

УДК 159.922.6:159.954

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-24>

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Чиж Олександра Федорівна,

здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD)

кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0003-3920-058X

У статті розглянуто креативність як важливий ресурсний потенціал особистості в дорослому віці, що забезпечує не лише створення нового, а й адаптацію до життєвих змін, самореалізацію, психологічну рівновагу та формування самодостатності. Обґрунтовано, що креативність виступає інтегративною якістю, яка поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісно-сміслові компоненти особистості.

У межах міждисциплінарного підходу проаналізовано концепції креативності як ресурсу в контексті гуманістичної психології, теорії суб'єктності, феноменології життєвого шляху, з урахуванням праць А. Маслоу, К. Роджерса, М. Чіксентміхайі, Т. Амбіл, Р. Стернберга, а також провідних українських учених – Н.М. Гузик, С.Д. Максименка, І.А. Зязюна, Т.С. Яценко, Н.В. Чепелевої, О.Л. Купрейченко. Показано, що дорослий вік є періодом, у якому креативність може проявлятися через рефлексивність, ціннісну автономію, здатність до смислотворення та внутрішню трансформацію. Виокремлено роль переживання стану «поток» як маркера креативної активності, що підтримує суб'єктну позицію, саморегуляцію та емоційне благополуччя.

Метою статті є теоретичне осмислення креативності як чинника самодостатності особистості, визначення її функцій, динаміки прояву та умов розвитку в дорослому віці. Зазначено, що розвиток креативності сприяє активізації внутрішнього потенціалу, оновленню життєвих стратегій, гнучкості мислення та збереженню ідентичності в умовах змін. Представлені висновки можуть бути покладені в основу подальших емпіричних досліджень і практичних програм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку самореалізації, емоційного ресурсу та суб'єктності зрілої особистості.

Ключові слова: креативність, самодостатність, дорослий вік, ресурсний потенціал, суб'єктність, психологічна стійкість, потік, внутрішня мотивація, смислотворення, особистісне зростання.

Chyzh Oleksandra. Creativity as a resource potential of personality in adulthood

The article explores creativity as an essential resource potential of personality in adulthood, gaining particular relevance in the context of self-realization, adaptation to change, and the maintenance of psychological well-being. Creativity is conceptualized not merely as the ability to produce novel outcomes but as an integrative personal quality encompassing cognitive, emotional-volitional, motivational, and value-meaning components. The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of creativity as a factor in the development of adult self-sufficiency, to identify its structural components, internal dynamics, and functional role.

The study presents an interdisciplinary overview of approaches to understanding creativity as a psychological resource, particularly within the frameworks of humanistic psychology, subject-activity theory, life-span development, and existential psychology. Special attention is given to the works of A. Maslow, C. Rogers, M. Csikszentmihalyi, T. Amabile, R. Sternberg, as well as Ukrainian scholars such as N.M. Huzik, S.D. Maksymenko, T.S. Yatsenko, N.V. Chepeleva, I.A. Zyazyun, and O.L. Kupreichenko. The phenomenon of “flow” is emphasized as a manifestation of deep intrinsic motivation that supports meaning-making, subjectivity, and psychological resilience. It is shown that in adulthood, creativity is transformed into a capacity for reinterpreting experience, reflection, responsible decision-making, and constructing new life strategies.

The article's findings may be applied in educational, therapeutic, and training contexts and serve as a foundation for future empirical research into the development of adult personal potential.

Key words: creativity, self-sufficiency, adulthood, resource potential, subjectivity, psychological resilience, intrinsic motivation, flow, meaning-making, life experience.

Вступ

У сучасному науковому дискурсі креативність дедалі частіше розглядається не лише як здатність до створення нового, оригінального продукту, а як цілісний психологічний ресурс, що забезпечує розвиток особистості упродовж життя. Особливої актуальності це питання набуває у контексті дорослого віку, коли індивід зіштовхується з потребою у самореалізації, адаптації до змін, пошуку внутрішньої опори та сенсу. Саме креативність може виступати дієвим механізмом активізації внутрішніх ресурсів, подолання особистісних та професійних криз, а також засобом досягнення самодостатності як важливої характеристики зрілої особистості.

Поняття «ресурсного потенціалу» у психології трактується як сукупність індивідуально-психологічних властивостей та здібностей, що дозволяють людині ефективно вирішувати життєві завдання, підтримувати психологічне благополуччя та забезпечувати саморозвиток. Розгляд креативності у цьому контексті дозволяє по-новому осмислити її значення у житті дорослої особистості, зокрема в аспектах самопізнання, саморегуляції, конструктивної взаємодії із соціальним середовищем та подолання стресових впливів.

