

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Повсякденна креативність у взаємозв'язку зі стратегіями прийняття
рішень в осіб із різним рівнем тривожності**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Клінічна психологія з
основами психотерапії»)

Шпак Юлії Сергіївни

Науковий керівник:

доктор філософії у галузі психології,
асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Дарвішов Наріман Рафік огли

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОВСЯКДЕННОЇ КРЕАТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ І ТРИВОЖНІСТЮ	11
1.1. Повсякденна креативність як ресурс генерації альтернатив у ситуації вибору.....	11
1.2. Стратегії прийняття рішень як психологічні способи реагування в ситуації вибору.....	14
1.3. Тривожність як психологічний феномен: сутність, форми прояву та функціональне значення.....	18
1.4. Теоретичне обґрунтування повсякденної креативності у взаємозв'язку зі стратегіями прийняття рішень і тривожністю.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВСЯКДЕННОЇ КРЕАТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	28
2.1. Дизайн емпіричного дослідження: гіпотези, концептуальна модель та етапи.....	28
2.2. Характеристика психодіагностичних методик.....	34
2.2.1. Процедура адаптації та первинної перевірки шкали RIBS.....	37
2.3. Формування анкети, процедура збору даних та характеристика вибірки.....	44
2.4. Первинна обробка та підготовка даних до статистичного аналізу...	46
Висновки до розділу 2.....	51

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОВСЯКДЕННОЇ КРЕАТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ І ТРИВОЖНІСТЮ	53
3.1. Описова характеристика основних показників дослідження.....	53
3.2. Зв'язок повсякденної креативності зі стратегіями прийняття рішень у контексті тривожності.....	57
3.3. Перевірка модераційної ролі повсякденної креативності у зв'язку тривожності з гіперпильністю та прокрастинацією.....	70
3.4. Профіль повсякденної креативності: розмежування креативної ідеації та тривожного повторюваного мислення.....	73
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	80
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повсякденна креативність є важливою не лише у сфері творчих досягнень, а й у звичайних життєвих ситуаціях, де людині потрібно бачити можливості, знаходити нестандартні способи дії та не обмежуватися першим очевидним рішенням. Її цінність особливо помітна в ситуаціях вибору, коли готових відповідей недостатньо, а можливі альтернативи ще потрібно сформулювати, розширити або переосмислити.

У такому розумінні повсякденна креативність постає як прикладний психологічний ресурс, пов'язаний з ідеаторною активністю та варіативністю мислення. У працях М. Ранко, Дж. Плакера і В. Ліма вона описується через ідеаторну поведінку – частоту продукування, опрацювання та використання ідей у повсякденному досвіді. А. Вілланова та М. Піна е Кунья також підкреслюють, що повсякденна креативність не обмежується мистецькими або професійними досягненнями, а проявляється у ширшому колі життєвих завдань, де потрібні нові або нестандартні способи дії [66; 76].

Із огляду на предмет дослідження важливо, що ситуація вибору не завжди передбачає лише раціональне зіставлення вже наявних варіантів. Часто людині потрібно спершу побачити можливі напрями дії, сформулювати альтернативи або змінити сам ракурс проблеми. У цьому сенсі доречно врахувати підхід Є. Костюка, К. Зейфріда і К. Ріда, які визначають альтернативну опцію як дію або набір дій, можливих у контексті певної проблеми [54]. Саме тому повсякденна креативність може бути пов'язана з тим, наскільки широко людина бачить поле можливих рішень.

Прийняття рішень, своєю чергою, є тим психологічним процесом, у якому робота з альтернативами переходить у конкретну дію. Його значення особливо помітне за умов невизначеності, обмеженого часу, ризику або підвищеної суб'єктивної «вартості помилки». У таких обставинах рішення не зводиться до формального порівняння варіантів: воно пов'язане з

напруженням, сумнівами, відповідальністю та необхідністю витримувати можливі наслідки власного вибору [30].

Саме цей ракурс розкрито в конфліктній моделі прийняття рішень І. Дженіса та Л. Манна. У її межах ситуація вибору розглядається як така, що може породжувати внутрішній конфлікт, сумніви й потребу впоратися з напруженням між альтернативами [52]. Надалі Л. Манн та співавтори запропонували підхід до вимірювання способів реагування на конфлікт рішення, що ліг в основу Мельбурнського опитувальника прийняття рішень [56; 22].

На цьому тлі важливим стає не лише підсумок вибору, а й спосіб, яким людина організовує свою поведінку в ситуації рішення. С. Скотт і Р. Брюс описували стилі прийняття рішень як відносно сталі способи реагування на ситуацію вибору; у традиції І. Дженіса та Л. Манна увага зосереджувалася на подоланні напруження, що виникає в умовах конфлікту рішення [70; 52; 56]. У цьому дослідженні особливого значення набувають чотири стратегії: пильність, гіперпильність, прокрастинація та перекладання відповідальності.

Стилі й стратегії прийняття рішень досліджувалися як індивідуальні відмінності у способах вибору, як психометрично вимірювані патерни поведінки, як показники компетентності прийняття рішень, а також у зв'язку зі стресом, депресивністю, суб'єктивним благополуччям і психічним здоров'ям загалом [70; 22; 34; 15]. Такий спектр досліджень дає підстави розглядати прийняття рішень не ізольовано, а як процес, чутливий до емоційного стану, контексту та індивідуальних способів реагування.

В українському науковому полі ця проблематика також має власну лінію розроблення. Н. Дарвішов аналізував стратегії прийняття рішень в осіб із залежністю від психоактивних речовин [4]; В. Плохих і Д. Ковердюк розглядали особливості прийняття рішень у студентів у стані помірного стресу [10]; Г. Губаль, І. Фоміна, Л. Дрозд, Т. Архипова і С. Собкова зверталися до процесу вибору в ситуації соціальної нестабільності [48]; Л. Музичко та В. Чарупа здійснили україномовну адаптацію Фліндерівського опитувальника

прийняття рішень [9]. Ці напрацювання дають змогу не обмежуватися класичними зарубіжними моделями, а врахувати також дослідження, ближчі до сучасного українського соціокультурного та клініко-психологічного контексту.

Окремого значення в цьому дослідженні набуває тривожність, оскільки вона може змінювати сам спосіб входження людини в ситуацію вибору. К. Хартлі та Е. Фелпс показують, що тривожність пов'язана з посиленою увагою до загрози, негативним тлумаченням неоднозначної інформації та тенденцією уникати потенційно несприятливих наслідків [43]. У ситуації прийняття рішення це означає, що людина може зосереджуватися не стільки на широті можливих варіантів, скільки на ризиках, помилках і небажаних наслідках вибору.

Зв'язок тривожності зі способами прийняття рішень має емпіричні підтвердження. У дослідженні О. Чолаккадіоглу, Ч. Явуза, С. Деміра та І. Хала тривожність розглядалася разом із гнівом як один із предикторів стилів прийняття рішень. Вища тривожність у цій роботі була пов'язана з нижчою пильністю та вищими показниками гіперпильності, прокрастинації і перекладання відповідальності [30]. Цей результат важливий тим, що зміщує увагу з абстрактного питання про «успішність» рішення на конкретні способи реагування: напружене, відкладене, унікальне або зважене.

Подібний клініко-психологічний акцент простежується і в роботі Е. Девідса. Автор аналізував адаптивні та неадаптивні способи прийняття рішень у зв'язку з тривожною і депресивною симптоматикою молодих дорослих [34]. У цій логіці стратегії прийняття рішень постають не лише як індивідуальні стилі вибору, а й як показники, чутливі до психоемоційного стану людини.

Кризові умови останніх років додатково підсилюють актуальність такого підходу. У ситуаціях невизначеності, небезпеки або тривалого стресу рішення рідко приймаються в умовах повної психологічної нейтральності. Показовим у цьому плані є дослідження М. Маркес да Роша та співавторів,

виконане в контексті пандемії COVID-19. Автори аналізували стилі прийняття рішень у стресових сценаріях і розглядали тривожність як змінну, що входить у зв'язок між посттравматичними симптомами та способом вибору [57].

