-204). 2016.с. 37–39.
46. Чувасова, Н. О. (2013). Креативність особистості: зміст і структура.*Educational Dimension*,38, с.277-282.

47. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.:Прапор, 2005.640с.
48. Яланська, С. П. (2018). Психологія творчості. навч. посіб. 2-е вид. випр.,допов. Полтава, ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2018.
49. Яновський М. І. Психологічний вплив мистецтва на людину. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №4. С. 19–22.
50. Boden M.A. The creative mind: myths and mechanisms (second edition). London and New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2004. 344 p.
51. Guilford, J. P. (1961). Three faces of intellect.
52. Guilford, J. P. (1967). Creativity: Yesterday, today and tomorrow. *The Journal of Creative Behavior*, 1(1), 3-14.
53. Guilford J. Creativity. *American Psychologist*, 1990. 5. P. 444-454.
54. Maslow A. The Farther Reaches of Human Nature. *Arkana*. 1993. p. 128.
55. Simonton, D. K. (2000). Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American psychologist*, 55(1), 151.
56. Torrance E. Norms-technical manual: Torrance Tests of Creative Thinking. Lexington, MA: Ginn. 1974. 212 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ЖІНОК

Заняття 1

Знайомство з групою учасниць

Вправа Привітання

Учасники розташовуються в колі. Починаючи з ведучого, кожен по черзі вітається та називає своє ім'я. Після цього вони передають імпульс-легке натискання на праву руку сусіда. Вправа завершується, коли сигнал повертається до ведучого

Вправа Подаруй посмішку

Тренеру слід пояснити учасникам, наскільки значущою є посмішка для загального стану людини та її емоційного благополуччя.

Напружені м'язи не лише передають, а й формують негативний настрій, втому та напруження. Має працювати лише та група м'язів, яка потрібна в моменті, а всі інші - бути розслабленими. Коли людина повністю розслаблена, негативні емоції поступово зникають. Усмішка піднімає настрій як вам, так і людям навколо, тож варто свідомо шукати приводи для неї та заохочувати себе усмішками частіше. Учасники групи стають у коло, беруться за руки й обмінюються усмішками: кожна жінка повертається до сусідки з одного боку, бажає їй приємного та дарує усмішку, після чого та передає усмішку далі по колу.

Заняття 2

Розвиток творчого мислення

Вправа Кінопроба

Уявіть, що ви актори, яких запросили зіграти кумедні ролі у фільмі. Продемонструйте: ведмедя, який сором'язливо танцює хіп-хоп; рибку, що намагається співати оперу; мураку, яка хоче стати чемпіоном із боксу.

Вправа Мій настрій

Кожен Учасник визначає свій настрій, користуючись 12-бальною шкалою оцінювання.

Вправа-прощання Компліменти

Учасники стають в одне коло. Інструкція: Зараз ми будемо говорити один одному компліменти. Відбуватиметься це за такою процедурою. Ви називаєте ім'я і далі звертаєтесь до цієї людини з аргументованою похвалою. Словесно це має вигляд: ім'я, я вдячний тобі за ..., тому що ... Слідкуйте уважно і слухайте те, що говорять, доки дійде черга до вас. Звертатися треба кожний раз до іншого учасника. Так, щоб ні до кого не зверталися двічі. Першим комплімент говорю я. І я останнім отримую комплімент після того, як всім учасникам нашого кола компліменти висловлені. Наприклад: Наталко, ти випромінюєш таку щирість і тепло, що поруч із тобою хочеться усміхатися.

Заняття 3

Розвиток мотивації до креативної діяльності

Вправа Кельтське колесо

Учасникам пропонують уявити себе героями давньої кельтської легенди, згідно з якою всі люди поділяються за сторонами світу відповідно до своїх домінуючих рис. Є ті, хто орієнтований на дію, є шанувальники порядку й точності, є творчі натури, а також люди, для яких найважливішими є теплі стосунки та комфорт.

За легендою кельтів:

Північ - це люди справи : активні, рішучі, орієнтовані на результат, готові йти до мети будь - якими шляхами.

Захід - це прихильники порядку: точні, дисципліновані, схильні до аналізу, планування та розрахунків.

Схід - це люди творчості : вони генерують багато ідей, але не завжди доводять їх до реалізації.

Південь - це ті, хто створює теплу атмосферу : для них важливіші стосунки в групі, ніж швидкий рух до мети.

Щоб досягти гармонії, у кожній людині та в будь-якій групі мають бути представлені всі сторони світу, хоча якась може переважати. Це і символізує замкнуте кельтське колесо.

Учасники визначають, до якого типу вони себе відносять, і об'єднуються в підгрупи за вибраною стороною світу. Якщо хтось сумнівається, він обирає ту сторону, яка найбільше йому відповідає саме зараз.

