

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

**Шепельова М. В.,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;*

*старший науковий співробітник лабораторії психології творчості*

*Інституту психології імені Г. С. Костюка*

*Національної академії педагогічних наук України*

## **ТВОРЧИСТЬ ЯК КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ефективніше долати труднощі та покращувати емоційне благополуччя [3].

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

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

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

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

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

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

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

#### **Список використаних джерел:**

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