

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя  
майбутніх практичних психологів»**

Виконавець: студент групи ПП-426 Корніюк Назар Вадимович

Керівник: д-р філософії, доцент Павленок Катерина Сергіївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Корніюка Назара Вадимовича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів» затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. № 492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. до 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 65 сторінок, з них обсяг основного тексту 46 сторінок, список використаних джерел нараховує 47 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя майбутніх психологів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 3 таблиці і 3 рисунки.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	24.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	05.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	31.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	15.02.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05.- 01.06.2023	30.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	04.05.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10	Захист роботи	19-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Катерина ПАВЛЕНОК

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Назар КОРНІЮК

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів» містить: 65 сторінок, з яких 46 основних, 3 таблиці, 3 рисунки, 47 використаних джерел та літератури, 3 додатків.

Об'єкт: психологічне благополуччя майбутніх психологів.

Предмет: креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів.

Мета: теоретично визначити сутність креативного потенціалу та емпірично дослідити його як чинник психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів.

Завдання дослідження: Розкрити теоретичні засади дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя. Емпірично дослідити креативний потенціал та його вплив на забезпечення психологічного благополуччя майбутніх психологів. Розробити методичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводу розвитку креативного потенціалу, який сприятиме досягненню психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Наукова новизна та практичне значення. Визначення ролі креативного потенціалу в контексті психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів є новаторським підходом, оскільки дослідження з фокусом на креативності зазвичай концентруються на мистецтві, науці та інших областях. Аналіз взаємозв'язку між креативним потенціалом та психологічним благополуччям майбутніх практичних психологів може внести нові знання щодо того, як розвиток креативності може позитивно вплинути на їхнє психологічне самопочуття та професійну ефективність.

КРЕАТИВНІСТЬ, КРЕАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ФІЗИЧНИЙ ДОБРОБУТ, ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, СУВЕРЕННІСТЬ, АВТОНОМІЯ.

## ЗМІСТ

### ВСТУП<sup>5</sup>

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ<sup>9</sup>

1.1. Психологічне благополуччя як об'єкт дослідження<sup>9</sup>

1.2 Креативний потенціал особистості та його реалізація у процесі професійної підготовки здобувачів закладів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійної програми «Практична психологія»<sup>14</sup>

Висновок до першого розділу.<sup>20</sup>

### РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ<sup>23</sup>

2.1 Організація і методика дослідження<sup>23</sup>

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження<sup>27</sup>

2.3. Методичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводу розвитку креативного потенціалу який сприятиме досягненню психологічного благополуччя студентів.....<sup>37</sup>

Висновки до другого розділу **Ошибка! Закладка не определена.**

### ВИСНОВКИ<sup>46</sup>

Список використаних джерел<sup>48</sup>

ДОДАТКИ.....<sup>55</sup>

## ВСТУП

**Постановка проблеми та її актуальність.** В останні роки спостерігається зростаюче зацікавлення психологією як наукою, а також психологічними методами та практиками. Розуміння креативного потенціалу стає важливим елементом для ефективного використання психологічних інструментів і технік у професійній практиці. Креативність дозволяє психологам знаходити нові інноваційні підходи до розв'язання проблем клієнтів. Вміння мислити креативно допомагає знаходити нетрадиційні рішення, враховувати індивідуальні потреби клієнта, що покращує результати психологічної практики. Розвиток креативного потенціалу сприяє самовираженню, відчуттю досягнень та задоволення в роботі. Креативність дозволяє психологам бути більш самостійними, реалізовувати свої ідеї та бачити позитивний вплив своєї роботи на клієнтів, що покращує їх психологічне благополуччя. Сучасне суспільство швидко змінюється, і вимоги до психологічної практики зростають. Креативність дозволяє майбутнім практичним психологам адаптуватись до нових викликів, шукати інноваційні рішення та сприяти сталому розвитку професії.

Проте питання розуміння психологічного благополуччя залишаються відкритими. Відчувається брак досліджень його особливостей та пошуку факторів, що впливають на нього.

Незважаючи на те, що проблема креативного потенціалу особистості ґрунтовно вивчена такими вченими як Е. Торранс, Д. Гілфорд, К. Тейлор, Г. Грубер, С. Бернштейн, Д. Богоявленська, А. Брушлинский, В. Давидов, В. Докучаєва, Є. Клімов, О. Матюшкін, В. Моляко тощо. Однак креативний потенціал майбутніх психологів в професійній діяльності залишається недостатньо опрацьованим та потребує детального дослідження із подальшим прикладним застосуванням отриманих результатів. Важливим залишається питання щодо особливостей та умов створення креативного середовища у закладі освіти з метою стимулювання студентської молоді до прояву креативності, розкриття креативного потенціалу, саморозвитку.

В той самий час, вплив різних практик та креативності особистості недостатньо вивчений в контексті психологічного благополуччя. Оскільки, теоретичних та емпіричних досліджень креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів відносно небагато, то зазначене вище і визначає *актуальність* теми дослідження: **«Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів»**.

**Об'єктом дослідження** є психологічне благополуччя майбутніх психологів.

**Предметом дослідження** є креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному визначенні сутності креативного потенціалу та практичному дослідженні його як чинника психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити теоретичні засади дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя.
2. Емпірично дослідити креативний потенціал та його вплив на забезпечення психологічного благополуччя майбутніх психологів
3. Розробити методичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводу розвитку креативного потенціалу, який сприятиме досягненню психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

**Експериментальна база дослідження:** Національний авіаційний університет, Український державний університет імені М. П. Драгоманова, Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського та ін.. Вибірку становлять 50 респондентів різного віку, а саме здобувачі вищої освіти за освітнім рівнем «Бакалавр» (від 18 до 23 років).

Методологія дослідження включає загальнонаукові засади системності, розвитку, детермінізму, єдності свідомості та діяльності, суб'єкта, міждисциплінарності; соціально-психологічний принцип опосередкування

зовнішніх впливів на особистість внутрішніми умовами; принцип соціокультурної обумовленості психічного розвитку; принципи оптимального, потенційного та актуального; саморозвитку та оптимізації.

Для реалізації поставленої мети, було доцільним використовувати наступні **методи дослідження**:

- *теоретичний аналіз* психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, а саме: розкриття поняття креативний потенціал, психологічне благополуччя, розвитку креативного потенціалу на психологічне благополуччя майбутніх практичних психологів;

- *емпіричні*: психодіагностичні методики, що дозволили оцінити рівень креативного потенціалу та психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів (Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Методика багатовимірного вимірювання копінга, Тест творчого мислення П. Торренса, опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» С. К. Нартової-Бочавер).

- *математично-статистичні методи* (пошук первинних статистик, дисперсійний аналіз та ін.). Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження реалізувалась з використанням програми Google Forms SPSS.

**Наукова новизна та практичне значення.** Визначення ролі креативного потенціалу в контексті психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів є новаторським підходом, оскільки дослідження з фокусом на креативності зазвичай концентруються на мистецтві, науці та інших областях. Аналіз взаємозв'язку між креативним потенціалом та психологічним благополуччям майбутніх практичних психологів може внести нові знання щодо того, як розвиток креативності може позитивно вплинути на їхнє психологічне самопочуття та професійну ефективність.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програми розвитку креативного потенціалу майбутніх практичних психологів, яка сприятиме поліпшенню їхнього психологічного благополуччя та підвищенню



професійної компетентності, створенню нових підходів до розв'язання проблем та покращенню ефективності психологічної практики. Також результати можуть бути корисними для самоосвіти психологів та навчальних закладів, що займаються підготовкою майбутніх практичних психологів, для спрямування їхнього уваги на розвиток креативності та підтримки психологічного благополуччя.

**Структуру кваліфікаційної роботи** обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та літератури (47 найменувань). Повний обсяг кваліфікаційної роботи – 65 сторінок, з них – 47 сторінок основного обсягу. Текст кваліфікаційної містить 3 таблиці, 3 рисунки і доповнений 3 додатками.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 1.1. Психологічне благополуччя як об'єкт дослідження

Проблема щастя та благополуччя людини має давню історію, багатоаспектний та міждисциплінарний характер. Саме через свою складну природу благополуччя стало предметом дослідження та теоретичних узагальнень низки гуманітарних наук: філософії, психології, соціології, економіки. У сучасній психологічній літературі інтерес до благополуччя, задоволеності життям, оптимізму, якості життя зріс завдяки появі позитивної психології. Існування різноманітних визначень, синонімічних та близьких за значенням понять, феноменологічних «помилочок» призводить до утруднення вивчення життєвого добробуту як наукового феномену.

У західній психології поняття «благополуччя» окреслюється «wellbeing» (дослівний переклад: «добре» і «буття») і має на увазі широку, але досить динамічну для індивіда систему соціальних зв'язків, що передбачає наповнені позитивними переживаннями міжособистісні відносини.[5,с. 89]

Зазначимо, що у романських мовах «благополуччя» також характеризується через слова, які позначають «добре» — «bien(e), bon(o), bene». В українській мові поняття «благополуччя» окреслюється «спокійний і щасливий стан», а щастя — як «почуття і стан повного вищого задоволення».

Розробці проблеми психологічного благополуччя особистості присвячені роботи К. Ріфф, Е. Дінера, Р. Райн, Е. Дісі, та ін., у вітчизняній психології - роботи Братуся Б.С., Дубровіної І.В., Созонтова А.Є., Фесенко П.П. та ін., водночас ця проблема, як і раніше, залишається однією з мало досліджених як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці.

Р. Раян створив класифікацію теорій психологічного благополуччя, звернемося до неї.

Автор розділяє всі підходи до розуміння благополуччя на дві основні течії: гедоністичне та евдемоністичне.

До гедоністичних теорій Р. Райн відносить всі ті вчення, де благополуччя описується головним чином термінами задоволеності та незадоволеності, до цієї підгрупи можна віднести концепції Еге. Динера, Д. Кайнемена, М. Бредбурна.

У зарубіжній психології вивчення проблеми розпочалося з 60-х рр., коли з'явилася книга М. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя». Теоретична база розуміння явища психологічного добробуту була закладена саме ним [16, с. 112].

Він запроваджує поняття «психологічний добробут» та ототожнює його із загальною задоволеністю життям та суб'єктивним відчуттям щастя. М. Бредбурн говорить про те, що він не передбачає під поняттям «психологічне благополуччя» низку інших широко застосовуваних понять, таких, як «самооцінка», «самоактуалізація», «автономія», «сила еґо», але водночас автор вважає, що, можливо, ці поняття мають області перетину.

На думку автора, структура психологічного благополуччя є балансом, який досягається взаємодією двох афектів – позитивного (сума наших радощів та моментів щастя) та негативного (сума наших розладів та переживань).

Різниця між позитивними та негативними афектами є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеністю життям. У разі, коли позитивний афект перевищує негативний, людина відчуває себе щасливою та задоволеною, і, отже, має високий рівень психологічного добробуту, якщо ж сума негативних переживань перевищує позитивний афект, то людина відчуває себе нещасною та незадоволеною, що свідчить про низький рівень психологічного благополуччя. Важливий висновок, який зробив автор, це положення про те, що позитивний та негативний афекти один з одним не взаємопов'язані. Погляди автора на будову та природу благополуччя особистості розділили та визнали у широких колах учених, а методика, яку він розробив – «Шкала балансу афектів» застосовується у наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів психологічного благополуччя дотепер.

Великий внесок у проблему психологічного благополуччя зробив у своїй роботі Е. Дінер. Він запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя». Зміст цього терміну за змістом дуже близький до тлумачення психологічного добробуту, запропонованого М. Бредбурном. Суб'єктивне благополуччя, на думку Е. Дінера, складається з трьох основних компонентів: приємні емоції, неприємні емоції та задоволення [21, с. 208].

Ці компоненти разом формують показник суб'єктивного благополуччя. Автор зазначає, що йдеться про когнітивну та емоційну сторони самоприйняття. Дінер вважає, що майже всі люди оцінюють те, що з ними трапляється, у термінах «добре – погано», і ця оцінка має емоційне забарвлення.

