

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

БАЙЦИМ МІЛАНА АНАТОЛІЙВНА

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Освітній ступінь Бакалавр
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма Психологія

Науковий керівник:
КОЦЬ Михайло Онисимович,
доцент, канд. психол. наук.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 12
засідання кафедри педагогічної та
вікової психології, від 3.06. 2025 р.
Завідувач кафедри
проф. Гошовський Я.О. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Байцим М. А. Психологічний аналіз креативності підлітків в умовах воєнного стану.

У роботі здійснено науковий аналіз креативності як складноструктурний психічний феномен, що формується під впливом різних особистісних, фізіологічних, соціальних і культурних чинників. Описано потенціал креативності як ресурсу адаптації та зцілення травми, досліджено особливості формування предикторів творчої та креативної діяльності.

Розглянуто нейрофізіологічні передумови креативного потенціалу, властивості підліткової психіки та нейропластичність, як важливий індикатор креативності.

Встановлено зв'язок між креативністю та активною діяльністю нейронних структур ділянок мозку, що пов'язані із виконавчими процесами вищих психічних функцій людини.

Уточнено взаємозв'язок між креативністю, як адаптаційним та резильєнтним ресурсом та стратегічним і аналітичним компонентами когнітивного функціонування, що може бути відображеним у показниках інтелектуального розвитку.

З'ясовано, що інтеграція творчих і аналітичних процесів нервової діяльності корелює із формуванням адаптивних механізмів в умовах війни; участь в соціокультурних та волонтерських ініціативах виступає додатковим стимулом до внутрішньої стабілізації, зниження рівнів психоемоційної напруги і дезорганізованої поведінки.

У ході емпіричного дослідження застосовано валідизовані психометричні тести Торренса, опитувальник Рензулі, шкали DERS і CTSR.

Статистична обробка отриманих результатів виявила кореляцію між креативними здібностями та рівне адаптації до стресу.

Новизна здійсненого теоретичного дослідження полягає у міждисциплінарному та обширному аналізі феноменів творчості та

креативності як акомодативних чинників, необхідних для подолання хронічного стресу, спричиненого воєнним станом та його наслідками.

Практична цінність дослідження полягає у застосуванні отриманих теоретичних та емпіричних висновків в психологічно-реабілітаційній практиці.

Ключові слова: креативність, творчість, дивергентне мислення, адаптаційний ресурс, нейрофізіологія креативності, вищі психічні функції, креативний потенціал.

ANNOTATION

Baitsym M. A. Psychological Analysis of Adolescents' Creativity under Martial Law Conditions.

The present study provides a scientific analysis of creativity as a complex-structured mental phenomenon shaped by various personal, physiological, social, and cultural factors. The potential of creativity as a resource for adaptation and trauma healing is described, and the specific formation of predictors of creative and artistic activity is examined.

The neurophysiological foundations of creative potential, the characteristics of adolescent psyche, and neuroplasticity as a significant indicator of creativity are analyzed.

The study establishes a relationship between creativity and the activation of neural structures in brain regions associated with executive processes of higher mental functions. The interrelation between creativity as an adaptive and resilience resource and the strategic and analytical components of cognitive functioning, which may be reflected in indicators of intellectual development, is specified.

It is found that the integration of creative and analytical processes of neural activity correlates with the formation of adaptive mechanisms under wartime conditions; participation in socio-cultural and volunteer initiatives serves as an additional stimulus for internal stabilization, reducing levels of psycho-emotional tension and disorganized behavior.

The empirical research employed validated psychometric methods: Torrance Tests of Creative Thinking (TTCT), Renzulli's creativity questionnaire, and DERS and CTSR scales.

Statistical analysis of the obtained data revealed a correlation between creative abilities and the level of adaptation to stress.

The novelty of the conducted theoretical study lies in the interdisciplinary and extensive analysis of the phenomena of creativity as accommodative factors essential for overcoming chronic stress caused by martial law and its consequences.

The practical value of the study consists in the application of the obtained theoretical and empirical conclusions in psychological rehabilitation practice.

Keywords: creativity, creative activity, divergent thinking, adaptive resource, neurophysiology of creativity, higher mental functions, creative potential.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	12
1.1. Дослідження сутності феномену креативності особистості та особливостей прояву креативності у підлітків.....	12
1.2. Аналіз актуальних чинників, що впливають на прояви креативності особистості	19
1.3. Необхідність креативної діяльності як функції психіки в умовах війни, стресу та невизначеності.....	27
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	31
2.1. Обґрунтування методології та програми емпіричного дослідження	31
2.2. Вибірка, методи та етапи дослідження.....	33
2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження креативності підлітків.....	36
2.4. Психологічні чинники, що впливають на прояв креативності в умовах воєнного стану.....	64
Висновки до розділу 2.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна впливає на особистісні та соціальні орієнтири людини, спричиняючи переоцінку цінностей, трансформацію життєвих стратегій та зміну механізмів адаптації. Сучасний світ, функціонує у стані нестабільності, що відповідає характеристикам VUCA-світу (волатильність, невизначеність, складність, неоднозначність). У цих умовах життя та розвиток можливі лише за умови здатності до гнучкого стратегічного мислення, кооперації, емоційної стійкості.

Одним із ключових елементів, що інтегрує зазначені характеристики та забезпечує ефективну адаптацію до кризових умов, є креативність. У підлітковому віці, який є сенситивним періодом для розвитку творчого мислення (Ж. Піаже), формування та підтримка креативності набувають особливого значення. Когнітивні та творчі навички, набуті в підлітковому віці, визначають подальший потенціал особистості щодо професійного розвитку, самореалізації та адаптації до викликів сучасного світу.

В умовах війни психіка підлітків зазнає інтенсивного стресового навантаження, що активує як захисні, так і компенсаторні механізми. Дослідження свідчать, що одним із ключових адаптаційних ресурсів є креативність, яка дозволяє знаходити нестандартні рішення, сприяє емоційній регуляції та забезпечує ефективну когнітивну перебудову.

Разом із тим, соціокультурний контекст, що зазнає трансформації в умовах війни, є важливим чинником розвитку креативності. Креативний потенціал підлітків формується у взаємодії когнітивних особливостей та середовищних впливів, які можуть як стимулювати творчість (через необхідність адаптації), так і пригнічувати її (внаслідок хронічного стресу).

Важливим аспектом розвитку креативності є її зв'язок із соціальними взаємодіями. У підлітковому віці творчість часто реалізується через спільні проєкти, волонтерську діяльність, культурні ініціативи, що в умовах кризи відіграє важливу роль у стимулюванні інноваційного мислення та адаптації до

змін. В українському контексті це набуває особливого значення, оскільки підлітки активно залучені до волонтерських рухів, що не лише сприяє їхній психологічній стійкості, а й формує нові культурні та громадянські наративи. Така соціально орієнтована креативність потребує комплексного психологічного аналізу, оскільки її розвиток безпосередньо впливає на майбутню соціальну інтеграцію молоді та її роль у відновленні країни.

Крім адаптаційної функції, креативність також виступає важливим ресурсом для подолання негативних наслідків хронічного стресу. Тривала дія стресових факторів воєнного часу підвищує ризики розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних розладів у підлітків.

У цьому контексті дослідження демонструють ефективність арт-терапії та наративного осмислення досвіду як механізмів психологічного відновлення. Креативність дозволяє трансформувати травматичний досвід у когерентний наратив, що сприяє зниженню рівня тривожності, посиленню саморефлексії та регуляції емоцій.

Дослідження є актуальним як у короткостроковій перспективі (для зменшення рівня негативного впливу стресу), так і в довгостроковій (для формування покоління, здатного до стратегічного мислення, соціальних інновацій та побудови нової України в післявоєнний період). Проблематика креативності привертала увагу як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, що працювали в емпіричному напрямку дослідження феномену креативності, аналізуючи такі функціональні особливості особистості як когнітивні процеси, мотиваційні, емоційні, соціальні та фізичні компоненти. В рамках даної роботи використано аналіз базових системних положень Ж. Піаже, З. Фрейда та К. Юнга, а також Е. Торренс, Дж. Гілфорд, Р. Дж. Стенберг. Огляд креативності в контексті педагогічних та клінічних аспектів в роботі представлено завдяки працям українських дослідників С. Шандрука, І. Білої, В. Сухомлинського та ін. Сучасні експериментальні підходи в дослідженні нейрокогнітивної психології творчості були оглянуті та узагальнені завдяки

працям Ліан Габори, які розкривають необхідність реконцептуалізації дивергентно-ковергентних процесів на основі новітніх даних про фізіологію та архітектуру мозку.

Об'єкт дослідження: креативність як психологічне явище у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву креативності підлітків в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: здійснити психологічний аналіз креативності підлітків в умовах воєнного стану та визначити особливості її прояву, фактори впливу й можливі ресурси розвитку в кризовому середовищі.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення креативності підлітків у контексті когнітивного розвитку, соціальної взаємодії та нейропсихологічних механізмів.

2. Дослідити вплив стресових факторів воєнного стану на креативність підлітків, визначити її адаптаційний потенціал та зв'язок із когнітивною гнучкістю.

3. Визначити соціокультурні детермінанти розвитку креативності в умовах війни, включаючи роль волонтерських ініціатив, освітніх проєктів та арт-терапії.

4. Дослідити вплив креативності на емоційну регуляцію, стресостійкість та формування адаптивних поведінкових стратегій у підлітків.

5. Виявити психологічні умови, що сприяють підтримці та стимулюванню творчої активності в кризових ситуаціях, а також розробити рекомендації для освітніх і реабілітаційних програм.

Теоретико-методологічну основу дослідження склав міждисциплінарний підхід до аналізу креативності на основі концепцій І. Білої, Дж. Гілфорда, Е. Торренса, В. Моляко, Р. Дж. Стенберга, Л. Габори, С.Шандрука та ін.

Методи дослідження: теоретичний аналіз здійснений завдяки методам вивчення, аналізу, узагальнення, класифікації і систематизації наукових джерел відповідної тематики. Емпірична частина дослідження здійснена за методом кореляції із використанням валідних психометричних тестів, адаптованих до особливостей вибірки. У дослідженні використано кілька стандартизованих методик: тест креативності Торренса (ТТСТ) для оцінки дивергентного мислення, продуктивності, гнучкості та оригінальності; шкалу креативного мислення Рензуллі для аналізу емоційно-мотиваційних компонентів; шкалу реакції на тривалий травматичний стрес (CTSR) для виявлення емоційних дезадаптаційних проявів; шкалу емоційної регуляції (DERS) для визначення рівня саморегуляції. Статистична обробка включала розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, ранжування та побудову кореляційних матриць між креативністю, емоційною регуляцією та симптомами посттравматичного стресу.

Новизна дослідження полягає в узагальненому аналізі підходів до розуміння та вивчення творчих здібностей у контексті психо-емоційної адаптації до умов невизначеності. Розкрито функціональну роль творчості як компенсаторного ресурсу для психіки підлітків у ситуаціях порушення психоемоційної рівноваги, спричинених війною.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про креативність підлітків, що формується та зазнає змін в умовах воєнного стану. Досліджено умови впливу кризових психосоціальних факторів на психіку підлітка, уточнено особливості прояву дивергентного мислення як ресурсу адаптації в стресогенних умовах, проаналізовано закордонні дослідження взаємодії нейронних систем, що забезпечують когнітивну гнучкість і реалізацію творчих стратегій в умовах стресу та невизначеності.

Практичне значення роботи. Одержані результати дослідження сприятимуть розробці ефективних методів психосоціальної підтримки підлітків в умовах воєнного стану, що включатимуть психологічні та арт-терапевтичні інтервенції з метою зниження рівня стресу та розвитку креативного потенціалу.

Результати також матимуть важливе значення для формування рекомендацій щодо корекції соціокультурних практик та освітніх програм, спрямованих на підвищення когнітивної гнучкості, емоційної стійкості та інноваційного мислення підлітків, що є критично важливим для їхньої адаптації до зміненої соціальної реальності після війни.

Базою дослідницької роботи виступила вибірка (n=60) підлітків віком 13-17 років, що перебували в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнним станом в Україні, і зараз знаходять під координацією реабілітаційних і волонтерських структур, що надають психосоціальну підтримку підліткам (ГО “ПЯТЕРНЯ”, артреабілітаційний проєкт “Теплі долоні”; ГО “Меценати для солдата”). Формування вибірки відбувалося згідно з дотриманням принципу добровільної згоди, та урахуванням етичних норм психологічної практики. Репрезентативність вибірки забезпечена завдяки якісному підбору респондентів за віковими, гендерними, освітніми та соціально-психологічними ознаками.

Апробація результатів дослідницької роботи. Основні підсумки проведеного дослідження були висвітлені на засіданнях кафедри педагогічної та вікової психології, де отримали позитивну оцінку. Крім того, результати пройшли апробацію під час науково-практичної конференції:

1. XII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» (м. Луцьк, 12-16 травня 2025 року).

Публікації результатів дослідницької роботи:

1. Байцим М., Коць М. Психологічний аналіз креативності сучасного підлітка. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12-16 трав. 2025 р.)* ; за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Н. С. Коструби, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Дослідження сутності феномену креативності особистості та особливостей прояву креативності у підлітків

Індивідуальність людини тісно пов'язана з проблемою креативності. У науковому описі «креативність» ототожнюється з поняттям «творчість» та його похідними, де існує небезпека відходу від наукових основ сутності креативності. Тому має сенс розглянути та проаналізувати наукові дослідження структури та змісту поняття «креативність» з психологічної точки зору.

Креативність особистості – це багатогранне психолого-педагогічне поняття, що описує здатність індивіда створювати щось нове, оригінальне, ефективне як за формою, так і за змістом. Вона включає в себе процеси генерації ідей, асоціативного мислення, нестандартного підходу до розв'язання проблем та вміння трансформувати звичну інформацію в нові концепції.

Поняття «креативність» трактується як багатовимірне та багатоаспектне поняття. У широкій інтерпретації креативність являє собою інтегральну систему процесуальної, продуктивної, особистісної складових творчої діяльності. У вузькому розумінні – це універсальна здатність, наявність унікального творчого потенціалу. Креативність формується та проявляється в діяльності. Креативне середовище в цьому випадку виступає умовою реалізації творчого потенціалу людини [7, с. 6].

Психоаналітичні підходи вбачають у креативності механізм сублімації – перенаправлення несвідомої енергії в соціально прийнятні творчі акти. За З. Фрейдом, художня діяльність є шляхом до трансформації імпульсів, що не можуть бути реалізовані у прямій формі. К. Юнг вважав, що творчість також

стає формою інтеграції архетипних образів, стає дзеркалом колективного несвідомого й індивідуального «я».

У психодинамічному полі креативність розкриває внутрішню напругу, конфлікти, прагнення до цілісності, нагадує «онтологічний пошук» особистості. Вона може виступати як симптом і як ресурс: у психопатології захистом, у здоров'ї – способом самореалізації.

Сучасна клінічна психологія вбачає в креативності ресурс для психотерапії. Арт-терапія, казкотерапія, музикотерапія й інші форми творчого самовираження використовуються як діагностичні та лікувальні методи. Завдяки креативному процесу пацієнт може вивільнити емоції, опрацювати травматичні переживання, знайти нові способи інтерпретації подій і посилити свою здатність до адаптації.

Крім того, креативність розглядається як захисний фактор у ситуаціях психологічного стресу. Люди, які мають креативне мислення, краще справляються з невизначеністю, вміють знаходити нетрадиційні рішення та підтримувати емоційну рівновагу. Це особливо актуально в роботі з людьми, які пережили кризові події, втрати або хронічні стани [17, с. 7].

Ідеї щодо креативності зародилися ще в епоху еволюційних теорій: дослідники звертали увагу на те, що певні мислителі мали здатність виходити за межі стандартного мислення. У XX столітті З.Фрейд висунув ідею підсвідомого, яка вплинула на уявлення про джерела творчості. Пізніше такі дослідники, як Дж. Гілфорд, Т. Файвз, І. Гюльдінгс, розвинули цей напрям, аналізуючи структуру творчого мислення – уяву, асоціативність, когнітивні здібності, готовність до ризику.

Розглядаючи креативність за принципом багаторівневого та міждисциплінарного підходу, нам вдасться проводити паралелі між психометричними та фізіологічними показниками і бачити взаємозв'язок між біологічними і психологічними чинниками, які і надають людині доступ до простору когнітивної гнучкості і варіативності її мислення. Такий підхід вважаємо найсучаснішим, адже саме системний спосіб дослідження

креативності передбачає аналіз взаємодії нейропсихологічних, когнітивних і соціокультурних факторів, що визначають ефективність процесів генерації нових ідей. Індивідуальні особливості креативного мислення людини залежать від успішної взаємодії механізмів і процесів, що відбуваються як на фізичному, так і на ментальному і духовному рівнях функціонування особистості.

Е. Торренс вважав, що креативність – це багато компетентна риса особистості. А для оцінки якісної і кількісної функцій креативності він розробив вербально-візуальну форму тестування, відому під назвою ТТСТ (Torrance Test of Creativity Thinking). Лонгітюдні дослідження креативності підлітків дали Торренсу змогу визначити, що спрямування дитячої освітньої і дослідницької діяльності на академічні очікування вчителів та батьків, що часто відбувається в період 9-10 років, може суттєво впливати на здатність до творчої та креативної праці [38].

Роберт Дж. Стенберг у своїй «Інвестиційній теорії» як рису, що складається з кількох відмінних, але взаємопов'язаних компонентів. На його думку, синтетико-аналітичні якості інтелекту людини відіграють вирішальну роль у подоланні конфліктогенних ситуацій, а в нестабільних умовах дозволяють мислити нестандартно, підходячи комплексно до вирішення проблеми. Амбівалентність, ініціативність, інноваційність, толерантність до невизначеності та здатність до «метакомпонентного» аналізу є основними чинниками, що впливають на концептуальну складність креативності як явища [34].

Креативність вважають вищим когнітивним процесом; нові стратегії дії, що виникають у відповідь на складні (нестандартні, до цього невідомі) обставини, формуються у префронтальній корі головного мозку (PFC), яка сприяє пригніченню більш примітивних та інстинктивних частин мозку (мигдалина, складова лімбічної системи мозку), та забезпечує критичне, багатовимірне осмислення ситуацій, пошук альтернатив, прийняття стратегічних рішень тощо. Відсутність готової реакції на стимул провокує гостру потребу в активації творчого потенціалу, тому креативність, яку можна

розвивати з раннього періоду розвитку, потенційно сприяє стійкості, гнучкості та внутрішній цілісності особистості в умовах загрози, невизначеності та нестабільності.

Психологічна цінність творчості полягає у розвитку уяви, а також сприяє мовленнєвій активності; стимуляція цього процесу відбувається через образотворчу діяльність, що розвиває асоціативне мислення; нейрокорекційні властивості креативної діяльності описували українські та зарубіжні дослідники в галузі психології. В. Сухомлинський, через творчі завдання, які провокував своїм учням, досліджував особливості мислення та сприйняття візуальної інформації кожного вихованця. Недостатній рівень розвитку комунікативних навичок та складнощі вербалізації В. Сухомлинський корегував завданнями «спонтанної творчості» чи цілеспрямованими інтегративними формами діяльності під час вивчення базових навчальних дисциплін. Тому, творчість та одночасне задіювання правопівкульних та лівопівкульних областей мозку є чинником впливу на когніції, рівень когнітивної гнучкості та емоційно-вольову сферу психіки людини. [20, с. 519-522].

Творчість є найдавнішою формою афективної діяльності людини. Феномен креативності, як вищої когнітивної діяльності, у контексті психології творчості розглядають як перетворення елементів уяви, що базується на засвоєних когнітивних сустрінних сенсах та ментальних структурах, пов'язаних із пам'яттю, увагою, сприйняттям, мисленням тощо, в новий, особистісно чи соціально актуальний кінцевий (частіше матеріальний) продукт [2]. Психофізіологічний аналіз креативності, як процесу генерації (створення) продукту через ідейність, описує явище через дві базові його складові: розумовий, емоційний та діяльнісний компоненти. Послідовність та інтеграція цих елементів в самостійному навчанні чи повноцінному педагогічному процесі забезпечує взаємодію областей мозку, відповідальних за цілеутворення, пам'ять, гнучке мислення та вольовий контроль; а на певних етапах творення, взаємодія цих мережей мозку є одночасною, що вимагає високого рівня концентрації, та пояснює творчість як складну інтегровану модель системи вищої психічної

діяльності (ВПД). Така трансдукція уявного в матеріальне безпосередньо активізує міжпівкульну взаємодію; інтегративний психічний механізм творчості складається із когнітивної актуалізації ментального змісту, евристичного гіпотезування, уявної схематизації майбутнього матеріального продукту, афіліації, афективно-мотиваційного компоненту, екзистенційної орієнтації на самоактуалізацію, адаптивної та компенсаторної поведінки в ситуації фрустрації виконавчих дій [2].

Період дорепродуктивного онтогенезу детермінує здібність до креативності і творчості, як функції психіки, через інтрапсихічну взаємодію сенсорно-моторного, пізнавального, соціально-емоційного досвіду дитини, який маніфестується через організацію, аналіз і систематизацію інформації, репрезентацію інформації на відповідному до розвитку вербальному, невербальному, операційному та експресивно-комунікативному рівнях. Методологічно доведено, що оптимізація цих процесів можлива через збагачення середовища, в якому перебуває дитина, стимулами, що сприяють взаємодії між нею і середовищем, у всіх вище перерахованих модальностях [2;21].

Формування уяви відбувається в періоді дорепродуктивного онтогенезу (ранній постембріональний онтогенез). Фантазія та дивергентне мислення (феномен якого розглядатимемо згодом) є передумовами креативного (варіативного, здатного до комбінування) мислення та ключовими елементами творчості. Методи пізнання, основою яких є взаємодія із природнім матеріальним та соціальним середовищем, сприяють перцептивній гнучкості, інтеграції важливих 1) когніцій: стратегічності, аналізу, синтезу, комбінаторики, прогнозування, а також 2) емоційно-вольового та 3) афіліативного компонентів психіки в загальну її структуру, створюючи при цьому умови для творчого та креативного потенціалу [2].