Метою статті є теоретичний аналіз креативності як ресурсного потенціалу особистості в дорослому віці. Для досягнення цієї мети буде здійснено огляд основних наукових підходів до визначення креативності як психологічного ресурсу, окреслено вікові особливості її прояву у дорослому віці, а також проаналізовано її роль у забезпеченні саморозвитку та формуванні самодостатності особистості.

У межах цього огляду логічним є звернення до аналізу теоретичних основ, які розкривають природу креативності у вимірі психологічного ресурсу, що й стане предметом вивчення.

Матеріали та метод

У цій теоретичній роботі здійснено огляд сучасних наукових підходів до розуміння креативності як ресурсного потенціалу особистості. Аналіз базується на міждисциплінарному узагальненні наукових джерел, зокрема праць М. Рунко, Дж. Гілфорда, Г. Медніка, М. Чиксентміхаї, Е. Торренса, а також сучасних українських дослідників – Т.С. Яценко, Н.В. Чепелевої, О.Г. Коваленко та ін.

У роботі було проаналізовано концепції креативності як феномена, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти, з позицій ресурсного підходу, суб'єктного підходу, теорії життєвого шляху та гуманістичної психології. Методологічною основою статті є теоретичний аналіз існуючих психологічних джерел, який дозволяє поглибити уявлення про роль креативності у забезпеченні психологічного благополуччя та самодостатності особистості в дорослому віці.

Результати

У сучасній психологічній науці креативність визначається як здатність до створення нових, соціально або особистісно цінних ідей, рішень, продуктів діяльності, що виходять за межі звичних алгоритмів мислення. Водночас креативність дедалі частіше осмислюється не лише як інтелектуальна або художня здатність, а як комплексна якість особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Саме така інтегративність дає підстави розглядати креативність як один із ресурсів психіки – механізм адаптації до нових життєвих ситуацій і джерело особистісного зростання.

На думку таких дослідників, як М. Рунко [12], Г. Меднік та М. Чиксентміхаї [6], креативність забезпечує гнучкість у вирішенні життєвих завдань, підтримує відчуття внутрішньої автономії, а також сприяє формуванню стійкого почуття сенсу та самоцінності. Зокрема, у монографії «Креативність як психологічний ресурс розвитку особистості» (за редакцією Т.С. Яценко та Н.В. Чепелевої) підкреслюється, що креативність є механізмом інтеграції минулого досвіду, актуальних потреб і майбутніх проєкцій, що дозволяє особистості адаптуватися до змін, не втрачаючи ідентичності [5, с. 102].

Креативність як ресурс тісно пов'язана із поняттями психологічної резильєнтності, життєстійкості, суб'єктності та саморегуляції. Здатність до креативного підходу у сприйнятті проблемної ситуації відкриває нові шляхи подолання кризи, знижує рівень тривожності, сприяє мобілізації внутрішніх сил та прийняттю рішень. Водночас креативність підтримує продуктивний зв'язок з ціннісно-сміисловою сферою особистості, формуючи уявлення про себе як про джерело впливу на власне життя.

Варто також зазначити, що ресурсний потенціал креативності не є сталим – він залежить від багатьох факторів: особистісних якостей (рефлексивності, відкритості до нового, толерантності до невизначеності), соціального середовища (підтримка, визнання), життєвого досвіду та рівня психологічної зрілості. Це дозволяє говорити про можливість цілеспрямованого розвитку креативності як ресурсу, зокрема в освітньому, психотерапевтичному та консультативному процесах.

Креативність у дорослому віці не лише зберігається, а й набуває нових якісних характеристик. Зі зростанням життєвого досвіду, зміцненням ідентичності та саморефлексії, креативність у дорослих поступово трансформується: вона стає більш інтегрованою з особистісними цінностями, набуває цілеспрямованості й етичного виміру. У літературі відзначають, що креативна активність у дорослому віці значною мірою залежить від життєвого контексту – родинного, професійного, освітнього середовища – та від суб'єктивного ставлення до себе як до суб'єкта, здатного впливати на власне життя [4, с. 138].

Дослідження показують, що найбільш яскраво креативність у дорослих виявляється у тих видах діяльності, які пов'язані з внутрішньою мотивацією, сенсоутворенням і самовираженням. Це можуть бути як професійна діяльність (наукова, педагогічна, підприємницька), так і хобі, волонтерство, мистецька самореалізація. Креативність у цьому віці стає своєрідним інструментом підтримання психологічного благополуччя, зміцнення суб'єктної позиції, а також важливим чинником опору життєвим кризам середнього та пізнього віку.