Для України ця проблематика має додатковий вимір через досвід повномасштабної війни. Невизначеність, загроза, адаптаційне напруження й необхідність діяти за обмеженого контролю стали частиною повсякденного життя значної кількості людей [13]. Д. Марценковський та співавтори у дослідженні психічного здоров'я в Україні у 2023 році зафіксували позитивний скринінг принаймні за одним із досліджуваних психічних розладів у 36,3% респондентів [58]. Ш. Ванг та співавтори також описали поширеність депресивної, тривожної та посттравматичної симптоматики серед дорослих, які проживали в Україні через рік після вторгнення, а також її зв'язок із травматичним досвідом, якістю життя та копінгом [78].

У такому контексті тривожність доцільно розглядати не лише як індивідуальне переживання, а й як чинник, що може впливати на спосіб опрацювання невизначеності. Саме тому в цій роботі важливо поєднати три лінії аналізу: повсякденну креативність як здатність бачити й продукувати альтернативи, стратегії прийняття рішень як способи реагування в ситуації вибору та тривожність як чинник, що може звужувати або ускладнювати цей процес.

Актуальність дослідження визначається тим, що повсякденна креативність, стратегії прийняття рішень і тривожність зазвичай розглядаються в окремих дослідницьких лініях, хоча в реальній ситуації вибору ці процеси можуть взаємодіяти. Людина не лише оцінює готові варіанти, а й формує поле можливих дій; тривожність може змінювати сам характер цього процесу – посилювати напруження, фокус на ризиках, схильність до відкладання або надмірної перевірки рішення. Саме тому важливо дослідити, як повсякденна креативність співвідноситься з конкретними стратегіями прийняття рішень в осіб із різним рівнем тривожності.

Отже, вибір теми зумовлений потребою розглянути повсякденну креативність не ізольовано, а у зв'язку зі стратегіями прийняття рішень і рівнем тривожності. У такому підході важливо не лише з'ясувати, чи пов'язана креативна ідеаторна активність із більш зваженим опрацюванням альтернатив, а й перевірити, чи може вона послаблювати зв'язок тривожності з неадаптивними способами реагування в ситуації вибору.

Мета дослідження – емпірично дослідити повсякденну креативність у взаємозв'язку зі стратегіями прийняття рішень у дорослих осіб із різним рівнем тривожності, а також перевірити можливу модераційну роль повсякденної креативності у зв'язку тривожності з неадаптивними стратегіями прийняття рішень.

Для досягнення мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення повсякденної креативності, стратегій прийняття рішень і тривожності та обґрунтувати їхній взаємозв'язок у ситуації вибору.
2. Розробити методологічну модель емпіричного дослідження, обґрунтувати його план і психодіагностичний інструментарій та здійснити первинну адаптацію шкали RIBS.
3. Проаналізувати взаємозв'язки повсякденної креативності з окремими стратегіями прийняття рішень у контексті рівня тривожності.
4. Перевірити можливу модераційну роль повсякденної креативності у зв'язку тривожності з неадаптивними стратегіями прийняття рішень та проаналізувати профіль її проявів у досліджуваній вибірці.

Об'єкт дослідження – креативність особистості.

Предмет дослідження – повсякденна креативність у взаємозв'язку зі стратегіями прийняття рішень в осіб із різним рівнем тривожності.

Методи дослідження. Для реалізації мети й завдань було використано такі групи методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики повсякденної креативності, стратегій прийняття рішень, тривожності та їхнього взаємозв'язку.

Емпіричні методи: психодіагностичне онлайн-опитування із застосуванням шкали генералізованої тривожності GAD-7, короткої україномовної версії Фліндерівського опитувальника прийняття рішень, україномовної версії Шкали ідеаторної поведінки Ранко – Runcos Ideational Behavior Scale (RIBS), адаптованої в межах цього дослідження для оцінювання повсякденної ідеаторної поведінки, а також авторських додаткових питань для уточнення функціонального впливу тривожності, суб'єктивної типовості стану, воєнного стресу та окремих проявів повсякденної креативної активності.

Математико-статистичні методи: описові статистики, перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, порівняльний аналіз незалежних груп за U-критерієм Манна–Вітні, а також регресійний аналіз для перевірки модераційної моделі. Обробка даних здійснювалася з використанням програмного пакета IBM SPSS Statistics.

Вибірка дослідження. У фінальний аналіз увійшли дані 130 дорослих респондентів. Опитування проводилося онлайн; участь була добровільною й анонімною. У вибірці переважали жінки – 101 особа, чоловіків було 29. На момент заповнення анкети 105 учасників проживали в Україні, 25 – за її межами.

Наукова новизна роботи. У роботі поєднано три конструкти, які частіше розглядаються в окремих дослідницьких лініях: повсякденну креативність, стратегії прийняття рішень і тривожність. Новизна дослідження полягає не лише в самому їх поєднанні, а й у спробі уточнити психологічне місце повсякденної креативності в ситуації вибору. Вона розглядається не як загальна творча обдарованість і не як наперед доведений захисний чинник, а

як показник ідеаторної активності, що потенційно може бути пов'язаний із баченням альтернатив, залученістю до власного вибору та ширшим репертуаром реагування. Окремим аспектом новизни є перевірка того, чи здатна повсякденна креативність змінювати зв'язок між тривожністю та неадаптивними стратегіями прийняття рішень. Додатково в роботі здійснено первинну україномовну адаптацію шкали RIBS і перевірено її базові психометричні характеристики на вибірці дослідження.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані в психодіагностичній, консультативній та психоосвітній роботі з дорослими особами, які мають труднощі у ситуаціях вибору або підвищену вираженість тривожних проявів. Отримані дані можуть допомагати точніше розрізняти пильність, гіперпильність, прокрастинацію та перекладання відповідальності як різні способи реагування на невизначеність. Також прикладне значення має розмежування тривожної румінації та креативної ідеації: у практичній роботі це може бути корисним для психоосвіти, уточнення скарг і визначення напрямів подальшого консультативного обговорення.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками до кожного з них, загальних висновків, переліку використаних джерел, що містить 84 найменування, з них 71 – іноземною мовою, та трьох додатків. Робота містить 14 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 101 сторінку комп'ютерного набору, з них 80 сторінок займає основний зміст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОВСЯКДЕННОЇ КРЕАТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ І ТРИВОЖНІСТЮ

1.1. Повсякденна креативність як ресурс генерації альтернатив у ситуації вибору

У цій роботі креативність розглядається через її повсякденний, а не винятково творчо-продуктний вимір. Такий ракурс спирається на підхід М. Ранко, Дж. Плакера і В. Ліма, які описують повсякденну креативність через ідеаторну поведінку: появу ідей, повернення до них, їх опрацювання та використання у звичайному досвіді [66]. У цьому сенсі для нас важливим є не сам факт «творчості» як особливої здібності, а те, як людина працює з можливостями: помічає варіанти, комбінує їх, змінює ракурс ситуації, знаходить інші способи дії.

У систематичному огляді А. Вілланови та М. Піни є Куньї повсякденна креативність описується як феномен, у межах якого людина звично реагує на щоденні завдання оригінальним і змістовним способом [76].

Ми поділяємо цей підхід, оскільки він дозволяє говорити про креативність не як про винятковий дар, а як про звичайну здатність суб'єкта знаходити нові способи реагування у повсякденних ситуаціях.

Для подальшого аналізу ми умовно виокремлюємо кілька вимірів повсякденної креативності, найбільш релевантних саме для ситуації вибору. Йдеться не про вичерпну класифікацію креативності, а про робоче звуження поняття, що спирається на дослідження ідеаторної поведінки, багатовимірності креативності та генерації альтернатив [66; 65; 54; 5; 60]:

- ідеаторний вимір – здатність продукувати кілька можливих ідей або варіантів дії;
- гнучкісний вимір – здатність змінювати спосіб бачення проблеми;

- поведінковий вимір – готовність не зупинятися на першому очевидному рішенні, а утримувати відкритим ширше поле альтернатив.