Автор вважає, що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя. Зокрема, автор посилається на роботи К. Ріфф як на вдалий приклад такого доповнення. Разом з тим суб'єктивне благополуччя впливає і на стан психічного здоров'я.

Евдемоністичне розуміння цієї проблеми ґрунтується на тому постулаті, що особистісне зростання — головний та найнеобхідніший аспект благополуччя. Такий підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології, та зустрічається в роботах А. Вотермена і До. Ріфф, а як і А. Маслоу, До. Роджерса, Еге. Фромма, Р. Олпорта [11, с. 31].

Керол Ріфф багато в чому продовжила думки, які заклав М. Бредбурн, але вона критично переглянула його погляд на психологічний добробут як баланс між позитивним та негативним афектами. Керол Ріфф створила власну теорію, базою для якої послужили основні концепції, так чи інакше пов'язані з поняттям «психологічне благополуччя» і які б ставилися до проблеми позитивного психологічного функціонування (теорії Д. Біррена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, М. Яходи, Ш. Бюлер, Б. Нью-Гартена, К.Г. Юнга).

Такий підхід дозволив їй узагальнити та виділити шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління довкіллям, мета в житті, особистісне зростання.

Керол Ріфф вважає, що виділені нею компоненти інтегрують у собі різні структурні елементи різних психологічних теорій.

На основі цієї теорії було створено опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (додаток 1), який отримав широке визнання вчених. Він досі активно застосовується у наукових дослідженнях, пов'язаних із вивченням різних сфер психологічного благополуччя. На сьогоднішній момент досить вивчені залежності психологічного благополуччя від статі, віку, культурної приналежності та інше.

Підсумовуючи, слід зазначити, що у психології немає єдиного загальновизнаного визначення поняття «благополуччя». Аналізуючи існуючі підходи, можна дійти невтішного висновку, що психологічне благополуччя характеризує область переживань і станів, властивих здоровій особистості. Воно впливає на діяльність і самопочуття людей, взаємини з близькими, прагнення до вдосконалення.

Проаналізувавши літературу можна зробити висновок, що психологічне благополуччя – це область певних переживань та станів, властивим для здорової людини і, воно впливає на діяльність і самопочуття людей, взаємодію з навколишнім світом та їх прагнення до самореалізації. Також варто відзначити, що в нашому розумінні, особистісне зростання – найголовніший та найнеобхідніший аспект благополуччя.

У період зрілості, коли максимально виражені потреби особистості в самореалізації, психологічне благополуччя набуває особливого значення.

Розглянемо суб'єктивне благополуччя. У сучасній західній та вітчизняній літературі існує ряд понять, що відображають різне розуміння благополуччя, такі як «якість життя», «емоційний комфорт», «суб'єктивне благополуччя», «фізичний добробут», «зрілість особистості».

З усього різноманіття понять, що лежить в одному полі з «психологічним благополуччям», є «суб'єктивне благополуччя». Немає чіткої відмінності цих понять на сьогоднішній день, і дискусія щодо них триває до цього часу.

Першим поняття «суб'єктивне благополуччя» запропонував Е.Дінер, він характеризував це як показник оцінки, якою людина оцінює своє життя, включаючи емоції, щастя, емоційні проживання. Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя і структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер все ж таки не розглядає їх як прямі аналоги. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя.

Дінер ввів рівні оцінки життя. Він виокремив дві складові емоційну та когнітивну. Залежність суб'єктивного благополуччя чи неблагополуччя, як стверджує М. Бредберн, пропорційно балансу позитивного і негативного стимулу, що є результатом аналогічної оцінки повсякденності.

Зробивши аналіз вищеперерахованих компонентів - можна виділити такі їх структурні фактори:

- 1) Взаємовідносини з іншими людьми;
- 2) Суспільне визнання;
- 3) Екологія життя;
- 4) Знання про себе, світ, оцінка того, що відбувається навколо, і співвідношення всього цього із собою;
- 5) Оцінка діяльності та життя, проекція зовнішньої оцінки.

Більшістю цих чинників визначається суб'єктивне благополуччя особистості, у задоволеності собою є внутрішнім чинником особистості [34,с. 97].

З огляду на подібність у змісті – суб'єктивне благополуччя можна розглядати як складову психологічного благополуччя. Ще одне поняття схоже на поняття психологічно благополуччя – це «задоволеність життям». Поняття «задоволеність» близьке до поняття щастя.

На основі аналізу літератури, огляду уявлень про зміст психологічного благополуччя можна сформулювати такі висновки:

1. Немає чітко сформульованих речень трактування психологічного благополуччя.

2. Психологічне благополуччя як поняття не має чітких кордонів і може розглядатися у контексті інших понять, такими як щастя, суб'єктивне та психологічне благополуччя.

3. Психологічне благополуччя – суб'єктивний феномен, що виражається у відчутті власного щастя та задоволеності.

5. Психологічне благополуччя стійка психічна властивість, що відбивається переважно у позитивних почуттях, емоціях, осмислення життя з позитивного боку.

У рамках поточної роботи, при вивченні психологічного благополуччя, ми спиралися на концептуальні дослідження К.Ріфф.

Отже, ми розглянули особистість людини в контексті відносин, у яких вона перебуває, враховуючи рівень задоволеності на даний момент і брали до уваги досвід та ресурси, набуті людиною для його подальшого розвитку.

## **1.2 Креативний потенціал особистості та його реалізація у процесі професійної підготовки здобувачів закладів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійної програми «Практична психологія»**

Креативний потенціал особистості відноситься до її здатності генерувати нові та оригінальні ідеї, розв'язувати проблеми, а також виявляти гнучкість та незалежність мислення. Він визначається комбінацією індивідуальних характеристик, таких як когнітивні процеси, особистісні риси, мотивація та контекстуальні фактори.

Креативний потенціал особистості формується на основі когнітивних процесів, особистісних рис, мотивації та контекстуальних факторів.

Когнітивні процеси включають гнучкість мислення, уміння робити асоціації, генерацію ідей, здатність до переосмислення існуючих концепцій та розв'язання проблем. Креативна особистість має здатність широко мислити та бачити нові зв'язки та можливості.

Деякі особистісні риси сприяють креативності, такі як відкритість новому досвіду, толерантність до невизначеності, любов до пригод та ризику, незалежність мислення, цілеспрямованість та наполегливість. Ці риси дозволяють особистості дивитися на проблеми та завдання з різних ракурсів і знаходити нетрадиційні рішення.

Висока внутрішня мотивація до досягнення, цілепокладання та потреба в самореалізації мають суттєве значення для розкриття креативного потенціалу. Креативні особистості зазвичай відчувають велику задоволеність від самого акту творчості та розв'язання проблем.

Соціокультурне середовище, сприятливі умови для творчості, підтримка та стимулювання з боку оточуючих можуть сприяти розвитку та вияву креативного потенціалу особистості.

Розуміння та розвиток креативного потенціалу особистості є важливим в контексті психологічного розвитку, особистісного зростання та професійного успіху.

Проблема творчості є однією з найдавніших проблем, що хвилювали людство, оскільки творчість це невід'ємна частиною життя суспільства та незаперечна рушійна сила його розвитку та руху вперед. Протягом багатьох століть вчені та дослідники сперечалися про природу, виникнення, закономірності, етапи творчого процесу та способи його реалізації. Відповідно до розуміння Платона, людина отримує натхнення і творчі ідеї від богів і є їх провідником у світ людей, тоді як Аристотель бачив витoki натхнення внаслідок розумових асоціацій людини.

Звернемося до етимології слова «креативність». Слово «креативний» з'явилося в українській мові наприкінці минулого століття. Слово «креатив» – калька з англійської «creative» і перекладається як «творчий». Сучасний тлумачний словник трактує креативність як творчу, новаторську діяльність.

Вперше використав поняття «креативність» 1922 року Д. Сімпсон, який позначив його як здатність людини відмовлятися від стандартних способів мислення. Поняття креативність, як аналог поняття «творчі здібності», пов'язане



з творчістю, творчою діяльністю, що породжує щось нове, відхилення від традиційних схем мислення. У вітчизняній психологічній та педагогічній науках поняття «креативність» визначається з початку 60-х років. [28,с. 71]

Звернемося до аналізу проблеми творчості у зарубіжній психології. Тут є безліч визначень поняття «креативність». Узагальнення наявних понять добре представлено у висловлюванні Р. Холлменна, що визначає креативність як злиття сприйнятів, реалізованих новим способом (Е. Маккеллар), здатність знаходити оригінальні зв'язки (Л.С. Кюбі), виникнення незвичайних відносин (К.Р. Роджерс), поява творів (Г. Меррей), схильність здійснювати і впізнавати нововведення (Г. Лассуелл), діяльність розуму, що призводить до прозрінь, що раніше не виникали (К. Жерар), трансформація досвіду (К. Тейлор).

У зарубіжній психології креативність – це здатність створювати новий продукт, який має оригінальність і відповідає дійсності, в якій він знаходиться (Т. Амабіле, Ф. Баррон, Т. Любарт, Д. МакКіннон, Р. Стернберг) [19, с.115].

Прихильники психодинамічного спрямування розглядають творчість як поведінку, в основі якої лежить специфічна мотивація. З. Фрейд (психоаналіз) абсолютизує роль несвідомого у творчому процесі, висуваючи на передній план несвідоме сексуальне начало. Він розглядає творчість як продовження та заміну старої дитячої гри, в якій творець створює світ, сприймаючи його з усією серйозністю, вносить до нього багато нового, в той же час різко відокремлюючи його від дійсності. При цьому, згідно з психоаналітиком, творить аж ніяк не щаслива людина, а лише незадоволена, щоб у душі творця розвинувся образ, її повинні обурювати сильні почуття, спричинені дією змінних внутрішніх конфліктів, на які йому необхідно відреагувати, щоб від них звільнитися.

З точки зору теорії аналітичної психології К. Юнга, для досягнення цілей людина постійно набуває нових умінь, що сприяє безперервній і все більш повній самореалізації, під якої - становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда. На його думку, творчий початок росте і розвивається в людині, подібно до дерева, яке бере потрібні йому соки з ґрунту (тобто з самої людини).

В індивідуальній психології А. Адлера людина має творчу силу, що забезпечує можливість розпоряджатися його життям. Визначальною рисою творчого Я є вільна, усвідомлена активність особистості, що впливає на кожен сферу її досвіду [16,с. 147].

Розгляд творчого процесу через інтуїцію наявність якої усвідомлюється та має індивідуальні відмінності характерно для прихильників когнітивного напрямку вивчення творчості у зарубіжній психології (Г. Клекстон, М. Ліберман, Л. Вулхаус, Р. Бейн та ін.). Цей підхід розглядає творчість як результат продуктивного мислення, де перше місце висуває дослідження процесу отримання творчого продукту діяльності. Когнітивний напрямок (Р. Солсо) розглядає творчість як когнітивну діяльність, в результаті якої відкривається нове, оригінальне бачення ситуації або вирішення проблеми [24, с.89]. У цій теорії здатність до творчого мислення визначається культурою та освітою, а сама творчість трактується, як здатність генерувати безліч різних абстрактних, гнучких рішень одного завдання.

Ця ж думка простежується і в діалогічній позиції (М. Бахтін, М. Бубер, Т. Флоренська та ін), сформованої в рамках екзистенціалізму: людина має діалогову активність, тобто реагує творчо на іншу людину і на саму себе . В екзистенційній психології (Р. Ленг, С. Мадді, О. Марер, Р. Мей, К. Ясперс та ін.) в основі творчості лежить відкритість особистості до можливостей у світі, в тому числі й до інших можливих світів, оскільки людська природа безумовна: людина – те, що вона із себе робить.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін) початковим джерелом творчості вважають мотивацію особистісного зростання, яку і ставлять в основу творчої діяльності.