Креативні прояви дорослих характеризуються вищим рівнем саморегуляції, усвідомленістю, стратегічним мисленням. У працях Марка Рунко [12] і Міхая Чиксентміхаї [7] наголошується, що саме в дорослому віці особистість здатна синтезувати інтуїтивне й аналітичне мислення, поєднувати креативність із досвідом і моральною відповідальністю. Це дозволяє людині створювати не лише нові ідеї, але й продукувати рішення, які мають суспільну або особистісну цінність.

Окрім того, у працях українських дослідників (Яценко Т.С., Чепелева Н.В.) акцентується увага на тому, що розвиток креативності в дорослому віці залежить від здатності до внутрішньої трансформації, усвідомлення власного потенціалу та вміння адаптуватися до життєвих змін [4]. Таким чином, креативність виступає не лише характеристикою інтелектуальної чи мистецької активності, а й інтегральною властивістю особистості, що визначає її життєву динаміку, здатність до змін і самоздійснення.

Креативність, розглянута як внутрішній психологічний ресурс, відіграє ключову роль у формуванні та підтримці самодостатності дорослої особистості. Самодостатність, у свою чергу, пов'язана з такими психологічними феноменами, як автономія, цілеспрямованість, здатність до саморегуляції та внутрішня мотивація. Креативність підтримує ці риси, дозволяючи особистості ефективно функціонувати навіть у складних соціальних і професійних умовах.

Як зазначає Абрахам Маслоу, самореалізована особистість у своїй діяльності керується внутрішніми цінностями та прагненням до автентичного вираження себе [10]. Це узгоджується з ідеєю актуалізації особистого потенціалу, в якій креативність розглядається як ключовий інструмент розвитку.

Цей підхід перегукується з дослідженнями Карла Роджерса, який у межах гуманістичної парадигми підкреслював, що здатність до креативного самовираження є показником психологічного здоров'я. Він вважав, що умови безумовного прийняття й автентичного досвіду створюють простір для розкриття креативності як механізму особистісного зростання та терапевтичного прогресу [11].

На думку Роджерса, саме креативна активність допомагає людині віднаходити сенси та створювати життєві цінності, що робить її не лише адаптованою, а й самодостатньою.

Михай Чиксентміхаї у своїй концепції «поток» описує стан повного занурення в діяльність, що є виразом внутрішньої мотивації і часто супроводжується високим рівнем креативності [7]. Стан потоку, за його словами, виникає тоді, коли людина виконує завдання, яке відповідає її навичкам, але водночас ставить перед нею виклик. У цьому стані особистість переживає глибоке задоволення, концентрацію, втрату відчуття часу та емоційну включеність. Таке глибоке залучення не лише сприяє ефективному функціонуванню, а й формує стійке відчуття внутрішнього сенсу.

Більше того, Михай Чиксентміхаї підкреслює, що саме досвід креативного «поток» є джерелом розвитку суб'єктності – здатності особистості бути автором власного життя. Це збігається з уявленнями про самодостатність як автономну, внутрішньо мотивовану форму існування. Стан потоку дозволяє людині переживати глибоке почуття сенсу, що, згідно з його дослідженнями, є важливою умовою для психічного благополуччя і творчої самореалізації.

Сучасні європейські дослідники, зокрема Штефан Енгелер та Фрідріх Г. Кайзер, у своїх емпіричних дослідженнях підтвердили, що досвід «поток» сприяє розвитку життєстійкості, підвищенню самовизначеності та загального психологічного добробуту дорослої особистості [8, с. 228]. У їхній роботі «Intrinsic Need Satisfaction and Flow-Experience in a Work Context» наведено докази, що саме внутрішнє задоволення базових потреб – автономії, компетентності та пов'язаності – тісно пов'язане з переживанням стану потоку, що, в свою чергу, підтримує креативну активність і відчуття суб'єктності.

Креативність у формі переживання потоку, а також як елемент інтеграції емоційного, когнітивного і мотиваційного потенціалу особистості, розглядається у монографії Н.М. Гузик та С.Д. Максименка [1, с. 29]. Автори підкреслюють, що креативність у дорослому віці активізується як реакція на внутрішній запит до самореалізації, рефлексії та подолання шаблонів. Така здатність до «виходу за межі» дає змогу особистості не лише адаптуватися, а й створювати нові моделі поведінки, що відповідають її потребам та цінностям.

