

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок тривожності та креативності у старшокласників

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Стеблова В. О.

Керівник Павленко Г. В.

Доцент ЗВО кафедри прикладної психології, доктор
філософії за спеціальністю Психологія

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	5
1.1. Визначення та сутність феномену тривожності та особливості її прояву у старшокласників	5
1.2. Особливості розвитку креативності у старшому шкільному віці	11
1.3. Взаємозв'язок тривожності та креативності	16
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	22
2.1. Мета, завдання та характеристика вибірки	22
2.2. Характеристика методів та процедури дослідження	22
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	24
Висновки до другого розділу	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33
АНОТАЦІЯ	36

ВСТУП

Сучасний світ – це постійний рух, непередбачувані зміни, нові відкриття, динамічність соціокультурного середовища, крім того це ще постійна напруга, стреси, тривожність, тому питання емоційного благополуччя особистості стає все більш актуальним. Старшокласники – це особлива категорія підлітків, які стикаються з численними викликами на шляху до дорослого життя: підготовка до іспитів, вибір сфери подальшого навчання та професії, стосунки з однолітками, самоідентифікація та ін. У цей період життя може виникати високий рівень тривожності, який може впливати на різні аспекти життя, включаючи його креативний потенціал.

Креативність завжди вважалась однією з ключових якостей, що сприяє успіху в житті, допомагає особистості адаптуватися до змін, розв'язувати проблеми та відкривати нові можливості. Саме в старших класах творча активність починає зростати. Але чи впливає тривожність на креативні процеси у підлітків, чи може тривожність гальмувати або, навпаки, стимулювати цей процес?

Вивчення взаємозв'язку між тривожністю та креативністю допоможе педагогам, психологам та батькам розуміти, яким чином можна підтримувати та стимулювати креативний розвиток старшокласників, а також як допомогти їм справлятися з тривожними станами. Знання про цей взаємозв'язок може відкрити нові перспективи в області психолого-педагогічної підтримки підлітків та сприяти формуванню ефективних методик роботи з ними.

Мета: визначити взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності та креативності у старшокласників;
2. Визначити рівень тривожності у старшокласників;
3. Дослідити креативність у досліджуваних;
4. Визначити взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників.

Об'єктом дослідження виступають тривожність та креативність старшокласників, а предметом – взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників.

Вибірка складається з підлітків старших класів закладів шкільної освіти Харківської, Дніпропетровської та Донецької областей, віком від 15 до 17 років: 33 респонденти (17 дівчат та 16 хлопців).

Гіпотеза:

Експериментальна гіпотеза (H1): Існує певний оптимальний рівень тривожності, при якому креативність особистості досягає свого максимуму. Тобто занадто низький або високий рівень негативно впливає на креативність.

Нульова гіпотеза (H0): Рівень тривожності не впливає на рівень креативності особистості або ж креативність особистості не змінюється незалежно від рівня тривожності.

Методи:

1. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення;

2. Емпіричні: методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» в адаптації Т. А. Немчинова, тест шкільної тривожності Філіпса, методика креативності Ф. Вільямса в адаптації Н. Бельської;

3. Математико-статистичні: критерій Колмогорова-Смирнова, коефіцієнт кореляції рангу Спірмена, однофакторний аналіз дисперсії (ANOVA), описова статистика

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Визначення та сутність феномену тривожності та особливості її прояву у старшокласників

Підлітковий вік є періодом життя між дитинством і дорослістю. Цей час збагачений труднощами, переживаннями та кризами, відбуваються значні фізичні, емоційні та соціальні зміни, що супроводжуються розвитком ідентичності та самостійності. Відбувається розвиток нового механізму ідентифікації-уособлення, який особливо активізує здатність відчувати стани інших та переживати їх емоції як свої власні. Цей процес робить сферу почуттів людини більш нюансованою, багатшою і водночас вразливішою. Даний період характеризується виникненням потреби у відчутті уособлення, у прагненні зберегти власний унікальний світ від втручання з боку інших, з метою закріплення власної особистості та збереження індивідуальності. Уособлення допомагає старшокласнику зберегти свою індивідуальність на емоційному і раціональному рівнях спілкування, служачи засобом для збереження дистанції у взаємодії з іншими.

Тривожність у підлітків визначається як особистісна риса, що виявляється в тенденції особистості до частих та інтенсивних переживань, а також в низькому рівні порогу для виникнення цього стану. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на продуктивності, соціальних відносинах, загальному розвитку та формуванні особистості. Саме тому соціально-педагогічна література постійно збагачується новими дослідженнями стосовно цієї дискусійної проблеми.

Слід зазначити, що з визначенням поняття «тривожності» є складнощі через багатогранність та широкий спектр проявів у різних аспектах життя. По-перше, це диференціація двох понять «тривога» та «тривожність». В українській мові це різні слова, але в англійській позначаються одним – «anxiety», але слід звертати на контекст в якому воно використовується. О. Галієва (2019) зазначає, що: «при тлумаченні поняття «тривога» більшість дослідників використовують його для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту». Також окремим поняттям є «страх», який розглядається як реакція на конкретну і безпосередньо усвідомлену небезпеку, що є відмінною рисою, так як тривожність не має реальної об'єктної загрози.

Взагалі, першим проблема тривожних станів була поставлена основоположником психоаналізу З. Фрейдом. Спочатку було висунуте твердження, що тривога є неадекватним вивільненням енергії лібідо, але з часом зробив висновок, що це є особливою функцією Его – попередження особистості про небезпеку. Внаслідок чого використовується захисні механізми: витіснення, заміщення, раціоналізація, сублімація, проекція, регресія, та заперечення. Згідно з його теорією існує три типи тривожності:

1. Реалістична – є відповіддю на реальну загрозу із зовнішнього світу;
2. Невротична – відповідь на загрозу втрати контролю Его над Іт;
3. Моральна – виникає, коли Его відчуває загрозу від Super-Ego, тобто друге відповідає на думки чи дії Іт відчуттям провини або сорому.

У контексті гештальттерапевтичних концепцій за поглядами Ф. Перлза тривожність постає як незавершена ситуація з минулого, що вимагає від людини планування та репетиції майбутнього.

В напрямку біхевіоризму тривожність і страх вважаються тісно пов'язаними явищами, представляючи собою емоційні реакції, що виникають на основі умовних рефлексів. Емоційні реакції формують інструментальну відповідь уникнення, які визначають процес соціалізації індивіда та можуть викликати розвиток невротичних порушень, особливо в тих випадках, коли закріплюються неадаптивні форми поведінки.

Представник гуманістичної психології, К. Роджерс, сприймав джерело тривожності у зіткненні людини з досвідом, який при умові стає усвідомленим, може піддавати сумніву уявлення людини про себе, і це викликає почуття тривоги без чіткого усвідомлення причини. Несвідомі реакції на цей досвід можуть викликати психофізіологічні зміни. Дж. Келлі в свою чергу характеризував тривожність як неможливість прогнозувати, яке виникає внаслідок того, що людина стикається з подіями, які виходять за межі придатності системі пізнавальних конструктів.