Таке робоче звуження поняття видається нам теоретично виправданим, оскільки воно не претендує на опис креативності в усій її повноті. У систематичному огляді А. Вілланови та М. Піни є Куньї повсякденна креативність розглядається як явище, що проявляється у звичайних життєвих ситуаціях і не обмежується сферою мистецьких чи професійних досягнень [76]. Близькою до цього є логіка ідеаторної поведінки, у межах якої креативний потенціал пов'язується з частотою продукування, опрацювання та використання ідей [66].

У межах обраного фокусу особливо важливим є не стільки загальне питання творчості, скільки зв'язок креативності з розширенням поля можливих дій. У цьому місці доречно звернутися до праці Є. Костюка, К. Зейфріда і К. Ріда, де альтернативна опція визначається як дія або набір дій, можливих у контексті певної проблеми [54]. Отже, у ситуації вибору креативність може бути значущою саме як здатність бачити не один очевидний варіант, а ширший набір потенційних ходів.

При цьому ми свідомо уникаємо спрощення, за якого креативність зводиться лише до дивергентного мислення або автоматично трактується як захисний ресурс. Метааналітичні роботи К. Байрон і Ш. Хазанчи, а також К. Байрон, Ш. Хазанчи і Д. Назарян показують, що зв'язок тривожності, стресорів і творчого виконання є контекстно залежним, а не прямолінійним [27; 28]. Саме тому в цій роботі повсякденна креативність розглядається як ресурс варіативності мислення, що може підтримувати генерацію альтернатив і розширення можливих способів реагування в ситуації вибору.

У випадку повсякденної креативності просте протиставлення «тривожність – творчість» є недостатнім. RIBS фіксує передусім ідеаторну поведінку: частоту появи ідей, повернення до них, схильність комбінувати варіанти й помічати можливості у звичних ситуаціях [66]. Також тривожність

пов'язана з роботою думки, але на інший манер: через занепокоєння, очікування загрози, контроль помилок, повернення до небажаних сценаріїв. Із окресленої вище причини обидва явища можуть зовні нагадувати інтенсивну когнітивну активність, хоча психологічно вони не тотожні.

Це добре видно в дослідженні В. Прокоф'євої, Ф. Фенує та М. Ромеро. Група авторів аналізувала тестову тривожність через когнітивне занепокоєння, втручання сторонніх думок і переживання загрози оцінювання. За такої ситуації частина уваги йде не на пошук нових рішень, а на контроль можливих помилок, очікування оцінки й внутрішнє напруження [64].

У цьому дослідженні не було отримано прямої значущої залежності між тестовою тривожністю та показниками дивергентного мислення. Одним із можливих пояснень стало те, що ігровий характер завдання міг зменшити загрозовість самої ситуації оцінювання [64]. Для нашого дослідження це важливе уточнення: тривожність може втручатися у творчий пошук. Проте її вплив залежить від того, в якій ситуації перебуває людина, чи відчуває вона оцінювання, наскільки контролює напруження і чи сприймає завдання як загрозу. Тому повсякденну креативність у цій роботі не варто наперед трактувати ні як захист від тривоги, ні як її протилежність; цей зв'язок потребує емпіричної перевірки.

Більш спеціалізованим поняттям у цій площині постає креативна тривожність – напруження, що виникає в ситуації очікування нестандартного результату. У відповідному дослідженні показано, що вона неоднаково пов'язана з різними аспектами творчої діяльності: співвідноситься з вищою ситуативною тривогою та мобілізацією зусиль, однак не обов'язково погіршує всі показники виконання. Зв'язок простежувався з кількістю згенерованих ідей, тоді як оригінальність майже не змінювалася; негативний вплив тривоги на пошук аналогій послаблювався за умови прямого стимулювання творчого мислення [33]. Отже, тривога може робити виконання більш напруженим, але це не означає автоматичної втрати креативного потенціалу.

Ресурсний бік креативності добре простежується в дослідженні Х. Сонг та співавторів. Автори аналізують творчу когнітивну переоцінку як спосіб гнучкого переосмислення негативного досвіду: людина не просто знижує емоційну напругу, а пробує побачити ситуацію в іншій, менш загрозливій або більш осмисленій рамці. Особливо показово, що для осіб із високою особистісною тривожністю такий нестандартний перегляд ситуації виявився ефективнішим у регуляції емоцій, ніж стандартні когнітивні техніки [72]. Отже, у певних умовах творчий підхід може виступати ресурсом саморегуляції, хоча це ще не означає, що повсякденна креативність автоматично захищає від тривожного реагування.

У цій роботі повсякденна креативність розглядається не як мистецька самореалізація і не як гарантований спосіб зниження тривожності. Насамперед ми беремо до уваги її більш «прикладний» психологічний вимір – здатність бачити кілька варіантів дії, змінювати ракурс проблеми й не зупинятися на першому очевидному рішенні. З цієї причини ми свідомо залишаємо відкритим питання про її роль у зв'язку тривожності та стратегій прийняття рішень. Тривога може звужувати поле бачення, однак креативна ідеація, за певних умов, може підтримувати ширший репертуар реагування. Власне ця неоднозначність і стала підставою для подальшої емпіричної перевірки можливої буферної ролі повсякденної креативності.

1.2. Стратегії прийняття рішень як психологічні способи реагування в ситуації вибору

У межах нашого дослідження ми відійшли від розгляду прийняття рішення лише як підсумкового вибору між кількома варіантами. Має значення і те, як людина поводить себе всередині самої ситуації вибору: чи збирає інформацію, чи відкладає рішення, чи шукає підтвердження в інших, чи намагається якомога швидше зняти внутрішнє напруження. Саме тому стратегії прийняття рішень у дослідженні розуміються як відносно типові способи реагування людини на ситуацію невизначеності [57; 15].

Такий підхід дозволяє відійти від надто спрощеного уявлення про рішення як суто раціональний розрахунок, особливо коли вибір відбувається в умовах невизначеності [2]. У повсякденному житті вибір часто відбувається за умов неповної інформації, браку часу, відповідальності, зовнішніх очікувань і власного емоційного напруження [2; 12]. Тому стиль прийняття рішень показує не тільки те, наскільки людина «раціонально» мислить, а й те, як вона організовує свою поведінку тоді, коли ситуація залишається частково невизначеною.

Ця логіка простежується і в новіших українських дослідженнях. А. Кононенко аналізував взаємозв'язок емоційних станів і стилів ухвалення рішень у молоді. За результатами його роботи, імпульсивний стиль мав прямий зв'язок із тривожністю, тоді як раціональний стиль був пов'язаний із психоемоційною стійкістю [7]. З огляду на предмет дослідження, цей результат є показовим: емоційний стан не просто супроводжує вибір, а може бути пов'язаний із самим способом, у який людина приймає рішення.

Однією з найбільш ґрунтовних ліній аналізу є конфліктна модель. У її світлі ситуація вибору – це простір, що потенційно генерує внутрішнє напруження, сумніви та стрес [56]. Розвиваючи цю традицію (від Фліндерівського до Мельбурнського підходів), ми виокремлюємо чотири стратегії, що є критично важливими у межах цього дослідження: пильність, гіперпильність, перекладання відповідальності та прокрастинація [56; 15]. Л. Манн та його колеги описали, що ці стратегії – не випадкові імпульси, а специфічні механізми подолання децизійного конфлікту. У такій логіці вибір – це не лише аналіз варіантів, а й спроба суб'єкта опанувати напруження, викликане ризиком та страхом помилки.

