

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-2
Ткачук Анастасія Володимирівна

КЕРІВНИК:

Доцент кафедри психології УМСФ
Пилипенко Анжеліка Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

В.о. завідувача кафедри педагогіки та психології,
доцент Міжнародного університету (м. Одеса)
Водолазська Ольга Олегівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Ткачук А.В. *Інтернет-залежність та творче мислення в підлітковому віці.*

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості взаємозв'язку Інтернет-залежності та творчого мислення підлітків. Розкрито теоретичні підходи до вивчення Інтернет-залежності та креативного мислення у підлітковому віці, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію та здійснено емпіричне дослідження. Визначено рівень вираженості Інтернет-адикції й креативних компонентів творчого мислення у підлітків. Встановлено, що зі зростанням кіберадиктивної поведінки спостерігається зниження показників креативності. Окреслено практичні напрями профілактики залежності від Інтернету та підтримки творчого розвитку підлітків.

Ключові слова: кіберадикція, інтернет-залежність, підлітковий вік, творче мислення, креативність, творчий потенціал, когнітивні функції.

SUMMARY

Tkachuk A.V. *Internet addiction and creative thinking in adolescence.*

The qualification thesis investigates the peculiarities of the interrelation between Internet addiction and creative thinking in adolescents. Theoretical approaches to the study of Internet addiction and creative thinking in adolescence are analyzed, the choice of psychodiagnostic instruments is substantiated, and an empirical study is conducted. The level of manifestation of Internet addiction and the creative components of creative thinking in adolescents was determined. It is established that an increase in cyber-addictive behavior is accompanied by a decrease in creativity indicators. Practical directions for the prevention of Internet addiction and the support of adolescents' creative development are outlined.

Keywords: cyber addiction, Internet addiction, adolescence, creative thinking, creativity, creative potential, cognitive functions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ.....	9
1.1. Психологічна сутність та структура інтернет-залежності.....	9
1.2. Аналіз наукових підходів до вивчення творчого мислення особистості.....	14
1.3. Підлітковий вік як сенситивний період розвитку творчого потенціалу.....	20
1.4. Вплив інтернет-залежності на когнітивні функції та креативні здібності підлітків.....	23
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....	29
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтепретація результатів дослідження.....	39
2.3. Практична значущість проведеного дослідження та рекомендації	53
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Не з порожнього місця виник наш інтерес до проблеми вираження креативності в Інтернет-епосі, що діє. Нас підштовхнули до цього власні спостереження за категоріями різних людей у середовищах віртуальної та реальної взаємодії, шляхом порівняння їхньої діяльності у двох «світах». Втягувало в ще тоді тільки тему цієї роботи, що зароджувалася, наявність деяких відмінностей поведінки і характеру певних індивідів в онлайн і офлайн просторі, залежно від виразності націленості на одне з них. Вибір на користь підлітків для психологічної діагностики насамперед стався через спостереження активації найбільшої «нестримності», що проявляється у глобальній мережі Інтернет віковою категорією 14+, що вважається кульмінаційною точкою у становленні особистості. Ненавмисний аналіз трендових публікацій підлітків і залишених ними коментарів у різних додатках, наштовхнув нас на думку, що затяті користувачі соцмереж якось схоже конструюють речення, використовують шаблонні слова (сленг), не відрізняються особливою думкою про щось (якщо розглядати саме схожість поданої інформації різними людьми). Якась тривожність, агресивність, навіть депресивні ознаки, зчитувалися в більшості коментарів під відео на певну тематику підлітків, які самі вказували на своє безперервне використання смартфона. Зі спроб самовираження у багатьох випадках перевищувало копіювання популярних тенденцій, підхоплення вже існуючих ідей. Значно рідше це було власне розкриття своїх талантів: написання віршів, співи, танці, кінематограф, тощо – ця група підлітків не мала до гаджетів особливої прихильності, бо опинялася в реальній діяльності.

Зараз цифрові технології всюди, і, навіть бажаючи цього, люди не можуть відмовитися від них надовго, бо за екраном всі сфери суспільного життя (освіта, робота, спілкування, дозвілля, саморозвиток). Відповідно, від кожного індивіда дедалі більше вимагається здатність ефективно користуватися цифровими ресурсами. Про це кажуть і на державному рівні,

наприклад у Законі України «Про освіту». Такі ж думки простежуються у Державному стандарті базової середньої освіти та Концепції розвитку цифрових компетентностей, де наголошується на значущості інформаційно-комунікаційної компетентності та безпечної взаємодії з Мережею [17, 18, 19].

Статистика Європейського регіонального бюро ВООЗ каже, що у 2022 році 11% підлітків мали ознаки проблемного користування соціальними мережами, а 12% перебували в групі ризику щодо проблемного геймінгу [64]. В українських дослідженнях також фіксувалися подібні хвилюючі тенденції: зокрема, повідомлялося, що 12,6% опитаних підлітків мали ознаки залежності від соціальних мереж [4, с. 84]. У 2026 році цей відсоток міг зрости.

Ця проблема привертає увагу у зв'язку з тим, що підлітковий вік є, головним чином, періодом активного формування цінностей, інтересів, способів самовираження, механізмів самоконтролю, а також пізнавальних процесів, серед яких не останніми по важливості є креативність та нестандартність мислення.

Варто наголосити також на тому, що науковці достатньо активно досліджують зв'язок інтернет-залежності з емоційними порушеннями, тривожністю, зниженням навчальної мотивації, але питання впливу інтернет-адикції якраз на креативність в підлітків висвітлено недостатньо. З кожним роком різні Інтернет-машини все краще копіюють людські уміння та створюють умови, за яких потреба в реальному творчому продукті відкидається або навпаки стає дуже необхідною, але складнішою у знайденні. Спостерігається спрощення когнітивних функцій та мислення із-за постійних готових відповідей та зменшення необхідності створювати та дізнаватися щось самостійно. Окремі праці показують негативний зв'язок між цифровою залежною поведінкою та креативністю, однак цей напрям і надалі потребує уточнення та поглибленого психолого-педагогічного аналізу. Саме тому практично та теоретично необхідним є дослідження впливу залежності від Інтернету на творче мислення підлітків.

Мета дослідження даної роботи полягає у теоретичному аналізі проблеми інтернет-залежності та емпіричному дослідженні її взаємозв'язку з розвитком креативного мислення підлітків, охоплюючи самооцінний та когнітивний фактор.

Об'єкт дослідження: Інтернет-залежність та творче (креативне) мислення підлітків.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості взаємозв'язку Інтернет-залежності та творчого мислення у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що зростання рівня залежності від Інтернету в підлітків призводить до зниження рівня їхньої творчої активності, здатності до самостійного створення нових ідей та оригінальності мислення.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності в психологічній науці;
- 2) Дослідити основні підходи до вивчення дивергентного мислення особистості;
- 3) Охарактеризувати підлітковий вік як важливий етап становлення творчого потенціалу;
- 4) З'ясувати специфіку впливу інтернет-адикції на когнітивні процеси та креативність підлітків;
- 5) Емпірично дослідити особливості прояву залежності від Інтернету та творчого мислення у підлітковому віці;
- 6) Встановити наявність зв'язку між рівнем кіберзалежності та показниками креативності підлітків;
- 7) Сформулювати підсумкові висновки за результатами дослідження та розробити практичні рекомендації щодо розв'язання досліджуваної проблеми.

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження використано **сукупність наукових методів:** теоретичні – аналіз, систематизація наукової літератури з проблеми впливу інтернет-залежності на творче мислення

підлітків; емпіричні – психодіагностичні методи, за допомогою яких вивчалися прояви залежної онлайн-поведінки та особливості креативної сфери підлітків; методи математико-статистичної обробки – з метою встановлення достовірності отриманих результатів і визначення характеру зв'язків між досліджуваними показниками; аналітико-інтерпретаційні методи – для осмислення та узагальнення результатів дослідження.

Методи дослідження: Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS), Тест-опитувальник творчих характеристик поведінки Ф. Вільямса (в модифікації Н. Бельської), Короткий тест творчого мислення П. Торренса (для діагностики образної креативності), Методика діагностики вербальної креативності С. Медніка.

Емпіричною базою для проведення дослідження став Ліцей «Генеза» П'ятихатської міської ради Дніпропетровської області. У вибірку ввійшло 43 підлітки віком від 12 до 14 років (18 хлопців та 25 дівчат), що навчаються у 7-8 класах.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на міждисциплінарне поєднання трьох напрямлень в психологічній науці. Було виокремлено основні концепції з психології кібер-адикції, яку активно досліджували К. Янг, М. Гріффітс, Р. Девіс, С. Каплан та Ю. Асєєва з її акцентом на підлітковий фактор. Для розуміння того, як Інтернет залежність може змінювати роботу когнітивних функцій, проаналізовано сучасні іноземні дослідження К. Дінг, М. Чанг, Т. Чжао, М. Леон Мендес. Теоретичні міркування про підлітковий вік як сприятливий період для становлення творчого потенціалу, відображені у роботах Р. Андерсона, Н. Хамської, А. Окнови, Р. Вайсберга. З психології творчості та креативності каркасом виступили наукові підходи Дж. Гілфорда, Е. Торренса, С. Медніка, В. Моляко, С. Максименка.

Теоретична значущість дослідження визначається розширенням і уточненням наукових підходів до вивчення проблемного користування Інтернетом, креативного мислення та підліткового віку як важливого етапу

самостановлення. На основі використаних теоретичних положень вдалося глибше розкрити особливості впливу цифрового середовища на когнітивно-творчу сферу підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає у висвітленні малодослідженого аспекту психології підлітка – зв'язку між схильністю до інтернет-адикції та тим, як вона впливає на оригінальність та унікальність мислення (в образному, вербальному та самооціночному компонентах креативності). Були узагальнені наявні наукові погляди та поглиблено розуміння впливу цифрового середовища на розвиток креативної сфери особистості в підлітковому віці.

Практична значущість дослідження. Отримані результати розширюють наукові уявлення про особливості впливу проблемного користування Інтернетом на креативне мислення підлітків і можуть бути використані в подальших психологічних та психолого-педагогічних розвідках із зазначеної проблематики. Виявлені закономірності доцільно застосовувати у практичній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників у процесі психодіагностики, консультування та профілактики інтернет-адиктивної поведінки в підлітковому середовищі. Крім того, результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для розроблення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження ризиків надмірної залученості до мережевої активності та підтримку розвитку творчо-пізнавальної сфери підлітків.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2 розділів, висновку, списку використаних джерел (67), додатків. Робота містить 10 таблиць і 2 рисунка. Загальний обсяг становить 77 сторінок, з яких 60 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна сутність та структура інтернет-залежності

У наш час Інтернет став настільки звичним явищем, що без нього багато людей уже майже не уявляють свого життя. Через нього відбувається навчання, робота, спілкування, відпочинок, пошук інформації і просто втеча від нудьги. Наразі сучасна соціальна інфраструктура зазнала цифрової трансформації, за якої наявність смартфона з доступом до мережі стає не опціональним вибором, а критичною умовою функціонування особистості. Відмова від цифрових засобів веде до соціальної депривації, адже державні послуги, фінансові транзакції та взаємодія з установами дедалі частіше здійснюються лише в онлайн-форматі. Таке перенесення життя в онлайн-середовище призвело до формування окремої реальності – віртуальної, в якій, попри всю користь, приховано безліч ризиків, особливо для осіб підліткового віку, що знаходяться в стані підвищеної вразливості.

Статус інтернет-залежності все ще залишається не до кінця визначеним та не має повного закріплення в міжнародних класифікаціях. У DSM-5-TR увага звертається в основному не на загальну залежність від інтернету, а саме на «internet gaming disorder», причому як на стан, який потребує подальшого вивчення, а у ICD-11 офіційно визнано «gaming disorder», тобто розлад, пов'язаний насамперед з іграми, а не просто з користуванням мережею загалом. Серед дослідників ще немає повної спільної думки, як саме правильно називати це явище і де проходить межа між просто надмірним користуванням Інтернетом і вже залежною поведінкою. Через це у наукових працях досить часто вживають інші, більш обережні назви, наприклад «проблемне використання Інтернету», «кіберадикція», «патологічне користування мережею» [8, 49].

Насамперед термін «інтернет-залежність» увійшов у науковий обіг як спроба позначити новий тип залежної поведінки, що не пов'язаний із хімічною речовиною, але має схожі механізми: втрату контролю, надмірну захопленість, дезадаптацію. Історично одним із перших системних описів цього явища стала праця К. Янг (1998), яка запропонувала розглядати інтернет-залежність за аналогією з патологічною азартною грою та окреслила її як новий клінічно значущий розлад поведінки, пов'язаний із соціальною, навчальною та професійною дезадаптацією [66].

У свою чергу, М. Гріффітс, аналізуючи структуру інтернет-адикції, наголошував на важливості розмежування середовища та контенту, вказуючи на те, що у багатьох випадках предметом залежності виступає не сам Інтернет, а конкретна активність всередині нього – гра, комунікація, кіберсекс, нескінченний інформаційний пошук або ж символічне самопредставлення [43].

У наукових працях більш детально окреслено п'ять основних різновидів такої залежності:

- Кіберсексуальна залежність – одна з найпоширеніших форм, що проявляється у нав'язливому зверненні до інтернет-порнографії, сайтів для дорослих, еротичних чатів та подібного контенту. Така поведінка нерідко негативно позначається на близьких і партнерських стосунках у реальному житті.

- Залежність від віртуальних взаємин – досить розповсюджений тип інтернет-залежності, пов'язаний із соціальними мережами, онлайн-листуванням та іншими формами цифрового спілкування. У такому разі людина поступово віддаляється від реального оточення, а спілкування з віртуальними знайомими починає відігравати для неї важливішу роль.

- Мережева компульсивна поведінка – охоплює неконтрольовану пристрасть до азартних ігор в інтернеті, а також до онлайн-покупок. Незалежно від конкретного прояву, наслідки можуть бути дуже серйозними, зокрема у фінансовій та професійній сферах.

– Інформаційне перенасичення – полягає в нав'язливому пошуку, накопиченні та перегляді великої кількості інформації з різних баз даних, що часто супроводжується зниженням ефективності праці та послабленням соціальних контактів із навколишнім середовищем.

– Залежність від комп'ютера або онлайн-ігор – виявляється в тому, що людина надмірно захоплюється комп'ютерними іграми або навіть програмуванням, яке набуває нав'язливого характеру [29].

Когнітивно-поведінкова модель патологічного використання Інтернету зазначає, що вирішальну роль у розвитку залежності відіграють не цифрові стимули, а дезадаптивні переконання особистості, які роблять віртуальний світ більш безпечним і передбачуваним, ніж реальне життя [35]. Подібну думку розвиває С. Каплан, пов'язуючи проблематичне використання Інтернету з перевагою онлайн-взаємодії над безпосереднім спілкуванням та зниженням психосоціального благополуччя [31].

На нейробіологічному рівні цей вид залежності змінює хімію мозку та психоемоційний стан. У таких осіб у передній поясній корі спостерігається профіцит ГАМК (гамма-аміномасляної кислоти), і це дисбалансиє процес гальмування і збудження. Така людина важче втримує свій стан у більш-менш спокійних рамках, гостріше реагує на дрібниці, швидше зривається, сильніше тривожиться або, навпаки, зависає у власних переживаннях. Кіберзалежність також провокує депресивні прояви [52]. Як наслідок страх та тривожність від перебування в тиші без стимуляції стає тим підштовхуючим механізмом, із-за якого людина, навіть не усвідомлюючи цього, формує схильність до адикції; у неї погіршується стан як без інтернету, так і з ним.