У періоди кризи, як у житті окремої особи, так і в суспільстві, спостерігається збільшення соціальної напруги, поява тривожності, стресів і депресивних станів. Окрім того, освітнє середовище також може бути фактором, що спричиняє екзистенціальні страхи, які негативно впливають на психічний стан людини, тому в роботі буде розглянуто два типи тривожності:

1. Особистісна тривожність – відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів (Томчук & Томчук, 2018).

2. Шкільна тривожність – це форма прояву емоційного неблагополуччя дитини, яка виражається в хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку вчителів, батьків та однолітків (Хом'як, 2019).

Більшість українських дослідників дотримуються спільної думки стосовно того, що тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, коли людина схильна до переживання стану тривоги при очікуванні негативного розвитку подій.

С. Ставицька розглядає особистісну тривожність як «Інтегративне особистісне явище, стало особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільну індивідуальну властивість особистості» (Стрілецька, 2016).

І. Ясточкіна (2020) стверджує: «Особистісна тривожність в більшості випадків зумовлюється такими особистісними чинниками, як розбіжності у Я-концепції, конфліктна будова самооцінки, суперечливе ставлення до власного майбутнього».

Причини особистісної тривожності можна розглядати на різних рівнях. Перше – це проблеми в соціальній сфері, труднощі в спілкуванні. Друге – на психологічному рівні, цей стан пов'язаний з неадекватним сприйняттям самого себе. Тривожність виникає внаслідок конфлікту між потребою високо себе оцінювати та почуттям невпевненості, коли обидві ці тенденції актуалізуються одночасно. Також на психофізіологічному рівні вона пов'язана з особливостями функціонування центральної нервової системи.

Слід розширити список додатковим аспектом – генетична спадковість. Завдяки близнюковому методу дослідження було виявлено, що ризик виникнення тривоги серед родичів першого ступеня спорідненості з тривожним розладом приблизно в 5 разів вищий, ніж серед тих, хто не має цього розладу (Olofsdotter, 2017).

С. Томчук та І. Томчук (2018) вказують, що: «У старшокласників, підлітків найбільш часто зустрічається тривожно-залежний тип особистості, що характеризується підвищеною чутливістю до емоційного самопочуття іншої людини, причому нерідко виділяється якась одна значуща фігура, ставлення якої найбільшою мірою впливає на емоційне самопочуття».

Спочатку розглянемо поведінкові прояви тривожності, які мають цікаву особливість – маскування під прояви інших проблем, тому простежити за ними досить складно. Це такі, як залежність і схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції.

З відповідним рівнем тривожності залишається впевненість у собі та відсутність нервозності; навіть при допущених помилках проявляється адекватне ставлення та бажання виправити їх. У випадку підвищеної тривожності виникає дратівливість та нетерплячість, а під час невдач у діяльності виникає бажання пояснити це зовнішніми причинами.

Доповнюючи список слід додати вираження сильних емоцій, таких як роздратування, занепокоєння або розлючення, навіть в звичайних ситуаціях, пасивність, несамотійність, агресивність, нездатність переносити ситуацію очікування, важкість адаптації до нових чи невизначених обставин, цілеспрямоване уникання соціальних ситуацій та уникання взяття на себе ініціативи чи лідерської ролі через страх можливої невдачі, тенденція до докладання надмірних зусиль до досягнення високих стандартів і боязнь зробити помилку, схильність до власної самокритики та переоцінки власних можливостей, важкість зосередження та участі у шкільних або фізичних активностях через внутрішній стрес.

Тривожність негативно впливає на мотиваційну сферу, бо активізує захисні механізми, що в свою чергу шкодить процесу цілепокладання. А. Хом'як (2019) підкреслює, що: «Для мотивації необхідний певний рівень страху – він дозволяє передбачити наслідки своєї діяльності, активізуватися, докласти вольових зусиль».

Деякий страх може виступати як стимул для досягнення цілей. Наприклад, якщо людина стурбована можливістю провалу в здійсненні певного завдання, це може спонукати її до більш впевненої і ефективної дії для уникнення цього провалу. Однак, коли рівень тривожності стає надто високим, він може перетворитися на перешкоду для досягнення мети.

Надмірна тривожність може пригнічувати мотивацію та здатність до концентрації, що призводить до втрати ефективності у виконанні завдань. Особа, яка постійно переживає тривогу, може витрачати більше енергії на контроль своїх емоцій та страхів, ніж на саму діяльність або досягнення мети. Такий стан може спричинити втому, відчуття безсилля та втрату інтересу до досягнення результатів.

У дослідженні Л. Матохнюк та О. Шпортун (2020) за допомогою методики оцінки шкільної тривожності Філіпса, було встановлено, що серед старшого шкільного віку домінують високий та підвищений рівень тривожності, це в свою чергу акцентує увагу на актуальності проблеми та потреби розробок психокорекційних програм.

Як емоційний стан, тривожність негативно впливає на усі аспекти життєдіяльності школяра, включаючи здоров'я, спілкування в позашкільному середовищі, загальний психологічний стан та навчальний прогрес, та як відмічають І. Учитель та ін. (2023): «Шкільна тривожність виступає провідним маркером дезадаптації дитини в освітньому просторі, наслідком чого можуть стати різного роду розлади».

Шкільна тривожність стає особливо значущою, оскільки вона є ключовим показником того, наскільки учні адаптовані до навчання. Це явище не тільки впливає на їхню успішність на заняттях, але й має негативні наслідки для міжособистісних відносин, фізичного та психічного здоров'я. Крім того, єдиних ознак прояву шкільної тривожності нема, вони індивідуальні, ця проблема є хитрою та ховається під маскою слухняного учня або «важкої» дитини.

Виступи в класі, іспити, шкільні заняття спортом або спілкування з друзями між уроками – ці ситуації часто повністю уникають або переживають з вираженим дистресом і можуть призвести до короткострокового та довгострокового зниження успішності у навчанні.

Перш за все, фізіологічні прояви шкільної тривожності можуть включати активацію стресової відповіді. Серцебиття, підвищений тиск, прискорене дихання та пітливість – це реакції організму на внутрішній стресор, пов'язаний з навчанням чи іншими шкільними аспектами. За таких умов, фізіологічні зміни можуть призводити до відчуття напруги та невпевненості. Також слід додати біль у животі, неспокійний шлунок та нудота, що може впливати на харчування та загальний стан здоров'я.

Учні, які відчувають тривогу, можуть перейматися перед екзаменами чи виступами, що може призводити до напруження м'язів та головного болю. Це може негативно впливати на їхню здатність концентруватися та виконувати завдання. Окремо слід звернути увагу на сон – режим може порушуватися через тривожні думки та переживання, що в свою чергу призводить до втоми, зниженню уваги та погіршенню психічного стану.

Окремо можна виділити перфекціонізм. Підлітки з тривожністю можуть мати надмірну боязнь невдачі та намагатися досягти ідеальності в усьому, що може призводити до перевтомленості та перевантаження. Або навпаки, вони можуть відмовлятися від участі у загальних заходах та стикаються з проблемами у встановленні та підтримці соціальних відносин. Страх перед відзначенням в класі чи участю в групових завданнях може призводити до уникання спілкування з іншими, страх перед виступами або прийняттям відповідальності та можуть стурбовано запитувати себе "що якщо я зроблю щось не так?" та уникати ситуацій, пов'язаних із висловлюванням власної думки або лідерськими обов'язками.