А. Маслоу підкреслював, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей, вона видається як невід'ємна властивість природи людини, яка не вимагає спеціальних талантів чи здібностей.

Самореалізація особистості у творчому процесі в більшості сучасних досліджень визначається поняттям творчий потенціал особистості. Розвиток

творчого потенціалу стає можливим при активізації особистістю потреби у саморозвитку у вигляді максимального розвитку її здібностей та обдарувань, прагнення реалізувати у процесі життєдіяльності свій вроджений потенціал (А. Маслоу) [18, с. 92].

Розвиток творчості через два фундаментальні типи особистісної спрямованості розглядає Е. Фромм. Особі, орієнтованій на присвоєння благ, він протиставляє тип особистості, що здійснює унікальне буття, що розуміє та приймає власну індивідуальність.

На думку П. Енгельмейєра є такі сутнісні ознаки творчості: штучність (там, де немає втручання людини в життя природи, немає місця для винаходу і відкриття), доцільність (творіння має переслідувати задум), несподіванка (творчість повинна включати інтуїцію і повинна бути якісно відмінно від методичного мислення), цілісність (творчий продукт складається з частин цілого). Ці чотири ознаки у своєму синтезі дають зміст поняття людського творіння.

Для розуміння творчості необхідний облік чотирьох основних його ознак (Г. Груберг та Д. Воллейс, 1999): новизни (продукти творчості мають бути новими та оригінальними); цінності (товари творчості повинні задовольняти зовнішнім критеріям); доцільності (творчі продукти мають бути результатом цілеспрямованої активності особистості); тривалості (особистість виявляє свою творчу активність протягом певного часу) [42, с.103].

Креативність також окреслюється здатністю до творчості, здатністю відмовлятися від стереотипних способів мислення, здатністю привносити щось нове у наявний досвід, усвідомлення необхідності нових підходів та продуктів, здатність породжувати неординарні ідеї у процесі постановки та вирішення нових проблем, здатність виявляти творчу сутність у вигляді проблематизацію звичних ситуацій, здатність до створення якісно нового чи продуктивного перетворення об'єкта, здатність не тільки до виконання діяльності на найвищому рівні, а й до її вдосконалення та розвитку; здатність, що поєднує різноманітні системи взаємопов'язаних здібностей, як елементів. У більшості джерел

креативність сприймається як здатність до творчості і постає як синонімічне поняття з «творчими здібностями».

Балахтар (2021, с. 102) визначає креативність особистості як особистісну властивість, внутрішній ресурс, що уможлиблює творчу й інноваторську діяльність, спрямовану на продукування та генерування оригінальних (нетривіальних) ідей та підходів до професійної діяльності, ефективне вирішення поставлених завдань нетрадиційним чином, конструктивне нестандартне і критичне мислення, прагнення до вдосконалення як власного досвіду, професійних здатностей на шляху до самореалізації, так і формування креативної особистості здобувачів на заняттях, із залученням інноваційних технологій.

Таким чином, синтез думок вчених діяльнісного, психодинамічного, аналітичного, індивідуального, когнітивного, екзистенційного та гуманістичного підходів до проблеми, що вивчається, забезпечує виділення сутнісних ознак феномену креативності особистості. Аналіз досліджень креативності в сучасній психологічній науці виявив, що вчені схильні як змішувати, так і розділяти поняття «творчість» і «креативність». У рамках цього дослідження ми дотримуємося думки про розмежування даних понять, залежно від результату творчої діяльності. Поняття творчість включає процес творчої діяльності, спрямований на створення якісно нового продукту, на пошук нестандартного вирішення завдання, однак, даний термін не передбачає обов'язкову наявність результату діяльності. Творчість можна визначити як діяльність заради процесу. Креативність, навпаки, це процес, спрямований на результат, тут результат діяльності є необхідною і вкрай важливою складовою творчого процесу. Креативність носить інтегративний характер, нерозривно пов'язуючи інтелектуальний, емоційний, рефлексивний, вольовий, мотиваційний та діяльнісний засади особистості. Все шаблонне та стереотипне позбавлене креативного характеру. Тобто креативність - це здатність особистості, що проявляється в різних видах діяльності, спрямованих на обов'язкове досягнення задуму, отримання продукту, що має новизну, корисність і оригінальність.

Креативний потенціал особистості є важливим аспектом професійної підготовки студентів, які обирають спеціальність 053 «Психологія» і освітньо-професійну програму «Практична психологія». Розвиток креативності в цьому контексті має на меті формування компетенцій, необхідних для майбутньої роботи практичними психологами.

Стимулювання креативного потенціалу студентів відбувається шляхом створення стимулюючого середовища, розвитку творчого мислення та застосування інноваційних методів навчання. Важливо надати студентам можливості для самовираження, співпраці, експериментування та генерації нових ідей.

Розвиток креативного потенціалу студентів спеціальності «Практична психологія» допомагає підготуватися до ефективної роботи з різними людьми та ситуаціями, де креативний підхід може виявитися вирішальним. Він сприяє розвитку гнучкості мислення, здатності до інноваційного мислення та пошуку нетрадиційних рішень.

Реалізація креативного потенціалу у процесі професійної підготовки психологів створює основу для професійного успіху і досягнення високих результатів в практичній роботі. Здатність до творчого мислення та інноваційного підходу дозволяє студентам стати ефективними та адаптивними професіоналами, які здатні знайти нові рішення для вирішення складних проблем і внести позитивні зміни у життя людей.

### **Висновок до першого розділу.**

Психологічне благополуччя є комплексним станом, який включає позитивне функціонування і добробут особистості в різних аспектах її життя. Воно описується відчуттям задоволення, внутрішньої гармонії, позитивної самооцінки та відчуттям сенсу життя. Важливо підкреслити, що психологічне благополуччя не обмежується відсутністю проблем чи стресу, але передбачає

активне пристосування до життєвих викликів та розвиток особистісного потенціалу.

Розглянуто психологічне благополуччя є важливим аспектом життя людини, оскільки воно сприяє її загальному самопочуттю та якості життя; емоційний стан, позитивне самовизначення, задоволення від взаємин з оточуючими людьми, впевненість у себе, почуття контролю над життям та реалізацію особистих цілей.

Встановлено, що фактори, які впливають на психологічне благополуччя, включають задоволення основних потреб, підтримку соціальної мережі, здоров'я і фізичну активність, розвиток особистості, задоволення від роботи та досягнення успіху.

Існує безліч різних підходів та методик для вимірювання та підтримки психологічного благополуччя, що включають оцінку задоволення життям, психологічну добробуту, психологічну резилієнтність та креативність.

Наукові дослідження креативного потенціалу особистості мають важливе значення для розуміння та розвитку творчих здібностей.

Отже, креативний потенціал є індивідуальною характеристикою особистості, яка може бути виміряна та оцінена. Це відображається у здатності до оригінальності, гнучкому мисленні, генерації ідей та здатності до розв'язання проблем. Його можна розвивати та покращувати за допомогою відповідних методик та тренувань. Це відкриває перспективи для розвитку креативності як в освітніх, так і в професійних контекстах. До того ж, креативний потенціал має значний вплив на різні аспекти життя та діяльності особистості, включаючи професійний успіх, задоволення життям та загальне психологічне благополуччя. Виявлення та розвиток креативного потенціалу може бути корисним для різних груп населення, включаючи молодь, професіоналів, а також майбутніх психологів. Дослідження креативного потенціалу можуть мати практичне значення для розробки програм розвитку креативності в освітніх та робочих середовищах.

Узагальнюючи, дослідження креативного потенціалу вносять важливий вклад у розуміння та розвиток креативності як важливого аспекту людської особистості. Розуміння креативного потенціалу відкриває можливості для підтримки і розвитку творчих здібностей та психологічного благополуччя у різних сферах життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1 Організація і методика дослідження

З метою дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя майбутніх психологів нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь студенти психологічних факультетів з різних університетів.

Вибірку склали 50 здобувачів вищої освіти психологічних факультетів з різних університетів (Національний авіаційний університет, Український державний університет імені М. П. Драгоманова, Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського та ін.) віком від 18 до 23 років.

Дослідження проводилося в кілька етапів, досліджувані заповнювали опитувальники протягом години, за дотриманням принципів анонімності та добровільності. Дослідження проходило в онлайн форматі, опитувальник створений на базі Google форм та представлений у вигляді індивідуальної діагностичної роботи. У процесі проходження студенти могли бачити проміжні результати щодо кожного з опитувань, фіксувати свої результати та робити власні висновки щодо кожного з показників. Google опитувальники дозволили не бачити сирих балів, а отримувати конкретні результати у процесі роботи, що дозволило заощадити час та організовано побудувати процес.

З метою проведення дослідження та розв'язання завдань були підібрані наступні психодіагностичні методики:

**1. Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф** (додаток 1) містить 84 пунктів, розподілених на 6 шкал, в кожній з яких по 14 тверджень.

- 1) «Позитивні стосунки з іншими»
- 2) «Автономія»



- 3) «Управління оточенням»
- 4) «Особистісне зростання»
- 5) «Мета в житті»
- 6) «Самоприйняття».

Респондентам необхідно висловити свій рівень згоди у шести варіантах градації, від «абсолютно незгоден» до «абсолютно згоден» і відзначити відповідний варіант. Твердження опитувальника мають прямий і зворотний зміст щодо характеристик психологічного благополуччя, градація їх від 1 до 6, що нівелює негативні ефекти за недостатньої ширості респондента.

**Опитувальник «Індекс загального добробуту»** відображає загальний рівень психологічного благополуччя, що значно полегшує процес аналізу даних.

Шкали та їх інтерпретації:

- *Позитивні відносини з іншими* – високі показники зумовлюють наявність довірчих відносин із оточуючими, бажання взаємодіяти з оточуючими, знаходити компроміси, здатність виявляти емпатію у відносинах. Низькі значення за шкалою говорять про зворотне - уникання відносин, труднощі в турботі про інших, неможливість знаходити компроміси у відносинах.

- *Автономність* – високі показники зумовлюють здатність відстоювати власну думку та перешкоджати суспільному тиску, спираючись на власні думки, вчинки. Низькі значення говорять про залежність людини від інших рішень, залежність від оцінки оточуючих.

- *Управління середовищем* - високі показники свідчать про високе почуття майстерності та компетентності в управлінні справами вдома та у професійній сфері, здатність обирати відповідні умови, середовище для своєї діяльності. Низькі значення говорять про протилежне, людина не може знайти виходу, не усвідомлює можливості навколишнього світу, відчуває безсилля.

- *Особистісне зростання* - високі показники зумовлюють почуття безперервного розвитку та реалізації потенціалу, зворотний бік цього показника говорить про стагнацію людини, відсутність чи нездатність відчувати прогрес, що веде до нудьги та загальної незацікавленості.

- *Мета в житті* - високі значення говорять про присутність цілей, орієнтирів, почуття свідомості свого минулого та майбутнього. Низькі бали відсутність осмисленості того, що відбувається.

- *Самоприйняття*- високі бали говорять про самоприйняття різних сторін Я, не важливо які це сторони позитивні чи негативні. Низькі бали незадоволення собою, розчарування власним минулим, неприйняття себе.

**Методика багатовимірного виміру копіngu (CISS - Coping Inventory for Stressful Situations)** (додаток 2) використана в контексті дослідження креативного потенціалу як чинника благополуччя майбутніх практичних психологів. Копінг - це набір стратегій, які люди використовують для управління стресом та пристосування до стресових ситуацій.

Дослідження копіngu в контексті креативного потенціалу може розкрити, які конкретні стратегії копіngu пов'язані з розвитком творчих здібностей та сприяють стимулюванню креативності у майбутніх практичних психологів. Наприклад, дослідження може виявити, які стратегії копіngu пов'язані зі здатністю до переосмислення проблем, гнучкістю мислення, ризиковими діями та здатністю до інноваційного мислення.