В останніх емпіричних дослідженнях ми бачимо: модель стилів прийняття рішень залишається продуктивною для аналізу поведінки людини в ситуації вибору. В роботах Л. Алуї та співавторів, а також С. Плохих і С. Ковердюк простежуємо важливий для нас акцент, що за умов емоційного напруження або виснаження частіше актуалізуються менш адаптивні способи

реагування. Відповідно, на цій підставі можна розглядати пильність, гіперпильність, прокрастинацію та перекладання відповідальності як різні варіанти психологічної відповіді на ситуацію вибору, а не просто як формальні субшкали опитувальника [15; 10; 12].

У нашому дослідженні ми спираємося на традицію І. Дженіса, Л. Манна та Мельбурнського опитувальника прийняття рішень, у межах якої стратегії вибору розглядаються як способи подолання конфлікту рішення [52; 56]. Відповідно, у роботі використовується таке трактування стратегій:

- пильність – ретельний, послідовний і відносно неупереджений аналіз альтернатив, спрямований на пошук обґрунтованого рішення; у межах цієї моделі вона розглядається як найбільш адаптивна стратегія;
- гіперпильність – поспішне, напружене реагування в ситуації вибору, коли рішення ухвалюється під тиском тривоги, часових обмежень або страху помилки;
- перекладання відповідальності – тенденція уникати особистого вибору через передавання рішення іншим людям або надмірне покладання на зовнішні вказівки;
- прокрастинація – відкладання рішення, за якого конфлікт вибору не розв'язується, а зберігається або посилюється.

Таке розмежування має не лише описове, а й пояснювальне значення. Якщо стратегії прийняття рішень відрізняються за способом роботи з напругою, то й зв'язок із тривожністю навряд чи буде однаковим для всіх шкал. Найбільш очікуваним він є там, де вибір супроводжується поспіхом, униканням або відкладанням. Це добре узгоджується з даними В. Плохіха та Д. Ковердюк: у студентів у стані помірного стресу вищими були показники прокрастинації та надпильності, а поєднання стресу з емоційною лабільністю, невротичністю, депресивністю та дратівливістю частіше супроводжувалося менш адаптивними стилями прийняття рішення [10].

Схожий напрям простежується і в дослідженні Г. Губаль, І. Фоміної, Л. Дрозд, Т. Архипової та С. Собкової, де процес вибору аналізувався в умовах соціальної нестабільності. У цій роботі поряд із більш раціональними способами прийняття рішень у частини респондентів актуалізувалися стратегії уникання, пов'язані з особистісними характеристиками [48]. Тут важливий не сам факт нестабільності як зовнішньої умови, а те, що за таких умов спосіб прийняття рішення може ставати більш варіативним: від зваженого аналізу до уникання або відкладання.

Окремий клініко-психологічний ракурс подано в роботі Н. Дарвішова. Автор аналізує стратегії прийняття рішень в осіб із залежністю від психоактивних речовин і розмежовує продуктивну стратегію пильності та непродуктивні стратегії надпильності, прокрастинації й уникнення [4]. Це важливо для нашої моделі, оскільки показує: стратегії вибору мають значення не лише в загальнопсихологічному описі поведінки, а й у клінічно чутливих вибірках, де напруження, імпульсивність або уникання можуть впливати на саму організацію рішення.

Отже, стратегії прийняття рішень доцільно розглядати як відносно типові способи реагування в ситуації вибору. Вони відрізняються не лише когнітивною організацією, а й тим, як людина обходиться з напругою, відповідальністю та невизначеністю. У межах підходу, на якому ґрунтується Фліндерівський опитувальник прийняття рішень, ключовими є чотири стратегії: пильність як відносно адаптивний спосіб опрацювання альтернатив, а також гіперпильність, перекладання відповідальності та прокрастинація як менш адаптивні способи реагування. Саме це створює підґрунтя для припущення, що тривожність може бути виразніше пов'язана з менш адаптивними стратегіями, ніж із пильністю.

1.3. Тривожність як психологічний феномен: сутність, форми прояву та функціональне значення

В обраній дослідницькій логіці тривожність важлива не лише як емоційний стан. Вона може змінювати те, як людина працює з невизначеністю: на що звертає увагу, які наслідки передбачає, чого намагається уникнути. Якщо повсякденна креативність пов'язана з розширенням поля можливих дій, то тривожність частіше зміщує увагу до загрози, помилки або небажаного результату. Цей зв'язок добре узгоджується з даними Я. Бар-Хаїма та співавторів, які в метааналізі показали наявність упередженості уваги до загрозової інформації в осіб із тривожністю [20]. Саме тому тривожність доцільно розглядати не ізольовано, а у зв'язку зі способом прийняття рішень.

У межах психологічного аналізу тривогу ми пропонуємо трактувати як актуальний емоційний стан, пов'язаний із внутрішнім напруженням та передчуттям небезпеки. У сучасних наукових визначеннях вона постає як переживання, що виникає внаслідок очікування можливої загрози і супроводжується соматичними проявами напруження [16]. Тривожність, натомість, ми розглядаємо як більш стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги, тобто рису особистості, що виражається у готовності сприймати події як загрозові й реагувати на них занепокоєнням [17].

У психологічній традиції також розрізняють тривогу як актуальний стан і тривожність як відносно стійку схильність до такого реагування. Перша описує поточне емоційне напруження у відповідь на можливу загрозу, друга – готовність частіше сприймати події як загрозові й реагувати на них занепокоєнням [16; 17]. Для цієї роботи таке розмежування важливе тому, що GAD-7 фіксує передусім актуальні тривожні прояви, а не сталу особистісну рису.

Близьке за змістом розрізнення ми знаходимо і в працях О. Галієвої. Дослідниця пропонує розглядати тривогу передусім як стан очікування небезпеки, тоді як тривожність постає як психологічна властивість, що зумовлює схильність до появи подібних переживань [3].

Сучасні моделі тривожності пропонують ширший погляд на цей феномен і пов'язують його не лише з емоційною реакцією на небезпеку, а й із тим, як людина навчається, оцінює та переживає невизначеність. У сучасному огляді Браун, Прайса і Домбровські тривожні розлади описуються як порушення навчання в умовах невизначеності, що допомагає краще зрозуміти не лише надмірну тривогу, а й дезадаптивну тривожність та тривожне уникання [26]. Такий підхід добре узгоджується з більш ранньою моделлю Д. Групе і Дж. Нічке, у якій тривожність розглядається як реакція на можливу майбутню загрозу в умовах невизначеності [41].

Для даного дослідження цей ракурс є важливим насамперед тому, що дозволяє розглядати тривожність не лише як тимчасову емоційну реакцію, а як психологічний чинник, пов'язаний із більш стійкими особливостями сприйняття, оцінки ситуації та реагування на неї. Д. Групе і Дж. Нічке пов'язують тривожність із невизначеністю та очікуванням можливої загрози [41], а К. Хартлі й Е. Фелпс – із посиленою увагою до загрозової інформації та уникненням несприятливих наслідків [43]. У такому значенні тривожність є релевантною для аналізу того, як людина поводить себе в напружених ситуаціях і вибудовує власний спосіб дій у процесі прийняття рішень.

Певний рівень тривоги є нормативною реакцією на складні, нові або потенційно небезпечні обставини й сам по собі не свідчить про психічний розлад. Клінічно значущі тривожні прояви відрізняються надмірністю, стійкістю, труднощами контролю та функціональним впливом на повсякденне життя людини [81; 59]. З цієї причини тривожність доцільно розглядати у континуумі: від нормативного емоційного реагування до виражених симптомів, які набувають клінічної значущості тоді, коли починають істотно впливати на повсякденне життя людини [8; 59].

У клініко-психологічному аналізі тривожність не можна зводити лише до сили суб'єктивного переживання. В нашому аналізі важливо було врахувати її функціональний вимір: чи позначається вона на роботі, навчанні, побуті, соціальній взаємодії, концентрації та здатності ухвалювати рішення. У

довіднику діагностичних критеріїв DSM-5 генералізований тривожний розлад описується через надмірну тривогу та занепокоєння, які тривають більшість днів щонайменше протягом шести місяців, стосуються різних сфер життя і супроводжуються труднощами контролю над цим занепокоєнням [6]. У нашій логіці ця ознака має прямий зв'язок із темою вибору: тривога стає значущою не тільки як переживання, а і як чинник, що може впливати на планування, перевірку рішень, відкладання дії або складність завершити вибір.