Передумовами є неякісна робота педагогів, конкуренція, вимогливість батьків та вчителів, жорсткі рамки та постійні порівняння успішності з іншими, які можуть закладатись ще в дошкільному віці. Також слід додати неправильний стиль виховання. У родинях, де встановлені теплі стосунки, діти зазвичай виявляють менше тривожності у порівнянні з тими, що виховуються в родинях з частими конфліктами. Крім того, академічний тиск у вигляді великої кількості завдань, контрольних чи проектів, також велике навантаження можуть нести позашкільні заняття та додаткові заняття з шкільних предметів.

1.2. Особливості розвитку креативності у старшому шкільному віці

Креативність потребує всебічного опрацювання різними науками, великої кількості методологічних підходів та створенню концепцій. Це пов'язано через інтерес з точки зору не тільки психології, а й філософії, соціології, фізіології,

педагогіки, менеджменту. Все це через те, що саме ця риса має великий попит на ринку, креативні люди вважаються двигунами прогресу.

Креативність ґрунтується оригінальністю мислення, «свіжістю» погляду на той чи інший феномен, розширенням звичних меж думки з певної проблематики, висуванням альтернативних, навіть неприпустимих з точки зору минулого досвіду ідей та пропозицій (Крижановська, 2023). Отже, найперша риса креативності – новизна, бо це і є бажання людини створити щось нове, по-іншому. Сутність людини полягає у творчій природі, проте виявлення та розвиток цих потенційних можливостей відбувається у конкретному соціальному контексті, який характеризується свободою, рівністю конкурентних можливостей, визнанням новаторських рішень у різних сферах життя та повагою до них.

Е. Торренс визначає креативність як процес, який передбачає: появу чутливості до проблем, дефіцит знань, їхню невідповідність, дисгармонію та ін.; фіксацію цих проблем; пошук рішень цих проблем, висунення гіпотез; перевірка, зміни й повторні перевірки гіпотез; формулювання результату (Куш, 2020).

Більшість дослідників розмежовує поняття “творчість”, яке має глибоку структуру, більш спонтанний характер, і на відміну від креативності, не завжди має цілеспрямованість на певному результаті. Проте слід також констатувати, що в художній творчості діє поняття естетики. Е. Фромм говорить про два типи творчості в області мистецтва. По-перше – це діяльність, яка залежить від здібностей, які можна вивчати та розвивати за допомогою різних методів і вправ, і в кінці цього процесу розкривається продукт. Другий – це творче ставлення і поведінка, що є основою всіх видів творчості, це риса характеру, яку можна розвинути шляхом обробки здібностей бачити, сприймати та реагувати (Kilincer, 2022).

Розглянемо додаткові поняття, які ввів Е. де Боно – дивергентне мислення та конвергентне. Дивергентне мислення – це спосіб мислення, який спрямований на генерацію різноманітних оригінальних ідей, рішень або можливостей, оцінюється за здатністю особи думати "широко" та знаходити різні варіанти вирішення проблеми. Було виділено такі властивості, що відрізняють його від інших видів мислення та

властивостей особистості, а саме: «Швидкість, гнучкість, оригінальність, допитливість суб'єкта мислення, точність, іррелевантність, фантастичність, інтуїтивність, релятивність, цілісність, рефлексивність, інноваційність, критичність, толерантність до невизначеності, продуктивність, впорядкованість, альтернативність, самостійність, інверсивність, дискретність, активність та образність» (Антошків, Чернець, 2021). Одразу відчувається схожість з визначенням креативності, але вона має на меті реалізацію ідеї, а дивергентне мислення є лише важливою частиною креативного процесу, але не єдиним його аспектом. Конвергентне мислення – це спрямоване на зведення, об'єднання та вибір найкращого рішення або ідеї з вже наявних варіантів, важливе для прийняття рішень, вибору оптимальних рішень та вирішення проблем. Характеризується логічністю, систематичністю, здатністю до аналізу та оцінки, визначенням оптимального рішення та діє при лінійному пошуку єдино вірних рішень

Дивергентне мислення грає важливу роль у розвитку креативності у старшокласників і може слугувати сильним предиктором їх творчого потенціалу. Освіта, яка акцентує на розвитку дивергентного мислення, може впливати на створення сприятливого середовища для розкриття творчого потенціалу учнів у старшій школі. Сприяння цьому виду мислення сприяє виробленню навичок, які стануть основою для подальшого творчого розвитку та досягнень учнів.

У процесі освіти дитина проходить критичні етапи розвитку, де креативне мислення може зазнавати значних змін. Початкова школа і старші класи представляють дві різні фази, де відбувається різноманітний розвиток цього важливого аспекту інтелектуальної активності.

Початкова школа, зазвичай, визначається введенням у світ навчання та формуванням основних навичок. Учні вивчають фундаментальні знання, вчать читати, писати та розв'язувати базові математичні завдання. Однак, на жаль, цей етап може виявитися менш сприятливим для розвитку креативного мислення. Система освіти, орієнтована на вивчення стандартів та традиційних предметів та методів, може обмежити можливості дитини для вираження власної творчості. В умовах

жорсткої структури навчання, часто діти вправляються у виконанні завдань згідно з існуючими правилами, не завжди маючи шанс розвинути власні ідеї чи долучитися до творчого процесу.

Старший шкільний вік є важливим етапом, де розкриваються нові можливості та особисті потенціали. В цей період учні часто зазнають зростання свободи та самостійності, що створює сприятливий мікроклімат для творчого вираження. Навчальні програми можуть включати більше проектних завдань, та навіть ініціювати предмети, спрямовані на розвиток креативності. Учні мають більше можливостей для вибору та розвитку власних інтересів. Зростання креативного мислення у старшій школі може також бути пов'язане з розширенням соціального кола, активною пізнавальною діяльністю, прагнення до саморозвитку та набуття певного соціального статусу дає поштовх до інтелектуальної діяльності. Учні взаємодіють з різноманітними особистостями, обмінюючи ідеями та стикаючись з різноманітними підходами до вирішення проблем.

О. Кузнєцова та Ю. Кушнір (2020) відмічають наступне перетворення: «У старшому шкільному віці на основі «загальної» креативності формується «спеціалізована» креативність – це здатність до творчості, пов'язана з певною сферою людської діяльності, як доповнення та альтернатива».

Старшокласники набувають вищий рівень когнітивних навичок, таких як аналіз, синтез та оцінка інформації. Це сприяє розвитку творчого мислення та забезпечує можливість шукати нестандартні рішення завдань. Слід відзначити, що вже з підліткового віку відбувається вибір власної соціальної групи, яка стає для індивіда нормою та формує його моральні цінності, а також узгодження і гармонізація з індивідуальними рисами, тобто спостерігається прагнення до заохочення власних здібностей.

Ретроспективні дослідження видатних дослідників свідчать про те, що заняття поза школою, зокрема під керівництвом наставників чи участь у організованих заходах, може відігравати ключову роль у розвитку таланту. Це підкреслює важливість позашкільних програм у формуванні та розвитку творчих здібностей у

дітей. Крім того, така діяльність сприяє розширенню їх соціальних контактів, а це, в свою чергу, надає батькам можливість отримати додаткові освітні ресурси для розвитку талантів своїх дітей.

