

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № 10

**Крутоголова Софія Костянтинівна**

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ  
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і література).  
Психологія

**Науковий керівник:**  
канд. педаг. наук,  
доцент  
**Кошелева Н.Г.**

**Дніпро – 2026**

## АНОТАЦІЯ

У роботі представлено аналіз проблеми психологічних особливостей формування креативності в юнацькому віці. Розкрито сутність креативності як комплексної особистісної якості, визначено її структурні компоненти та специфіку прояву в період юності. Виявлено особливості розвитку творчого потенціалу старшокласників залежно від рівня уяви, емоційного стану та індивідуально-психологічних характеристик. Доведено взаємозв'язок між показниками вербальної творчої уяви, позитивним психоемоційним станом та рівнем креативності юнаків. Показано вплив освітнього середовища, мотивації досягнення та психологічної підтримки на процес формування креативності в юнацькому віці.

## ABSTRACT

The paper presents an analysis of the problem of psychological peculiarities of creativity formation in adolescence. The essence of creativity as a complex personal quality is revealed, its structural components and the specific features of its manifestation during adolescence are defined. The peculiarities of the development of senior school students' creative potential depending on the level of imagination, emotional state, and individual psychological characteristics are identified. The relationship between indicators of verbal creative imagination, positive psycho-emotional state, and the level of creativity of adolescents has been proven. The influence of the educational environment, achievement motivation, and psychological support on the process of creativity formation in adolescence is demonstrated.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Наукові підходи до визначення поняття «креативність».....	7
1.2. Особливості прояву креативності в юнацькому віці.....	11
1.3. Психолого-педагогічні способи формування креативності в юнаків.....	17
Висновки до 1 розділу .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Опис бази та методів емпіричного дослідження формування креативності в юнаків.....	30
2.2. Результати кількісного та якісного аналізу даних емпіричного дослідження.....	35
2.3. Тренінгова програма розвитку креативності в юнаків.....	51
Висновки до 2 розділу .....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>63</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>68</b>

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Сучасний світ характеризується швидкими технологічними, соціальними та економічними трансформаціями, що ставлять перед людиною нові вимоги. Уміння нестандартно мислити, генерувати оригінальні ідеї та знаходити креативні рішення в умовах невизначеності стає однією з ключових компетентностей особистості. Саме креативність виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує успішну адаптацію юнаків до реалій XXI століття. У воєнний і повоєнний період ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки молодь змушена долати травматичний досвід, емоційну нестабільність і кризу сенсів, що суттєво впливає на процеси творчого самовираження та професійного самовизначення.

Юнацький вік є сензитивним періодом для розвитку креативності, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування абстрактного мислення, самосвідомості, рефлексії та світогляду. Водночас емпіричні дослідження показують, що значна частина старшокласників не реалізує свій творчий потенціал повною мірою. Низький рівень вербальної творчої уяви, недостатня сформованість вольових компонентів креативності (прагнення до незалежності, амбіційність, зосередженість) та вплив негативних психоемоційних станів зумовлюють необхідність глибокого психологічного вивчення особливостей формування креативності в юнацькому віці. Тому забезпечення психолого-педагогічних умов для розвитку креативності є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти та психології.

**Метою дослідження** є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних особливостей формування креативності в юнацькому віці.

Відповідно до мети визначені такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз науково-психологічних джерел, присвячених вивченню феномену креативності та її особливостей в юнацькому віці.

2. Визначити ефективні психолого-педагогічні способи формування креативності в юнаків.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей формування креативності в юнацькому віці.
4. Розробити тренінгову програму розвитку креативності в юнаків.

**Об'єкт дослідження** – креативність як комплексна якість особистості, що забезпечує здатність до творчості.

**Предмет дослідження** – особливості креативності в юнацькому віці і способи її формування.

У процесі дослідження висунуто **гіпотезу**: існує зв'язок між рівнем розвитку уяви, позитивним психоемоційним станом та формуванням креативності у юнаків.

Теоретико-методологічними засадами дослідження стали праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам креативності (Дж. Гілфорд, О. Кульчицька, С. Меднік, В. Моляко, О. Моляко, Е. Торренс), психологічним особливостям юнацького віку (І. Кон, Е. Еріксон), професійному самовизначенню та розвитку творчого потенціалу (Е. Клімов, Н. Пряжников).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних і емпіричних **методів**. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури. Емпіричні методи представлені психодіагностичними методиками: методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій), розроблена В.А. Доскіним, Н.А. Лаврентьевою, В.Б. Шарай та М.П. Мірошниковим, методика «Ваш творчий потенціал» С. Медніка, методика «Словесні тріади» В. Меде і К. Піорковського для діагностики вербальної творчої уяви. Для обробки даних застосовувалися методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена, критерій Манна-Уїтні).

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що розроблена тренінгова програма розвитку креативності може бути використана в роботі шкільних психологів, класних керівників та педагогів загальноосвітніх

закладів. Результати дослідження можуть стати основою для створення методичних рекомендацій щодо розвитку творчого потенціалу старшокласників.

**Апробація результатів.** Основні положення та результати дослідження відображено у тезах доповіді, розміщених в електронному збірнику наукових праць ІХ міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Студенти та молодь – для майбутнього країни» (Харків, 2025).

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 92 сторінки, з них 59 сторінок основного тексту. Робота містить 10 таблиць та 4 рисунки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **1.1. Наукові підходи до визначення поняття «креативність»**

Серед проблем психології однією з провідних та інтенсивно досліджуваних є проблема креативності. З одного боку, ця проблема не є новою, оскільки вивчення креативності розпочалося ще на початку ХХ століття. З іншого боку, сучасне суспільство, яке переступило поріг третього тисячоліття, відводить особливу роль креативності кожної конкретної особистості.

Пріоритетним завданням освіти стає розвиток творчого потенціалу особистості та створення умов для його реалізації, оскільки творча, креативна, здатна до створення нового особистість є запорукою суспільного прогресу.

Здатність молоді до несподіваного погляду на усталену природу речей, їхня розкутість і сприйнятливість до нестандартних підходів у розв'язанні проблем – це величезний капітал суспільства. В умовах, коли кожна людина має бути конкурентоспроможною на ринку праці, саме креативний підхід до будь-якої справи допоможе людині зайняти гідне місце в житті.

У цьому зв'язку актуальними є дослідження, спрямовані на вивчення умов і факторів, що сприяють формуванню та становленню креативних здібностей дітей, особливо – юнаків, адже юнацький вік надзвичайно важливий для формування й розвитку творчості як властивості особистості.

Поняття «креативність» стало важливим об'єктом дослідження в багатьох галузях науки, зокрема в психології, педагогіці та філософії. Це явище не має єдиного універсального визначення, оскільки воно охоплює різні аспекти людської діяльності, від творчої активності до способів розв'язання проблем. У контексті розвитку особистості та освітніх процесів креативність набуває

особливого значення, оскільки її розвиток сприяє формуванню нових ідей, інновацій і, як результат, зміні соціокультурних і професійних парадигм.

Узагальнюючи погляди дослідників творчості, можна сказати, що креативність – це здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися в мисленні від традиційних схем, швидко розв’язувати проблемні ситуації. Креативність охоплює певну сукупність мисленневих і особистісних якостей, необхідних для становлення здатності до творчості [15].

Враховуючи, що на сьогодні існує безліч поглядів на визначення природи креативності, неможливо навести єдине узагальнене визначення, яке б задовольнило всіх дослідників. Деякі визначення креативності були сформульовані в термінах продукту, результату діяльності; інші – у термінах процесу, особистісних властивостей або необхідних зовнішніх умов. Згідно з одним із підходів, креативність трактується як винятковий феномен, притаманний лише окремим видам здібностей, тоді як інші вважають, що цей термін має на увазі загальну креативну здатність, якою певною мірою володіють усі здорові індивіди.

Креативність часто розглядають як щось протилежне буденності, що передбачає нестандартні підходи на відміну від загальноприйнятих.

Спірмен вважав, що це – «сила людського розуму, що створює новий зміст шляхом зміни та створення нових зв’язків». Сімпсон визначав креативність як «здатність до руйнування загальноприйнятого, звичайного порядку проходження ідей у процесі мислення». Незважаючи на різні погляди, практично у всіх визначеннях креативність пов’язується з винаходом чогось нового (для особистості або для суспільства) [50, с. 663-679].

На думку Е. Торренса, креативність – це не спеціальна, а загальна здатність, яка базується на сукупності загального інтелекту, особистісних характеристик і здатностей до продуктивного мислення. Креативність проявляється при дефіциті знань; у процесі включення інформації в нові структури й зв’язки; у процесі ідентифікації недостатньої інформації; у процесі пошуку нових рішень та їх перевірки; у процесі повідомлення результатів. Під

креативністю він розумів загострене сприйняття недоліків, прогалин у знаннях, дисгармонії тощо. Торренс вважав, що творчий процес ділиться на сприйняття проблеми, пошук рішення, виникнення та формулювання гіпотез, перевірку гіпотез, їх модифікацію і знаходження результату. Це визначення Торренса не є беззаперечним; критики, головним чином, звертали увагу на той факт, що воно не проводить розрізнення між креативністю та іншими видами мислення [50, с. 663-679].

Згідно з Джонсоном, креативність проявляється як несподіваний продуктивний акт, виконаний спонтанно в певному середовищі соціальної взаємодії; при цьому виконавець спирається на власні знання та можливості [49, с. 219-266].

Спробу виявити спадкові детермінанти креативності було зроблено в роботах дослідників, які належать до вітчизняної школи диференційованої психофізіології. Представники цього напрямку стверджують, що в основі загальних здібностей лежать властивості нервової системи (здатків). Гіпотетичною властивістю нервової системи людини, яке могло б в ході індивідуального розвитку детермінувати креативність, вважається «пластичність». Протилежним полюсом є ригідність, яка проявляється в малій варіативності показників електрофізіологічної активності центральної нервової системи, утрудненні адекватності перенесення старих способів дії на нові умови, стереотипності мислення тощо. Однак питання про зв'язок пластичності з креативністю залишається відкритим [14, с.121-126].

В українській науці креативність розглядається як комплексне явище. Одним з основних підходів до розуміння креативності є її визначення як сукупності когнітивних, емоційних та мотиваційних складових, що дозволяють людині генерувати нові, оригінальні та корисні ідеї. Павлюх В. В. у своїй праці «Розвиток креативності в учнів різного віку» відзначає, що креативність є не лише здатністю до творчого мислення, а й здатністю до самовираження через творчість. Вона акцентує увагу на тому, що креативність пов'язана із здатністю

особистості адаптуватися до змінюваного середовища і творчо вирішувати поставлені завдання, виходячи за межі традиційних підходів та шаблонів [26].

Креативність визначають також як здатність знаходити нові варіанти вирішення проблем, що передбачає оригінальність і новизну. Передерій О. Л. в роботі «Розвиток креативного мислення старшокласників як пріоритетний напрямок діяльності сучасної української школи» звертає увагу на важливість розвитку креативного мислення у молоді для забезпечення їх здатності до творчого самовираження і самореалізації. Авторка зазначає, що креативність допомагає розвивати вміння знаходити нестандартні підходи до вирішення складних завдань і дає можливість молоді адаптуватися до змінюваних соціокультурних умов [27, с. 16-24].

У психології креативність часто розглядається як внутрішня якість особистості, що забезпечує здатність до інноваційного мислення. Так, Ганаба С.О. у своїй роботі «Стратегії розвитку критичного та креативного мислення» підкреслює, що креативність є важливою складовою критичного мислення, а її розвиток сприяє формуванню аналітичних та синтетичних навичок, що дозволяють людині не лише приймати рішення, а й розглядати альтернативні варіанти [8].

З точки зору педагогіки, розвиток креативності у школярів розглядається як важливий етап їхнього навчального та особистісного зростання. Рябовол Л.Т. у своїй статті «Креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних вчених» зазначає, що креативність розвивається через цілеспрямовану діяльність педагога, спрямовану на формування у школярів здатності до самовираження, генерації нових ідей та творчого підходу до навчання [36, с. 42-47].

Крім того, педагогічні технології розвитку креативності є ключовими для формування творчого потенціалу учнів. Лариса Шрагіна в своїй роботі «Технологія розвитку креативності» розглядає різноманітні методики, що дозволяють інтегрувати креативне мислення в навчальний процес, зокрема, використання проектної діяльності, рольових ігор, технік брейнстормінгу та

інших інноваційних методів. Ці методи, на думку авторки, сприяють розвитку креативності у студентів, оскільки вони стимулюють активність, цікавість і залученість учнів до пошуку нових рішень [46].

Різні вікові категорії мають різні підходи до розвитку креативності. У молодших класах розвиток креативних здібностей часто асоціюється з творчими завданнями, що включають малювання, музику, театральні вистави та інші види художньої діяльності. Проте, у старшокласників розвиток креативності набуває більш складного і глибокого характеру, що пов'язано з інтелектуальними та когнітивними процесами. У цьому контексті важливою є робота з розвитку критичного і креативного мислення, що дозволяє молодим людям не тільки формулювати нові ідеї, але й перевіряти їх на практиці.

Розвиток креативності у старшокласників, як зазначає Передерій О. Л., включає формування таких важливих навичок, як уміння аналізувати інформацію, порівнювати різні варіанти рішень і обирати найбільш ефективний з них. Вона також підкреслює, що розвиток креативного мислення сприяє соціалізації учнів і підготовці їх до життєвих викликів [27, с. 16-24].

Таким чином, поняття креативності є багатогранним і багатовимірним. Креативність охоплює як особистісні, так і когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, що дозволяють людині здійснювати творчий пошук і знаходити нові рішення у різних сферах діяльності. Враховуючи сучасні підходи до її визначення, можна стверджувати, що креативність є не лише вродженою здатністю, а й результатом розвитку, що залежить від педагогічних та психологічних умов, а також від вікових особливостей індивіда.

## **1.2. Особливості прояву креативності в юнацькому віці**

Юнацький вік є важливим етапом онтогенезу, який згідно з вітчизняною віковою періодизацією охоплює проміжок від 15 до 21 року і належить до епохи дорослішання. Цей період поділяється на дві фази: рання юність (15–18 років) та власне юність (18–21 рік). Юність характеризується стабілізацією

основних систем психічного та фізичного розвитку, представляючи собою початкову стадію фізичної зрілості, що створює сприятливі умови для розумових та фізичних навантажень. Загалом, юнацький вік є періодом інтенсивного інтелектуального дозрівання [37, с. 197-205].

Провідною діяльністю у юнацькому віці визначено навчально-професійну діяльність. Вона спрямована на здобуття професії і сприяє оптимальному розвитку інтелекту та формуванню професійної компетентності. Соціальна ситуація розвитку юнаків може реалізовуватися через статуси старшокласника, студента або працюючого, причому студентство вважається оптимальним статусом за умови правильного професійного вибору. Соціалізація у цьому віці досягає етапу інтеграції, що виявляється у прагненні молодих людей до глибокої психологічної близькості з однолітками. Юнакам також властива висока гнучкість соціальних ролей [5, с. 80-85].

Центральним особистісним новоутворенням є самовизначення, яке охоплює професійну, сімейну та громадянську сфери. Юність є періодом активного пошуку сенсу життя та свідомого вибору сфери професійної самореалізації. Для успішного самовизначення критично важливими є процеси самопізнання та саморозуміння. У цей час поглиблюється особистісна рефлексія, відбувається стабілізація образу «Я» і самооцінки, зростає самоповага та активізується мотивація досягнень. Емоційна сфера юнаків стає більш стабільною порівняно з підлітками, завдяки здатності до саморегуляції емоційних станів. Крім того, формується світогляд як інтегрована система стійких переконань [36, с. 42-47].

Юнацький вік визнаний сенситивним (найбільш сприйнятливим) періодом для розвитку креативності, зокрема її спеціалізованої форми. Дослідження вказують на підйом у розвитку креативності приблизно у 17 років, що є другим яскраво вираженим піком у віковому діапазоні 13–20 років. Цей період є важливим етапом розвитку розумових здібностей, що передбачає активізацію теоретичного мислення. Мислення юнаків набуває таких характерних якостей, як дивергентність (здатність знаходити багато

правильних відповідей на одне питання), становлення якої відбувається у фазі власне юності, логічність (опора на наукові обґрунтування), інтроспективність (здатність аналізувати хід власних думок), абстрактність (оперування поняттями) та продуктивність. Розвиток мислення формує критичне ставлення до знань та їх селекцію. Творчі здібності старшокласників (ранньої юності) характеризуються чутливістю до проблеми, здатністю висувати та обґрунтовувати значну кількість ідей, використанням різних стратегій вирішення проблем, оригінальністю мислення, творчою мотивацією та незалежністю. Креативність у старшокласників є результатом і важливою складовою загального адаптаційного механізму [8; 29].

На розвиток креативності юнаків впливає комплекс внутрішніх та зовнішніх чинників, включаючи особливості їхньої особистісної сфери та пізнавальних процесів. Уява є основним психічним процесом, що забезпечує творчу діяльність, і юнацький вік є сприятливим для її розвитку. Розвивається творча уява, що виявляється в навчальній, дослідницькій та художній діяльності. Уява відіграє значну роль у взаємозв'язку креативності та емоційного інтелекту. Життєві плани втілюються у мріях, які набувають конкретного характеру, стають фактором саморегуляції, при цьому старшокласники здатні критично ставитись до витворів своєї уяви. Інтенсивний розвиток творчих здібностей обумовлений формуванням активної життєвої позиції, свідомим ставленням до професійного вибору та зростанням потреби у знаннях. Розвиток креативного мислення вимагає накопичення досвіду пошукової і дослідницької діяльності і дозволяє аналізувати проблеми, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, прогнозувати та формулювати суперечності.

Для розвитку креативності важливим є зниження тривожності. Особи з високим рівнем креативності сміливіші, рішучіші, не схильні до сумнівів, стійкіші до виснажуючих впливів, їм притаманні емоційна зрілість і невимушеність. Креативність не поєднується з високою чутливістю,

тривожністю та невпевненістю. Творчість є джерелом позитивних емоцій, а позитивні емоції в освітньому процесі розвивають активну особистість [27; 40].

Прояви креативності у навчанні включають уміння бачити проблемні ситуації, бачення нового у відомому та постановку оригінальних запитань. У навчальній діяльності вдосконалюється репродуктивна та творча уява. Ефективність розвитку творчих здібностей підвищується за умови пропозиції різних видів творчих завдань на всіх етапах пізнання. У позашкільних заняттях, таких як гуртки, секції, нетрадиційні заняття (прес-конференції, театралізовані заняття), створюються сприятливі умови для творчого самовиявлення. Творчо обдаровані юнаки шукають соціальні групи для задоволення потреби у визнанні, причому у гуртках спостерігається тенденція до зміщення акцентів зі спілкування на власне творчу діяльність [44].

Креативність юнаків є важливим компонентом загального адаптаційного механізму, що забезпечує збалансований, гармонійний розвиток особистості без виражених невротичних та психічних аномалій. Творчо обдаровані юнаки більш оригінальні, свідомі, незалежні, здатні ризикувати, допитливі, енергійні, самодостатні. Їм характерні емоційна зрілість, спонтанність, гнучкість, соціальна сміливість. Креативність сприяє самостійності та ініціативності, відповідаючи суспільному запиту на особистість, здатну самостійно мислити та генерувати оригінальні ідеї. У навчанні креативне мислення дозволяє ефективно вирішувати завдання, орієнтуючись на суттєві властивості об'єктів, забезпечує аналіз проблем, прогнозування та самоаналіз розумової діяльності. У спілкуванні творчо обдаровані юнаки мають потребу у творчому спілкуванні, цінують в інших власні погляди, а творчі здібності сприяють соціальній адаптації та ефективній міжособистісній взаємодії. Усвідомлення власних здібностей стимулює активність, спрямовану на досягнення визнання [12, с.117-128].