Для підліткового періоду характерна особлива схильність до цифрових залежностей, тому що в цьому віці відбувається інтенсивне формування Я-концепції, загострюється потреба у прийнятті, зростає чутливість до оцінки однолітків, а емоційна сфера нерідко характеризується нестійкістю та імпульсивністю. Підліток прагне автономії, але не володіє достатньою зрілістю саморегуляції, а потреба бути побаченим, почутим і визнаним може

незадовільняється, бо бракує внутрішніх ресурсів у реальній взаємодії. Цифрове середовище перетворюється для них на своєрідний психологічний прихисток: тут легше редагувати власний образ, швидше отримати схвалення, простіше перервати контакт, якщо він стає емоційно нестерпним [5, 30, 50].

В підлітків часто є більше вільного часу, ніж здається дорослим, а контроль з боку батьків не завжди реальний, а інколи чисто формальний. Багато що легко сховати: скільки часу пішло на телефон, у що саме грали, що дивилися, де сиділи. Залежність може розвиватися тихо, без різких зовнішніх змін. Все може виглядати нормально, бо дитина вдома, нікуди не ходить, зайнята собі чимось у кімнаті. Це недооцінка проблеми, бо для підлітків небезпека не очевидна, а батьки часто сприймають це як звичайне захоплення, яке пройде колись у майбутньому.

В українських дослідженнях феномену інтернет-залежності варто приділити увагу роботам Ю. Асєєвої. У межах її концепції кіберадикції, це явище розглядається через призму поєднання біологічної схильності (особливості нейромедіаторного обміну), психологічної вразливості (акцентуації характеру, низька стресостійкість) та соціальних детермінант (дефіцит реального спілкування, дисфункційні сімейні стосунки).

Механізмом розвитку адикції виступає деструктивна віртуалізація свідомості, за якої відбувається поступова руйнація реального «Я». У цьому процесі індивід починає ідентифікувати себе переважно через «віртуальне Я», яке конструюється як ідеалізована проекція, вільна від соціальних обмежень та фізичних недоліків реальності. Цифрове середовище при цьому трансформується у простір реалізації захисної та компенсаторної функцій психіки [1, 2, 3].

Тобто коли повсякденне життя починає здаватися надто сірим або травматичним порівняно з можливостями онлайн-перебування, то підліток дедалі менше хоче інвестувати зусилля у реальні досягнення та соціальні контакти з людьми поряд, оскільки в іграх або соцмережах є і ідеальний статус,

і визнання, яке отримується за допомогою вигаданої «яскравої/веселої особистості».

Одне з американських досліджень фіксує фундаментальну трансформацію цифрової поведінки підлітків віком 13-17 років, де онлайн-присутність еволюціонувала у базовий стан життєдіяльності: за емпіричними даними, 46% респондентів перебувають у мережі «майже постійно», а третина опитаних безперервно використовує принаймні одну з ключових платформ [39].

До того ж, дана адикція і споріднені форми проблемного цифрового використання також негативно позначаються на фізичному самопочутті, насамперед через порушення базових режимів життя. Найпоширеніше фіксується погіршення сну: скорочення його тривалості, пізніше засинання, зсув режиму відпочинку та накопичення екранного часу перед сном, що поступово виснажує організм і знижує якість відновлення. Паралельно відзначається зменшення фізичної активності, збільшення малорухомої поведінки та сидячого способу життя, через що зростає загальне фізичне навантаження на організм у негативному сенсі, тобто через дефіцит руху, а не через корисну активність. Було висвітлено і схильність до порушення харчової поведінки: нерегулярного прийому їжі, менш здорових харчових звичок і, як наслідок, підвищеного ризику надмірної маси тіла та ожиріння, особливо в дітей і підлітків [24, 33, 57].

Отже з теорії зрозуміло, що структура інтернет-адикції є багаторівневою. Ми узагальнили сім її компонентів, з яких виділили: мотиваційно-потребовий, когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, нейробіологічний, фізичний та соціально-функціональний. Зокрема молоде покоління, та і всі інші зі схильністю до залежності, можуть відчувати на собі такі наслідки, як кліпове мислення, зниження концентрації, фрагментарність сприйняття світу, спотворення самооцінки, страх втраченої вигоди, проблеми з фізичним здоров'ям, ізоляцію та втрату навичок глибокого спілкування, при цьому деякі

психічні хвороби, розлади та нейровідмінність підвищують ризик її виникнення.

1.2. Аналіз наукових підходів до вивчення творчого мислення особистості

Цифровізація зумовила деяку прагматичність, страх відрізнятись, однаковість, чого в такому масштабі не спостерігалось до початку інформаційного етапу розвитку суспільства, але проблема творчості хвилювала людей ще з найдавніших часів. Ще античні філософи намагалися зрозуміти, звідки береться здатність людини створювати нове. Згодом це питання почало цікавити не лише філософів, а й психологів, соціологів тощо. Тому ми хочемо проаналізувати причинність розвитку творчого мислення. Розкриття змісту креативності доцільно систематизувати, поетапно звертаючись до наукових підходів та теорій, в межах яких воно вивчалось.

Розпочати варто з психометричного підходу, початок якого пов'язують із працею Дж. Гілфорда «Creativity» (1950) [44]. Спираючись на кубічну модель структури інтелекту, Гілфорд обґрунтував наявність двох відмінних способів розумової діяльності: конвергентного, спрямованого на знаходження єдиного правильного рішення, і дивергентного (який на його думку є ключовим для творчості), пов'язаного з продукуванням різних можливих варіантів, включаючи креативність у структуру інтелекту й описуючи її через окремі параметри, зокрема продуктивність, варіативність і оригінальність мислення.

Далі Е. Торренс розвинув ідеї Гілфорда. Він вважав, що креативність – це здатність людини відчувати «прогалини»: помічати суперечності, відсутні елементи або складні проблеми там, де інші їх не бачать.

Для Торренса бути творчим означає вміти висувати сміливі здогадки (гіпотези), щоб заповнити ці порожнечі, перевіряти свої ідеї на практиці та вдосконалювати їх, поки не буде знайдено рішення. Він зміг перенести акцент

на вміння бачити проблему та наполегливість шукати нові шляхи для її подолання [58].

Основою асоціативної теорії креативності С.Медника є асоціації, або ж по іншому, зв'язки між різними речами, які людина бачить у своїй голові. Уміння поєднати щось не схоже і знайти між цим новий зв'язок – вважається проявом творчості. Сама суть творчого продукту у перекомбінуванні вже існуючі думки через нові асоціації. Коли подані елементи далекі один від одного, а людина все одно може їх з'єднати і отримати змістовний результат, то показник відносять до високого рівня творчого мислення [48].

Вклад Е. де Боно засновувався на розвитку творчої особистості. Він пояснював творчість через фігурування латерального мислення. Йдеться про такий спосіб думати, коли людина не рухається тільки по найочевиднішому шляху, а навмисно шукає інший кут бачення. Його концепція висвітлює креативність як результат постійної практики, а не вроджений «дар». [36, с. 9-21].

На відміну від попередніх теорій, психодинамічний підхід (З. Фройд) називає художню творчість дорослою формою дитячої гри. Митець, наче дитина, створює власну реальність, де реалізуються всі його приховані фантазії і давні бажання. Теперішні події поєднуються з дитячими спогадами, допомагаючи випустити назовні всі внутрішні імпульси, які накопичилися всередині, надаючи їм красивого естетичного вигляду [41, с. 421 і 427].

Дослідження креативності в рамках соціально-особистісного підходу акцентують увагу на взаємодії індивіда та середовища. Вважається, що для справді творчого результату мало просто мати здібності або знання. Людина може багато знати, непогано розбиратися у своїй справі, але якщо вона працює без особливого бажання, лише тому, що треба, то нові ідеї не з'являться. Коли над нею весь час стоять, усе контролюють, тиснуть або підганяють винагородою теж ламається механізм творчості. А от коли є справжній інтерес до того, що робиш, коли є хоч трохи свободи і нормальна атмосфера, тоді

думки линути самі собою, і людині залишається «вхопити» прийдешню ідею. Саме так це пояснює Т. Амабайл [25].

Схожу думку розвиває і Ф. Баррон, тільки він більше звертає увагу на саму людину, на її риси. У нього творча особистість – це людина, яка зазвичай не любить жити лише за готовими схемами, легше сприймає щось нове, незвичне; не боїться дивних поєднань і не хватається одразу за першу-ліпшу відповідь. Вона може довше думати, сумніватися, крутити питання з різних боків, але в висновку це й народить щось оригінальне. До того ж така людина часто більш жива у своїх реакціях, енергійна, самостійна, включена у справу і не дуже хоче бути як усі [28].

Із креативного підходу узагальнено, що креативність – це процес мислення, який розгортається поступово. Г. Уоллес вважав, що в творчій роботі можна побачити кілька стадій: спочатку людина збирає матеріал і входить у проблему (підготовка), далі відходить від неї (інкубація), потім з'являється нова думка або здогад (осіяння), а після цього ідея вже перевіряється й доопрацьовується (перевірка) [62, с. 10]. Р. Вайсберг, зі свого боку, показував, що найоригінальніші ідеї не виникають з порожнечі. За ними майже завжди стоять те, що людина дізналася раніше, її досвід, уже наявні уявлення і звичайна розумова робота [63, с. 53-54]. Творчість розуміється як особливий спосіб розв'язання проблеми, коли людина працює з тим, що вже знає, поступово перебудовуючи це і приходячи до нового результату.

Інтегративний підхід намагається не зводити творче мислення до чогось одного. Тут уже не скажеш, що творчість залежить тільки від розуму, характеру чи тільки від середовища – все працює разом. Для творчості мають значення як людина думає, наскільки вона зацікавлена у справі, які має знання, як звикла діяти, і в яких умовах узагалі працює. Тобто креативність є цілою комбінацією різних внутрішніх і зовнішніх моментів, які або складаються до купи, або ні [34, 56].

Це добре видно у М. Чиксентмігаї. Він пояснює креативність через взаємодію трьох речей: самої особистості, певної сфери знань чи діяльності та

соціального середовища, яке вирішує, чи справді нова ідея чогось варта. Виходить, що ідея стає творчою, коли входить у якусь галузь, а інші визнають її корисною і цікавою [34].

Методологія біхевіористичного напрямку базується на запереченні домінуючої ролі індивідуальності творця. Б. Скіннер обґрунтовував необхідність дослідження креативності крізь призму поєднання спадкового фактора та середовища, які визначають вектор інтенсивності творчих процесів індивіда [54].

Є спосіб життя, де людина намагається максимально реалізувати свої внутрішні можливості, вона внутрішньо розвивається і цінує свободу. Тоді ми говоримо про гуманістичний підхід до дивергентності. Еріх Фромм називав це «продуктивною орієнтацією», коли особистість діє вільно й активно з енергією любові, є автором свого життя [42, с. 97], а А. Адлер додавав, що існує певна творча сила, яка дозволяє нам самим формувати життєвий шлях, попри спадковість чи життєві обставини [23, с. 177].

О. Моляко описує творчість через творчий потенціал, як складне утворення особистості, що виявляється у готовності створювати нове. Суть його концепції в системному характері потенціалу, що пов'язаний з усією психікою людини, куди входять нахили, інтереси, допитливість, і ще здатність швидко засвоювати інформацію, тобто інтегральною характеристикою особистості. Особливий акцент робиться на реалізації: потенціал стає реальним лише у конкретних результатах, наприклад, коли завершується написання книги чи створення фільму, а без практичного втілення так і залишається просто можливістю [12].

Процес творчого мислення, зазвичай виникає там де панує інформаційна невизначенність та відсутні семантичні зв'язки, суб'єкт в таких умовах, не відтворює розповсюджені алгоритми, а самостійно будує інноваційну стратегію розуміння. Коли готові зразки відсутні, людина вимушена шукати власну логіку дій, що гарно проявляється саме в поведінці дітей, які ще не мають знань в багатьох областях та спонтанно реагують на стимули [13, с. 47].

Як цілісний, в ідеалі гармонійно працюючий механізм, описував творчість В.Клименко, український психолог. Цей механізм створюється синтезуванням елементів психічного і тілесного та існує в кожній потенційно здоровій особі. Коли на людину здійснюють негативний виховний або соціальний вплив, ці складові можуть ізольоватися одна від одної і тоді творчий механізм переходить у сплячий стан, що робить творчість можливою лише за умови активності всіх психічних компонентів і відсутності чинників які блокують їх роботу [9].

С.Максименко, український науковець у сфері творчості, розробив генетико-креативний підход [10, с. 15-23]. П'ять основних ідей з його монографії:

- Особистість розвивається завдяки внутрішній рушійній силі, яку автори називають «нуждою». Це глибина основа, що стимулює людину до активності та змін.

- Розвиток неможливо пояснити лише генетикою (задатками) або лише впливом суспільства: особистість формується на перетині цих двох начал.

- Креативність – невід'ємна частина цілісного процесу активного формування «Я», внутрішнього світу та ставлення до реальності.

- Особистість росте тільки в процесі активної діяльності, де людина помиляється, пробує та створює нове; її внутрішні можливості перетворюються на реальні здобутки.

- Творчий потенціал найкраще розкривається у спеціально створеному середовищі або ситуаціях, що стимулюють розвиток (суть генетико-креативного методу).

На останок інвестиційна теорія, представниками якої були Р.Стернберг і Т. Любарт, зазначає, що креативні люди – це ті, що здатні висувати ідеї, які на початковому етапі не мають високої підтримки та числяться неперспективними, але надалі можуть бути визнані як цінні [56]. Наприклад, на думку одразу приходять якісь всесвітньо відомі художники, творчість яких

не розуміли впродовж всього їхнього життя, але після смерті їх картини з часом отримали визнання та популярність.

Зіставляючи всі ці вчення, видно, що креативність не можна пояснити однією причиною. Вона не зводиться тільки до високого інтелекту і не виростає автоматично з багатой уяви. Так само недостатньо сказати, що все залежить лише від характеру людини або від умов, у яких вона живе. Кожен із розглянутих підходів підсвічує свій бік цього явища. Зі спільного помічається значення утворення абсолютно нового, ще до цього неіснуючого, творчого продукту.

Ми ще раз згадаємо про дітей, бо вони прекрасно демонструють творчу складову особистості. Цікаво, що особистість в дитячому віці ще не сформована до кінця, але креативна складова працює зазвичай на вищому рівні, ніж у вже дорослої особи. Як було сказано раніше, діти тільки вивчають як поводити себе у суспільстві, тому можуть реагувати та діяти спонтанно у невідомих ситуаціях. Можливо аспект неможливості контролю та нестачі досвіду призводить до унікального самовираження. Тобто особистість зачасту розцінюється вченими як вивчений набір звичок, способів реагування, поведінки, тим самим дорослі люди частіше діють звичними шляхами, а у підлітковому віці процес становлення іноді спричиняє пригнічення креативності або надмірного творчого вироблення. Припускаємо, що творчість походить від «незнання», яке спостерігається в обставинах набуття нового досвіду або зменшеного інформаційного потоку, за якого мозку доводиться продукувати власні дії, а не спиратися на вже відомі. Тобто творчість міститься в людській природі, але сильне пристосовування до норм та правил світу «ламає» цю здатність винайти щось унікальне. Хоча випадки створення оригінального витвору можливі і за умов копіювання інших, коли вони використовуються як допоміжний інструмент.