Розглядаючи особливості креативних старшокласників, варто звернутися до важливих аспектів, які визначають їхню унікальність. Зазначені риси, такі як спонтанність, емоційність та загальна гармонійність, не лише окреслюють профіль творчої особистості, але й визначають її внутрішній світ та підходи до розвитку.

Спонтанність, як важливий аспект креативності, свідчить про здатність до неочікуваних та нестандартних рішень. Ця риса вказує на їхню готовність експериментувати та досліджувати нові напрямки у навчанні та творчості.

Емоційність відображає глибину та насиченість внутрішнього світу підлітків. Здатність висловлювати та розуміти власні емоції сприяє формуванню багатогранної творчої натури.

Загальна гармонійність та збалансованість індивідуальних рис креативних учнів старших класів підкреслюють, що їхні творчі здібності існують в гармонії із загальним психічним здоров'ям. Це обумовлює важливу роль креативності як чинника, що сприяє адаптації та гармонійному розвитку особистості.

Феномен креативності, що виявляється у старшокласників, можна розглядати як важливий результат адаптаційного механізму. Його збалансований та рівномірний розвиток свідчить про гармонію внутрішнього світу та визначається відсутністю виражених невротичних чи психічних аномалій. Вивчення цих аспектів відкриває нові горизонти для розуміння та підтримки творчого потенціалу у контексті їхнього загального психічного стану.

Однолітки можуть виконувати значущу роль у розвитку креативності підлітків через взаємодію та обмін ідеями. Групова динаміка стимулює креативність, адже спілкування з однолітками розширює горизонти індивіда та надає нові погляди на світ. Креативна атмосфера в колективі може виступати каталізатором для самовираження та розвитку талантів. Вчителі, які стимулюють самовираження та надають можливості для експериментів, а також батьки, що підтримують та

заохочують індивідуальний підхід до навчання, також сприяють формуванню творчого мислення. Культурні цінності, традиції та соціальні очікування формують основу для розкриття творчого потенціалу. Заохочення вивчення різних культурних аспектів та сприяння декількох мов можуть розширити уявлення підлітка.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та креативності

Тривожність і креативність – це два явища, яким приділяється багато уваги в галузі психології. Однак їхні стосунки були суперечливим і обговорюваним питанням, багато дослідників стверджували, що стрес може позитивно чи негативно впливати на творчість. Хоча консенсусна точка зору стверджує, що стрес і креативність мають суперечливий зв'язок, багато досліджень показують, що невеликі дози стресу, ймовірно, спонукають мозок людей працювати для досягнення конкретних цілей (Byron, Khazanchi, & Nazarian, 2010).

Виявлено, що творчість та тривожність мають обернену взаємодію. Творча особа є менш тривожною та більш адаптованою, ніж менш творча (Shaikh, 2022). Більш творчі люди, ймовірно, мають вищий рівень стійкості, що дозволяє їм ефективніше долати стресові ситуації та демонструвати менше тривожності.

Однією з ключових спостережених закономірностей є те, що більш креативні індивіди краще пристосовані до шкільного середовища. Ймовірно, це пов'язано з їхньою здатністю до новаторського мислення та гнучкістю у вирішенні завдань, що допомагає їм успішно адаптуватися до вимог освітнього процесу та взаємодії з педагогічним колективом.

Для досягнення високих творчих здібностей необхідна якісна адаптація до оточуючого середовища та низький рівень тривожності, яка допомагає особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, адаптуватися до різних умов і ситуацій, при цьому вона може краще використовувати свій творчий потенціал, оскільки не відчуває обмежень або стресу, пов'язаного з новими ситуаціями.

Високий рівень тривожності може перешкоджати творчому процесу. Коли особистість відчуває тривогу, це може обмежувати її здатність до ризику,

експериментування та відкритості до нових ідей. Зниження рівня тривожності дозволяє особистості відчувати більшу свободу виразу і дослідження, що сприяє творчості.

Ці фактори створюють сприятливі умови для розкриття творчого потенціалу особистості. Психоемоційна стабільність є ключовим аспектом у цьому контексті задля концентрації на творчих завданнях і реалізації свого потенціалу.

Крім того, комфорт у навчальному процесі грає важливу роль, адже це стимулює до активної участі в уроках, спілкуванні з однокласниками та вчителями, що сприяє обміну ідеями та стимулює творчий процес.

Стрес є джерелом зовнішньої мотивації, що підвищує рівень збудження; отже, коли люди піддаються стресу, вони можуть брати участь у цілеспрямованій стратегії вирішення проблем, яка веде до посиленої творчості (Byron, Khazanchi, & Nazarian, 2010). Саме в умовах стресу людина може виявляти велику гнучкість у мисленні, шукати альтернативні рішення та ефективно вирішувати завдання. Більше того, стрес може привести до активізації творчих резервів і збільшення кількості генерованих ідей, що в свою чергу сприяє виникненню новаторських концепцій та підходів. Необхідно враховувати і те, що стрес може виступати як каталізатор для розвитку адаптаційних стратегій та умінь управління емоціями. Одним із важливих аспектів впливу стресу на творчість є здатність особистості адаптуватися до змін та розвивати нові стратегії дій у несприятливих ситуаціях.

У статті Ю. Марцинкевич та Г. Павленко (2023) досліджується тема творчої продуктивності українських художників під час періоду війни. Виділяється важливість мотивації для заняття мистецтвом, яка виникає як засіб терапії. У складних умовах війни малювання може стати не лише засобом вираження власних почуттів і емоцій, але й засобом зняття стресу та сприяти полегшенню психологічного навантаження.

Дослідження також показує, що навіть середня або низька психічна активність може сприяти зростанню креативної продуктивності. Це може бути пов'язано з тим, що у стані емоційної напруги або психологічної зміни людина звертається до

мистецтва як способу самовираження та пошуку внутрішньої гармонії. Також підкреслюється значення мотивації до творчості в умовах війни та психологічний аспект впливу на креативну продуктивність українських художників.

Ще в одному науковому дослідженні виявлено цікаві та вагомí зв'язки між рівнем тривоги та уявою. Уява є основою творчої діяльності, вона дозволяє людині створювати нові концепції, відкривати альтернативні шляхи розв'язання проблем та втілювати ідеї в реальність. У результаті аналізу взаємозв'язків додатково можна визначити, що існує взаємодія між загальним показником тривоги та рівнем особистісної тривожності із сильним впливом на функціонування уяви. Цей взаємозв'язок В. Тхір та О. Амплєєва (2022) пояснює наступним чином: «Особи, яким притаманний високий рівень уяви більш яскраво уявляють тривожну ситуацію та її наслідки, що як результат і призводить до підвищення рівня загальної тривожності індивіда». Їхній внутрішній світ багатший за образами та можливостями уявляти різноманітні ситуації.