Когнітивний компонент креативності юнаків характеризується дивергентністю мислення (здатністю до генерації множинних, рівноправних рішень), інтроспективністю (самоаналізом розумової діяльності), абстрактністю

та продуктивністю. Креативність у навчальній діяльності виявляється у вмінні бачити проблемні ситуації, знаходити нове у відомому та ставити оригінальні запитання. Дослідження показують, що юнаки з високим рівнем креативності активно використовують такі когнітивні ресурси, як наочне уявлення, візуалізація, предметне моделювання та холістичний когнітивний стиль [16].

Незважаючи на значний науковий інтерес до феномену креативності в юнацькому віці, низка ключових питань залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого емпіричного й теоретичного осмислення в контексті сучасних соціальних та освітніх вимог. Загальні проблеми, сформульовані ще Дж. П. Гілфордом («Як ми можемо відкрити креативні обіцянки в наших дітях і молоді?» та «Як ми можемо сприяти розвитку креативних особистостей?»), зберігають свою актуальність. Розглядаючи креативність як проблему креативної особистості (А. Маслоу), а не лише її продуктів [48, с. 447].

Інноваційність, що проявляється у прагненні новизни, схильності до ризику та незалежності суджень, зафіксована як характеристика творчо обдарованих юнаків. Однак, механізми трансформації базової, загальної креативності у специфічні інноваційні компетенції, необхідні для успішної майбутньої професійної діяльності, залишаються маловивченими. Зокрема, недостатньо досліджено, як конкретний вибір навчально-професійної діяльності (наприклад, технічної, гуманітарної чи художньої) впливає на структуру та спрямованість спеціалізованої форми креативності. Потребує деталізації питання про те, які саме психолого-педагогічні умови оптимально конвертують загальну креативну потенцію юнака у професійно значущу інноваційну готовність [20].

Дослідження підтверджують, що висококреативні юнаки використовують холістичний когнітивний стиль та такі ресурси, як наочне уявлення та візуалізація. Проте, бракує робіт, які б розкривали конкретні методики та програми, що дозволяли б цілеспрямовано розвивати ці специфічні когнітивні стратегії. Існує нагальна потреба в інтеграції тренінгів з інтроспективності (рефлексії власного мислення) та дивергентності (генерування альтернатив)

безпосередньо у навчальний процес, а не лише в позаакадемічні формати. Вивчення ефективності таких інтегрованих методик є актуальним завданням для педагогічної та вікової психології [26].

Встановлено, що креативні особистості досягають високої емоційної зрілості та стійкості. Водночас, існують емпіричні дані про те, що значна частина молоді відчуває труднощі у спілкуванні з оточенням через переживання негативних емоцій або небажання зближуватися на емоційній основі. Виникає дослідницька гіпотеза, чи є ці комунікативні проблеми наслідком гіпертрофованої незалежності мислення та самодостатності креативних юнаків, чи вони є зовнішнім бар'єром для реалізації їхньої потреби у творчому спілкуванні. Деталізація цього взаємозв'язку є критично важливою для розробки програм соціально-емоційного розвитку творчої молоді [24].

Хоча джерела та соціальні умови розвитку креативності, включаючи вплив мікросередовища (сім'я, однолітки, освіта), вивчалися, залишається відкритим питання про оптимальне поєднання впливів позашкільних закладів освіти (гуртки, секції, які створюють сприятливі умови для самовиявлення) та академічного середовища. Також недостатньо досліджено динаміку зміщення акцентів у неформальних групах творчо обдарованих юнаків – від спілкування до власне творчої діяльності – і як цей процес може бути використаний для підвищення ефективності педагогічного супроводу [45, с. 1-12].

Подальші дослідження, орієнтовані на ці проблемні аспекти, дозволять розробити теоретично обґрунтовані та емпірично підтверджені психолого-педагогічні програми, спрямовані на виховання особистості, здатної самостійно мислити, генерувати оригінальні ідеї та приймати нестандартні рішення, що є стратегічно важливим для суспільства.

Таким чином, юнацький вік (15–21 рік) визнаний у психологічній науці чутливим періодом для розвитку креативності, зокрема її спеціалізованої форми, із зафіксованим піком прояву близько 17 років. У цей час відбувається інтенсивне інтелектуальне дозрівання, а провідна навчально-професійна діяльність, спрямована на здобуття фаху, стимулює розвиток теоретичного та

дивергентного мислення. Креативність тісно корелює з центральним особистісним новоутворенням цього періоду – самовизначенням, яке охоплює професійну, громадянську та сімейну сфери. Провідна навчально-професійна діяльність стимулює розвиток теоретичного та дивергентного мислення. Важливими факторами розвитку креативності є цілеспрямований розвиток уяви, а також емоційна стійкість та відсутність високої тривожності.

Емоційно-вольова сфера креативної особистості в юності відзначається емоційною зрілістю та стійкістю. Креативні юнаки більш рішучі, незалежні, допитливі, самодостатні та виявляють спонтанність і соціальну сміливість. Важливою передумовою для розвитку креативності є зниження рівня тривожності, оскільки висока чутливість, невпевненість та тривожність є бар'єрами для творчої самореалізації. У соціальній сфері творчо обдаровані юнаки мають потребу у творчому спілкуванні та здатні цінувати в інших існування власних поглядів та думок, що сприяє їхній соціальній адаптації та ефективній міжособистісній взаємодії.

Таким чином, креативність виступає як важлива складова загального адаптаційного механізму, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, її самостійність, незалежність та здатність генерувати оригінальні ідеї, необхідні для успішної самореалізації в усіх сферах життя.

### **1.3. Психолого-педагогічні способи формування креативності в юнаків**

У сучасному світі, що вирізняється швидким розвитком новітніх інформаційних технологій та процесами глобалізації, зростає нагальна потреба у фахівцях, які здатні оперативно пристосовуватися до мінливих життєвих умов, орієнтуватися у стрімкому потоці інформації та демонструвати самостійне творче розв'язання проблем [9; 35; 44]. Інтенсивний технічний прогрес, тотальна інформатизація всіх сфер життя, збільшення темпу існування, а також кризові явища в політичній та економічній галузях вимагають від

сучасної людини вміння мислити гнучко, нестандартно та оригінально [27]. Тому особливої уваги набуває дослідження творчої особистості, особливостей її становлення та розвитку [16; 20; 25], особливо в період підготовки старшокласників до дорослого життя, їхнього професійного самовизначення, самореалізації та саморозвитку [21, с. 182-185].

Розвиток творчого мислення старшокласників є головним напрямком діяльності сучасної української освітньої установи [27, с. 16-24]. Саме школа є тим навчальним простором, де через освітні методики та спеціально організовані заходи можливе цілеспрямоване формування творчого потенціалу [42, с. 324-328], оскільки креативність є ресурсом інноваційного потенціалу особистості [25]. Перевагу отримує та людина, яка вміє мислити й працювати гнучко, нешаблонно та оригінально.

Формування творчої особистості старшокласників є важливим завданням сучасної школи, оскільки розвиток творчого потенціалу громадян є вагомою передумовою культурного прогресу суспільства [17]. Для цього необхідна максимальна стимуляція самостійної роботи учнів, розвиток сталих творчих інтересів та цілеспрямованості пошукової діяльності. Хоча психолого-педагогічні шляхи формування креативності часто взаємопов'язані на практиці, їх можна чітко розмежувати.

Педагогічні способи орієнтовані на організацію освітньо-виховного процесу, впровадження інноваційних навчальних методик та створення сприятливого середовища.

Важливим є застосування новітніх освітніх технологій та інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Розвиток творчих здібностей та креативного мислення учнів може відбуватися шляхом використання інноваційних освітніх методик [25, с. 103-109]. Використання ІКТ, наприклад, на заняттях з математики, сприяє розвитку творчого мислення старшокласників [41], що також відмічено в роботах щодо сучасних методик навчання української мови та читання [19, с. 68-69].

Проблемне навчання та пошуково-дослідницька діяльність вимагають приділяти особливу увагу максимальній стимуляції самостійної діяльності учнів. Слід формулювати завдання так, щоб вони заохочували нестандартне мислення та самостійність суджень. Застосування проблемного навчання є ключовим чинником, оскільки креативне мислення передбачає підвищену чутливість до виявлення нових проблем, прогалин у знаннях, пошук шляхів розв'язання цих проблем на основі висунення гіпотез та їхньої перевірки. Проектне навчання (метод проектів) є освітньою методикою, що передбачає динамічний підхід до організації освітньої роботи, де учні здобувають глибші знання через активне дослідження викликів та проблем реального світу.

Кейс-метод є формою інтерактивного навчання [30, с. 367-369]. Дебати дають змогу учням усвідомити, що будь-яка тема чи судження має право на існування, а всі думки можна обговорювати, оскільки вони можуть містити сильні та слабкі сторони. Дискусії та дебати розвивають допитливість. Ділові ігри передбачають складання сценарію, де описується конкретна ситуація, функції, обов'язки дійових осіб та їхні завдання. Вони складаються з етапів: ознайомлення з метою та умовами, інструктаж щодо правил, створення робочих груп, аналіз та оцінювання результатів. Ігри можуть бути реалізовані у формі інтелектуальних змагань, інсценізацій, тренінгів, колективних творчих справ та інтерактивних прийомів.

Що стосується психологічних способів формування креативності у школярів, то тут варто, в першу чергу, відзначити створення шкільними педагогами і психологами сприятливого психологічного клімату в колективі, який стимулюватиме творчість. Це включає створення умов для прояву автономності, самостійності школярів у навчальній та позанавчальній діяльності та покращення взаємин у класі. Порядок, стрункність, естетичність та злагожденість також сприяють творчості. Необхідно підтримувати конструктивну критику. Середовище, що сприяє розвитку креативності, має надавати зразки творчої поведінки для наслідування.

Позитивний психоемоційний стан школярів є важливою передумовою для прояву їхньої оригінальності, відкритості до нового досвіду та здатності до творчого мислення. Для його формування необхідно забезпечити емоційно безпечне, передбачуване середовище, у якому учні не бояться помилятися та висловлювати власні ідеї.

Зниження емоційної напруги, створення умов для емоційної регуляції, підтримка доброзичливих взаємин та атмосфери поваги дають можливість молодій людині зосередитися на творчій діяльності, а не на подоланні внутрішніх бар'єрів чи страху оцінювання. Психоемоційний комфорт тісно пов'язаний і з тим, наскільки школярі відчують себе прийнятими та значущими в колективі, що безпосередньо впливає на їхню здатність проявляти ініціативу та креативність.

Безпосередньо психологічні способи спрямовані на активізацію та розвиток внутрішнього творчого потенціалу (дивергентного мислення, уяви, оригінальності) та особистісних якостей, що його підтримують.

Одним із ключових шляхів є проведення тренінгів креативності. Вони є засобом розвитку творчих здібностей та креативності [26]. Їхня мета – навчити людину продуктивно діяти в нових умовах та ситуаціях невизначеності, спираючись на свій творчий потенціал, орієнтуватися у ситуаціях, що швидко змінюються, та приймати адекватні рішення за недостатніх вихідних відомостей. Приклади тренінгових вправ включають «Десять плюс десять», що розвиває гнучкість мислення. Вправа «На щастя. На жаль» стимулює уяву та творчі здібності. «Незвичний будинок» – малювання, яке активує творчість.

Для формування креативності школярів особливо важливим є розвиток уяви, оскільки саме уява забезпечує здатність виходити за межі наявної інформації, генерувати нестандартні ідеї та моделювати нові образи чи ситуації. Розвинена уява робить можливим гнучке поєднання різних елементів досвіду, перетворення звичайних об'єктів у нові комбінації, створення свіжих рішень у навчальних завданнях.

Уява виступає внутрішнім механізмом творчості, який дозволяє школярам бачити приховані зв'язки та передбачати потенційні результати, що є необхідним як у навчальній, так і в позанавчальній діяльності. Вона формує підґрунтя для творчого мислення, оригінальності суджень та здатності до прогнозування, що важливо в умовах сучасної освіти.

Розвиток уяви має відбуватися цілеспрямовано, через використання спеціальних педагогічних прийомів та створення середовища, що стимулює фантазію. До ефективних способів належать ігровий метод та візуалізація, творчі завдання з відкритим кінцем, вправи на фантазування, альтернативне використання предметів, уявні експерименти та моделювання гіпотетичних ситуацій.

Корисним є також застосування методик розвитку дивергентного мислення, робота з метафорами та креативними аналогіями, виконання проектів, що вимагають художньої або технічної уяви. Важливу роль відіграє підтримка педагогами атмосфери свободи висловлювань, заохочення до сміливих фантазій та ідей, що дозволяє учням тренувати уяву без страху критики чи оцінки. Саме така систематична стимуляція творчого мислення сприяє формуванню в юнаків здатності до креативної діяльності.

Важливим є використання шкільними педагогами та психологами методів, що стимулюють уяву та інтуїцію [35]. Для цього можуть бути використані вправи на уявлення образів і подій, фантазування, візуалізація. Наприклад, тренування уяви включає використання ігор, таких як «Складання речень» (з трьох мало пов'язаних слів), «Пошук загального», «Вилучення зайвого слова», «Пошук аналогів», «Способи використання предмета» та «Висловлення думки інакше», а також завдань на опис проблем за допомогою відчуттів та придумування рішень від імені різних фахівців.

Зазначені вправи ефективно розвивають уяву школярів, оскільки спрямовані на розширення їхнього образного мислення, здатності до асоціацій та гнучкого перетворення інформації. Наприклад, ігри типу «Складання речень» із трьох не пов'язаних між собою слів змушують учнів створювати нові

семантичні зв'язки між об'єктами, які в реальному житті не мають спільних характеристик.

Така діяльність активізує дивергентне мислення та сприяє формуванню здатності комбінувати елементи досвіду у несподівані структури. Гра «Пошук загального» вчить знаходити приховані аналогії між різними явищами, що розвиває вміння бачити багаторівневі зв'язки та переосмислювати інформацію. Вправа «Вилучення зайвого слова» стимулює школярів аналізувати ознаки об'єктів, порівнювати їх між собою та оперувати абстрактними категоріями, що посилює здатність до узагальнення та гнучкого образного мислення.

Такі техніки, як «Пошук аналогів», «Способи використання предмета» та «Висловлення думки інакше», розвивають уміння школярів трансформувати знайомі об'єкти та ідеї, наділяючи їх новими функціями або іншим змістом. Це сприяє розширенню репертуару уявних операцій, формуванню здатності до переосмислення реальних ситуацій та конструювання альтернативних сценаріїв. Завдання на опис проблеми за допомогою відчуттів або придумування рішень від імені різних фахівців активізують емоційно-образні та рольові компоненти уяви. Вони допомагають учням переходити в інші способи сприйняття, дивитися на ситуацію з нових позицій, моделювати поведінку різних персонажів чи спеціалістів, що формує багатовимірність мислення. Таким чином, систематичне використання таких вправ сприяє розвитку здатності створювати оригінальні образи, генерувати нові ідеї та застосовувати творчі підходи у навчальних та життєвих ситуаціях.

Зокрема, розвиток механізмів уяви, таких як аглютинація, типізація, гіперболізація, схематизація та деталізація, створює передумови для формування її знаково-символічної функції. Знаково-символічна функція уяви полягає у здатності людини перетворювати реальні об'єкти, явища чи події у внутрішні образи та символи, оперувати ними, комбінувати й використовувати для розв'язання навчальних або творчих завдань. Завдяки цій функції школяр може переходити від конкретного до абстрактного, від безпосереднього

сприймання до оперування узагальненими структурами, що є основою креативного мислення та інтелектуальної гнучкості.

Розвиток механізмів аглютинації, типізації, гіперболізації, схематизації та деталізації безпосередньо сприяє формуванню цієї функції. Аглютинація полягає в поєднанні різних частин або властивостей об'єктів у нові образи. Наприклад, створення фантастичного персонажа з ознаками людини й тварини, або вигадування технічного пристрою, що поєднує елементи кількох реальних механізмів. Типізація передбачає виокремлення найсуттєвіших рис об'єкта та побудову узагальненого образу на їх основі. Так, учні можуть створити узагальнений образ «спортсмена», виділяючи характерні риси – силу, витривалість, дисципліну – незалежно від конкретного виду спорту.

Гіперболізація проявляється у свідомому перебільшенні або применшенні окремих характеристик об'єкта для досягнення виразності думки чи створення нового образу. Наприклад, школяр може перебільшити певну рису героя (надзвичайна швидкість чи сила), що допомагає формувати оригінальний сюжет або креативне пояснення явища. Схематизація полягає у спрощенні складного об'єкта до основних ліній, форм чи структур; прикладом може бути перетворення складної ситуації у схему взаємодії кількох елементів, що дає змогу легше зрозуміти проблему. Деталізація, навпаки, пов'язана з посиленням уваги до дрібних елементів образу – учень може детально описати уявний предмет, додаючи неочевидні характеристики, що робить його більш реалістичним або функціональним.

Розвиток цих механізмів уяви дозволяє школярам вільно оперувати образами, узагальнювати, трансформувати та конкретизувати інформацію, а отже – формує основу для їхнього творчого мислення, здатності будувати символічні конструкції та генерувати оригінальні ідеї.

«Мозковий штурм» та синектика є методами стимулювання розумових процесів, спрямованих на генерацію ідей. Важливою умовою є заборона критики на етапі генерування. Мета мозкового штурму – знайти якомога більше рішень за короткий проміжок часу [9]. Метод фокальних об'єктів пов'язаний із

принципом концентрації багатьох ідей на певному предметі. Його алгоритм включає вибір фокального об'єкта, формулювання мети, вибір випадкових об'єктів, складання списку їхніх ознак, приєднання ознак до фокального об'єкта, розвиток нових ознак через асоціації та оцінювання ідей. Ці методи детально описані в дослідженнях творчої діяльності [24].

Особлива увага приділяється розвитку здібностей дивергентного мислення [7, с. 87-97].

Дивергентне мислення – це тип інтелектуальної діяльності, який передбачає генерування множинних, різноманітних, оригінальних ідей у відповідь на одну проблему чи стимул. Його сутність полягає у здатності розширювати межі можливих рішень, пропонувати альтернативні підходи, знаходити нестандартні асоціації та поєднання. Дивергентне мислення є основою творчого процесу, оскільки дозволяє школярам створювати унікальні варіанти, експериментувати з ідеями та комбінувати знання у нові структури. Воно забезпечує гнучкість мислення, уміння бачити проблему з різних позицій та формувати інноваційні підходи до її подолання.

На противагу цьому, конвергентне мислення спрямоване на пошук одного правильного, логічно обґрунтованого рішення, ґрунтуючись на аналізі, правилах і чітких критеріях оцінювання. Обидва типи мислення важливі для когнітивного розвитку школярів, однак для формування креативності визначальне значення має саме розвиток дивергентного мислення. Воно дозволяє юнакам відходити від шаблонних підходів, пропонувати оригінальні інтерпретації явищ і проявляти творчість у навчальних та життєвих ситуаціях. Конвергентне мислення забезпечує логічність та перевірку ідей, але саме дивергентне створює простір для творчої ініціації, інноваційності та нестандартності.

Важливо розвивати в юнаків такі якості мислення, як легкість (швидкість виконання завдань, кількість відповідей), гнучкість (кількість переключень з одного класу об'єктів на інший), оригінальність (рідкість відповіді в однорідній групі) та здатність до доопрацювання.