1.3. Підлітковий вік як сенситивний період розвитку творчого потенціалу

Батьки зазвичай ненавидять цей вік, але для вікової психології немає улюбленішого періоду для вивчення, ніж підлітковий. Це довгий етап хаосу та постійних криз, перехід дитини у дорослість. Мозок, що до цього вчився всьому підряд, починає видаляти непотрібні нейронні зв'язки, до того ж його частини дозрівають з різною швидкістю. Лімбічна система випереджає префронтальну кору у темпі формування, тому ми спостерігаємо емоційний жах у деяких підлітків, максималізм, імпульсивні вчинки та «дорослі бажання», які не керуються логікою. Плюс до всього, потреба в сепарації від сім'ї робить мозок надзвичайно чутливим до соціального статусу: навчаючись жити в соціумі, підліток копіює поведінку референтних осіб (або кумирів), ігноруючи поради батьків, іноді з деякою агресивністю. Таке бажання бути визнаним переважає навіть інстинкт самозбереження, тому у цьому періоді такий високий відсоток спроб самогубств та причинення собі шкоди.

Натомість ми сфокусуємось саме на тому як творчий потенціал розкривається у підлітковому віці, які його особливості; причини його розквіту, стагнації, тощо.

Творчий потенціал особистості можна розуміти як цілісну інтегративну властивість людини, що відображає обсяг її можливостей до здійснення творчої діяльності, а також визначає її готовність і здатність до творчої самореалізації та саморозвитку [7].

Межі підліткового періоду розмиті та в різних країнах змальовані по-своєму. Все із-за специфіки дорослішання в кожній культурі. В Україні підлітковий вік переважно окреслюють у межах 10(11)-15 років, у британських і американських джерелах частіше вживається межа 10-19 років, в Канаді підлітковість поділяють на ранню, середню та пізню - від 12 до 21 року [15, 27, 40, 60].

Доречно розглядати підліткову творчість як специфічну стадію розвитку, що не збігається ані з дитячою (яка тримається на спонтанності), ані з дорослою (коли досягнута зрілість нейрокогнітивних механізмів генерації) моделлю творчої діяльності. Порівнюючи підлітків та дітей молодшого шкільного віку, перші можуть створювати більш креативний продукт перебуваючи у групі, тому що краще вміють узгоджувати різні думки, слухати чужу позицію, вбудовувати її у спільну роботу [51].

Натомість у них страждає продукування множинних оригінальних рішень, яке потребує додаткового залучення латеральної префронтальної кори, функціонування якої в середині підліткового віку ще не є оптимізованим як у дорослих. Але незважаючи на те, що дорослі мають кращі результати на старті, підлітки набагато швидше вчаться створювати оригінальні ідеї завдяки високій пластичності мозку [45].

У 6-8 класах оригінальність і продуктивність учнів зазвичай стабільні; у 7-8 класах спостерігається стрибок когнітивної гнучкості. Висока оригінальність може в подальшому підвищувати інші творчі показники і рівень впевненості підлітка у власних силах. Тобто розвиток креативності не є однаковим для всіх, а його компоненти розвиваються нерівно: для більшості дітей характерне поступове зниження творчих показників і лише у меншості вони стабільно зростають. Зазвичай цей успіх у творчості залежить від внутрішнього бажання дитини розвиватися, уміння входити в стан потоку, низької схильності до конформізму та ін. факторів [26].

Стаття Н.Хамської та співавторів зазначає, що в результаті дослідження творчого мислення у більшості підлітків воно знаходилося на середньому рівні [20]. Автори пов'язують розвиток творчого потенціалу з активними змінами у когнітивній, мотиваційній та соціальній сферах. У підлітків посилюється здатність до абстрактного мислення, зростають нестандартні рішення, формується самоусвідомлення, а також підвищується потреба у самоствердженні та самореалізації. Фантазії та пошук оригінальності для них – це спосіб заявити про себе та зрозуміти власне «я».

Із умов, які допомагають підліткам розкривати свої творчі можливості вони виділили: психологічну підтримку, віру в унікальність дитини, створення ситуацій де цікаво щось створювати самому або в групах.

У дослідженні Н. Шевченко та Г. Січевської креативність більшої частини підлітків теж на середньому рівні. Висвітлено, що підліткам буває важко переключитися та відійти від звичного ходу думки. У частини з них домінує страх сорому, помилки. Вони рідше ризикують і не дуже рвуться до чогось нового, навіть коли є певні можливості для прояву себе. З практичного боку помітною рисою виявляється допитливість (повищена тяга щось дізнаватися), але також вказано, що уява й здатність заглиблюватися в складні речі ще не до кінця сформовані [21].

Натомість А. Окнова акцентує на взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Тобто творчий потенціал буде розвиватися в залежності від тривожності підлітка, його самооцінки, властивостей нервової системи, спрямованості особистості тощо. Виховання сім'ї та стосунки з однолітками в різних середовищах також додають свій ефект на креативний фактор [14].

Іноді в підлітковому віці здатність дивергентного мислення пригнічується, що вважається нормальним в умовах кризових станів. Підліток дуже залежить від зовнішніх умов, тому підтримка в такі періоди визначає напрям того, впаде чи підвищиться рівень творчого потенціалу. Нестача цієї допомоги і навіть незначний негативний педагогічний вплив можуть психологічно травмувати підлітка, призводячи до руйнування здатності творчо проявляти свої здібності [6].

Отже, зібрані погляди та дослідження характеризують підлітковий багатьма змінами: в тілі, мозку, психіці, способі думати, ставленні до себе самого. Підліток починає інакше дивитися на свій внутрішній світ, більше задумується, ким він є, як його сприймають інші, що йому близьке в культурі, мистецтві, житті взагалі. Це хороший поштовх для творчості, коли з'являється бажання щось пробувати, виражати себе не по шаблону, сублімувати тяжкі для

переживання емоції та почуття, але цей потенціал обов'язково потребує цілеспрямованої підтримки й педагогічного супроводу.

1.4. Вплив інтернет-залежності на когнітивні функції та креативні здібності підлітків

Продовжуючи тему інтернет-адикції, ми зупинилися на тому, що вона має руйнівну силу для організму людини в цілому. Оскільки залежність зокрема «перепрошиває мозок», а креативність – це результат складної роботи нейронних мереж, тобто ці два поняття мають пряме відношення до роботи мозку, його нейродинаміки, то може з'явитися питання: як саме постійне знаходження у віртуальному просторі трансформує когнітивні функції, у нашому випадку підлітків, що якраз перебувають у зоні потенційного ризику до формування будь-яких залежностей.

Креативність в умовах сформованої залежності, як і когнітивна сфера, розбиралася здебільшого в іноземних наукових джерелах – українських одиниці, та й це майже завжди перефразована теорія, ніж власні дослідження, тому було обрано саме актуальні закордонні праці для аналізу.

В першу чергу деградації від цифрової залежності зазнає здатність підлітка керувати собою (когнітивний контроль). Ця функція впливає майже у всіх дослідженнях по темі пункту. Постійна стимуляція системи винагороди (отримання лайків, нагород в іграх; спілкування, в якому можна грати роль ідеальної особистості та ін.) спричиняє стан гіперчутливості до короткострокових дофамінових стимулів. Паралельно з цим знижується ефективність роботи дорсолатеральної префронтальної кори, яка виконує роль вольового гальмування імпульсів та утримання довгострокових цілей. Втрачається здатність до інгібіції недоцільних реакцій, префронтальна кора стає недостатньо потужною, щоб протистояти автоматичним імпульсам виникаючих бажань повернутися у соцмережі чи гру на комп'ютері [32, 46]. Таким чином підлітки стають іспульсивнішими, бо хочуть негайно отримати

задоволення. Їхня увага стає фрагментарною та слабшає виконавчий контроль [67]. Можна порівняти це з ломкою (абстинентним синдромом), яка відома нам по наркотичній чи алкогольній залежностям, але тут проявляється як некероване автоматизоване бажання взяти до рук смартфон чи сісти за комп'ютер.

В дослідженнях, що займалися вивченням впливу цифрової адикції на мозок, найбільш фігуруючою зоною по змінам виявилася якраз префронтальна ділянка, що, як ми знаємо, відповідає за планування, контроль уваги, робочу пам'ять, гальмування імпульсивних реакцій, прийняття рішень, саморегуляцію поведінки тощо [37].

Так само закономірно у підлітків слабшали показники епізодичної та робочої пам'яті, в наслідок чого падала швидкість обробки інформації, мозок гальмував [38]. Дитина тоді звісно гірше справляється з письмом, читанням, формулюванням думок, рішенням задач, псуючи свою учбову успішність.

Чому ж для людини залежної від комп'ютерних ігор, крім самої гри, все відходить на задній план? У досліджуваних чоловіків з інтернет-ігровим розладом були більші деякі ділянки мозку: гіпокампально-мигдалеподібний комплекс і правий прекунеус. Гіпокамп формує спогади, амигдала додає їм емоційну значущість, а прекунеус пов'язаний із внутрішніми образами, епізодичним пригадуванням. Ці ділянки сильніше взаємодіяли з вентромедіальною префронтальною корою, яка оцінює наскільки стимул привабливий. Притому об'єм гіпокампа збільшувався разом із тяжкістю симптомів залежності [65].

Деталізуючи: пам'ять залежної людини чіпляється за все пов'язане з грою, тому що ігрові сигнали мають яскравіший маркер. Образи гри, її атмосфера, звуки, перемоги, персонажі або знайомий екран входу можуть закарбовуватися сильніше, ніж звичайні події дня; вони виявляються більш значущими та викликають бажання повернутися до гри заради бурхливих емоцій. Мозок переналаштовується відповідно своєму фокусу. Ці висновки

звичайно не стверджують, що вплив на розумову діяльність підлітка такий самий, як у дорослих чоловіків, але можна припустити, що він є.

Отже психіка інтернет-залежного звикає існувати в потоці коротких, яскравих, швидко змінних стимулів, де майже все побудовано на емоційному підкріпленні й постійному перемиканні. У такому режимі важко витримувати повільну, глибоку мозкову роботу. Повільні, неясні, але важливі речі: навчання, читання, тривале обдумування, робота над складною ідеєю, можуть сприйматися як надто порожні або виснажливі. Формується фрагментарне запам'ятовування, в голові лишається багато уривків вражень, що не складаються до купи. В цьому всьому не залишається місця для внутрішньої тиші, осмислення життя, звичайної нудьги та усвідомлення себе. Смартфону надається статус емоційного регулятора, і дитина тягнеться до нього щоразу відчуючи невизначеність або надмірне мислення, хоча витримання цих факторів важливі для становлення та розуміння свого «Я».

Натомість дивергентність зазнає найбільшого зниження своїх можливостей в умовах медіабогатості (постійного переходу від однієї соцмережі до іншої або користування декількома медіа водночас), де за пів години підліток відповідає комусь на повідомлення, потім дивиться відео, потім читає пост, і так по колу [53]. Це спричиняє стан неможливості сконцентруватися на одному завданні: потрібно їсти та дивитися відео або дивитися відео та писати повідомлення, робити завдання і слухати музику. Мозок не відпочиває, і тому унеможлиблює швидку варіативність мислення.

Цікавими були результати іншої статті, в якій підліткова креативність була поділена дослідниками на наукову (ідеї в науці, дослідях, технічних моделях) та художню (творенням нового в музиці, танці, театрі та інших видах мистецтва). Залежність від Інтернету негативно впливала на обидва типи тільки на початку, але її подальше прогресування якимось чином покращувало художню креативність, а зв'язок з науковою взагалі зник [61]. Можливо в художній сфері той самий телефон інколи може ставати інструментом – джерелом музики, образів, відео, візуальних ідей.

Тоді стверджувати, що кіберадикція повністю негативізує креативні прояви не зовсім правильно. Все ж таки іноді підлітки надмірно залучені до інтернету набираються звідти корисних звичок та надихаються мистецтвом іншим. Важливішими залишаються причина використання та тематика контенту, яку підліток споживає, а не час знаходження у віртуальній реальності.

Висновок до першого розділу

Це теоретичне дослідження проводилося з метою ширшого розкриття проблематики інтернет-залежності і сутності креативності окремо, та, до того ж, впливу зазначеної адикції на творче мислення підлітків, з розглядом можливих змін в мозку при наявній кіберзалежності.

З огляду на це, можемо представити сформовані висновки:

Залежність від Інтернету – це форма поведінкового порушення, при якій онлайн-активність перестає використовуватись лише як засіб комунікації чи дозвілля, а починає виконувати компенсаторну функцію, формуючи болюче небажання покидати віртуальне середовище, схоже на наркотичне звикання.

Інтернет-залежність негативно позначається на всіх сферах життя індивіда. Погіршується його психічне та фізичне здоров'я, деформуються поведінка в соціальному середовищі та комунікативні здібності у реальному житті. Можливе відсторонення від близьких людей та спотворення власного особистісного сприйняття себе та інших. Виникає відразу або/та агресивна налаштованість до світу, іноді проявляючись у зовнішній апатії та байдужості.

На когнітивному рівні така адикція змінює деякі ділянки мозку, найбільше префронтальну кору, відповідальну за когнітивний контроль. Збільшеними, порівнюючи з людьми без інтернет-залежності, було виявлено зони емоційного центру. Несприятливі переміни спостерігаються в процесах уваги, пам'яті, мислення, сприйняття тощо.

Через незакінчене формування префронтальної ділянки мозку підвищується ризик кіберадикції у підлітковому віці. Також сприятливими умовами для цього стають підліткова нестабільність, криза ідентичності, відсутність навичок саморегуляції, потреба у соціалізації, прийнятті та визнанні. Знування, проблеми у сім'ї, та інші розповсюджені у такому віці травмуючі ситуації, роблять підлітків надзвичайно вразливими, тому ймовірність залежності зростає і з впливом цих факторів.

Креативність – це цілісна властивість особистості, що проявляється у здатності людини самотійно мислити, витримувати новизну й невизначеність, бачити нестандартні зв'язки, виходити за межі готових схем і на основі знань, уяви, внутрішньої активності та життєвого досвіду створювати щось унікальне та цінне.

Творчі навички природно присутні у кожному з народження, але можуть пригнічуватися внаслідок:

- соціального конформізму (активування страху виключення з групи);
- авторитарної регламентації (обмеження когнітивної гнучкості зовнішніми рамками);
- цифрової перенасиченості (перевантаження мозку готовою інформацією, яка не залишає простору для інсайтів та генерації власних ідей).

Неповна зрілість мозку в підлітковому періоді має і позитивний ефект. При досяжності необхідної підтримки та допомозі спеціалістів у потрібний момент, підліток має гарні шанси в розвитку свого творчого потенціалу. Насамперед через хорошу когнітивну гнучкість та потребу в пізнанні свого внутрішнього світу, вони здатні випробовувати себе у багатьох заняттях, різних видах мистецтва, науки або спорту. Емоційний хаос та сильні почуття штовхають їх шукати різні шляхи витіснення, деколи відбувається переспрямування цієї важкої енергії у творчість.

Хоча цифрова залежність має властивість гальмувати процес створення творчих унікальних ідей, ми не можемо стверджувати, що не буває виключень.

Час проведений у мережі нічого не вирішує – спиратися важливіше на причину використання мережі підлітком. В деяких ситуаціях Інтернет стає єдиним, що утримує дитину в житті, інколи це простір для надихання або навчання, а також середовище, де є можливість самовираження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Обґрунтування гіпотези. Спираючись на теоретичний аналіз проблеми, ми можемо стверджувати, що інтернет-залежність у підлітковому віці пов'язана не лише з особливостями емоційно-вольової сфери та поведінкової регуляції, а й із певними змінами у когнітивній діяльності. У наукових підходах, розглянутих у теоретичній частині роботи, підкреслюється, що в досліджуваному нами, сенситивному підлітковому віці надмірне занурення у віртуальний простір нерідко супроводжується зниженням самостійної пізнавальної активності, збідненням досвіду безпосередньої творчої взаємодії з навколишнім середовищем і переважанням споживання готового інформаційного контенту. За умов надмірної включеності в інтернет-середовище, де переважає швидке споживання готових смислових конструкцій, може відбуватися послаблення процесів, пов'язаних із самостійним продукуванням нових ідей, що, своєю чергою, відображається на показниках творчого мислення.

