

МОЖЛИВОСТІ ТВОРЧОСТІ ЯК РЕСУРСНОГО ДЖЕРЕЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Вовкочин Людмила Юріївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри філософських, політологічних і психологічних студій
Черкаського державного технологічного університету
ORCID ID: 0000-0002-8058-7926

У статті досліджено взаємозв'язок між творчістю та психологічним здоров'ям особистості. Серед численних чинників, що сприяють збереженню і зміцненню психічного благополуччя, значне місце посідає творчість як універсальний механізм адаптації, самовираження та особистісного зростання. Розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння творчості як ресурсного джерела психологічного здоров'я особистості. Розуміння творчості через призму психологічного благополуччя зумовлює потребу у міждисциплінарному аналізі. Гуманістична психологія розглядає творчість як природну потребу особистості в самовираженні, самореалізації та досягненні повноцінного існування. У сфері нарративної психології творчість розглядається як механізм побудови цілісної ідентичності. Також у сучасних джерелах простежується соціально-культурний вимір творчості як ресурсу ментального благополуччя. У когнітивній психології творчість вивчається як процес розв'язання проблем, що потребує нестандартного дивергентного мислення, когнітивної гнучкості та комбінаторики. У межах екзистенційної психології творчість розглядається як спосіб усвідомлення власного існування, особиста відповідь на глибинні питання сенсу життя, свободи, відповідальності, смерті. У психоаналізі творчість є формою сублімації – перенаправлення внутрішньої енергії (особливо сексуальної або агресивної) на соціально прийнятну і конструктивну діяльність. У межах позитивної психології творчість трактується як один із ключових шляхів досягнення суб'єктивного благополуччя, «поток», а також реалізації сильних сторін особистості.

Творчість розглядається нині не лише як пізнавальний або естетичний феномен, але і як психічна функція, що інтегрує емоційно-вольову, когнітивну та особистісну сфери. У нашому дослідженні виокремлено терапевтичні, компенсаторні, комунікативні та самореалізаційні функції творчої діяльності. Підкреслено значення творчості як ресурсу емоційної регуляції, самопізнання та збереження внутрішньої цілісності особистості.

Отже, творчість як складне психічне утворення виконує низку критично важливих функцій для забезпечення психологічного здоров'я особистості. Вона не лише сприяє емоційній стабілізації, самопізнанню та компенсації психічних дефіцитів, але й формує умови для повноцінного особистісного розвитку та самореалізації. Творчість як внутрішній ресурс відкриває можливості для конструктивного подолання життєвих труднощів, підтримки смисложиттєвих орієнтацій і формування психологічної цілісності. Її застосування у психотерапії, реабілітації, освіті та самодопомозі сприяє емоційному розвантаженню, інтеграції досвіду, формуванню ресурсних станів, розвитку самосвідомості і самореалізації. Розширення спектру творчих практик у психологічній допомозі відповідає запитам сучасного суспільства.

Ключові слова: творчість, психологічне здоров'я, емоційна регуляція, самореалізація, арттерапія.

Vovkochyn Liudmyla. The potential of creativity as a resource for mental well-being

The present study explores the ways in which creativity and an individual's psychological health are interrelated.

Among the numerous factors that contribute to maintenance and strengthening of mental well-being, creativity holds a significant place as a universal mechanism for adaptation, self-expression, and personal growth. The article reviews key theoretical approaches to understanding creativity in the context of psychological well-being. In particular, viewing creativity through the lens of mental health necessitates an interdisciplinary analysis. Humanistic psychology regards creativity as a natural human need for self-expression, self-actualization, and achieving a fulfilling existence. In narrative psychology, creativity is seen as a mechanism for constructing a coherent identity. Contemporary sources also highlight the socio-cultural dimension of creativity as a resource for mental well-being. In cognitive psychology, creativity is studied as a problem-solving process that requires unconventional thinking, cognitive flexibility, combinatorial capacity, and divergent thinking. Within existential psychology, creativity is perceived as a way of becoming aware of one's existence, i.e., a personal response to deep existential questions about meaning, freedom, responsibility, and death. Psychoanalysis studies creativity as a form of sublimation, i.e., the redirection of internal energy (especially sexual or aggressive) into socially acceptable and constructive activities. In positive psychology, creativity is regarded as one of the key pathways to achieving subjective well-being, "flow" experiences, and the realization of individual strengths.