Подібний функціональний акцент на труднощах концентрації, сну та повсякденного функціонування простежується і в клініко-інформаційних матеріалах NIMH та WHO [59; 81].

У праці О. Романчука цей механізм описаний через когнітивно-поведінкову логіку самопідтримки тривоги [11]. Тривога ніби продовжує працювати навіть тоді, коли загроза вже не є очевидною: людина перевіряє, передбачає, повертається до тих самих побоювань. У площині прийняття рішень це легко переходить у гіперпильність, прокрастинацію або труднощі із завершенням вибору.

Саме тут простежується зв'язок із проблематикою прийняття рішень. Якщо тривожність змінює спосіб опрацювання інформації, вона може впливати і на сам процес вибору. К. Хартлі та Е. Фелпс описують цей зв'язок як вимушену фіксацію на потенційних загрозах та схильність до негативної інтерпретації будь-яких неоднозначних стимулів [43]. У контексті нашої роботи цей механізм є ключовим для розуміння природи дезадаптивних стратегій – гіперпильності, прокрастинації та делегування відповідальності.

В умовах сучасної української дійсності цей аспект набуває особливої гостроти. Реалії повномасштабної війни формують тривале середовище невизначеності, у якому повсякденні рішення часто ухвалюються за обмеженого контролю над майбутніми подіями [13; 71]. У дослідженні М. Пелеса та співавторів воєнний стрес у молодих цивільних дорослих, які перебували в Україні, розглядається як багатофакторне явище, пов'язане з травматичним досвідом, копінгом і соціальними уявленнями [62]. У такому

контексті людина змушена постійно співвідносити реальні ризики, власні ресурси й необхідність адаптуватися до змін. Із цих причин аналіз тривожності в цій роботі пов'язується із ширшим контекстом щоденного функціонування в умовах воєнного стану.

Для нашого дослідження це джерело важливе ще й тим, що воно переносить аналіз тривожності з рівня окремого симптому на рівень повсякденного функціонування. У дослідженні Ш. Ванг та співавторів, проведеному серед дорослих, які проживали в Україні через рік після початку повномасштабного вторгнення, було зафіксовано високу поширеність депресивної, тривожної та посттравматичної симптоматики: 44,2% респондентів мали ймовірний депресивний розлад, 23,1% – ймовірний тривожний розлад, 14,4% – ймовірний посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а ще 8,9% – комплексний посттравматичний стресовий розлад (кПТСР). Автори також показали, що якість життя негативно пов'язувалася з ПТСР/кПТСР, депресією та тривожністю, тоді як дезадаптивний копінг мав позитивний зв'язок із цими проявами психічного неблагополуччя [78].

Ці дані підсилюють потребу розглядати тривожність не лише як теоретичний конструкт, а як феномен, пов'язаний із повсякденним функціонуванням, якістю життя та стресовим контекстом, у якому перебувають респонденти [55].

У цій роботі тривожність розглядається як феномен, у якому поєднуються емоційний, клінічний і функціональний виміри. Такий підхід дозволяє перейти до питання, важливого для подальшого аналізу: як тривожне напруження пов'язане зі способами реагування людини в ситуації вибору. Це і визначило вектор нашого подальшого пошуку.

1.4. Теоретичне обґрунтування повсякденної креативності у взаємозв'язку зі стратегіями прийняття рішень і тривожністю

Після окремого розгляду повсякденної креативності, стратегій прийняття рішень і тривожності важливо визначити, яким чином ці

конструкти можуть бути пов'язані між собою. У попередніх підрозділах уже було показано, що ці конструкти частіше розроблялися в різних, хоча й дотичних, дослідницьких лініях. Повсякденна креативність у працях М. Ранко, А. Вілланови, М. Піни є Куньї та Є. Костюка зі співавторами описується через ідеацію, гнучкість мислення й генерацію альтернатив; стратегії прийняття рішень у традиції І. Дженіса та Л. Манна розглядаються як способи подолання конфлікту вибору; тривожність Д. Групе, Дж. Нічке, К. Хартлі та Е. Фелпс пов'язують із невизначеністю, очікуванням загрози й оцінкою ризику [66; 76; 54; 56; 41; 43].

У цій логіці можна виокремити три опорні зв'язки, на які спирається подальше емпіричне дослідження:

Повсякденна креативність – ідеація – генерація альтернатив.

У працях М. Ранко та сучасних дослідженнях повсякденної креативності цей конструкт описується не лише як творча продуктивність, а і як здатність продукувати ідеї, змінювати ракурс проблеми й утримувати ширше поле можливих дій. Саме цей аспект креативності є найбільш релевантним для аналізу ситуації вибору [66; 65; 54].

Стратегії прийняття рішень – конфлікт вибору.

У традиції І. Дженіса, Л. Манна та Мельбурнського опитувальника вибір постає як ситуація внутрішнього конфлікту, на який людина може реагувати більш або менш адаптивно. Саме тут особливого значення набуває розмежування пильності, гіперпильності, перекладання відповідальності та прокрастинації [52; 56].

Тривожність – невизначеність – прийняття рішень.

Д. Групе і Дж. Нічке розглядають тривожність як реакцію на можливу майбутню загрозу в умовах невизначеності. К. Хартлі та Е. Фелпс, своєю чергою, пов'язують тривожність із особливостями прийняття рішень в умовах ризику, очікування негативних наслідків і неоднозначності інформації [41; 43].

Таке розмежування не розриває модель, а дає змогу точніше побачити, як три конструкти сходяться в одній дослідницькій логіці. Повсякденна

креативність вводить питання про широту можливих альтернатив і гнучкість мислення; стратегії прийняття рішень показують спосіб роботи з цими альтернативами; тривожність задає контекст напруження й невизначеності. У цьому місці для нас є важливим уникнути спрощення: тривожність не завжди означає «гірше рішення», а креативність не завжди означає «кращий вибір». Дослідження ролі тривожності в прийнятті рішень показують, що її вплив може залежати від типу завдання, рівня ризику та способу роботи з невизначеністю [53; 37]. Саме на цьому перетині і будується подальша емпірична частина роботи.

Ми не виходимо з припущення, що між повсякденною креативністю, стратегіями прийняття рішень і тривожністю існує простий прямий зв'язок. Радше йдеться про диференційовану структуру: тривожність може бути пов'язана не з прийняттям рішень загалом, а з окремими стратегіями по-різному. Це узгоджується з даними О. Чолаккадіоглу та співавторів, які виявили негативний зв'язок тривожності з пильністю та позитивний – із гіперпильністю, прокрастинацією і перекладанням відповідальності [30]. Подібно, у дослідженні Ш. Полат та співавторів тривожність розглядалася у зв'язку зі стилями прийняття рішень і критичним мисленням, що додатково підтверджує доцільність аналізувати не «рішення» загалом, а конкретні способи вибору [63]. Найбільш очікуваним, отже, є зв'язок тривожності з тими способами реагування, що передбачають поспіх, уникання відповідальності або відкладання рішення. Пильність, натомість, потребує обережнішого трактування: у працях Е. Девідса вона описується як адаптивна стратегія, пов'язана з ретельним розглядом можливих альтернатив, а не просто як відсутність тривожного напруження [34].

Звідси випливає ще один місток між креативністю і стратегіями прийняття рішень. Повсякденна креативність може бути пов'язана з пильністю, оскільки пильність передбачає уважне опрацювання альтернатив, а креативність – їх продукування й варіативне бачення. Цю логіку додатково підтримують дані Й. Баволара і Ш. Міґаля: автори пов'язують раціональніші

способи прийняття рішень із пошуком інформації, потребою в пізнанні та допитливістю, тоді як унікальні стилі мають інший профіль [21]. У нашій моделі це важливо саме як теоретичний місток: і пильність, і повсякденна креативність передбачають роботу з альтернативами, хоча не є тотожними процесами.