Дослідження у 2000 році з приводу нейробіологічних факторів творчості Карлоса за допомогою тестування на креативність та шкалу тривоги Спілберга визначило значну кореляцію між змінними, крім того, кровообіг був значно вищий саме у творчих учасників експерименту. Додаткове підтвердження було набуте Р. Мартіндейлом про повільніше звикання до збудження серед творчих особистостей, ніж серед не творчих (Little, 2015).

Дослідження Гленн Литл визначало який вплив на креативність мають сприятлива та виснажлива тривога, коли її модерують емоційні стани. Сприятлива тривога значно позитивно корелювала з креативністю і зворотно (негативно) корелювало з виснажливою.

Однак дослідники також вказали, що інші особистісні характеристики, такі як відкритість до нового досвіду та екстраверсія, можуть бути більш важливими передбіжниками креативності. Це означає, що незалежно від сфери творчості – будь то літературне мистецтво, музика, наука чи дизайн - відкритість до нових ідей та енергія, характерна для екстравертів, може бути ключовими факторами, що сприяють

творчому процесу. Така стійка тенденція до експлорації нового та спілкування з іншими може створювати сприятливе середовище для розвитку та вияву творчих здібностей, незважаючи на можливі відмінності у сферах, завданнях та конкретних формах творчості.

Дослідження взаємозв'язку тривоги та депресії з творчістю під керівництвом Дж. Шлезінгера визначило, що висновки цього дослідження в основному підтверджують схильність до скептицизму. Аналіз розмірів тривоги та депресії вказав на невеликі відхилення у рівні креативності, незалежно від того, як саме розглядається креативність: чи як дивергентне мислення, творче самовираження, щоденна творча поведінка чи публічні творчі досягнення (Silvia & Kimbrel, 2010). Зазначено, що виявлені нові ефекти, хоч і не вражаючи своєю різкістю, все ж були помітними. Зокрема, особи з високим рівнем соціальної тривожності схильні вважати себе менш креативними в сфері міжособистісних відносин та повідомляти про менші досягнення в областях, які вимагають публічної діяльності.

Висновки до першого розділу

1. У підлітковому віці, тривожність суттєво впливає на емоційний стан та поведінку. Підвищений рівень тривожності може негативно позначитися на продуктивності, соціальних відносинах та загальному розвитку особистості. Тривожність потрібно розглядати на різних рівнях – соціальному, психологічному та фізіологічному, і враховувати різноманітні чинники, такі як генетична спадковість, соціальне середовище та індивідуальні особливості.

Прояви тривожності у старшокласників можуть мати деякі характеристики. Наприклад, їхня поведінка може приховувати під собою інші проблеми, такі як залежність, схильність до підпорядкування, лінощі або гіперактивність. Також вони можуть виявляти сильні емоційні реакції, такі як роздратування, занепокоєння чи розлючення, а також можуть проявляти пасивність, агресивність та інші вияви. Тривожність може призводити до захисних механізмів та зниження мотивації до досягнення цілей.

Шкільна тривожність є особливо важливою, оскільки вона відображає адаптацію учнів до навчання і може мати негативний вплив на їхню успішність, міжособистісні відносини та загальне здоров'я. Фізіологічні прояви тривожності можуть включати активацію стресової відповіді, такі як швидке серцебиття, підвищений тиск та інші фізіологічні реакції.

2. Креативність є важливою рисою, яка потребує інтеграції різних наукових дисциплін, методологічних підходів та концепцій. Вона визначається новизною думок, розширенням меж мислення та розвитком оригінальних ідей. Цей аспект важливий, оскільки креативні люди сприяють прогресу суспільства. Креативність виявляється через дивергентне мислення, яке стимулює генерацію різноманітних ідей та рішень, і конвергентне мислення, яке спрямоване на об'єднання та вибір оптимальних рішень. Сприяння розвитку креативності у старшокласників може бути зміни у соціальному середовищі, розширенням свободи та самостійності, а також стимулюванням дивергентного мислення через проектні завдання та активну пізнавальну діяльність.

Старші класи є періодом, коли загальна креативність зазнає еволюції у спеціалізовану креативність, що відображає здатність до творчості у певній сфері людської діяльності. Розвиток цієї креативності супроводжується збільшенням когнітивних навичок та можливістю пошуку нестандартних рішень. Подальший перехід до оригінальності є невід'ємною частиною цього процесу. Важливо враховувати вплив позашкільної діяльності та соціального середовища на розвиток креативних здібностей. Роль ровесників, педагогів та батьків у сприянні творчому мисленню та створенні стимулюючого середовища не може бути переоцінена. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню творчого потенціалу у відповідності з їхніми індивідуальними потребами та можливостями.

3. Узагальнюючи, виявлено, що тривожність та креативність мають складні взаємозв'язки, які неодноразово обговорювалися в галузі психології. Хоча точні механізми цих взаємозв'язків ще потребують додаткових досліджень, існують підтвердження того, що вони взаємодіють наступним чином: більш креативні

особистості, здебільшого, проявляють меншу тривожність, що свідчить про їхню вищу стійкість у стресових ситуаціях. Додатково, встановлено, що більш креативні особистості краще пристосовуються до навчального середовища, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до новаторського мислення та гнучкості у вирішенні завдань. Крім того, було визначено, що уява, яка безпосередньо пов'язана з творчою діяльністю, може посилювати тривожність, якщо вона використовується для створення відображень негативних сценаріїв.

Стресові ситуації можуть викликати або підсилювати відчуття тривоги через страх перед можливими негативними наслідками або невизначеністю майбутнього. В свою чергу стрес може впливати як позитивно, так і негативно на креативність людини. Наукові дослідження показують, що невеликі дози стресу можуть спонукати до цілеспрямованої діяльності та підвищувати рівень творчості.

Таким чином, наявність психічної стабільності та низького рівня тривожності є важливими факторами для досягнення високих творчих здібностей. Важливо також зазначити, що стрес може виступати як каталізатор для розвитку адаптаційних стратегій та умінь управління емоціями, що в свою чергу сприяє розвитку творчого потенціалу. Підсумкові висновки різних досліджень вказують на важливість розглядати кожен випадок індивідуально та враховувати різноманітні аспекти тривожності та креативності.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Мета, завдання та характеристика вибірки

Мета: визначити взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності та креативності у старшокласників;
2. Визначити рівень тривожності у старшокласників;
3. Дослідити креативність у досліджуваних;
4. Визначити взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників.

Вибірка складається з підлітків старших класів закладів шкільної освіти Харківської, Дніпропетровської та Донецької областей, віком від 15 до 17 років. Всього участь взяло 33 респонденти (17 дівчат та 16 хлопців).

2.2. Характеристика методів та процедури дослідження

Для визначення взаємозв'язку між тривожністю та креативністю у старшокласників нами було обрано ряд методів, які відповідають віку, завданням дослідження та психодіагностичним вимогам:

1. Методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» в адаптації Т. А. Немчинова – використовується для вимірювання рівня загальної тривожності та складається з 50 питань, які потребують швидку відповідь від респондента «так» або «ні». Висновок формується за кількістю балів, які збігаються з ключем (0-50) та визначається рівень тривожності: дуже високий, високий, середній з тенденцією до високого, середній з тенденцією до низького та низький.