Дослідниця І. Біла. вважає, що цілеспрямований педагогічний вплив, що проявляється у стимулюванні дитини до пошуково-дослідницької поведінки, організації багатовекторного середовища, сприятливого для розвитку соматосенсорного, когнітивного, моторного, емоційно-мотиваційного рівнів

психіки, в межах сензитивного періоду для розвитку креативності (дошкільний вік переважно), активізує процеси генерації рішень проблем, перших інноваційних ідей, гіпотезування, і логіко-просторового аналізу. Все це зумовлює формування нейропсихологічних механізмів, фундаментальних властивостей творчості: метапредметне мислення, стійкість пізнавальної мотивації, креативне функціонування [2].

С. Шандрук розглядає творчість як екзистенційну форму функціонування особистості, через яку вона здатна реалізувати власний потенціал смислотворення а також як психічний механізм виходу за рамки нормативів її адаптаційних ресурсів.

С. Шандрук, розглядаючи концепції Гілфорда, Торренса, Стернберга та ін. зазначає, що параметрами креативності є гнучкість і варіативність мислення, комбінаторна здатність пошуку та встановлення аналогій. Також, посилаючись на В. Клименка, він описує креативність як явище, що має психосоціальне та фізіологічне підґрунтя, проявляється як спонтанне чи свідоме включення в ситуації новизни, нестандартних інтелектуальних задач [21]. Логічність та інтуїтивність мислення в комбінації із готовністю до ризику та вмінням контролювати увагу, емоції, реакції, слугують перевагами та «м'якими навичками» для функціонування в умовах стресу, відсутності певності та чіткості. Резильєнтність до непередбачуваності, критичне мислення, навички комунікації, адаптації, самостійності при навчанні і розв'язанні проблем, можуть стати рушійною силою в розвитку креативності, узагальнюючи тезу, акцентуємо увагу педагогів та психологів на необхідність ревізії та модифікації підходу з урахуванням особливостей, наведених вище.

Клінічно, креативність можна описати як прояв вищого рівня інтелектуальної активності, метакогніцій, здатність до нестереотипного синтезу, рефлексії, психосемантичного керування власними смисловими структурами, емоційно-вольової саморегуляції, стабільної інтеграції когнітивної ініціативи, а також, як показник психічної зрілості особистості (функціональної зрілості механізмів вищої нервової діяльності) [2; 21]. Трактування феномену творчості

можна здійснювати через два основних підходи: сутнісний (есенціалістичний) та операційний (функціональний), де перший розглядає екзистенційну складову творчої природи людини як особистісну трансценденцію через роботи А. Маслоу, К. Роджерса, та ін., а другий – акцентує увагу на когнітивній ефективності психіки людини - П. Торренс, Р. Стенберг, Дж. Гілфорд.

Аналізуючи нейронну основу теорії конвергентного та дивергентного мислення (“Creativity”, Джо Пол Гілфорд, 1950), дослідниця Ліан Габора пропонує еволюційну інтерпретацію класичної дихотомічної теорії дивергентного мислення. Сучасна перспектива досліджень пояснює конвергенцію та дивергенцію як «комплементарні режими когнітивної активації», що залежать від контексту та нейронної архітектури. Інструментальну цінність теорії Гілфорда авторка не вважає такою, що відповідає реальній нейрофізіології мозку, тому, на базі сучасних досліджень, пропонує реконцептуалізацію, згідно якої пояснює, що конвергенція – це процес, що активується при операції причинно-логічного нейронного обчислення чи опрацювання уже відомої, чи схожої задачі (інформації), забезпечуючи при цьому ефективність когнітивних функцій через процесуальну автоматизацію вирішення звичних ситуацій. При цьому в мозку людини активуються нейронні ансамблі із високою ймовірністю «типовості» і «реактивності» застосовуючи рішення, що є компактним і найбільш актуальними [25].

Дивергенцію авторка описує як дещо протилежний за функціонуванням механізм, не надаючи йому при цьому такого ж сукупно вичерпного значення. Множинність відповідей за Торренсом, Л. Габора трактується як здатність до варіативності, переосмислення контексті та атиповості безпосередньо через активацію слабо пов’язаних нейронних ансамблів, які частіше активуються у стані дефокусованої уваги, генеруючи неочевидні асоціації. Далі, дослідниця пояснює, як динамічна взаємодія різних когнітивних режимів забезпечує комбінаторну і креативну властивість «творчості», зробивши можливим індивідуалізувати підхід до дослідження творчого мислення, враховуючи

особливості роботи функцій фокусу уваги, гальмівних процесів, організацію і взаємодію нейромереж. Асоціативну пам'ять в межах теорії авторка розглядає як ту, що активується за змістом, тому різні ситуації можуть викликати нетипове «асоціативне згадування», щораз забезпечуючи гнучкість у формуванні нових нейронних зв'язків. Когнітивна гнучкість тут – сфокусована саморегуляція відповідно до контексту: динамічність в переході від асоціативного мислення до аналітичного (дивергенція-конвергенція за Торренсом) на інтер- чи інтрапсихічному рівні залежно від мотивації. Дефокусована увага активує менш специфічні нейронні патерни, під час репрезентації яких асоціативна пам'ять функціонує і сприяє формуванню нових ідей; фокусований режим забезпечує активізацію патернів, які цілеспрямовано здійснюють відбір і реалізацію оптимальних рішень завдання [25].

Сучасний когнітивно-клінічний підхід в розумінні креативності аналізує ефективність психічних процесів, що відповідають за генерацію інтелектуальних, нових, адаптивних ідей через стимуляцію дивергентного мислення і когнітивної гнучкості. Тут креативність розглядається як складна функція психіки, ефективність якої визначається гармонійною взаємодією виконавчих і регулятивних структур психіки, механізмів робочої і семантичної пам'яті, реляційної та асоціативної мисленнєво-операційної діяльності. Сюди ж можемо віднести поняття евристичного інтелекту. Емпіричні дослідження сьогодення підтверджують теорії дослідників першої половини XX ст. (Піаже, Гілфорд), Торренса (середина XX ст.) і сучасників когнітивної психології (друга половина XX ст. – початок XI ст.), в чиїх працях підлітковий вік описується як чутливий, пластичний, сенситивний для психомоторних та когнітивних тренувань, спрямованих на розвиток адаптативного та альтернативного мислення, з метою формування навичок оригінальності та сприяння рівню когнітивної гнучкості молодій людині. Дослідження в галузі експериментальної психології демонструють наявність вікового «вікна» для розвитку креативного потенціалу. Когнітивна психологія інтерпретує креативний акт як саморегулятивну діяльність психіки в момент зіткнення із ситуацією

невизначеності, внаслідок якої відбувається перехід від психічного напруження до зосередженості та певності, шляхом інтерактивної активності асоціативної, адаптаційної, стратегічної та аналітичної функцій психіки. Тут креативність слугує засобом вироблення резильєнтності до чинників стресу, сприяє еволюції особистості, стимулює нестандартність у мисленні і когнітивний розвиток людини [26; 35; 40].

1.2. Аналіз актуальних чинників, що впливають на прояви креативності особистості

Підлітковий вік – період формування певних функцій мозку, які забезпечують здатність до рефлексії, управлінні увагою і регуляції імпульсів, аналітики, образного мислення, інтелектуальної автономії. Це період завершення формування префронтальної кори, що бере участь в організації складної поведінки (емоційна імпульсивність підлітка пояснюється переважанням активності лімбічної системи, що завершує формування швидше, аніж фронтальні ділянки). Неостаточна сформованість ділянок, які контролюють імпульси і реакції, може слугувати джерелом нестандартних, вільних від фіксацій, мислення і поведінки. Це підтверджує необхідність психологічного втручання едукативного характеру в психіку підлітка з метою формування у нього необхідних для адаптації та соціалізації навичок [26; 35; 40].

Когнітивна реактивність, характерна для підлітка, особливості функціональної організації префронтальної кори та домінування асоціативних стратегій обробки інформації, пояснюють властивості підліткової психіки як такої, що піддається тренуванню дивергентного мислення. Здатність до продукування нестандартних, нових, але реальних і релевантних рішень до проблемних ситуацій і є ознакою дивергентного мислення [26; 35; 40].

Тривала нестабільність, зокрема під час воєнних дій, ситуацій стресу та невизначеності, спричиняє суттєві навантаження на психіку та нервову систему

підлітка [9]. Відсутність передбачуваності, почуття безпеки, хронічне психоемоційне виснаження тощо, зумовлюють дезорганізацію емоцій, поведінки, проблеми з інтеграцією в соціумі, регрес особистісного та інтелектуального характеру [10; 11].

Нейропсихологічна відповідь організму на стрес характеризується активацією гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, надмірна робота якої провокує дестабілізацію добових ритмів, порушення сну і харчової поведінки, формування психосоматичних проявів, гіперкортизолемію. Чутлива нервова система підлітків має схильність реагувати на ці клінічно-психологічні та фізіологічні прояви зниженням загального рівня енергії, лабільністю, фрустрацією, реактивністю емоційних реакцій тощо [10; 11].

Стрес вражає функцію креативності, оскільки постійність травматичного досвіду має негативний вплив на здатність творчої реалізації через обмеження роботи механізмів фокусування уваги, мотивації через позитивну новизну, рефлексії, асоціативного та аналітичного мислення. Ці чинники впливають на креативний потенціал підлітка, зменшують ефективність компенсаційної, терапевтичної та адаптаційної функцій творчості [10; 11].

Стрес, інтенсивні подразники, негативні стимули, активують зони так званого «рептильного мозку», пригнічуючи опосередковані та довільні когнітивні процеси та їх ефективність. На противагу цьому, периферична нервова система, отримуючи інформацію від органів чуття, активує вегетативні рефлексії (комплекс лімбічних структур головного мозку), та забезпечує процес автоматичної фізіологічної та емоційної регуляції, підготовку організму до відповіді на стрес. Перенавантаження цих ділянок може призвести до дисфункцій психофізіологічного характеру (в т. ч. гормональні збої).

Емпіричні дослідження, зазначають, що рівень креативності залежить від степені відкритості до досвіду та ідейної оригінальності і флюентності. Індуктивні та вербальні здібності показники інтелекту особистості при цьому, у креативному процесі не відіграють важливого значення, проте безпосередньо пов'язані з процесом інтеграції результатів креативної діяльності в соціум [24].

Прагнення до новизни, самовдосконалення та розвитку клінічно трактуємо як активацію дофамінової системи, продуктивна ідейність тут розглядається як ефективність виконавчих когнітивних функцій, гармонійна робота ділянок, відповідальних за пам'ять (робоча пам'ять, довготривала та коротка) та асоціативних нейронних мереж. Емпірично доведено кореляцію між участю людини в творчій діяльності з афективно-мотиваційною диспозицією до складної взаємодії із сенсорно-інформаційними стимулами [24].

Люди із високим рівнем показника відкритості до новизни частіше проявляють ініціативу у творчій активності, рівень інтелекту при цьому не сприяє креативності, але дослідження демонструють вищу залученість творчих людей із високим IQ в соціальних активностях, пов'язаних із реалізацією та здобуванням публічного визнання. Реалізація індивідуального творчого потенціалу при цьому залежить не лише від схильності людини до творчості та творчих здобутків, а і від соціальних та особистісних когнітивних чинників, що сприяють конверсії продукту діяльності безпосередньо в суспільно значущий продукт. Позитивна кореляція ідейної оригінальності з рівнем інтелекту свідчить про диференційність і складність організації когнітивних функцій, залучених до креативної діяльності. Кожна з них має свою роль і реалізується завдяки роботі певних ділянок мозку. Проте, найчастіше така діяльність пов'язана із роботою префронтальних відділах мозку, тобто функціональне включення лобових виконавчих механізмів і активацію вищих психічних процесів [24].

На креативність школяра впливають умови освітнього середовища і того, як відбувається інтеграція елементів навчального простору із культурним, соціальним, цифровим, природнім просторами. Гнучкість та дивергентність мислення залежить від виховної батьківської спрямованості. Батьківське ставлення, орієнтоване на автономію дитини сприяє формуванню когнітивної ініціативності і емоційної резильєнтності. Статеві чинники, які можуть впливати на реалізацію креативної діяльності дітей та підлітків характеризуються нейрокогнітивною відмінністю між особливостями прояву

творчої поведінки – креативність дівчат є результатом афективної гнучкості, в той час, коли креативність у хлопців проявляється у формі вищого рівня когнітивної варіативності і аналітико-стратегічного мислення. Підлітковий вік – період, сприятливий для формування навичок адаптивної поведінки, розвиток яких оптимізується через стимулювання креативних здібностей. Довготривале лонгітюдне дослідження ($n = 7324$) прояву креативності в освітньому середовищі виявило три змінні, що безпосередньо впливають на творчі процеси: саморегуляція, якість стосунків в колективі, академічна підтримка батьків і стиль педагогічної взаємодії (індивідуалізований та інтерактивний). Саморегуляція є фактором, що корелює із рівнем креативності найбільше. Фіксоване переконання про креативність, як «вроджену» здібність чи ознаку «обдарованості», розвиток якої можливий лише за наявного таланту, у 53% опитаних українських підлітків (PISA-2022), свідчить про кореляцію із ригідністю мислення і відсутність когнітивної гнучкості та здатності до усвідомленої рефлексивності. Переважна більшість опитаних в лонгітюдному дослідженні підлітків (60% учнів віком 15 років) мають базові креативні навички, лише 14% опитаних учнів демонструють високий рівень здібності до креативних операцій – завдань альтернативного пошуку, генерації складних ідей тощо. Стартове соціально-економічне становище сім'ї сприяє розвитку креативності [27; 33; 11].

Когнітивно-афективна саморегуляція бере участь в доцільному, релевантному до контексту, застосуванні креативної функції психіки людини, складає основне ядро ресурсу творчості [11].

Насьогодні науково доведеним є твердження, що психологічні травми і тяжкі порушення прив'язаності можуть впливати на порушення нервової системи людини, задіюючи глибокі відділи мозку для забезпечення найефективнішої відповіді мозку на потенційну та вже реальну небезпеку. Основним припущенням щодо цього механізму є теорія, що в стані загрози, мозок людини активує еволюційно давні його відділи, які забезпечують первинні оборонні реакції із ціллю самозахисту. Тривалий стрес негативно

впливає на гармонійність регуляції діяльності більш примітивних та вищих психічних процесів, підвищуючи рівень реактивності системи оцінки загрози, яка починає домінувати над інтегративною діяльністю усього мозку, відділи якого взаємозалежні, а їх узгоджена робота і визначає функціонування вищих психічних процесів (ВПФ), ефективність пізнавальних і емоційно-вольових компонентів психіки людини [23, ст. 4-5].

Міждисциплінарні дослідження описують патерни роботи мозку, що зазнав травми, застосовуючи базову модель класифікації нейронних мереж мозку: мережа пасивного режиму (default mode network, DMN), виконавча мережа (central executive network, CEN), салієнтна мережа (salience network, SN). Мережа пасивного режиму є активною в стані спокою, вона відповідає за осмислення минулого, аналітику та інтроспекцію відповідає за контроль, селекцію та реалізацію ідей. Активність мережі знижується при переході до виконання певних завдань. Травма та ПТСР здатні провокувати порушення конективності задньої і передньої ділянок цієї мережі, що можна описувати як порушення функції фокусу уваги, її загострення на минулому досвіді, повторювальну obsесивність в діях чи думках. [23].

Виконавча мережа мозку відповідає за когнітивний контроль, утримання інформації та прийняття рішень. Тім'яні та префронтальні ділянки мозку, що входять до складу виконавчої нейронної мережі, під впливом травми можуть зазнати дисфункції, що характеризується гіпер- чи гіпозбудженням. [23].

Оптимальна креативність досягається через динамічну взаємодію між дефолтною та виконавчою мережею, що дозволяє одночасно продукувати нові думки та критично їх оцінювати [23].

Мережа значущості (мережа визначення значущості) залучена у визначення важливості стимулів та активацію відповідних мереж (наприклад, виконавчої) в умовах поставленого завдання. Порушення роботи мережі спричиняють розлади, що пов'язані із тривожністю та посттравматичним синдромом, а також, структурні та функціональні зміни салієнтної системи пов'язують з такими розладами психіки як шизофренія, РАС, РДУГ та ін..

Салієнтна мережа відіграє важливу роль в навчанні та відборі найбільш важливих аспектів різного роду ситуацій, отже, цілком логічно вважати її важливою при вивченні та аналізі впливу травматичного досвіду на психіку особистості, а також, значимим аспектом креативності, як адаптивної та творчої функції ментальності людини [23, ст. 8].

За даними дослідження, правильно підібрана методика терапії має важливе значення в процесі опрацювання досвіду та його інтеграції в структуру свідомості, пам'яті, поглядів, забезпечує стабільність взаємодії вузлів мереж та їх конективності із іншими мережами [23].

У клінічній психології креативність розглядається як багатогранне явище, тісно пов'язане з особистісною структурою, адаптаційними механізмами та психологічним здоров'ям. З одного боку, креативність може виступати як прояв здорового психічного функціонування, пов'язаний із гнучкістю мислення, здатністю до інтеграції емоційного досвіду, подоланням внутрішніх конфліктів і розвитком «Я-концепції». З іншого боку, дослідження показують, що високий рівень креативності іноді корелює з певними проявами психопатології, такими як біполярний розлад, депресія чи шизотипові риси.

Окрім цього, деякі нейропсихологічні дослідження виявляють, що ушкодження або деактивація певних ділянок мозку (наприклад, правої лобної кори) можуть «знімати гальма» та посилювати нестандартне мислення. У клінічній психології це може пояснювати підвищену креативність у людей із певними психопатологічними проявами, такими як гіпоманія чи шизотипові риси, де знижується контроль і посилюється асоціативна свобода.

Також слід зазначити, що креативність тісно пов'язана з нейропластичністю – здатністю мозку змінюватися у відповідь на досвід. Творча активність стимулює утворення нових нейронних зв'язків, що важливо не лише для розвитку, а й для відновлення психічного здоров'я після травм чи хронічного стресу [13, с. 18].

Найбільш релевантною у вивченні зв'язку між особистістю та креативністю є п'ятифакторна модель, зокрема її компонент «відкритість до

досвіду». Ця риса охоплює уяву, інтелектуальну допитливість, нестандартність мислення, естетичну чутливість і толерантність до невизначеності. Дослідження (Silvia, 2021) показують, що саме відкритість є найбільш стійким предиктором креативної продуктивності як у здорових, так і в клінічних вибірках [37].

Крім того, висока автономність, мотивація до самовираження, рефлексивність та толерантність до фрустрації є важливими особистісними ресурсами, що дозволяють зберігати й розвивати креативність навіть у складних психоемоційних станах. У клінічній практиці ці риси сприяють позитивному прогнозу терапії, зокрема при використанні методів арт- і наративної терапії.

Водночас, деякі риси, як-от інтроверсія, емотивність, тривожність чи шизотипність, можуть виступати як двозначні чинники: у помірному ступені вони сприяють глибокому переживанню, абстрактному мисленню і внутрішньому пошуку – важливим для творчості, але в надмірному прояві здатні дезорганізовувати мислення або викликати емоційне виснаження.

Загалом, особистісні, генетичні, зовнішні (середовищні) та психогенні чинники, пов'язані з особистим досвідом, формують індивідуальний стиль творчого мислення, зумовлюють здатність ініціювати нові ідеї, утримувати увагу до проблеми, долати бар'єри мислення та адаптуватися до складних життєвих викликів. Для клінічного психолога розуміння цих рис є основою індивідуалізованого підходу до стимулювання творчого потенціалу особистості [14, с. 14].

Травматичний досвід, попри свою деструктивну природу, може стати потужним поштовхом для розвитку креативності як способу адаптації, емоційної регуляції та особистісного зростання. У клінічній психології творчість розглядається не лише як когнітивна функція, а й як форма символічної переробки болючих переживань. Саме через образи, метафори, історії або мистецтво людина часто вперше наближається до усвідомлення і трансформації травми. Позитивні наслідки цього процесу описуються в концепції посттравматичного зростання, де особистість, пройшовши через

кризу, не лише зберігає здатність до творчості, але й розвиває її як інструмент оновленого світогляду. Це особливо помітно у практиках арт-терапії, де символічне створення образу власної травми допомагає зменшити її емоційний вплив і налагодити контакт із власним внутрішнім світом.

Травматичний досвід – це парадоксальний чинник: він може як пригнічувати, так і стимулювати креативність. Багато в чому це залежить від рівня особистісної зрілості, соціальної підтримки та професійного психотерапевтичного супроводу [1, с. 104].

У періоди воєн, пандемій, соціально-економічних потрясінь відбувається не лише індивідуальна, але й колективна переоцінка цінностей, що часто виливається у сплеск креативності: з'являються нові форми мистецтва, символіки, способи осмислення реальності.

Водночас культурно-історичні умови можуть і обмежувати креативність, якщо домінують репресивні ідеології, цензура, соціальна конформність або страх помилок. У клінічному вимірі це проявляється в тому, що особистість, сформована в умовах культурного тиску, може несвідомо пригнічувати власні творчі імпульси, що ускладнює самовираження, терапевтичний контакт і процес відновлення [5, с. 59].

У період 2020–2025 років українські дослідники активно вивчали чинники, що впливають на прояви креативності особистості в умовах соціальних трансформацій, освітніх реформ і воєнного стану. Одним із провідних напрямів стало вивчення особистісної саморегуляції, що, як підкреслює Н. Левус (2020), на пряму корелює з креативністю: люди з високим рівнем самоконтролю виявляють більшу фокусованість і продуктивність, тоді як ті, хто перебуває в емоційному перенапруженні, демонструють знижену оригінальність мислення [11, с. 30].

У роботах українських дослідників підкреслено важливість вікових особливостей і раннього стимулювання творчості: психорегуляційні вправи та ігрові методики у молодших школярів сприяють розвитку гнучкості мислення та здатності до нестандартних рішень.