Також важливо формувати в учнів здатність до передбачення та фантазію, оскільки ці компоненти забезпечують уміння моделювати майбутні події, прогнозувати наслідки власних дій та вибудовувати альтернативні сценарії розвитку ситуацій. Для цього шкільні психологи і педагоги можуть використовувати методи уявного прогнозування, вправи на побудову майбутніх подій, а також творчі завдання, що вимагають від школярів створення уявних моделей об'єктів або ситуацій. Ефективними є вправи «Прогноз подій», де учням пропонують передбачити можливий розвиток ситуації на основі обмеженої інформації, або «Що буде, якщо...», що активізує здатність до мисленневих експериментів та моделювання незвичних умов. Такі завдання спонукають школярів аналізувати причинно-наслідкові зв'язки та застосовувати уяву для побудови логічних і водночас творчих прогнозів.

Для розвитку фантазії корисними є творчі вправи, пов'язані з уявним конструюванням об'єктів і сюжетів. Це можуть бути завдання на створення альтернативних завершень до відомих історій, моделювання уявних світів, вигадування нових функцій звичних предметів або побудова казкових персонажів із заданими характеристиками. Вправи типу «Придумай три варіанти розвитку події», «Опиши предмет, якого не існує», «Створи історію за малюнком» чи «Уявна мандрівка» активізують як емоційно-образні, так і логічні компоненти уяви. У роботі психологів ефективними є й методи рольового прогнозування, коли школяреві пропонують описати ситуацію з позиції різних персонажів або фахівців, що розширює здатність бачити майбутнє з різних точок зору. Систематичне виконання таких вправ стимулює фантазію, розвиває передбачливість і формує у юнаків уміння творчо і нестандартно мислити у змінних життєвих обставинах.

Для розвитку креативності юнаків важливими є психологічні методи самоорганізації та самоусвідомлення, спрямовані на активізацію та використання індивідуального творчого потенціалу, самопізнання та самокерування. Сюди входять методи самопізнання власних особистісних якостей за допомогою самостереження та формування програми

самовиховання. Для розвитку креативності юнаків важливими є психологічні методи самоорганізації та самоусвідомлення, оскільки саме вони забезпечують активізацію індивідуального творчого потенціалу, формування здатності керувати власним мисленням і поведінкою, а також сприяють розвитку внутрішньої мотивації до творчості.

До таких методів належать самоаналіз, самопостереження, рефлексія, ведення творчих щоденників, постановка особистісних цілей та формування програм самовиховання. У шкільній практиці ці методи можуть бути реалізовані через рефлексивні бесіди, щотижневі завдання на самооцінювання власних досягнень, заповнення анкет самоаналізу, виконання творчих проєктів із рефлексивним компонентом, а також через організацію індивідуальних консультацій зі шкільним психологом, спрямованих на усвідомлення сильних сторін учня та його творчих здібностей.

Змістовним інструментом є також ведення «щоденників ідей» або «творчих портфоліо», у яких юнаки можуть фіксувати власні думки, зразки креативних рішень, нові ідеї або цікаві спостереження. Це сприяє усвідомленню індивідуального стилю мислення, формуванню здатності помічати нестандартні рішення та оцінювати власні творчі прояви. Метод постановки особистісно значущих цілей та планування покрокового їхнього досягнення формує навички самоорганізації, що є важливими для реалізації творчих задумів у навчальній та позанавчальній діяльності.

Крім того, вправи на рефлексію, такі як «Що сьогодні вдалося найкраще?», «Які ідеї прийшли мені в голову під час вправи?» або «Що я можу зробити завтра по-іншому?», допомагають школярам усвідомлювати прогрес і відкривати нові напрямки саморозвитку. Усе це сприяє формуванню внутрішньої автономії, розвитку самоусвідомлення та впевненості у власних можливостях, що є невід'ємною умовою становлення креативності у юнацькому віці.

Також важливою складовою формування творчої особистості є самоосвіта, оскільки потреба у саморозвитку та самореалізації є кінцевою

потребою людини як суб'єкта. Основним шляхом розвитку творчої особистості є самовдосконалення [17; 24]. Для старшокласників самоосвіта є формою цілеспрямованої пізнавальної діяльності, і якість особистості оцінюється за мірою її творчого ставлення до знань та вмінням самостійно поповнювати їх. У контексті модульно-розвивального навчання високо цінується роль самоактивності учнів, яка допомагає розгортатися процесам саморозвитку та самореалізації.

Роль школи та педагогів полягає у наступному. По-перше, формування мотивації та самостійності. Школа повинна максимально стимулювати самостійну діяльність учнів та розвивати стійкі творчі інтереси. Учням необхідно прищеплювати вміння самоорганізації пізнавальної діяльності (формування навичок вибору джерел пізнання, вмінь здійснювати самоконтроль). Для розвитку самоосвіти методи навчання мають бути орієнтовані на активну самостійну пізнавальну діяльність.

По-друге, ознайомлення з методами саморозвитку. Школа може знайомити старшокласників з напрямками саморозвитку, такими як тренінги креативності, які навчають творчості та знайомлять з технологіями творчої роботи. Тренінгові заняття можуть включати завдання, що стимулюють дивергентне мислення, наприклад, розв'язання проблемних задач, використання творчих ігор (навіть у домашніх умовах).

По-третє, використання психологічних засобів. Психологічні методи самоорганізації, такі як самостереження (ведення щоденника, фіксація фактів власної поведінки та проміжна оцінка) та самовиховання (складання програми самовиховання на основі ідеалу, самозобов'язання, самоконтроль та самозвіт), є важливими для усвідомленого саморозвитку.

Таким чином, було визначено, що розвиток творчого мислення старшокласників є головним напрямком діяльності сучасної школи, оскільки суспільство потребує творчих особистостей, здатних до інновацій. Було визначено провідні психолого-педагогічні способи формування креативності. Серед педагогічних способів виділено використання інтерактивних технологій,

таких як проблемне навчання, проектна діяльність, ситуаційний аналіз та дебати. Психологічні способи включають створення сприятливого психологічного клімату в шкільному середовищі, який є важливим для забезпечення позитивного психоемоційного стану школярів як умови для прояву оригінальності і творчості, а також проведення тренінгів креативності, спрямованих на розвиток гнучкості, оригінальності та уяви за допомогою специфічних вправ. Також наголошено на критичній ролі самоосвіти та самовдосконалення юнаків, де завдання школи полягає у формуванні мотивації до творчості, ознайомленні з методами самоорганізації та підтримці прагнення до самореалізації.

Під час теоретичного дослідження ми виходили з припущення, що є зв'язок між рівнем розвитку уяви, позитивним психоемоційним станом та формуванням креативності у юнаків. У подальшій частині роботи буде здійснено емпіричне дослідження особливостей формування креативності в учнів старших класів та перевірено сформульовану гіпотезу.

## **Висновки до розділу 1**

1. Встановлено, що креативність є багатоаспектним і багатовимірним феноменом, який не має єдиного універсального визначення, але загалом розуміється як здатність генерувати незвичайні та оригінальні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення та швидко розв'язувати проблемні ситуації. Креативність розглядається як комплексна сукупність когнітивних, емоційних та мотиваційних складових, необхідних для суспільного прогресу та забезпечення конкурентоспроможності особистості на ринку праці. Креативність є як вродженою здатністю, так і результатом цілеспрямованого розвитку, що залежить від психолого-педагогічних умов та вікових особливостей.

2. Визначено, що юнацький вік (15–21 рік) є сенситивним періодом для інтенсивного інтелектуального дозрівання та розвитку креативності, особливо її

спеціалізованої форми, із зафіксованим піком прояву близько 17 років. Розвиток креативності в цей період тісно пов'язаний із провідною навчально-професійною діяльністю та центральним особистісним новоутворенням – професійним, сімейним та громадянським самовизначенням. У когнітивній сфері відбувається активізація теоретичного та дивергентного мислення (здатності знаходити множинні правильні відповіді), а в особистісній сфері творчо обдаровані юнаки демонструють емоційну зрілість, рішучість, незалежність та соціальну сміливість.

3. Ефективне формування креативності в юнацькому віці вимагає застосування комплексу психолого-педагогічних способів. Педагогічні способи орієнтовані на організацію освітнього процесу та впровадження інтерактивних методик, таких як проблемне навчання, проєктна діяльність, кейс-метод та дебати, які максимально стимулюють самостійність суджень.

4. Психологічні способи спрямовані на активізацію внутрішнього потенціалу та включають створення сприятливого психологічного клімату для забезпечення позитивного психоемоційного стану, оскільки висока тривожність та невпевненість є бар'єрами для творчої самореалізації. Ключовим внутрішнім механізмом творчості є уява, цілеспрямований розвиток якої (через ігровий метод, візуалізацію, вправи на фантазування та розвиток механізмів аглютинації, типізації, гіперболізації) необхідний для генерації нестандартних ідей та моделювання нових образів. Важливу роль також відіграють методи самоорганізації та самоусвідомлення (ведення творчих щоденників, рефлексія), які формують внутрішню автономію та мотивацію до самовдосконалення.

5. На основі теоретичного аналізу сформульовано робочу гіпотезу дослідження, згідно з якою існує зв'язок між рівнем розвитку уяви, позитивним психоемоційним станом та формуванням креативності у юнаків. Робоча гіпотеза буде перевірена емпірично в наступному розділі роботи.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Опис бази та методів емпіричного дослідження формування креативності в юнаків**

Емпіричне дослідження формування креативності в юнацькому віці є логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми, здійсненого у першому розділі бакалаврської роботи, та спрямоване на перевірку основних положень, сформульованих у гіпотезі дослідження – існує зв'язок між рівнем розвитку уяви, позитивним психоемоційним станом та формуванням креативності у юнаків. Робоча гіпотеза буде перевірена емпірично в наступному підрозділі роботи.

Необхідність емпіричного вивчення зумовлена тим, що креативність у юнацькому віці постає як складне багатовимірне утворення, яке інтегрує когнітивні, емоційні та особистісні компоненти й формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-середовищних чинників. Саме тому емпіричне дослідження передбачало використання комплексного методичного підходу, який дозволяє всебічно охарактеризувати особливості розвитку креативності в юнаків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Миколаївського ліцею № 34 Миколаївської міської ради. Такий вибір бази дослідження є методологічно обґрунтованим, оскільки заклади загальної середньої освіти виступають провідним соціальним інститутом, у межах якого відбувається не лише інтелектуальний розвиток юнаків, але й становлення їхньої особистісної автономії, рефлексивності та здатності до творчого самовираження. Загальна кількість респондентів склала 35 осіб – учнів 9-10 класів віком від 14 до 16 років, що відповідає середньому та старшому юнацькому періоду, коли відбувається інтенсивний розвиток абстрактного мислення, формування світогляду та активне становлення креативних здібностей. Вибірка є

збалансованою за гендерним складом: 18 хлопців (51,4%) та 17 дівчат (48,6%), що дозволяє коректно порівнювати показники креативності між статями. За віковим розподілом найбільшу групу становлять 15-річні респонденти (15 осіб, 42,9%), 14-річних – 10 осіб (28,6%), 16-річних – 10 осіб (28,6%). За класом навчання респонденти розподілилися наступним чином: 9 клас – 18 осіб (51,4%), 10 клас – 17 осіб (48,6%). Розподіл респондентів за рівнем академічної успішності показує, що більшість учнів мають середній рівень (20 осіб, 57,1%), високий рівень демонструють 10 респондентів (28,6%), достатній рівень – 5 осіб (14,3%). За типом сім'ї абсолютна більшість респондентів (28 осіб, 80,0%) виховуються у повних сім'ях, що забезпечує більш стабільне емоційне середовище для особистісного розвитку, тоді як 7 юнаків (20,0%) є вихованцями неповних сімей. Щодо позашкільних інтересів, то більшість юнаків (19 осіб, 54,3%) займаються спортом, значна частина (14 осіб, 40,0%) цікавляться мистецтвом (музика, малювання, танці), третина вибірки (13 осіб, 37,1%) захоплюється комп'ютерними технологіями та програмуванням, 11 осіб (31,4%) віддають перевагу читанню та літературі, 9 осіб (25,7%) беруть участь у наукових гуртках та олімпіадах, 7 осіб (20,0%) проявляють соціальну активність через волонтерство та учнівське самоврядування, і лише 4 особи (11,4%) не мають чітко виражених позашкільних інтересів, що свідчить про загалом високу пізнавальну активність вибірки. Таким чином, вибірка дослідження є репрезентативною для юнацького віку, збалансованою за основними соціально-демографічними характеристиками та достатньою для отримання статистично достовірних результатів щодо особливостей формування креативності.

Формування вибірки здійснювалося за принципом суцільного відбору, що передбачало залучення до дослідження всіх учнів відповідної вікової категорії, які відповідали критеріям включення та від батьків яких було отримано інформовану згоду на участь у дослідженні. Використання суцільної вибірки забезпечило достатній рівень репрезентативності та дозволило мінімізувати систематичні похибки, пов'язані з вибірковою відбором. Однорідність вибірки

за віковими характеристиками дала змогу зосередитися на вивченні внутрішньовікових відмінностей у розвитку креативності, не залучаючи додаткові вікові змінні.

Процедура емпіричного дослідження була організована у декілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких відповідав логіці наукового пізнання та забезпечував послідовність збору й аналізу емпіричних даних. На підготовчому етапі здійснювався аналіз доступних психодіагностичних інструментів, спрямованих на вимірювання креативності та психоемоційного стану, з урахуванням їхньої психометричної надійності, валідності та відповідності віковим особливостям юнаків. Добір методик ґрунтувався на положеннях системного та діяльнісного підходів, згідно з якими креативність розглядається як результат активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Для оцінки психоемоційного стану юнаків було застосовано методику САН (Самопочуття, Активність, Настрій), розроблену В.А. Доскіним, Н.А. Лаврентьевою, В.Б. Шарай та М.П. Мірошниковим. Метою застосування цієї методики є визначення суб'єктивного стану респондентів за трьома базовими показниками, які відображають поточний рівень функціонального та емоційного благополуччя особистості. Методика побудована у формі бланка, що містить пари протилежних за змістом прикметників, між якими розміщено семибальну шкалу. Кожен показник представлений низкою шкал, що дозволяє кількісно оцінити самопочуття, активність та настрій респондента. Виконання методики передбачає самостійну оцінку досліджуваними свого стану на момент обстеження шляхом позначення відповідного балу на кожній шкалі. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожним із трьох показників і їх подальшого співвіднесення з нормативними значеннями. Високі показники свідчать про сприятливий психоемоційний стан, тоді як низькі – про його зниження. Застосування методики САН у даному дослідженні є доцільним, оскільки психоемоційний стан може виступати важливим фоновим чинником, що опосередковує прояв креативності, впливає на продуктивність мислення та готовність юнаків до творчої діяльності.

Для діагностики рівня розвитку креативності було використано методику «Ваш творчий потенціал» С. Медніка. Метою застосування цієї методики є визначення рівня творчого потенціалу особистості через оцінку її основних якостей, що лежать в основі творчих здібностей. Методика побудована у формі опитувальника, що містить 18 запитань із трьома варіантами відповідей до кожного, з яких досліджуваний обирає один, що найбільше відповідає його позиції.

Виконання методики передбачає самостійний вибір досліджуваними одного з варіантів відповіді на кожне запитання. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів: за відповідь «а» нараховується 3 бали, «в» – 2 бали, «б» – 1 бал. Сукупність запитань охоплює дев'ять компонентів творчого потенціалу: допитливість, віру в себе, сталість, амбіційність, слухову та зорову пам'ять, прагнення до незалежності, здатність до абстрагування та ступінь зосередженості. Інтерпретація результатів здійснюється на основі загальної суми балів: показник 49 і вище свідчить про значний творчий потенціал; 24–48 балів – про нормальний рівень творчого потенціалу; 23 бали і менше – про невисокий рівень, що нерідко пов'язаний із недооцінкою власних здібностей.

Застосування методики «Ваш творчий потенціал» у даному дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити особистісні передумови творчості та виявити індивідуальні відмінності у рівні творчого потенціалу юнаків, що є необхідною умовою для подальшого аналізу його взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками досліджуваних.

З метою поглибленого вивчення особливостей вербальної креативності застосовувалася методика «Словесні тріади» В. Меде і К. Піорковського, спрямована на дослідження особливостей творчої уяви юнаків. Метою застосування цієї методики є дослідження особливостей творчої уяви та здатності особистості до гнучкого й оригінального використання мовних засобів у процесі продукування нових смислових конструкцій. Методика

побудована у формі творчого завдання, стимульним матеріалом для якого слугують три слова, що належать до різних семантичних категорій (у даному дослідженні: «дощ», «собака», «місяць»).

Виконання методики передбачає самостійне складання досліджуваним якомога більшої кількості речень протягом 15 хвилин, у кожне з яких мають входити всі три запропоновані слова. Обробка результатів здійснюється шляхом оцінювання кожного складеного речення за восьмибальною шкалою: від 6 балів – за дотепну й оригінальну комбінацію всіх трьох слів – до 0 балів – за безглузде їх поєднання. Якщо досліджуваний складає схожі за змістом речення з повторенням теми, усі наступні після першого оцінюються половиною початкового балу. На основі суми отриманих балів обчислюється середній бал кожного досліджуваного, який і є основним показником рівня розвитку творчої уяви. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до трирівневої шкали: 5–6 балів свідчать про високий рівень розвитку творчої уяви, 3–4 бали – про середній, 0–2 бали – про низький.

Застосування методики «Словесні тріади» у даному дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє оцінити продуктивність, оригінальність та гнучкість вербального мислення юнаків, що є важливими складовими творчого потенціалу особистості та відображають здатність до нестандартного осмислення й комбінування понять у процесі творчої діяльності.

Комплексне використання методик дозволило отримати всебічну інформацію про рівень розвитку креативності юнаків та особливості їхнього психоемоційного стану, що створює надійну емпіричну основу для подальшого аналізу результатів і розробки програми розвитку креативності..

На дослідницькому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження респондентів. Дослідження здійснювалося у стандартизованих умовах із дотриманням єдиних інструкцій та регламенту проведення. Особлива увага приділялася створенню доброзичливої психологічної атмосфери, що сприяло підвищенню мотивації респондентів до участі та зниженню впливу соціально бажаних відповідей. Усі отримані результати фіксувалися у

протоколах та кодувалися з метою забезпечення анонімності та етичності дослідження.

Аналітичний етап передбачав систематизацію та інтерпретацію отриманих емпіричних даних. На цьому етапі здійснювалося обчислення показників описової статистики, що дозволило охарактеризувати загальний рівень розвитку креативності та психоемоційного стану юнаків. Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками застосовувався кореляційний аналіз Спірмена, який дає змогу визначити силу та напрямок зв'язків між змінними. Порівняльний аналіз показників у групах респондентів різної статі здійснювався з використанням непараметричних критеріїв математичної статистики (U-Манна-Уїтні), що відповідає характеру емпіричних розподілів та підвищує достовірність статистичних висновків.

Отримані результати емпіричного дослідження стали підґрунтям для перевірки гіпотези та розробки програми розвитку креативності юнаків.

Таким чином, емпіричне дослідження було організоване з дотриманням принципів науковості, системності та методологічної обґрунтованості, що забезпечило надійність і валідність отриманих висновків щодо особливостей формування креативності в юнацькому віці.

## **2.2. Результати кількісного та якісного аналізу даних емпіричного дослідження**

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей формування креативності в юнацькому віці, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 35 респондентів віком 14-16 років. Аналіз даних здійснювався послідовно, відповідно до логіки дослідження та застосованих методик, що дозволило отримати цілісну картину розвитку креативності та її зв'язку з психоемоційним станом юнаків.

Першим етапом емпіричного дослідження стала діагностика психоемоційного стану респондентів за методикою САН (Самопочуття,

Активність, Настрій). Вибір цієї методики як стартової є методологічно обґрунтованим, оскільки психоемоційний стан виступає важливим фоновим чинником, що може суттєво впливати на прояв креативних здібностей та продуктивність творчого мислення.