Було обрано саме адаптацію на українській мові, який також використовується колегами по дослідницькій роботі (Ліповецька&Васільєва, 2022; Дараган&Литвинчук, 2022; Плужник&Амплеєва, 2023).

2. Тест шкільної тривожності Філіпса було обрано з метою визначення шкільної тривожності, як окремої змінної, яка впливає на креативність. Активно використовується українськими дослідниками, також під час дистанційного навчання в період карантину Covid-19 та в умовах війни (Фролова&Ханецька, 2023; Грибун&Смоленчук, 2023; Подзолкова&Кочарян, 2022; Герасик&Хоменко-Семенова, 2022).

Тест складається з 58 запитань, які спрямовані на визначення самоочуття дитини у школі, вони потребують відповіді «так» або «ні». Інтерпретація здійснюється не тільки за загальним балом, а й за 8 чинниками: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу, проблеми і страхи у стосунках з учителями. Висновок формується за кількістю балів, які мають розбіжності з ключем у відсотковому відношенні. Підвищена та висока тривожність визначається, якщо розбіжність складає більше 50% та 75% відповідно.

3. Методика креативності Ф. Вільямса в адаптації Н. Бельської – складається з двох частин. Перша – опитувальник з 33 запитань стосовно поведінки, інтересів та проявів дивергентного мислення, які мають 4 варіанта відповіді: повністю згоден, частково згоден, не згоден, важко відповісти. Далі згідно з ключем підраховується кількість балів та переводиться у стени, за яким визначається рівень креативності. Друга частина – малюнковий субтест, де потрібно домалювати розпочаті, але незакінчені 12 малюнків та підписати. Аналізується за п'ятьма параметрами: оригінальність формальна, розробленість-асиметрія, розробленість-деталізація, оригінальність тематична та назва.

Крім того, методика розширює можливості за рахунок двох напрямків оцінки: суб'єктивно-психометричний підхід (спрямований на виявлення особистісних особливостей, ціннісно-мотиваційних аспектів, а також схильностей, які є характерними для творчих особистостей, що спираються на результати самооцінки

особистості) та об'єктивно-психометричний підхід (передбачає кількісну та якісну оцінку за допомогою неочевидного для індивіда дослідження).

Частина опитування проходила у Google forms, а малюнковий субтест методики креативності Ф. Вільямса в адаптації Н. Бельської заповнювався очно на аркуші з надрукованим бланком. Також було отримано згоду від батьків та згоду на обробку особистих даних.

Для аналізу тестових даних використовувались наступні математико-статистичні методи: критерій Колмогорова-Смирнова, коефіцієнт кореляції Спірмена, однофакторний аналіз дисперсії (ANOVA) та описова статистика.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами першої методики «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» в адаптації Т. А. Немчинова, було отримано наступні результати по рівню тривожності у старшокласників (табл. 1):

Таблиця 1. Результати за рівнем особистісної тривожності

Дуже високий рівень тривоги	3.2%
Високий рівень тривоги	18.2%
Середній рівень з тенденцією до високого	54.5%
Середній рівень з тенденцією до низького	24.2%
Низький рівень тривожності	0%

Серед опитуваних підлітків відсутні показники за низьким рівнем тривожності. Середній рівень з тенденцією до низького характерний для 24.2% підлітків, відмінною рисою якого є відсутністю надлишкового занепокоєння. Такий рівень тривожності є оптимальним для ефективного функціонування та досягнення цілей. Найбільша кількість респондентів мають середній рівень з тенденцією до високого, який характеризується помірною тривожністю, яка проявляється в певних ситуаціях, такий рівень може бути адаптивним і здатним мобілізувати ресурси для

вирішення завдань. Дуже високі показники за рівнем особистої тривожності складають лише 3%.

За результатами методики Філіпса було встановлено, що більша частина респондентів (91%) мають низький рівень шкільної тривожності (табл. 2):

Таблиця 2. Результати за рівнем шкільної тривожності

Низький рівень тривожності	91%
Підвищена тривожність	9%
Висока тривожність	0%

Це можна пояснити змінами в освітньому процесі через воєнний стан. В областях, де проживають респонденти, було впроваджено: дистанційне навчання, перевірка знань в форматі онлайн, відсутність безпосередньо особистісної зустрічі з вчителями та однокласниками. Хоча, сучасні технології дозволяють займатись сидячи вдома, так само відповідати на уроках, виконувати домашні завдання, але це не може замінити повноцінного відвідування навчального закладу, сприймати повноцінний шкільний досвід, а кількість стресових факторів зменшуються.

За даними методики креативності Ф. Вільямса в адаптації Н. Бельської було отримано наступне відсоткове відношення щодо креативності за тестом (табл. 3):

Таблиця 3. Результати за тестуванням

Низький рівень	30.3%
Нижче за середній	9.1%
Середній	39.4%
Вище за середній	12.1%
Високий	9.1%

Суб'єктивно-психометричний показник дозволив отримати оцінку креативних здібностей учнів на основі результатів тестування й їх власного ставлення до свого творчого потенціалу та їх проявів в повсякденному житті. У більшості кількості

підлітків (39.4%) було виявлено середній рівень креативності, також низький рівень у 30.3%. Високу креативність було визначено лише у 9.1% досліджуваних.

За допомогою показника оригінальності тематичної й креативності загальної, який вимірювався за малюнковим субтестом, була виявлена унікальність та творчість старшокласників у процесі вирішення завдань, що дало змогу об'єктивно оцінити їх реальні креативні можливості (табл. 4).

Таблиця 4. Результати за малюнковим субтестом

Ступінь вираженості	Загальна креативність	OpT
Креативність не виявлено	42.4%	15.2%
Загально статистична креативність	45.5%	60.6%
Висока креативність	12.1%	24.2%

42.4% учасників не проявили вираженого рівня креативності за загальною шкалою тестування. Однак лише 15.2% з них не демонстрували значну оригінальність тематичних малюнків. 45.5% учасників мали середній рівень креативності за загальною шкалою – цей рівень креативності був найбільш поширеним серед учасників дослідження. У той же час, 60.6% з них демонстрували середній рівень оригінальності тематичних малюнків. Лише 12.1% учасників мали високий рівень креативності за загальною шкалою та 24.2% відзначалися значною оригінальністю тематичних малюнків.

Відмінності у відсотковому відношенні показників за рівнем у різних шкалах пояснюються особливостями визначення поняття «креативність». При низьких показниках оригінальності тематичної, але при високих інших, вказують, що респондент, який, не винаходячи абсолютно нові концепції, має здатність створювати цінні сукупності, базуючись на вже існуючих стандартах.

Шкала OpT може мати вищі показники, ніж шкала загальна креативність з двох основних причин. По-перше, оригінальність тематична вимірює конкретні аспекти творчості, що виражені у відповідних завданнях, тоді як загальна креативність охоплює більш широкий спектр творчих проявів. По-друге, така

картина може свідчити про специфічні області, в яких респонденти виявляють більшу креативність, ніж у загальних аспектах.

Перед статистичною обробкою даних був проведений аналіз розподілу отриманих даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова для визначення нормального розподілу.

1. Методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» в адаптації Т. А. Немчинова: p -значення = 0.008, що менше стандартного рівня значущості 0.05, тобто розподіл не є нормальним.