З огляду на це, нами було сформульовано наукове припущення про існування взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками творчого мислення підлітків. Передбачається, що зі зростанням вираженості інтернет-залежності спостерігатиметься тенденція до зменшення творчої активності, зниження здатності до самостійного продукування нових ідей, а також до послаблення оригінальності мислення. Саме це положення і було покладено в основу гіпотези даного емпіричного дослідження, а його об'єктом виступили психологічні особливості творчого мислення сучасної учнівської молоді в контексті їхньої взаємодії з інформаційно-комунікаційним середовищем.

Структура та методи. Емпіричне дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів. На першому етапі було сформовано вибірку дослідження, дібрано психодіагностичні методики та визначено порядок проведення дослідницької процедури. Другий етап полягав у безпосередньому здійсненні психодіагностичного дослідження, спрямованого на виявлення рівня інтернет-залежності та особливостей творчого (креативного) мислення підлітків. Третій етап охоплював обробку, систематизацію й інтерпретацію одержаних результатів, аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками, і надані рекомендації, сформовані з необхідності після розгляду отриманих емпіричних даних.

Саме емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею «Генеза» П'ятихатської міської ради (Дніпропетровська обл.). Основну вибірку склали 43 підлітки віком від 12 до 14 років, серед яких 18 хлопців та 25 дівчат.

Відповідно до поставлених нами завдань та мети дослідження був підібраний такий психодіагностичний інструментарій:

1. Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS) [22];
2. Тест-опитувальник творчих характеристик поведінки Ф. Вільямса (модифікація Н. Бельської) [11];
3. Короткий тест творчого мислення П.Торренса (діагностика образної креативності) [16];
4. Методика діагностики вербальної креативності С.Медніка [11].

Для кращого розуміння логіки проведеного дослідження, більш докладно розглянемо кожен з них.

1. Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS) є сучасною українською психодіагностичною методикою, розробленою для виявлення кіберзалежності як ширшого феномена, ніж традиційно трактована інтернет-залежність. Методика включає 18 пунктів і, за результатами апробації на вибірці 217 осіб віком 19-69 років, продемонструвала належні психометричні характеристики: внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,84$), високу критеріальну валідність у зіставленні зі шкалою Чена ($r_s = 0,8044$; $p < 0,001$),

достатню ретестову надійність ($r_s = 0,7464$; $p < 0,001$) та однофакторну структуру. Методика цікава насамперед тим, що автори відходять від вузького акценту на «інтернет-залежності» й пропонують ширше поняття – кіберзалежність. У їхній логіці проблема полягає не лише в самому користуванні мережею, а в дезадаптивному зануренні в онлайн-середовище як таке.

Зміст шкали виглядає доволі клінічно зорієнтованим, оскільки запитання цього опитувальника охоплюють такі критерії як:

- емоційне полегшення під час перебування онлайн;
- перевагу мережевої активності над офлайновим життям;
- наростання тривалості користування;
- труднощі самоконтролю;
- дратівливість поза мережею;
- нехтування обов'язками;
- порушення сну;
- фізичний дискомфорт;
- приховування часу онлайн;
- усвідомлення потреби звернутися по допомогу.

Досліджуваний має відповісти на питання обравши один з п'яти варіантів: дуже рідко, рідко, регулярно/час від часу, часто, дуже часто. Обробка результатів проводиться за допомогою ключа, зазначеному в методиці.

Автори запропонували і межі інтерпретації результатів:

- 18–33 бали – відсутність залежності. Такий результат свідчить, що ознаки проблемного користування мережею або не виявляються, або мають епізодичний, слабо виражений характер. Інтернет у цьому випадку, ймовірно, виконує переважно інструментальну чи комунікативну функцію, без стійкого емоційного «прив'язування», без вираженого порушення самоконтролю, сну, навчальної продуктивності та міжособистісної взаємодії.

- 33–46 – тенденція до залежності. Цей рівень доцільно розглядати як прикордонну або ризикову зону. У респондента вже можуть періодично проявлятися окремі симптоми: зростання часу перебування онлайн, труднощі зі зупинкою, звернення до мережі як способу емоційного розвантаження, роздратованість без гаджетів, часткове нехтування повсякденними справами. Однак ці прояви ще не досягають такої вираженості, щоб беззастережно говорити про сформовану кіберзалежність.
- 47 і більше – наявність кіберзалежності. Такий показник означає, що симптоми мають уже не випадковий, а стійкий характер і охоплюють різні сфери функціонування особистості. Йдеться про виражену емоційну залежність від онлайн-середовища, ослаблення самоконтролю, наростання часу користування, заміну сну або реальної взаємодії перебуванням у мережі, зниження ефективності, приховування масштабів користування і, в окремих випадках, усвідомлення потреби у сторонній допомозі.

2. Тест-опитувальник творчих характеристик поведінки Ф. Вільямса в модифікації Н. Бельської було використано в нашому дослідженні з огляду на те, що він спрямований на діагностику творчих особистісних характеристик, тобто тих поведінкових і мотиваційних проявів, які супроводжують креативність на рівні самооцінки.

Первинно опитувальник охоплював 50 тверджень, а їх обробка здійснювалася за чотирма змістовими напрямками: допитливість, уява, складність і схильність до ризику.

У модифікованій українській версії цей субтест був істотно переглянутий. Підставою для такого перегляду стало те, що показники оригінального опитувальника, за даними авторів, виявили слабкий або й відсутній зв'язок як із реальними творчими досягненнями та експертними оцінками. Саме тому було проведено факторний аналіз пунктів опитувальника на вибірці $n = 454$, у результаті чого виявлено невідповідність між заявленою

чотирифакторною структурою та реальним групуванням тверджень. На цій основі автори створили скорочений варіант, який містить 33 пункти замість 50, вилучили 17 неінформативних тверджень, відкоригували частину формулювань і розрахували нові нормативні шкали в системі стенів. У посібнику прямо зазначено, що завдяки такому перегляду опитувальник став компактнішим, а його конструктивна валідність зросла.

З процедурного погляду субтест має нескладну форму проведення. Досліджуваному пропонують серію тверджень, щодо яких потрібно висловити ступінь згоди:

- «2» – повністю згоден,
- «1» – частково згоден,
- «-2» – не згоден,
- «0» – важко відповісти.

Відповіді заносяться до протоколу, далі співвідносяться з ключем, після чого підраховується алгебраїчна сума «сирих» балів. Отриманий результат переводиться у шкалу стенів, яка відображає рівень вираженості творчих особистісних характеристик, де ця лінійка інтерпретується як рівень особистісної установки на креативну поведінку.

Розподіл показників за стенами та їх змістовне значення представлені у наступному описі:

- 1–3 стени (сума сирих балів: від ≤ -13 до 3)

Рівень: низький

Такий результат свідчить про слабку вираженість творчої самонастанови. Підліток радше орієнтується на звичні способи дії, обережніше ставиться до нового, менш схильний до експериментування, нестандартних ідей, ризику інтелектуального пошуку, фантазування та спонтанного інтересу до незвичних завдань.

- 4 стени (сума сирих балів: 4–10)

Рівень: нижче за середній.

Тут окремі риси креативної поведінки вже наявні, але вони нестійкі й проявляються вибірково. Підліток може виявляти цікавість до нового, проте переважно не демонструє вираженої внутрішньої готовності до творчого самовираження.

- 5–6 стенів (сума сирих балів: 11–26)

Рівень: середній

Це помірно виражена креативна установка. Для такого результату характерна достатня допитливість, інтерес до нових ідей, уява та відкритість до нестандартних рішень, однак без яскраво вираженої творчої спрямованості. Такий рівень можна вважати нормативним для більшості респондентів.

- 7 стен (сума сирих балів: 27–33)

Рівень: вище за середній

У цьому разі креативна самонастанова виражена досить помітно. Підліток частіше виявляє пізнавальну активність, самостійність суджень, готовність шукати незвичні підходи, інтерес до складних або неоднозначних завдань.

- 8–9 стенів (сума сирих балів: 34–49)

Рівень: високий

Такий показник указує на добре сформовану особистісну орієнтацію на творчість. Для респондента більш імовірно розвинена уява, схильність до оригінальних ідей, позитивне ставлення до новизни, інтелектуальна гнучкість, виражена допитливість і готовність виходити за межі шаблонів.

- 10 стенів (сума сирих балів: ≥ 50)

Рівень: дуже високий

Це максимально виражена установка на креативну поведінку. Такий результат можна пов'язувати з дуже високою потребою у творчому самовираженні, пошуку нового, продукуванні незвичних ідей, внутрішньою відкритістю до невизначеності та інтересом до неординарних способів розв'язання проблем.

У роботі доцільно враховувати, що зазначений субтест вимірює передусім самооцінний аспект креативності, тому його результати слід трактувати як показник особистісного компонента творчого мислення.

3. *Короткий тест творчого мислення П.Торренса.* Тести творчого мислення Е. П. Торренса (ТТСТ) були створені у 1960-х роках і задумувалися як інструмент виявлення та розвитку творчого потенціалу, який не зводиться до звичайного академічного успіху чи показників IQ. У сучасних оглядах підкреслюється, що Торренс спирався на ідеї Дж. Гілфорда, але прагнув зробити діагностику творчості більш придатною для школи: легкою в застосуванні, цікавою для дітей і чутливою до тих творчих проявів, які нерідко лишаються непоміченими в стандартних тестах інтелекту. Окремо наголошується, що ТТСТ використовували не лише для вимірювання дивергентного мислення як такого, а й для виявлення сильних сторін учнів, зокрема тих, кого в освітньому середовищі могли сприймати як «складних» або нестандартних.

Нами використано скорочений варіант тесту творчого мислення, призначений для виявлення творчих здібностей учнів 6-18 років. В межах скороченої версії використовується не вся багатокomпонентна система Торренса, а її скорочений невербальний фрагмент, орієнтований передусім на виявлення оригінальності графічних рішень, завдяки чому ми змогли сфокусуватися саме на дослідженні образної креативності.

Для проведення методики потрібен бланк із 10 незавершеними фігурами, олівець або ручка та чітке дотримання інструкції. Експериментатор повідомляє, що перед учнем незавершені фігури, які слід перетворити на цікаві малюнки; на це надається 10 хвилин. Досліджуваного орієнтують не просто на завершення образу, а саме на новизну, незвичність і змістову довершеність відповіді. Окремо вимагається назвати кожен малюнок.

З методичного погляду така процедура має щонайменше три переваги. По-перше, вона коротка і не перевантажує підлітків. По-друге, має невербальний характер, тому менше залежить від словникового запасу чи

навченої «правильності» відповіді. По-третє, вона створює відкриту ситуацію, у якій можна зафіксувати індивідуальний спосіб побудови образу, а не лише академічно відпрацьовану навичку. Це узгоджується і з загальною логікою ТТСТ як тесту, зробленого доступним для різних культурних і соціальних груп.

У поданому в посібнику та використаному нами варіанті тесту головний акцент зроблено на показнику оригінальності. Оригінальність є одним із основних показників креативності в тесті Торренса і оцінюється через те, наскільки часто конкретний варіант малюнка трапляється в репрезентативній вибірці. Інакше кажучи, чим рідкісніша відповідь, тим вищий показник оригінальності.

Схема обробки така:

- 2 бали нараховують за малюнок, якщо частота такого варіанта у таблиці менша за 2%;
- 1 бал – якщо частота відповіді перебуває в межах 2-4,9%;
- 0 балів – якщо подібний варіант зустрічається з частотою 5% і більше.

Оскільки фігур у тесті десять, загальна сума за показником оригінальності коливається від 0 до 20 балів. Якщо тема малюнка взагалі не потрапила до таблиці частот, пропонується вважати її дуже рідкісною і відповідно оцінювати у 2 бали. Для розрахунку використовується таблиця частот тем малюнків, побудована на вибірці 4534 учнів 7-10-х класів.

Після підрахунку сумарного бала результат порівнюють із віковими нормами. Норми наведені окремо для хлопців і дівчат віком 12-15 років, а сам результат інтерпретується за трьома рівнями: низький, середній і високий.

У змістовому сенсі:

- низький рівень означає, що відповіді підлітка здебільшого належать до поширених, типових, статистично частих варіантів;
- середній рівень свідчить про наявність окремих нестандартних рішень, але без стабільно вираженої рідкості;

- високий рівень вказує на переважання малюнків, які відзначаються новизною, незвичністю й рідкістю порівняно з нормативною вибіркою.

4. *Методика діагностики вербальної креативності С.Медніка* є асоціативним тестом, спрямованим на виявлення здатності особистості до створення оригінального словесного продукту. Теоретично вона ґрунтується на уявленні про творче мислення як процес встановлення нових зв'язків між віддаленими асоціативними елементами. Головне завдання тесту полягає у пошуку нетипових словесних відповідей до комплексу з трьох непов'язаних між собою слів, причому відповідь має асоціюватися з кожним словом-стимулом.

Суть методики полягає в роботі зі словесними тріадами. Досліджуваному пропонують три слова, що належать до взаємно віддалених асоціативних сфер, і просять знайти четверте слово, яке об'єднує їх, утворюючи з кожним словосполучення; також дозволяється граматично змінювати слова та використовувати прийменники.

Тест містить 20 завдань. Формально часових обмежень немає, хоча в інструкції рекомендовано виконати тест приблизно за 30 хвилин. Якщо досліджуваний не знаходить, на його думку, потрібного слова, він може пропустити пункт. При проведенні увагу рекомендують зосереджувати не лише на кінцевому результаті, а й на самому процесі породження висловлювання – асоціативності, фантазії, здатності генерувати ідеї.

Обробка результатів у цій методиці специфічна. Усі однокореневі слова, похідні форми та близькі синоніми враховують як одну відповідь. Слова, які вже присутні в самій стимульній тріаді, до загального результату не зараховують. Кожну прийняту відповідь зіставляють із каталогом частот, після чого вона отримує числовий індекс у відсотках, емпірично визначений під час стандартизації. Якщо відповідь виглядає сумнівною, але респондент може логічно пояснити її зв'язок із заданою трійкою, таку відповідь також

зараховують. Далі обчислюють середнє арифметичне для всіх прийнятих відповідей; саме цей середній відсоток і є кінцевим результатом.

Тут є дуже важливий нюанс інтерпретації: чим нижчий підсумковий показник, тим вищий рівень вербальної креативності. Це пояснюється логікою самого тесту: рідкісні, менш типові асоціації мають нижчий відсоток частоти, а отже, розглядаються як більш оригінальні. У таблиці нормативів у стенах подано такий розподіл:

- 1–4 стени – високий рівень;
- 5–7 стени – середній рівень;
- 8–10 стени – низький рівень.

Нормативні межі подані через середній відсоток:

- до 2,8 % – 1 стени;
- 2,7–5,6 – 2;
- 5,7–8,4 – 3;
- 8,5–11,2 – 4;
- 11,3–14 – 5;
- 14,1–16,8 – 6;
- 16,9–17,6 – 7;
- 17,7–20,4 – 8;
- 20,5–23,2 – 9;
- від 23,3 і вище – 10 стени.

Саме тому в цій методиці нижчий числовий результат не є гіршим, а навпаки вказує на більш високий рівень вербальної креативності.