CISS - GRI-V1 надає можливість виміряти різні аспекти копіngu, такі як пошук підтримки, емоційне розвантаження, фокусування на проблемі та уникнення. Дослідники можуть використовувати ці показники для встановлення зв'язку між певними стратегіями копіngu та рівнем креативного потенціалу у майбутніх практичних психологів.

Методика багатовимірного виміру копіngu була використана в емпіричному дослідженні з метою визначення стилю подолання, а саме: а) проблемно орієнтованого, спрямованого на подолання ситуації, вирішення проблем, б) емоційно-орієнтованого стилю та стилю, орієнтованого на уникнення, вирішення проблем через емоції. Опитувальник дозволяє диференціювати людей з різними стилями поведінки в стресовій ситуації і може застосовуватися для діагностики власної поведінки у дорослих людей.

**«Torrance Tests of Creative Thinking» (ТТСТ)** є однією з найбільш поширених методик для оцінки креативного потенціалу. Ця методика була розроблена Еллісом Полом Торренсом і його колегами. ТТСТ складається з різних завдань, які мають на меті виміряти різні аспекти креативного мислення. Ці завдання включають завдання з генерації ідей, зображення, завдання на пошук альтернативних варіантів та завдання на оцінку та розв'язання проблем.

Основні аспекти, що оцінюються в рамках ТТСТ, включають: гнучкість мислення - вимірює здатність генерувати багато різних та нестандартних ідей, рішень та варіантів; оригінальність - оцінюється оригінальність та новизна ідей, запропонованих учасниками; розширення меж - вимірює здатність перетворювати та розширювати існуючі концепції, ідеї та образи; експресія та еластичність - оцінюються здатність виразно комунікувати та зображувати свої ідеї, а також готовність до переосмислення, зміни та адаптації їхніх ідей.

ТТСТ може бути адаптований для різних вікових груп, починаючи від дитинства до дорослого віку. Результати оцінюються за допомогою спеціальних шкал, що враховують якість та кількість креативних ідей та результатів.

Ця методика дозволяє виміряти креативний потенціал і виявити індивідів з високим рівнем креативності, а також виявити особливі аспекти креативного мислення, які можуть бути розвинуті і покращені. ТТСТ є цінним інструментом для вивчення креативності та оцінки її впливу на різні сфери життя, включаючи психологічне благополуччя майбутніх практичних психологів.

Респонденти проходили даний тест на онлайн платформі Testingmom. Для зручності кожен респондент отримав QR код за яким опинявся на сайті даної платформи, проходив реєстрацію та сам тест, після отримання результатів, респонденти відправляли нам на дослідження їх рівня креативності.

**Опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» (СПП)** розроблений С. Нартовою-Бочавер (додаток 3) для вимірювання рівня суб'єктивної суверенності психологічного простору у людини. Цей інструмент дозволяє оцінити особистісний досвід і почуття індивіда щодо його відчуття свободи, автономії та контролю над власним життям.

Опитувальник СПП складається з набору питань, на які респондент відповідає, оцінюючи свої власні переживання та ставлення. Він має багатошкальну структуру і включає в себе запитання, що стосуються різних аспектів суверенності психологічного простору, наприклад: відчуття автономії (респондент оцінює ступінь відчуття свободи та незалежності у своїх власних рішеннях та діях); почуття контролю (респондент оцінює свою здатність контролювати важливі аспекти свого життя та впливати на них); самостійність (респондент оцінює рівень самостійності та незалежності від інших людей).

Респондентам пропонувались інструкції щодо заповнення питань і просять їх відповісти на кожне запитання, використовуючи багатошкальну систему оцінювання (наприклад, шкала від 1 до 5, де 1 – «повністю не погоджуюсь», а 5 – «повністю погоджуюсь»).

Отримані дані аналізувалися для визначення рівня суверенності психологічного простору у досліджуваній групі або індивіда. Це дозволяє отримати інформацію про ступінь почуття автономії, контролю та незалежності у різних контекстах життя, а також встановити можливі зв'язки між суверенністю психологічного простору та іншими психологічними факторами.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя майбутніх психологів показало недостатній рівень його розвитку. Так, аналіз результатів дослідження за методикою «Психологічне благополуччя» (К.Ріфф) показав, що психологічне благополуччя тією чи іншою мірою переважає у 93% (46 чол., включає середній, високий рівні психологічного благополуччя) досліджуваних студентів, у 7% (4 чол.) студентів рівень психологічного благополуччя на рівні низького (рис. 2.1).

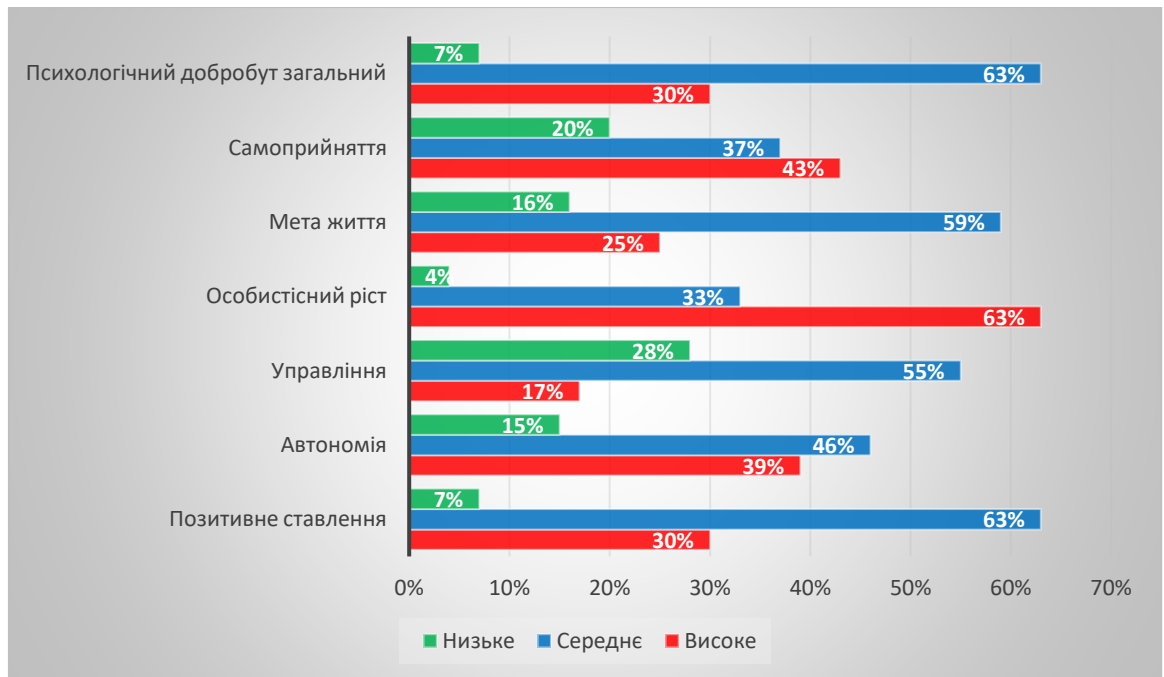


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за рівнем психологічне благополуччя

Як видно з рис.2.1. домінуючими факторами, які позитивно впливають на психологічне благополуччя, можна назвати «автономію», високий рівень якої виявлено у 39% опитаних. Це вказує на те, що здобувачі здатні відстоювати власну думку, виражати її і можуть перешкоджати тиску ззовні, спираючись на власні вчинки. Низький рівень виявлений у 15%, що свідчить про відсутність здатності до відстоювання власних інтересів при прийнятті будь-яких рішень.

Варто зазначити, що прагнуть до особистісного зростання більше ніж половина досліджуваних 63% (32 чол.), яких характеризує високий рівень. Це свідчить про бажання безперервного розвитку та реалізації потенціалу. Крім того, частина здобувачів чітко вимальовує своє майбутнє, співвідносить себе із самим собою «вчорашнім» і може оцінити зміни, які з ними відбуваються. З-поміж низьких показників - фактори управління навколишнім середовищем-28% (9 чол.). Це говорить про те, що не всі здобувачі здатні управляти справами, оточенням, не до кінця ще сформовані компетенції щодо взаємодії з новими колегами, не обрано середовище професійного розвитку. Також виявлено низький рівень чинника «самоприйняття» - 20% (10 чол.) осіб, які не приймають себе, своє минуле, сьогодення. Ймовірно, це пов'язано з якимись розчаруваннями, пов'язаними з вибором напряму майбутньої професії, місця

навчання або іншими факторами. Багато хто зі здобувачів при ухваленні рішень вибору професії керуються «ідеальними складовими» вибору, малюють ідеальну картинку того, чим займатимуться, яка в реальному житті не має нічого спільного або вкрай мало нагадує очікування. Загалом картина переживання феномену «психологічного благополуччя» у здобувачів є на достатньо високому рівні, зважаючи на умови сьогодення. Це пов'язано з гнучкістю сприйняття в силу молодого віку студентства.

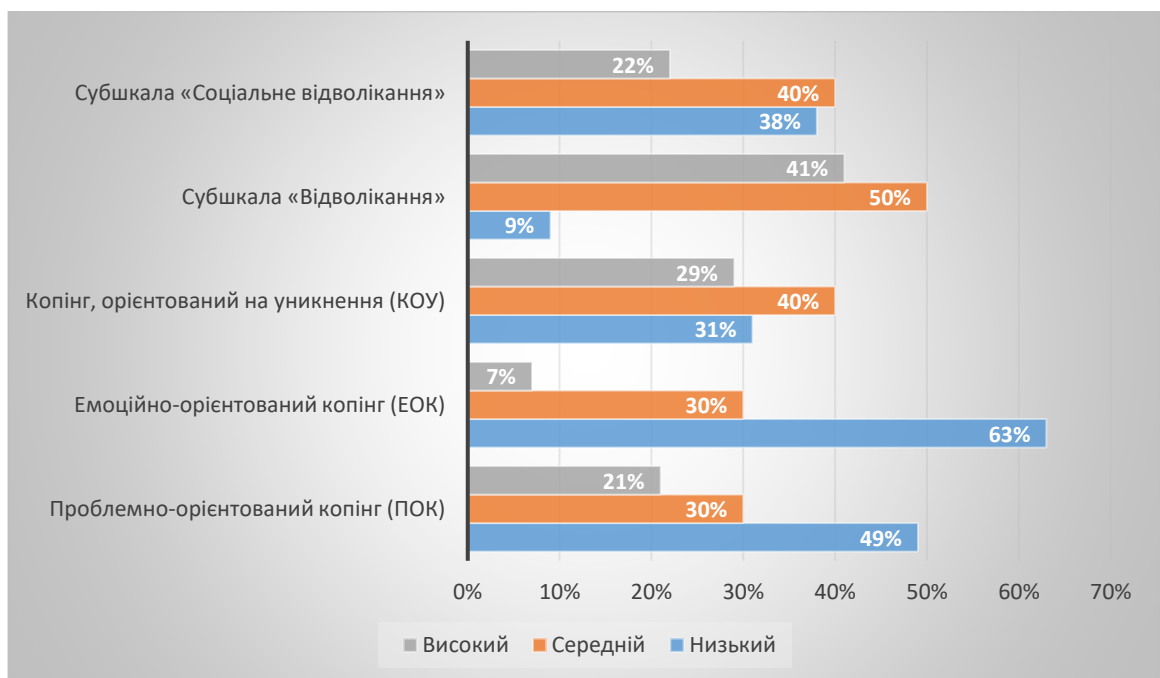


Рис. 2.2 – Розподіл досліджуваних за рівнем вибору копінг стратегій

За результатами дослідження виявлено, як видно з рисунку. 2.2, що у 51% (26 чол.) у середньому чи високому значенні переважає «проблемно-орієнтований» копінг. Це свідчить про те, що досліджувані вміють вирішувати завдання та труднощі через подолання, це проявляється у вигляді зусиль, аналітичному підході до проблем. Проте у 49% (24 чол.) цей копінг ресурс не вироблено, і вони вирішують питання через інші стратегії.