Creativity today is viewed not only as a cognitive or aesthetic phenomenon but also as a psychological function that integrates the emotional-volitional, cognitive, and personal spheres. This study identifies the therapeutic, compensatory, communicative, and self-actualizing functions of creative activity. Emphasis is placed on creativity as a resource for emotional regulation, self-exploration, and the preservation of inner integrity. Therefore, creativity, as a complex psychological construct, performs several critically important functions in ensuring an individual's psychological health. Not only it contributes to emotional stabilization, self-awareness, and compensation for psychological deficits but also creates conditions for multi-faceted personal development and self-realization. Creativity, as an internal resource, unlocks opportunities for constructively overcoming life challenges, maintaining existential meaning, and fostering psychological wholeness. Its application in psychotherapy, rehabilitation, education, and self-help facilitates emotional release, experience integration, the development of resourceful states, self-awareness, and self-realization. Expanding the range of creative practices in psychological support meets the demands of modern society and promotes the humanization of psychological care.

Key words: creativity, psychological health, emotional regulation, self-realization, art therapy.

Вступ. У сучасному світі, який характеризується високою динамікою соціальних змін, стресами та зростанням психоемоційного навантаження, проблема психологічного здоров'я набуває особливої актуальності. Серед численних чинників, що сприяють збереженню і зміцненню психічного благополуччя, значне місце посідає творчість як універсальний механізм адаптації, самовираження та особистісного зростання.

Матеріали та методи. Проблематика творчості в контексті психологічного здоров'я особистості є предметом активного наукового осмислення в межах сучасної психології, психотерапії, когнітивної науки і міждисциплінарних досліджень. Аналіз актуальних джерел засвідчує, що творчість розглядається як ресурс психологічної адаптації, саморегуляції, стійкості до стресу, особистісного зростання та благополуччя.

У дослідженнях, виконаних у межах позитивної психології творчість трактується як шлях до реалізації сильних сторін особистості, досягнення психологічного потоку (flow), самореалізації та життєвого задоволення. Зокрема, P. Silvia та співавт. емпірично довели, що залучення до творчої активності позитивно корелює з рівнем позитивного афекту, самооцінкою та загальним суб'єктивним благополуччям [1].

Аналогічно, у працях M. Csikszentmihalyi (1997) творчість описується як умова переживання стану оптимального функціонування психіки [2].

Окремий напрям досліджень зосереджується на зв'язку творчості з емоційною регуляцією і стресостійкістю. Так, M. Forgeard встановлює, що творчі форми діяльності можуть сприяти посттравматичному зростанню та зниженню впливу негативних життєвих подій на психічне здоров'я [3]. Подібні результати отримано у дослідженні D. Zabelina і M. Robinson, де наголошується, що високий рівень креативності асоціюється з гнучкістю мислення, здатністю до швидкого переключення уваги та використання адаптивних копінг-стратегій [4].

Значна кількість емпіричних досліджень присвячена арттерапії як формі практичного використання творчості в психотерапії та психокорекції.

C. Malchiodi у ґрунтовному огляді підкреслює, що мистецька діяльність сприяє емоційному самовираженню, активізації несвідомого досвіду та інтеграції психотравматичних переживань [5]. Метааналіз свідчить про позитивний вплив арттерапії на зменшення рівня тривожності, покращення самооцінки та загальної психоемоційної стабільності клієнтів.

Нейропсихологічна перспектива дослідження творчості доводить, що творчість активує мережу пасивного режиму мозку, префронтальну кору та зони, пов'язані з мотивацією і винагородою. Це підтверджує думку про те, що творчість сприяє нейропластичності, емоційній регуляції та формуванню стійкіших нервово-психічних структур.

У сфері наративної психології творчість розглядається як механізм побудови цілісної ідентичності. D. McAdams і J. Guo зазначають, що особистості, які практикують творче письмо, мають вищу когерентність особистої історії та демонструють більшу гли-

бину самоусвідомлення [6]. Цей висновок узгоджується з поглядами R. Richards, що акцентує на тому, що творчість у кризових ситуаціях допомагає зберігати зв'язність і цілісність «Я» [7].