У Мельбурнській традиції пильність розглядається як уважний пошук і зважування можливих варіантів рішення; близько до цього Е. Девідс описує пильне прийняття рішень як ретельний розгляд потенційних альтернатив або способів розв'язання ситуації вибору [56; 34]. Водночас у працях М. Ранко і співавторів ми віднаходимо трактування ідеаторної поведінки як важливого прояву креативного потенціалу, пов'язаного з продукуванням ідей [66]. Отже, це припущення не означає, що креативність автоматично веде до адаптивного рішення. Воно лише вказує на те, що вища ідеаторна активність може створювати передумови для ширшого аналізу варіантів.

Окремо слід підкреслити, що буферна роль повсякденної креативності в цій моделі не задається наперед як доведений факт. Після аналізу сучасних праць про зв'язок креативності з тривожністю ми радше схилиємося до обережнішої позиції: креативність може підтримувати ширший репертуар реагування, але її вплив залежить від контексту, типу завдання, рівня тривожності та способу переживання ситуації. Так, В. Прокоф'єва, Ф. Фенує та М. Ромеро показують, що зв'язок тестової тривожності з дивергентним мисленням не є прямолінійним і може змінюватися залежно від характеру завдання та ситуації оцінювання [64].

Подібну обережність підтримують і результати Р. Дейкер та співавторів: креативна тривожність була пов'язана з більшим напруженням і зусиллями, але не завжди супроводжувалася нижчим творчим виконанням [33]. Тому в нашій роботі повсякденна креативність розглядається як можливий модератор зв'язку між тривожністю та неадаптивними стратегіями прийняття рішень, а не як універсальний механізм зниження тривоги.

Ще один рівень зв'язку стосується самої природи ситуації вибору. Якщо тривожність підсилює очікування загрози, негативне тлумачення неоднозначної інформації та увагу до можливих несприятливих наслідків, то ситуація вибору може звужуватися до кількох найбільш загрозливих сценаріїв [43]. Натомість креативна ідея теоретично може підтримувати ширше поле можливих дій. Є. Костюк, К. Зейфрід і К. Рід визначають альтернативну опцію як дію або набір дій, які можуть бути здійснені в контексті певної проблеми; відповідно, сама ситуація прийняття рішення передбачає наявність або формування кількох варіантів дії [54]. Саме в цьому місці повсякденна креативність набуває значення не як «творчість загалом», а як здатність розширювати поле альтернатив.

Отже, у роботі поєднано кілька теоретичних ліній: підходи до повсякденної креативності як ресурсу генерації альтернатив, моделі стратегій прийняття рішень та дослідження тривожності й невизначеності [66; 76; 54; 52; 56; 41; 43]. Після такого теоретичного зведення можна переходити до емпіричної перевірки припущень.

Висновки до розділу 1

1. Повсякденна креативність у цій роботі розглядається як психологічний ресурс ідеаторної активності, пов'язаний із продукуванням ідей, баченням альтернатив і зміною ракурсу проблемної ситуації. Йдеться не про мистецьку обдарованість або виняткові творчі досягнення, а про здатність людини у звичайних життєвих обставинах помічати ширше поле можливих дій. У такій логіці повсякденна креативність є релевантною для аналізу ситуації вибору: вона може підтримувати варіативність мислення і допомагати не зводити проблему до одного очевидного сценарію.

2. Стратегії прийняття рішень розглянуто як психологічні способи реагування в ситуації вибору. Через них можна описати внутрішню організацію процесу рішення: пошук інформації, порівняння альтернатив,

здатність витримувати невизначеність, а також схильність до поспіху, відкладання або передавання відповідальності іншим. У межах конфліктної моделі пильність постає як більш зважена стратегія, пов'язана з уважним аналізом можливих варіантів. Гіперпильність, прокрастинація та перекладання відповідальності, навпаки, описують такі способи реагування, у яких напруження, страх помилки або уникання можуть заважати послідовному опрацюванню ситуації.

3. Тривожність є важливою умовою розуміння того, як людина поводить себе в ситуації вибору. Її доцільно розглядати не тільки як стан занепокоєння, а як феномен із когнітивним, поведінковим і функціональним вимірами. Вона пов'язана з очікуванням загрози, переживанням невизначеності, посиленою увагою до можливих негативних наслідків і суб'єктивним зростанням «вартості помилки». За таких умов вибір може ставати ситуацією додаткового напруження, у якій складніше зберігати послідовний аналіз, відчуття контролю й готовність завершити рішення.

4. Теоретичний аналіз дає підстави припустити, що зв'язок тривожності зі стратегіями прийняття рішень має диференційований характер. Найближчими до тривожного напруження можуть бути ті стратегії, у яких вибір прискорюється, відкладається або частково переноситься на інших, тобто гіперпильність, прокрастинація та перекладання відповідальності. Пильність має інший статус: її не можна пояснити просто нижчим рівнем тривожності, оскільки вона передбачає здатність бачити кілька варіантів, порівнювати наслідки й не завершувати вибір передчасно. Це важливо для подальшого аналізу, оскільки дає змогу не ототожнювати адаптивне прийняття рішень лише з відсутністю тривоги. Так само неадаптивні стратегії не варто розглядати як єдиний блок, адже кожна з них може мати власний зв'язок із тривожним реагуванням.

5. Узагальнення теоретичних підходів дозволило вибудувати модель подальшого емпіричного аналізу: повсякденна креативність пов'язана з

генерацією альтернатив, стратегії прийняття рішень – зі способом роботи з цими альтернативами, а тривожність – із напруженням, невизначеністю та можливим звуженням поля вибору. Окреме значення має те, що повсякденна креативність у цій моделі не задається наперед як захисний чинник. Її роль потребує перевірки, оскільки здатність генерувати ідеї не обов’язково означає здатність знижувати тривожне напруження або завершувати вибір. Тому в емпіричній частині роботи доцільно перевірити не тільки окремі зв’язки між повсякденною креативністю, стратегіями прийняття рішень і тривожністю, а й можливу буферну роль повсякденної креативності у зв’язку тривожності з неадаптивними способами реагування.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВСЯКДЕННОЇ КРЕАТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Дизайн емпіричного дослідження: гіпотези, концептуальна модель та етапи

Емпірична частина роботи продовжує теоретичну логіку, у межах якої повсякденна креативність розглядається у зв'язку зі стратегіями прийняття рішень та рівнем тривожності. Нас цікавило, як ці показники співвідносяться між собою в ситуації вибору: чи пов'язана тривожність з окремими стратегіями прийняття рішень, чи має повсякденна креативність зв'язок із пильністю, і чи може вона змінювати силу зв'язку між тривожністю та неадаптивними способами реагування.

У дослідженні окремо аналізувалися показник повсякденної креативності, чотири стратегії прийняття рішень і рівень тривожності. Повсякденна креативність була представлена як показник ідеаторної активності, стратегії прийняття рішень – через пильність, гіперпильність, прокрастинацію та перекладання відповідальності, а тривожність – через сумарний показник генералізованої тривоги. Такий поділ дав змогу не зводити прийняття рішень до загальної «ефективності», а перевірити конкретні зв'язки між окремими психологічними показниками.

Щоб зробити подальшу перевірку гіпотез послідовною, основні конструкти було операціоналізовано через конкретні шкальні показники. У табл. 2.1 подано, як кожен конструкт представлений у базі даних і в подальшому статистичному аналізі.