Більшість опитаних характеризує копінг, орієнтований на уникнення. Так більшість здобувачів у стресових ситуаціях обирають копінг «відволікання» - 91% (46 чол.). Такі особи прагнуть втечі від проблеми, всіляко вибирають

тактику, спрямовану на уникнення труднощів та занурення у спілкування в соціальних мережах, заняттях хобі.

62% досліджуваних (31 чол.) обирають стратегію уникнення «соціальне відволікання», що характеризується серед людей, проводити час із близькими, розмовляти телефоном у важкі моменти життя.

Більше ніж половину досліджуваних (63% (32 осіб)) характеризує низький рівень «емоційно орієнтованого» копінгу. Це свідчить про те, що в емоційному плані при виникненні труднощів студенти не впадають у депресії, не відчують тривоги. 37% (18 чол.) з високим рівнем емоційно орієнтованої копінг поведінки, навпаки, у разі утруднення емоційно реагують на те, що відбувається, їм властиві почуття безвиході, вони дистанціюються від ситуації.

Аналізуючи показники рівня копінг-стратегій з рисунку 2.2, можна зробити кілька висновків про зв'язок з креативністю як чинником благополуччя майбутніх практичних психологів.

1. Проблемно-орієнтований копінг (ПОК): з таблиці видно, що половину (51%) здобувачів виявляють високий або середній рівень проблемно-орієнтованого копінгу. Це свідчить про їх здатність вирішувати завдання та труднощі шляхом подолання, зусиль та аналітичного підходу до проблем. Ці студенти можуть мати потенціал для розвитку креативності, оскільки проблемно-орієнтований копінг може сприяти здатності до інноваційного мислення та знаходженню нових рішень.

2. Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК): з таблиці видно, що 7% здобувачів мають високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу, що характеризується емоційною реакцією на труднощі та почуттями безвиході. У контексті креативності, це може вказувати на потенційну здатність цих студентів до виявлення інноваційних та нетрадиційних підходів у вирішенні проблем. Однак, необхідно звернути увагу на емоційний стан цих здобувачів і можливі обмеження, які вони можуть відчувати в процесі креативного мислення.

3. Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ): з таблиці видно, що більшість студентів (40%) мають середній рівень копінгу, орієнтованого на

уникнення. Це свідчить про тенденцію до уникання труднощів та відволікання від проблем. Уникнення може обмежувати розвиток креативності, оскільки це може перешкоджати уяві та пошуку нових ідей. Необхідно розвивати у студентів стратегії копіngu, спрямовані на активне вирішення проблем.

4. Субшкали «Відволікання» та «Соціальне відволікання»: з таблиці видно, що багато студентів (91% та 62%) використовують стратегії «відволікання» та «соціального відволікання» для копіngu зі стресом. Це може означати, що ці студенти шукають уникнення труднощів через занурення у розваги, соціальні мережі та спілкування з близькими. Хоча це може бути корисно в певних випадках, важливо забезпечити баланс між цими стратегіями та активним розвитком креативності.

Аналіз показників копіng-стратегій може бути корисним для дослідження креативності як чинника благополуччя майбутніх практичних психологів. Результати вказують на необхідність сприяти розвитку проблемно-орієнтованого копіngu та активних стратегій розв'язання проблем, а також на потребу у збалансованому підході до використання стратегій уникнення та емоційно-орієнтованого копіngu. Розвиток креативності в майбутніх практичних психологів може залежати від їх здатності ефективно управляти стресом та шукати нові підходи у вирішенні проблем.

3. Аналіз результатів дослідження за тестом творчого мислення П. Торренса. Обробка результатів Torrance Tests of Creative Thinking (ТТСТ) передбачає використання спеціальних методів для аналізу та інтерпретації отриманих даних. Основні кроки обробки результатів включають наступне:

1. Оцінка кількісних показників: Зазвичай, завдання ТТСТ оцінюються за допомогою кількісних показників, таких як кількість згенерованих ідей, оцінки креативності розв'язання проблем, кількість оригінальних аспектів тощо. Використовуючи критерії оцінки, кожна відповідь оцінюється залежно від ступеня креативності та оригінальності.

2. Аналіз якісних аспектів: Крім кількісних показників, важливо проаналізувати якісні аспекти відповідей учасників. Це включає оцінку



оригінальності, гнучкості мислення, деталізації і еластичності ідей, а також оцінку здатності до переосмислення ідей та розв'язання проблем.

3. Порівняння з нормативними даними: Результати ТТСТ можуть бути порівняні з нормативними даними, що дозволяє встановити, наскільки креативний потенціал учасника відповідає нормам для його вікової групи або іншої контрольної групи.

4. Інтерпретація результатів: Після отримання числових та якісних даних важливо провести їх інтерпретацію. Це може включати аналіз сильних та слабких сторін учасника, виявлення тенденцій у розвитку креативного потенціалу, ідентифікацію можливих обмежень чи здатностей.

У нашому дослідженні обробку результатів ми проводили методом порівняння з нормативними даними. Наводимо загальний приклад нормативних даних, які ми використали для наших респондентів у віці 18-23 років:

Кількість згенерованих ідей у заданому часі: середнє значення - 35 ідей.

Оцінка креативності ідей Оцінка креативності ідей: середнє значення - 4,5 бали на шкалі від 1 до 7.

Оригінальність розв'язання проблем: середнє значення - 65% унікальних аспектів.

Середні результати нашої групи респондентів у порівнянні з нормативними даними наводимо у табл.2.1.

*Табл. 2.1.*

### **Результати Torrance Tests of Creative Thinking**

	Середнє значення,%	Нормативні дані,%
Кількість згенерованих ідей у заданому часі	37	35
Оцінка креативності ідей	4	4,5
Оригінальність розв'язання проблем	60	65

Таким чином, середні значення результатів респондентів близькі до нормативних даних. Проте серед респондентів є ті, хто мали низький рівень

креативності (від 5%-40%) – 13 осіб, ті хто мали середній рівень креативності (41%-80%) – 34 особи, ті хто мали високий рівень креативності (81-99%) – 3 особи.

4. Аналіз результатів дослідження Опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» (СПП) С. К. Нартової-Бочавер.

Показники прояву психологічних кордонів досліджуваних показано на рис. 2.3.



Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за результатами опитувальника «Суверенність психологічного простору»

За підсумками тестування можна припустити, що суверенність психологічного простору виражено у середній та високій мірі у 76% відсотків опитаних і лише 24% респондентів мають низький рівень кордонів. Факторами досягнення психологічного простору в результатах нашого дослідження:

Суверенність території 49% респондентів позначили цей чинник як низький, що говорить про те, що студенти обмежені безпекою своєї території, фізичного простору.

Більшою мірою це пов'язано зі спільним проживанням у гуртожитку відсутністю приватних кордонів. Гіпотетично даний критерій менш виражений у студентів які живуть окремо, у власному чи знятому житлі.

Суверенність звичок - 36% -важко приймати нові правила організації життя. Це також пов'язано з високим стресом, пов'язаним із новими правилами взаємодії між колегами, викладачами 40% респондентів навпаки готові приймати нові форми організації життя, що сприяє досягненню психологічної суверенності.

Суверенність фізичного тіла - 35% здобувачів вищої освіти переживають дискомфорт, внаслідок порушення його потреб у вигляді інтимного простору, у наявності чистого повітря в місці проживання, наявності вибору контактів, що становлять його фізичний простір.

Суверенність цінностей – 34% – відчувають дискомфорт у виборі, насильно приймають близькі цінності, переваги. Змінюється думка студентів виходячи з нових життєвих обставин. Змінюється стратегія життя у зв'язку з вибором спеціальності, професії. 44% згодні з вибором цінностей та світогляду, можливо це пов'язано з реальністю очікування нового життя та осмисленим вибором спрямованості навчання, та підготовкою до нового етапу життя.

Для того, щоб з'ясувати, яким чином психологічне благополуччя пов'язане з копінгом поведінки та суверенністю психологічного простору, використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена-непараметричного методу, який використовується з метою статистичного вивчення зв'язку між явищами.

Метод було обрано з двох причин:

1. - дозволяє проводити статистичний аналіз даних на вибірках з кількістю випробуваних від 5 і більше ( $n_1 \geq 5$ ,  $n_2 \geq 5$ );
2. - не вимагає обов'язкової відповідності розподілу нормального вигляду.

Табл.2. 2.

**Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного добробуту та показниками тесту суверенність психологічного простору**

	Позитивне ставлення		Автономія		Управління оточенням		Особистісний ріст		Цілі життя		Самоприйняття		Псих. спільне благополуччя	
	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P
Суверенність фізичного тіла	-,097	,391	,127	,262	,000	,998	,056	,623	,041	,718	-,056	,622	-,038	,736
Суверенність території	-,038	,738	,008	,944	-,275*	,014	,114	,312	-,054	,635	-,218	,052	-,151	,182
Суверенність світу речей	-,129	,254	-,091	,421	-,155	,169	-,065	,569	-,028	,802	-,173	,125	-,152	,178
Суверенність звичок	-,079	,488	,008	,944	-,110	,332	,095	,404	,024	,834	-,049	,663	-,057	,613
Чудовість соціальних зв'язків	-,181	,108	,018	,875	-,131	,248	,038	,739	-,015	,892	-,019	,868	-,069	,545
Суверенність цінностей	-,107	,347	,175	,120	-,132	,243	,113	,317	,027	,813	-,140	,214	-,063	,579
Суверенність психологічного простору	-,113	,317	,055	,629	-,160	,155	,111	,327	-,002	,987	-,165	,142	-,107	,344

Примітка. \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ ; r – к.к. Спірмена; p – рівень значимості

З таблиці 2.2 видно, що психологічне благополуччя, зокрема чинник управління оточенням - у середній мірі пов'язані з чинником суверенності території, яка має негативний зв'язок, що свідчить про те, що студенти, які не акцентуються на суверенності власної території краще досягають чинника управління оточенням, що у цілому позитивно позначається на загальному психологічному благополуччі. Це саме той період життя, коли студент приміряє на себе нові ролі, де необхідно виставляти нові межі взаємодії, де з'являються

нові життєві ситуації, де змінюються умови перебування студентів, наприклад, проживання в гуртожитку.

### **2.3. Методичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводу розвитку креативного потенціалу який сприятиме досягненню психологічного благополуччя студентів.**

Загалом, більшість дослідників відзначають, що в процесі супроводу здійснюється особлива пролонгована соціальна і психологічна допомога, що передбачає підтримку природних реакцій, процесів і станів особистості, що розвиваються. На відміну від психологічної корекції супровід спрямовано не на виправлення недоліків та роботу над ними, а на пошук прихованих ресурсів розвитку людини або групи, опору на власні можливості та створення об'єктивних психологічних умов для успішного саморозвитку та самореалізації особистості в процесі її життєдіяльності. Відкриваючи перспективи особистісного зростання, успішно організований супровід відкриває людині перспективи розвитку, які раніше були неочевидними або недоступними.

Соціально-психологічний супровід процесу формування креативної компетентності передбачає взаємодію двох суб'єктів (супроводжуючого та супроводжуваного) у контексті певної життєвої ситуації, результатом якого є створення передумов та забезпечення умов для успішного формування та розвитку креативної компетентності супроводжуваного. При цьому як суб'єкт може виступати не тільки окремо взята особистість, а й певна соціальна спільність, мала група, соціальний інститут.

Як основні характеристики соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності студентів, на підставі вищевикладених думок авторів можна виділити: системність, цілісність, процесуальність, інтегративність, динамічність, пролонгованість, безперервність, особливі відносини між учасниками супроводу, спільна робота по досягненню цілей супроводу, зануреність у реальне повсякденне життя людини або групи,

спрямованість на підтримку комфортного психічного стану суб'єкта супроводу, на його розвиток, на розкриття та реалізацію прихованого потенціалу, на досягнення максимальної продуктивності діяльності особистості чи соціальної спільності.