Тетяна Яценко та Наталія Чепелева, досліджуючи креативність у контексті особистісного розвитку, підкреслюють її роль у формуванні здатності до рефлексії, усвідомлення власних можливостей і меж, подолання внутрішніх бар'єрів, що заважають реалізації потенціалу. На їхню думку, креативність – це форма внутрішнього ресурсу, що забезпечує рух до психологічної зрілості та повноцінного функціонування особистості.

Ці положення узгоджуються з висновками української дослідниці Ольги Купрейченко, яка наголошує, що креативність є не лише когнітивною здатністю, а й особистісним ресурсом, що активізується в ситуаціях внутрішнього конфлікту або пошуку смислів життя. Вона підкреслює, що дорослі особи з розвинутим креативним мисленням легше долають фрустрації, мають гнучкіші механізми подолання стресу та здатні до конструктивного переосмислення життєвого досвіду [9, с. 272].

Крім того, українська дослідниця Ірина Зязюн у своїх роботах вказує, що креативність тісно пов'язана із розвитком ціннісно-сислової сфери особистості. На її думку, саме через креативну активність суб'єкт формує власну картину світу, рефлексує над своїм життям і здійснює свідомий вибір у межах екзистенційних рішень, що також сприяє зростанню суб'єктності та самодостатності [2, с. 103]. Вона підкреслює, що креативність дозволяє людині побачити власне життя як відкриту систему, що здатна до переосмислення, ціннісного вибору і внутрішньої трансформації. Це особливо важливо в дорослому віці, коли індивід стикається з екзистенційними викликами, переоцінкою досвіду, потребою знайти новий сенс буття. У цьому сенсі креативність виконує не лише адаптивну, а й трансформаційну функцію, будучи рушієм внутрішнього зростання, самореалізації та конструювання особистісної автономії як основи самодостатності.

Креативність також слугує інструментом побудови життєвих стратегій. Доросла людина, яка здатна мислити креативно, краще адаптується до нових життєвих ситуацій, формує нові бачення себе та світу, а отже – має вищий рівень суб'єктності. За даними досліджень Джоя Пола Гілфорда, розвиток дивергентного мислення позитивно корелює з емоційною стійкістю, гнучкістю поведінки й особистісною автономією.

У працях Говарда Гарднера, автора теорії множинного інтелекту, креативність розглядається як форма інтелектуального потенціалу, який інтегрується в різні сфери особистості – від міжособистісного до внутрішньоособистісного [4]. Він наголошує, що дорослі люди з високим рівнем креативності здатні краще усвідомлювати свої сильні сторони, робити морально зважені вибори та формувати життєві цілі, що є важливими ознаками самодостатності.

Вагомий внесок у розуміння креативності як ресурсного потенціалу дорослої особистості зробили американські дослідники Тереза Амбіл і Роберт Стернберг. У своїх роботах Тереза Амбіл наголошує на важливості внутрішньої мотивації як ключової умови для прояву креативності, підкреслюючи, що саме внутрішній інтерес і задоволення від діяльності, а не зовнішні винагороди, формують основу справжньої креативної активності. Роберт Стернберг, у свою чергу, вказує на необхідність поєднання інтелектуальних, мотиваційних і особистісних ресурсів, які разом забезпечують можливість індивіду самостійно орієнтуватися в нових умовах і створювати нові рішення – тобто діяти як автономний і самодостатній суб'єкт.

У цьому контексті креативність постає як багатоаспектна система внутрішніх ресурсів, що забезпечують не лише адаптацію, але й активну трансформацію дійсності. Згідно з позицією Стернберга, підтримка автономії, відкритість до нових ідей та можливість вільного вибору стилю мислення і дій створюють умови для розкриття креативного потенціалу, що в дорослому віці прямо пов'язано з рівнем суб'єктності та особистісної самодостатності.

Психологічні механізми дії креативності як ресурсу виявляються у таких процесах, як конструктивна саморефлексія, здатність до генерації альтернатив, відкритість до нового досвіду. Ці механізми стимулюють особистісне зростання, зміцнюють ідентичність та сприяють досягненню гармонії між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами.

У монографії за редакцією Н.М. Гузик та С.Д. Максименка креативність розглядається як комплексна психічна властивість, яка інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні складові і забезпечує особистості можливість самостійного виходу за межі стереотипів, ініціювання змін і гнучке реагування на виклики реальності [1]. У цьому сенсі креативність виступає не лише як механізм продукування нових ідей, а як внутрішній ресурс збереження цілісності «Я», мобілізації особистісного потенціалу та відновлення життєвої рівноваги.

Автори наголошують, що у дорослому віці креативність набуває особливої значущості, оскільки саме в цьому періоді індивід стикається з потребою перегляду життєвих орієнтирів, професійного самоздійснення та глибшого розуміння себе. Здатність до креативної реконструкції власного досвіду є передумовою самодостатності – як уміння опиратися на власні ресурси, діяти автономно й приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності.