Результати дослідження за методикою САН представлені у таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Показники психоемоційного стану юнаків за методикою САН (n=35)**

<b>Показник</b>	<b>Середнє значення (M)</b>	<b>Стандартне відхилення (SD)</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Мед</b>
Самопочуття	5,1	0,9	3,2	6,8	5,2
Активність	4,7	1,1	2,4	6,7	4,8
Настрій	5,4	1,0	3,0	7,0	5,5

Як видно з таблиці 2.1, середні показники всіх трьох компонентів психоемоційного стану знаходяться в діапазоні від 4,7 до 5,4 балів при максимально можливих 7 балах.

Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Настрій» ( $M=5,4\pm 1,0$ ), що вказує на переважно позитивний емоційний фон у юнаків. Показники «Самопочуття» ( $M=5,1\pm 0,9$ ) знаходяться на середньому рівні, що може пояснюватися фізіологічними особливостями юнацького віку, коли організм перебуває у стані інтенсивного розвитку та адаптації до навчальних навантажень. Найнижчі, хоча й у межах норми, показники виявлено за шкалою «Активність» ( $M=4,7\pm 1,1$ ), що може бути пов'язано з особливостями режиму дня сучасних юнаків, недостатньою фізичною активністю та високим навчальним навантаженням.

Діапазон отриманих значень (від мінімуму до максимуму) свідчить про значну варіативність психоемоційних станів у вибірці. Так, мінімальні значення за всіма шкалами коливаються від 2,4 до 3,2 балів, що вказує на наявність у частини респондентів знижених показників психоемоційного благополуччя.

Водночас максимальні значення сягають 6,7-7,0 балів, що характерно для юнаків з високим рівнем функціонального стану.

Психоемоційний стан юнаків (14–16 років) за методикою САН характеризується як помірно позитивний з тенденцією до доброго настрою та задовільного самопочуття, але з помітним зниженням активності.

**Таблиця 2.2**

**Показники складових психоемоційного стану юнаків за методикою САН**

<b>Шкала</b>	<b>Сприятливий стан (<math>\geq 4,0</math>)</b>	<b>Несприятливий стан (<math>&lt; 4,0</math>)</b>
Самопочуття	68,6 %	31,4 %
Активність	54,3 %	45,7 %
Настрій	85,7 %	14,3 %

За шкалою «Самопочуття» 68,6 % учнів демонструють сприятливий стан. Це свідчить про те, що більшість юнаків відчувають себе фізично та емоційно досить комфортно, без вираженої втоми чи дискомфорту. Такий стан сприяє кращій концентрації уваги на уроках, позитивному ставленню до навчальної діяльності та легшому відновленню після навантажень. 31,4 % учнів мають несприятливий стан за цією шкалою. Це означає, що третина групи відчуває певний фізичний або емоційний дискомфорт: швидко втому, знижений тонус, можливі скарги на самопочуття (сонливість, млявість, легке нездужання).

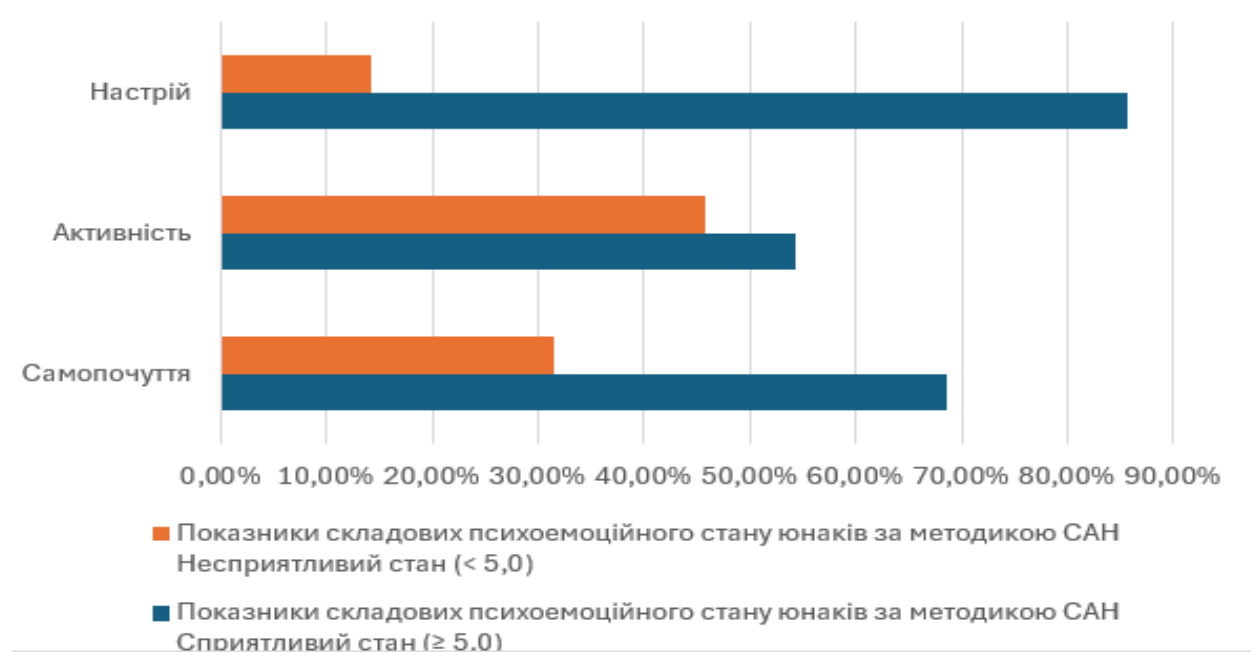
За шкалою «Активність» 54,3 % учнів демонструють сприятливий стан. Це вказує на те, що трохи більше половини групи відчувають достатній рівень енергії, бадьорості та готовності до діяльності. Вони активно беруть участь у уроках, позакласних заходах, спортивних заняттях, швидко переключаються між завданнями. 45,7 % учнів мають несприятливий стан за цією шкалою. Майже половина групи відчуває знижену енергійність, апатію, швидко втому або труднощі з початком діяльності.

За шкалою «Настрій» 85,7 % учнів демонструють сприятливий стан. Це дуже високий показник: майже 9 з 10 юнаків перебувають у доброму, оптимістичному, позитивному емоційному фоні. Вони відчувають радість,

задоволення від спілкування, впевненість у собі, відсутність вираженої тривоги чи смутку. Такий настрій сприяє кращій комунікації з однокласниками та вчителями, високій мотивації до навчання, стійкості до стресів і загальному психологічному благополуччю. 14,3 % учнів мають несприятливий стан за цією шкалою. Це невелика, але помітна група (приблизно 5 осіб), яка відчуває знижений настрій, смуток, дратівливість, апатію чи тривожність. Це може бути пов'язано з особистими проблемами, конфліктами в родині/класі, навчальним перевантаженням або початком депресивних тенденцій.

Загалом психоемоційний стан групи можна оцінити як задовільний з тенденцією до позитивного, з найслабшим місцем у шкалі «Активність» (майже половина учнів має знижену енергійність). Це типова картина для підлітків 14–16 років у період інтенсивного навчання та гормональних змін. Рекомендується посилити профілактичну роботу з відновленням ресурсів (фізична активність, режим дня, психологічні тренінги).

### Показники складових психоемоційного стану юнаків за методикою САН



**Рисунок 2.1** Показники складових психоемоційного стану юнаків за методикою САН

Аналіз гендерних відмінностей у психоемоційному стані юнаків представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

## Гендерні відмінності показників САН

Показник	Хлопці (n=18) M±SD	Дівчата (n=17) M±SD	U- критерій	p
Самопочуття	4,9±0,8	5,6±0,7	71,0	<0,05
Активність	4,8±0,9	5,2±0,8	113,0	>0,05
Настрій	5,2±0,8	6,0±0,7	56,5	<0,05

*Примітка:* p – рівень статистичної значущості за U-критерієм Манна-Уїтні

Як видно з таблиці 2.3 за показником самопочуття дівчата продемонстрували достовірно вищі результати (M=5,6±0,7) порівняно з хлопцями (M=4,9±0,8; U=71,0; p<0,05), що свідчить про більш сприятливий суб'єктивний фізичний стан у представниць жіночої статі. Отримані дані можуть відображати особливості самосприйняття та більшу схильність дівчат до рефлексії власного тілесного та фізичного благополуччя.

За показником активності статистично значущих гендерних відмінностей виявлено не було (хлопці – M=4,8±0,9; дівчата — M=5,2±0,8; U=113,0; p>0,05), що вказує на схожий рівень суб'єктивної енергійності та готовності до дії в обох групах. Це може свідчити про те, що в юнацькому віці рівень активності як складова психоемоційного стану є відносно однорідним незалежно від статі. За показником настрою дівчата також продемонстрували достовірно вищі значення (M=6,0±0,7) порівняно з хлопцями (M=5,2±0,8; U=56,5; p<0,05), що відображає більш позитивний емоційний фон у представниць жіночої статі. Отриманий результат узгоджується з даними досліджень, які фіксують вищу емоційну експресивність та позитивну афективність у дівчат юнацького віку.

Таким чином, результати свідчать про те, що дівчата юнацького віку характеризуються загалом вищим рівнем психоемоційного благополуччя за показниками самопочуття, настрою та загального індексу САН. Єдиним

показником, за яким гендерні відмінності не досягли рівня статистичної значущості, є активність, що може вказувати на універсальність цієї характеристики в юнацькому віці незалежно від статевої належності.

### **Результати діагностики креативності за методикою «Ваш творчий потенціал»**

Наступним етапом дослідження стала діагностика рівня розвитку креативності за методикою «Ваш творчий потенціал», яка спрямована на визначення рівня творчого потенціалу особистості через оцінку її основних якостей, що лежать в основі творчих здібностей.

Результати діагностики креативності представлені у таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

#### **Показники креативності юнаків за методикою «Ваш творчий потенціал» С. Медніка (n=35)**

<b>Показник</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Медіана</b>
Загальний бал творчого потенціалу	38,4	3,3	32	45	38
Допитливість	8,8	1,6	5	12	8
Віра в себе	8,3	1,5	5	11	9
Сталість	3,8	0,9	2	6	4
Амбіційність	2,4	0,9	1	4	3
Слухова пам'ять	4	1,7	1	6	4
Зорова пам'ять	2,5	1,2	1	5	3
Прагнення до незалежності	1,8	1,1	1	5	1
Здатність абстрагуватися	3,8	1,3	1	6	4
Зосередженість	2,8	1	1	6	3

*Примітка: максимально можливий загальний бал – 54*

Аналіз результатів діагностики креативності юнаків за методикою «Ваш творчий потенціал» засвідчив, що всі 35 досліджуваних (100%) мають

нормальний рівень творчого потенціалу (загальний бал у діапазоні 24–48), що відповідає віковим нормам для учнів середнього та старшого юнацького віку. Середній загальний бал по вибірці становить  $38,4 \pm 3,3$  при діапазоні від 32 до 45 балів, що свідчить про достатній рівень сформованості творчих якостей особистості, однак вказує на наявність певних резервів для їх подальшого розвитку.

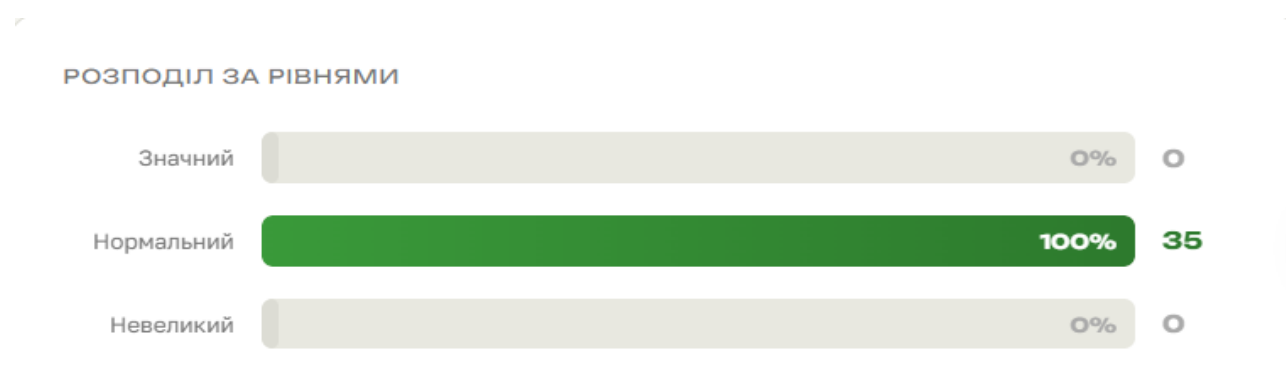
Таблиця 2.5

**Розподіл юнаків за рівнями розвитку творчого потенціалу за методикою «Ваш творчий потенціал» С. Медніка**

Рівень творчого потенціалу	Критерій (бали)	Кількість осіб	% від вибірки
Значний	49 і більше	0	0,0%
Нормальний	24–48	35	100,0%
Невеликий	23 і менше	0	0,0%
<b>Разом</b>	—	<b>35</b>	<b>100,0%</b>

*Примітка: рівні визначені відповідно до нормативів методики С. Медніка (адаптація Н.А. Карпенко)*

У графічному вигляді розподіл юнаків за рівнями розвитку творчого потенціалу подано на рис. 2.2.



**Рисунок 2.2. Розподіл юнаків за рівнями розвитку творчого потенціалу за методикою «Ваш творчий потенціал» С. Медніка**

Аналіз окремих компонентів творчого потенціалу виявив нерівномірність у розвитку різних його складових. Найбільш вираженими виявились допитливість ( $M=8,8\pm 1,6$ ) та віра в себе ( $M=8,3\pm 1,5$ ), що свідчить про сформовану пізнавальну активність та достатній рівень впевненості юнаків у власних силах як важливих передумов творчої діяльності. Показники сталості ( $M=3,8\pm 0,9$ ) та здатності до абстрагування ( $M=3,8\pm 1,3$ ) також перебувають на середньому рівні, відображаючи здатність досліджуваних до цілеспрямованої роботи та оперування абстрактними категоріями.

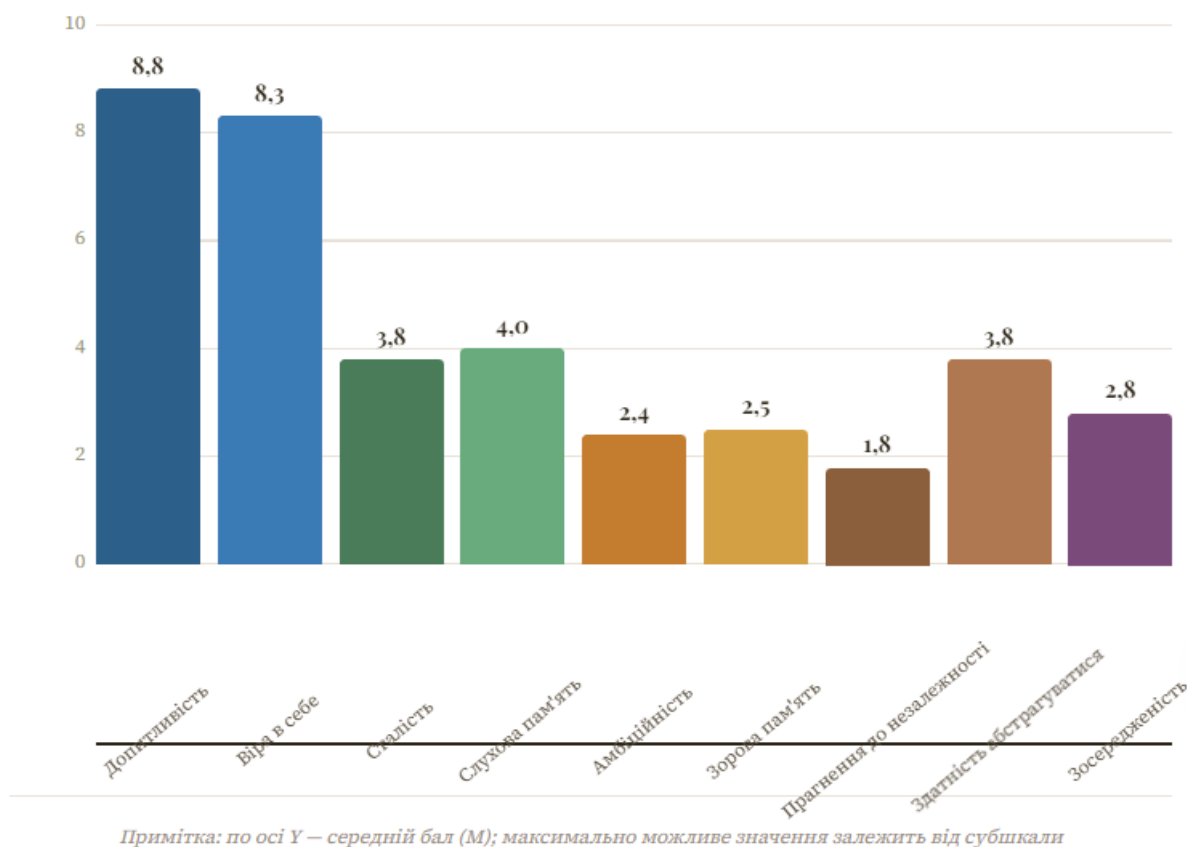
Водночас найнижчі значення зафіксовано за показниками прагнення до незалежності ( $M=1,8\pm 1,1$ ) та амбіційності ( $M=2,4\pm 0,9$ ), що може вказувати на недостатній розвиток самостійності мислення та знижену орієнтацію на особистісне самоствердження через творчу реалізацію. Порівняно невисокими є також показники зорової пам'яті ( $M=2,5\pm 1,2$ ) та зосередженості ( $M=2,8\pm 1,0$ ), що може негативно позначатися на ефективності творчого процесу, зокрема на здатності утримувати та переробляти образну інформацію.

Таким чином, профіль творчого потенціалу юнаків характеризується домінуванням когнітивно-мотиваційних компонентів (допитливість, віра в себе) на тлі відносної слабкості вольових та особистісно-сміслових складових (прагнення до незалежності, амбіційність, зосередженість). Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток самостійності мислення, підвищення рівня амбіційності та зміцнення вольових якостей юнаків як умови більш повної реалізації їхнього творчого потенціалу.

Середні значення окремих компонентів творчого потенціалу юнаків представлено на рисунку 2.3.

### Середні значення компонентів творчого потенціалу юнаків

Методика «Ваш творчий потенціал» (адаптація Н.А. Карпенко), n=35



**Рисунок 2.3. Середні значення складових креативності юнаків за методикою «Ваш творчий потенціал» С. Медніка**

Аналіз гендерних відмінностей показників креативності представлено у таблиці 2.5.

**Таблиця 2.6**

#### Гендерні відмінності показників креативності

Показник	Хлопці (n=18) M±SD	Дівчата (n=17) M±SD	U- критерій	p
Загальний бал творчого потенціалу	38,3±3,5	38,4±3,1	150,5	>0,05
Допитливість	8,9±1,8	8,6±1,5	162,5	>0,05
Віра в себе	8,4±1,3	8,2±1,8	168,5	>0,05
Сталість	3,9±0,8	3,8±1,0	167,0	>0,05

Амбіційність	2,6±0,9	2,3±0,9	184,5	>0,05
Слухова пам'ять	3,8±1,7	4,2±1,8	126,5	>0,05
Зорова пам'ять	2,8±1,4	2,2±1,0	183,5	>0,05
Прагнення до незалежності	1,8±1,0	1,8±1,1	164,0	>0,05
Здатність абстрагуватися	3,6±1,5	4,1±1,0	128,5	>0,05
Зосередженість	2,7±0,6	3,0±1,4	140,5	>0,05

Аналіз гендерних відмінностей показників креативності за методикою «Ваш творчий потенціал» не виявив статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами за жодним із досліджуваних показників ( $p > 0,05$  за всіма субшкалами та загальним балом).