Для регламентації діяльності фахівців у процесі психологічного супроводу рекомендується вести відповідну документацію (щоденник динамічного спостереження, де фахівець відбиває динаміку психічного стану та розвитку пізнавальних процесів та особистості супроводжуваного). У цьому щоденнику психолог дає розгорнутий психологічний висновок про суб'єкт супроводу, план психокорекційної роботи. Така форма роботи дозволяє простежити динаміку змін у процесі супроводу та оптимізує процес колективної взаємодії спеціалістів під час його супроводу.

Діяльність психолога багато в чому обмежена тим середовищем, в якому знаходиться людина або група, що супроводжується. Названі обмеження допомагають психологу, усвідомлюючи своє місце у житті конкретного супроводжуваного, його найближчого оточення, сформулювати цілі та завдання супроводу. У кожному окремому випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості або певної соціальної спільності, яким надається психологічна допомога, та ситуацією, в якій здійснюється супровід.

Виходячи з вищеприписаного, серед завдань соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності студентів ми виділяємо наступні.

- 1) Вивчення, аналіз, формування, розвиток та корекція суб'єктів супроводу.

- 2) Підтримка реакцій і процесів, що природно розвиваються, комфортного психічного стану і найвищої продуктивності особистості студентів.

- 3) Забезпечення найбільш доцільного соціального розвитку та соціального виховання кожного студента.

4) Створення оптимальних соціально-психологічних умов функціонування та розвитку особистості у суспільстві, а також оптимальних умов зв'язку з навколишнім світом.

5) Прискорення процесу набуття загальних та спеціальних знань та умінь.

6) Максимальне підвищення ефективності свідомої діяльності кожної окремої особи на благо суспільства.

7) Пошук, активізація та зміцнення прихованих ресурсів розвитку кожного студента, запуск механізму саморозвитку та самосвідомості його особистості, відкриття перспективи особистісного зростання.

Результатом соціально-психологічного супроводу особистості є її нова життєва якість - адаптивність, тобто здатність прийняття себе, свого життя та навколишньої дійсності у всіх проявах, готовність змінюватись і діяти залежно від різних життєвих ситуацій, уміння самостійно досягати відносно внутрішньої та зовнішньої рівноваги як у сприятливих, і у екстремальних умовах.

Супровід, будучи цілісною системою професійної діяльності психолога, включає п'ять взаємопов'язаних компонентів, спрямованих на створення спеціальних умов для активізації та корекції розвитку суб'єкта:

1) систематичне відстеження психологічного та психолого-педагогічного статусу особистості в динаміці її психічного розвитку;

2) створення соціально-психологічних умов ефективного психічного розвитку, супроводжуваного в соціумі;

3) систематична психологічна допомога суб'єктам соціально-психологічного супроводу у вигляді консультування, психологічної підтримки, психокорекції;

4) систематична психологічна робота з найближчим оточенням супроводжуваного;

5) організація життєдіяльності супроводжуваних у соціумі з урахуванням їх психічних та фізичних можливостей.

Як основні елементи психологічного забезпечення виділяють:

- перелік психологічних вимог до особистісних якостей, здібностей, умінь, які планується сформуванати або розвинути в об'єкті у процесі супроводу;
- психологічну експертизу, попередній психологічний аналіз, психодіагностику особи супроводжуваного;
- Психологічна підтримка як системний, самостійний компонент психологічного супроводу;
- можливість переходу на спеціальні плани психологічного забезпечення в особливих непередбачених умовах.

Сутність психологічного забезпечення полягає у створенні оптимальної відповідності особистісних мотиво-смишлів цілям їхньої діяльності, тобто. формування та підтримки таких спонукачів активності, які відповідають психологічному змісту цілей їхньої діяльності. Іншими словами, як системотворчий елемент психологічного забезпечення він виділяє мотивацію.

Слід зазначити, що у системі освіти існують обставини, що перешкоджають формуванню середовища. Дж. Равен серед них відзначає такі, що не змінюються в залежності від сфери діяльності:

- 1) тиск керівництва, що чиниться з метою отримати результат на шкоду використанню спеціальних знань особистості, її ентузіазму, ініціативи та лідерських здібностей у процесі спільної роботи з досягнення спільної мети;
- 2) відсутність віри в себе, у свої можливості та здібності як самого суб'єкта, так і оточуючих його людей;
- 3) акцентованість на посадове просування, отримання звань, сертифікатів разом із неможливістю домогтися визнання;
- 4) відсутність коштів, що дозволяють визначити таланти, потребу у розвитку тих чи інших якостей та міру внеску інших людей у загальний результат;
- 5) недооцінка свого права та можливості змінити суспільство, брак адекватних уявлень та компетентностей, необхідних, щоб здійснювати вплив на його функціонування;



б) невміння, небажання і брак часу в особистості спрямовувати себе на самостійний пошук вирішення поставлених завдань для ефективного розвитку компетентності.

На основі аналізу наукової літератури можна виділити такі фактори, що перешкоджають формуванню та розвитку креативної компетентності студентів, які необхідно мінімізувати при організації соціально-психологічного супроводу досліджуваного процесу.

1) Нестача наукового та методичного забезпечення (компетенції лише декларуються як бажані результати освіти, а прописані соціально-психологічні механізми їх формування та оцінки у стандартах відсутні).

2) Неготовність і нездатність викладачів до реалізації та застосування засобів розвитку компетентності (причиною може бути брак коштів та знань викладача що дозволяють, визначати, пізнавати, розвивати та реалізовувати таланти та потреби інших людей у розвитку).

3) Одностороння спрямованість навчання на передачу знань, недостатня увага формуванню особистісних якостей студентів (почуття значимості, лідерства, здатності оригінально мислити та справлятися з вирішенням складних завдань).

4) Переважно теоретичне навчання, без опору на практику та індивідуальний досвід студентів без підкріплення теоретичних знань практичними заняттями та прикладами із життєвого досвіду студентів.

5) Відсутність чіткого розуміння студентами цілей освіти та нестача віри у можливість їх досягнення (щоб пізнавальні потреби студентів розвивалися найбільш ефективно, необхідно, щоб вони мали можливість усвідомити, які знання, вміння та навички, в якому обсязі та якими способами, а також які особистісні якості та здібності вони мають придбати для успішного виконання професійних функцій).

Іншими словами, для продуктивного розвитку креативної компетентності студентів мають бути реалізовані принципові положення компетентного підходу в освіті.

На основі методологічного аналізу наукової літератури, нами виділено три основні етапи соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності.

Підготовчий етап виконує організаційно-методичну функцію: здійснює створення організаційних та методичних передумов для соціально-психологічного супроводу, формування керуючих психологічних впливів на організаційному та особистісно-діяльнісному рівнях та створення умов їх успішної реалізації. На даному етапі, перш за все, відбувається цілепокладання соціально-психологічного супроводу, побудова прогнозів ефективності запланованого процесу, його позитивних та негативних сторін та можливих наслідків.

Діяльнісний етап передбачає встановлення контакту з об'єктом супроводу та його найближчим оточенням, виявлення рівня креативної компетентності супроводжуваного, вибір методів та способів реалізації соціально-психологічного супроводу. Цей етап також характеризується створенням та розробкою програми формування готовності та адаптації до творчої діяльності, розвитку креативної компетентності, виявлення причин низького рівня креативності, створення психологічних умов для успішного розвитку креативної компетентності студентів.

Заключний етап несе аналітичну функцію і є осмислення результатів діяльності психолога (психологічної служби) щодо соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності, аналіз ефективності супроводу, можливі рекомендації щодо подальшої самостійної діяльності супроводжуваного.

Таким чином, супровід є взаємодією між тим, хто супроводжує і тим, кого співпроводжують. Позиція психолога передбачає збереження свободи супроводжуваного та освоєння ним суб'єктної позиції у межах власної життєдіяльності. У той же час супровід – це сукупність методів і технологій, що дозволяють реалізувати ставлення, що розвиває.

Сенс соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності студентів полягає в активізації та підтримці позитивних та нейтралізації негативних факторів розвитку компетентності, що вивчається.

На підставі отриманих даних емпіричного дослідження сформулюємо науково-практичні рекомендації для соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності студентів з різним рівнем її розвитку. Практичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводу процесу формування креативної компетентності студентів представлені в табл. 2.3.

Табл. 2.3.

**Практичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводження процесу формування креативної компетентності студентів**

Рівень	Сильна сторона	Слабка сторона	Практичні рекомендації	Методи та форми
Низький	Раціональне мислення, системна поведінка, низький темп ухвалення рішення, висока емоційна чутливість, практичність, консерватизм, стриманість, низький рівень тривожності.	Нерозвинена увага та інтелект, невпевненість у собі, некомпетентність у часі, низький рівень вольових якостей, відсутність самоповаги, нездатність керувати своїми емоціями, відсутність самомотивації	Розвиток когнітивних здібностей, вольових якостей, інтелекту, уваги, підвищення мотивації, самоповаги та зарозумілості	Соціально-психологічний тренінг, когнітивне конструювання, вербалізована рефлексія думок та переживань
Середній	Не уникає ризику, але й не вважає за краще ризикувати, імпульсивність частіше у випадкових ситуаціях, продуманість та цілеспрямованість у діях, практичність, інтерес до нових ідей, стриманість, дипломатичність	Нерозвинена пізнавальна потреба, низька здатність до цілісного сприйняття світу, не завжди усвідомлює свої потреби і почуття, недовіру інтуїції, низька здатність керувати емоціями,	Підтримка раціонального розвитку когнітивних здібностей, заохочення розвитку пізнавальних потреб, пояснення необхідності цілісного сприйняття	Соціально-психологічне консультування, розвиваюча психодіагностика, проблемні лекції рефлексивно-рольові ігри, заняття зі скрутними умовами, альтернативна психологічна

		середній рівень мотивації та самомотивації, недостатньо мотивований на успіх	світу, підвищення рівня самоповаги, розвиток впевненості у собі, розвиток здатності до рефлексії, підвищення мотивації на успіх.	інтерпретація продуктів творчості.
Високий	Розвинена уява та інтелект, високий рівень волевих якостей, здатність до рефлексії, самоповага, сміливість у прийнятті рішень, керує своїми емоціями, самомотивація, допитливість, дипломатичність	Не звертає уваги свої недоліки, завищене зарозумілість, не приймає до уваги реакцію інших людей, імпульсивність, емоційна нечутливість, мрійливість, радикальність.	Розвиток рефлексивності, емоційної чутливості, розвиток когнітивних здібностей, стриманості та самокритичності	Тренінг розвитку, психосоматика, метод проектів, міні-лекції, групові дискусії, організаційно-діяльні ігри, мозкові штурми.

Для групи студентів з низьким рівнем креативної компетентності робота має бути спрямована на формування інтересу до складних, неординарних завдань та їх вирішення за допомогою генерування нових оригінальних ідей. Необхідно розвивати вміння переносити досвід з однієї сфери діяльності до іншої, шукати нестандартні, невикористані раніше шляхи вирішення життєвих та професійних завдань. Крім того, необхідно проаналізувати та виявити психічні процеси, способи діяльності, які допоможуть студенту компенсувати недостатні якості його особистості студентів та розкрити потенціал нерозвинених здібностей; знайти методи включення механізмів, сприяють актуалізації самопізнання особистості, пошуку внутрішніх ресурсів, активізації прагнення та бажання розвитку своїх здібностей та саморозвитку особистості в цілому.

У роботі зі студентами із середнім рівнем креативної компетентності необхідно зосередитися на розвитку у них нестандартного мислення, розуміння необхідності використовувати життєвий та професійний досвід із різних сфер

життєдіяльності при вирішенні будь-яких розумових завдань. Студентам цієї групи, що недооцінює свої здібності, слід допомогти підвищити самооцінку, показати можливості розвитку та саморозвитку особистості, пояснити, що труднощі при створенні нового продукту або ідеї переборні і сприяють розвитку їх особистості.