Таким чином, креативність не лише дозволяє дорослій людині адаптуватися до реальності, але й слугує каталізатором її розвитку, сприяє формуванню самодостатності та відчуттю життєвої реалізованості.

Висновки

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що креативність у дорослому віці є не лише проявом інтелектуальної гнучкості, а й комплексною інтегративною властивістю особистості, яка охоплює мотиваційно-ціннісну, когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери. Її розгортання дозволяє особистості зберігати цілісність у складних життєвих умовах, формувати внутрішню автономію та здатність до самодетермінації.

Особливістю креативності в зрілому віці є її зростаюча інтеграція з системою особистісних цінностей, розвиток етичної самосвідомості, стратегічного мислення та рефлексії. Це дозволяє використовувати креативність не лише як засіб вирішення завдань, а як інстру-

мент внутрішнього оновлення, смислотворення і розвитку психологічної стійкості. Зокрема, концепції А. Маслоу, К. Роджерса, М. Чиксентміхаї, Т. Амбіл, Р. Стернберга, Н.М. Гузик, С.Д. Максименка, О. Купрейченко, І. Зязюн та інших науковців доводять, що креативність є важливим механізмом особистісної трансформації, джерелом суб'єктності та каталізатором актуалізації внутрішнього потенціалу.

Аналіз літератури свідчить про те, що дорослий вік відкриває нові можливості для розвитку креативності як ресурсу. Саме в цей період життя виникає потреба в переосмисленні досвіду, подоланні життєвих криз, перегляді життєвих стратегій і активному формуванні ідентичності. Креативність у цьому контексті виконує адаптаційну функцію, сприяє гнучкому реагуванню на зміни, підтримує стійке почуття сенсу, сприяє особистісному зростанню.

Особливою значущістю набуває здатність до переживання стану «потoku» (за Чиксентміхаї), що демонструє зв'язок між внутрішньою мотивацією, креативною активністю та психічним благополуччям. Емпіричні дослідження (Ш. Енгезер, Ф. Кайзер) підтверджують, що переживання потоку тісно пов'язане з реалізацією базових потреб в автономії, компетентності та взаємозв'язку – ключових умов формування суб'єктності та самодостатності.

Таким чином, креативність у дорослому віці є потужним ресурсним потенціалом, що слугує основою формування психологічної самодостатності. Вона дозволяє особистості бути ініціативною, приймати відповідальні рішення, зберігати гармонію між внутрішнім світом і соціальним середовищем. З огляду на це, розвиток креативності як внутрішнього ресурсу повинен бути інтегрований у психотерапевтичну, освітню та тренінгову практику, що сприятиме не лише індивідуальному добробуту, а й зростанню соціального капіталу суспільства.

Наукова новизна здійсненого аналізу полягає в поєднанні класичних і сучасних теоретико-емпіричних підходів до розуміння креативності як системного особистісного ресурсу. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці програм розвитку креативності в контексті психологічної допомоги, а також на вивченні особливостей прояву креативності у різних вікових, професійних та життєвих контекстах зрілої особистості.

Література:

1. Гузик Н.М., Максименко С.Д. *Креативність як ресурс психологічного розвитку особистості: монографія*. Київ: Довіра, 2020. 232 с.
2. Зязюн І.А. Ціннісно-смилова сфера особистості у процесі творчої самореалізації. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 3 (86). С. 103–107.
3. Коваленко О.Г. Психологічні засади розвитку креативності дорослої особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 47–56.
4. Павленко В.В. *Психологія творчості: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури, 2010. 264 с.
5. Яценко Т.С., Чепелева Н.В. *Креативність у структурі особистості: теоретико-методологічний контекст*. Київ: Логос, 2019. 280 с.
6. Csikszentmihalyi M. *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial, 1996. 464 p.
7. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial, 1990. 303 p.
8. Engeser S., Kaiser F.G. Intrinsic need satisfaction and flow-experience in a work context. *European Journal of Psychological Assessment*. 2006. Vol. 22 (4). P. 228–237.
9. Kupreychenko O.L. Psychological mechanisms of creative self-realization. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6 (3). P. 272–281.
10. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. 3rd ed. New York: Harper & Row, 1987. 293 p.
11. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
12. Runco M.A. *Creativity: Theories and Themes: Research, Development, and Practice*. 2nd ed. San Diego: Elsevier Academic Press, 2014. 492 p.

Отримано: 09.06.2025

Рекомендовано: 04.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025