Також подано змістову інтерпретацію рівнів. Високий рівень означає здатність цікаво, незвично, творчо й оригінально вибудовувати текст, добре виявляти себе в діяльності, де важливе творче використання мови: літературній, журналістській, філологічній, рекламній, PR-сфері, педагогіці, психології та гуманітарній науці. Середній рівень свідчить, що в частині завдань респондент демонструє виражену оригінальність, але в інших ситуаціях більше спирається на стандартні асоціації та загальноприйняті мовні

формули. Низький рівень не означає відсутності мислення як такого; радше він указує на перевагу логічних, нормативних, звичних відповідей над нестандартними й образними.

Примітка: бланки методик та питання опитувальників розміщені в Додатках А-Г.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На початку ми визначали ступінь вираженості кіберзалежності у підлітків за шкалою YSCAS. Звернення саме до цієї методики було зумовлене її орієнтацією на виявлення різних форм проблемного залучення до цифрового простору – від відносно безпечного користування мережею до наявності стійких залежних проявів.

Первинна обробка результатів засвідчила, що досліджувана вибірка не є однорідною за ступенем вираженості кіберзалежної поведінки. Отриманий розподіл виявив досить виразну внутрішню диференціацію, яка вже на початковому етапі окреслила підстави для подальшого зіставлення груп. Згідно з підрахунками, у 16 підлітків (37,2%) ознак кіберзалежності не виявлено. У 15 осіб (34,9%) зафіксовано тенденцію до кіберзалежності. Ще 12 досліджуваних (27,9%) вибірки, продемонстрували показники, які відповідають рівню наявної кіберзалежності ($M = 38,40$; $SD = 12,19$) (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл підлітків за рівнями кіберзалежності за шкалою YSCAS

Рівень кіберзалежності	Кількість досліджуваних (n)	Частка (%)
Відсутність кіберзалежності	16	37,2

<i>Продовження таблиці</i>		
Тенденція до кіберзалежності	15	34,9
Наявна кіберзалежність	12	27,9
Усього	43	100%

Як видно з наведених даних, найбільш чисельною виявилася група підлітків без ознак кіберзалежності. Втім, її перевага над іншими категоріями не є істотною. Розрив між трьома рівнями виявився відносно невеликим, а сама структура вибірки доволі щільною за розподілом. Йдеться не про різке домінування однієї категорії, а радше про співіснування кількох близьких за обсягом підгруп, кожна з яких репрезентує окремий ступінь залученості у віртуальний простір.

Особливу увагу привертає той факт, що сумарно 27 досліджуваних із 43, тобто 62,8% вибірки, продемонстрували або тенденцію до кіберзалежності, або вже сформовану залежність. Інакше кажучи, більше половини досліджуваних виявили щонайменше окремі ознаки дезадаптивної цифрової поведінки.

В поданому опитувальнику частіше за все надавали відповідь «дуже часто» на питання: «Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?». Так відповіли 4 досліджуваних без кіберадикції, 11 – з нею, та 9, що на кордоні між ними. Виходить, що велика частка підлітків повертається до Інтернету для швидкого емоційного полегшення.

Хотіти підняти собі настрій, відволіктись, не думати про неприємності – нормальна реакція, що може виникати на фоні деструктивних відносин в сім'ї, зазнання булінгу в школі, неможливості впоратися з повсякденними чи особистісними проблемами, але також міг впливати і широкий соціальний контекст. У випадку громадян нашої країни – це війна. Всі вже звикли до тривоги, новин про обстріли, втрат, нестабільності, відключень, переїздів і

постійного напруження, яке стало звичним станом кожної людини в Україні. У такій ситуації телефон і Інтернет стають чимось на кшталт укриття, щоб хоча б на кілька хвилин емоційно відсунути важкі думки. UNICEF оприлюднювали дані, що в умовах війни у дітей і підлітків посилюються психологічні труднощі, тому що ті постійно перебувають в укриттях і мають брак живого спілкування [59]. Як бачимо ця функція втечі та компенсаторного занурення в іншу реальність присутня майже в усіх досліджуваних із наявною залежністю, що робить її основною для корекції у відповідних для цього освітніх та психокорекційних програмах.

Повертаючись до суцільного результату, з огляду на відносно невеликий обсяг вибірки, було визнано доцільним перейти від трирівневого опису до укрупненого групування досліджуваних. Підлітків було об'єднано у дві аналітичні групи. До першої ввійшли досліджувані без виражених ознак кіберзалежності, до другої – досліджувані з ознаками кіберзалежної поведінки, тобто ті, у кого виявлено тенденцію до залежності або вже сформовану кіберзалежність (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл підлітків за двома аналітичними групами

Група	Кількість досліджуваних (n)	Частка (%)
Без виражених ознак кіберзалежності	16	37,2
З ознаками кіберзалежної поведінки	27	62,8
Усього	43	100%

Даний узагальнений двогруповий розподіл виразніше окреслив домінуючу тенденцію. Кількість підлітків, у яких уже спостерігаються певні

форми кіберзалежної поведінки, помітно переважає число досліджуваних без таких проявів. По суті, йдеться про співвідношення, за якого група ризику майже вдвічі перевищує групу умовної норми, що дає підстави розглядати кіберзалежну поведінку як досить поширений феномен у підлітковому середовищі та переходити до подальшого зіставлення показників творчого мислення залежно від ступеня її вираженості у кожній із груп.

Переходимо до аналізу творчих характеристик поведінки. Першими проаналізовано результати теста-опитувальника Ф. Вільямса в модифікації Н. Бельської, щоб побачити особистісну налаштованість на креативність: відкритість до нового, схильність до нестандартного бачення, допитливість, уяву, готовність мислити нешаблонно. Нас цікавило, чи пов'язане зростання інтернет-залежності не лише з особливостями мислення як такого, а й зі змінами в особистісному підґрунті творчості.

Щоб результати було легше інтерпретувати, ми об'єднали стенові показники у три ширші групи. До зниженого рівня віднесли 1-4 стени, до середнього – 5-7 стенів, до високого – 8-10 (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Загальний розподіл підлітків за рівнем вираження особистісної
установки на креативну поведінку
(за тестом-опитувальником Ф. Вільямса в модифікації Н. Бельської)**

Рівень	Кількість досліджуваних (n)	Частка (%)
Знижений	20	46,5%
Середній	18	41,9%
Високий	5	11,6%
Усього	43	100%

Як видно з таблиці 2.3, у нашій вибірці найчастіше траплялися саме знижені показники творчих характеристик поведінки. Такий рівень

зафіксовано у 20 досліджуваних (46,5%), тобто майже у половини всіх учасників дослідження. Середній рівень виявлено у 18 досліджуваних (41,9%), що також становить доволі значну частину вибірки. Високий рівень зустрічався помітно рідше – у 5 (11,6%).

Отже яскраво виражені творчі характеристики поведінки не є типовими для більшості обстежених. Значно частіше виявляються або послаблені, або помірні прояви креативності. У певному сенсі підлітковий вік і без того є періодом нестійкості, а в сучасних умовах, коли велика частина взаємодії, дозвілля й емоційного переключення переноситься в онлайн-простір, внутрішня спрямованість на творче самовираження може виявлятися не так виразно, як хотілося б.

Поглянемо як ці показники виглядають у групах із різним рівнем кіберзалежності: для цього виконано порівняння двох аналітичних груп (табл. 2.4 та рис. 2.1).

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів вираження особистісної установки на креативну поведінку у підлітків із різною вираженістю кіберзалежності

Група	n	Знижений рівень (1-4 стені), n (%)	Середній рівень (5-7 стенів), n (%)	Високий рівень (8-10 стенів), n (%)
Без виражених ознак кіберзалежності	16	4 (25%)	9 (56,3%)	3 (18,8%)
З тенденцією до кіберзалежності та наявною залежністю	27	16 (59,3%)	9 (33,3%)	2 (7,4%)

У групі досліджуваних без виражених ознак кіберзалежності переважає середній рівень творчих характеристик поведінки – його виявлено у 9 (56,3%)

із 16 досліджуваних. Ще 3 досліджуваних (18,8%) цієї групи продемонстрували високий рівень, а знижені показники спостерігалися лише у 4 (25%). Тобто загальна картина тут виглядає радше сприятливою, креативні риси поведінки виглядають більш збереженими.

У другій групі ситуація вже інша: найпоширенішим виявився саме знижений рівень – 16 досліджуваних (59,3%) із 27. Середній рівень мають 9 (33,3%), а високий лише 2 (7,4%). М всієї вибірки = 7,42; SD = 10,69. Спостерігаємо зміщення не в бік збереження чи посилення творчих характеристик, а в бік їхнього послаблення. Досліджувані цієї групи оцінюють свої творчі можливості в контексті зменшеної внутрішньої відкритості до нового, меншої вираженості творчої налаштованості, слабшої готовності до нестандартного пошуку. Ми, звісно, на цьому етапі ще не говоримо про причинність у жорсткому значенні, але сам напрям змін досить виразний, де ми вже можемо частково стверджувати, що чим сильніше підліток втягується у залежну цифрову активність, тим частіше у нього фіксуються нижчі показники творчих характеристик поведінки.



Рис. 2.1. Розподіл рівнів вираження особистісної установки на креативну поведінку у підлітків із різною вираженістю кіберзалежності (відсоткові показники)

Результати, отримані за коротким тестом творчого мислення Е. Торренса, де досліджувані мали домалювати 10 незавершених малюнків, також виявили відмінності у розподілі рівнів оригінальності мислення між двома групами підлітків. У групі без кіберзалежності високий рівень був зафіксований у 6 із 16 досліджуваних (37,5%), тоді як серед досліджуваних з тенденцією до кіберзалежності та наявною залежністю лише у 3 із 27 (11,1%). Низький рівень, навпаки, значно частіше спостерігався саме у другій групі: 8 випадків (29,6%) проти 1 (6,3%). M всієї вибірки = 7,98; SD = 3,38.

Оскільки в обох групах переважає середній рівень, можна говорити про збалансований розподіл без суттєвих відхлень до крайнощів. Разом із тим співвідношення середнього рівня з крайніми показниками виявилось різним. У досліджуваних без кіберзалежності середній рівень поєднується з відносно високою часткою вираженої оригінальності образного мислення, тоді як у групі з проявами залежності поряд із середнім рівнем суттєво зростає частка низьких результатів, а високий рівень представлений мінімально (табл. 2.5 і рис. 2.2).

Таблиця 2.5

Розподіл рівнів оригінальності мислення у підлітків із різною вираженістю кіберзалежності (за коротким тестом творчого мислення Е. Торренса)

Рівень	Без кіберзалежності (n=16)	З тенденцією та вираженою залежністю (n=27)
Низький	1 (6,3%)	8 (29,6%)
Середній	9 (56,2%)	16 (59,3%)
Високий	6 (37,5%)	3 (11,1%)
Разом	16 (100%)	27 (100%)

У змістовому плані така конфігурація результатів дає підстави розглядати кіберзалежну поведінку як чинник, з яким може бути пов'язане послаблення оригінальності образного мислення. За відсутності виражених залежних проявів підлітки частіше демонстрували більш нестандартні та продуктивні рішення, тоді як за наявності тенденції до залежності від Інтернету або сформованої залежності розподіл зміщувався в бік нижчих показників. Особливо показовим є те, що частка високого рівня в групі без кіберзалежності більш ніж утричі перевищує відповідний показник у другій групі, а низький рівень у підлітків із кіберзалежними проявами трапляється майже у п'ять разів частіше.

Отримані дані узгоджуються з припущенням про наявність негативної тенденції між вираженістю залежності і оригінальністю творчого, в даному випадку, образного мислення. Хоча на даному етапі йдеться передусім про описовий аналіз, характер розподілу результатів свідчить про менш сприятливий профіль креативності у підлітків, схильних до інтернет-залежності.

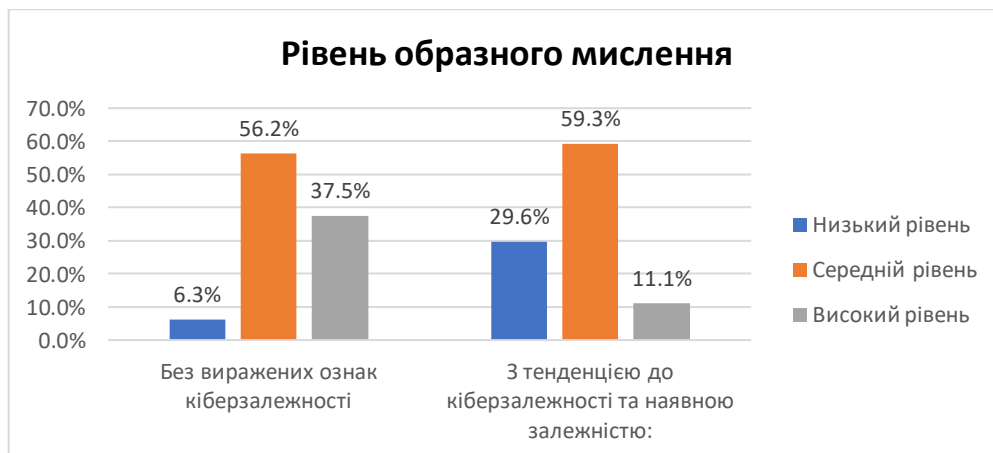


Рис. 2.2. Розподіл рівнів оригінальності мислення у підлітків із різною вираженістю інтернет-залежності (за коротким тестом творчого мислення Е. Торренса)

З огляду на специфіку цього тесту, отримані результати доцільно розглядати насамперед як показник образної, або невербальної креативності.

Ця методика фіксує здатність підлітка працювати саме з візуальним стимулом: побачити в незавершній фігурі новий образ, смислово її добудувати, відійти від очевидного варіанта і створити менш шаблонне рішення. У зв'язку з цим нижчі показники в групі підлітків із залежними проявами можуть бути проінтерпретовані не просто як загальне послаблення креативності, а конкретніше – як менш виражена здатність до вільного образного перетворення, графічної оригінальності, самостійного породження нових візуальних ідей.

В українській адаптації методики С.Медніка ми враховували специфіку інтерпретації, відповідно до якої нижчі стенові показники відповідають вищому рівню вербальної креативності, оскільки відображають меншу частотність і більшу оригінальність відповідей. У досліджуваних без інтернет-залежності середній показник частотності відповідей становив 10,6%, а середній стенов – 4,2. У групі зі схильністю або вираженою інтернет-залежністю середній показник частотності відповідей виявився вищим – 18,7%, тоді як середній стенов дорівнював 8,1 (М всієї вибірки = 15,69; SD = 6,85). Досліджувані першої групи частіше пропонували менш шаблонні та більш оригінальні словесні асоціації, тоді як відповіді другої групи виявилися більш стандартними та передбачуваними (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Показники вербальної креативності підлітків з різним рівнем залежності від Інтернету (за тестом С. Медніка)

Групи досліджуваних	n	Середній показник частотності відповідей, %	Середній стенов	Високий рівень (n, %)	Середній рівень (n, %)	Низький рівень (n, %)
Без інтернет-залежності	16	10,6	4,2	9 (56,3%)	6 (37,5%)	1 (6,2%)

<i>Продовження таблиці</i>						
Зі схильністю або вираженою інтернет- залежністю	27	18,7	8,1	4 (14,8%)	10 (37,0%)	13 (48,2%)

Досліджувані, які не виявили ознак залежної поведінки в інтернет-середовищі, продемонстрували вищу здатність до пошуку нестандартних словесних рішень, побудови віддалених асоціативних зв'язків і продукування більш оригінальних відповідей. У підлітків другої групи частіше простежувалися відповіді, що тяжіли до звичних, найбільш уживаних асоціацій, що може сигналізувати про меншу гнучкість словесно-мисленнєвих процесів і більшу схильність до репродуктивного способу опрацювання мовного матеріалу, а також про те, що зі зростанням залежності може ускладнюватися самостійний творчий пошук, який вимагає внутрішньої активності, зосередженості.