2. Методика шкільної тривожності Філіпса: p -значення = 0.2, що більше стандартного рівня значущості 0,05, розподіл даних є нормальним.

3. За методикою креативності Ф. Вільямса в адаптації Н. Бельської:

А) Об'єктивно-психометричний малюнковий субтест: p -значення = $0.2 > 0.05$, розподіл даних є нормальним.

Б) Суб'єктивно-психометричний субтест: p -значення = $0.2 > 0.05$, розподіл даних є нормальним.

У зв'язку з тим, що обсяг вибірки становить 33 респонденти, що є невеликою кількістю, розподіл даних по методиці Тейлора не є нормальним, а в інших присутні викиди, було прийнято рішення використовувати коефіцієнт кореляції Спірмена, який є менш чутливий до них. Заданий рівень значимості $\alpha = 0.05$.

Було виявлено слабку кореляцію між рівнем особистісної тривожності та суб'єктивною оцінкою власного творчого потенціалу ($r = 0.38$, $p > 0.05$). У кореляції з малюнковим субтестом був виявлений слабкий негативний зв'язок ($r = -0.16$, $p > 0.05$). По-перше, результати цього показника оцінюються протилежно: чим нижче цей показник, тим вище оригінальність продуктів діяльності. Тобто, з підвищенням рівня тривожності може спостерігатися зростання оригінальності, але цей показник не є статистично значущим. Загальний показник креативності слабо корелює з тривожністю ($r = 0.29$, $p > 0.05$), значно менше, аніж показник суб'єктивної оцінки.

Отже, можна зробити висновок, що підвищення тривожності може спричинити когнітивні та мотиваційні зміни, які призводять до завищеної

самооцінки креативних здібностей, навіть якщо реальна оригінальність продуктів діяльності не змінюється, також це може бути пов'язано з впливом різних факторів, таких як самооцінка, досвід, соціальне порівняння та мотивація. Це пояснює розбіжність між суб'єктивною оцінкою та об'єктивними показниками креативності.

Значного взаємозв'язку між шкільною тривожністю та показниками креативності не визначено: за результатами по тестуванню $r = 0.23$, за показником оригінальності $r = -0.05$ та загальною креативністю $r = 0.27$.

У гіпотезі стверджується, що існує оптимальний рівень тривожності, який сприяє підвищенню креативності, тоді як занадто високий або низький рівень тривожності може негативно впливати на креативність. Нульова гіпотеза передбачала, що рівень тривожності не впливає на креативність.

Спочатку було розділено дані на три групи відповідно до рівнів тривожності та визначено середні значення креативності в кожному (табл. 5):

Таблиця 5. Середні значення креативності за рівнем особистісної тривожності

Група	Рівень	Середнє
1	Високий рівень тривожності	5,4
2	Середній рівень тривожності з тенденцією до високого	22,7
3	Середній рівень тривожності з тенденцією до низького	-2,1

Для аналізу ми використовували однофакторний аналіз дисперсії (ANOVA). Результати показали значення критерію $F = 13.7$, що є досить високим показником для однофакторного дисперсійного аналізу. Отримане значення p майже наближено до нуля. Це свідчить про те, що відмінності між групами з різними рівнями тривожності статистично значущі. Подібний низький рівень значення p означає, що можна з високою впевненістю стверджувати, що рівень особистісної тривожності дійсно пов'язан з рівнем креативності, а саме середній з тенденцією до високого. Це підтверджує експериментальну гіпотезу про існування оптимального рівня тривожності, при якому креативність досягає максимуму.

Висновки до другого розділу

1. З метою визначити взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників участь у дослідженні взяло 33 респонденти. Було виявлено, що більшість підлітків мають середній рівень особистісної тривожності з тенденцією до високого – 54.5%. Варто відзначити відсутність низького рівня тривожності серед опитуваних. Щодо шкільної тривожності, майже всі респонденти відзначили низький рівень, що може бути пов'язано зі змінами у навчальному процесі, зумовленими воєнним станом.

На основі результатів тестування було визначено рівень креативності у старшокласників. Найбільш поширеним серед учасників був середній рівень креативності та низький. Досить великий відсоток респондентів (60.6%) демонстрували середній рівень оригінальності малюнків. Висока креативність була виявлена у 12.1% учасників за загальною шкалою та 24.2% у підлітків із значною оригінальністю малюнків.

2. У результаті проведеного дослідження встановлено, що існує слабка кореляція між рівнем особистісної тривожності та суб'єктивною оцінкою власного творчого потенціалу, а також незначна кореляція із оригінальністю малюнків субтесту. Ці результати вказують на можливі когнітивні та мотиваційні зміни, що відбуваються при підвищенні тривожності та їх зв'язок з самооцінкою креативних здібностей. Дослідження також виявило, що існує статистично значущий взаємозв'язок рівня тривожності та рівня креативності, що підтверджує гіпотезу про наявність оптимального рівня тривожності для досягнення максимальної креативності, а саме – середній з тенденцією до високого.

ВИСНОВКИ

1. Тривожність суттєво впливає на емоційний стан та поведінку підлітків, а також може негативно позначитися на їхній продуктивності, соціальних відносинах та загальному розвитку. Дослідження показують, що особистості з вищим рівнем креативності, зазвичай, виявляють менші ознаки тривожності, є більш стресостійкими та такі підлітки краще пристосовуються до навчального середовища, а середня та низька психічна активація сприяє зростанню креативної продуктивності. Уява, яка є важливим компонентом творчого мислення, може посилювати відчуття тривоги, це пояснюється здатністю створювати та повторювати негативний розвиток подій. Соціальна тривожність негативно впливає на самооцінку власних здібностей та творчого потенціалу.

Будь-які стресові чинники, які викликають або посилюють тривожність, можуть впливати як позитивно, так і негативно на креативність. Невеликі дози стресу можуть спонукати до цілеспрямованої діяльності та підвищувати рівень творчості. Також стрес може виступати як каталізатор для розвитку адаптаційних стратегій та умінь управління емоціями, що в свою чергу сприяє розвитку творчого потенціалу.

2. Було встановлено рівень особистісної тривожності, де більша частина вибірки має саме середній рівень з тенденцією до високого, респонденти можуть переживати певні емоційні та психологічні труднощі, які впливають на їхнє емоційне самопочуття та загальний психічний стан. Також, більша частина учнів старших класів мають низький рівень шкільної тривожності. Можливо, це зумовлено особливостями освітнього процесу: дистанційне навчання, онлайн оцінювання та відсутність безпосередньої взаємодії з шкільним середовищем, що в свою чергу можуть сприяти зниженню рівня шкільної тривожності у респондентів. Ці фактори можуть створювати відчуття більшої безпеки та контролю, що зменшує стрес, пов'язаний із традиційним шкільним середовищем.

3. На основі результатів тестування було визначено рівень креативності у старшокласників. Найбільш поширеним серед учасників був середній рівень креативності (39.4%), за яким слідував низький рівень (30.3%). Досить великий відсоток учасників (60.6%) з цієї групи демонстрували середній рівень оригінальності тематичних малюнків. Щодо високої креативності, вона була виявлена у 12.1% учасників за загальною шкалою, а значна оригінальність малюнків була відзначена у 24.2% підлітків, саме вони проявляють вищу гнучкість мислення, більшу толерантність до невизначеності та бажання досліджувати нові ідеї та можливості.