Українські вчені наголошують на багатофакторності проявів креативності: вона залежить від внутрішніх особистісних ресурсів, умов соціального середовища, якості освітніх програм і вікових особливостей. Усі ці чинники мають особливе значення в умовах сучасних викликів, коли творчість розглядається як ресурс адаптації, психологічного захисту та професійного розвитку [18, с. 102].

Таким чином, прояви креативності в клінічній психології залежать від взаємодії біопсихосоціальних чинників. Творчість у цьому контексті виступає як адаптивний, компенсаторний і терапевтичний ресурс, що здатен підтримувати психічне здоров'я навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.

1.3. Необхідність креативної діяльності як функції психіки в умовах війни, стресу та невизначеності

Хронічний стрес активізує базові інстинкти виживання, гальмуючи при цьому звичну продуктивну когнітивну активність, до складу якої входять саморефлексія, планування та ін. Зростає ризик розвитку психічних розладів, та нервово-психічного виснаження. За таких умов креативність може виступати ресурсом для адаптації, де за допомогою різних технік забезпечує інтеграцію різних компонентів психіки, опрацювання особистого досвіду, генерацію нових ідей і смислів [4, с. 11].

Соціальне та культурне середовище є ключовим чинником формування особистості, її автоперцепції та цілісності “Я-концепції” (за К. Роджерсом).

Згідно з теоретичною моделлю Е. Еріксона, у підлітковому віці особливо загострюється питання конструювання самоідентичності. А у контексті воєнних дій особистість зазнає глибокої дестабілізації, що супроводжується дисоціацією між ідеальним і реальним Я, зокрема серед підлітків, які належать до вразливих категорій (вимушено переміщені особи, діти загиблих військовослужбовців тощо).

У спільній дослідницькій та практичній діяльності із вразливими

категоріями населення (вимушено переміщені особи, діти загиблих військовослужбовців (діти Небесного Легіону), діти з ООП тощо), досліджуючи питання впливу воєнних дій на психіку та здоров'я підлітків (та дітей; 5-18 років), застосовуючи авторські арттерапевтичні та тренінгові методики, ми: Байцим Мілана, Інна Бурда (психолог, арттерапевт), Тетяна Мялковська (арттерапевт, активний діяч у сферах реабілітації засобами мистецтва, культури та національній традицій), зосереджуємо увагу на тому, як соціальне та культурне середовище впливає на формування особистості підлітків у травматичних умовах воєнного часу.

Опираючись на теорію «Я-концепції» К. Роджерса, ми розглядаємо ідентичність підлітка як гнучку, але вразливу структуру, яка в умовах кризи (зокрема, досвіду втрати, переміщення, дезадаптації) зазнає суттєвої травматизації. Особливо це стосується підлітків із категорії ВПО, дітей загиблих військових, а також тих, хто втратив базову екзистенційну безпеку.

У ході нашої реабілітаційно-психологічної роботи ми спостерігаємо, як порушення цілісного самосприйняття, часто супроводжується афективною ригідністю, порушенням когерентності життєвого наративу, зміщенням ціннісних орієнтирів. У таких випадках творча діяльність виступає не лише компенсаторним механізмом, а й структурованим психотерапевтичним простором, у якому можливе інтрапсихічне відновлення через екологічне проживання та безпечну експресію травматичного досвіду. Як показує практика Тетяни Мялковської, особливо високий потенціал має арттерапія із залученням елементів національного мистецтва: іконопису, пісні, глинотерапії, декоративного розпису, тощо. Ці практики активують сублімаційні процеси, сприяючи інтеграції травматичного досвіду в особистий наратив, формуванню психоемоційної резилієнтності та відновленню зв'язку з колективною ідентичністю. У межах психоедукаційних та реабілітаційних програм ми спільно застосовуємо методи, які дозволяють підлітку не лише відреагувати на втрату, а й трансформувати її у джерело ресурсного зростання. Зокрема, креативна діяльність допомагає здійснити реконструкцію “Я”, вибудувати

оновлену систему цінностей і екзистенційних смислів, що базується на таких внутрішніх опорах, як гідність, відповідальність, приналежність до національної культури та історичної пам'яті. Таким чином, ми спостерігаємо підтвердження того, що психотерапевтична дія культурного контексту та структурована креативність здатні стати чинниками не лише стабілізації ментального рівня а й трансформації особистості підлітка в умовах війни, травматичного досвіду та посттравматичного синдрому.

Творчість та заняття мистецькою діяльністю (сюди входять літературна, образотворча, сценічна, декоративно-ужиткова діяльності, а також музика та архітектура) впливає на креативні процеси в мозку людини: активує роботу правої півкулі мозку та префронтальні зони (перша відповідає за емоції та образне мислення, друга – регулятивні процеси діяльності амігдали).

Зокрема, на нейробіологічному рівні ці етапи пов'язані з дофаміною та серотоніною системами винагороди та стабілізацією роботи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (НРА), що, як згадувалось вище, безпосередньо бере участь у відповіді організму на стрес [31, с. 70-72]. Парасимпатична нервова система активізується під час виконання арттерапевтичних технік, які допомагають візуалізувати майбутнє, запобігаючи розвитку ПТСР та «зациклення» на минулому, процеси гіпер- та гіпозбудження балансуються, що сприяє активізації вищих когнітивних функцій і контекстуалізації травми [31, с. 76-78].

Правильно підібрана форма арттерапії та її застосування у комбінації із іншими методами лікування сприяє реконсолідації пам'яті про травму та фасилітації корегуляції на імпліцитному рівні. [23, ст. 10-11].

Клінічні дослідження впливу травми на мозок людини (A. Gerge, G. Rudstam, H. P. Söndergaard; 2025) досліджують процес реабілітації та лікування від складної травматизації, застосовуючи метод глибинної реорганізації мозку (DBR) у поєднанні із арттерапією. Тут арттерапія розглядається як різновид реляційної терапії (тобто, такий, що виражає відношення), обґрунтовуючи необхідність дослідження та розробки терапевтичних методів лікування, що

посилюють нейропластичність, яка дозволяє людині адаптуватися та реорганізувати я у відповідь на обставини життя [22, с. 1].

Аналізуючи клінічні дослідження можемо припустити, що нейропластичність як явище є однією із передумов креативності людини. Вважаємо, що дослідження креативності та застосування методів травмотерапії, пов'язаних із творчістю, дають можливість усвідомлювати послідовність фізіологічних реакцій організму на стрес, психічну травматизацію та негативний досвід, та спостерігати, як креативність слугує ресурсом для адаптації до обставин, прийняття ситуації, формування резильєнтності і інтеграції досвіду.

Висновки до розділу 1

У межах здійсненого теоретичного аналізу визначено, що креативність є складною функцією психіки, яка включає в себе комплекс когнітивних, афективних, інтегративних і соціокультурних чинників, що може зазнавати негативного впливу через стресові чинники, але також слугує важливим мотиваційним компонентом в механізмі реагування адаптаційного реагування на невизначеність та небезпеку в умовах воєнних загроз.

Полімодальність креативності опосередковується в підлітковому онтогенезі інтеграцією складних когнітивних механізм (нейропластичність або когнітивна гнучкість; евристичний, аналітичний, стратегічний, дивергентний компоненти мислення; активність мереж мозку, відповідальних за асоціативне, комбінаторне, інноваційне мислення; генерування нових ідей на базі засвоєного попереднього досвіду за участю ділянок довготривалої та робочої пам'яті).

Доведено, що креативна діяльність слугує компенсаторним механізмом в ситуаціях, стресу, невизначеності, загрози життю тощо.

Креативність - це високий рівень метакогнітивної рефлексії, саморегуляції, аналітико-синтетичного способу обробки інформації. Саме така складна і комбінована взаємодія аспектів людської психіки детермінує

моделювання альтернативних моделей поведінки, реакцій, дій.

В умовах воєнного стану креативність може виступати показником зрілості чи готовності до вироблення резистентності до дестабілізуючих чинників навколишнього середовища.

Отже, теоретичний аналіз наукової літератури підтверджує роль креативності як провідний регуляторний когнітивно-афективний механізм стресостійкості людини в контексті кризових умовах (війни), зокрема підлітка, у динаміці особливостей підліткового онтогенезу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Обґрунтування методології та програми емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівнів креативності у підлітків, які проживають в умовах воєнного стану, є особливо актуальним у контексті сучасної соціально-політичної ситуації, що охоплює територію України та безпосередньо впливає на психоемоційний стан молодого покоління. Обрана тема передбачає дослідження складного комплексу психологічних змінних, які пов'язані як із впливом зовнішніх стресогенних факторів, так і з внутрішніми характеристиками особистості. Основна дослідницька мета полягає у визначенні рівня креативності підлітків, які зазнали безпосереднього чи опосередкованого впливу воєнних дій, а також у встановленні можливих кореляцій між цим рівнем і такими змінними, як емоційна регуляція, емоційна стабільність, показники посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Методичне забезпечення емпіричного дослідження креативності
підлітків в умовах воєнного стану**

Назва методу	Мета використання	Що вимірює
Тест креативності Торренса (ТТСТ)	Оцінка загального рівня креативності	Дивергентне мислення: оригінальність, гнучкість, продуктивність, уява
Шкала креативного мислення Дж. Рензулі	Визначення мотиваційного компоненту креативності	Мотивація до творчості, інтерес до нових ідей, уява
CTSR (Шкала реакції на тривалий травматичний стрес)	(Шкала реакції на тривалий травматичний стрес)	Виявлення ознак посттравматичного стресу
DEERS (Шкала емоційної регуляції)	Оцінка рівня емоційної регуляції	Здатність управляти емоціями, імпульсивність, усвідомлення власного стану
Авторський опитувальник на	Інтеграція даних для	Узагальнений профіль

основі методик	вищезгаданих	комплексного аналізу	емоційного стану, стресу та творчої активності
-------------------	--------------	----------------------	---

Вибірка дослідження становить підлітків, які перебувають у ситуації воєнної нестабільності, є внутрішньо переміщеними особами або належать до родин військовослужбовців. Такий обсяг вибірки забезпечує достатню статистичну потужність для проведення кореляційного аналізу. Респонденти залучаються на основі добровільної згоди, з дотриманням усіх етичних норм, зокрема анонімності, конфіденційності та права відмови від участі в будь-який момент. Формат проведення дослідження — онлайн, що дозволяє знизити рівень тривожності учасників, надати їм змогу проходити опитування у зручному, безпечному для них середовищі, а також забезпечити стандартизованість умов.

Інструментарій дослідження складено на основі поєднання кількох валідизованих психологічних методик, адаптованих до вікових і культурних особливостей українських підлітків. Основним ядром є опитувальник, розроблений на базі таких джерел: Тест креативності Торренса (ТТСТ), що дозволяє вимірювати загальний рівень креативного потенціалу (зокрема дивергентне мислення, продуктивність, гнучкість, оригінальність, фантазію); Шкала креативного мислення Дж. Рензуллі, яка додає до аналізу емоційно-мотиваційний компонент креативності; Шкала реакції на тривалий травматичний стрес (CTSR), яка виявляє наявність емоційного виснаження, страху, гніву, зради; та шкала емоційної регуляції (наприклад, DERS або її аналоги), яка дає змогу визначити рівень саморегуляції та здатність управляти емоційними реакціями. Такий комплексний підхід дозволяє не лише виявити поточний стан креативності, але й зрозуміти його потенційні психологічні джерела або обмеження.

Програма дослідження передбачає, що після збору даних буде проведено базову статистичну обробку результатів, яка включає обчислення середніх значень, стандартних відхилень, ранжування показників та побудову матриці кореляцій між усіма релевантними змінними. Це дозволить з'ясувати, які саме

показники є ключовими предикторами рівня креативності у вибраній вибірці, а також визначити, наскільки значущими є впливи емоційної регуляції та симптомів ПТСР. У випадку потреби – зокрема при виявленні патернів, що не мають однозначного кількісного тлумачення — буде застосовано додатковий якісний аналіз за допомогою тематичних інтерв'ю (із включенням PAR-елементів), які можуть поглибити розуміння взаємозв'язків між пережитим досвідом і творчими проявами.

Отже, обрана методологія дослідження є теоретично обґрунтованою, практично доцільною, етично прийнятною та емпірично релевантною. Вона враховує складність та багатовимірність досліджуваного феномену, дозволяє отримати не лише статистично достовірні результати, але й уможливило подальше їх якісне тлумачення в контексті реалій воєнного часу.

2.2. Вибірка, методи та етапи дослідження

У межах проведення емпіричного дослідження особливу увагу приділено формуванню вибірки, обґрунтуванню обраного методичного інструментарію та чіткій структурі етапів дослідницької роботи. Це дозволяє забезпечити внутрішню логіку дослідження, його валідність, етичність, надійність та наукову обґрунтованість, що особливо важливо при вивченні психічних процесів у вразливих соціальних категоріях.

Вибіркова сукупність у межах дослідження становить 60 осіб – підлітків віком від 13 до 17 років. Саме в цьому віковому діапазоні найбільш динамічно розвиваються не лише когнітивні, а й афективні процеси: посилюється потреба в самовираженні, загострюється почуття особистісної автономії, формуються первинні уявлення про власний потенціал, у тому числі креативний. Підлітковий вік вважається критичним періодом у сенсі формування творчої самосвідомості, і тому вивчення креативності саме у цій віковій групі є теоретично вмотивованим і практично доцільним.

Особливістю обраної вибірки є те, що всі респонденти мають досвід

проживання в умовах воєнного стану: або як внутрішньо переміщені особи, або як підлітки з родин військовослужбовців, або ті, що безпосередньо були свідками чи учасниками подій, пов'язаних із військовими діями. Такий вибір не є випадковим: метою дослідження є саме виявлення змін у креативності як психічному феномені, що функціонує під тиском зовнішнього стресу та емоційного перевантаження, викликаного війною.

Чисельність вибірки ($n=60$) забезпечує мінімально достатній обсяг даних для проведення первинного кількісного аналізу (зокрема, кореляційного) і при цьому дозволяє дотриматися принципу якісного контакту з учасниками дослідження — особливо важливо при роботі з неповнолітніми в умовах підвищеної психоемоційної чутливості. Додатково враховано статеву збалансованість, а також освітній рівень, місце проживання (урбаністичне/сільське середовище), що дозволяє уникнути систематичних похибок і створює передумови для майбутніх порівняльних досліджень.

У межах дослідження було розроблено авторський опитувальник під назвою «*У пошуках себе: креативність підлітка в умовах воєнної реальності*», який включає 15 запитань, орієнтованих на комплексне оцінювання ключових параметрів креативності, а також супутніх емоційних і поведінкових реакцій, які супроводжують процес творчого самовираження в умовах тривалого стресу. Опитувальник інтегрує підходи, закладені в низці класичних і сучасних методик, адаптованих до українського соціокультурного простору.

1. Основні методологічні основи:

Тест креативності Торренса (ТТСТ) – одна з найбільш визнаних у світі методик оцінки креативного мислення, яка слугує теоретичною основою для частини завдань у нашому опитувальнику. У ТТСТ креативність розглядається як дивергентне мислення, яке проявляється через чотири головні характеристики: оригінальність (здатність створювати нові ідеї), гнучкість (уміння бачити проблему з різних боків), плавність (здатність генерувати багато ідей) і розробленість (вміння деталізувати). Наш опитувальник зберігає цю структуру: учасники мають оцінити або продемонструвати власну здатність

мислити нестандартно, вигадувати альтернативи, генерувати неочікувані рішення тощо.

Шкала креативного мислення Дж. Рензулі основна увага приділяється не лише здатності до творчості як когнітивному конструкту, а й мотиваційному компоненту. У нашому опитувальнику це реалізується через запитання, які стосуються інтересу до нових ідей, бажання вирізнитися, вміння бачити нове у звичному, прагнення до самовираження.

Шкала реакції на тривалий травматичний стрес (CTSR) – дозволяє зафіксувати, чи є у респондента ознаки посттравматичних реакцій, зокрема таких як емоційна гіперреактивність, відчуття загрози, зниження інтересу до звичних видів діяльності, уникнення. Ці показники необхідні для того, щоб співвіднести рівень креативності з показниками психотравматизації.

Шкала емоційної регуляції (наприклад, DERS) – оцінює здатність індивіда регулювати власні емоційні стани, що має пряме значення для прояву або пригнічення креативної ініціативи. Адже недостатня здатність до саморегуляції часто призводить до емоційної нестабільності, яка блокує процеси творчого мислення.

2. Структура опитувальника:

Авторський опитувальник складається з трьох змістових блоків:

Блок 1: Емоційно-когнітивний стан — включає запитання, спрямовані на з'ясування емоційного фону підлітка, ступеня переживання напруги, наявності ознак тривожності, реакції на непередбачуваність, що характерна для умов війни. Також фіксуються суб'єктивні враження щодо власної здатності зосереджуватися, мислити ясно та адаптуватися до змін.

Блок 2: Креативна активність – зосереджений на виявленні характеристик дивергентного мислення, ініціативи у створенні нових ідей, ставлення до новизни, фантазії та спонтанності. Частина запитань має відкритий характер, що дає змогу респонденту запропонувати оригінальні відповіді, які потім піддаються якісному аналізу.

Блок 3: Поведінкові патерни та регуляція – визначає здатність до

емоційної саморегуляції, подолання імпульсивних реакцій, підтримання стабільності в умовах стресу. Водночас оцінюється, наскільки ці процеси впливають на мотивацію до креативної діяльності.

Етапи реалізації дослідження

Перший етап – організаційно-методичний. На цьому етапі проводилася розробка інструментарію, логіко-змістова експертиза запитань, пілотне тестування, а також погодження з етичними комітетами та підготовка інформаційних матеріалів.

Другий етап – збір емпіричних даних. Респонденти заповнювали опитувальник онлайн, на анонімній основі. Завдяки онлайн-формату вдалося уникнути соціального тиску, забезпечити добровільність участі, а також сформувати більш природні умови для розкриття особистісного досвіду. Процес супроводжувався онлайн-консультуванням на випадок виникнення запитань або технічних труднощів.

Третій етап – обробка результатів. Зібрані відповіді кодувалися, числові дані вводилися в електронні таблиці. Проводився аналіз дистрибуцій, середніх значень, порівняння за групами, кореляційний аналіз за Пірсоном. Особлива увага приділялася виявленню зв'язків між рівнем креативності та показниками емоційного стану.

Четвертий етап – інтерпретація. Результати були зіставлені з теоретичними очікуваннями, виявлені нові патерни. Аналіз відкритих відповідей дозволив побачити, як підлітки осмислюють свою креативність, які метафори, приклади або спогади вони використовують для її опису.

Таким чином, комплексна структура дослідження – від вибору репрезентативної вибірки до поєднання кількісних і якісних методів — дозволяє виявити глибинні закономірності формування та прояву креативності підлітків у надзвичайних умовах сучасної воєнної дійсності.

2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження креативності підлітків

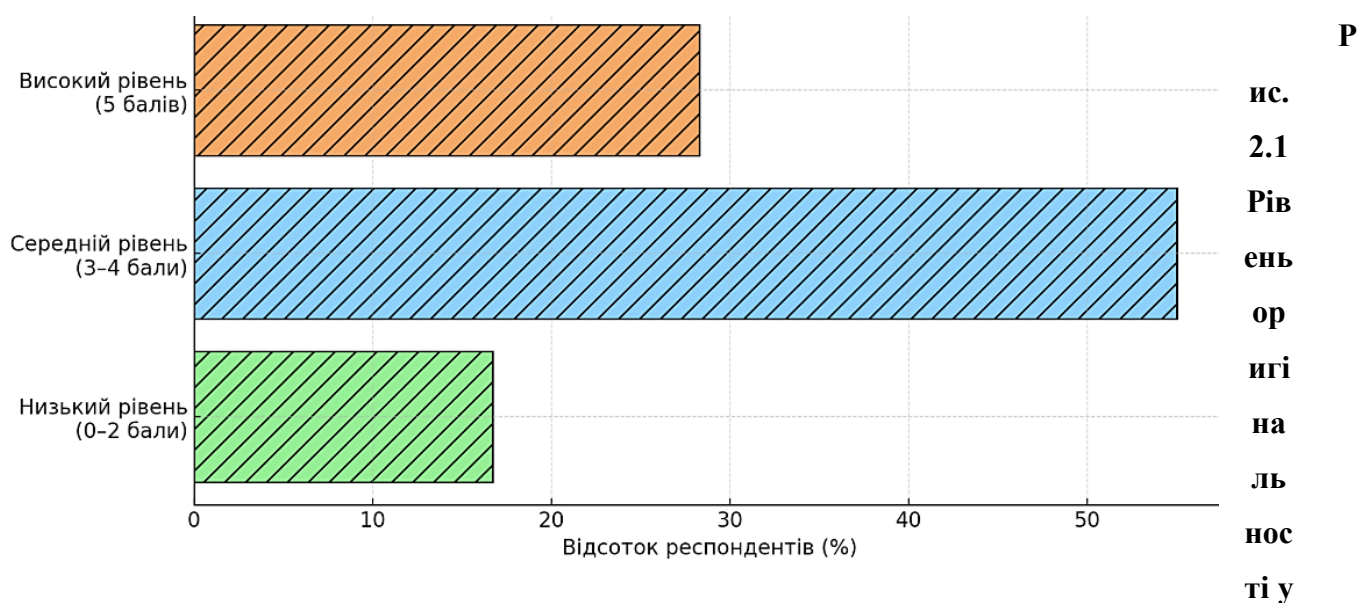
У процесі емпіричного дослідження, проведеного серед 60 підлітків віком від 13 до 17 років, результати тестування за методикою Торренса (Тест креативного мислення) виявили складну та багатогранну структуру творчого потенціалу, яка відчутно варіюється залежно від віку, емоційного фону, а також загального рівня когнітивної гнучкості респондентів. Перший блок завдань, який стосується я образотворчого відтворення – «Намалюй картинку» – дозволив зафіксувати як загальний рівень креативної продуктивності, так і окремі аспекти дивергентного мислення, такі як оригінальність, гнучкість, детальність розробки та здатність до асоціативного мислення.