У групі студентів з високим рівнем креативної компетентності соціально-психологічна робота головним чином повинна бути спрямована на підтримку інтересу та прагнення особистості до саморозвитку, розвитку своїх здібностей, збільшення досягнень. Важливо продовжувати розвивати впевненість у власних силах і здатність знаходити неординарні шляхи вирішення поставлених проблем, створювати якісно новий продукт, показувати важливість вміння зіставляти наявні знання та інтегрувати їх із особистим життєвим досвідом.

Таким чином, соціально-психологічний супровід процесу формування креативної компетентності студентів - це сукупність заходів психологічного впливу формуючого, розвиваючого та корекційного характеру; комплекс методів, спрямованих на створення умов для розвитку та саморозвитку особистості, для актуалізації творчого потенціалу, уточнення рівня та розвитку досліджуваного феномену.

### **Висновки до другого розділу**

Здійснене емпіричне дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя майбутніх психологів має важливі наслідки і може вносити значний внесок у розвиток психологічної науки та практики. Результати дослідження підкреслюють, що креативний потенціал має прямий зв'язок з психологічним благополуччям.

Висновок з підсумків емпіричного дослідження свідчить про те, що розвиток креативності може сприяти поліпшенню як фізичного, так і психічного стану майбутніх психологів. Виявлено позитивну кореляцію між рівнем

креативного потенціалу та показниками психологічного благополуччя, суверенності та загального рівня їхнього психологічного стану.

Одним з ключових результатів дослідження є те, що особи з вищим рівнем креативного потенціалу мають більш високу здатність до інноваційного мислення та проблемного розв'язання, що робить їх більш ефективними у своїй професійній діяльності. Креативність може сприяти вирішенню складних завдань, забезпечуючи новаторський підхід та гнучкість у вирішенні проблем.

Ці результати підтверджують важливість розвитку креативного потенціалу в процесі підготовки майбутніх психологів. Інтеграція креативних методів та підходів до навчання може сприяти розвитку творчих здібностей студентів і підвищенню їхнього психологічного благополуччя. Крім того, дослідження підкреслює необхідність подальших досліджень і впровадження програм, спрямованих на розвиток креативності в освітньому процесі.

Отже, емпіричне дослідження креативного потенціалу як чинника психологічного благополуччя майбутніх психологів вказує на важливість розвитку креативності у психологічній практиці та навчанні. Ці знання можуть бути корисними для створення оптимальних умов для розвитку творчих здібностей студентів і підвищення їхнього загального благополуччя.

## ВИСНОВКИ

На основі вищевикладеного, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь прояву якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегуляційну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому.

Психологічне благополуччя є комплексним станом, який включає позитивне функціонування і добробут особистості в різних аспектах її життя. Воно описується відчуттям задоволення, внутрішньої гармонії, позитивної самооцінки та відчуттям сенсу життя. Важливо підкреслити, що психологічне благополуччя не обмежується відсутністю проблем чи стресу, але передбачає активне пристосування до життєвих викликів та розвиток особистісного потенціалу.

Встановлено, що фактори, які впливають на психологічне благополуччя, включають задоволення основних потреб, підтримку соціальної мережі, здоров'я і фізичну активність, розвиток особистості, задоволення від роботи та досягнення успіху.

За результатами емпіричного дослідження виявлено середній рівень розвитку й реалізації креативного потенціалу у більшості досліджуваних, що сприятиме забезпеченню психологічного благополуччя майбутніх психологів..

На підставі отриманих даних емпіричного дослідження, нами розроблено методичні рекомендації щодо соціально-психологічного супроводу розвитку креативного потенціалу - сукупності заходів психологічного впливу формуючого, розвиваючого та корекційного характеру; комплекс методів, спрямованих на створення умов для розвитку та саморозвитку особистості, для актуалізації творчого потенціалу, уточнення рівня та розвитку досліджуваного феномену, що в цілому сприятиме досягненню психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти



## Список використаних джерел

1. Адамська З. Суб'єктність у системі професійно значущих якостей особистості майбутніх психологів. Психологія особистості. 2011. № 1. 51- 58 с.
2. Артемчук О. Г. Концепція креативності в рамках професійної підготовки майбутніх практичних психологів. Актуальні проблеми практичної психології. Зб. наук. праць. Частина I. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2008. С. 17–21.
3. Балахтар, К. С. (2021). Особливості впливу креативності на суб'єктивне благополуччя викладачів іноземних мов закладів вищої освіти. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/spec\\_rada/raz\\_spec\\_rad/DF26.455.006/1%D0%90%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%8F\\_%D0%9A.%D0%A1.%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%85%D1%82%D0%B0%D1%80.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/spec_rada/raz_spec_rad/DF26.455.006/1%D0%90%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%8F_%D0%9A.%D0%A1.%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%85%D1%82%D0%B0%D1%80.pdf). Дисертація. Київ. Університет менеджменту освіти НАПН України.
4. Балахтар В. В. Особливості професійного становлення особистості фахівця з соціальної роботи залежно від психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. Т. 1, 3(47). С. 17-25.
5. Балахтар В. В. Ціннісні орієнтації як показник професійного становлення фахівців з соціальної роботи. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 6, № 15. С. 138-147.
6. Балл Г. О., Перепелиця П. С. Формування готовності до професійної праці у контексті гуманізації освіти. Психологічні аспекти гуманізації освіти. Книга для вчителя / за ред. Г. О. Балла. Київ; Рівне, 1996. С. 78– 90.
7. Белей О. Особливості професійного становлення особистості студента в сучасній вищій школі. Філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20. № 1. С. 49-55.
8. Бондарчук О., Брюховецька О., Чаусова Т. Гендерно-вікові особливості внутрішньої свободи особистості майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти. 2020. № 13 (42). С. 39-53.

9. Борисюк А. С. Психолого-акмеологічні особливості професіоналізму. Зб. наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч. I. С. 70–75.
10. Боришевський М. Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2003. Т. 5, № 5. С. 34-42.
11. Бушкова В. Креативність нелінійного мислення у багатомовному та полі культурному навчальному просторі. Вища освіта України. 2003. №4. С. 120 - 125.
12. Варгата О.В. Завада І.А. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу майбутніх психологів у психолого-педагогічній літературі // збірник наукових праць молодих вчених. Хмельницький : ХІСТ, 2018. № 2. С. 268–274.
13. Варгата О.В. Завада І.А. Формування творчого потенціалу майбутнього психолога засобами інноваційних технологій у вищій школі // Збірник наукових праць Хмельницького ін-ту соц. технологій Ун-ту «Україна». Хмельницький : ХІСТ, 2017. № 14. С. 8–11.
14. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ «Вежа», ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.
15. Гергель Є. Л. Вікова динаміка розвитку креативних здібностей. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. / За редакцією академіка С. Д. Максименка. К.: Главник, 2005. Вип. 26: У 4 томах. Т. 1. С. 342-349.
16. Горностаї П. П. Креативність і гармонійність особистості (психотерапевтичний аспект). Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки: зб. наук. праць. Серія № 12. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2005. № 9 (33). С. 3-7.
17. Грень Л. М. Професійне самовиховання особистості студента як чинник формування успішного фахівця. Теорія і практика управління соціальними системами. 2010. №4. С. 63-69.

18. Донченко О. С. Поняття креативності в психологічних дослідженнях / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2015. Вип. 2. Том 2. С. 121-126.
19. Драч І.І. Організація навчального процесу з розвитку творчого потенціалу студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: дис кандидата пед. наук: 13.00.01 / Драч Ірина Іванівна. – К., 2005. – 194 с.
20. Жидецька С. В., Землянська О. В. Особливості професійного становлення особистості в процесі професійної підготовки. Право і безпека. 2015. № 2 (57). С. 202-207.
21. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. 3-ге вид., переробл. і доп. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
22. Заїка Є. В., Зимовін О. І. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. Психологія і суспільство. 2014. № 2. С. 90-97.
23. Каліщук С. М. Психолого-педагогічна технологія розвитку ціннісно-рольового компонента в структурі професійного становлення особистості майбутнього психолога: монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет; друкарня СПД С. Г. Щербенок, 2011. 280 с. (Реком. вченою радою ЗНУ, прот. № 4 від 20.12.2011 р.)
24. Карпенко, Є. Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній психологічній традиції. Проблеми сучасної психології. 2019. № 14. С. 334- 342.
25. Клепікова О. В. Особистісне благополуччя як предмет теоретичного аналізу. Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці: Матеріали міжнар. науково-практ. конф., м. Одеса, 15–16 травня 2020 р. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 18-21.
26. Кльоц Л. А. Теоретико-методологічні основи професійної самосвідомості практичного психолога у системі післядипломної освіти. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 39. С. 114-126.

27. Козирєв М. П., Козловська Ю. Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. № 1. С. 305-313.
28. Коломінський Н. Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 4. С. 12-13.
29. Лебединський Е. Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості школяра в умовах рекреації [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 29.00.07 / Едуард Броніславович Лебединський; наук. кер. С. М. Симоненко; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2016. – 212 с.
30. Литвиненко О. О. Взаємозв'язок когніцій та емоцій підлітків у контексті їх особистісного становлення. Психологічний часопис. 2020. № 6 (4). С. 159- 168.
31. Лобода О. В. Креативність як системоутворюючий фактор структури особистості майбутнього практичного психолога. URL:<http://conference.mdpu.org.ua/viewtopic.php>
32. Лябик С. І. Професійне становлення особистості. EducationandScience. URL: [http://www.rusnauka.com/33\\_DWS\\_2010/33\\_DWS\\_2010/Pedagogica/74704.doc.htm](http://www.rusnauka.com/33_DWS_2010/33_DWS_2010/Pedagogica/74704.doc.htm)
33. Магдич О. В. Особливості пізнання принципу задоволення та принципу реальності в їх взаємозв'язках. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. № 36 С. 138-142
34. Максименко С. Д. Генетико-психологічні витоки розвитку і саморозвитку особистості. URL : <https://refdb.ru/look/1511582-pall.html>
35. Матвеев В. О. Філософські основи концепції самоактуалізації особистості А. Маслоу – засновника гуманістичної психології. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2013. № 49 (1). С. 63-66.

36. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002: зб. наук. пр. до 10-річчя АПН України. Харків: ОВС, 2002. Ч. 1. С. 481–491.
37. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання. 2010. Т. 8, № 7. С. 196-205.
38. Овсянецька Л.П. Творчий потенціал людини: соціально-психологічна парадигма // Соціальна психологія. 2004. № 2. С. 140–145.
39. Олефір В. О. Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. №. 37. С. 223-226.
40. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології / за ред.. Т.І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К. : Т-во «Знання», КОО, 2006. - 203 с
41. Петришин Л. Й. Формування креативності майбутніх соціальних педагогів: теоретико-методичний аспект : монографія. Т.: Астон, 2014. 400 с
42. Пилат Н.І. Становлення ідентичності студентської молоді шляхом соціально-психологічного тренінгу. Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2007. № 1. С. 119-132. (Серія психологічна).
43. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. 2-ге вид., стереотип. Київ : Либідь, 2000. 558 с.
44. Радчук Г. К. Особливості самореалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. Психологія і особистість. 2015. № 2 (8). Ч. 2. С. 85-97.
45. Сисоєва С.О. Творчий розвиток фахівців в умо- вах магістратури : монографія / Нац. акад. пед наук України, Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. К. : Едельвейс, 2014. 399 с.

46. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.

47. Шандрук С. К. Психологічні засади розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів: 19.00.07 : дис. д-ра психол. наук. Тернопільський нац. ун-т. Тернопіль, 2015. 458 с

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко)

Цей опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник.

Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Шкала "Автономія".

Шкала «Управління оточенням».

Шкала «Особистісне зростання».

Шкала "Мета в житті".

Шкала «Самоприйняття».

Текст опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф

Інструкція: Затвердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитись чи не погодитись з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає рівень вашої згоди/незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає.

Поставте цифру навпроти висловлювання, яка найкраще відображає міру Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням.

Абсолютно не згоден -1

Не згоден- 2

Скоріше не згоден.

Швидше згоден-4

Згоден-5

Абсолютно згоден-6

1. Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.