4. Дослідження показало, що існує взаємозв'язок між тривожністю та креативністю у старшокласників. Чим вищий рівень тривожності, тим більше самооцінка власної креативності, проте реальна оригінальність продуктів діяльності може залишатися незмінною. Це може бути пояснене тим, що тривожність може впливати на сприйняття власної креативності, змінюючи самооцінку та віру у власні здібності, але не обов'язково впливаючи на реальні результати творчої діяльності.

Додатково, встановлено, що при дослідженні цих зв'язків важливо враховувати інші фактори, такі як самооцінка, досвід, соціальне порівняння та мотивація, оскільки ці аспекти можуть впливати на сприйняття та виявлення креативності учнів. За допомогою однофакторного аналізу дисперсії було підтверджено гіпотезу про існування оптимального рівня тривожності, при якому креативність досягає максимуму, що в даному випадку відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Для отримання більш точних та надійних результатів рекомендується проводити дослідження на великій вибірці, що включає більш різноманітні результати рівнів тривожності та креативності, використовуючи різні методики та підходи для більш повного розуміння цих взаємозв'язків.

Перспективою до подальших досліджень може бути розгляд взаємозв'язку між тривожністю та креативністю та їх вплив на довгостроковий розвиток особистості. Це охоплює не лише психологічні аспекти, а й такі сфери, як академічні досягнення, професійна кар'єра та загальний життєвий успіх. Дослідження включатиме аналіз інших можливих факторів, які можуть модифікувати цей взаємозв'язок, таких як соціокультурний контекст, особистісні риси та інші зовнішні чинники. Також розробка програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та стимулювання креативності, що в подальшому може сприяти більш успішному життю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Byron, K., Khazanchi, S., & Nazarian, D. (2010). The relationship between stressors and creativity: a meta-analysis examining competing theoretical models. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 201.

Kilincer, O. (2022). Examining the relationships between high school students' interests in music and their creativity. *International Journal on Social and Education Sciences (IJonSES)*, 4(3), 372 – 390. Doi: [10.46328/ijonSES.418](https://doi.org/10.46328/ijonSES.418)

Little G. B. (2015). Is the Relationship Between Anxiety and Creativity Moderated by Other Emotional States? *The international honor society in psychology*, 20(3), 143 – 150.

Olofsdotter, S. (2017). Anxiety among Adolescents : Measurement, Clinical Characteristics, and Influences of Parenting and Genetics [Doctoral thesis, Uppsala universitet, Institutionen för neurovetenskap]. URL: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:uu:diva-323578>

Pavlenko, Hanna & Martsynkevych, Yuliia (2023). Creative productivity of ukrainian artists in the conditions of war. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, 74, 36-42. Doi: 10.26565/2225-7756-2023-74-05

Ramzan, Shaikh (2022). Student's Creativity in Relation to Anxiety. *An international multidisciplinary half yearly research journal*, 10(2), 6-10. Doi: 10.13140/RG.2.2.19035.95527

Silvia, P. J., & Kimbrel, N. A. (2010). A dimensional analysis of creativity and mental illness: Do anxiety and depression symptoms predict creative cognition, creative accomplishments, and creative self-concepts? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(1), 2 –10. DOI: 10.1037/a0016494

Tritsaroli, Vasiliki & Miraka, Oriana. (2019). Stress and Creativity: The mediating role of Anxiety and Depression. Doi: 10.13140/RG.2.2.22289.40801

Антошків А. В., Чернець Б. В. (2021). Феномен дивергентного мислення у психології. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 64, 8-24. Doi: 10.34142/23129387.2021.64.01

Галієва, О. М. (2019). Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 1(49), 32-48. Doi: 10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763.

Крижановська Т. (2023). Специфічні риси креативності як соціальної практики. *Вісник Львівського університету*, 46, 86-93. Doi: doi.org/10.30970/PPS.2023.46.10

Кузнєцова О. В., Кушнір Ю. В (2020). Особливості розвитку креативності у старшому шкільному віці: теоретичний аналіз підходів. Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології. *Матеріали заочної Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 182-185. URL: <https://japon.donnu.edu.ua/article/view/8806>

Куц О. П. (2020) Креативність як топ-навичка й технології розвитку її засобами словесності. *Інформація та соціум: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*, 13-15.

Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. (2020). Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*, 19, 157–163. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>

Стрілецька І. І. (2016) Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*, 13, 299–301.

Томчук, С. М., Томчук, М. І. (2018). Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ».

Тхір В. А., Амплєєва О. М. (2022). Взаємозв'язок між уявою та тривогою під час пандемії Covid-19 [Кваліфікаційна робота бакалавра, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна].

Учитель І. Б., Сурякова М. В., Кучинова Н. М (2023). Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*, 51, 114–120. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

Хом'як, А. О. (2019). Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник*, 10(104), 158–164. URL: http://library.zu.edu.ua/andragogichnyi_visnyk.html

Ясточкина І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*, 6(7), 165-170. Doi: [10.30970/2522-1876-2020-6-24](https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24).

АНОТАЦІЯ

З метою визначення взаємозв'язку між тривожністю та креативністю у старшокласників було проведено дослідження з використанням наступних емпіричних методів: методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» в адаптації Т. А. Немчинова, тест шкільної тривожності Філіпса, методика креативності Ф. Вільямса в адаптації Н. Бельської. Участь брали учні 10 та 11 класів закладів шкільної освіти.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що існує слабка кореляція між рівнем особистісної тривожності та суб'єктивною оцінкою власного творчого потенціалу ($r = 0.38$, $p > 0.05$), а також незначуща кореляція із оригінальністю продуктів діяльності, у вигляді яких виступали малюнки. Значущого взаємозв'язку між шкільною тривожністю та показниками креативності не визначено, можливою причиною є низький рівень шкільної тривожності у респондентів.

Однофакторний аналіз дисперсії підтвердив гіпотезу про існування оптимального рівня тривожності, при якому креативність досягає максимуму, що в даному випадку відповідає середньому рівню з тенденцією до високого.

Ключові слова: креативність, особистісна тривожність, шкільна тривожність, старшокласники.

ABSTRACT

The study aimed to determine the relationship between anxiety and creativity in high school students using the following empirical methods: the Taylor Anxiety Scale adapted by T. A. Nemchinov, the Philips School Anxiety Test, and the Creativity Test by F. Williams adapted by N. Bielska. Students from the 10th and 11th grades of educational institutions participated in the study.

As a result of the study, it was found that there is a weak correlation between the level of personal anxiety and the subjective assessment of one's own creative potential ($r = 0.38$, $p > 0.05$), as well as an insignificant correlation with the originality of activity products, represented by drawings. Significant correlation between school anxiety and

creativity indicators was not determined, possibly due to the low level of school anxiety among respondents.

One-way analysis of variance confirmed the hypothesis of the existence of an optimal level of anxiety, at which creativity reaches its maximum, which in this case corresponds to the average level with a tendency towards high.

Keywords: creativity, personal anxiety, school anxiety, high school students.