За результатами аналізу виконання завдання № 1, 16,7% респондентів (10 осіб) продемонстрували низький рівень оригінальності, отримавши 0–2 бали. Це вказує на повторюваність ідей, брак унікальних асоціацій, використання шаблонних образів або стереотипних рішень, зокрема таких як «груша», «яйце», «крапля» тощо. Здебільшого ці відповіді мали мінімальну варіативність і не містили додаткових смислових деталей. Середня частка учасників, які отримали середні показники оригінальності (3–4 бали), становить 55% (33 особи). Їхні малюнки, як правило, вирізнялися деякими елементами нестандартності, спробами розширити зміст початкової фігури, однак ці зусилля мали обмежену глибину і частково залишалися у межах очікуваного асоціативного поля. Найвищий рівень оригінальності — 5 балів — зафіксовано у 28,3% респондентів (17 осіб). У цих учасників спостерігалось чітке прагнення до концептуального осмислення завдання, створення нових образів, інтеграція декількох смислових пластів у межах одного малюнка. Часто ідеї поєднували незвичні предмети або сюжетні елементи, мали символічний підтекст чи соціальну спрямованість. Вік цих підлітків переважно коливався між 15–17 роками, що підтверджує гіпотезу про поступове зростання рівня креативної уяви з віком (рис. 2.1).

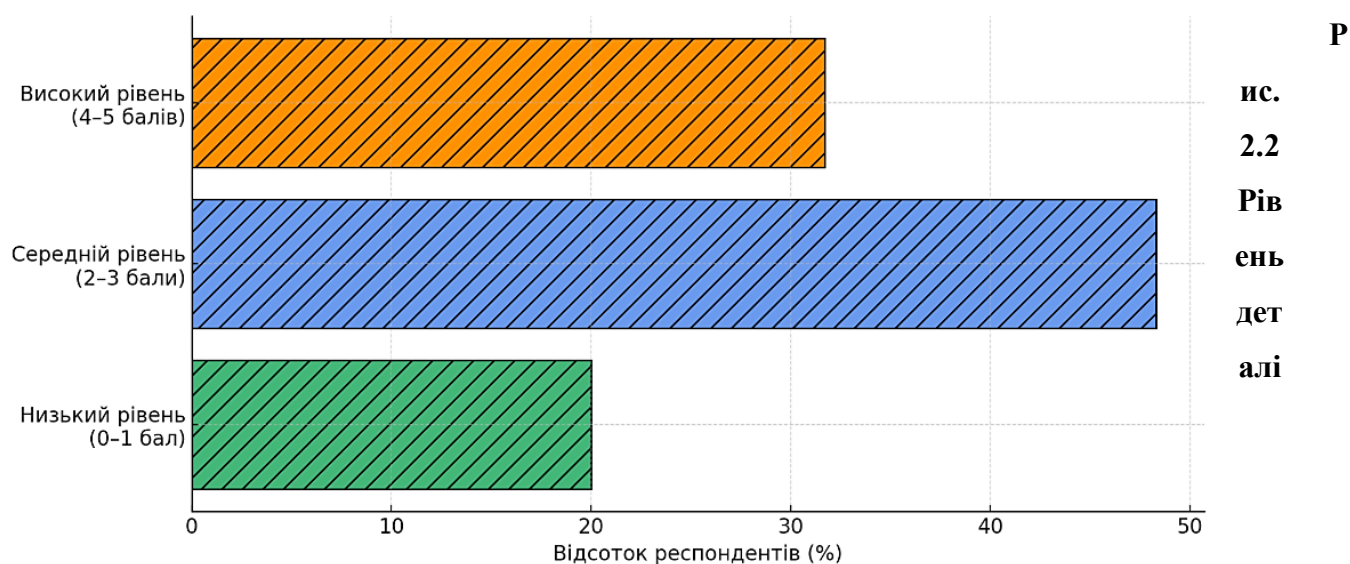
Щодо ретельності розробки, 20% респондентів (12 осіб) обмежилися поверховим зображенням: додавали лише одну або дві дрібні деталі без

значущої ідеї, що стало підставою для присвоєння 0 або 1 бала.

Майже половина учасників, 48,3% (29 осіб), продемонстрували середній рівень деталізації – 2–3 бали, у їхніх роботах спостерігалася намага́ння доповнити основний образ кольорами, дрібними декоративними елементами або назвами, проте ці доповнення не завжди мали глибокий смисл або ідею. Високий рівень опрацювання (4–5 балів) показали 31,7% (19 осіб), їхні роботи характеризувалися складністю композиції, використанням як внутрішнього, так і зовнішнього простору фігури, присутністю візуального балансу, художніх деталей і сюжетної логіки. Цікаво, що у групі 13-річних учасників висока деталізація спостерігалася лише у 10% випадків, тоді як серед 16–17-річних цей показник становив понад 40% (рис. 2.2).



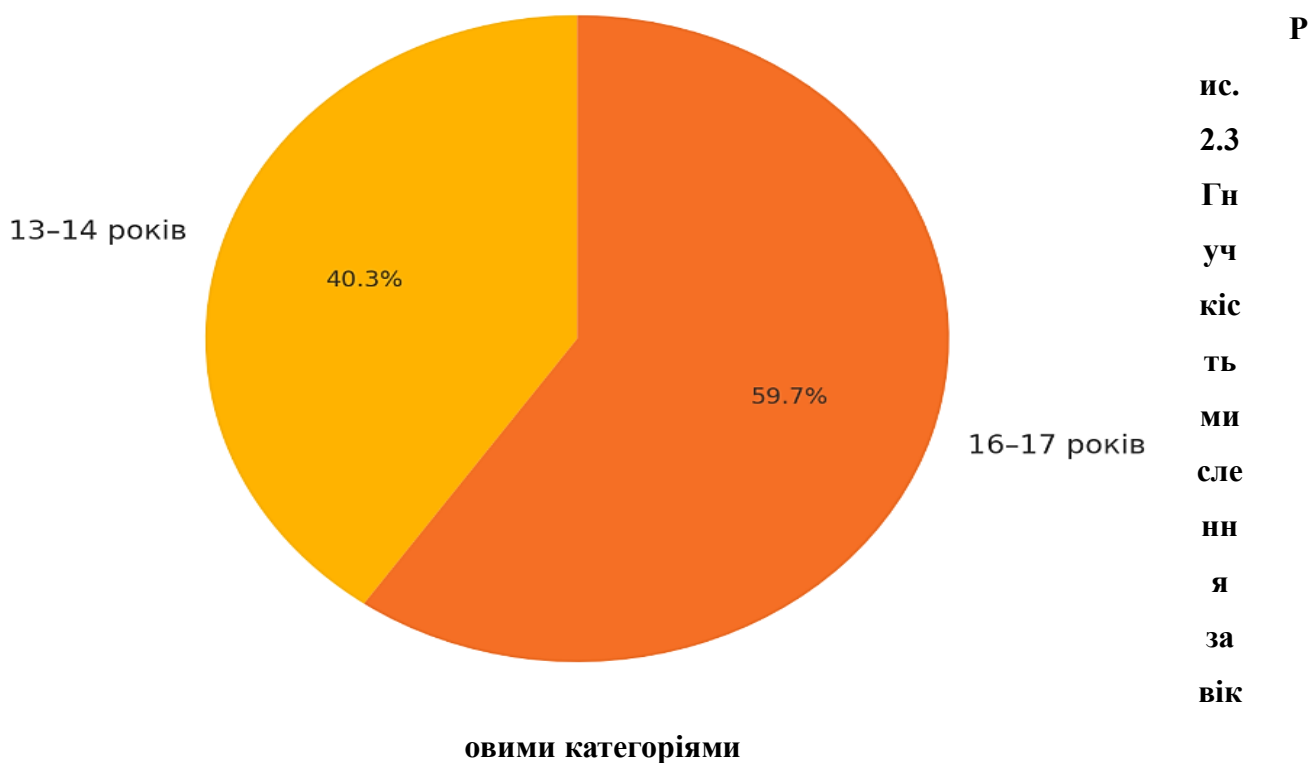
завданні №1 (Тест Торренса)



зації у завданні №1 (Тест Торренса)

Гнучкість мислення, оцінена за кількістю семантичних категорій, які проявлялися у назвах та зображеннях, у середньому склала 3,7 категорії на одного учасника. Цей показник у підлітків 13–14 років становив 2,9, що свідчить про тенденцію до одноманітності асоціацій. У той же час середній показник у віковій категорії 16–17 років дорівнював 4,3, а в окремих випадках сягав 6. Це дозволяє стверджувати, що розвиток асоціативного мислення тісно корелює з віком і розширенням пізнавального досвіду. Найчастіше зустрічалися образи, пов'язані з природою, їжею, геометричними тваринами, фантастичними істотами або побутовими речами, однак у старших учасників проявлялися метафоричні асоціації — наприклад, перетворення овалу на «порожнечу пам'яті», «капсулу часу», «океан страху» тощо (рис. 2.3).

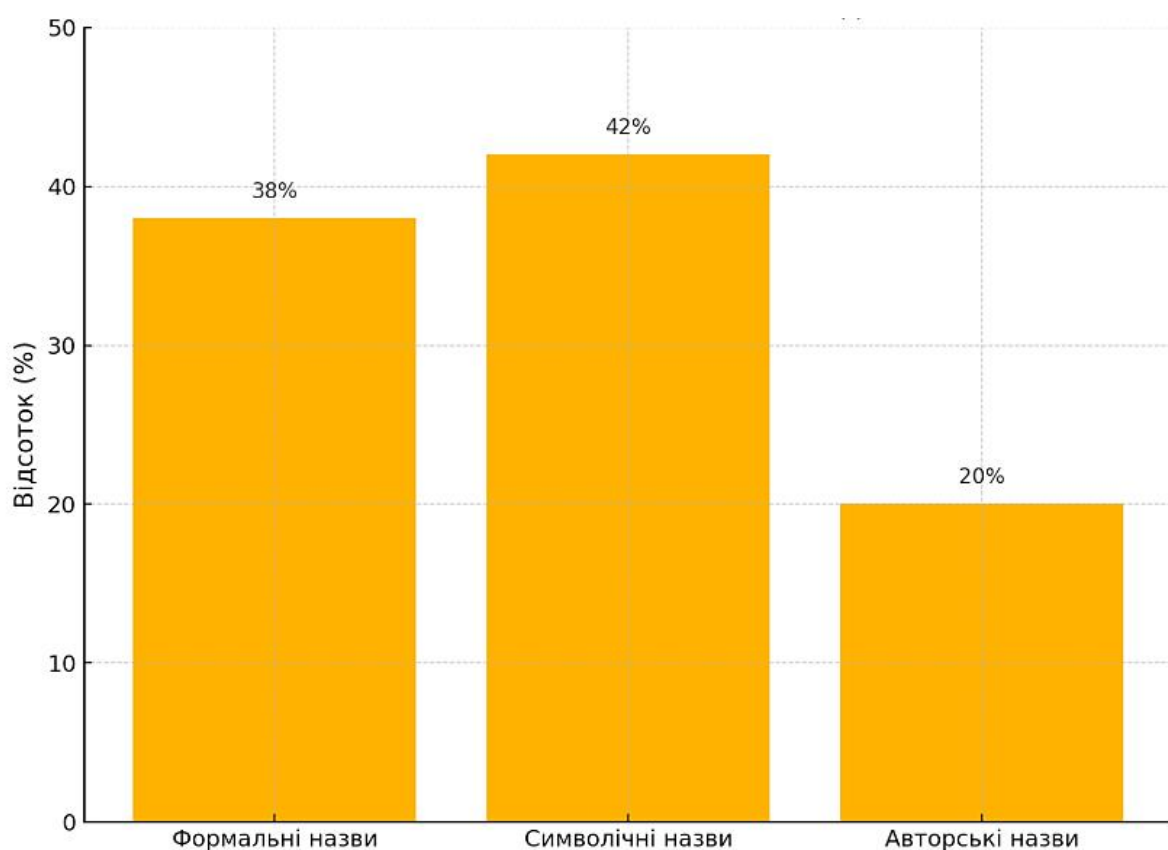
Під час аналізу назв, які учасники давали своїм малюнкам, було виявлено цікаві семантичні тенденції. У 38% випадків назви були формальні, описові



(«листок», «риба», «крапля»), що вказує на репродуктивний стиль мислення. У

42% випадків назви мали ознаки символічного чи казкового змісту, що говорить про наявність спроб переосмислення образу. У 20% відповідей були зафіксовані авторські іменування з яскраво вираженою індивідуальністю, часто із соціальним або емоційним контекстом («обійми тиші», «острів тіней», «формула спокою»). Такі назви найчастіше з'являлися у старших респондентів (рис. 2.4).

Сумарно середній бал за завданням №1 становив 3,8 за п'ятибальною шкалою, а середній показник оригінальності – 3,4. Найвищі сумарні результати було зафіксовано у 16-річних учасників, які демонстрували не лише технічну вправність, а й концептуальне мислення. Цей рівень творчого осмислення, за критеріями Торренса, відповідає високому ступеню креативності, особливо у категорії образного, асоціативного мислення. Загальна тенденція свідчить про те, що підлітки, попри вплив стресових умов, зберігають і навіть подекуди активізують творче мислення як форму внутрішньої адаптації та психоемоційного захисту. Ті, хто мав вищі показники емоційної регуляції (відповідно до супутніх шкал), зазвичай демонстрували більш сміливі та нестандартні образи, що дозволяє припустити наявність зв'язку між емоційною стабільністю та здатністю до продуктивного креативного мислення.



Р
ис.
2.4.
Се
ма
нт
ич
ні
ти
пи
наз
в

малюнків підлітків

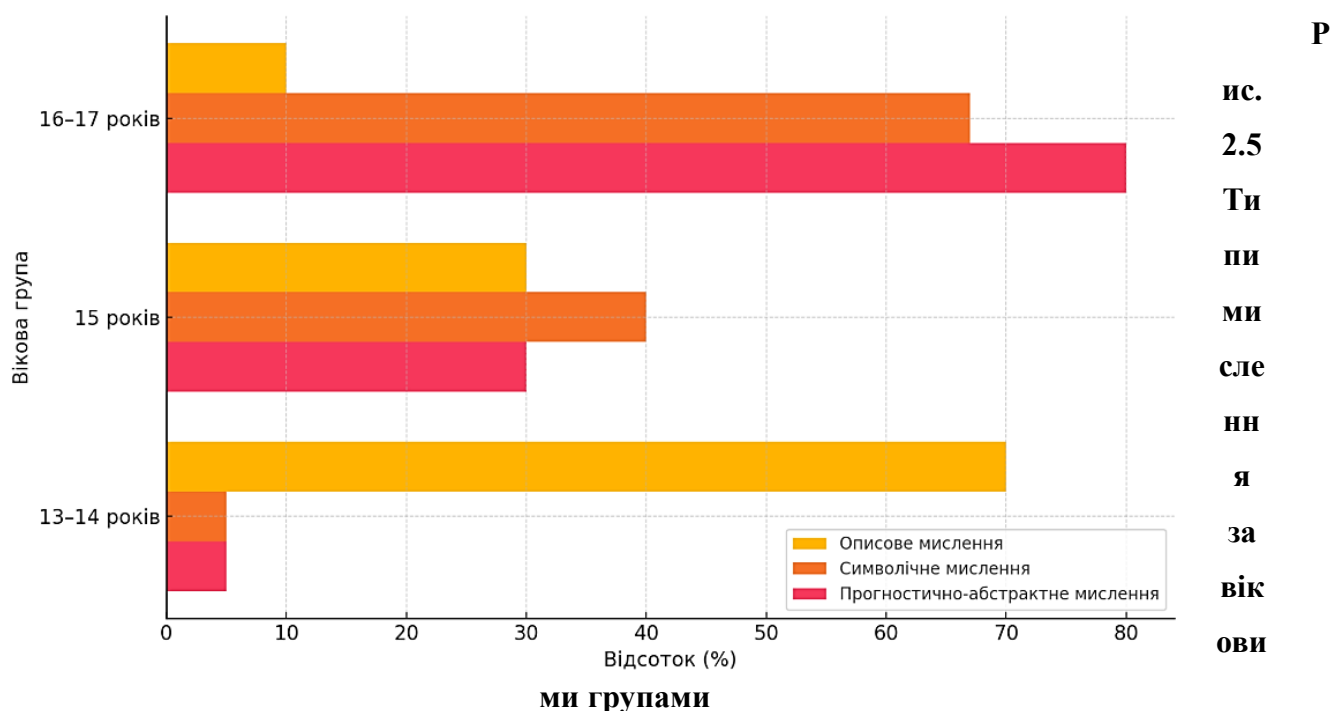
У підсумку, результати першого завдання тесту креативності Торренса засвідчують високий рівень латентного творчого потенціалу серед старших підлітків, наявність відчутної вікової динаміки у сфері дивергентного мислення, а також значущість соціального й емоційного контексту для реалізації креативності у стресогенному середовищі.

Аналіз результатів 2 блоку тесту показав широкий діапазон варіативності мислення, а також наявність певних вікових відмінностей, що проявляються у стилі формулювання ідей, рівні абстрагування та здатності до прогностичного осмислення подій. На першому рівні аналізу зверталася увага на вміння учасників самостійно ініціювати змістові лінії, що виводять за межі безпосередньо запропонованого стимулу. Наймолодша вікова група (13–14 років) у 70% випадків демонструвала описово-репродуктивний стиль мислення, в основі якого переважали конкретні, прості за структурою та зрозумілі висловлювання.

У завданнях, що передбачають формулювання гіпотез про причини подій, 40% учасників віком 13–14 років обмежилися однією або двома версіями, як правило, побудованими за логікою побутових ситуацій: «Він оступився і впав», «Хтось його штовхнув». У відповідях цієї вікової групи рідко простежувалася спроба занурення в психологічну мотивацію персонажів або розгортання причинно-наслідкових ланцюгів. У середній віковій категорії (15 років) вже з'являлися варіанти, що містили фантазійні або символічні мотиви, наприклад: «Можливо, він хотів очиститися водою від тривоги», «Це сон, у якому герой шукає себе». У старшій групі 67% відповідей містили складні багатофакторні припущення, що включали соціальні або моральні підтексти, зокрема: «Його штовхнуло почуття провини», «Це наслідок незрозумілої ситуації, яку він не може прийняти». Це свідчить про здатність до внутрішнього аналізу, емпатії та рефлексії (рис.2.5).

На етапі побудови гіпотез щодо можливих наслідків події було виявлено

цікаву динаміку розширення перспективи. Молодші респонденти у 55% випадків надавали відповіді, що передбачають безпосередній розвиток ситуації («Він вийде мокрий», «Його врятують»), не включаючи часову або соціальну перспективу.



Завдання, пов'язані з модифікацією іграшкового об'єкта (м'якої іграшки-слона), виявили ще один важливий аспект вербальної креативності – здатність до трансформації предмета. У старших підлітків частіше зустрічалися рішення з елементами інноваційного мислення.

Особливо цікавими виявилися результати завдань, пов'язаних із генерацією незвичних способів використання предметів та побудовою гіпотетичних ситуацій. На запитання «Для чого ще можна використати коробку?» молодші підлітки відповідали здебільшого репродуктивно («Щоб скласти іграшки», «Сидіти всередині»), тоді як старші генерували нові форми використання: «Машина часу для спогадів», «Театр тіней», «Розумна коробка для збору тривожних думок». У підсумку, рівень дивергентного мислення був вищим серед підлітків 15–17 років. Це підтверджує загальну тенденцію, згідно з якою старший вік корелює з гнучкістю мовлення, кількістю смислових

категорій та здатністю до інтеграції абстрактного й символічного (рис. 2.6).

Результати вербального блоку, завдання № 2, тестування демонструють загалом достатній рівень креативного потенціалу серед опитаних підлітків. Спостерігається чітка вікова динаміка: від конкретно-описового до символічного, прогностичного та метафоричного стилю мислення. Здатність створювати нові смисли у словесній формі виявляється тісно пов'язаною з рівнем емоційної зрілості, життєвим досвідом, когнітивною гнучкістю та здатністю до рефлексії. Це дозволяє стверджувати, що вербальна креативність підлітків в умовах воєнної нестабільності не лише зберігається, а в окремих випадках – активізується як спосіб адаптивного подолання стресу та засіб внутрішньої трансформації досвіду.