Завдання кожної підгрупи:

1. Представити свій тип і прорекламувати його сильні сторони.
2. Пояснити, чому їм потрібні інші типи.
3. Запропонувати, як найкраще розподілити обов'язки між різними сторонами світу, щоб ефективно розв'язувати спільні завдання.

На підготовку дається 7-10 хвилин.

Якщо в групі не знайшлося представників певної сторони світу, її роль під час презентації бере на себе ведучий, акцентуючи увагу на тому, які труднощі може спричинити відсутність цього типу.

У підсумку учасників запитують, яка ще сторона світу (окрім основної) притаманна їм. Якщо в групі бракує якоїсь категорії (найчастіше- Заходу), ті, хто назвав цей тип як другорядний, беруть на себе відповідні функції для подолання нестачі.

Заняття 4

Розвиток творчої уяви і фантазії

Вправа Мої очікування

Кожному учаснику видають невеликий аркуш паперу, на якому він записує свої очікування від заняття. Після цього листочки зачитуються вголос і опускаються у скриньку.

Вправа Побажання

Запрошую всіх по черзі похвалити свого сусіда ліворуч.

Заняття 5

Розкриття творчих можливостей

Вправа Творче життя

Учасники діляться на групи по 5-6 осіб і отримують завдання : скласти список порад , що допоможуть зробити життя більш творчим, і записати його. Формовані рекомендації повинні бути реально втілені на практиці всіма або більшістю (не варто ставити в основу рідкісні таланти, занадто великих матеріальних витрат і т.п.)

Під час групового обговорення розглядаються всі запропоновані варіанти. Наприклад :

- *систематично займатися фізичною активністю;
- *навчитися методам медитації та розслаблення;
- *створюйте оповідання, вірші чи пісні, ведіть щоденник почуттів, записуйте цікаві та корисні ідеї;
- *постійно розвивайте та збагачуйте свої інтереси та інше.

Заняття 6

Розвиток умінь і навичок управління творчим процесом

Вправа Вітання

Учасниці сідають у коло і по черзі розповідають про себе чотири твердження : три правдиві та одне хибне. Інші слухачі записують, яке твердження, на їхню думку, є неправдою. Коли всі висловляться, учасники порівнюють свої здогадки. Під час вправи іноді трапляються несподівані сюрпризи.

Вправа Кольори очей

Учасники діляться на групи за кольором очей. Вони в групі домовляються, уривок з якої казки вони проінсценують, тихенько розподіляють ролі. Уривок показується без слів, пантомімою.

Інша група повинна здогадатись, з якої це казки уривок.

Заняття 7

Активізація та розвиток творчих здібностей

Вправа Чарівний перстень

Тренер пояснює : Це перстень із чарівної скриньки. Він особливий, магічний. Якщо надіти його на мізинець, ти станеш дуже маленьким - це символізує твоє минуле. Якщо надіти його на середній палець, ти залишишся у своєму звичайному розмірі - це символізує твоє теперішнє. Якщо надіти перстень на вказівний палець, ти станеш великим, сильним і красивим - це уособлює твоє майбутнє. Хто бажає вирушити у подорож крізь час ?

Якщо учасник обирає сьогоднішнє, він оцінює своє поточні переживання за допомогою жесту : великий палець угору - усе добре, великий палець униз - є проблеми. Якщо ж учасник обирає майбутнє, він закриває очі й уявляє, що цікавого та захопливого може статися в його житті. Якщо учасниця обирає минуле, вона присідає або згортається клубочком, а інші її ніжно пестять, колишують чи співають колисанку.

Заняття 8

Активізація та розвиток творчих здібностей

Вправа Старі ігри

Беруть заголовки з газет, перемішують та комбінують їх, створюючи несподівані оповіді :

- Ціни стали вільними;
- Кількість споживачів у нас зростає;
- Великі компанії поглинають менші.

Отримався досить оригінальний твір, схожий на авангардні вірші. Безглуздя, що виникає при поєднанні різних газетних заголовків, створює

короткий кумедний ефект і може надихнути на нові ідеї для оповідань. Виріжте заголовки з газет і разом складіть з них цікаві історії.

Заняття 9

Розвиток креативної діяльності

Вправа Подарунок

Кожній учасниці дають завдання намалювати прощальний дарунок для однієї з учасниць, а потім по черзі показати й описати свій малюнок. Учасниці здогадуються, кому він адресован.

Підведення підсумків роботи кола жінок

Вправа Враження

Усі збираються в загальному колі. Поділіться, що вам здалося цікавим або незвичним під час наших занять- це можуть бути ваші враження від вправ.

Підсумки

Тренер та учасниці збираються в колі та обговорюють, що сподобалося, що можна покращити і які недоліки помітили під час усіх занять і вправ.