Таблиця 2.1

Операціоналізація основних змінних дослідження

Конструкт	Показник у дослідженні	Роль у статистичному аналізі
Повсякденна креативність	Сумарний бал RIBS	Основний показник ідеаторної активності; перевірявся у зв'язку зі стратегіями прийняття рішень і як можливий модератор
Тривожність	Сумарний бал GAD-7	Основний показник тривожних проявів; використовувався в кореляційному, груповому та регресійному аналізі
Пильність	Субшкала FDMQ_V	Адаптивна стратегія прийняття рішень; аналізувалася окремо від неадаптивних стратегій
Гіперпильність	Субшкала FDMQ_H	Неадаптивна стратегія; розглядалася як один із можливих проявів напруженого реагування в ситуації вибору
Перекладання відповідальності	Субшкала FDMQ_B	Неадаптивна стратегія; аналізувалася як схильність передавати рішення іншій людині або зовнішній опорі
Прокрастинація	Субшкала FDMQ_P	Неадаптивна стратегія; розглядалася як відкладання рішення або труднощі із завершенням вибору

Додаткові авторські питання не входили до основних шкал, однак були потрібні для кращого розуміння отриманих результатів. Вони уточнювали, як тривожні прояви позначаються на повсякденному функціонуванні, наскільки типовим був стан респондента, який вплив мали події, пов'язані з війною, і чи відрізняється потік ідей від тривожних думок. Тому ці питання

використовувалися не як окремі діагностичні методики, а як допоміжний блок для інтерпретації основних показників.

Гіпотези було сформульовано так, щоб поступово перейти від базових зв'язків до складнішої перевірки буферної ролі повсякденної креативності.

Гіпотеза 1. Існує позитивний зв'язок між рівнем тривожності та вираженістю неадаптивних стратегій прийняття рішень.

Ця гіпотеза є базовою для нашого дослідження. В її межах перевіряється припущення, що вищі показники тривожності можуть бути пов'язані з більшою вираженістю стратегій, змістовно наближених до напруженого, унікального або відкладеного реагування. Тут ідеться про гіперпильність, прокрастинацію та перекладання відповідальності.

Таке формулювання дозволяє не зводити проблему до загальної оцінки «якості» прийняття рішень, а окремо простежити, з якими саме неадаптивними способами вибору співвідноситься рівень тривожності.

Гіпотеза 2. Існує негативний зв'язок між рівнем тривожності та вираженістю пильності як адаптивної стратегії прийняття рішень.

Пильність у цьому випадку розглядається окремо від неадаптивних стратегій. Вона пов'язана меншою мірою з відсутністю поспіху, а насамперед зі здатністю утримувати кілька альтернатив, оцінювати можливі наслідки й не завершувати вибір передчасно. Ми припускаємо, що за вищого рівня тривожності така стратегія може бути менш вираженою, оскільки напруження здатне ускладнювати послідовне опрацювання варіантів рішення. Разом із тим цей зв'язок не є очевидним наперед: пильність не можна звести лише до «низької тривожності» чи відсутності емоційного напруження.

Гіпотеза 3. Існує позитивний зв'язок між рівнем повсякденної креативності та вираженістю пильності як адаптивної стратегії прийняття рішень.

У цій гіпотезі повсякденна креативність береться в її прикладному значенні: як здатність помічати альтернативи, змінювати ракурс проблеми й не зупинятися на першому очевидному варіанті. Саме тут вона перетинається

з пильністю, адже пильне рішення також потребує роботи з кількома можливими шляхами дії. Тому в дослідженні перевіряється, чи пов'язана вища ідеаторна активність із більшою вираженістю пильності.

Гіпотеза 4. Рівень повсякденної креативності модерує зв'язок між тривожністю та вираженістю неадаптивних стратегій прийняття рішень.

Ця гіпотеза стосується можливої буферної ролі повсякденної креативності. Ми припускаємо, що зв'язок між тривожністю та неадаптивними стратегіями прийняття рішень може бути слабшим за вищого рівня ідеаторної активності. У цьому разі креативність розглядається не як гарантований захисний чинник, а як потенційний ресурс варіативності мислення, який може мати значення в ситуаціях напруженого вибору. Із цих причин гіпотеза потребує окремої перевірки за допомогою модераційного аналізу.

Сформульовані гіпотези було зведено в концептуальну модель дослідження. У ній пильність подано окремо як адаптивну стратегію прийняття рішень, а гіперпильність, прокрастинацію й перекладання відповідальності – як менш адаптивні способи реагування в ситуації вибору. Такий поділ був важливим, оскільки тривожність може по-різному співвідноситися з кожною з цих стратегій.

Повсякденна креативність у моделі розглядається як показник ідеаторної активності, що може бути пов'язаний із пильністю та брати участь у зв'язку тривожності з менш адаптивними стратегіями прийняття рішень. Узагальнену логіку висунутих припущень подано на рис. 2.1.

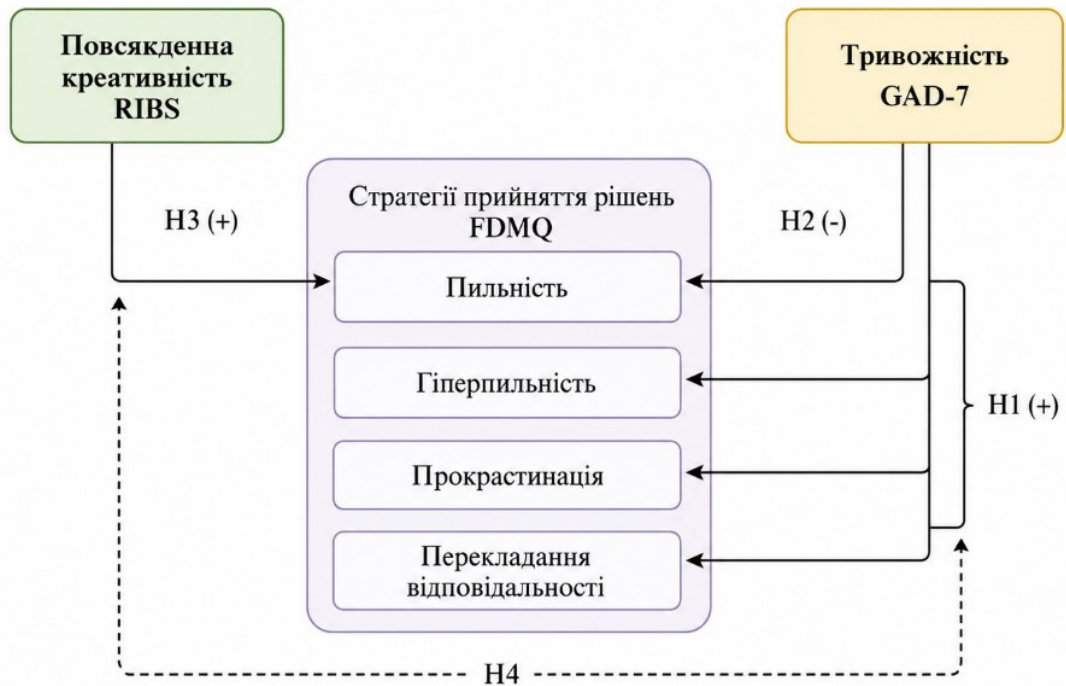


Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження взаємозв'язку повсякденної креативності, тривожності та стратегій прийняття рішень

Примітка. Суцільні лінії позначають прямі гіпотетичні зв'язки між змінними, пунктирна лінія – модераційну перевірку. Н означає гіпотезу дослідження: Н1 (+) – позитивний зв'язок тривожності з гіперпильністю, прокрастинацією та перекладанням відповідальності; Н2 (–) – негативний зв'язок тривожності з пильністю; Н3 (+) – позитивний зв'язок повсякденної креативності з пильністю; Н4 – модераційна роль повсякденної креативності у зв'язку тривожності з менш адаптивними стратегіями прийняття рішень.

На рис. 2.1 у центрі моделі подано стратегії прийняття рішень. Далі в роботі вони аналізуються як окремі способи реагування в ситуації вибору. Для тривожності передбачено різні напрями зв'язку: позитивний – із гіперпильністю, прокрастинацією та перекладанням відповідальності, негативний – із пильністю. Повсякденна креативність подана як показник ідеаторної активності, що може співвідноситися з пильністю та змінювати зв'язок тривожності з менш адаптивними стратегіями.