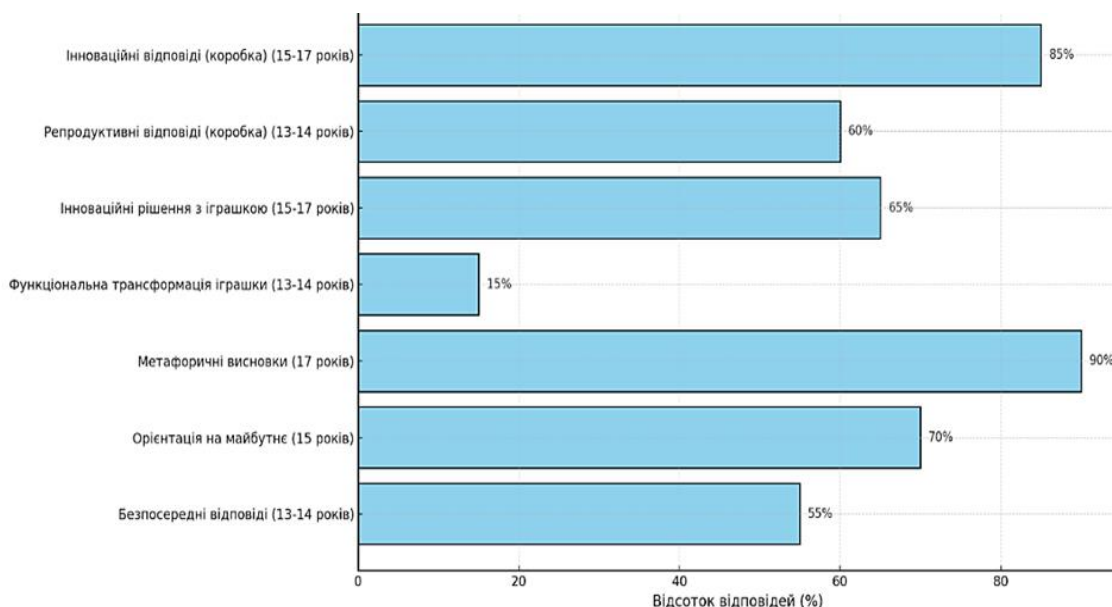


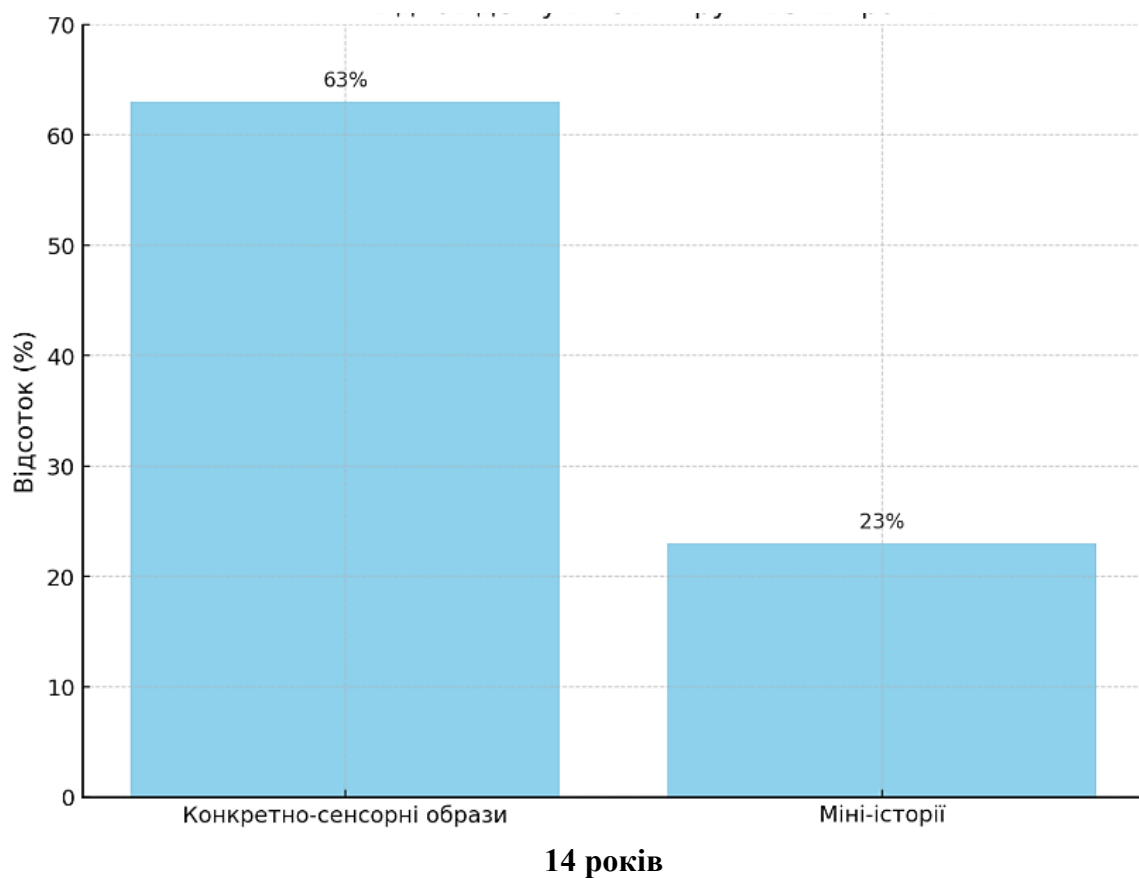
Рис.2.6 Прояви креативності у підлітків різного віку

У межах третього блоку діагностики – словесно-звукового творчого мислення – було проаналізовано відповіді, які працювали з акустичними стимулами та вербалізували почуті звуки у вигляді образів, асоціацій, сюжетів і метафоричних описів. Завдання склалися з двох частин: перша – «Звуки і образи», де звучали як природні, так і синтетичні звуки (шелест, удари, музичні фрази, голосові модуляції), друга – «Звуконаслідування і образи», в якій респондентам пропонувались інтонаційні комплекси, що викликали асоціації з

предметами, діями, відчуттями або ситуаціями. Після прослуховування кожного звуку підлітки мали письмово зазначити, на що, за їхнім відчуттям, він був схожий або що їм уявлялося під час звучання.

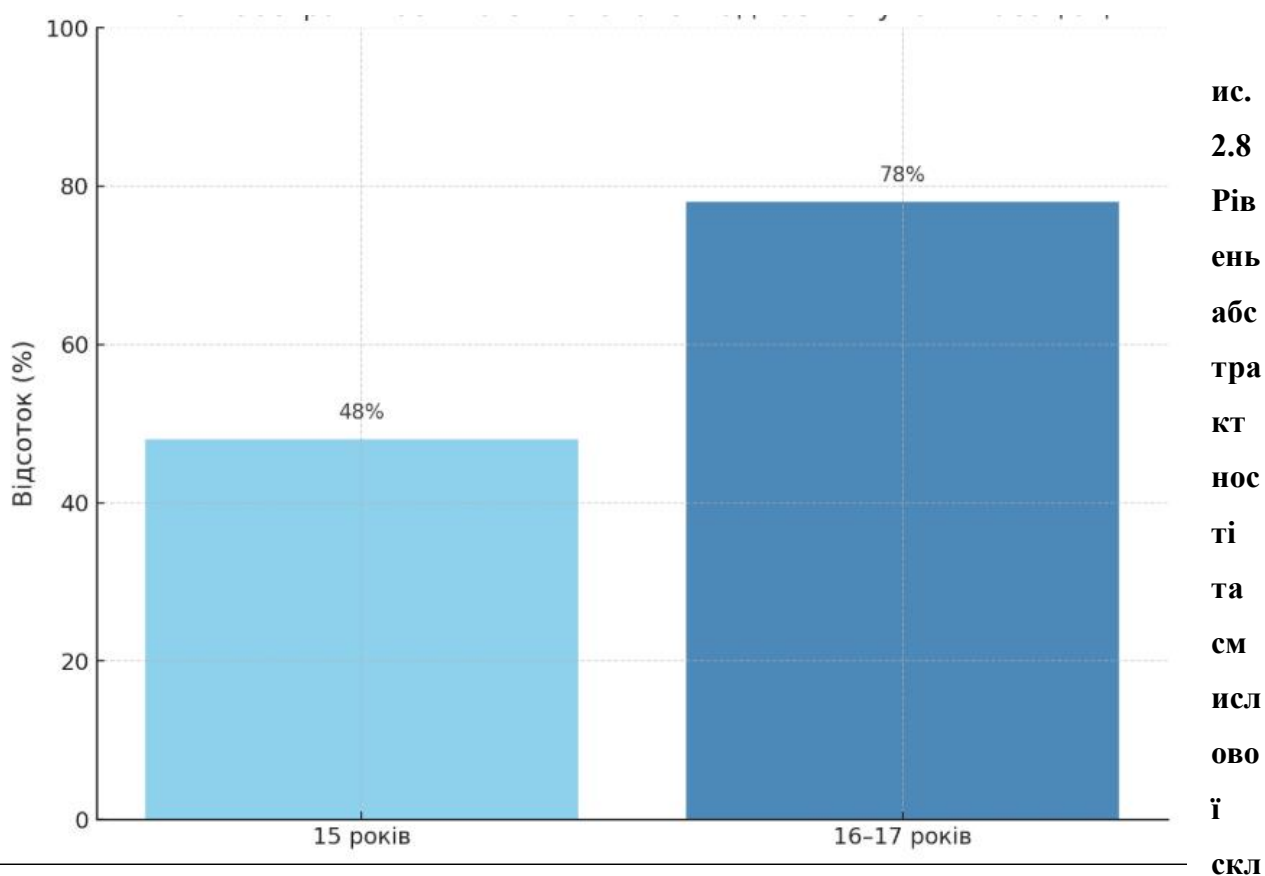
Результати показали, що у молодшій віковій групі (13–14 років) 63% відповідей мали конкретно-сенсорний характер. Діти з цієї категорії переважно фокусувалися на зовнішніх характеристиках звуку: «це дощ», «щось впало», «це хтось сміється», «гудіння трактора». Їхні образи були репродуктивними, з опорою на досвід слухового сприймання, і рідко виходили за межі знайомих предметів чи явищ. У 23% випадків з'являлися короткі міні-історії, які супроводжували звук: наприклад, опис сцени в лісі, кімнаті чи на вулиці. Проте структурно ці історії були лінійними та досить простими (рис.2.7).

Серед учасників віком 15 років спостерігався перехід до більш абстрактного рівня мислення: у 48% відповідей з'явилися асоціації, які не мають прямої відповідності в реальному світі, але є результатом інтеграції внутрішнього уявлення і звукового враження. Наприклад: «Звук ніби спогад, що тоне в тумані», «Це схоже на кроки, які не хочуть бути почутими». Такі образи свідчать про розвиток символічного мислення, емоційної чутливості та уяви, яка оперує не лише об'єктами, а й станами, настроями, відтінками відчуттів.



ис.
2.7
Ти
пи
від
пов
іде
й у
вік
ові
й
гру
пі
13—

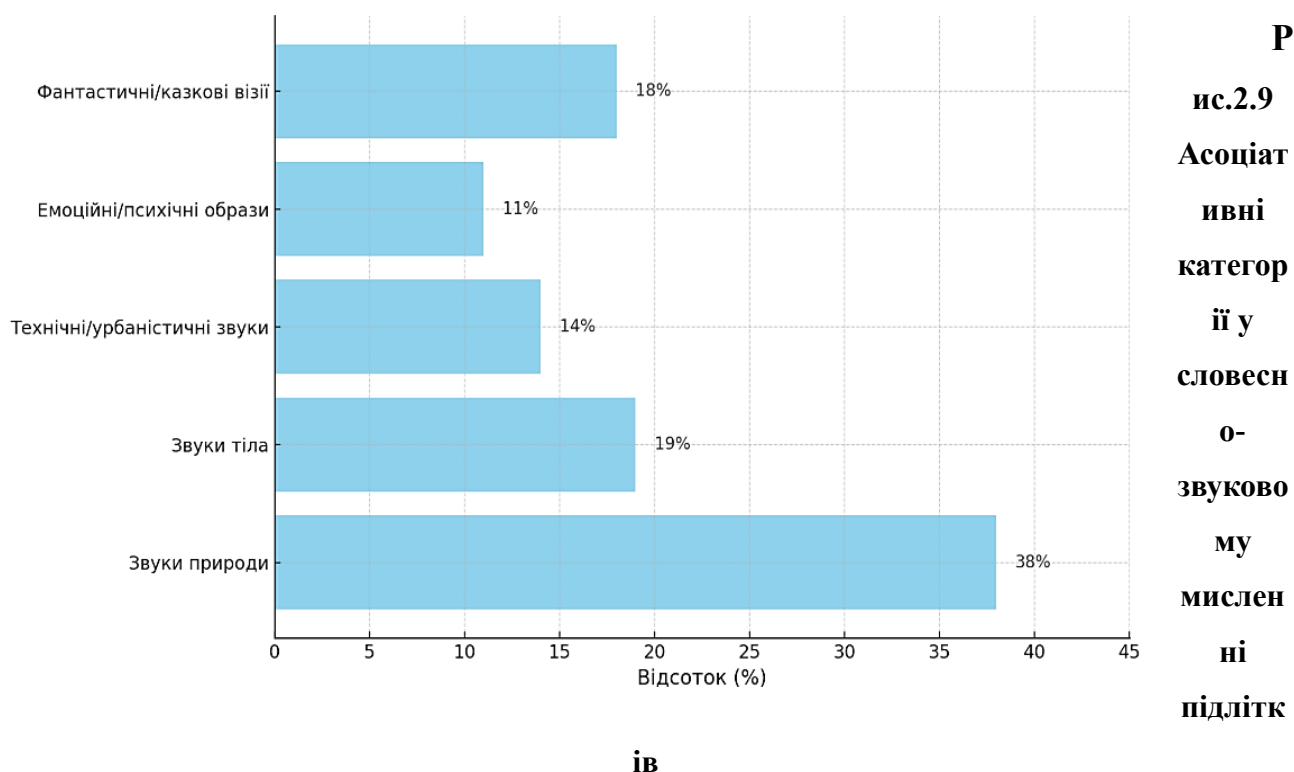
Найстарші респонденти (16–17 років) у 78% випадків демонстрували високий рівень смислової складності у своїх відповідях. Їхні описи були розгорнутими, метафоричними, часто включали елементи поетичної мови або символіки. Наприклад, один зі звуків — електронний, синтетичний — було інтерпретовано як «місто, яке забуло, як звучить природа», або як «подих механізму, що шукає душу». Це свідчить про поєднання акустичного досвіду з внутрішніми рефлексіями, використання культурних кодів, глибоке образне узагальнення. Такі респонденти створювали цілісні картини, де звук виконував роль «тригера» для уявної сцени чи філософського бачення (рис.2.8).



адності звукових асоціацій

У загальному підсумку, найбільш поширеними асоціативними категоріями серед усіх вікових груп стали: звуки природи (38% відповідей), звуки тіла (дихання, пульсація, сміх — 19%), технічні й урбаністичні джерела (14%), емоційні стани або психічні образи (11%), фантастичні та казкові візії (18%). Остання категорія майже повністю належить до старшої групи (від 15 років), тоді як категорія тілесного звучання виявилася більш типовою для 13–

14-річних (рис.2.9).



Особливої уваги заслуговують випадки створення нелінійних або абсурдистських інтерпретацій звуку, які не мали чіткого змісту, але справляли враження експресивної форми креативності. Це підтверджує припущення про існування не лише логіко-аналітичної, а й інтуїтивної модальності словесно-звукової уяви. У деяких випадках респонденти супроводжували свій опис короткими віршованими строфами або афористичними висловами, що свідчить про активізацію естетичної функції мислення.

За результатами трьох блоків тестування креативності підлітків, проведеного відповідно до методики П. Торренса (образотворче, вербальне, словесно-звукове творче мислення), було отримано комплексне уявлення про особливості прояву дивергентного мислення у підлітків, які проживають в умовах воєнного стану. У першому блоці, пов'язаному з образотворчим мисленням, найвищі результати було виявлено у старших підлітків (16–17 років), які демонстрували оригінальні метафоричні ідеї, символічне мислення, складні образи та детальну проробку малюнків. Молодші учасники (13–14

років), навпаки, тяжіли до репродуктивних шаблонів та простих, конкретних зображень. За сумарною оцінкою у відсотковому співвідношенні, високий рівень креативності за цим блоком було виявлено у 28,3% учасників, середній — у 55%, низький — у 16,7%.

У другому блоці, присвяченому вербальному мисленню, було зафіксовано значне розширення смислового поля у відповідях старших учасників. Їхні відповіді вирізнялися здатністю до рефлексії, логічного прогнозування подій, побудови причинно-наслідкових зв'язків та генерації гіпотетичних ситуацій. Молодші респонденти переважно обмежувалися простими питаннями або очевидними відповідями. У 42% підлітків середнього та старшого віку спостерігалось гнучке поєднання вербальної уяви з емоційними та моральними судженнями, що свідчить про розвиток не лише мовленнєвої компетентності, а й внутрішнього світу як джерела креативності. У третьому блоці, де діагностувалося словесно-звукове мислення, найвищий рівень прояву креативності демонстрували учасники віком від 15 до 17 років, які інтерпретували звукові стимули у метафоричній або фантастичній формі, формуючи складні асоціації, алюзії, філософські образи. У молодшій групі (13–14 років) домінували описові реакції на знайомі звуки (природа, побут, тіло), які не виходили за межі сенсорного рівня. У старших учасників спостерігалось значне зростання здатності інтегрувати звук із внутрішнім досвідом, створювати естетично насичені або символічні відповіді, що вказує на високу емоційну чутливість та уявну пластичність.

Усереднене значення рівня креативності за трьома блоками для всієї вибірки становить:

- високий рівень креативності: $28,3\% \text{ (завдання 1)} + \sim 42\% \text{ (завдання 2)} + \sim 33\% \text{ (завдання 3)} \div 3 \approx 34,4\%$
- середній рівень креативності: $55\% + \sim 45\% + \sim 50\% \div 3 \approx 50\%$
- низький рівень креативності: $16,7\% + \sim 13\% + \sim 17\% \div 3 \approx 15,6\%$

Середні значення свідчать про переважання середнього рівня креативного мислення серед підлітків, що, з одного боку, відображає загальну когнітивну

норму, а з іншого –вказує на значний резерв для розвитку творчого потенціалу. Водночас близько третини учасників демонструють високий рівень дивергентного мислення, що є позитивним показником на тлі стресогенного впливу воєнного контексту. Найнижчий рівень виявлено лише у незначній частини вибірки, що дає підстави говорити про збережену здатність до уяви навіть у кризових умовах (табл. 2.2).

Середнє значення (34,4%) високої креативності вказує на те, що майже кожен третій підліток має стійкі ознаки розвиненого творчого мислення, яке виявляється у кількох модальностях – образотворчій, вербальній, звуковій. Це значення також свідчить про наявність когнітивної гнучкості та здатності до адаптивного моделювання дійсності, що є важливою умовою психологічної резистентності в умовах війни. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що креативність може зберігатися, проявлятися та навіть активізуватися у складних життєвих обставинах як форма психоемоційного подолання та пошуку сенсів.

Таблиця 2.2

Рівні креативності підлітків за блоками тесту Торренса

Завдання (тип мислення)	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Образотворче мислення	28,3%	55%	16,7%
Вербальне творче мислення	42%	45%	13%
Словесно-звукове творче мислення	33%	50%	17%
Середнє по всім завданням	34,4%	50%	15,6%

Нами було також використано Шкалу креативного мислення Дж. Рензулі, що дозволяє оцінити прояви пізнавальних, мотиваційних, лідерських і творчих характеристик у поведінці підлітків. Найвищі середні бали зафіксовано за творчою шкалою, яка охоплює характеристики, пов'язані з фантазією, схильністю до гри, оригінальністю ідей, емоційною гнучкістю та незалежністю

думки. Понад 63% респондентів отримали за цією шкалою результат у межах 30–37 балів із максимальних 40, що свідчить про високу ймовірність наявності творчої обдарованості. Більшість відповідей стосувалися таких характеристик, як здатність генерувати нестандартні ідеї, демонструвати емпатійну чутливість до середовища, естетичне бачення світу та незалежне критичне мислення. Окремі респонденти мали максимальні показники у пунктах, що пов'язані з проявом індивідуальності в поведінці, гумором і самостійністю суджень (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Творчі характеристики досліджуваних за шкалою креативного мислення Дж. Рензулі

Рівень розвитку	Інтервал балів	Кількість підлітків	У відсотках
Високий	34–40	22	36,7%
Середній	26–33	30	50%
Низький	25 і менше	8	13,3%

На мотиваційній шкалі, яка оцінює здатність підлітків до цілеспрямованості, посидючості, прагнення до завершення початого, середній бал становив 14,5 із 20. Це свідчить про наявність достатнього рівня внутрішньої мотивації, однак не завжди стабільної. Близько 20% підлітків отримали низькі бали (10–12), що може бути наслідком зовнішніх психоемоційних навантажень, властивих воєнній реальності. У старшій віковій групі (16–17 років) зафіксовано зростання показників, особливо за такими пунктами, як прагнення до самостійності, критичність і зосередженість на завершенні завдань (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Мотиваційні характеристики досліджуваних за шкалою креативного мислення Дж. Рензулі

Рівень розвитку	Інтервал балів	Кількість підлітків	У відсотках
Високий	17–20	21	35%
Середній	13–16	29	48,3%
Низький	12 і менше	10	16,7%

Пізнавальна шкала, яка виявляє когнітивну активність, словниковий запас, здатність до логічного мислення та обробки інформації, показала середнє значення 15,6 з можливих 20 балів. У цьому блоці найвищі результати мали підлітки 15–16 років, у яких спостерігається виражена когнітивна активність, здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки, швидко опрацьовувати складні ідеї та теми, що виходять за межі навчальної програми. Більшість учасників демонстрували обізнаність із широким колом тем, а також швидкість запам'ятовування інформації (табл. 2.5).

За шкалою лідерських характеристик середній бал становив 13,8. Цей показник дещо нижчий, ніж інші, і відображає загальну тенденцію підліткового віку до самоствердження не стільки через лідерство, як через автономність або групову належність. Найвищі бали отримали ті учасники, які були активними в шкільному середовищі, брали участь у волонтерських або громадських ініціативах. Помітно, що лідерські прояви частіше зустрічаються в учасників із високим рівнем емпатії, здатністю переконливо висловлювати думки та створювати конструктивну групову динаміку (табл. 2.6).

Таблиця 2.5

Пізнавальні характеристики досліджуваних за шкалою креативного мислення Дж. Рензулі

Рівень розвитку	Інтервал балів	Кількість підлітків	У відсотках
Високий	17–20	24	40%
Середній	13–16	27	45%
Низький	12 і менше	9	15%

У підсумку, узагальнене середнє значення за всіма чотирма шкалами

склало 73,9 бала зі 100 можливих, що відповідає високому рівню розвитку креативного мислення за моделлю Дж. Рензулі. Такий результат підтверджує, що більшість досліджуваних мають розвинену систему пізнавальних, мотиваційних і творчих якостей, здатних підтримувати їхню адаптацію, самовираження та самореалізацію навіть у кризових умовах. Найвищі результати виявлено за творчими показниками, що свідчить про силу внутрішнього ресурсу у підлітків, які прагнуть трансформувати свій досвід у нові смисли через гру, фантазію, мистецтво, гумор та експеримент.