Звичайно виявлені відмінності не варто зводити лише до загального рівня розумового розвитку чи до обсягу словникового запасу.

Примітка: сирі бали досліджуваних за всіма методиками зазначені в Додатку Г.

Статистичний аналіз. У роботі було використано непараметричні методи статистичного аналізу, що є доцільним за умов невеликої вибірки, рангового або порядкового характеру частини показників, а також відсутності потреби виходити з припущення про нормальний розподіл даних. В роботі було застосовано U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

U-критерій Манна-Уїтні, запропонований Г. Б. Манном і Д. Р. Уїтні у 1947 році, ґрунтується на ранжуванні всіх значень у двох незалежних вибірках

і використовується для перевірки того, чи належать вони до однакових за центральною тенденцією розподілів [47]. У сучасній статистичній практиці його розглядають як непараметричний аналог t-критерію для двох незалежних вибірок. У межах даного дослідження U-критерій Манна-Уїтні застосовувався для виявлення відмінностей між двома групами досліджуваних підлітків. За його допомогою можна встановити, чи відрізняються ці групи за показниками. Оскільки критерій працює з рангами, а не з припущенням про нормальність розподілу, він є доречним у роботах психологічного профілю, де вибірки часто є відносно невеликими, а самі результати не завжди відповідають параметричним вимогам.

При застосуванні U-критерію Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок обчислюються два взаємопов'язані значення U_1 і U_2 , для інтерпретації береться менше з них, так як воно відображає ступінь розбіжності між групами: чим менше значення U , тим більш вираженими є відмінності між вибірками (табл. 2.7-2.10).

Таблиця 2.7

Результати порівняння показників за тестом-опитувальником Ф. Вільямса у підлітків із різною вираженістю кіберзалежності (U-критерій Манна-Уїтні)

Група	n	Середній ранг	Медіана	U; p
Без кіберзалежності	16	27,69	12,0	U(min) = 125,0* ; p = 0,022 (p<0,05)
Кіберзалежні прояви	27	18,63	4,0	

Таблиця 2.8

Результати порівняння показників за коротким тестом Е. Торренса у підлітків із різною вираженістю кіберзалежності (U-критерій Манна-Уїтні)

Група	n	Медіана (Md)	Середній ранг	U; p
Без кіберзалежності	16	11,5	32,03	U(min)=55,5*; p<0,001
Кіберзалежні прояви	27	6,0	16,06	

Таблиця 2.9

Результати порівняння показників за методикою С. Медніка у підлітків із різною вираженістю кіберзалежності (U-критерій Манна-Уїтні)

Група	n	Медіана (Md)	Середній ранг	U; p
Без кіберзалежності	16	7,75	12,91	U(min)=70,5*; p=0,00027 (p<0,001)
Кіберзалежні прояви	27	18,9	27,39	

За підсумками застосування U-критерію Манна-Уїтні встановлено статистично значущі міжгрупові відмінності між досліджуваними без виражених проявів кіберзалежності та тими, у яких простежується схильність до неї або вже наявні залежні форми поведінки, за всіма трьома психодіагностичними методиками, використаними в дослідженні. Зокрема, за тестом-опитувальником Ф. Вільямса виявлено, що для представників першої групи притаманний вищий рівень творчої спрямованості, більша відкритість до нового досвіду, виразніша пізнавальна зацікавленість і схильність до

нетривіального сприйняття ситуацій, тоді як у підлітків другої групи ці якості були виражені меншою мірою ($U = 125,0$; $p = 0,022$).

Аналогічно, за коротким тестом творчого мислення Е. Торренса зафіксовано статистично значущі розбіжності, які свідчать про вищий рівень оригінальності образного мислення у досліджуваних без ознак залежності та про нижчу результативність невербальних творчих трансформацій у досліджуваних із інтернет-залежними тенденціями ($U = 55,5$; $p < 0,001$).

Подібний характер відмінностей виявлено і за тестом вербальної креативності С. Медніка. Отримані показники засвідчили, що досліджувані без виражених ознак кіберзалежності демонструють вищий рівень словесної оригінальності, асоціативної пластичності та вербальної продуктивності, тоді як у групі зі схильністю до кіберзалежності або її наявними проявами зазначені параметри виявилися нижчими ($U = 70,5$; $p < 0,001$). Також нагадуємо що в даній методиці використовується інверсія результатів: чим нижчий ранг, тим вище рівень оригінальності словесних конструкцій.

Статистична перевага середніх рангів у контрольній групі (без залежності) наочно демонструє негативну кореляцію між кіберадикцією та рівнем творчого мислення. Результати підтверджують, що інтернет-залежність виступає бар'єром, який заважає повноцінному розкриттю творчих задатків підлітка, фіксуючи його результати на рівні нижче середнього.

Для оцінки зв'язку між вираженістю залежності від Інтернету та показниками креативності було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена [55]. Його походження пов'язане з працею Ч. Спірмена 1904 року, у якій рангову кореляцію було обґрунтовано як спосіб вимірювання асоціації між двома змінними. У сучасному розумінні коефіцієнт Спірмена є ранговим аналогом кореляції Пірсона: якщо значення двох змінних замінити їхніми рангами, а далі обчислити кореляцію, отримаємо коефіцієнт Спірмена. Його значення коливається від -1 до $+1$, де додатні значення вказують на прямий зв'язок, від'ємні – на обернений, а наближені до нуля – на слабкий або відсутній зв'язок. Кореляція Спірмена застосовувалася нами для з'ясування

напрямую зв'язку між змінними, щоб перевірити, чи супроводжується зростання показників інтернет-залежності зниженням показників креативності, що особливо доцільно для перевірки основної гіпотези дослідження, бо він дозволяє встановити, чи існує між досліджуваними явищами монотонний зв'язок, тобто чи змінюються вони узгоджено в одному напрямі (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової
кореляції Спірмена**

Показники	Rs	P
YSCAS – опитувальник Ф. Вільямса	-0,753*	<0,001
YSCAS – короткий тест Е. Торренса	-0,565*	<0,001
YSCAS – методика С. Медніка	0,874*	>0,001

Одержані кореляційні коефіцієнти вказують на стійкий зв'язок між інтенсивністю кіберзалежних проявів і показниками творчості. Збільшення балів за шкалою YSCAS супроводжувалося зниженням творчих характеристик поведінки за опитувальником Ф. Вільямса ($R_s = -0,753$ при $p < 0,001$). Підліток, який надмірно захоплений інтернетом, часто стає пасивним споживачем контенту. У нього знижується мотивація до ризику та експериментів у реальному житті. Віртуальний світ дає ілюзію насиченості, через що реальна допитливість згасає, а самооцінка творчих здібностей падає. У нашому випадку багато досліджуваних із вибірки не вірять у свою творчість.

Виявлено і зменшення оригінальності образного мислення за тестом Е. Торренса ($R_s = -0,565$ при $p < 0,001$). Через постійне споживання готового візуального ряду (ТікТок, Reels, ігри) мозок підлітка «лінується» створювати власні образи. У залежних дітей малюнки були часто шаблонні, схематичні, їм важко вийти за межі запропонованої лінії.

При аналізі взаємозв'язку між показниками інтернет-залежності та вербальною креативністю за методикою С. Медніка було виявлено найсильніший прямий кореляційний зв'язок ($R_s = 0,874$ при $p > 0,001$). Зважаючи на інверсний характер оцінювання в даній методиці (де високий бал свідчить про низьку здатність до генерування віддалених асоціацій), ми бачимо найсильніший деструктивний вплив саме на вербальну креативність. Тобто цифрова залежність надмірно знижує здатність підлітка до самостійного пошуку оригінальних асоціацій, замінюючи їх готовими медіа-шаблонами. Їх розумова діяльність стає більш механічною та залежною від зовнішніх підказок.

Кореляційний аналіз остаточно підтвердив нашу гіпотезу, що посилення кіберзалежності асоціюється з послабленням особистісного, образного та вербального компонентів творчого мислення підлітків. Це дуже тривожний результат, який, в умовах розвитку цифровізації, може з кожним роком призводити до ще більшої незворотної трансформації когнітивної сфери молоді, перетворюючи творче покоління на пасивних споживачів інформаційних шаблонів.

2.3. Практична значущість проведеного дослідження та рекомендації

Результати, які ми отримали, мають фундаментальне значення для розробки комплексних програм психологічної корекції та превенції інтернет-залежності у підлітковому віці, проте подолання цієї проблеми неможливе тільки через роботу з підлітком, правилами якої є в основному заборони; воно

потребує трансформації соціального середовища, в якому формується особистість.

Віртуалізація життя веде до атрофії суб'єктності. Постійне споживання контенту змушує підлітка перебувати в позиції об'єкта впливу. Їхня об'єктивна реальність якби розмивається, бо цифрові платформи пропонують готові інтерпретації, позбавляючи дитину необхідності самостійно аналізувати контексти. Відновлення здатності бачити реальність – це, по суті, тренування префронтальної кори головного мозку, де творчість стає інструментом реактуалізації «Я».

На наш погляд, ключовий розрив відбувається на рівні сенсорики. У мережі ми взаємодіємо лише через зір та слух. Об'єктивна ж реальність – це мультимодальний досвід, тому корекція має базуватися на принципі діяльнісного підходу.

Конкретні вектори роботи:

- Замість заборони гаджетів, стимулювання їх використання для створення продукту. Якщо це відео – то не перегляд TikTok, а монтаж власного документального ролика про реальну проблему громади чи школи. Підлітку доведеться вийти в офлайн, зібрати матеріал, поспілкуватися з живими людьми (подолання відчуження), виразити власне бачення через відео.

- Включення підлітка у види діяльності, де результат має фізичну форму та інерцію (кераміка, спорт, кулінарія, догляд за рослинами чи тваринами). У реальному світі кожна помилка має наслідок. Приділяючи час роботі, де все залежить від власних рухів та надмірної уваги, підліток буде вчитися нести відповідальність за свої вчинки та укріплюватися у фізичній присутності.

- Навчання підлітка розуміти, як працює цифрова завіса. Коли він зрозуміє механіку маніпуляції увагою, то перестане бути пасивним споживачем і стане краще усвідомлювати себе, розвиваючи метакогнітивні навички – здатність аналізувати те, як він думає, про що.

- Так як віртуальне спілкування занадто безпечне, наприклад можна просто заблокувати опонента, якщо він причиняє емоційний дискомфорт, то важливою залишається реальна взаємодія. В нагоді стане діяльність у волонтерських проєктах чи спортивних командах, щоб молодь вчилася витримувати конфліктні ситуації, знаходити компроміс та бачити іншу людину як складну особистість, а не пропливаючий образ, як у смартфоні.

Важливою складовою є робота з батьками, чий власний патерн поведінки (постійна присутність у цифровому просторі) стає для підлітка легітимною моделлю втечі від реальності. Батьки часто вимагають від дитини «вийти з телефона», тримаючи його ж у руках. Відбувається когнітивний дисонанс: підліток бачить, що дорослі використовують медіапристрої для зняття стресу, і дзеркально копіює цю модель. Спільне перебування в одній кімнаті, де кожен дивиться у свій екран – це дезінтегрована сім'я. Щоб відновити креативність дитини, батьки мають першими продемонструвати цінність реального зусилля. Має відбуватися якась спільна приємна діяльність. Це може бути прогулянка, подорож, приготування їжі, звичайне прибирання, щоб дитина відчула себе частиною живої системи, в якій батьки люблять проводити з нею час. Не зайвим буде залучення підлітка до реальних дорослих задач, розв'язуючи які, він ставатиме співучасником сімейного процесу та не відчуватиме себе неіснуючим та відокремленим.

Також ми маємо визнати, що віртуальний світ перемагає реальний, бо він зручніший і яскравіший. Реальність складна, іноді нудна і потребує зусиль. Ця система будувалася багато поколінь, і тепер ми маємо наслідки, але не мотивацію їх виправляти. Якщо фізичне середовище підлітка (сім'я, школа, гуртки) сіре й вороже, він звісно обере цифрове відчуження.

Ми можемо залучати підлітків переходити до творення реальності, замість споглядання того, як цей світ «псується» на очах. У соцмережах помилка майже завжди привід для осуду, але у реальній творчості, наприклад, під час громадської роботи або спільної процесії у створенні чогось цінного та корисного для суспільства, помилка є частиною процесу. Вона матеріальна, її

можна виправити, перетворити на новий елемент, а іноді вона згуртовує та емоційно зближує. Паралізуючий страх оцінки почне перетворюватися на драйв від експерименту. Таким чином коли підліток бачить свою реальну закінчену роботу (пофарбована лавка, організований турнір, прибраний парк), у нього виникає відчуття власної компетентності, яке неможливо отримати через вигаданий образ. Але зазначимо, що надзвичайно важливим залишається ставлення дорослих до підлітків у процесі такої роботи. Якщо все це супроводжуватиметься критикою та незадоволенням, то ніякого заохочення щось творити не виявлять, або ж просто подавлять. Зрілі люди мають бути взірцем для молодшого покоління.

В додаток до цього, у віртуальному світі правила встановлюють алгоритми. У підлітків недостатнє розвинене вміння фільтрування всього, що потрапляє у їх простір, тому у них зазвичай виникає відчуття необхідності бути схожим на більшість та підлаштовуватися під всіх. Відходячи від цих алгоритмів, великий відсоток користувачів проявляє свою агресію у сторону чогось незвичного у вигляді насмішок та звуженості сприйняття. Тобто розповсюдженою зараз є така ситуація, в якій користувача будуть висміювати як за прояв індивідуальності, так і за копіювання когось. Це ж переноситься і на живий контакт.

Ми розглядаємо це як проблему, що останніми роками набирає найбільших обертів. Тож найкраще, що ми можемо зробити, це стати прикладом та докласти зусиль у зміні насамперед самих себе. Для того, щоб допомогти підліткам, в першу чергу дорослі мають навчитися етиці, справжньому глибокому емпатичному контакту з іншими, націленості на фізичну реальність, цінуванню природи, життя, і звичайно сміливості побачити всі наслідки цифровізації, які ми не усвідомлювали. Найбільші зміни відбудуться, коли фізична реальність запропонує дитині більше сенсу та можливостей для самореалізації, ніж віртуальний світ, інакше кажучи – надасть масштабнішу альтернативу.

Висновок до другого розділу

Цим емпіричним дослідженням ми хотіли підтвердити нашу гіпотезу, щодо можливого негативного впливу залежності від Інтернету на складові творчого мислення підростаючого покоління, що у нас загалом успішно вийшло. Висвітлюємо детальніше:

Із 43 досліджуваних, за шкалою YSCAS, значну частку (62,8%) склали дві групи (n=27): із наявною кіберзалежністю та із тенденцією до її формування у найближчому майбутньому. За аналізом відповідей, їхній стан супроводжується ескапізмом, частковою фізичною та емоційною дисфункцією. Позамережева активність відмічається соціальною та вольовою апатією. Повна відсутність ознак залежності спостерігалася тільки у 37,2% (n=16) досліджуваних, що продемонстрували здоровий патерн користування Мережею, та які використовують її виключно як допоміжний інструмент, надаючи пріоритет живому спілкуванню. Найвагомішою причиною повернення в мережу Інтернет досліджуваних з усіх трьох груп виявлено бажання втечі та відпочинку від складності або нестерпності реального життя.