Загальний бал творчого потенціалу у хлопців ( $M=38,3 \pm 3,5$ ) та дівчат ( $M=38,4 \pm 3,1$ ) є практично ідентичним ( $U=150,5$ ;  $p > 0,05$ ), що свідчить про однорідний рівень сформованості творчого потенціалу в обох групах. Найвищі показники в обох групах зафіксовано за субшкалами допитливості (хлопці –  $8,9 \pm 1,8$ ; дівчата –  $8,6 \pm 1,5$ ) та віри в себе (хлопці –  $8,4 \pm 1,3$ ; дівчата –  $8,2 \pm 1,8$ ), що підтверджує їх провідну роль у структурі творчого потенціалу незалежно від статі.

Певні тенденції без досягнення рівня значущості спостерігаються за окремими субшкалами: дівчата дещо переважають за слуховою пам'яттю (4,2 проти 3,8), здатністю до абстрагування (4,1 проти 3,6) та зосередженістю (3,0 проти 2,7), тоді як хлопці демонструють вищі значення за амбіційністю (2,6 проти 2,3) та зоровою пам'яттю (2,8 проти 2,2). Однак ці відмінності є статистично незначущими.

Таким чином, результати свідчать про те, що творчий потенціал юнаків у цей віковий період є відносно однорідним за гендерною ознакою, а рівень і структура його компонентів не визначаються статевою належністю досліджуваних.

### Результати діагностики творчої уяви за методикою «Словесні тріади»

Для поглибленого вивчення особливостей креативного мислення було застосовано методику «Словесні тріади», яка дозволяє оцінити особливості творчої уяви та здатність особистості до гнучкого й оригінального використання мовних засобів у процесі продукування нових смислових конструкцій.

Результати діагностики творчої уяви представлені у таблицях 2.7 – 2.8.

**Таблиця 2.7**

#### Показники творчої уяви за методикою «Словесні тріади»

Показник	M	SD	Min	Max	Медіана
Продуктивність (кількість речень)	12	3	7	20	12
Сума балів	45	19,5	17	78	44
Середній бал (рівень оригінальності)	3,73	1,25	1,26	6	3,76

**Таблиця 2.8**

#### Розподіл досліджуваних за рівнями творчої уяви за методикою «Словесні тріади»

Рівень	Критерій (середній бал)	Кількість осіб (загалом)	% від вибірки	Хлопці (n=18)	Дівчата (n=17)
Високий	5–6 балів	6	17,1%	2	4
Середній	3–4 бали	19	54,3%	11	8
Низький	0–2 бали	10	28,6%	5	5

Аналіз результатів діагностики за методикою «Словесні тріади» виявив переважно середній рівень розвитку творчої уяви у досліджуваних із вираженою внутрішньогруповою варіативністю.

За показником продуктивності (кількість складених речень) середнє значення по вибірці становить  $M=12,0\pm 3,0$  при діапазоні від 7 до 20 речень, що свідчить про достатню генеративну активність юнаків в умовах обмеженого

часу. Середній бал оригінальності, який відображає якісний рівень вербально-творчих комбінацій, становить  $M=3,73\pm 1,25$  (діапазон 1,26–6,00; медіана 3,76), що відповідає середньому рівню творчої уяви.

Розподіл досліджуваних за рівнями засвідчив переважання середнього рівня творчої уяви: 54,3% учнів (19 осіб) отримали середній бал у діапазоні 3–4, що свідчить про здатність до стандартних творчих комбінацій із елементами оригінальності. Низький рівень зафіксовано у 10 осіб (28,6%), а високий рівень – лише у 6 осіб (17,1%). Серед учнів із високим рівнем дівчата ( $n=4$ ) переважають над хлопцями ( $n=2$ ), тоді як розподіл за низьким рівнем є рівномірним (по 5 осіб у кожній групі).

Таким чином, більшість юнаків досліджуваної вибірки характеризуються середнім рівнем творчої уяви, що вказує на наявність базового потенціалу для творчого мислення при недостатній сформованості навичок оригінального словесного комбінування, яке потребує цілеспрямованого розвитку.

Розподіл респондентів за рівнями творчої уяви представлено на рисунку 2.4.



**Рисунок 2.4. Розподіл юнаків за рівнями творчої уяви (%) за методикою «Словесні тріади»**

Гендерний аналіз показників вербальної креативності представлено у таблицях 2.8 – 2.9.

Таблиця 2.8

**Гендерні відмінності показників творчої уяви за методикою «Словесні тріади»**

Показник	Хлопці (n=18) M±SD	Дівчата (n=17) M±SD	U-критерій	p
Продуктивність (кількість речень)	11,6±3,4	12,4±2,6	117,5	>0,05
Сума балів	41,4±17,2	48,9±21,6	122,0	>0,05
Середній бал (оригінальність)	3,58±1,07	3,88±1,43	134,0	>0,05

Таблиця 2.9

**Гендерний розподіл досліджуваних за рівнями творчої уяви за методикою «Словесні тріади»**

Рівень	Критерій	Хлопці (n=18)	Дівчата (n=17)	Разом
Високий	5–6 балів	2 (11,1%)	4 (23,5%)	6 (17,1%)
Середній	3–4 бали	11 (61,1%)	8 (47,1%)	19 (54,3%)
Низький	0–2 бали	5 (27,8%)	5 (29,4%)	10 (28,6%)

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; p – рівень статистичної значущості

Гендерний аналіз показників вербальної креативності за методикою «Словесні тріади» не виявив статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами за жодним із досліджуваних показників ( $p > 0,05$ ), що свідчить про відносну однорідність вербально-творчих здібностей у юнацькому віці незалежно від статевої належності.

За показником продуктивності хлопці склали в середньому  $11,6 \pm 3,4$  речень, дівчата –  $12,4 \pm 2,6$  ( $U=117,5$ ;  $p > 0,05$ ). Незважаючи на дещо вищу кількість речень у дівчат, ця різниця є статистично незначущою та може

пояснюватися більшою мовленнєвою активністю дівчат, характерною для юнацького віку. За сумою балів також спостерігається тенденція до вищих значень у дівчат ( $M=48,9\pm 21,6$  проти  $M=41,4\pm 17,2$ ;  $U=122,0$ ;  $p>0,05$ ), що відображає загальну спрямованість до більшої оригінальності у словесних комбінаціях. За середнім балом оригінальності різниця між групами є мінімальною: хлопці –  $3,58\pm 1,07$ , дівчата –  $3,88\pm 1,43$  ( $U=134,0$ ;  $p>0,05$ ).

Аналіз розподілу за рівнями вербальної креативності виявив певні якісні відмінності між групами. Високий рівень частіше зустрічається серед дівчат (23,5%; 4 особи) порівняно з хлопцями (11,1%; 2 особи), тоді як середній рівень переважає у хлопців (61,1% проти 47,1%). Розподіл за низьким рівнем є практично рівномірним: 27,8% хлопців та 29,4% дівчат.

Таким чином, незважаючи на відсутність статистично значущих гендерних відмінностей, простежується стала тенденція до дещо вищих показників вербальної креативності у дівчат, що може бути пов'язано з більш раннім дозріванням мовленнєвих функцій та більшою схильністю до вербальної рефлексії у представниць жіночої статі юнацького віку.

#### **Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками**

Для виявлення взаємозв'язків між між уявою, психоемоційним станом та креативністю юнаків було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Результати представлені у таблиці 2.10.

**Таблиця 2.10**

#### **Кореляційні зв'язки між показниками уяви, психоемоційного стану та креативності**

Пара показників	rs	p	Інтерпретація
Творчий потенціал – Вербальна креативність	+0,014	>0,05	Зв'язку не виявлено
Творчий потенціал – Самопочуття (САН)	+0,020	>0,05	Зв'язку не виявлено
Творчий потенціал – Активність	-0,012	>0,05	Зв'язку не

(САН)			виявлено
Творчий потенціал – Настрій (САН)	-0,043	>0,05	Зв'язку не виявлено
Творчий потенціал – Загальний САН	-0,026	>0,05	Зв'язку не виявлено
Вербальна креативність – Самопочуття (САН)	-0,129	>0,05	Зв'язку не виявлено
Вербальна креативність – Активність (САН)	-0,065	>0,05	Зв'язку не виявлено
Вербальна креативність – Настрій (САН)	-0,076	>0,05	Зв'язку не виявлено
Вербальна креативність – Загальний САН	-0,090	>0,05	Зв'язку не виявлено
Самопочуття – Активність (внутрішня узгодженість)	+0,899	<0,01	Дуже сильний зв'язок
Самопочуття – Настрій (внутрішня узгодженість)	+0,960	<0,01	Дуже сильний зв'язок
Активність – Настрій (внутрішня узгодженість)	+0,875	<0,01	Дуже сильний зв'язок

*Примітка: rs – коефіцієнт кореляції Спірмена; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; виділені рядки – статистично значущі зв'язки*

Як видно з таблиці 2.10 між уявою, креативністю та психоемоційним станом статистично значущих зв'язків не виявлено ( $r_s$  від  $-0,129$  до  $+0,020$ ;  $p > 0,05$  за всіма парами). Це означає, що в досліджуваній вибірці рівень загального творчого потенціалу та вербальної творчої уяви не визначається поточним психоемоційним станом юнаків і не залежить від нього.

Водночас усередині методики САН виявлено дуже сильні позитивні кореляції між самопочуттям, активністю та настроєм ( $r_s = 0,875-0,960$ ;  $p < 0,01$ ), що підтверджує внутрішню узгодженість методики та свідчить про цілісність психоемоційного стану як конструкту.

За результатами емпіричного дослідження гіпотезу підтверджено частково. Припущення про автономність розвитку креативності щодо психоемоційного стану знайшло повне статистичне підтвердження: кореляційний аналіз за методом Спірмена не виявив жодного значущого зв'язку між показниками творчого потенціалу, вербальної творчої уяви та компонентами психоемоційного стану за методикою САН ( $r_s$  від  $-0,129$  до  $+0,020$ ;  $p > 0,05$  за всіма парами). Це свідчить про те, що креативність у юнацькому віці функціонує як відносно стійка особистісна характеристика, що не визначається ситуативним емоційним чи функціональним станом.

У дослідженні емпірично встановлено нерівномірність розвитку компонентів творчого потенціалу. При загальному нормальному рівні творчого потенціалу у 100% вибірки ( $M=38,4 \pm 3,3$ ) виявлено виражену диспропорцію між когнітивно-мотиваційними складовими (допитливість –  $M=8,8$ ; віра в себе –  $M=8,3$ ) та вольово-особистісними (прагнення до незалежності –  $M=1,8$ ; амбіційність –  $M=2,4$ ; зосередженість –  $M=2,8$ ). Додатково зафіксовано, що 28,6% юнаків мають низький рівень вербальної творчої уяви, а жоден із досліджуваних не досяг значного рівня творчого потенціалу ( $\geq 49$  балів), що свідчить про наявність суттєвого нереалізованого резерву.

Сукупність отриманих результатів переконливо обґрунтовує необхідність розробки спеціалізованої тренінгової програми розвитку креативності юнаків. По-перше, встановлена незалежність креативності від психоемоційного стану означає, що поліпшення самопочуття, настрою чи активності само по собі не забезпечує розвитку творчих здібностей – необхідне спрямоване психолого-педагогічне втручання. По-друге, найбільш дефіцитарні компоненти творчого потенціалу – прагнення до незалежності, амбіційність та зосередженість – є саме тими якостями, які найефективніше формуються у груповому тренінговому форматі через рефлексивні вправи, творчі завдання та зворотний зв'язок. По-третє, відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за всіма досліджуваними показниками дозволяє реалізовувати програму у

змішаних групах без додаткової диференціації, що підвищує її практичну доступність.

Таким чином, розробка тренінгової програми розвитку креативності юнаків є науково обґрунтованою відповіддю на виявлені у дослідженні прогалини і становитиме зміст наступного розділу роботи.

### **2.3. Тренінгова програма розвитку креативності в юнаків**

Програма психокорекції передбачає вправи на подолання виявлених у ході емпіричного дослідження дефіцитів творчого потенціалу – зокрема низьких показників амбіційності, прагнення до незалежності та вербальної творчої уяви, а також на підвищення навичок саморегуляції емоційної сфери та покращення психоемоційного стану.

#### **Пояснювальна записка**

Актуальність розвитку креативності, творчої уяви та навичок саморегуляції емоційної сфери в юнацькому віці зумовлюється тим, що сучасний світ висуває до молоді людини дедалі вищі вимоги щодо здатності до нестандартного мислення, гнучкого реагування на нові виклики та творчого розв'язання проблем. Юнацький вік є сензитивним періодом для розвитку креативних здібностей: саме в цей час формуються стійкі когнітивні стратегії, кристалізуються творчі інтереси та закладаються підвалини самостійного й оригінального мислення. Водночас результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість юнаків 14–16 років, попри наявний нормальний рівень творчого потенціалу, не реалізують його повною мірою: жоден із 35 досліджуваних не досяг значного рівня творчого потенціалу ( $\geq 49$  балів за методикою «Ваш творчий потенціал»), а 28,6% учнів продемонстрували низький рівень вербальної творчої уяви за методикою «Словесні тріади». Ці дані переконливо свідчать про необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розкриття та розвиток творчого потенціалу юнаків.

Сферами корекційно-розвивального впливу у нашій програмі є такі.

**Креативність.** Креативність – це інтегральна особистісна здатність до продукування оригінальних ідей, нестандартного розв'язання завдань та творчого перетворення дійсності. Вона охоплює такі компоненти, як допитливість, гнучкість і оригінальність мислення, здатність до абстрагування, вміння бачити проблему з різних точок зору, а також готовність до ризику та самостійного пошуку. Розвиток креативності в юнацькому віці є особливо важливим, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистісної ідентичності та визначення життєвих пріоритетів, у якому творче самовираження відіграє ключову роль.

**Творча уява.** Творча уява – це психічний процес створення нових образів, ідей і уявлень на основі переосмислення та рекомбінації наявного досвіду. Вона є необхідною умовою будь-якої творчої діяльності, забезпечуючи здатність виходити за межі звичного, поєднувати несподівані елементи та генерувати оригінальні смислові конструкції. Розвинена творча уява дозволяє юнаку не лише успішно справлятися з навчальними завданнями, що вимагають нестандартного підходу, а й ефективно адаптуватися до мінливих умов сучасного світу, знаходячи творчі рішення в різноманітних життєвих ситуаціях.

**Навички саморегуляції емоційної сфери та покращення психоемоційного стану.** Саморегуляція емоційної сфери – це здатність усвідомлювати, розуміти та свідомо керувати власними емоційними станами, підтримуючи оптимальний рівень психоемоційного функціонування в різних ситуаціях. Розвинені навички саморегуляції дозволяють юнаку ефективно справлятися зі стресом, долати творчі блоки та негативні емоційні стани, що перешкоджають продуктивній творчій діяльності, а також підтримувати стійкий рівень мотивації та зосередженості.

**Цільова аудиторія програми:** юнаки 14–16 років.

**Мета програми:** розвиток креативності юнаків через активізацію творчої уяви, вольових та особистісно-смислових компонентів творчого потенціалу, а

також формування навичок саморегуляції емоційної сфери як психологічного підґрунтя для творчої самореалізації.

**Завдання програми:**

- розвинути вербальну творчу уяву та здатність до оригінального словесного комбінування;
- підвищити рівень амбіційності та прагнення до незалежності мислення як особистісних передумов творчої самореалізації;
- розвинути зосередженість та здатність до цілеспрямованої творчої роботи;
- сформувати навички усвідомлення та регуляції власних емоційних станів;
- підвищити рівень активності та загального психоемоційного тону юнаків;
- збагатити досвід творчого самовираження через різноманітні форми групової тренінгової роботи.

**Загальна кількість занять: 8.**

**Тривалість одного заняття: 60 хв.**

**Частота проведення занять: 2 рази на тиждень.**

**Прогнозований результат.** Ми прогнозуємо, що в результаті реалізації тренінгової програми в юнаків підвищиться рівень вербальної творчої уяви та загального творчого потенціалу, зокрема зростуть показники амбіційності, прагнення до незалежності та зосередженості. Очікується також покращення навичок саморегуляції емоційної сфери та підвищення рівня активності й загального психоемоційного стану учасників. Перевірити ефективність програми можна за допомогою методик, застосованих у емпіричному дослідженні: методики «Ваш творчий потенціал» С. Медніка, методики «Словесні тріади» та методики САН (Самопочуття, Активність, Настрій) – шляхом порівняння показників до і після проведення тренінгу.

## Тематичний план тренінгової програми розвитку креативності в юнаків

№	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	<b>Творчість починається з мене</b>	Познайомити учасників із програмою; актуалізувати уявлення про власний творчий потенціал	1. Привітання. Знайомство. Правила групи. 2. Вправа «Творче ім'я» 3. Вправа «Асоціативний ланцюжок» 4. Вправа «Що таке креативність?» 5. Рефлексія заняття	5 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв. 5 хв. <b>60 хв.</b>	Папір, олівці, маркери, стікери
2	<b>Дивитись і бачити по-новому</b>	Розвинути спостережливість, гнучкість мислення та вміння знаходити нестандартні зв'язки між поняттями	1. Привітання. Розминка «Незвичайне використання» 2. Вправа «Словесні тріади» 3. Вправа «Карта асоціацій» 4. Вправа «10 визначень» 5. Рефлексія заняття	10 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 5 хв. <b>60 хв.</b>	Картки зі словами, папір, олівці
3	<b>Уява без меж</b>	Активізувати творчу уяву; навчити вільно та оригінально комбінувати словесні образи	1. Привітання. Розминка «Фантастична тварина» 2. Вправа «Домалюй і придумай» 3. Вправа «Казка навпаки» 4. Вправа «Словесний образ»	5 хв. 15 хв. 20 хв. 15 хв.	Аркуші з незавершеними малюнками, папір, олівці, фарби

			5. Рефлексія заняття	5 хв. <b>60 хв.</b>	
4	<b>Я вмію і можу більше</b>	Підвищити рівень амбіційності та впевненості у власних творчих силах	1. Привітання. Розминка «Похвали себе» 2. Вправа «Мої творчі досягнення» 3. Вправа «Виклик самому собі» 4. Вправа «Лист собі майбутньому» 5. Рефлексія заняття	5 хв. 15 хв. 20 хв. 15 хв. 5 хв. <b>60 хв.</b>	Папір, ручки, конверти
5	<b>Моя думка – моя сила</b>	Розвинути самостійність мислення та прагнення до незалежності творчих суджень	1. Привітання. Розминка «Я думаю інакше» 2. Дискусія «Чи завжди більшість права?» 3. Вправа «Захисти свою ідею» 4. Вправа «Мозковий штурм» 5. Рефлексія заняття	5 хв. 15 хв. 20 хв. 15 хв. 5 хв. <b>60 хв.</b>	Картки із завданнями, папір, маркери
6	<b>Емоції і творчість: знайти баланс</b>	Навчити розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани; показати зв'язок емоцій із творчою продуктивністю	1. Привітання. Розминка «Барометр настрою» 2. Вправа «Колесо емоцій» 3. Вправа «Емоція в образі» 4. Вправа «Щоденник	5 хв. 15 хв. 20 хв. 15 хв.	Кольорові картки, аркуші, олівці, фарби

			емоцій творця» 5. Рефлексія заняття	5 хв. <b>60 хв.</b>	
7	<b>Керую собою – керую творчістю</b>	Сформувати навички саморегуляції; підвищити рівень активності та психоемоційного тону	1. Привітання. Розминка «Енергетичний заряд» 2. Вправа «Дихання творця» 3. Техніка «Стоп-кадр» 4. Вправа «Ресурсний стан» 5. Рефлексія заняття	5 хв.  15 хв. 15 хв. 20 хв. 5 хв. <b>60 хв.</b>	Килимки або стільці, спокійна музика, папір
8	<b>Мій творчий портрет</b>	Узагальнити набутий досвід; сформувати позитивний образ себе як творчої особистості	1. Привітання. Розминка «Ланцюжок досягнень» 2. Вправа «Творчий портрет» 3. Вправа «Подарунок групі» 4. Підсумкова рефлексія «Що я відкрив у собі» 5. Завершення. Побажання учасникам	5 хв.  20 хв. 15 хв. 15 хв. 5 хв. <b>60 хв.</b>	Ватман, фарби, олівці, маркери, стікери

Повні конспекти занять знаходяться у додатку В.