Таблиця 2.6

Лідерські характеристики досліджуваних за шкалою креативного мислення Дж. Рензулі

Рівень розвитку	Інтервал балів	Кількість підлітків	У відсотках
Високий	17–20	17	28,3%
Середній	13–16	31	51,7%
Низький	12 і менше	12	20%

Шкала постійної травматичної стресової реакції дозволяє виявити емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми, що виникають унаслідок тривалого впливу загрози, включно з переживанням втрат, насильства або безперервного стресового середовища. Методика охоплює 15 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від 0 до 3), а також два додаткових блоки – рівень дистресу (емоційного виснаження) та ступінь функціонального порушення у повсякденному житті.

Результати опитування, засвідчили наявність високого емоційного навантаження та проявів стресу у значної частини учасників. Після аналізу відповідей було встановлено, що 41,6% респондентів (25 осіб) продемонстрували високий рівень постійного травматичного стресу, із загальною сумою балів від 33 до 45 (із максимально можливих 45), що свідчить

про виражену симптоматику постійного внутрішнього напруження, зниження емоційної регуляції, пригніченість, зневіру, тривожні епізоди та відчуття втрати контролю. До цієї групи переважно входили підлітки, які були внутрішньо переміщеними особами або проживали в регіонах активних бойових дій.

36,7% учасників (22 особи) мали середній рівень постійного стресу — сума балів у межах 21–32, що свідчить про наявність часткових проявів тривожності, емоційного виснаження, зниження мотивації та проблем із самооцінкою, але при цьому збереження адаптивних механізмів.

21,7% (13 осіб) продемонстрували низький рівень травматичного стресу (менше 21 бала), що свідчить про відносну емоційну стабільність або ефективну адаптацію до умов тривалої загрози. Найбільш поширеними симптомами серед усіх респондентів були: емоційна виснаженість (87%), епізоди апатії та безнадії (75%), гнів та емоційна нестабільність (68%), відчуття втрати сенсу життя (52%), зниження апетиту (45%) та повторюване відчуття беззахисності (61%). Зокрема, твердження «Я відчуваю, що не контролюю майбутнє» та «Я почуваюсь жертвою» отримали найвищу кількість позначок у колонках 2–3, що підтверджує домінування екзистенційного дистресу та нестабільності. Додаткові блоки шкали CTSR, які оцінюють рівень емоційного дистресу та функціонального порушення, також виявили тривожні тенденції (рис. 2.10).



Р

ис.
2.1
0
Пр
ояв
и
пос
тій
ног

о травматичного стресу серед підлітків

Згідно з самозвітами учасників:

- 27 осіб (45%) оцінили свій рівень дистресу як 4–5 бала (значний до крайнього), що свідчить про емоційне виснаження, почуття безпорадності та високу напругу.

- 30 осіб (50%) вказали на помірне до сильного порушення функціональності (рівень 3–4), зокрема у сферах навчання, комунікації, сімейної взаємодії, саморегуляції.

Питання щодо наявності минулого травматичного досвіду засвідчило, що 74% учасників (45 осіб) підтвердили, що були безпосередньо піддані травматичним подіям (загроза життю, смерть близьких, евакуація, обстріли тощо), що суттєво підвищує ризик формування хронічного стресового реагування. 13% (8 осіб) мали досвід психіатричного діагнозу або симптомів ПТСР, у тому числі депресії та тривожних розладів. Загальний середній бал за CTSR (підсумок 15 пунктів шкали) склав 28,1 бала, що відповідає середньо-високому рівню травматичного навантаження.

Аналіз результатів Шкали труднощів у регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) показав, що найвищий середній бал було зафіксовано за шкалою відсутності емоційного усвідомлення — 23 бали (з можливих 30). Це свідчить про те, що значна частина респондентів не мають чіткої уяви про власні емоційні стани або не здатні правильно їх розпізнавати. Дане явище є показником зниженої саморефлексії, що часто спостерігається у підлітків в умовах хронічного стресу. Більшість учасників зазначили, що їм важко зрозуміти, що саме вони відчувають, і ще важче — пояснити це іншим.

На другому місці за інтенсивністю труднощів виявилось неприйняття емоційних реакцій — 20 балів. Респонденти схильні соромитися власних емоцій, зокрема злості або смутку, часто звинувачують себе за прояв негативних почуттів. Це вказує на вторинний дистрес — негативну реакцію на сам факт емоційного переживання, що є особливо небезпечним чинником у розвитку афективних порушень.

Високі бали також були виявлені у шкалах труднощів з контролем імпульсів та обмеженого доступу до стратегій емоційної регуляції — по 19 балів. Це свідчить про те, що підлітки часто втрачають контроль над поведінкою в момент емоційного збудження, не можуть зупинити або перенаправити свою реакцію, особливо коли відчують смуток чи гнів. Водночас, вони не мають уявлення про те, що саме можуть зробити, щоб поліпшити свій емоційний стан, — відсутній арсенал ефективних копінг-стратегій.

Шкала труднощів із цілеспрямованою поведінкою також показала помітний рівень проблем — середній бал 18. Це означає, що негативний емоційний фон заважає зосередитися на навчанні, завданнях, плануванні або щоденних обов'язках, що може негативно впливати на загальну академічну успішність. Найменш вираженою виявилася відсутність емоційної ясності — 11 балів, що свідчить про те, що деякі респонденти все ж мають базове уявлення про свої емоції та здатні хоча б частково їх розпізнавати й описувати. Проте навіть цей показник перевищує нормативні межі, отже, потребує уваги в межах профілактичної психологічної роботи (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Підсумкові результати за шкалами DERS

Шкала	Максимум балів	Середній бал	Інтерпретація
Неприйняття емоційних реакцій	30	20	Схильність до сорому, роздратування через власні почуття
Труднощі ³ цілеспрямованою поведінкою	25	18	Емоції заважають підтримувати зосередженість, діяти раціонально
Труднощі ³ контролем імпульсів	30	19	Втрата контролю над діями під впливом сильних емоцій
Відсутність емоційного усвідомлення	30	23	Недостатнє розуміння того, що відчуває людина
Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій	40	19	Підлітки не знають, як самотійно впоратися з емоційним станом
Відсутність емоційної ясності	25	11	Часткове або невиразне усвідомлення змісту власних почуттів

Узагальнено, результати DERS демонструють, що у більшості підлітків наявні помірні до високих труднощі у сфері регуляції емоцій. Найбільші проблеми стосуються нерозуміння власних емоцій, їх неприйняття та відсутності внутрішніх стратегій впливу на емоційний стан. Це свідчить про вразливість до дезадаптації в умовах стресу та високу потребу у психоемоційній підтримці.

У межах дослідження було проведено кореляційний аналіз результатів трьох психодіагностичних методик: тесту креативності Торренса (ТТСТ), шкали постійного травматичного стресу (CTSR) та шкали труднощів у регуляції емоцій (DERS). Метою аналізу було виявити взаємозв'язки між рівнем креативності, емоційною регуляцією та посттравматичним стресом серед підлітків, які проживають в умовах воєнного стану.

Першим кроком було обчислено середні значення та стандартні відхилення за кожною методикою. Середній бал за шкалою креативності становив 73.9 бала, що відповідає високому рівню творчої активності та дивергентного мислення. Стандартне відхилення у межах 10 балів свідчить про помірну варіативність показників серед учасників. За шкалою посттравматичного стресу (CTSR) середнє значення склало 28.1 бала (з

максимально можливих 45), що свідчить про загалом підвищений рівень психоемоційної напруги серед підлітків, який є типовим для осіб, що перебувають у стані тривалого дистресу. У свою чергу, середній бал за шкалою емоційної регуляції (DERS) становив 110 балів (із сумарного діапазону близько 180), що вказує на наявність помірних труднощів в опануванні емоцій, зокрема у сфері усвідомлення, прийняття, контролю імпульсів та використання ефективних стратегій регуляції.

Для вивчення статистичних зв'язків між досліджуваними конструктами було застосовано два види кореляційного аналізу: коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона та ранговий коефіцієнт Спірмена. У результаті аналізу було встановлено, що найбільш виражений взаємозв'язок простежується між посттравматичним стресом та труднощами емоційної регуляції: коефіцієнт Пірсона становить $r = 0.25$, коефіцієнт Спірмена — $r = 0.20$. Це вказує на статистично помітну, хоч і помірну, пряму кореляцію між інтенсивністю симптомів ПТСР та зростанням дисфункції в емоційній сфері. Чим вищий рівень стресу, тим більше підліток має труднощів з розумінням і контролем власних емоцій. Такий зв'язок є теоретично обґрунтованим і відповідає сучасним психофізіологічним моделям впливу травматичного досвіду на здатність до емоційного саморегулювання.

Натомість аналіз зв'язків між рівнем креативності та іншими змінними показав слабо виражені або відсутні асоціації. Зокрема, зв'язок між креативністю та посттравматичним стресом виявився дуже низьким: $r = 0.07$ за Пірсоном, $r = 0.01$ за Спірменом. Аналогічно, кореляція між креативністю та труднощами емоційної регуляції становила $r = 0.11$ (Пірсон) і $r = 0.09$ (Спірмен). Ці показники статистично незначущі, а відтак не дозволяють стверджувати про наявність лінійного або рангового взаємозв'язку між творчим потенціалом підлітків і рівнем їх емоційної або стресової реакції (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Коефіцієнти кореляції між рівнем креативності, емоційною

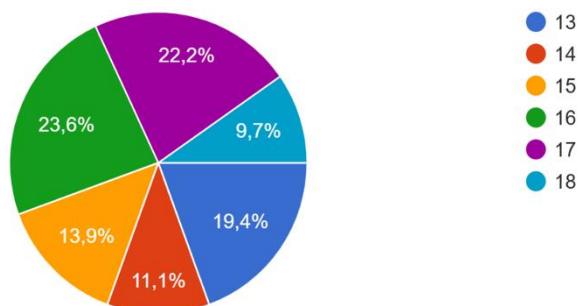
регуляцією та посттравматичним стресом у підлітків

Зв'язок між змінними	Коефіцієнт Пірсона (r)	Коефіцієнт Спірмена (r)
Креативність ↔ Посттравматичний стрес (CTSR)	0.07	0.01
Креативність ↔ Емоційна регуляція (DERS)	0.11	0.09
Посттравматичний стрес (CTSR) ↔ Емоційна регуляція	0.25	0.20

Отже, загальні результати кореляційного аналізу демонструють, що між емоційною регуляцією та постійним стресом існує стійкий позитивний зв'язок: у міру зростання стресу погіршується здатність до регуляції емоцій. Водночас рівень креативності виявився незалежною змінною, що, з одного боку, підтверджує її автономний характер як особистісного ресурсу, з іншого — відкриває можливість подальших досліджень її потенційної буферної (захисної) ролі. Таким чином, креативність у підлітковому віці може зберігатися навіть за наявності високого емоційного навантаження, що свідчить про її стійкість та перспективність у контексті психологічної адаптації до кризових умов.

У межах дослідження було здійснено онлайн-опитування підлітків з метою виявлення вікових, емоційних та креативних особливостей у контексті впливу стресу, воєнного стану та особистих переживань. Перш за все, було зафіксовано, що розподіл за віком охоплює респондентів від 13 до 18 років, при цьому найбільша частка припала на 16-річних (23,6%) та 17-річних (22,2%), тобто старших підлітків, які вже мають більшу усвідомленість щодо власного стану і соціального контексту. Найменше опитаних становили 13-річні (9,7%), що може бути пов'язано як з меншою залученістю, так і з віковими обмеженнями онлайн-участі. Ці дані свідчать про достатньо рівномірне охоплення підлітків різних вікових груп із деяким переважанням середнього та старшого підліткового віку (рис.2.11).

Ваш вік
72 ответа

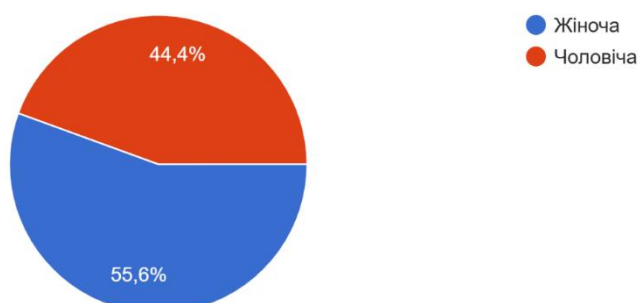


ня «Ваш вік»

Щодо гендерного розподілу, 55,6% учасників становили дівчата, а 44,4% — хлопці. Такий розподіл є типовим для онлайн-опитувань, оскільки дівчата частіше виявляють готовність до участі в дослідженнях, особливо пов'язаних з емоційною сферою. Це варто враховувати при інтерпретації результатів, оскільки жіноча стать може бути асоційована з вищим рівнем емоційної чутливості (рис. 2.12).

Аналіз географічного розміщення учасників показав, що переважна більшість респондентів (90,3%) проживає на відносно безпечних територіях України. При цьому лише 4,2% перебувають у прифронтовій зоні, а 1,4% — у зоні активних бойових дій. 4,2% знаходяться за межами України. Такий розподіл свідчить про обмежену представленість респондентів з найвищим рівнем ризику, однак значна частина все ж залишається в умовах, які передбачають частковий контакт з реаліями війни (рис.2.13).

Ваша стать
72 ответа



и питання «Ваша статя»

Область, у якій ви зараз проживаєте
72 ответа



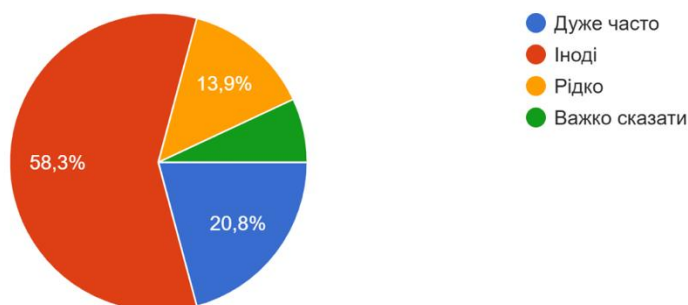
ня «Область, у якій ви зараз проживаєте»

На запитання про частоту виникнення ідей, які відрізняються від звичних, 58,3% учасників відповіли "іноді", 20,8% — "дуже часто", 13,9% — "рідко", і лише незначна частка не змогла визначитись. Це вказує на те, що у більшості підлітків є досвід нестандартного мислення, хоча значна частина не схильна до частого продукування оригінальних ідей, що може бути зумовлено стресогенним фоном або особистісними характеристиками (рис. 2.14).

На питання, чи подобається їм вигадувати історії, шукати альтернативні вирішення проблем або створювати щось нове, 44,4% відповіли, що "так, дуже", ще 47,2% — "інколи". Це свідчить про переважну наявність креативного потенціалу в учасників, навіть за умов емоційного напруження, що вказує на те, що творче мислення може виступати компенсаторним механізмом або стратегією адаптації до складних обставин (рис .2.15).

Як часто у вас виникають ідеї, які відрізняються від звичних?

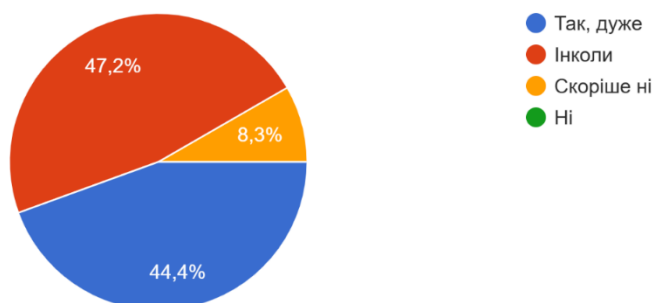
72 ответа



ня «Як часто у вас виникають ідеї, які відрізняються від звичних?»

Чи подобається вам вигадувати історії, альтернативні вирішення проблем, створювати щось нове?

72 ответа



ня «Чи подобається вам вигадувати історії, альтернативні вирішення проблем, створювати щось нове?»

Найбільш поширеними творчими вподобаннями стали музика (70,8%) та малювання (50%). Також популярними були писання текстів (36,1%) та рукоділля (34,7%). Цікаво, що деякі респонденти також згадували програмування (25%) та танці (29,2%), що вказує на широкий спектр творчих проявів. Спорт, відеоігри, поезія й інші напрями отримали лише поодинокі згадки, що може бути зумовлено як особистісними уподобаннями, так і культурними нормами (рис.2.16).

ис.

2.1

4

Рез

уль

тат

и

пи

тан

ис.

2.1

5

Рез

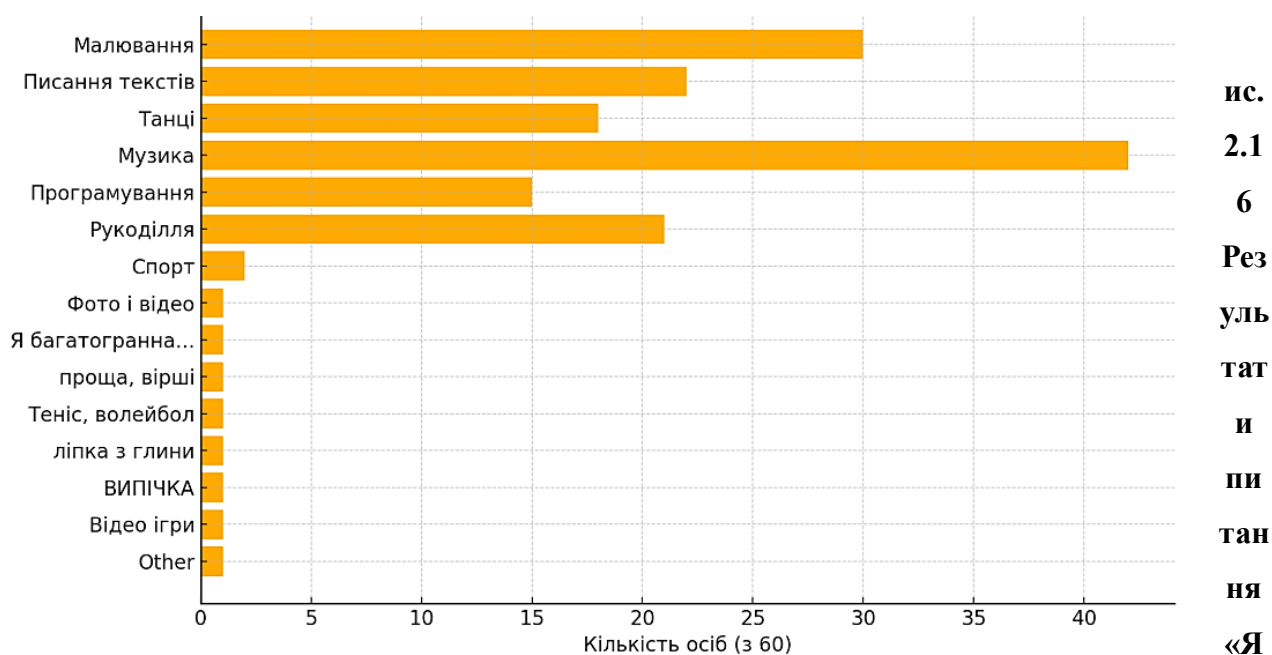
уль

тат

и

пи

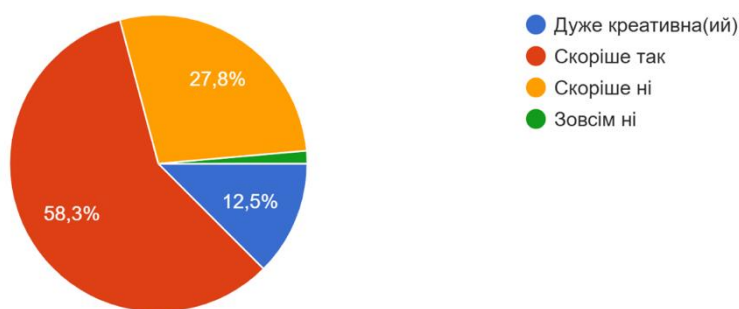
тан



кі види творчості вам близькі?»

Щодо самооцінки креативності, 58,3% респондентів вважають себе "скоріше креативними", ще 12,5% — "дуже креативними". Лише незначна частина — "скоріше ні" або "зовсім ні". Це свідчить про високий рівень впевненості у власному творчому потенціалі, навіть в умовах, які не завжди є

Наскільки ви вважаєте себе креативною особистістю?
72 ответа



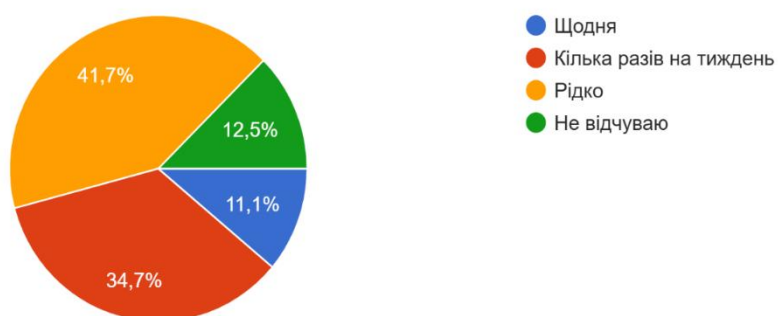
алізації творчості (рис. 2.17).

Рис.2.17 Результати питання «Наскільки ви вважаєте себе креативною особистістю?»

Оцінка частоти переживання страху або тривоги показала, що лише 12,5% не відчують тривожності. Натомість 11,1% відчують її щодня, а ще 34,7%

— кілька разів на тиждень. Такі показники свідчать про високий рівень емоційного напруження серед підлітків, і ці дані є важливими для розуміння загального емоційного стану вибірки (рис.2.18).

Як часто ви відчуваєте тривогу або страх протягом останнього місяця?
72 ответа



ис.
2.1
8
Рез
ульт
тат
и
пи
тан

ня «Як часто ви відчуваєте тривогу або страх протягом останнього місяця?»

Питання про вплив емоційного стану на бажання творити підтвердило зв'язок між афективною сферою та творчістю: 58,9% відповіли, що емоційний стан частково впливає на їхнє творче самовираження, ще 27,8% — що сильно впливає. Це узгоджується з теоретичними положеннями про емоційну детермінованість творчості та її чутливість до внутрішнього стану особистості (рис.2.19).