Також у сучасних джерелах простежується соціально-культурний вимір творчості як ресурсу ментального благополуччя. Зокрема, G. Kaimal та співавт. у дослідженні групової творчої діяльності показали, що вона сприяє зниженню рівня кортизолу, покращенню міжособистісного контакту, формуванню почуття приналежності та емоційної підтримки [8].

Таким чином, сучасні наукові джерела підтверджують, що творчість – це не лише естетичне або інтелектуальне явище, а потужний інструмент підтримки психологічного здоров'я. Її потенціал реалізується як на індивідуальному, так і на соціальному рівні, охоплюючи когнітивну, емоційну, поведінкову й духовну сфери особистості.

Результати дослідження.

Теоретичні основи дослідження творчості. У психологічній науці творчість розглядається як багатовимірне явище, що інтегрує когнітивні, емоційні, особистісні та мотиваційні аспекти функціонування людини. Її значення виходить за межі суто естетичного або інтелектуального виміру, оскільки вона виконує низку функцій, безпосередньо пов'язаних із підтримкою та розвитком психологічного здоров'я особистості. Розуміння творчості через призму психологічного благополуччя зумовлює потребу у міждисциплінарному аналізі, який спирається на різні теоретичні підходи.

1. Гуманістичний підхід. Гуманістична психологія, представлена працями А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Мей, розглядає творчість як природну потребу особистості в самовираженні, самореалізації та досягненні повноцінного існування. Згідно з А. Маслоу, творчість є характеристикою самоактуалізованої особистості, яка здатна виявляти спонтанність, відкритість досвіду, автономію та глибоке естетичне сприйняття дійсності. Він наголошує, що не тільки професійна, а й "експресивна" творчість (наприклад, ведення щоденника, малювання для себе, саморефлексія) є ключовим чинником психологічного благополуччя, оскільки дає змогу індивіду відчувати сенс і повноту життя [9].

К. Роджерс вважав творчість проявом повноцінного функціонування особистості, що розвивається в умовах психологічної безпеки, відкритості та прийняття. Він підкреслював, що здатність до творчого самовираження сприяє інтеграції особистості, формуванню позитивної самооцінки та ефективному подоланню внутрішніх конфліктів [10].

2. Екзистенційно-феноменологічний підхід. У межах екзистенційної психології творчість розглядається як спосіб усвідомлення власного існування, особиста відповідь на глибинні питання сенсу життя, свободи, відповідальності, смерті. Творчість у цьому контексті набуває екзистенційного виміру, виступаючи засобом боротьби з абсурдністю, екзистенційною тривогою та духовною порожнечою. Р. Мей трактував творчість як процес, що активізує життєву енергію та сприяє гармонізації внутрішнього світу людини.

Цей підхід акцентує увагу на індивідуальному, унікальному переживанні творчості, не лише як акту створення нового, а як способу екзистенційного вибору й самовизначення. Таким чином, творчість сприяє збереженню цілісності «Я», особливо в періоди криз, втрат або глибоких трансформацій.

3. Когнітивний підхід. У когнітивній психології творчість вивчається як процес розв'язання проблем, що вимагає нестандартного дивергентного мислення, когнітивної гнучкості, комбінаторики. Дж. Гілфорд, один із основоположників цього напрямку, виділив творчість як окремий тип інтелектуальної активності, що відрізняється здатністю до генерації численних, оригінальних і доречних ідей.

У контексті психологічного здоров'я когнітивний підхід дає змогу розглядати творчість як адаптивну стратегію подолання життєвих труднощів. Високий рівень когнітивної гнучкості пов'язується зі зниженням тривожності, кращим контролем над емоційним станом та підвищеною стресостійкістю. Творче мислення також сприяє розвитку навичок переосмислення подій (рефреймінгу), що є ключовим елементом у психотерапії (зокрема, когнітивно-поведінковій).

4. Психоаналітичний підхід. У психоаналізі творчість розглядається як форма сублімації – перенаправлення внутрішньої енергії (особливо сексуальної або агресивної) на соціально прийнятну і конструктивну діяльність. З. Фройд убачав у творчості механізм, що дає змогу трансформувати глибинні конфлікти й несвідомі імпульси у символічні образи. Творча діяльність, таким чином, сприяє зменшенню внутрішньої напруги, сприяє досягненню змісту підсвідомого та відновленню психічної рівноваги.