Таким чином, нами розроблено тренінгову програму розвитку креативності юнаків, що охоплює три взаємопов'язані сфери корекційно-розвивального впливу: креативність, творчу уяву та навички саморегуляції емоційної сфери. Програма призначена для юнаків 14–16 років і містить 8 занять тривалістю 60 хвилин кожне. Зміст програми спрямований на подолання

виявлених у ході емпіричного дослідження дефіцитів творчого потенціалу – зокрема низьких показників амбіційності, прагнення до незалежності та вербальної творчої уяви, – а також на формування психоемоційних ресурсів, необхідних для повноцінної творчої самореалізації юнаків.

## Висновки до розділу 2

1. З метою перевірки гіпотези про те, чи є зв'язок між рівнем розвитку уяви, позитивним психоемоційним станом та формуванням креативності у юнаків, нами було проведено емпіричне дослідження особливостей формування креативності в юнацькому віці.

2. Емпіричне дослідження проводилося на базі Миколаївського ліцею № 34 Миколаївської міської ради. Вибірку склали 35 учнів 9–10 класів (18 хлопців та 17 дівчат) віком 14–16 років. Для діагностики було застосовано три методики: методику САН (Самопочуття, Активність, Настрій) для оцінки психоемоційного стану, методику «Ваш творчий потенціал» С. Медніка (адаптація Н. А. Карпенко) для діагностики рівня і компонентів творчого потенціалу та методику «Словесні тріади» В. Меде і К. Піорковського для вивчення вербальної творчої уяви. Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу Спірмена та непараметричного критерію Манна-Уїтні.

3. Психодіагностичне обстеження за трьома методиками дозволило отримати такі результати.

За методикою САН встановлено, що психоемоційний стан юнаків є загалом помірно позитивним: найвищі показники зафіксовано за шкалою «Настрій» ( $M=5,4\pm 1,0$ ; 85,7% учнів мають сприятливий стан), дещо нижчі – за «Самопочуттям» ( $M=5,1\pm 0,9$ ; 68,6% сприятливих), а найнижчі – за «Активністю» ( $M=4,7\pm 1,1$ ; лише 54,3% сприятливих). Гендерний аналіз виявив статистично значущо вищі показники самопочуття ( $p<0,05$ ) та настрою ( $p<0,05$ ) у дівчат порівняно з хлопцями, тоді як за активністю відмінності є несуттєвими

( $p > 0,05$ ). Ці дані свідчать про те, що шкала активності є найбільш уразливим показником психоемоційного стану юнаків і потребує особливої уваги в психопрофілактичній роботі.

За методикою «Ваш творчий потенціал» С. Медніка встановлено, що всі 35 досліджуваних (100%) мають нормальний рівень творчого потенціалу (загальний бал  $M = 38,4 \pm 3,3$ ; діапазон 32–45). Водночас виявлено виражену нерівномірність у розвитку окремих компонентів: при домінуванні когнітивно-мотиваційних складових – допитливості ( $M = 8,8 \pm 1,6$ ) та віри в себе ( $M = 8,3 \pm 1,5$ ) – зафіксовано суттєво знижені показники за вольово-особистісними компонентами: прагненням до незалежності ( $M = 1,8 \pm 1,1$ ), амбіційністю ( $M = 2,4 \pm 0,9$ ) та зосередженістю ( $M = 2,8 \pm 1,0$ ). Жоден із досліджуваних не досяг значного рівня творчого потенціалу ( $\geq 49$  балів), що свідчить про наявність суттєвого нереалізованого творчого резерву. Гендерних відмінностей за жодним показником виявлено не було ( $p > 0,05$ ).

За методикою «Словесні тріади» виявлено переважання середнього рівня вербальної творчої уяви: 54,3% учнів отримали середній бал у діапазоні 3–4 (середній рівень), 28,6% – низький рівень (0–2 бали) і лише 17,1% – високий (5–6 балів). Середній бал оригінальності по вибірці становить  $M = 3,73 \pm 1,25$ . Серед учнів із високим рівнем дівчата дещо переважають над хлопцями (23,5% проти 11,1%), проте ця відмінність не досягла статистичної значущості ( $p > 0,05$ ). Отримані дані свідчать про недостатню сформованість навичок оригінального словесного комбінування і підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку вербальної творчої уяви.

4. Для виявлення взаємозв'язків між показниками проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Між показниками творчого потенціалу, вербальної творчої уяви та компонентами психоемоційного стану (самопочуттям, активністю, настроєм) статистично значущих зв'язків не виявлено ( $r_s$  від  $-0,129$  до  $+0,020$ ;  $p > 0,05$  за всіма парами). Водночас у межах методики САН зафіксовано дуже сильні позитивні кореляції між усіма трьома шкалами ( $r_s = 0,875$ – $0,960$ ;  $p < 0,01$ ), що підтверджує внутрішню узгодженість

методики та цілісність психоемоційного стану як конструкту. Таким чином, гіпотезу дослідження підтверджено частково: креативність у юнацькому віці функціонує як відносно стійка особистісна характеристика, що не визначається поточним психоемоційним станом, а нерівномірність розвитку компонентів творчого потенціалу підтверджує потребу в цілеспрямованому психолого-педагогічному супроводі.

5. На підставі отриманих результатів розроблено тренінгову програму розвитку креативності для юнаків 14–16 років. Програма охоплює три взаємопов'язані сфери корекційно-розвивального впливу: креативність, творчу уяву та навички саморегуляції емоційної сфери. Вона включає 8 групових занять тривалістю 60 хвилин кожне. Розробка програми є науково обґрунтованою, оскільки: по-перше, встановлена незалежність креативності від психоемоційного стану свідчить про те, що розвиток творчих здібностей вимагає власне спеціалізованого психолого-педагогічного втручання, а не лише загального покращення емоційного благополуччя; по-друге, найбільш дефіцитарні компоненти творчого потенціалу – прагнення до незалежності, амбіційність і зосередженість – є саме тими якостями, які найефективніше формуються у груповому тренінговому форматі; по-третє, відсутність значущих гендерних відмінностей дозволяє проводити програму у змішаних групах. Реалізація програми має забезпечити підвищення рівня вербальної творчої уяви та загального творчого потенціалу, зростання показників амбіційності, прагнення до незалежності й зосередженості, а також покращення навичок саморегуляції емоційної сфери та загального психоемоційного тону учасників.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено проблему психологічних особливостей формування креативності в юнацькому віці та запропоновано варіант її практичного розв'язання, що передбачає розробку й упровадження тренінгової програми розвитку креативності старшокласників.

Актуальність проведеної роботи підтверджується тим, що в сучасних умовах суспільних змін, цифровізації, високої конкуренції та невизначеності саме креативність виступає однією з провідних компетентностей особистості. Вона забезпечує здатність до нестандартного мислення, творчого підходу до вирішення проблем, адаптації до нових умов та успішної самореалізації. Особливого значення проблема розвитку креативності набуває у юнацькому віці, коли формується світогляд, професійні наміри, система цінностей та індивідуальний стиль мислення. Саме тому вивчення психологічних особливостей формування креативності юнаків є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики.

У процесі дослідження було вирішено всі поставлені завдання, отримано та проаналізовано результати, основні з яких полягають у такому.

1. Здійснено теоретичний аналіз науково-психологічних джерел, присвячених феномену креативності. Встановлено, що креативність є складним багатовимірним утворенням, яке включає інтелектуальний, мотиваційний, емоційний та особистісний компоненти. Вона проявляється у здатності генерувати нові ідеї, бачити нестандартні рішення, проявляти гнучкість мислення та оригінальність. Юнацький вік визначено як сенситивний період для розвитку творчого потенціалу завдяки інтенсивному розвитку самосвідомості, рефлексії та абстрактного мислення.

2. Визначено ефективні психолого-педагогічні способи формування креативності у юнаків. До них віднесено створення розвивального освітнього середовища, стимулювання самостійності, підтримку ініціативності,

використання творчих завдань, методів мозкового штурму, проєктної діяльності, вправ на розвиток уяви, гнучкості мислення та емоційної відкритості. Доведено, що позитивний психологічний клімат і підтримка дорослих суттєво впливають на розвиток творчих здібностей молоді.

3. Проведено емпіричне дослідження особливостей формування креативності в юнацькому віці. За результатами психодіагностики встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень творчого потенціалу, окремі учасники демонструють високі показники креативності, тоді як частина респондентів потребує додаткового психологічного супроводу щодо розвитку творчого мислення. Виявлено зв'язок між рівнем розвитку вербальної творчої уяви, позитивним емоційним станом та загальним рівнем креативності.

4. Розроблено тренінгову програму розвитку креативності в юнаків, яка спрямована на активізацію творчого мислення, розвиток уяви, подолання внутрішніх бар'єрів, формування впевненості у власних можливостях, стимулювання самовираження та розвиток навичок саморегуляції емоційної сфери. Програма містить систему вправ, дискусій, творчих завдань та групових форм роботи, що можуть бути використані у практиці шкільного психолога.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що існує зв'язок між рівнем розвитку уяви, позитивним психоемоційним станом та формуванням креативності у юнаків. Було встановлено, що сприятливий емоційний фон і розвинена творча уява виступають важливими чинниками розвитку креативного потенціалу особистості.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами, класними керівниками, соціальними педагогами у роботі зі старшокласниками. Розроблена тренінгова програма може застосовуватися у закладах загальної середньої освіти для розвитку творчого потенціалу учнів, профілактики невпевненості, пасивності та зниження мотивації.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань, пов'язаних з можливостями вирішення проблеми формування креативності в юнацькому віці. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення гендерних особливостей креативності, впливу цифрового середовища на творчий розвиток молоді, а також розробка інноваційних психологічних програм розвитку креативності в умовах воєнного та післявоєнного суспільства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14-41.
2. Артемова О. І. Креативність як чинник розвитку професійних якостей майбутнього практичного психолога. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 22-26.
3. Антюхова Н. І. Аналіз творчості та креативності в сучасних наукових теоріях та концепціях. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми германського та романського мовознавства» (23 квітня 2014, Рівне). Рівне, 2014. <http://fif.16mb.com/konferentsii-konkursy-ta-hranty> (дата звернення : 15.02.2026)
4. Башина Т. Ф. Креативність як основа інноваційної педагогічної діяльності. *Молодий вчений*. 2013. №4. С. 521-525.
5. Борисюк І. Ю., Кривенок І. В., Попель М. В. Динаміка проявів креативності в онтогенезі. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2010. С. 80-85.
6. Василькевич Я.З. Креативність як інтегральна творча здібність: теоретичні основи вивчення. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». *Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 25-29.
7. Вовчаста Н., Байрамова О., Чорна Г. Розвиток навичок креативного мислення у здобувачів вищої освіти. *Український педагогічний журнал*. 2022. №1. С. 87-97.
8. Ганаба С. О. Стратегії розвитку критичного та креативного мислення : навчальний посібник. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2021. 128 с.
9. Гандзілевська Г. Б. Психологія творчості: навч.-метод. посіб. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2016. 156 с.

10. Грек О.М. Розвиток візуальної креативності підлітків засобами комп'ютерного тренінгу: дис...канд.. психол. наук. 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
11. Діагностика креативності у профорієнтаційній роботі : методичні рекомендації / Н. Бельська, М. Ю. Мельник М. М. Новгородська. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 72 с.
12. Дідковська Л. І. Психологічні особливості феномена креативності у старшокласників. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 117–128.
13. Дімітрова-Бурлаєнко С.Д. Генеза поняття «креативна компетентність» у контексті психолого-педагогічних досліджень. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 3-14.
14. Донченко О. С. Поняття креативності в психологічних дослідженнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2015. Вип. 2. Том 2. С. 121-126.
15. Іванченко А. О. Психологія креативності особистості: теоретико-методологічний та прикладний аспекти: автореферат дис...д-ра психол наук. 19.00.01. Київ, 2017. 42 с.
16. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 156 с.
17. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. 2-ге вид., допов. і переробл. Київ, 2005. 343 с.
18. Колісник-Гуменюк Ю. Креативність як процес творчості, самовираження та самоствердження особистості. *Молодь і ринок*. 2019. № 7. С. 120-123.
19. Костренко С. П. Розвиток креативного мислення молодших школярів на уроках української мови та читання через використання інформаційно-комунікативних технологій. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи: зб. тез доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 68-69.*

20. Костю С. Й. Психологія творчості: курс лекцій з дисципліни для студентів денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Мукачєво: МДУ, 2018. 46 с.
21. Кузнєцова О. В. Особливості розвитку креативності у старшому шкільному віці: теоретичний аналіз підходів. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. С. 182-185.
22. Лавренчук Т. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. *Креативність особистості як фактор інноваційного розвитку суспільства : збірник наукових праць / за ред. доц. В. В. Павленко*. Житомир, 2018. С. 97-101.
23. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. Київ, 2010. [URL:https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/16.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/16.pdf) (дата звернення: 2.03.2026)
24. Моляко В. О., Музика О. Л. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : колективна монографія. Житомир, 2006. 320 с.
25. Павленко В. В. Педагогічні умови для розвитку креативності учнів у сучасному педагогічному процесі. *Проблеми освіти: зб. наук. праць*. 2018. №88(2). С. 138-148.
26. Павлюх В. В. Розвиток креативності в учнів різного віку : навч.-метод. посіб. КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського». 2023. 72 с.
27. Передерій О. Розвиток креативного мислення старшокласників як пріоритетний напрямок діяльності сучасної української школи. *Science and Education*, 2018, Issue 11-12. P. 16-24.
28. Пономарьова-Семенова Р. О. Психологічні аспекти розвитку креативності обдарованої особистості. *Обдарована дитина*. 2007. No 7. С. 12.
29. Пономарьова Г. Ф., Петриченко Л. О., Полякова І. В., Харківська А. А. Технології розвитку креативних здібностей майбутніх учителів: монографія. Харків: Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. 272 с.

30. Постоєнко М. О. Кейс-технології у професійному розвитку майбутніх фахівців. *Інноваційні тенденції підготовки фахівців в умовах полікультурного та мультилінгвального глобалізованого світу*: зб. тез доповідей V Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 7 квітня 2020 р./ за заг. ред. Ю.А. Бондарчук. Київ: КНУТД, 2020. С. 367-369.

31. Психологічна детермінація креативної поведінки: колективна монографія /С. Ф. Устименко, Н. М. Токарева, А. І. Воронін, Н. М. Макаренко та ін. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2006. 176 с.

32. Психологічні проблеми творчості : тези доп. X Міжнар. наук. психол. конф., 23–24 лип. 2010 р., Київ / ред. : В. О. Моляко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Житомир. держ. ун-т ім. І.Франка. К., 2010. 168 с.

33. Пшенична Л., Мотречко В. Від креативного студента до неординарного фахівця. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 9. С. 216-235.

34. Розіна І.В. Особливості розвитку креативного мислення підлітків допомогою тренінгових технологій. URL : 63 <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7314/1/Rozina20Irina20Volodymyrivna202019.pdf> (дата звернення 12.02.2026)

35. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посіб. 3-є вид. Київ : Либідь, 2004. 288 с.

36. Рябовол Л. Т. Креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних вчених. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. С. 42-47. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-190-42-47>

37. Саврасов М. В. Психологічні особливості динаміки креативності особистості протягом юнацького віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. №50. С. 197-205.

38. Садова С. Креативність і лідерство як визначальні здібності підлітків. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. №8. С. 52.

39. Свістула О. М. Креативність як індивідуально-психологічна риса особистості, що приймає рішення. 2012. URL: [pdpu.edu.ua](http://pdpu.edu.ua)  
[http://dspace.pdpu.edu.ua > bitstream](http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream) (дата звернення 02.03.2026)
40. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 124 с.
41. Смалько О. А. Розвиток творчого мислення старшокласників на уроках математики з використанням інформаційних технологій навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2003. 252 с.
42. Стецик С.П. Психолого-педагогічні аспекти розвитку креативності майбутнього учителя. *Сучасна освіта та наука: проблеми, перспективи, інновації*. С. 324–328.
43. Технології розвитку креативних здібностей майбутніх учителів: монографія. Харків: Видавець О.А. Мірошніченко, 2019. 272 с.
44. Туриніна О. Л. Психологія творчості: навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 160 с.
45. Шпортун О. М., Сидоренко Ж. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту і креативності в юнацькому віці. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 1-12.
46. Шрагіна Л. І. Технологія розвитку креативності. Київ: Шк. світ, 2010. 160 с.
47. Ярошинська О. Креативність як провідний принцип побудови освітнього середовища у вищому навчальному закладі. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL : <https://library.udpu.edu.ua> > [visnuk\\_16](#) (дата звернення 05.02.2026)
48. Guilford J.P. Creativity. *American Psychologist*, 1990. V. 5. P.444-454.
49. Jones E. E., Davis K.E. From Acts to Disposition. *Advances in Experimental Social Psychology*. NY., 1965. Vol. 2. P. 219-266.
50. Torrance E. P. Scientific views of creativity and factors affecting its growth. *Daedalus: Creativity and Learning*, 1965. P. 663-679.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій)

Методика розроблена у 1973 році колективом авторів Першого Московського медичного інституту ім. І.М. Сеченова: В.А. Доскіним, Н.А. Лаврентьевою, В.Б. Шараєм та М.П. Мірошниковим.

Методика призначена для оперативної оцінки самооцінки функціонального психоемоційного стану людини. Вона дозволяє швидко визначити актуальний стан дорослої особи (здорової або хворої) за трьома основними категоріями на момент обстеження.

Методика побудована на принципі полярних профілів. Вона складається з 30 пар протилежних характеристик, розподілених за трьома шкалами (по 10 пар на кожную):

1. Самопочуття (С): оцінка фізичного та духовного комфорту (сила, здоров'я, втома).

2. Активність (А): рівень рухливості, темп і інтенсивність перебігу функцій, готовність до дій.

3. Настрій (Н): емоційний фон, ставлення до навколишнього середовища.

Між полярними характеристиками розташована шкала з цифрами 3 2 1 0 1 2 3. Досліджуваний має обрати цифру, яка найкраще відображає його стан у даний момент.