Коли підлітків запитали, як змінилась їхня креативність від початку повномасштабної війни, 31,9% відповіли, що вона "стала вищою", ще 29,2% — що "не змінилась", і лише 9,7% вважають, що креативність знизилась. Це може свідчити про активізацію адаптивних механізмів або компенсаторну мобілізацію творчих ресурсів у відповідь на стрес (рис.2.20).

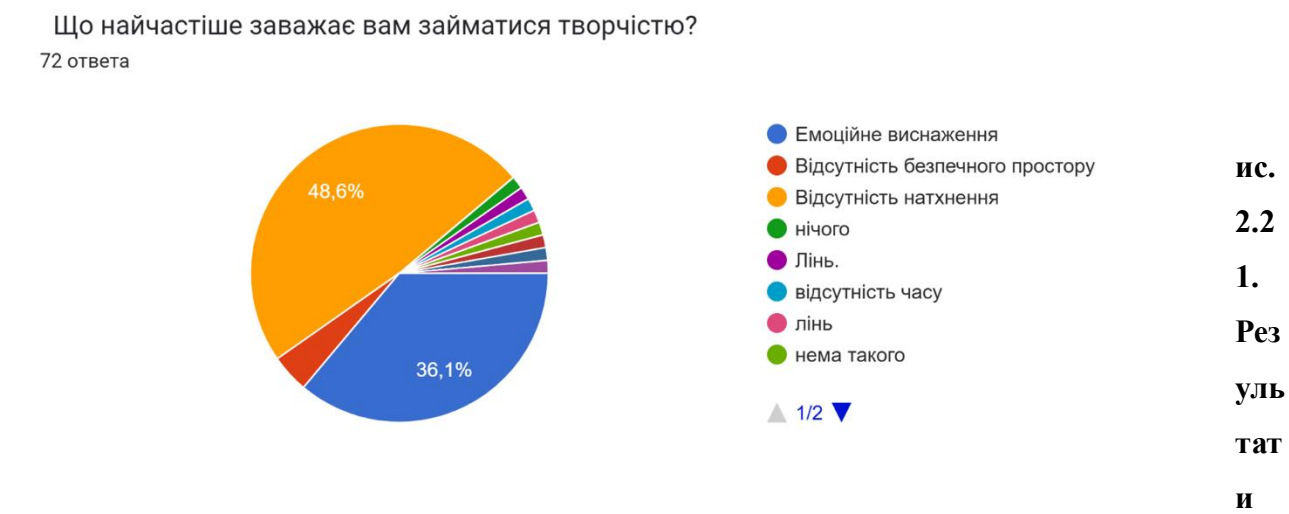
Рис. 2.20 Результати питання «Як змінилась ваша креативність з початку повномасштабної війни?»

На питання, що найбільше заважає займатися творчістю, 48,8% респондентів вказали на відсутність безпечного простору, ще 36,1% — на емоційне виснаження. Ці два чинники є домінантними обмеженнями, що

підтверджує важливість контекстуального середовища для підтримки творчої активності в умовах кризи (Рис.2.21).



ня «Чи впливає ваш емоційний стан на бажання творити або щось вигадувати?»



питання «Що найчастіше заважає вам займатися творчістю?»

Нарешті, на питання щодо реакцій на стрес, 36,1% респондентів вказали, що реагують через роздуми або усвідомлення, ще 23,8% — замкненість та відмову від спілкування. Водночас 20,8% обирають креативну діяльність як спосіб опанування напруги. Це ще раз підтверджує, що творчість для значної частини підлітків є не лише формою самовираження, а й ресурсом психологічної саморегуляції (рис. 2.22).

Як ви зазвичай реагуєте на стрес?
72 ответа



ис.

2.2

2

Рез

уль

тат

и

пи

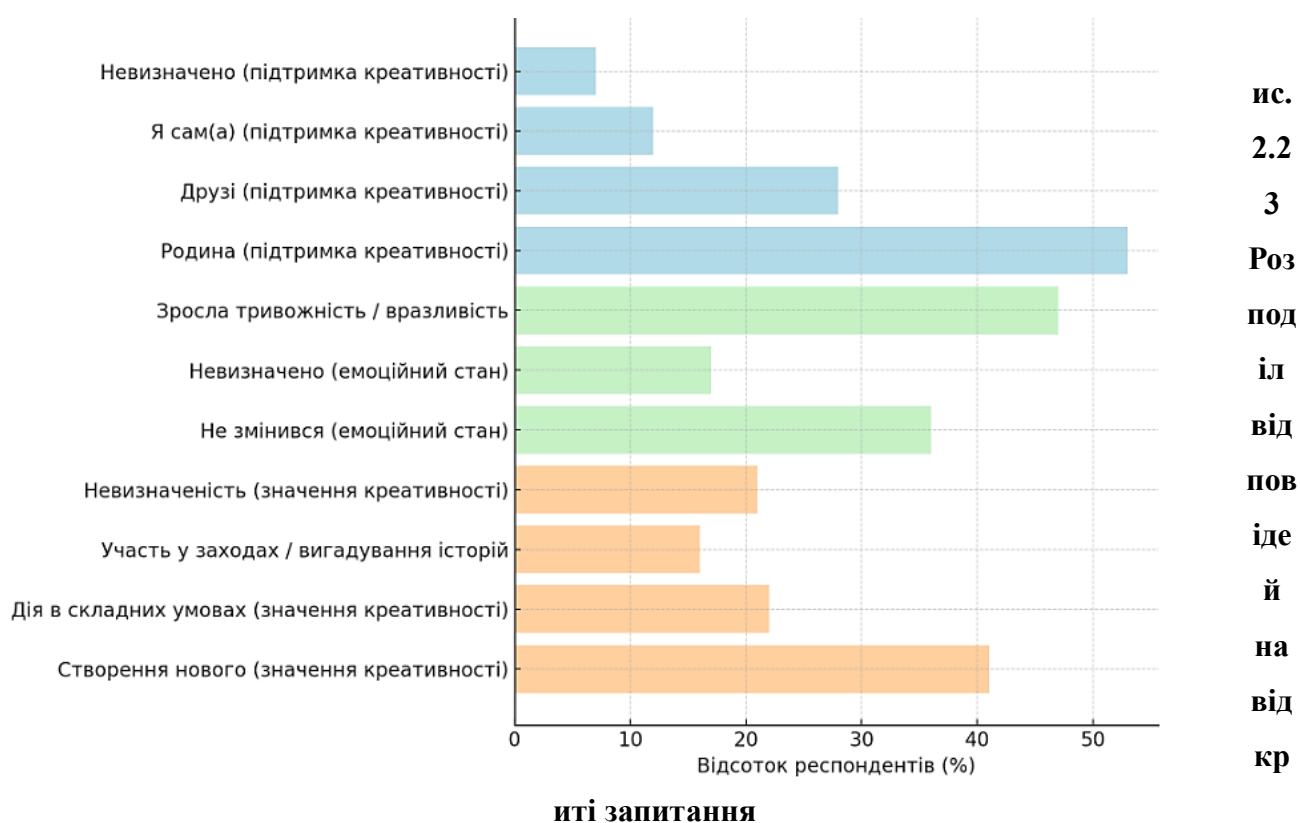
тан

ня «Як ви зазвичай реагуєте на стрес?»

Аналіз відкритих відповідей на запитання про значення креативності показав, що 41% респондентів асоціюють її зі створенням чогось нового, 22% вважають, що креативність – це здатність діяти нестандартно навіть у складних умовах, ще 16% вказали на творчість як участь у різних заходах чи вигадування історій. Близько 21% відповіли невизначено або взагалі не змогли сформулювати свою думку. Це вказує на різний рівень сформованості уявлень про креативність, з перевагою продуктивно-орієнтованого розуміння.

Щодо змін емоційного стану з початку війни, 36% опитаних заявили, що їхній стан не змінився, ще 17% дали невизначені відповіді («не знаю», «не можу сказати»), тоді як 47% відзначили зростання тривожності, емоційної вразливості або сильне переживання за рідних. Це свідчить про наявність як групи з високим рівнем адаптації, так і значного прошарку підлітків, які відчувають психологічний тиск.

На запитання про те, хто або що підтримує креативність у теперішніх умовах, 53% учасників згадали родину (найчастіше – маму), 28% – друзів, а 12% – самих себе. Ще 7% не змогли вказати жодного джерела підтримки. Ці дані підкреслюють важливість емоційної підтримки з боку найближчого оточення для збереження й розвитку творчої активності у підлітковому віці (рис.2.23).



Загальний аналіз свідчить про те, що більшість підлітків, незважаючи на складні життєві обставини, зберігають або навіть активізують свої креативні здібності, однак значна частина з них стикається з труднощами емоційного характеру, які впливають на їхній психоемоційний стан і потребують відповідної підтримки.

2.4. Психологічні чинники, що впливають на прояв креативності в умовах воєнного стану

Обґрунтування взаємозв'язку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та креативності в умовах воєнного стану дозволяє зробити комплексні висновки щодо психологічних механізмів, які впливають на рівень творчої активності у підлітковому віці. Аналіз результатів дослідження, проведеного серед підлітків віком 13-17 років, які проживають у складних соціально-психологічних умовах, дозволяє виявити низку ключових чинників, що виступають або як бар'єри, або як захисні чинники у процесі реалізації

креативного потенціалу.

Першим і найбільш значущим чинником виявлено емоційне саморегулювання, що підтверджується результатами за шкалою DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale). Понад половина респондентів набрали високі бали у підшкалах, що відповідають за відсутність емоційної ясності, обмежений доступ до регулятивних стратегій та неприйняття емоційних реакцій. Ці труднощі з регуляцією емоційного стану вказують на знижену здатність до гнучкої адаптації у ситуаціях невизначеності, підвищеної тривожності, а також створюють значні перепони для активації уяви, вільного асоціативного мислення, експериментів та ризикованих ідей – тобто тих процесів, що є основою креативного мислення. Емоційна нестабільність викликає психологічну напругу, що призводить до звуження уваги, зниження мотивації до творчості та уникнення ситуацій, які потребують нестандартного реагування.

Разом з тим, у групі підлітків, які продемонстрували нижчі показники за DERS, спостерігається більш вільне й символічне мислення, виражене у вербальних відповідях тестів Торренса, оригінальних назвах малюнків та креативному переосмисленні графічних стимулів. Це свідчить про те, що емоційна регуляція є базовим ресурсом, який дає можливість реалізувати креативний потенціал навіть у стресових умовах. Відповідно, її порушення – одна з провідних причин блокування творчої активності.

Другим вагомим чинником виявлено рівень симптомів ПТСР, виміряний за шкалою CTSR. Аналіз показників виявив, що 41,6% підлітків мають високий рівень постійного травматичного стресу (33–45 балів із 45 можливих). У цій групі домінують такі симптоми, як відчуття безнадії, гнів, тривожність, відсутність контролю над майбутнім, емоційна ізоляція та пригнічення. Ці симптоми не лише погіршують загальний психоемоційний стан, а й блокують когнітивну активність, необхідну для створення нових ідей. У когнітивно-афективній парадигмі це відповідає зв'язку між виснаженням префронтальної кортикальної активності й порушенням функцій, пов'язаних з інноваційним

мисленням.

Однак у нашому дослідженні зафіксовано й інший аспект – у 21,7% учасників, які мали низький рівень ПТСР, показники креативності були найвищими, що дозволяє інтерпретувати креативність як можливу стратегію подолання стресу. У таких випадках творчість слугує не лише формою самовираження, а й способом реконструкції досвіду, зміни фокусу уваги, символічного перетворення важких переживань у естетичну або ігрову форму. Відповідно, у структурі особистості креативність виконує регулятивну, емоційно-когнітивну функцію – подібно до внутрішнього ресурсу, який допомагає зменшити інтенсивність дистресу.

Третім фактором є соціально-психологічна підтримка. На запитання про джерела підтримки своєї креативності 53% підлітків назвали маму або інших членів родини. Цей показник демонструє ключову роль емоційного оточення у збереженні психологічної рівноваги, формуванні впевненості та заохоченні до творчого самовираження. Підлітки, які мають стабільну підтримку, навіть у присутності певного рівня емоційної вразливості, частіше проявляють спроби креативної дії. Натомість учасники, які не змогли назвати жодного джерела підтримки, продемонстрували знижену активність у креативних тестах та мали тенденцію до формальних або репродуктивних відповідей, що відповідає стратегіям уникнення.

Не менш важливим чинником є мотиваційна сфера. Навіть серед тих учасників, які мали помірний рівень ПТСР або труднощі з емоційною регуляцією, були респонденти з високою інтелектуальною та естетичною мотивацією, які проявляли інтерес до мистецтва, писання, вигадкування історій. Такі підлітки демонстрували здатність долати внутрішні бар'єри через діяльність, яка їм емоційно близька. Таким чином, інтерес до творчості виступає ще одним буфером, що допомагає зменшити руйнівний вплив стресових чинників.

Узагальнюючи результати, можна виділити чотири основні психологічні чинники, що вплинули на креативність досліджуваних підлітків:

1. Емоційна регуляція – ключова умова для прояву креативності; її недостатність веде до блокування ідей та зниження когнітивної гнучкості.

2. Рівень симптомів ПТСР – високі показники ПТСР значно знижують рівень творчої активності; низький рівень ПТСР, навпаки, пов'язаний із підвищеною креативністю.

3. Соціальна підтримка – наявність підтримки з боку родини або друзів сприяє стабілізації емоційного стану та збереженню творчого потенціалу.

4. Внутрішня мотивація до самовираження – здатність підтримувати інтерес до творчості попри стрес є ознакою психологічної стійкості.

Таким чином, вплив ПТСР на креативність не є прямолінійним – він опосередковується рядом внутрішніх і зовнішніх чинників. Креативність може бути пригнічена в умовах високого травматичного навантаження, але також може виступати як адаптаційний ресурс, що дозволяє справлятися з реальністю через символічне переосмислення й творчу трансформацію досвіду. Це робить креативність цінним маркером психічного здоров'я та потенціалом для психотерапевтичного впливу в роботі з підлітками, які переживають наслідки війни.

Висновки до розділу 2

На основі отриманих результатів другого розділу можна зробити обґрунтований висновок про те, що креативність підлітків, які проживають в умовах воєнного стану, зберігає свою функціональну активність і в окремих випадках навіть активізується, виступаючи своєрідним психологічним ресурсом. Дослідження показало, що попри виражену емоційну напругу, пов'язану з тривалим впливом стресових чинників, значна частина підлітків демонструє середній або високий рівень дивергентного мислення, що проявляється у здатності до створення оригінальних, метафоричних та символічних образів, генерації гіпотетичних ситуацій, а також у вербальній гнучкості та естетичному сприйнятті звукових стимулів. При цьому

простежується чітка вікова динаміка: старші підлітки (16–17 років) мають вищі показники за всіма параметрами креативності, що корелює з розвитком абстрактного мислення, рефлексії та самосвідомості.

Водночас дослідження засвідчило, що високий рівень посттравматичного стресу (ПТСР) та труднощі емоційної регуляції чинять негативний вплив на креативну активність. Особливо це проявляється у зниженні когнітивної гнучкості, збідненні образного мислення та домінуванні формальних відповідей у тестових завданнях. При цьому кореляційний аналіз не виявив лінійної залежності між рівнем креативності та показниками стресу або емоційної дисфункції, що свідчить про складний, опосередкований характер цих взаємозв'язків. Це підтверджує гіпотезу про те, що креативність не лише залежить від емоційного фону, а й може функціонувати автономно, виступаючи як форма внутрішньої опори або компенсаторного механізму.

Особливої уваги заслуговує той факт, що креативність часто виступає способом емоційної саморегуляції: учасники з високими творчими показниками не тільки краще справляються зі стресом, а й виявляють вищу мотивацію до самовираження. У цьому контексті соціальна підтримка з боку родини, зокрема матері, відіграє важливу роль у збереженні та розвитку креативного потенціалу. Підтвердженням цього є результати відкритих опитувань, у яких підлітки прямо вказують на творчість як спосіб подолання тривоги, вираження емоцій та осмислення складних життєвих подій.

Таким чином, отримані емпіричні дані дають змогу говорити про креативність як про відносно стійкий психологічний ресурс, що зберігається навіть у надзвичайно складних соціальних умовах. Водночас для її підтримки необхідні певні внутрішні (емоційна стабільність, мотивація) та зовнішні (психологічна безпека, соціальна підтримка) умови. Це відкриває перспективи для подальшого використання креативного потенціалу як інструменту психологічної підтримки підлітків у кризових ситуаціях, зокрема шляхом впровадження психоосвітніх програм і творчих інтервенцій, що сприяють зміцненню емоційної стійкості, розвитку саморефлексії та позитивної

ідентичності.

ВИСНОВКИ

Комплексний підхід у вивченні феномену креативності підлітків в умовах воєнного стану надав змогу системно розглянути закономірності функціонування і розвитку креативного потенціалу та особливостей його прояву в екстремальних умовах невизначеності.

Глибинний теоретичний аналіз дав змогу виявити багаторівневність та інтегративність креативності. Аналіз нейропсихологічних досліджень дає змогу аналізувати механізми реакції на стрес, особливості фізіологічних реакцій, та прояву креативності як учасника фундаментального механізму функціонування психіки в нестабільних умовах.

У ході емпіричного дослідження виявлено позитивні кореляції між показниками креативності та саморегуляції в питаннях адаптації до стресу. Валідність психометричних тестів дала змогу встановити зв'язок між регульованою креативною активністю та ефективністю реагування на стресогенні і психоемоційні навантаження.

Соціокультурна активність модерує взаємодію когнітивних, емоційно-вольових, виконавчих і нейропсихологічних систем людської психіки через активацію внутрішньо особистісних механізмів сенсотворення, відчуття приналежності, самоактуалізації, стимулюючи при цьому гармонійну роботу системи дофамінергічної регуляції.

Результати дослідження підтверджують важливість креативності в підлітковому віці як фундаментального механізму соціалізації, адаптації, подолання екзистенційних викликів та перебудови когнітивних паттернів, отриманих внаслідок травм психоемоційної сфери.

Перспективою подальших досліджень може бути поглиблене вивчення взаємозв'язку між креативністю та резильєнтністю підлітків в умовах тривалого стресу та адаптації до кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛИ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. 582 с.
2. Біла І. М. Психологія дитячої творчості. Київ : Фенікс, 2014. 272 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309053.pdf>.
3. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. Психологія і суспільство. 2014. № 4. С. 85-103. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2014_4_9
4. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів : зб. наук. праць. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 11–15.
5. Діхтяренко С. Ю. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів». Умань, 2024. 204 с.
6. Дубасенюк О. А. Діяльнісні засади підготовки майбутніх компетентних фахівців в умовах сучасних викликів : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 366 с.
7. Келлі Т., Келлі Д. Психологія творчості. Світло, сутінки і темна ніч душі. Київ : Основи, 2020. 295 с.
8. Ковальчук З. Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 27–31.
9. Лагодзінська В. Тренінг розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій як детермінанти забезпечення його психічного здоров'я та благополуччя в умовах війни й післявоєнного відновлення. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 33 (3-4). С. 42–51.

10. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи. 2022. С. 87–103.
11. Левус Н. І. Креативність осіб із різним рівнем саморегуляції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 29–36.
12. Литвин-Кіндратюк С. Д. Мистецтво та війна : соціально-психологічні трансформації. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 211–216.
13. Максименко С. Д. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Вид-во Людмила, 2021. 524 с.
14. Максименко С. Д. Принципи креативності при застосуванні генетико-моделюючого методу дослідження особистості. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. 2021. С. 11–15.
15. Моляко В. О. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 130 с.
16. Міллер А. Драма обдарованої дитини та пошук справжнього Я. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 160 с.
17. Павлюх В. В. Розвиток креативності в учнів різного віку : навч.-метод. посіб. КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 72 с.
18. Пічуєва А. К. Креативність як предиктор психологічного благополуччя особистості. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2022. С. 97–104.

19. Страшок Л. А., Рак Л. І., Єщенко А. В., Кашіна-Ярмак В. Л., Завеля Е. М., Ісакова М. Ю. Клінічні наслідки психоемоційного стресу в підлітковому віці. *Child's Health*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://childshhealth.zaslavsky.com.ua/index.php/journal/article/download/1778/1960/1917>.
20. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/xrestomatia/sukhoml_100porad.pdf
21. Шандрук С. К. Психологія професійних творчих здібностей. Тернопіль : ТНЕУ : Економічна думка, 2015. 357 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://library.wunu.edu.ua/images/stories/praci_vukladachiv/Shandruk/book/Психологія%20професійних%20творчих%20здібностей.pdf.
22. Шпак М. Креативність як складова особистісного розвитку та професійного становлення студентів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2023. № 2(58). С. 57–62.
23. Anna Gerge, Gabriella Rudstam, Hans Peter Söndergaard. Neuroscience-based relational art therapy and deep brain reorienting in the treatment of dissociative identity disorder. *Front. Psychol.* 2025. 28 February. P. 1–26. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1454483/pdf>
24. Emanuel Jauk, Mathias Benedek, Aljoscha C. Neubauer. The Road to Creative Achievement: A Latent Variable Model of Ability and Personality Predictors. *European Journal of Personality*. 2014. 28: 95–105. DOI: 10.1002/per.1941. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3923982/pdf/per0028-0095.pdf>

25. Gabora L. The neural basis and evolution of divergent and convergent thought. In: Vartanian O., Jung R., eds. *The Cambridge Handbook of the Neuroscience of Creativity*. Cambridge MA : Cambridge University Press, 2018. P. 58–70. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://arxiv.org/pdf/1611.03609>

26. Gabora L. A possible role for entropy in creative cognition. *Proceedings of the 3rd International Electronic Conference on Entropy and its Applications*, 1–10 November 2016; *Sciforum Electronic Conference Series*, Vol. 3, E001. DOI: 10.3390/entropy3-E001. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://arxiv.org/pdf/1611.03605>

27. Hye-sook Park, Seokmin Kang, Sungyeun Kim. A longitudinal study of the effect of individual and socio-cultural factors on students' creativity. *Front. Psychol.* 2023. 14:1068554. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1068554. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1068554/pdf>

28. J. P. Guilford. *Creativity*. University of Southern California. 1950. P. 444–454.

29. Lawrence J. Friedman. *Identity's Architect. A Biography of Erik H. Erikson*. 1999. ISBN 0-684-19525-9. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20130227190454/http://www.nytimes.com/books/first/f/friedman-architect.html>

30. Nicolas B. Verger. *Parent–Child Creative Activities Are Associated with Children's Positive Affect and Relationships Quality*. Department of Psychology, Glasgow Caledonian University, 2025.