К. Юнг пішов далі у трактуванні творчості, вбачаючи в ній не лише індивідуальний, а й колективний символічний процес. Через архетипічні образи у творчості особистість може інтегрувати суперечливі частини психіки, долати внутрішній розкол, досягати цілісності (процес індивідуації). Творчість у юнгіанській традиції тісно пов'язана з особистісним зростанням, самопізнанням і психічною гармонією.

5. Позитивна психологія. У межах позитивної психології творчість трактується як один із ключових шляхів досягнення суб'єктивного благополуччя, «потoku» (за М. Чиксентмігаї), а також реалізації сильних сторін особистості. Стан «потoku» – це максимальна концентрація, включеність у діяльність, втрата відчуття часу та глибоке задоволення від процесу. Саме творчість найчастіше викликає такі стани, що безпосередньо пов'язані з відчуттям щастя та внутрішнього балансу.

Творчість розглядається нині не лише як пізнавальний або естетичний феномен, але і як психічна функція, що інтегрує емоційно-вольову, когнітивну та особистісну сфери. У науковій літературі виокремлюється низка функцій творчості, що безпосередньо впливають на підтримку психологічного благополуччя індивіда.

Функції творчості в забезпеченні психологічного здоров'я

Творчість виконує катарсичну функцію, даючи особистості змогу вивільнити пригнічені емоції через

художнє вираження – малювання, письмо, музику чи танець. Цей процес знижує рівень тривоги, напруги, сприяє формуванню позитивного емоційного фону.

Завдяки творчій діяльності особистість отримує змогу досліджувати свій внутрішній світ, переживання, мотиви, що сприяє кращому розумінню себе, усвідомленню власних потреб, бажань та ресурсів.

1. Емоційно-регулятивна функція

Творча діяльність слугує ефективним засобом емоційної саморегуляції, сприяючи вивільненню напруги, зниженню рівня тривожності та депресивних переживань. За К. Роджерсом, процес творчого самовираження допомагає людині звільнитися від внутрішніх блоків, репресованих емоцій і конфліктів, відкриваючи шлях до автентичного переживання себе.

У психотерапевтичній практиці, зокрема в арттерапії, саме творчість виконує катарсичну функцію – дає змогу «вивести» назовні складні емоційні стани через символічне зображення. Малювання, ліплення, писання віршів або створення музики дають змогу суб'єкту опрацювати травматичний досвід без необхідності вербалізації, що особливо актуально у роботі з дітьми, підлітками, людьми з ПТСР або порушеннями мовлення.

2. Компенсаторна функція. Творчість може виступати як механізм психологічної компенсації у випадках внутрішнього дискомфорту, соціальної ізоляції, втрати сенсу або неможливості реалізації у повсякденному житті. Через творчу діяльність особистість отримує змогу «побудувати» альтернативну реальність, у якій її цінності, почуття та уявлення знаходять відображення та визнання.

Творчість може стати компенсаторним механізмом у разі психоемоційного дисбалансу або травматичного досвіду. Арттерапія, зокрема, використовується як інструмент роботи з посттравматичним стресовим розладом, депресивними станами, емоційними порушеннями

Компенсаторна функція виявляється, зокрема, в умовах кризової адаптації, коли творчість виступає ресурсом збереження внутрішньої стабільності.

3. Самопізнавальна та інтегративна функція. Творчий процес має виразний рефлексивний характер. Вступаючи у взаємодію з матеріалом творчості (будь то слово, образ, звук чи рух), людина актуалізує глибинні пласти свого досвіду, інтерпретує їх і, врешті-решт, формує нове розуміння себе. Самопізнання через творчість сприяє інтеграції різних аспектів «Я» (усвідомлених і неусвідомлених), що є ключовим чинником психологічного здоров'я.

Згідно з юнгіанською концепцією індивідуації, творчість є важливим інструментом процесу інтеграції свідомості й несвідомого. У дослідженнях сучасної арттерапії зазначається, що творчі завдання (наприклад, автопортрети, колажі, мандали) сприяють актуалізації ідентичнісного матеріалу, сприяють розвитку суб'єктності та зменшенню симптомів емоційного вигорання.