При обробці результатів відповіді перераховуються у «сирі» бали від 1 до 7 (де негативному полюсу відповідає 1 бал, а позитивному – 7). Полюси шкал постійно змінюються (позитивний стан може бути як ліворуч, так і праворуч), але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Середній бал обчислюється як середнє арифметичне для кожної з трьох шкал. Отримані бали групуються відповідно до ключа у три категорії:

Самопочуття – сума балів за пунктами №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

Активність – сума балів за пунктами №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;





**Модифікований варіант тесту С. Медніка «Ваш творчий потенціал»**

Карпенко Н.А. Психологія творчості: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с. С. 97-100

***Інструкція:*****Потрібно вибрати один із запропонованих варіантів відповідей.**

1. Чи вважаєте ви, що навколишній світ може змінитися на краще:
  - а) так;
  - б) ні, він і так досить хороший;
  - в) так, але невідомо, як саме?
2. Чи думаєте ви, що самі можете брати участь у важливих змінах навколишнього світу:
  - а) так, у більшості випадків;
  - б) ні;
  - в) так, інколи?
3. Чи вважаєте ви, що деякі з ваших ідей зумовили б значний прогрес у тій галузі, де ви працюєте:
  - а) так;
  - б) так, за сприятливих обставин;
  - в) лише певною мірою?
4. Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете відігравати настільки важливу роль, що зможете щось принципово змінити:
  - а) так, напевно;
  - б) це мало ймовірно;
  - в) можливо?
5. Чи вірите ви у свої сили, починаючи якусь справу:
  - а) так;
  - б) часто думаєте, що не зумієте;
  - в) так, часто?
6. Чи виникає у вас бажання зайнятися справою, яку абсолютно не знаєте:

- а) так, невідоме вас захоплює;
- б) невідоме вас не цікавить;
- в) усе залежить від характеру цієї справи?

7. Вам довелося займатися незнайомою справою. Чи виникає у вас бажання домогтись у ній досконалості:

- а) так;
- б) задовольняєтеся тим, чого встигли домогтись;
- в) так, але тільки якщо вам це подобається?

8. Якщо справа, яку ви знаєте, вам подобається, чи хочете ви знати про неї все:

- а) так;
- б) ні, ви хочете навчитися тільки найголовнішого;
- в) ні, ви хочете лише задовольнити свою цікавість?

9. Коли ви зазнаєте невдачі, то:

- а) якийсь час твердо стоїте на своєму всупереч здоровому глузду;
- б) облишаєте цю витівку, бо розумієте, що вона нереальна;
- в) продовжуєте робити свою справу, навіть якщо очевидно, що

перешкоди нездоланні.

10. На підставі чого треба вибирати професію:

- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
- б) стабільності, значущості, потреби в професії;
- в) переваг, які вона забезпечить.

11. Чи могли б ви, подорожуючи, легко орієнтуватися в маршруті, яким уже пройшли:

- а) так;
- б) ні, тому що боїтеся заблукати;
- в) так, але тільки там, де місцевість сподобалася вам?

12. Чи зможете ви відразу ж після бесіди згадати все, про що йшлося:

- а) так, без проблем;
- б) усього згадати не можете;

в) запам'ятовуєте тільки те, що вас цікавить?

13. Чи зможете ви, почувши слово незнайомою мовою, повторити його по складах, без помилок, навіть не знаючи його значення:

а) так, легко;

б) так, якщо це слово легко запам'ятати;

в) повторите, але не зовсім правильно?

14. У вільний час ви волієте:

а) залишатися наодинці, поміркувати;

б) перебувати в компанії;

в) вам байдуже, будете ви на самоті чи в компанії.

15. Займаючись якоюсь справою, ви вирішуєте припинити це заняття тільки за такої умови:

а) коли справу закінчено, і вам здається, що все виконано відмінно;

б) ви більш-менш задоволені;

в) вам іще не все вдалося зробити.

16. Коли ви перебуваєте на самоті:

а) любите мріяти про щось (можливо, навіть абстрактне);

б) за будь-яку ціну намагаєтеся знайти собі конкретне заняття;

в) іноді полюблюєте помріяти про те, що пов'язане з вашою роботою.

17. Коли якась ідея захоплює вас, то ви думатимете про неї:

а) незалежно від того, де та з ким ви перебуваєте;

б) ви можете робити це тільки на самоті;

в) тільки там, де не занадто галасливо.

18. Коли ви обстоюєте якусь ідею:

а) можете відмовитися від неї, якщо почуєте переконливі аргументи опонентів;

б) залишитесь при своїй думці, хоч би які аргументи не почули;

в) зміните свою думку, якщо опір виявиться надто сильним.

**Обробка результатів:**

Підраховувати бали слід так: за відповідь а – 3 бали, б – 1, в – 2 бали.

Питання 1, 6, 7, 8 дають змогу визначити допитливість досліджуваного,

2–5 – віру в себе;

9, 15 – сталість;

10 – амбіційність;

12, 13 – слухову пам'ять;

11 – зорову пам'ять;

14 – прагнення бути незалежним;

16, 17 – здатність абстрагуватися;

18 – ступінь зосередженості.

Ці властивості являють собою основні якості творчого потенціалу особистості та показують його рівень.

Якщо досліджуваний набрав 49 і більше балів, то він має значний творчий потенціал; це передумова різноманітних творчих можливостей. Здатність особистості застосовувати ці здібності може стати основою її самореалізації в різних видах творчості.

24–48 балів – свідчення нормального творчого потенціалу. Досліджуваний має якості, які дають йому змогу діяти, однак у нього є проблеми, що гальмують процес творчості. Водночас завдяки творчому потенціалу він зможе творчо виявити себе, якщо докладе зусиль.

23 та менше балів свідчать про те, що творчий потенціал особистості невеликий. Часто це показник того, що людина недооцінює себе та свої здібності.

## Методика «Словесні тріади» (В. Меде і К. Піорковський)

**Мета:** дослідження особливостей творчої уяви.

Необхідний матеріал: три будь – яких слова (дощ, собака, місяць).

**Хід виконання:** досліджуваному пропонується протягом 15 хв. скласти якомога більшу кількість речень, у кожне з яких входили б всі три слова.

Обробка даних виконаного завдання. Оцінка роботи досліджуваного проводиться за наступною шкалою:

- у реченні використані всі 3 слова в дотепній та оригінальній комбінації – 6 балів;
- у реченні використані всі 3 слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації – 5 балів;
- у реченні використані всі 3 слова у звичайній комбінації – 4 бали;
- у реченні використані всі 3 слова в менш розумово необхідній, але логічно допустимій комбінації – 3 бали;
- у реченні розумово необхідно використані лише 2 слова, а 3-є слово використано для словесного зв'язку – 2 бали;
- у реченні вірно використано лише 2 слова, а 3-є слово штучно введено у речення – 1 бал;
- досліджуваний правильно зрозумів завдання, але дає у реченні формальне об'єднання всіх 3-х слів або використовує їх з повторенням – 0,5 бала;
- речення являє собою безглузде поєднання всіх 3-х слів – 0 балів.

Якщо досліджуваний склав дуже схожі одне на одне речення, з повторенням теми, то друге і всі наступні речення оцінюються половиною початкового балу.

Підраховується сума балів, отримана кожним досліджуваним.

Обчислюється середній бал кожного досліджуваного та середній бал всієї вибірки.

**Рівні розвитку творчої уяви:**

- 5 – 6 балів – високий рівень;

- 3 – 4 бали – середній рівень;
- 0 – 2 бали – низький рівень.

## Додаток Б

Таблиця Б.1

## Індивідуальні показники за методикою САН (n=35)

№	ПІБ	Стать	Вік	Клас	Самопочуття	Активність	Настрій
1	Б. Олександр	Ч	15	9	5,3	5,1	5,6
2	К. Марія	Ж	14	9	5,8	5,4	6,2
3	М. Андрій	Ч	16	10	4,9	4,5	5,1
4	Ш. Анна	Ж	15	10	6,1	5,8	6,5
5	Т. Дмитро	Ч	14	9	5,2	4,9	5,4
6	К. Софія	Ж	16	10	5,6	5,2	6,0
7	П. Максим	Ч	15	9	5,0	5,3	5,5
8	Р. Олена	Ж	14	9	4,2	3,8	4,6
9	І. Владислав	Ч	16	10	5,4	5,0	5,3
10	С. Дарина	Ж	15	9	6,3	6,0	6,7
11	М. Ігор	Ч	14	9	4,8	4,4	5,0
12	К. Вікторія	Ж	16	10	5,1	4,2	5,6
13	П. Артем	Ч	15	10	5,5	5,6	5,8
14	Г. Катерина	Ж	14	9	5,9	5,5	6,3
15	В. Сергій	Ч	16	10	3,8	3,2	4,1
16	Л. Юлія	Ж	15	9	5,2	4,6	5,7
17	К. Олег	Ч	14	9	4,7	4,8	5,2
18	П. Ірина	Ж	16	10	6,0	5,7	6,4
19	З. Богдан	Ч	15	10	5,3	5,2	5,4
20	М. Алла	Ж	14	9	4,9	4,3	5,3
21	К. Віталій	Ч	16	10	5,1	5,4	5,5
22	С. Тетяна	Ж	15	9	6,2	5,9	6,6
23	Р. Назар	Ч	14	9	3,2	2,4	3,0
24	Ф. Валерія	Ж	16	10	5,4	4,7	5,8
25	Г. Олексій	Ч	15	10	4,6	4,9	5,1
26	К. Наталія	Ж	14	9	5,7	5,3	6,1
27	П. Ярослав	Ч	16	10	5,2	5,5	5,6
28	Г. Діана	Ж	15	9	4,4	3,9	4,8
29	Л. Микита	Ч	14	9	4,9	4,6	5,3
30	Д. Євгенія	Ж	16	10	6,4	6,1	6,8
31	С. Тарас	Ч	15	10	5,0	5,1	5,4
32	М. Оксана	Ж	14	9	5,3	4,8	5,9
33	В. Іван	Ч	16	10	3,9	3,5	4,2
34	Н. Ангеліна	Ж	15	9	6,5	6,3	7,0
35	Б. Денис	Ч	16	10	6,8	6,7	6,9

Таблиця Б.2

**Індивідуальні показники креативності юнаків за методикою «Ваш творчий потенціал» (n=35)**

№	ПІБ учня	Стать	Загальний	Допитливіс	Віра в себе	Сталість	Амбіційніс	Слухова пам'ять	Зорова пам'ять	Прагнення незалежнос	Здатність абстрагува	Зосереджен
1	Б. Олександр	Ч	45	10	11	5	3	4	3	2	4	3
2	К. Марія	Ж	44	8	11	5	2	5	3	2	5	3
3	М. Андрій	Ч	42	11	8	4	2	4	3	3	6	1
4	Ш. Анна	Ж	42	11	8	4	3	4	3	3	4	2
5	Т. Дмитро	Ч	42	10	9	4	3	3	3	2	5	3
6	К. Софія	Ж	42	10	5	6	3	6	3	1	5	3
7	П. Максим	Ч	42	10	9	4	3	3	3	2	5	3
8	Р. Олена	Ж	41	8	10	4	3	2	3	3	5	3
9	І. Владислав	Ч	41	12	8	4	1	6	3	3	3	1
10	С. Дарина	Ж	41	8	11	5	3	3	2	2	6	1
11	М. Ігор	Ч	40	11	8	6	1	4	2	2	5	1
12	К. Вікторія	Ж	40	11	7	4	3	5	1	2	4	3
13	П. Артем	Ч	39	7	10	4	3	4	3	1	5	2
14	Г. Катерина	Ж	39	8	8	6	3	4	2	1	5	2
15	В. Сергій	Ч	39	7	10	4	3	4	3	1	5	2
16	Л. Юлія	Ж	39	7	8	6	2	5	3	3	4	1
17	К. Олег	Ч	38	9	9	3	1	6	1	3	3	3
18	П. Ірина	Ж	38	9	9	6	1	4	2	2	3	2
19	З. Богдан	Ч	38	10	9	3	3	6	1	1	3	2
20	М. Алла	Ж	38	8	9	2	3	4	1	3	5	3
21	К. Віталій	Ч	38	8	9	4	1	4	3	1	5	3
22	С. Тетяна	Ж	38	5	9	4	2	6	3	2	4	3
23	Р. Назар	Ч	37	9	8	5	1	2	3	3	4	2
24	Ф. Валерія	Ж	37	10	5	4	3	5	3	2	4	1
25	Г. Олексій	Ч	37	10	8	2	3	5	1	2	4	2
26	К. Наталія	Ж	37	7	8	6	1	2	3	2	6	2
27	П. Ярослав	Ч	36	7	9	2	2	3	3	2	5	3
28	Г. Діана	Ж	36	10	6	4	2	3	2	2	4	3
29	Л. Микита	Ч	35	6	7	5	3	4	3	1	4	2
30	Д. Євгенія	Ж	35	10	6	5	3	5	2	1	2	1
31	С. Тарас	Ч	34	6	7	3	2	6	2	3	4	1
32	М. Оксана	Ж	34	10	6	4	2	6	1	1	3	1
33	В. Іван	Ч	32	8	10	4	1	2	2	1	2	2
34	Н. Ангеліна	Ж	32	9	6	3	2	3	1	1	4	3
35	Б. Денис	Ч	32	7	5	4	1	4	2	2	5	2

Таблиця Б.3

**Показники вербальної креативності за методикою «Словесні тріади»  
(n=35)**

№	ІМ'Я	Стать	Вік	Кількість речень	Сума балів	Середній бал	Рівень
1	Б. Олександр	Ч	15	10	22	2.15	Низький
2	К. Марія	Ж	14	15	71	4.75	Середній
3	М. Андрій	Ч	16	13	51	3.94	Середній
4	Ш. Анна	Ж	15	10	19	1.94	Низький
5	Т. Дмитро	Ч	14	9	30	3.39	Середній
6	К. Софія	Ж	16	12	60	4.96	Середній
7	П. Максим	Ч	15	10	47	4.69	Середній
8	Р. Олена	Ж	14	12	69	5.74	Високий
9	І. Владислав	Ч	16	11	44	4.01	Середній
10	С. Дарина	Ж	15	13	78	6.00	Високий
11	М. Ігор	Ч	14	8	17	2.12	Низький
12	К. Вікторія	Ж	16	15	44	2.90	Низький
13	П. Артем	Ч	15	20	68	3.41	Середній
14	Г. Катерина	Ж	14	16	22	1.37	Низький
15	В. Сергій	Ч	16	13	66	5.06	Високий
16	Л. Юлія	Ж	15	15	73	4.86	Середній
17	К. Олег	Ч	14	9	32	3.53	Середній
18	П. Ірина	Ж	16	7	19	2.70	Низький
19	З. Богдан	Ч	15	14	18	1.26	Низький
20	М. Алла	Ж	14	10	23	2.32	Низький
21	К. Віталій	Ч	16	8	37	4.62	Середній
22	С. Тетяна	Ж	15	9	29	3.18	Середній

23	Р. Назар	Ч	14	9	26	2.86	Низький
24	Ф. Валерія	Ж	16	12	51	4.25	Середній
25	Г. Олексій	Ч	15	14	73	5.24	Високий
26	К. Наталія	Ж	14	15	58	3.89	Середній
27	П. Ярослав	Ч	16	15	60	3.97	Середній
28	Г. Діана	Ж	15	14	78	5.56	Високий
29	Л. Микита	Ч	14	11	41	3.76	Середній
30	Д. Євгенія	Ж	16	10	30	3.04	Середній
31	С. Тарас	Ч	15	7	32	4.51	Середній
32	М. Оксана	Ж	14	15	47	3.12	Середній
33	В. Іван	Ч	16	11	32	2.95	Низький
34	Н. Ангеліна	Ж	15	11	60	5.41	Високий
35	Б. Денис	Ч	16	16	49	3.06	Середній

## ДОДАТОК В

### Тренінгова програма розвитку креативності в юнаків

#### Заняття 1

##### «Творчість починається з мене»

**Мета:** познайомити учасників із програмою; актуалізувати уявлення про власний творчий потенціал; створити безпечну атмосферу для подальшої групової роботи.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** папір, олівці, маркери, стікери різних кольорів, фліпчарт.

##### 1. Привітання. Знайомство. Правила групи (5 хв.)

Психолог вітає учасників, коротко розповідає про мету та структуру програми. Правила групової роботи:

- говоримо від першої особи;
- не перебиваємо та не оцінюємо один одного;
- все, що звучить у групі, залишається в групі;
- право «пас»: кожен може не відповідати, якщо не готовий;
- ми тут, щоб творити – без «правильних» і «неправильних» відповідей.

##### 2. Вправа «Творче ім'я» (10 хв.)

**Мета:** активізувати уяву, налагодити контакт у групі.

**Інструкція:** Кожен учасник придумує собі «творче ім'я» – слово або образ, що найкраще передає його творчу натуру. Це може бути назва кольору, природного явища, музичного інструменту або будь-якого предмета. Наприклад: «Я – Блискавка», «Я – Акварель», «Я – Джаз». Ім'я записується на стікері та прикріплюється до одягу.

**Обговорення:** Чому ви обрали саме цей образ? Що він говорить про вашу творчість?

##### 3. Вправа «Асоціативний ланцюжок» (15 хв.)

**Мета:** розвинути гнучкість та швидкість асоціативного мислення.

**Інструкція:** Психолог називає перше слово (наприклад, «хмара»).

Учасники по колу додають слово-асоціацію до попереднього слова – не до вихідного, а саме до того, що назвав сусід. Наприклад: хмара → дощ → калюжа → відображення → дзеркало → правда → книга. Завдання – не думати довго: перша асоціація, що спала на думку.

Проводиться 3–4 кола з різними стартовими словами. Після завершення:

**Обговорення:** Які асоціації здивували вас найбільше? Чи були моменти, коли ланцюжок несподівано «повернув» у незвичний бік?

#### **4. Вправа «Що таке креативність?» (25 хв.)**

**Мета:** актуалізувати власні уявлення про творчість; сформулювати особисте розуміння креативності.

**Частина А – індивідуальна (10 хв.).** Кожен учасник на аркуші відповідає на три запитання: «Що для мене означає бути креативним?», «Коли я востаннє робив щось творче?», «Що мені заважає бути більш творчим?». Відповіді можна записати словами, намалювати або позначити символами.

**Частина Б – групова (15 хв.).** Учасники об'єднуються в пари й діляться відповідями. Потім кожна пара повідомляє групі одну найцікавішу думку. Психолог узагальнює на фліпчарті: які теми повторюються? Що є спільним у розумінні креативності?

**Слова психолога:** «Креативність – це не дар для обраних. Це здатність, яка є у кожного і яку можна розвивати. Сьогодні ми починаємо цей шлях разом.»

#### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник завершує одне речення:

- «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла...»
- «Мене здивувало...»
- «На наступному занятті я хочу...»

## Заняття 2

### «Дивитись і бачити по-новому»

**Мета:** розвинути спостережливість, гнучкість мислення та вміння знаходити нестандартні зв'язки між поняттями.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** картки зі словами, папір, олівці.

#### 1. Привітання. Розминка «Незвичайне використання» (10 хв.)

**Мета:** активізувати дивергентне мислення.

**Інструкція:** Психолог показує звичайний предмет (наприклад, скріпку, олівець або пластикову пляшку) і пропонує за 2 хвилини назвати якомога більше незвичайних способів його використання. Наприклад, олівець – це антена для радіо, лінійка для мурах, барабанна паличка, зброя проти комарів. Після завершення підраховується кількість ідей у кожного. Перемагає той, хто назвав найбільше.

**Обговорення:** Що допомагало вигадувати нові способи? Чи важко було «вийти» за межі звичного призначення предмета?

#### 2. Вправа «Словесні тріади» (15 хв.)

**Мета:** розвинути вербальну творчу уяву та здатність до оригінального комбінування понять.

**Інструкція:** Психолог називає три слова з різних семантичних полів: «дощ», «книга», «вогонь». Завдання учасників – протягом 10 хвилин скласти якомога більше речень, у кожному з яких є всі три слова. Речення можуть бути реалістичними або фантастичними, серйозними або смішними. Після завершення охочі зачитують найбільш оригінальні варіанти.