31. Noah Hass-Cohen, Richard Carr, Joanna Clyde Findlay, Jessica Vanderlan. Check, Change What You Need To Change and/or Keep What You Want: An Art Therapy Neurobiological-Based Trauma Protocol. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2014. 31(2). P. 69–78. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/271942159>

32. Nik Ahmad Hisham Ismail, Mustafa Tekke. Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality. *Journal of Educational Health and Community Psychology*. 2015. 4(3). P. 28–36. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/286456614>
33. PISA 2022 RESULTS (VOLUME III): FACTSHEETS - THE UKRAINIAN REGIONS (18 OF 27). OECD, 2024. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/06/pisa-2022-results-volume-iii-country-notes_72b418f8/ukrainian-regions_b7419de4/cf0d21f0-en.pdf
34. Robert J. Sternberg. The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*. 2006. 18(1). P. 87–98. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://people.uncw.edu/caropresoe/GiftedFoundations/SocialEmotional/Creativity-articles/Sternberg_Nature-of-creativity.pdf
35. Sara B. Johnson, Robert W. Blum, Jay N. Giedd. Adolescent Maturity and the Brain: The Promise and Pitfalls of Neuroscience Research in Adolescent Health Policy. *Journal of Adolescent Health*. 2009. 45. P. 216–221.
36. Shaw A., Yu Q. Different personality factors drive work and non-work creativity. *Front. Psychol.* 2023. 14:1078874. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1078874. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1078874/pdf>
37. Silvia P. J., Beaty R. E. When figurative language goes off the rails and under the bus: fluid intelligence, openness to experience, and the production of poor metaphors. *Journal of Intelligence*. 2021. 9(2).

38. Thomas P. Hébert, Garnet Millar, Alice F. Silvian. E. Paul Torrance: His Life, Accomplishments, and Legacy. The National Research Center on the Gifted and Talented. University of Connecticut, University of Virginia, Yale University, 2002. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED480289.pdf>
39. Holm-Hadulla R. M. Creativity and Psychopathology: An Interdisciplinary View. *Psychopathology*. 2021. 54(1). P. 39–46.
40. Claire E. Stevenson, Sietske W. Kleibeuker, Carsten K. W. de Dreu, Eveline A. Crone. Training creative cognition: adolescence as a flexible period for improving creativity. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014. 8. Article 827. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2014.00827/pdf>
41. Zhao R., Tang Z., Lu F., Xing Q., Shen W. An Updated Evaluation of the Dichotomous Link Between Creativity and Mental Health. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. DOI: 10.3389/fpsy.2021.781961.

ДОДАТКИ

Додаток А

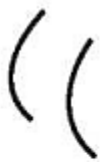
Тест креативності Торренса

Даний тест вперше запропонований американським психологом П. Торренсом в 1962 р. Тест призначений для діагностики креативності починаючи з дошкільного віку (5-6 років). Ускладнені варіанти можуть бути використані і в інших вікових групах (до 17-20 років). Головне завдання, яке ставив перед собою П. Торренс, – отримати модель творчих процесів, що відображає їх природну складність.

В основі цього методу лежить здатність до дивергентного мислення (Д. Гілфорд), до перетворень і створення асоціацій, здатність породжувати нові ідеї та розробляти їх.

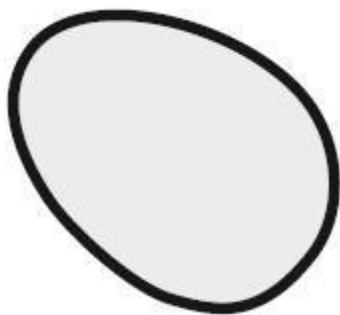
Дванадцять тестів творчої продуктивності Торренса згруповані в вербальну, образотворчу і звукову батареї. Перша позначається як вербальне творче мислення, друга – образне творче мислення, третя – словесно-звукове творче мислення.

№ 1 Образотворче творче мислення

					обу дов а обр азу на осн
					

ові графічного стимулу.

Субтест 1. Намалюй картинку.



Тестовий матеріал:

а) фігура овальної форми з кольорового паперу. Колір фігури може бути будь-який, але такий, щоб можна було малювати деталі не тільки зовні, але і всередині контуру;

б) чистий аркуш паперу;

в) клей;

г) кольорові олівці.

Інструкція. Ви отримали фігуру з кольорового паперу і клей. Придумайте будь-яку картину, частиною якої була б ця фігура. Це може бути будь-який предмет, явище або розповідь. За допомогою клею помістіть цю фігуру на чистому аркуші в будь-якому місці. А потім домалюйте її олівцями, щоб вийшла задумана вами картина.

Спробуйте придумати таку картину, яку ніхто б не зміг придумати. Доповнюйте свій малюнок новими деталями та ідеями, щоб зробити з нього якомога більш цікаву і захоплюючу історію. Коли ви закінчите малюнок, придумайте до нього назву і напишіть внизу аркуша. Зробіть цю назву якомога більш незвичайною.

Коментар. На дев'ятій хвилині нагадайте дітям, що потрібно закінчити і підписати назву малюнку, а також своє прізвище і клас. Після закінчення десяти хвилин вимкніть секундомір і зупиніть роботу.

Субтест

2.

Закінчи

малюнок

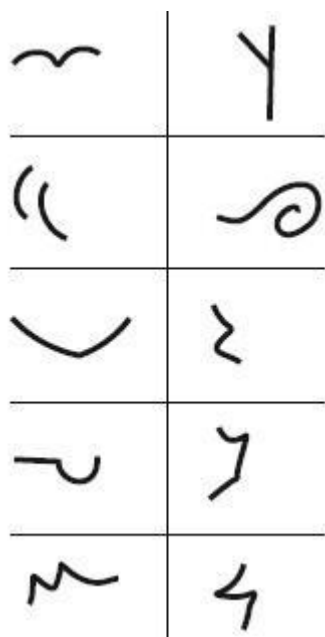
Тестовий матеріал:

а) простий олівець;

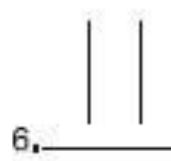
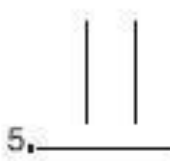
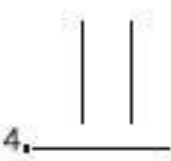
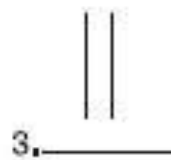
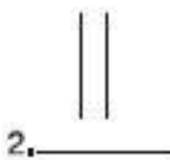
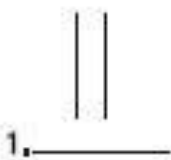
б) тестовий бланк, що складається з десяти квадратів, в яких зображені графічні контури різної форми.

Інструкція. На цих аркушах намальовані незакінчені фігурки. Якщо додати до них лінії, вийдуть цікаві предмети або сюжетні картинки. Спробуйте придумати такі картинки або історію, які ніхто більше придумати не зможе. Зробіть її повною та цікавою, додавайте до неї нові ідеї. Придумайте цікаву назву для кожної картинки і напишіть її внизу цієї картинки. (Якщо діти засмучені тим, що не встигають закінчити завдання вчасно, скажіть наступне: «Ви всі працюєте по-різному. Деякі встигають намалювати всі малюнки дуже швидко, а потім повертаються до них і додають деталі. Інші встигають намалювати лише кілька, але з кожного малюнку створюють дуже складні розповіді. Продовжуйте працювати так, як вам більше подобається, як вам зручніше ».) Після закінчення десяти хвилин вимкніть секундомір і зупиніть роботу.

Субтест 3. Лінії



Інструкція. Побудуйте якомога більше предметів або сюжетних картинок з кожної пари ліній. Ці лінії повинні становити основну частину вашої картини. Олівцем додайте лінії до кожної пари, щоб картина була закінчена. Можна малювати між лініями, над лініями, навколо ліній – де завгодно. Складіть якомога більше предметів або картинок. Спробуйте зробити їх якомога більш цікавими. Підпишіть кожну картинку, придумавши назву.

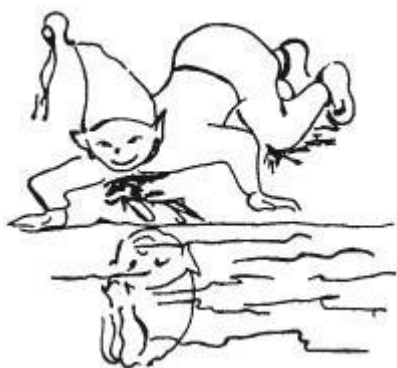


№ 2 Вербальне творче мислення

Інструкція. Пропоную вам виконати захоплюючі завдання. Всі вони вимагають від вас уяви, для того, щоб придумати нові ідеї та скомбінувати їх різним чином. При виконанні кожного завдання намагайтесь придумати щось нове і незвичайне, чого ніхто більше не зможе придумати. Спробуйте потім доповнити вашу ідею так, щоб вийшла цікава розповідь-картинка.

Час виконання кожного завдання обмежений. Працюйте швидко, але не поспішайте. Намагайтеся обмірковувати ідеї. Якщо ви встигнете повністю виконати завдання до команди про закінчення часу – сидіть тихо і чекайте, поки не буде дано дозвіл всім приступити до наступного завдання. Якщо ви не встигаєте виконати завдання у відведений період часу, переходите до виконання наступного за загальною команді. Якщо у вас виникнуть питання, мовчки підніміть руку, і я підійду до вас і дам необхідні роз'яснення.

Перші три завдання будуть пов'язані з малюнком, який ви бачите:



Ці завдання дозволяють дізнатися, чи вмієте ви ставити питання і будувати здогадки про деякі події, їх причини та наслідки.

Подивіться на картинку і подумайте: що сталося? Що можна з упевненістю сказати, дивлячись на цю картинку? Що потрібно ще дізнатися, щоб зрозуміти, що трапилося, чому це сталося і чим це може закінчитися?

Завдання 1. Постав запитання

Інструкція. Напиши всі питання, які можеш придумати за цією картинкою (до цього і до подальших завдань додається чистий аркуш паперу, на якому в стовпчик проставлені номери запитань від 1 до 23). Постав всі питання, які необхідні для того, щоб зрозуміти, що сталося. Не став таких запитань, на які можна відповісти, глянувши на картинку. Розглядати картинку можеш скільки завгодно.

Завдання 2. Відгадай причини

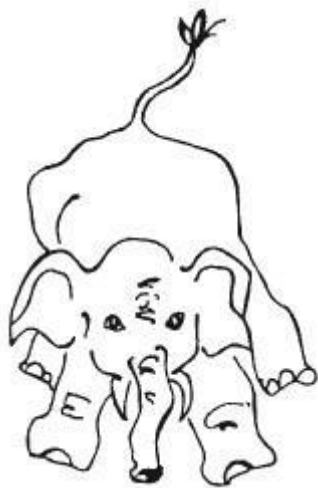
Інструкція. Спробуй знайти і записати якомога більше причин події, зображеної на малюнку. Можна виходити з тих подій, які могли б трапитися до моменту, зображеного на картинці, або через багато часу після нього. Не бійся будувати здогадки.

Завдання 3. Відгадай наслідки

Інструкція. Вкажи якомога більше можливих результатів події, зображеної на малюнку. Напиши про те, що може трапитися відразу після події, або про те, що може трапитися в далекому майбутньому.

Завдання 4. Результати удосконалення

Інструкція. Ти бачиш малюнок (ескіз) м'якої іграшки – слона.



Придумай, як можна змінити цього іграшкового слона, щоб дітям було веселіше з ним грати. Напиши найцікавіші і незвичайні способи його зміни.

Завдання 5. Незвичайні способи вживання (картонні коробки)

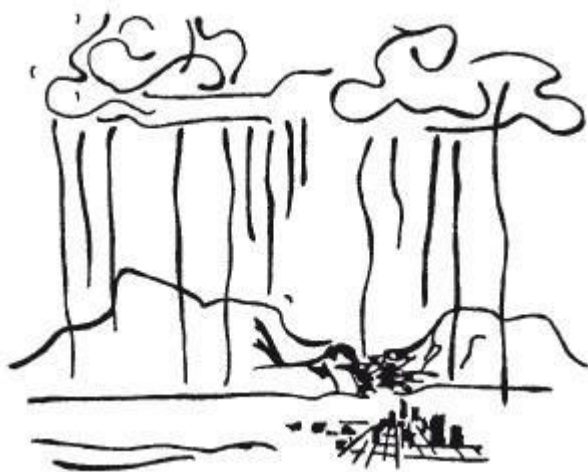
Інструкція. Більшість людей викидають порожні картонні коробки, але ці коробки можуть мати тисячі цікавих і незвичайних способів використання. Придумай якнайбільше таких цікавих і незвичайних способів використання. Не обмежуйте себе тільки такими способами, які ти бачив або про які чув.

Завдання 6. Незвичайні питання

Інструкція. У цьому завданні потрібно придумати якомога більше питань про картонні коробки. Ці питання повинні спонукати до найрізноманітніших відповідей і залучати інтерес до інших коробок. Спробуйте придумати найбільш незвичайні питання про такі властивості картонних коробок, які зазвичай не приходять в голову.

Завдання 7. Давайте уявимо

Інструкція. Уяви собі таку неймовірну ситуацію: до хмар прикріплені мотузки, які звисають до землі.



Що трапилося? Подумай, до яких можливих подій це призведе, які можуть бути наслідки? Вислови якомога більше здогадок і припущень. Запиши свої думки і припущення.

№ 3 Словесно-звукове творче мислення

Діагностика словесно-звукового творчого мислення складається з двох тестів, проведених за допомогою магнітофонного запису.

У першому тесті – «Звук і образи» – використовуються в якості акустичних стимулів знайомі і незнайомі звуки (природні, синтетичні і музичні звуки).

Другий тест – «звуконаслідування і образи» – містить різні слова, інтонації, що нагадують різні змістовні знаки (скрип, тріск), що імітують природні звуки, притаманні якомусь об'єкту, музичні інтонації, інтонаційні комплекси, змодельовані на синтезаторі.

В обох тестах досліджуваний після прослуховування звукового запису пише, на що схожий той чи інший звук. Дається повна свобода уяви. Звуки пред'являються чотири рази

Додаток Б

Методика «Шкала креативного мислення» Дж. Рензуллі

Мета: виявити рівень креативності, оцінювання учня в пізнавальній, мотиваційній, творчій і лідерській якостях.

Необхідний матеріал: 4 шкали з твердженнями

Хід виконання: вчителям пропонується інструкція: “Протягом певного часу уважно прочитайте твердження і поставте “х” у відповідну графу згідно наступного опису”:

1. – якщо ви майже ніколи не спостерігали цієї характеристики.
2. - якщо ви спостерігали цю характеристику час від часу.
3. – якщо ви спостерігали цю характеристику досить часто.
4. – якщо ви спостерігали цю характеристику майже весь час.

Обробка даних:

Підраховується кількість “х” по кожній колонці і множиться на число відповідної колонки (1,2,3,4..). Рахується загальний показник. Така процедура проводиться по кожній шкалі.

	Шкала пізнавальної характеристики	1	2	3	4
1.	Володіє незвично великим для цього віку словниковим запасом; використовує терміни з розумінням; мова відрізняється багатством виразів, швидкістю і складністю				
2.	Має великий запас інформації по різних темах (які виходять за межі звичайних інтересів дітей цього віку)				
3.	Швидко запам'ятовує і відтворює фактичну інформацію				
4.	Легко охоплює причинно-наслідковий зв'язок; намагається зрозуміти «як» і «чому»; ставить багато стимулюючих думку питань; хоче знати, що лежить в основі явищ і дій людей				
5.	Чуйний і кмітливий спостерігач; зазвичай «бачить більше» або «витягує більше» з оповідання, фільму, з того, що відбувається, ніж інші				

Слід підрахувати число “х” по кожній колонці і помножити на відповідний номер колонки (1,2,3 ...), скласти отримані цифри.

	Шкала 2. Мотиваційні характеристики	1	2	3	4
1.	Цілком «йде» в певні теми; наполегливо прагне до завершення				
2.	Легко впадає в нудьгу від звичайних завдань				
3.	Прагне до досконалості; відрізняється самокритичністю				
4.	Вважає за краще працювати самостійно; вимагає лише мінімального напрямку від вчителя				
5.	Має схильність організовувати людей, предмети, ситуації				

	Шкала 3. Лідерські характеристики	1	2	3	4
1.	Виявляє відповідальність; робить те, що обіцяє, і зазвичай робить це добре				
2.	Впевнено відчуває себе як з ровесниками, так і з дорослими; добре себе відчуває, коли його просять показати його роботу				
3.	Добре висловлює свої думки і почуття; добре і зазвичай зрозуміло говорить				
4.	Любить перебувати з людьми, товариський, вважає за краще не залишатися на самоті				
5.	Має схильність домінувати серед інших, як правило, керує діяльністю, в якій бере участь				

	Шкала 4. Творчі характеристики	1	2	3	4
1.	Проявляє велику допитливість відносно багато; постійно задає про все питання				
2.	Висуває велику кількість ідей чи рішень, проблем і відповідей на запитання; пропонує незвичайні, оригінальні, розумні відповіді				
3.	Висловлює свою думку без коливань; іноді радикальний і запальний в дискусії; наполегливий				
4.	Любить малювати, схильний до пригод				
5.	Схильний до гри з ідеями; фантазує, представляє («цікаво, а що буде якщо ...»); зайнятий пристосуванням, поліпшенням і зміною суспільних інститутів, предметів і систем				
6.	Проявляє тонке почуття гумору і бачить гумор у таких ситуаціях, які не здаються смішними іншим				
7.	Незвично чутливий до внутрішніх імпульсів і більше відкритий до ірраціонального в собі (більш вільне вираження інтересів у хлопчиків, велика незалежність у дівчаток); емоційно чутливий				
8.	Чутливий до краси; звертає увагу на естетичні сторони				
9.	Не схильний до впливу групи; сприймає безлад; не цікавиться деталями; не боїться бути відмінним від інших				
10.	Дає конструктивну критику; не схильний приймати авторитети без критичного обговорення				

Додаток В

Бланк шкали оцінки реакції на тривалий травматичний стрес
(Continuous Traumatic Stress Response Scale (CTSR-10) by Goral et al., 2021;
укр. адап. Рудись, 2024)

N твердженн я	Пункт	Зовсім ні	Трохи	Доволі сильно	Сильно
1	Я почуваюсь невмотивованим ою. I feel unmotivated	0	1	2	3
2	Я почуваюсь розумово виснаженим ою. I feel mentally exhausted	0	1	2	3
3	Я відчуваю, що моє життя під загрозою. I feel that my life is in danger	0	1	2	3
4	Я відчуваю, що моє життя не має сенсу. I feel that my life has no meaning	0	1	2	3
5	Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє I feel that no one understands me	0	1	2	3
6	Я відчуваю сильні почуття страху або жаху. I have intense feelings of fear or horror	0	1	2	3
7	Я почуваю себе зрадженим ою. I feel betrayed	0	1	2	3
8	Я відчуваю, що не можу захистити тих, хто від мене залежить. I feel that I cannot protect those who depend on me	0	1	2	3
9	Я став_ла більш вразливим_ою / ранимим ою. I have a tendency to easily get hurt	0	1	2	3
10	Я відчуваю, що не маю контролю над майбутнім. I feel that I have no control over the future	0	1	2	3

Додаток Г

Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS)

Шкала труднощів у регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) — це інструмент, що вимірює проблеми регуляції емоцій. Вона включає не лише зміну емоційного збудження протягом часу, але й усвідомлення, розуміння та прийняття емоцій, а також здатність діяти бажаним чином незалежно від емоційного стану.

Успішна регуляція емоцій є ключовим аспектом особистого благополуччя, труднощі в регуляції емоцій теоретично вважаються трансдіагностичним ризиком для виникнення та збереження різних психопатологій.

ТЕСТИ

1. Я чітко розумію свої почуття.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

2. Я звертаю увагу на те, як відчуваюся.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

3. Я відчуваю свої емоції як непереборні та неконтрольовані.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

4. Я не маю уявлення, як я себе відчуваю.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

5. Мені важко розібратися у своїх почуттях.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

6. Я уважний до своїх почуттів.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

7. Я точно знаю, що я відчуваю.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

8. Мені важливо, що я відчуваю.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

9. Мене бентежить те, що я відчуваю.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

10. Коли я засмучений, я усвідомлюю свої емоції.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

11. Коли я засмучений, я злюся на себе за те, що почуваюся так.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

12. Коли я засмучений, мені стає ніяково через це почуття.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

14. Коли я засмучений, я втрачаю контроль.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

15. Коли я засмучений, я вірю, що залишусь таким ще довгий час.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

16. Коли я засмучений, я вважаю, що зрештою почуватимуся дуже пригніченим.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття дійсні та важливі.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

18. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на чомусь іншому.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

20. Коли я засмучений, я все одно можу довести справу до кінця.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

21. Коли я засмучений, мені соромно за це.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

22. Коли я засмучений, я знаю, що зможу знайти спосіб почуватися краще

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

23. Коли я засмучений, я відчуваю себе слабким.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свою поведінку.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так себе почуваю.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

28. Коли я засмучений, я вважаю, що нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

29. Коли я засмучений, я дратуюся на себе через те, що відчуваю себе так.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

30. Коли я засмучений, я починаю відчувати себе дуже погано.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

31. Коли я засмучений, я вважаю, що все, що я можу зробити, – це занурюватися в це почуття.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

34. Коли я засмучений, мені потрібен час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб відчути себе краще.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди

36. Коли я засмучений, мої емоції переповнюють мене.

Майже ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Майже завжди