У творчому процесі особистість діє як активний суб'єкт, що самостійно приймає рішення, створює нове, долає стереотипи. Це зміцнює почуття власної ефективності, впевненість у собі, стимулює особистісний розвиток.

4. Комунікативна функція та соціалізації. Творчість виконує важливу роль у формуванні соціальної ідентичності, налагодженні міжособистісних зв'язків та розвитку емпатії. Через творчість індивід може передати свої емоції, переживання й погляди іншим людям, не завжди використовуючи вербальні канали. Це особливо важливо в роботі з людьми, які мають труднощі у соціальній комунікації, зокрема в аутистичному спектрі або при афективних порушеннях.

Дослідження М. Чиксентмигаї вказують на те, що творча діяльність у груповому контексті сприяє виникненню почуття приналежності, спільного емоційного переживання, що позитивно впливає на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Соціальна складова творчості також проявляється у здатності впливати на суспільну свідомість, формувати нові культурні сенси та соціальні цінності.

5. Самореалізаційна функція. Творчість забезпечує особистості можливість реалізації свого потенціалу, індивідуальності, унікального способу мислення та відчуття світу. Саме у творчій діяльності індивід може вільно вибудовувати власні смисли, розкривати внутрішню сутність і втілювати життєві ідеї. Згідно з гуманістичним підходом, самореалізація через творчість є необхідною умовою повноцінного психологічного існування.

Особистість, що має можливість вільно творити, відчуває контроль над власним життям, демонструє більшу емоційну стійкість, впевненість у собі, здатність до подолання фрустрацій та кризових ситуацій. У цьому контексті творчість є засобом підтримки екзистенційного сенсу життя та зростання.

Практичні аспекти застосування творчості в психологічній роботі

Найбільш поширеним напрямом практичного застосування творчості у сфері психологічного здоров'я є **арттерапія** – цілеспрямоване використання художньої діяльності як методу емоційного самовираження, рефлексії та інтеграції особистісного досвіду.

Основні методи арттерапії включають: ізотерапію (малюнок терапія); музикотерапію; бібліотерапію; драматерапію; танцювально-рухову терапію; казокотерапію; пісочну терапію тощо.

Ці методи сприяють актуалізації внутрішніх переживань, які іноді неможливо або складно виразити вербально. Застосування арттерапевтичних технік дає можливість опрацьовувати травматичний досвід, знижувати тривожність, регулювати афективні стани, активізувати ресурси «Я» та підвищувати самооцінку особистості.

Практика показує, що навіть спонтанне малювання або створення символічного образу під час психологічної сесії може слугувати містком між несвідомим та усвідомленням, сприяючи інтеграції фрагментованого внутрішнього досвіду.

Творчість широко використовується у психотерапевтичній роботі як допоміжний інструмент для досягнення терапевтичних цілей. У межах різних підходів вона виконує специфічні функції:

1) у психоаналітичній терапії творчість розглядається як механізм сублимації та вивільнення несвідомого матеріалу;

2) у гуманістичному підході творча експресія сприяє розкриттю автентичного «Я» клієнта;

3) у когнітивно-поведінковій терапії застосовується рефреймінг через креативне мислення, що дає змогу змінити ставлення до проблемної ситуації;

4) у гештальт-терапії використовується техніка «діалогу з образом» або робота з метафоричними картами, які активізують уяву та емоційну рефлексію.

Важливо зазначити, що творча активність не є суто експресивною, а часто супроводжується аналітичною роботою: клієнт осмислює створене, інтерпретує символи, виявляє приховані мотиви та конфлікти.

Творча діяльність має виразний профілактичний потенціал. Її регулярне включення в повсякденне життя сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищенню рівня позитивного афекту, зниженню симптомів стресу та тривоги.

Техніки творчої самопомогі: ведення арт-щоденника, візуалізація внутрішнього стану, створення колажів або мандал, написання есе або поезії на теми особистих переживань.

Такі практики стимулюють саморефлексію, покращують емоційний стан і допомагають підтримувати внутрішній баланс. Вони є доступними навіть без участі фахівця, що робить творчість ефективним ресурсом самопідтримки у кризових умовах.

У контексті психопрофілактики також набувають популярності програми **креативного коучингу**, де використання метафор, історій, образів сприяє побудові позитивного майбутнього сценарію життя.