**Обговорення:** Яке речення здалося вам найнесподіванішим? Що дозволяло виходити за межі очевидних комбінацій?

#### 3. Вправа «Карта асоціацій» (15 хв.)

**Мета:** розвинути здатність до нестандартних асоціативних зв'язків.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує аркуш і пише у центрі одне слово (психолог пропонує: «місто», «музика», «море» – кожен обирає своє). Від

центрального слова «промені» йдуть асоціації першого рівня (5–6 слів), від кожної – асоціації другого рівня (ще 3–4 слова). Після завершення учасники обмінюються аркушами та знаходять найнесподіваніший «ланцюжок» в чужій карті.

**Обговорення:** Які зв'язки стали для вас несподіваними? Чи є «заборонені» асоціації?

#### **4. Вправа «10 визначень» (15 хв.)**

**Мета:** розвинути оригінальність та гнучкість мислення.

**Інструкція:** Психолог пише на фліпчарті слово «творчість». Завдання кожного учасника – за 7 хвилин написати 10 різних визначень цього слова. При цьому не можна повторювати одне й те саме визначення двічі, а кожне наступне має суттєво відрізнятися від попередніх. Після написання учасники зачитують своє найоригінальніше визначення. Психолог записує найцікавіші на фліпчарті.

**Обговорення:** Яке визначення виявилось найважчим – перше чи десяте? Чому?

#### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник відповідає на запитання: «Яка вправа сьогодні найбільше «розширила» мій спосіб мислення – і чому?»

### **Заняття 3**

#### **«Уява без меж»**

**Мета:** активізувати творчу уяву; навчити вільно та оригінально комбінувати словесні образи.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** аркуші з незавершеними малюнками, папір, олівці, фарби.

#### **1. Привітання. Розминка «Фантастична тварина» (5 хв.)**

**Мета:** активізувати уяву, налаштуватися на творчу роботу.

**Інструкція:** За 2 хвилини кожен учасник придумує та малює фантастичну тварину: поєднання двох реальних тварин або тварини з предметом. Дає їй ім'я та називає одну її особливу здібність. Учасники по колу коротко презентують своє творіння.

## **2. Вправа «Домалюй і придумай» (15 хв.)**

**Мета:** розвинути образну уяву та здатність бачити ціле у фрагменті.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує аркуш із незавершеним малюнком – кількома лініями або геометричними фігурами. Завдання – за 7–8 хвилин домалювати зображення та придумати назву й коротку (2–3 речення) історію про те, що зображено. Після завершення – міні-галерея: аркуші розкладаються на столах, учасники ходять і читають підписи.

**Обговорення:** Яке зображення вас здивувало найбільше? Чи бачили різні люди різне в одних і тих самих лініях?

## **3. Вправа «Казка навпаки» (20 хв.)**

**Мета:** розвинути здатність до нестандартної інтерпретації та переосмислення знайомого матеріалу.

**Інструкція:** Психолог пропонує учасникам об'єднатися в групи по 3–4 особи. Кожна група отримує картку з назвою відомої казки («Попелюшка», «Ріпка», «Колобок», «Червона Шапочка»). Завдання – за 12 хвилин переписати сюжет казки навпаки: лиходій стає героєм, герой – лиходієм, або ситуація кардинально змінюється. Після завершення кожна група презентує свою версію. Група-глядачі відгадує, яка це казка.

**Обговорення:** Що вам давалося найважче – вигадати новий сюжет чи зберегти при цьому впізнаваність казки? Як змінилося ваше ставлення до персонажів, коли ви «перевернули» сюжет?

## **4. Вправа «Словесний образ» (15 хв.)**

**Мета:** розвинути метафоричне мислення та образну мову.

**Інструкція:** Психолог пише на фліпчарті 5 абстрактних понять: «час»,

«надія», «сміливість», «самотність», «радість». Кожен учасник обирає одне поняття і протягом 5 хвилин описує його через конкретні чуттєві образи: яке воно на дотик? Який запах має? Який звук видає? Якого кольору? Яку форму має? Охочі зачитують свої описи.

**Обговорення:** Чи збіглися чийсь образи? Що нового ви відкрили в знайомому понятті?

### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник відповідає: «Яку уявну межу ви сьогодні перетнули?»

## **Заняття 4**

### **«Я вмію і можу більше»**

**Мета:** підвищити рівень амбіційності та впевненості у власних творчих силах.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** папір, ручки, конверти.

#### **1. Привітання. Розминка «Похвали себе» (5 хв.)**

**Мета:** сформувані позитивне самосприйняття.

**Інструкція:** Кожен учасник по колу вимовляє одне речення, яке починається словами «Я пишаюся собою, тому що...». Важливо: не можна говорити «тому що я нічим не пишаюся» або применшувати своє досягнення. Психолог підтримує та заохочує кожного.

#### **2. Вправа «Мої творчі досягнення» (15 хв.)**

**Мета:** актуалізувати досвід успішної творчої діяльності; зміцнити впевненість у власних силах.

**Інструкція:** Кожен учасник на аркуші малює або пише «Дерево своїх творчих досягнень». Коріння – якості та риси, що допомагають бути творчим (допитливість, наполегливість, фантазія). Стовбур – «я», власна особистість. Гілки і листя – будь-які творчі справи, великі й маленькі: вигаданий вірш, прикрашена кімната, вирішена нестандартна задача, вигадана гра з друзями.

Плоди – найбільші досягнення. Після завершення (7 хв.) охочі презентують своє дерево.

**Обговорення:** Що вас здивувало, коли ви почали перераховувати свої досягнення? Чи було їх більше або менше, ніж ви очікували?

### **3. Вправа «Виклик самому собі» (20 хв.)**

**Мета:** розвинути амбіційність та здатність ставити перед собою складні творчі цілі.

**Частина А (5 хв.).** Кожен учасник записує одну творчу справу, яку він давно хоче спробувати, але не наважується: написати вірш, намалювати картину, вигадати гру, зробити щось незвичайне. Поряд записує причину, чому досі цього не зробив.

**Частина Б (10 хв.).** Учасники обмінюються аркушами в парах. Партнер пише на аркуші три аргументи, чому ця творча справа варта того, щоб її спробувати, і один конкретний перший крок, який можна зробити вже сьогодні.

**Частина В (5 хв.).** Учасники повертають аркуші власникам і зачитують отримані аргументи вголос. Психолог запитує: «Хто готовий взяти на себе цей виклик?»

**Обговорення:** Що змінилося у вашому ставленні до цієї справи після того, як інші побачили в ній потенціал?

### **4. Вправа «Лист собі майбутньому» (15 хв.)**

**Мета:** сформуванню орієнтацію на творче зростання; підкріпити амбіційність ціннісно-смісловою основою.

**Інструкція:** Кожен учасник пише лист собі через рік від сьогодні. У листі потрібно відповісти: «Яку творчу справу ти зробив/зробила за цей рік? Чим ти пишаєшся? Що тебе здивувало в собі? Що ти порадив/порадила б собі сьогоднішньому?» Лист пишеться від першої особи, у минулому часі – як розповідь про вже досягнуте. Після написання (10 хв.) охочі зачитують фрагменти. Листи вкладаються в конверти, підписуються та забираються

додому.

**Обговорення:** Що було найважче написати? Що здивувало вас у написаному?

### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник завершує речення: «Я вмію та можу більше – і зокрема...»

## **Заняття 5**

### **«Моя думка – моя сила»**

**Мета:** розвинути самостійність мислення та прагнення до незалежності творчих суджень.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** картки із завданнями, папір, маркери.

#### **1. Привітання. Розминка «Я думаю інакше» (5 хв.)**

**Мета:** активізувати критичне та незалежне мислення.

**Інструкція:** Психолог називає загальновідомий «факт» або стереотип (наприклад: «Відмінники в школі – найуспішніші в житті», «Творчим людям важко з дисципліною»). Кожен учасник по колу вимовляє одне речення, що починається: «Але я думаю, що...» – і формулює власну позицію або контраргумент.

#### **2. Дискусія «Чи завжди більшість права?» (15 хв.)**

**Мета:** розвинути вміння відстоювати власну думку; усвідомити цінність незалежного судження.

**Інструкція:** Психолог описує ситуацію: «Клас вирішив, що на фестивалі виступатимуть лише ті, хто добре вчиться. Але є учень/-иця, який/-а вчиться середньо, проте має унікальний творчий талант. Більшість проти його/її участі». Учасники діляться на дві групи: «за рішення більшості» та «за творчий талант». Кожна група 5 хвилин готує аргументи, потім ведеться дискусія (5 хв.). Після дискусії – відкрите обговорення.

**Обговорення:** Коли важливо дотримуватися думки більшості, а коли – відстоювати власну позицію? Що дає вам сили не погодитися з усіма?

### **3. Вправа «Захисти свою ідею» (20 хв.)**

**Мета:** розвинути впевненість у власному творчому баченні.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує картку з «нестандартною» пропозицією (наприклад: «Що, якщо уроки у школі проходили б уночі?», «Що, якби книги мали смак?», «Що, якби музику можна було бачити очима?»). За 5 хвилин потрібно підготувати захист цієї ідеї – знайти 3 аргументи «за» і придумати, як це могло б виглядати на практиці. Потім кожен учасник виступає зі своєю ідеєю (1,5–2 хв.). Після виступу група може ставити запитання, але учасник не може відступати від свого захисту.

**Обговорення:** Що було найважче – вигадати аргументи чи захищати ідею під «обстрілом» запитань? Як ви відчували себе, коли стояли на своєму?

### **4. Вправа «Мозковий штурм» (15 хв.)**

**Мета:** практикувати генерування та захист нестандартних ідей у груповому форматі.

**Інструкція:** Психолог формулює проблему (наприклад: «Як зробити шкільну їдальню найцікавішим місцем у ліцеї?»). Правила мозкового штурму: генеруємо без оцінки, будь-яка ідея прийнятна, заохочуємо незвичні ідеї, розвиваємо ідеї інших. Протягом 7 хвилин учасники по черзі називають ідеї, психолог записує всі на фліпчарті без виключень. Потім група голосує за три найбільш оригінальні ідеї і коротко обговорює, як їх можна реалізувати.

### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник завершує речення: «Моя думка має цінність, тому що...»

## **Заняття 6**

### **«Емоції і творчість: знайти баланс»**

**Мета:** навчити розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани; показати зв'язок емоцій із творчою продуктивністю.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** кольорові картки, аркуші, олівці, фарби.

#### **1. Привітання. Розминка «Барометр настрою» (5 хв.)**

**Мета:** усвідомити поточний емоційний стан.

**Інструкція:** Психолог розкладає на столі кольорові картки (від синьої/сірої – до жовтої/помаранчевої). Кожен учасник обирає картку, що відповідає його настрою прямо зараз. Учасники по колу коротко пояснюють свій вибір одним реченням.

## **2. Вправа «Колесо емоцій» (15 хв.)**

**Мета:** розвинути здатність диференціювати та називати власні емоції.

**Інструкція:** Кожен учасник малює велике коло і ділить його на 6–8 секторів. У кожному секторі записує емоцію, яку відчував/-а протягом останнього тижня. Поряд з кожною емоцією – ситуацію, що її викликала, і що він/вона тоді робив/-а. Після завершення (7 хв.) учасники об'єднуються в пари та обмінюються спостереженнями: які емоції зустрічаються найчастіше? Які – рідко або ніколи?

**Обговорення:** Чи є емоції, які ви «забороняєте» собі відчувати? Як різні емоції впливають на вашу бажання творити?

## **3. Вправа «Емоція в образі» (20 хв.)**

**Мета:** розвинути здатність виражати емоційні стани через творчість.

**Інструкція:** Кожен учасник обирає одну зі своїх актуальних емоцій і зображає її на аркуші: через кольори, форми, лінії – без конкретних образів (абстрактно). Після завершення малюнків (10 хв.) проводиться «міні-галерея»: малюнки розвішуються або розкладаються, інші учасники намагаються вгадати зображену емоцію.

**Обговорення:** Чи збіглися ваші очікування з тим, що побачили інші? Що відбувається з емоцією, коли ви її виражаєте через малюнок?

## **4. Вправа «Щоденник емоцій творця» (15 хв.)**

**Мета:** навчити усвідомлено фіксувати та осмислювати зв'язок між емоціями та творчою продуктивністю.

**Інструкція:** Психолог роздає або учасники самі малюють бланк щоденника з такою структурою: «Дата та час», «Моя емоція зараз (назва + інтенсивність 1–10)», «Де відчуваю її в тілі?», «Що її викликало?», «Як ця

емоція впливає на моє бажання творити сьогодні?», «Що я можу зробити з цією емоцією?»»

Учасники заповнюють щоденник для поточного моменту (5 хв.). Психолог пояснює, що такий щоденник варто вести щодня – навіть 5 хвилин на день дають змогу краще розуміти власні емоційні патерни та їхній вплив на творчість.

**Обговорення:** Чи буває так, що певний емоційний стан заважає вам братися за творчу справу? А сприяє?

### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник відповідає: «Яку емоцію я сьогодні «подружив/подружила» зі своєю творчістю?»»

## **Заняття 7**

### **«Керую собою – керую творчістю»**

**Мета:** сформувати навички саморегуляції; підвищити рівень активності та психоемоційного тону.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** килимки або стільці, спокійна музика, папір.

### **1. Привітання. Розминка «Енергетичний заряд» (5 хв.)**

**Мета:** підвищити тонус і активність.

**Інструкція:** Учасники стоять у колі. Психолог пропонує «передати» енергетичний заряд по колу: перший учасник плескає в долоні та передає «заряд» правій сусіді поглядом і плеском. Темп поступово пришвидшується. Другий тур: «заряд» можна відіслати будь-кому у колі, змінивши напрямок поглядом.

### **2. Вправа «Дихання творця» (15 хв.)**

**Мета:** навчити техніці дихальної саморегуляції для швидкого відновлення ресурсів.

**Інструкція:** Учасники зручно сідають або лягають. Психолог проводить дихальну практику:

- Дихання «4–7–8»: вдих на 4 рахунки – затримка на 7 – повільний видих

на 8. Повторити 4 цикли.

- Дихання «Квадрат»: вдих на 4 – затримка на 4 – видих на 4 – затримка на 4. Повторити 4 цикли.
- Вільне дихання: учасники дихають у своєму ритмі, спостерігаючи за відчуттями в тілі 2 хвилини.

**Обговорення:** Що змінилося у вашому стані після дихальної практики?

Коли ви могли б використовувати ці техніки?

### **3. Техніка «Стоп-кадр» (15 хв.)**

**Мета:** навчити технік «перезавантаження» при творчому блоці або сильному стресі.

**Інструкція:** Психолог пояснює: творчий блок і стрес – нормальні стани, але ними можна керувати. Техніка «Стоп-кадр» допомагає вийти з «замкненого кола» думок і відновити ресурс.

Кроки техніки (учасники виконують разом):

- СТОП: Зупиніться. Скажіть собі подумки «стоп». Зробіть глибокий вдих.
- СПОСТЕРІГАЙ: Що зараз відбувається в тілі? Які думки крутяться в голові? Просто спостерігайте, не оцінюючи.
- ДІЙ: Зробіть одну маленьку дію – встаньте, виглянете у вікно, вип’єте воду, намалюйте будь-що. Повернення до руху «розморожує» творчий стан.

Учасники пригадують ситуацію, коли відчували творчий блок, і «проходять» через неї за допомогою техніки «Стоп-кадр» (7 хв.). Обмін досвідом.

### **4. Вправа «Ресурсний стан» (20 хв.)**

**Мета:** навчити свідомо «включати» внутрішній ресурсний стан для підтримки творчості.

**Інструкція:** Психолог проводить керовану візуалізацію (10 хв.): «Закрийте очі. Згадайте момент, коли ви почувалися найбільш живими, натхненними, сповненими енергії. Це може бути будь-що: гра, прогулянка,

момент творчості, зустріч із другом. Зануртесь у цей спогад. Що ви бачите навколо? Які звуки? Які відчуття в тілі? Як відчуваєте себе зсередини? Запам'ятайте це відчуття. Дайте йому ім'я або колір. Це ваш ресурсний стан.»

Після візуалізації кожен учасник малює або записує свій ресурсний стан на аркуші (5 хв.). Охочі діляться. Психолог пояснює: «Цей образ ви можете «викликати» в будь-який момент, коли відчуваєте втому або творчий блок.»

**Обговорення:** Що дає вам ресурс? Як часто ви свідомо звертаєтесь до нього?

### **5. Рефлексія заняття (5 хв.)**

Кожен учасник відповідає: «Одна техніка саморегуляції, яку я використаю вже сьогодні ввечері: ...»

## **Заняття 8**

### **«Мій творчий портрет»**

**Мета:** узагальнити набутий досвід; сформувати позитивний образ себе як творчої особистості.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** ватман, фарби, олівці, маркери, стікери.

#### **1. Привітання. Розминка «Ланцюжок досягнень» (5 хв.)**

**Мета:** актуалізувати позитивний досвід, отриманий під час програми.

**Інструкція:** Учасники стоять у колі. Перший учасник називає одне своє відкриття або досягнення з програми. Наступний повторює його і додає своє. Кожен наступний повторює лише попереднє і додає нове. Якщо учасник не може пригадати – говорить «ланцюжок» і всі допомагають.

#### **2. Вправа «Творчий портрет» (20 хв.)**

**Мета:** сформувати цілісний позитивний образ себе як творчої особистості.

**Інструкція:** На великому аркуші кожен учасник малює свій «творчий портрет». Це не обов'язково зображення обличчя – це може бути будь-який

образ, що відображає творчу особистість учасника. Навколо портрета учасник записує:

- 5 творчих якостей, які він/вона розвинув/-ла або відкрив/-ла в собі під час програми;
- 3 творчі справи, які хоче реалізувати найближчим часом;
- 1 слово, що найкраще описує його/її творчу натуру.

Після завершення роботи (12–13 хв.) проводиться «Галерея творчих портретів»: учасники розвішують або розкладають свої роботи. Кожен відвідує «галерею» і на стікерах залишає коментарі-компліменти іншим учасникам.

**Обговорення:** Що ви відкрили в собі за цей час? Який образ обрали для свого «творчого я» – і чому?

### **3. Вправа «Подарунок групі» (15 хв.)**

**Мета:** завершити груповий досвід символічним актом; зміцнити відчуття єдності.

**Інструкція:** Кожен учасник придумує та дарує групі «творчий подарунок» – це може бути: вигаданий вірш (4 рядки), жарт, невеликий малюнок, придумана гра або просто добре побажання, сформульоване оригінально. На підготовку – 5 хвилин. Потім кожен по черзі «дарує» свій подарунок групі.

### **4. Підсумкова рефлексія «Що я відкрив у собі» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомити особистісні зміни за час програми; зафіксувати набутий досвід.

Кожен учасник письмово (7–8 хв.) завершує такі речення:

- «За цей час я навчився/навчилась...»
- «Я відкрив/відкрила в собі...»
- «Найбільшим відкриттям для мене стало...»
- «Я хочу зберегти з цієї програми...»
- «Свій творчий потенціал я використаю для того, щоб...»

Охочі зачитують свої відповіді. Психолог дякує кожному за участь,

підкреслює сміливість і відкритість учасників.

### **5. Завершення. Побаження учасникам (5 хв.)**

**Слова психолога:** «Творчість – це не те, що є у вас або чого немає. Це те, що ви робите щодня. Кожного разу, коли ви дивитеся на звичне з незвичного боку, пропонуєте свою ідею навіть коли невпевнені, пробуєте нове – ви творите. Ви вже маєте все необхідне. Тепер ви це знаєте.»

Учасники стають у коло. Кожен по колу говорить одне слово-побаження наступному. Останнє слово – психолог усім разом.

Усі матеріали, створені учасниками під час програми (творчі портрети, листи собі, малюнки), передаються учасникам або зберігаються до наступної зустрічі.