Діагностуючи креативні компоненти та порівнюючи їх з групою норми, зафіксовано значно нижчі рівні по всіх методиках у групі Інтернет-залежних. Мав місце прояв дефіциту візуальної уяви у субтесті Торренса, незважаючи на те, що більшість досліджуваних опинилися на середньому рівні. Спостерігалися деякі труднощі у вигадуванні незвичного образу, деталізації та нешаблонної добудови малюнку, виходу за межі банального, на що витрачалося багато часу. Також виявлена певна ригідність мислення за методикою С.Медніка та низька швидкість лінгвістичних операцій. В опитувальнику Вільямса 16 із 27 досліджуваних з ознаками адикції отримали низький рівень, оцінюючи власну творчу налаштованість. Майже всі інтернет-залежні підлітки - з пониженим потенціалом, вважають себе нездатними до створення чогось нового та уникають ситуацій, де могли б проявити себе в різних іпостасях.

Натомість у групі незалежних від Інтернету протилежні результати. Відмічалось швидше виконання завдань, довершення малюнків вирізнялося оригінальністю та унікальністю, як і підбір словесних асоціацій. Є позитивна оцінка своїх креативних проявів, безстрашшя та азарт випробувати себе у нових незвичних умовах. Щось вигадувати, дізнаватися – захопливо для них. У процесі діагностики досліджувані саме цієї групи з цікавістю бралися до роботи, йшли на контакт та кортіли дізнатися свої результати після інтепретації.

Щодо статистичної перевірки, то за U-критерієм Манна-Уїтні підтверджено, що розбіжності між групами є статистично значущими. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена додатково показав, що зі зростанням рівня кіберзалежності знижуються творчі характеристики поведінки, оригінальність образного мислення послаблюється, а вербальна креативність теж виявляє несприятливу динаміку. У межах даного дослідження кіберзалежність виявилася пов'язаною з погіршенням цілісного комплексу характеристик, що складають творче мислення підлітка.

На нашу думку, тривале перебування у віртуальному середовищі створює ілюзію інтелектуальної активності, яка насправді є репродуктивною. Підліток, що постійно взаємодіє з готовими алгоритмами ігор і соцмереж атрофує навичку самостійного структурування реальності. Просте завдання домалювати картинку може провокувати стресову реакцію та призводити до розгублення, бо в дитини немає розвиненої звички створювати щось з самого початку. У тесті Медніка помітні наслідки кліпового мислення. Підлітку ймовірно важко вибудовувати довгі логічні ланцюжки між словами, бо він звик до коротких повідомлень і готових смислових шаблонів. Кіберадикція для підлітка може формувати безпечну зону комфорту, де можливий контроль взаємодії, власного образу, вибору споживчої інформації. З'являється відчуття знання того, що буде через годину, день, тиждень: таке собі заспокоєння, звичне середовище, повторюваний контент. Тому і творча налаштованість знижується, наростає страх ризикувати. Будь-яка вимога виявити креативність

підвищує рівень напруги та змушує нервувати, при цьому не сприймається як можливість, а відсутність досвіду реальних помилок у віртуальному світі призводить до того, що підліток боїться зробити неправильний малюнок чи дати неправильну відповідь, а це звично блокує його творчий розвиток як особистості.

Метою запропонованих рекомендацій є створення такої моделі взаємодії, за якої дорослий прошарок населення через власний приклад демонструє цінність і привабливість реального світу, стимулюючи підлітків до виходу з віртуального ескапізму та повертаючи їх до живої творчої діяльності.

ВИСНОВКИ

Ми з'ясували, що на момент 2026 офіційно немає такого діагнозу, як Інтернет-залежність. Вчені відчувають труднощі в описі її складових, тому що та розгалужується в інші залежності всередині самої Мережі, наприклад порнографічної, від азартних ігор або від безперервного спілкування/відносин у будь-яких чатах, зокрема з протилежною статтю. Її загроза для людини криється в негативній зміні психофізичного здоров'я, когнітивних функцій, дезадаптації в соціальному середовищі з домінуванням віртуального «Я».

Підлітки проходять через кризовий розвиток психіки, а деякі зони їхнього мозку ще не до кінця сформовані, тому вони мають підвищену схильність до дуже швидкого формування будь-якої залежності. Непомітно для сім'ї та самого підлітка, він може стати залежним від Інтернету. Батькам слід взяти на замітку, що від них потрібна підвищена увага в період, коли дитина проходить вікові випробування. Недолік міжособистісного спілкування – причина пошуку розрядки в Мережі та характерного уникнення реальності. Дитина, ще не розуміючи що правильно, а що ні, може повестися на шахрайство, стати жертвою кібербулінгу, надіслати комусь знімки особистого характеру або виявитися втягнутою в небезпечні суїцидальні ігри. Сьогодні основна проблема стосується емоційної яскравості представленого контенту в порівнянні з життям за екраном та інфошумі, який не залишає місця для усвідомленого роздуму та нудьги, щоб підліток міг пройти якісний процес самостановлення, чуючи свій внутрішній голос.

Приділяючи багато часу безглуздому потоку коротких відео і готовій інформації, яка вже злилася в одну велику купу повторюваних думок, ідеї підлітка виявляються ідеями, які він раніше почув у телефоні, повсякденні завдання стають важкоздійсненними без допоміжних порад нейромереж, а вся унікальність особистості пригнічується порівнянням себе з іншими, знищуючи бажання виявити себе з нового боку, у новому занятті. Творчий потенціал в нормі посилено зростає в такому віці, але все псує велика кількість

медіа-засобів або замінюючих людину роботизованих програм. На зауваження, з результатів нашого теоретичного дослідження, ми також зробили висновок, що це не завжди працює подібним чином і не варто бути такими категоричними. Творчі відео, чи наукові, мають властивість надихати деяких користувачів на самореалізацію, даючи поштовх у бажанні відкрити свої таланти світу чи випробувати нову діяльність.

Перевіряли ми нашу гіпотезу на базі Ліцею «Генеза» П'ятихатської міської ради Дніпропетровської області серед тих, хто навчається у 7-8 класах (43 досліджуваних). З діагностичного інструментарію використовували Шкалу кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS), Тест-опитувальник творчих характеристик поведінки Ф. Вільямса (в модифікації Н. Бельської), Короткий тест образного мислення П. Торренса, Методику діагностики вербальної креативності С. Медніка.

За результатами проведеного емпіричного дослідження, більше 60% випробуваних мали середньо- або сильно виражені ознаки кіберадикції. Досить великий показник. Останні 3 роки виснаження психічного стану набрало обертів із-за війни в Україні. Людям різного віку необхідно знаходитися онлайн для відчуття контролю та ілюзорного почуття безпеки, передвіщаючи особливо небезпечні дні. Тобто судити про залежність у часи військового стану не зовсім правильно, адже її показники могли вирости від підліткових спроб на якийсь час сховатися від страшних реалій у віртуальному світі. Дистанційне/змішане навчання у школах посилює прагнення підтримувати спілкування за допомогою використання соціальних мереж. В Інтернеті у підлітка створений свій світ, є безпечний простір з багатьма друзями, і як наслідок у нього виявилось перенесене все соціальне життя. Раніше, у безпечні часи, коли цифровізація знаходилася на початкових рівнях розвитку і сприймалася людьми як ще один спосіб провести час, замість роботи, прогулянки чи хобі, можна було б позначити людину залежною, спостерігаючи її складнощі в тому, щоб просто встати та відійти від екрану на кілька годин. Зараз панує питання про те, де межа між залежністю та

споживанням Інтернет-ресурсів у сучасному світі. Якщо підростаюча половина населення вже залежна, то до яких наслідків це призведе у майбутньому? І як нам змінити зовнішній світ, нас самих, щоб бажання відкласти телефон стало природним вибором дитини, а не вимушеним?

Зрештою, наші побоювання підтвердилися. Перевага середнього рівня в тестах обох груп не допомогла загальним показникам. Інтернет-залежні підлітки вдвічі частіше отримували **низький рівень** у діагностиці креативного мислення. З $n=27$ за трьома використаними методиками його отримали від 8 до 16 досліджуваних(!). Тоді як цей же рівень набирали від 1 до 4 досліджуваних незалежних від Інтернету ($n=16$). На **високому рівні** ми маємо дзеркальні результати (від 2 до 4 досліджуваних з ознаками кіберадикції, і від 3 до 9 без неї). Видно величезний розрив між групами у розвитку складових творчого прояву: у візуальній уяві, знаходженні словесної асоціативності, загальної поведінкової творчої спрямованості разом із оцінкою свого творчого потенціалу. Кореляційний аналіз також підтвердив негативний зв'язок між феноменами, а отже, наша гіпотеза виявилася успішно підтверджена на практиці.

Не страшний той факт, що залежним від Інтернету підліткам складніше вигадувати щось унікальне, адже це завжди можна скоректувати за допомогою різних вправ. Тривожним для нас виявився надмірно високий відсоток низької віри у себе, у свої творчі здібності. Для видимих змін важлива мотивація самої людини, вона має хотіти досягти якогось розвитку, мати віру, що це дасть плоди. Але вже на самому старті у більшості видно стагнацію. Очевидно, прямий тиск на підлітка, спроби його насильно змінити, критика - погіршать його психічний стан. Пріоритетним напрямком роботи має стати корекція самооцінки та довірчого контакту, адже Інтернет-залежність має на увазі компенсацію нестачі близького спілкування в реальному житті. Винятково важливо цікавитися дитиною, показувати їй, наскільки вона потрібна і важлива. Прояв батьківської любові, безумовної підтримки, затишна безпечна атмосфера в будинку, щирі розмови і похвала навіть за маленькі успіхи в школі

або в гуртках покроково виведуть підлітка в задовільний стан, де стимули смартфона стануть не такими значущими, а бажання зробити щось, чого ніколи раніше не робив з'явиться само собою. Підліток завжди шукає для себе авторитетну фігуру, тому ми ще раз вкажемо на те, що прикладом для дітей повинні бути дорослі і жодних видимих змін у них ми не помітимо, якщо самі не намагатимемося перетворити світ, самих себе на краще, акуратно залучаючи до креативної діяльності ззовні молоде покоління.

Наша реалістична позиція будується на думці, що у нас, звичайних людей, недостатньо сил змінити або контролювати всю інформацію, що надходить в Мережу, як і немає прав силою забороняти дитині користуватися гаджетами і обмежувати їй доступ або час до «небезпечних» додатків, але ми цілком можемо спробувати навчити їх екологічному використанню відео/аудіо матеріалів, відмічаючи користь повільних і спокійних (тренування зосередженості та стійкості) та зробити фізичний світ трохи сприятливішим та красивішим, щоб він став приносити більше приємних емоцій, ніж Інтернет. Рекомендується розширювати сферу спільної креативної дозвільної діяльності поза цифровим середовищем з метою набуття нового досвіду та здорового дозрівання префронтальної кори в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Psychological Journal*. 2020. Т. 6, № 6. С. 57-65.
2. Асєєва Ю. О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 22-40.
3. Асєєва Ю. О. *Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці* : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2021. 532 с.
4. Балакірєва О. М., Бондар Т. В. [та ін.]. *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»* : монографія. Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
5. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37-42.
6. Вірковський А. П. *Потенційна обдарованість підлітка* : монографія. Житомир, 2018. 120 с.
7. Гопка О. М. Творчий потенціал особистості як наукова категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2016. Вип. 27 (37). С. 11-14.
8. Зінченко О. В. Дискусійні аспекти використання поняття «інтернет-залежність» у психологічній науці. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 91-95.
9. Клименко В. Механізм творчості: руйнування і відродження функцій. *Психологія і суспільство*. 2001. № 2. С. 134-154.

10. Максименко С. Д., Яланська С. П. *Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку* : монографія. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 524 с.
11. Мельник М. Ю., Бельська Н. А. *Психологічна діагностика обдарованості учнів* : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2023. 246 с.
12. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. *Психологія і суспільство*. 2007. № 4. С. 6-10.
13. Моляко В. О., Гулько Ю. А., Ваганова Н. А. [та ін.]. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / за ред. В. О. Моляка. Київ ; Львів : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 165 с.
14. Окнова А. С. Психологічні особливості розвитку креативності підлітків. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. VI. *Психологія обдарованості*. Вип. 15. С. 423-429.
15. Остополец І., Прокоф'єва О. *Психологія (модуль «Вікова психологія»)* : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024. 168 с.
16. Пашнєв Б. К. *Психодіагностика обдарованості*. Харків : Вид. група «Основа» : Тріада, 2007. 128 с. (Психологічна служба школи).
17. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України; Стандарт, Вимоги від 30.09.2020 № 898. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/898-2020-%D0%BF> (дата звернення: 09.03.2026).
18. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 09.03.2026).

19. Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 03.03.2021 № 167-р. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/167-2021-%D1%80> (дата звернення: 09.03.2026).

20. Хамська Н., Нечипорук В., Уманська Ю. Формування творчих здібностей підлітків як ефективний шлях розвитку конкурентоспроможної особистості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. Вип. 80. С. 48-53.

21. Шевченко Н. Ф., Січевська Г. П. Розвиток креативності підлітків арт-терапевтичними засобами метафоризації та малюнку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 1. С. 138-143. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.1/24.

22. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29, вип. 3. С. 57-62.

23. Adler A. *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings* / ed. by H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher. New York : Basic Books, 1956. 496 p.

24. Alexander J. D., Nguyen-Louie T. T., Gupta S., Cummins K. M., Wade N. E. Adolescent smartphone use, sleep, and physical activity: daily associations between sensor-based measures in the adolescent brain cognitive development (ABCD) study. *Psychiatry Research*. 2025. Vol. 349. Art. 116523. DOI: 10.1016/j.psychres.2025.116523.

25. Amabile T. M. *Componential Theory of Creativity*. Working Paper No. 12-096. Boston, MA : Harvard Business School, 2012. 10 p.

26. Anderson R. C., Graham M. Creative potential in flux: The leading role of originality during early adolescent development. *Thinking Skills and Creativity*. 2021. Vol. 40. Art. 100816. DOI: 10.1016/j.tsc.2021.100816.

27. Banspach S., Zaza S., Dittus P., Michael S., Brindis C. D., Thorpe P. CDC Grand Rounds: Adolescence-Preparing for Lifelong Health and Wellness. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 2016. Vol. 65, No. 30. P. 759-762.
28. Barron F. Originality in Relation to Personality and Intellect. *Journal of Personality*. 1957. Vol. 25, No. 6. P. 730-742. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1957.tb01561.x.
29. Berta D. *Internet, ovisnost i mladi : besplatna preventivno-edukativna brošura*. Rijeka ; Zagreb : International Police Association (IPA), Hrvatska sekcija ; IV Nakladništvo, 2018.
30. Bickham D. S. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Current Pediatrics Reports*. 2021. Vol. 9, No. 1. P. 1-10.
31. Caplan S. E. Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002. Vol. 18, No. 5. P. 553-575.
32. Chang M. L. Y., Lee I. O. Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: A systematic literature review of imaging studies. *PLOS Mental Health*. 2024. Vol. 1, No. 1. Art. e0000022. DOI: 10.1371/journal.pmen.0000022.
33. Che Mokhtar M., McGee R. Impact of internet addiction and gaming disorder on body weight in children and adolescents: a systematic review. *J. Paediatr. Child Health*. 2025. Vol. 61, No. 2. P. 136-147. DOI: 10.1111/jpc.16726.
34. Csikszentmihalyi M. Society, Culture, and Person: A Systems View of Creativity. In: *The Systems Model of Creativity: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht : Springer, 2014. P. 47-60.
35. Davis R. A. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17, No. 2. P. 187-195.
36. de Bono E. *Lateral Thinking: A Textbook of Creativity*. London : Penguin Books, 1990. 260 p.