Система освіти, орієнтована на розвиток особистості, не може ігнорувати значення творчості. Залучення студентів, учнів до креативної діяльності – театру, студій мистецтв, письменницьких гуртків – не лише сприяє розвитку пізнавальних здібностей, а й формує психологічну гнучкість, емпатію, навички емоційної регуляції.

Творчі активності в навчальних програмах знижують рівень тривожності та вигорання, покращують адаптацію до нового середовища, зміцнюють соціальні зв'язки між учасниками освітнього процесу.

Висновки. Творчість є потужним ресурсом збереження та зміцнення психологічного здоров'я особистості.

Творчість у різних теоретичних парадигмах визначається як ресурс підтримки психологічного здоров'я – від механізмів емоційного розвантаження до інструменту глибинної трансформації особистості. Її інтегративний потенціал робить творчість одним із провідних факторів психічної стійкості, адаптації, гармонізації внутрішнього світу та досягнення психологічного благополуччя.

Вона забезпечує емоційну розрядку, сприяє глибшому самопізнанню, компенсує психоемоційні втрати, розвиває суб'єктність і особистісну автономію. Вклю-

чення творчих практик у професійну діяльність психолога відкриває широкі можливості для роботи з різними категоріями клієнтів у контексті профілактики й корекції психологічних порушень.

Отже, творчість як складне психічне утворення виконує низку критично важливих функцій для забезпечення психологічного здоров'я особистості. Вона не лише сприяє емоційній стабілізації, самопізнанню та компенсації психічних дефіцитів, але й формує

умови для повноцінного особистісного розвитку й самореалізації. Творчість як внутрішній ресурс відкриває можливості для конструктивного подолання життєвих труднощів, підтримки смисложиттєвих орієнтацій та формування психологічної цілісності. Її застосування у психотерапії, реабілітації, освіті й самодопомозі сприяє емоційному розвантаженню, інтеграції досвіду, формуванню ресурсних станів, розвитку самосвідомості та самореалізації.

Література:

1. Silvia P. J., Nusbaum E. C., Beaty R. E. Everyday creativity is associated with higher levels of positive affect and self-esteem. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(2), 2014, s. 130–138.
2. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. Harper Perennial, 1997.
3. Forgeard M. Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 2013. S. 245–264.
4. Zabelina D. L., Robinson M. D. Creativity as flexible cognitive control. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(3), 2010. S.136–143.
5. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy. Guilford Press. 2012/
6. McAdams D. P., Guo J. Narrating the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 2015. S. 36–43.
7. Richards R. Everyday creativity and the healthy mind: Dynamic perspectives. *The Journal of Creative Behavior*, 41(3), 2007. S. 149–162.
8. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 2016. S. 74–80.
9. Maslow A. Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold. 2016.
10. Роджерс К. Становлення особистості. Київ: Прогрес. 1997.
11. Макарова Н. В. Арт-терапія в роботі з емоційними порушеннями. *Психологічний журнал*, 2018. № 4. С. 43–48.
12. Freud S. The Creative Writer and Day-Dreaming. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Vintage. 1924/2010.

References:

1. Silvia, P. J., Nusbaum, E. C., & Beaty, R. E. (2014). Everyday creativity is associated with higher levels of positive affect and self-esteem. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(2), 130–138.
2. Csikszentmihalyi, M. (1997). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Perennial.
3. Forgeard, M. (2013). Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 245–264.
4. Zabelina, D. L., & Robinson, M. D. (2010). Creativity as flexible cognitive control. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(3), 136–143.
5. Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of art therapy. Guilford Press.
6. McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 36–43.
7. Richards, R. (2007). Everyday creativity and the healthy mind: Dynamic perspectives. *The Journal of Creative Behavior*, 41(3), 149–162.
8. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74–80.
9. Maslow, A. H. (2016). Toward a psychology of being. Van Nostrand Reinhold.
10. Rodzher, K. (1997). Stanovlennia osobystosti [The formation of personality]. Prohres.
11. Makarova, N. V. (2018). Art-terapiia v roboti z emotsiiny-my porushenniamy [Art therapy in working with emotional disorders]. *Psykhologichnyi zhurnal*, (4), 43–48.
12. Freud, S. (2010). The creative writer and day-dreaming. In *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Original work published 1924). Vintage.

Дата першого надходження рукопису до видання: 31.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025