2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися.

3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.

4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене.

10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше.

11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє.

12. Загалом я впевнений у собі.

13. Мені часто буває самотньо через те, що маю мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс
24. Якби я мала таку можливість, я б багато чого в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але: «все, що не робиться, все на краще».
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці
41. Колись я ставив собі за мету, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.



46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду.

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

51. Я вмю розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно.

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

55. Я мала мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.

59. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

60. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.

61. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

62. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

63. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

64. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

65. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

66. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.

67. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

68. Мені вдалося знайти підходяще заняття і потрібні мені стосунки.

69. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

70. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

71. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

72. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

73. Мене непокоїть, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.

74. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.

75. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

76. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

77. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

78. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.

79. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

80. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

81. Старого пса не навчити нових трюків.

82. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

83. Кожен має недоліки, але маю їх більше, ніж в інших.

Ключі до тесту психологічного благополуччя

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Скоріше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Повністю згідний	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічний добробут	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Виявляється також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні виразності:

0–323 бали – низький рівень психологічного благополуччя;

324–353 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

354 і від балів – високий рівень психологічного благополуччя;

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя

Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала "Автономія".

Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов.

Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думка інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням».

Високий бал — респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складнощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання».

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе таким, що «зростає» і самореалізується, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень.

Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала "Мета в житті".

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

Шкала «Самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Нормативні значення показників тесту психологічного благополуччя.

Респондент із найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

## ДОДАТОК Б

## Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)

Нижче наводяться можливі реакції на різні важкі, засмучують чи стресові ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну із цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожний із наступних пунктів. Вкажіть, як часто Ви поведетеся подібним чином у важкій стресовій ситуації

## ТО Я РОБЮ

- 1) Ніколи 2) Рідко 3) Іноді 4) Часто 5) Дуже часто
1. Краще розподіляю свій час
  2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити
  3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті
  4. Намагаюся бути на людях
  5. Звинувачую себе за нерішучість.
  6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.
  7. Занурююсь у свій біль та страждання.
  8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації
  9. Ходжу магазинами, нічого не купуючи.
  10. Думаю, що для мене найголовніше.
  11. Намагаюся більше спати.
  12. Пести себе улюбленою їжею.
  13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
  14. Зазнаю нервової напруги.
  15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
  16. Кажу собі, що це не зі мною.
  17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
  18. Іду кудись перекусити чи пообідати.
  19. Зазнаю емоційного шоку.
  20. Купую собі якусь річ.
  21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.
  22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
  23. Йду на вечірку, до компанії
  24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
  25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.
  26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
  27. Обдумую те, що сталося, і навчаюся на своїх помилках.
  28. Шкода, що не можу змінити того, що трапилося, або своє ставлення до того, що сталося.
  29. Іду в гості до друга.
  30. Турбуюся про те, що я робитиму.
  31. Проводжу час із дорогою людиною.
  32. Іду на прогулянку.
  33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.
  34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках

35. Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, як реагувати неї.
37. Дзвоню другу.
38. Зазнаю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Ключ обробки даних КПРС

Підрахунок балів для КПРС (Копінг-поведінка у стресових ситуаціях)

1. Для копінгу, орієнтованого вирішення завдання, проблеми - (проблемно-орієнтований копінг - ПОК) сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копінгу, орієнтованого на емоції - (емоційно орієнтованого копінгу - ЕОК), підсумовуються наступні 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 38, 45.

3. Для копінгу, орієнтованого на уникнення (КОІ), підсумовуються наступні 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1 Можна підрахувати субшкалу відволікання (О) із 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2 Субшкала соціального відволікання (СО) може бути підрахована з наступних 5 пунктів, що належать до уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 та 32 не використовуються в субшкалах відволікання та соціального відволікання)

Щоб отримати суму балів, складіть обведені кружками цифри відповідної шкали. Зауважте, що кожен пункт входить лише в одну шкалу.

**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ:**

Підвищена спрямованість вирішення завдання у складних, засмучують чи стресових ситуаціях. Прагнення зосередитись на проблемі, проаналізувати її, все зважити, та прийняти оптимальне рішення.

Середній рівень схильності до занурення в емоційні переживання щодо стресової ситуації. Помірковано виражена внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках та нездатності вирішити проблему. Низький рівень орієнтованості уникнення розв'язання важкої ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття.

## ДОДАТОК В

Опитувальник «Суверенність психологічного простору-2010» (СПП) С. К.

Нартової-Бочавер

Вам пропонується оцінити затвердження тесту, що описує дитинство людини. Якщо зміст твердження відноситься до Вас, слід поставити галочку у комірці, що відповідає “Так”. Якщо у Вашому житті подібних ситуацій не зустрічалося, поставте галочку в осередку, що відповідає “Ні”. Якщо Вам важко згадати, як було насправді, уявіть собі найімовірніший стан справ. Цей тест не вимірює інтелектуальні здібності, тому правильних чи неправильних відповідей немає; кожен варіант зустрічається у реальному житті. Намагайтеся не роздумувати довго, час заповнення тесту – 20 хвилин. Дякую!

Текст опитувальника

1. Рішення про проведення канікул та вихідних частіше приймалося без мене.
2. У нас було гаразд, якщо батьки перемикали телевізор на свій канал, коли я його дивився.
3. Часто мені доводилося терпіти, коли родичі тисали й цілували мене.
4. У дитинстві бувало, що я носив одяг, у якому відчував себе посміховиськом, і боявся, що мене дратуватимуть.
5. Я ображався, коли мене в порядку покарання шльопали або давали потиличники.
6. Я дратувався, якщо під час прання мама витрушувала мої речі з кишень.
7. Зазвичай батьки не забороняли слухати музику, яка мені подобається, навіть якщо вона дратувала.
8. Мене ніколи не змушували їсти насильно, як інших дітей.
9. Я часто засмучувався, коли батьки наводили лад у моїх іграшках.
10. Для мене було неприємним переживанням, коли стригли нігті.
11. У мене завжди було місце (стіл, скринька, коробка), де я міг сховати дорогі мені предмети.
12. Пам'ятаю, що я сильно сумував через те, що мені не дозволяли лягати спати трохи пізніше, ніж це було прийнято.
13. Нерідко бувало, що потрібні мені речі купувалися як заохочення за хороше навчання чи поведінку.
14. Траплялося, що дитяче свято було зіпсовано для мене, якщо я був одягнений не так, як хотілося.
15. Мені не подобалося, якщо без дозволу брали мою чашку чи гребінець.
16. Коли я відчував себе скривдженим, я мав звичку замикатися у ванній чи туалеті.
17. Я засмучувався, коли не міг дограти через те, що дорослі кликали мене до себе.
18. Якщо друзі пропонували мені переночувати у них, батьки зазвичай не заперечували.

19. Мені вдавалося зазвичай влаштувати дитяче свято так, як хотілося.
20. Траплялося, я ображався, коли дорослі починали серйозну розмову і виставляли мене в іншу кімнату.
21. Навіть якщо підходив час лягати спати, мені зазвичай дозволяли оглянути улюблену передачу.
22. Мені не подобалася сімейна традиція доношувати добрі речі, які дісталися від інших дітей.
23. Мені часто хотілося пограти з дітьми, які разом зі мною ходили в гурток, але зазвичай батьки поспішали, і це не вдавалося.
24. При купівлі речей батьки завжди враховували мою думку.
25. У дитинстві часто траплялося, що, соромлячись попроситись у туалет, я довго терпів.
26. Я цілком відчув, що віддати улюблену іграшку – одне з найсильніших страждань маленької дитини.
27. Дорослі чомусь вважали, що можуть увійти у ванну або туалет, коли там дитина, і не дозволяли зачиняти двері на замок.
28. Батьки намагалися робити зі мною уроки, коли я справлявся сам.
29. Навіть якщо батькам не було колись, вони знаходили час, щоб я пограв із дітьми, які були мені симпатичні.
30. Коли приготували смачну їжу, то близькі мені дорослі вважали за необхідне нагодувати мене нею, навіть долаючи мій опір.
31. Мені дуже хотілося б, щоб на дверях дитячих кімнат були замки, хоча дорослих це й ображає.
32. Мені траплялося засмучуватися, якщо батьки несподівано брали мене у гості.
33. У дитинстві мене нерідко змушували їсти калорійну, але несмачну їжу.
34. Я переживав тому, що дорослі помилково думали, ніби у дитинстві будь-яку річ можна замінити іншою.
35. Я вважав за краще в дитинстві ходити в гості, а не кликати гостей до себе.
36. Мене дратувало, якщо дорослі не інформували мене про свої плани.
37. Проблема “батьків і дітей” у нас не існувала, тому що батьки з дитинства поважали мою думку.
38. Мені не подобалося, коли дорослі в дитинстві любили мене полоскотати або вщипнути.
39. Батьки спокійно приймали те, що знають не всіх моїх друзів.
40. Мені не подобалося, що нових речей не купували, доки у нас були старі, але у добром стані.
41. Існували телепередачі, які я не міг дивитися без дозволу батьків.
42. Як і багато інших дітей, я мріяв побудувати будиночок з диванних подушок, але мені це не вдавалося.
43. Якщо у нас із друзями виникали спільні плани, наші батьки нерідко намагалися їх змінити.
44. Якщо я повертався з магазину, то міг частину решти залишити собі.
45. У нас було прийнято, щоб батьки завжди знали мій порядок дня.



46. Я завжди був упевнений, що коли я з кимось розмовляю по телефону, ніхто не перерве і не підслухає нашої розмови.
47. Батьки припиняли мої спроби прикрасити себе так, як не було прийнято у їх час (пірсинг, татуаж, зачіски).
48. Мені часто бувало неприємно, коли дорослі торкалися мене.
49. Мене дратувало, якщо в моїй кімнаті наводили лад.
50. Під час обіду, якщо суп був гарячим, я міг спершу з'їсти друге, і батьки це не забороняли.
51. Якщо в дитинстві з'являвся новий знайомий, я повинен був обов'язково показати його батькам.
52. Батьки завжди демонстрували свою незгоду з моїми спробами відповідати молодіжній культурі.
53. Відвідуючи лікаря, я боявся не болю, а того, що чужа людина мене чіпатиме.
54. Напевно, я власник: вже в дитинстві я постійно дратувався через те, що хтось користувався моїми речами.
55. Мені не подобалося, що дорослі ходять через ту кімнату, де я граю з друзями.
56. Перевіряючи домашнє завдання, батьки завжди звертали увагу на порядок виконання: спочатку основні предмети, а потім були незадоволені, якщо він порушувався.
57. Мене дратувало, коли доводилося в дитинстві носити речі старшої сестри чи брата.
58. У мене було дитинство захоплення (гурток, спортивна чи художня школа), яке не реалізувалося, бо батьки були проти.
59. Маленьких дітей скрізь чекають прикрості: навіть надягаючи шапку чи зав'язуючи шарф, дорослі примудряються зачепити за вухо чи вирвати волосся.
60. У мене викликало гидливість, якщо мама чи бабуся наполягали, щоб я скуштував приготовлену ними їжу "кухарською" ложкою, якою вони куштували її самі.
61. Я не любив, коли в нас залишалися на ніч гості, і мені доводилося міняти спальне місце
62. Якщо я не зробив домашнє завдання, але встиг виконати його на перерві, батьки ніколи мене не лаяли: "Переможця не судять".
63. Траплялося, мені нав'язували спілкування з братом чи сестрою, навіть коли мені цього не хотілося.
64. Мені траплялося дратувати батьків, якщо моя думка не збігалася з їхньою власною.
65. У дитинстві нерідко викликало прикрість, коли мені одягали одяг через голову.
66. У нашій сім'ї вважалося важливим витратити гроші не тільки на найнеобхідніше, а й на те, чого дуже хочеться дитині (дорогі книги та прилади – бінокль, словник – без яких можна було цілком обійтись).
67. Навіть у дитинстві батьки не наполягали, щоб я "пішов їх стопами"