37. Ding K., Shen Y., Liu Q., Li H. The Effects of Digital Addiction on Brain Function and Structure of Children and Adolescents: A Scoping Review. *Healthcare*. 2024. Vol. 12, No. 1. Art. 15. DOI: 10.3390/healthcare12010015.
38. Farchakh Y., Hallit R., Soufia M., Arouche B., Rabah J., Hallit S. Video gaming addiction and its association with memory, attention, and learning skills in Lebanese children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2020. Vol. 14. Art. 46. DOI: 10.1186/s13034-020-00353-3.
39. Faverio M., Sidoti O. *Teens, Social Media and Technology 2024*. Pew Research Center. 2024. 12 Dec. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/> (дата звернення: 02.04.2026).
40. First Nations and Inuit Health Branch. Adolescent Health. *Pediatric Clinical Practice Guidelines for Nurses in Primary Care*. 2011. P. 19-1–19-48. URL: https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fniah-spnia/alt_formats/pdf/services/nurs-infirm/clini/pediat/adolescent-eng.pdf (дата звернення: 21.04.2026).
41. Freud S. Creative Writers and Day-Dreaming (1908 [1907]). In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. 9. London : Hogarth Press, 1959. P. 141-153.
42. Fromm E. *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*. New York : Rinehart, 1947. 254 p.
43. Griffiths M. D. Internet addiction: does it really exist? In: *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Applications* / ed. by J. Gackenbach. New York : Academic Press, 1998. P. 61-75.
44. Guilford J. P. Creativity. *American Psychologist*. 1950. Vol. 5. P. 444-454.
45. Kleibeuker S. W., Koolschijn P. C. M. P., Jolles D. D., De Dreu C. K. W., Crone E. A. The neural coding of creative idea generation across adolescence and early adulthood. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. Art. 905. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00905.

46. León Méndez M., Padrón I., Fumero A., Marrero R. J. Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: a systematic review of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 159. Art. 105572.
47. Mann H. B., Whitney D. R. On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Annals of Mathematical Statistics*. 1947. Vol. 18, No. 1. P. 50-60. DOI: 10.1214/aoms/1177730491.
48. Mednick S. A. The Associative Basis of the Creative Process. *Psychological Review*. 1962. Vol. 69, No. 3. P. 220–232. DOI: 10.1037/h0048850.
49. Mishra J., Behera M. R., Mitra R., Samanta P., Mahapatra P. K., Kar S. Prevalence and Impact of Internet Addiction Disorder Among Adolescents and Young Adults. *The Open Public Health Journal*. 2024. Vol. 17. Art. e18749445345806. DOI: 10.2174/0118749445345806241010081642.
50. Mushkevych M. Psychological Features of Internet Addiction in Adolescent Children. *Personality and Environmental Issues*. 2025. Vol. 4, No. 1. P. 44–50. DOI: 10.31652/2786-6033-2025-4(1)-44-50.
51. Oztop P., Gummerum M. Group creativity in children and adolescents. *Cognitive Development*. 2020. Vol. 56. Art. 100923. DOI: 10.1016/j.cogdev.2020.100923.
52. Seo H. S., Lee Y. H., Han E. et al. Changes of neurotransmitters in youth with internet and smartphone addiction: A comparison with healthy controls and changes after cognitive behavioral therapy. *AJNR. American Journal of Neuroradiology*. 2020. Vol. 41, No. 7. P. 1293-1301.
53. Shan S., Li Z., Fan Y., Zhao X., Lei X., Chen Y. Executive Functioning as Mediator in the Longitudinal Relationship Between Media Multitasking and Divergent Thinking in Adolescents. *PsyCh Journal*. 2025. Vol. 14, No. 6. P. 901-911. DOI: 10.1002/pchj.70038.
54. Skinner B. F. *On the Future of Art: "Creating the Creative Artist" by B. F. Skinner, 1969. Transcript*. New York : The Solomon R. Guggenheim Foundation, 2018. 22 p.

55. Spearman C. The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*. 1904. Vol. 15, No. 1. P. 72-101. DOI: 10.2307/1412159.
56. Sternberg R. J. The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*. 2006. Vol. 18, No. 1. P. 87-98. DOI: 10.1207/s15326934crj1801_10.
57. Thottan A., Kuzik N., Saunders T., Christakis D., Blocker K., Tremblay M. S. Cross-sectional examination of internet addiction and sleep outcomes in U.S. children and adolescents. *Sleep Medicine*. 2025. Vol. 133. Art. 106657. DOI: 10.1016/j.sleep.2025.106657.
58. Torrance E. P. Scientific Views of Creativity and Factors Affecting Its Growth. *Daedalus*. 1965. Vol. 94, No. 3. P. 663-681.
59. UNICEF. *Three years of full-scale war for Ukraine's children*. 2025. 21 February. URL: <https://www.unicef.org/eca/stories/three-years-full-scale-war-ukraines-children> (дата звернення: 12.04.2026).
60. Viner R. Life stage: adolescence. In: *Annual Report of the Chief Medical Officer 2012, Our Children Deserve Better: Prevention Pays*. London, 2013. P. 1-11.
61. Wang Q., Xiao H., Yin H., Wei J., Li S., Shi B. The Different Relationships between Mobile Phone Dependence and Adolescents' Scientific and Artistic Creativity: Self-Esteem and Creative Identity as Mediators. *The Journal of Creative Behavior*. 2025. Vol. 59, No. 2. Art. e70024. DOI: 10.1002/jocb.70024.
62. Wallas G. *The Art of Thought*. New York : Harcourt, Brace and Company, 1926. 314 p.
63. Weisberg R. W. *Creativity: Understanding Innovation in Problem Solving, Science, Invention, and the Arts*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2006. 622 p.
64. World Health Organization Regional Office for Europe. *Teens, screens and mental health*. 25 September 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата звернення: 09.03.2026).

65. Yoon E. J., Choi J. S., Kim H. et al. Altered hippocampal volume and functional connectivity in males with Internet gaming disorder comparing to those with alcohol use disorder. *Scientific Reports*. 2017. Vol. 7. Art. 5744. DOI: 10.1038/s41598-017-06057-7.

66. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237-244.

67. Zhao T., Zhang Y., Li Y., Wu J., Wang R., Lv Q., Li D., Lang Y. Resting-state brain networks alterations in adolescents with Internet Gaming Disorder associate with cognitive control impairments. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. Art. 1404050. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1404050.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала кіберзалежності Юр'євої — Шорнікова»

Запитання	Дуже рідко	Рідко	Регулярно / час від часу	Часто	Дуже часто
1. Як часто Ви відчуваєте поживлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?					
2. Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?					
3. Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?					
4. Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?					
5. Як часто Вам вдається самостійно припинити Вашу діяльність в мережі?					
6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?					
7. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?					
8. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?					
9. Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?					
10. Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?					
11. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?					
12. Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?					
13. Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин — і все»?					
14. Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?					
15. Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?					
16. Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?					
17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?					
18. Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?					

Ключ

Для запитань 1-4 та 6-18: Дуже рідко – 1 бал, Рідко – 2 бали, Регулярно / час від часу – 3 бали, Часто – 4 бали, Дуже часто – 5 балів. У запитанні 5 - зворотний підрахунок балів: Дуже рідко – 5 балів, Рідко – 4 бали, Регулярно / час від часу – 3 бали, Часто – 2 бали, Дуже часто – 1 бал.

**Тест-опитувальник творчих характеристик поведінки Ф. Вільямса
(модифікація Н. Бєльської)**

Питання опитувальника

1. Перш ніж зіграти в нову гру (або розпочати виконання нової справи), я повинен переконатися, що можу виграти (досягти успіху).
2. Мені подобається уявляти собі те, про що мені потрібно буде довідатися чи зробити в найближчому майбутньому.
3. Я ніколи не виберу гру, з якою інші не знайомі.
4. Краще я буду робити все як зазвичай, аніж шукати нові способи.
5. Я люблю з'ясовувати, чи так усе насправді, як прийнято вважати.
6. Мені подобається думати про те, що ніколи зі мною не траплялося.
7. Деякі мої ідеї настільки захоплюють мене, що я забуваю про все на світі.
8. Я нервую, якщо не знаю, що відбудеться далі.
9. Я люблю те, що незвичайно.
10. Я часто намагаюся представити, про що думають інші люди.
11. Мені подобається обговорювати мої ідеї в компанії друзів.
12. У майбутньому мені хотілося б зробити щось таке, що нікому не вдавалося до мене.
13. Я віддаю перевагу друзям, які завжди все роблять звичним (загальноприйнятим) способом.
14. Мені подобається розв'язувати навіть таку проблему, яка не має правильної відповіді.
15. Існує багато речей, з якими мені хотілося б поекспериментувати.
16. Якщо я одного разу знайшов відповідь на запитання, то я буду дотримуватися її, а не шукати інші відповіді.
17. Коли я читаю чи дивлюся фільм, я уявляю себе ким-небудь із героїв.
18. Я люблю уявляти собі, як жили люди 200 років тому.
19. Я люблю досліджувати старі коробки та валізи, щоб просто подивитися, що в них може бути цікавого.
20. Мені хотілося б, щоб мої рідні й учителі (керівники) робили все як зазвичай

і не мінялися з часом (у характері, поведінці тощо).

21. Я довіряю своїм почуттям, передчуттям, інтуїції.
22. Цікаво припустити що-небудь і перевірити, чи правий я.
23. Люблю братися за головоломки (ігри), де необхідно розраховувати свої подальші ходи.
24. Моїм кращим друзям не подобаються дурні ідеї (ідеї, які не можуть бути здійснені).
25. Я люблю вигадувати щось нове, навіть якщо це неможливо застосувати на практиці.
26. Мені подобається, коли всі речі лежать на своїх місцях.
27. Мені було б цікаво шукати відповіді на запитання, які виникнуть у майбутньому.
28. Я люблю братися за нове, щоб подивитися, що з цього вийде.
29. Мені подобається міркувати про щось цікаве, про те, що ще нікому не спадало на думку.
30. Коли я бачу картину, на якій зображений хто-небудь незнайомий, мені цікаво довідатися, хто це.
31. Я люблю перегортати книги й журнали, щоб просто подивитися, що в них.
32. Я думаю, що на більшість питань існує лише одна правильна відповідь.
33. Я люблю ставити запитання про такі речі, про які інші люди не замислюються.

Ключі опитувальника

	Пункти опитувальника																						
+	2	5	6	7	9	10	11	12	14	15	17	18	19	21	22	23	25	27	28	29	30	31	33
-	1	3	4	8	13	16	20	24	26	32													

(+) У цьому випадку приймається знак балу, виставленого респондентом вказаним твердженням.

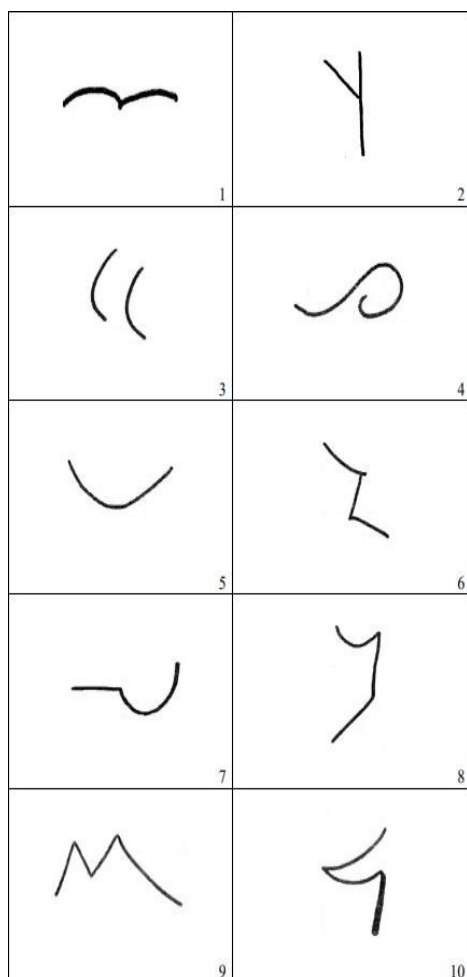
(-) У цьому випадку знак балу, виставленого респондентом вказаним твердженням, змінюється на протилежний.

Додаток В

Методика Е.П. Торренса «Короткий тест творчого мислення»

Субтест «Закінчи малюнок»

Бланк методики



Вікові нормативні діапазони для учнів 7-10-х класів (субтест «Закінчи малюнок»)

Стать	Клас	Низький		Середній		Високий	
Ж	7	0	4	5	10	11	20
	8	0	3	4	11	12	20
	9	0	4	5	11	12	20
	10	0	4	5	11	12	20
Ч	7	0	4	5	10	11	20
	8	0	4	5	11	12	20
	9	0	4	5	13	14	20
	10	0	4	5	11	12	20

Методика діагностики вербальної креативності С.Медніка

Бланк методики

№	Твердження	Відповідь
1.	випадкова – гора – довгоочікувана	
2.	вечірня – папір – настінна	
3.	назад – Батьківщина – шлях	
4.	далеко – сліпий – майбутнє	
5.	народна – страх – світова	
6.	гроші – квиток – вільне	
7.	людина – погони – завод	
8.	двері – довіра – швидко	
9.	друг – місто – коло	
10.	поїзд – купити – паперовий	
11.	колір – заєць – цукор	
12.	ласкава – зморшки – казка	
13.	дитинство – випадок – гарне	
14.	повітря – швидка – свіже	
15.	співак – Америка – тонкий	
16.	важкий – народження – врожайний	
17.	багато – нісенітниця – прямо	
18.	кривий – окуляри – гострий	
19.	садова – мозок – порожня	
20.	гість – випадково – вокзал	

Додаток Г

Си́рі бали досліджуваних за всіма методиками

№	Стать	Клас	Си́рий бал (YSCAS)	Си́рий бал (Тест- опитувальник Вільямса)	Си́рий бал (Субтест «Закінчи малюнок» Торренса)	Си́рий бал (Методика Медніка); %
1	Д	7	21	27	14	4,8
2	Д	7	24	19	12	5,5
3	Д	7	26	7	9	15,7
4	Д	8	28	18	15	5,8
5	Д	8	30	11	13	8,0
6	Д	7	22	14	8	7,1
7	Д	8	25	16	11	6,0
8	Д	7	27	8	10	15,1
9	Х	7	29	-1	7	17,9
10	Х	8	31	2	12	17,1
11	Х	7	20	13	6	7,5
12	Х	8	23	21	14	5,2
13	Х	7	32	-6	5	19,5
14	Д	8	18	33	16	3,6
15	Х	8	26	5	9	16,2
16	Д	7	30	10	13	14,6
17	Д	7	35	14	4	13,0
18	Д	7	37	16	6	12,4
19	Д	8	39	11	7	14,8
20	Д	8	41	5	5	17,8
21	Д	7	44	6	8	17,1
22	Д	8	36	26	9	8,2
23	Д	7	38	7	3	15,9
24	Д	8	40	8	6	15,3
25	Д	7	42	12	10	14,2
26	Д	8	45	1	4	22,9
27	Д	8	34	22	7	8,7
28	Д	7	43	4	5	18,9
29	Д	8	46	4	8	18,4
30	Х	7	33	19	6	10,2
31	Х	8	37	17	7	10,8
32	Х	7	48	-1	4	23,4
33	Х	8	50	2	9	22,4
34	Х	7	52	-5	5	24,4
35	Х	8	55	-2	8	23,8
36	Х	7	58	-11	3	25,0
37	Х	8	60	-8	6	25,0
38	Х	7	49	0	7	23,1
39	Х	8	51	3	10	20,5
40	Х	7	53	-6	4	24,6
41	Х	8	57	-7	6	24,7
42	Д	8	62	-12	5	25,3
43	Д	7	54	-3	7	24,1