Для повсякденної креативності передбачено два напрями аналізу. Перший стосується її зв'язку з пильністю, оскільки пильне рішення передбачає роботу з альтернативами. Другий пов'язаний із перевіркою можливої буферної ролі: чи може ідеаторна активність послаблювати зв'язок тривожності з менш адаптивними способами вибору.

Перевірка гіпотез передбачала описовий, кореляційний, порівняльний та регресійний етапи аналізу. Основними змінними були повсякденна креативність, чотири стратегії прийняття рішень – пильність, гіперпильність, перекладання відповідальності та прокрастинація – і рівень генералізованої тривоги. Додатково враховувалися функціональний вплив тривожних проявів, типовість стану за останні шість місяців, суб'єктивний вплив подій, пов'язаних із війною, а також авторські запитання для розмежування тривожної румінації та креативної ідеації.

Зв'язки між змінними перевірялися за допомогою кореляційного аналізу; відмінності між групами з різною вираженістю тривожності – через порівняльний аналіз; можлива буферна роль повсякденної креативності – через регресійну модель із показником взаємодії. Остаточний вибір статистичних критеріїв було уточнено після перевірки розподілів, що описано в параграфі 2.4.

Емпіричне дослідження було організоване у вигляді трьох взаємопов'язаних етапів: підготовчого, емпіричного та аналітико-узагальнювального. Така послідовність забезпечила спочатку уточнення теоретичних засад і робочих понять, далі – організацію онлайн-збору даних, а після цього – статистичну обробку та інтерпретацію результатів.

На підготовчому етапі (вересень-жовтень 2025 року) було здійснено аналіз сучасних наукових джерел за темою, визначено об'єкт, предмет і мету дослідження, сформульовано гіпотези та підібрано психодіагностичний інструментарій відповідно до завдань дослідження.

На емпіричному етапі (листопад 2025 – перша половина січня 2026 року) була розроблена та запущена онлайн-анкета, організовано процедуру

опитування й безпосередній збір даних. На цьому ж етапі виконано мовну адаптацію шкали повсякденної креативності RIBS за процедурою прямого та зворотного перекладу із залученням експертного узгодження формулювань і остаточним затвердженням україномовної версії для використання у вибірці [25]. Опитування здійснювалося анонімно, на добровільних засадах, із дотриманням принципу інформованої згоди.

На аналітико-узагальнювальному етапі (друга половина січня-травень) було підготовлено базу даних до аналізу (кодування відповідей, розрахунок інтегральних показників за шкалами), здійснено опис вибірки, статистично перевірено висунуті припущення, інтерпретовано отримані результати та сформульовано узагальнювальні висновки.

2.2. Характеристика психодіагностичних методик

Опис психодіагностичних методик подано відповідно до логіки емпіричного збору даних. Спершу було використано інструмент для оцінювання тривожності, оскільки саме цей показник надалі застосовувався і як самостійна змінна, і як підстава для міжгрупового порівняння. Далі описано методику визначення стратегій прийняття рішень, після чого подано характеристику RIBS як інструменту оцінювання повсякденної креативності. Такий порядок дозволяє показати, як від клініко-психологічного контексту тривожності дослідження переходить до способів вибору, а потім – до аналізу повсякденної ідеаторної активності.

Для оцінювання тривожних проявів ми використали Шкалу генералізованого тривожного розладу – Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), запропоновану Р. Спітцером та співавторами [73]. У роботі вона виконувала дослідницьку функцію: давала змогу кількісно зафіксувати вираженість тривожної симптоматики без переходу до діагностичних висновків. Окремо важливим був часовий інтервал шкали – останні два тижні. Завдяки цьому ми отримували показник актуального стану, який надалі зіставлявся зі стратегіями прийняття рішень і повсякденною креативністю.

У роботі застосовано українську адаптацію GAD-7. Її психометричні характеристики були перевірені Н. Алексіною та співавторами на українській вибірці; автори подають високий показник внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати сумарний бал як дослідницький показник тривожності [1]. Додатково доцільність використання GAD-7 у дослідницькому контексті підтверджується сучасними оглядами психометричних властивостей шкали, де її розглядають як надійний інструмент самооцінки тривожних проявів [77].

Сама методика є короткою: 7 пунктів, шкала відповідей від 0 до 3 балів, загальний діапазон – від 0 до 21 бала. Для орієнтовної інтерпретації рівня симптоматики використовуються порогові значення 5, 10 і 15 балів [73]. У подальших розрахунках ми працювали із сумарним балом GAD-7 як із кількісною змінною.

Окремо нас цікавив функціональний вимір тривожності: як симптоми позначаються на повсякденному житті. В українській адаптації після основних пунктів є додаткове запитання про те, наскільки симптоми ускладнювали роботу, побут і спілкування [1]. У нашій анкеті цю загальну оцінку було розділено на три сфери:

1. робота або навчання;
2. побут і щоденні справи;
3. спілкування з іншими людьми.

Таке розведення було зроблено свідомо. Тривожність не завжди однаково проявляється в різних частинах життя: для однієї людини вона може сильніше заважати роботі, для іншої – побутовим справам або соціальним контактам. Тому ці три оцінки надалі використовувалися і як окремі показники, і як основа для інтегрального індексу функціонального впливу.

Для оцінювання стратегій прийняття рішень у роботі використано коротку україномовну адаптацію Фліндерівського опитувальника прийняття рішень – Flinders Decision-Making Questionnaire, FDMQ [9]. Ми обрали саме цю методику, бо вона не зводить прийняття рішення до одного загального

бала. У межах обраного дизайну дослідження такий загальний показник був би менш інформативним: важливо було окремо бачити пильність, гіперпильність, прокрастинацію і перекладання відповідальності, адже саме ці стратегії надалі зіставляються з повсякденною креативністю та рівнем тривожності.

За своїм змістом опитувальник близький до конфліктної моделі І. Дженіса та Л. Манна. У цій моделі вибір розуміється як ситуація, що може викликати внутрішній конфлікт, сумнів, напруження і потребу якось із цим упоратися [52; 56]. Для нас важливим був сам спосіб реагування людини в момент вибору: вона аналізує варіанти, поспішає, відкладає рішення чи намагається передати відповідальність іншим.

У короткій українській версії, яку подають Л. Музичко та В. Чарупа, виокремлено чотири шкали: «пильність», «гіперпильність», «перекладання відповідальності» та «прокрастинація» [9]. Повну первинну модель з усіма субшкалами авторкам адаптації на українській вибірці відтворити не вдалося. Натомість чотирифакторна структура виявилася ближчою до отриманих даних. У межах нашої роботи це є прийнятним, оскільки саме ці чотири показники становлять основу подальшого статистичного аналізу.

Ми не розглядали українську версію ізольовано від ширшого психометричного контексту. Близькі за змістом опитувальники стилів прийняття рішень перевірялися в різних культурних вибірках, зокрема у працях А. Алуї, Л. Філіпе, У. Ісакссон, К. Котрени, М. Актер та їхніх колег [15; 35; 51; 31; 14]. Додатково Й. Баволар і Ш. Мігаль показували зв'язок стилів прийняття рішень із пошуком інформації, потребою в пізнанні та допитливістю [21]. Для нас ці джерела виконують допоміжну функцію: вони показують, що окреме вимірювання пильності, гіперпильності, прокрастинації та перекладання відповідальності залишається актуальним у сучасних дослідженнях прийняття рішень.

Психометричні дані української адаптації загалом підтримують використання короткої версії опитувальника в дослідницьких цілях. За

результатами факторного аналізу Л. Музичко та В. Чарупа отримали чотири фактори, які сумарно пояснювали 53,1% дисперсії; показники внутрішньої узгодженості субшкал перебували в межах від 0,663 до 0,732, а ретестові кореляції за місячного інтервалу – від 0,410 до 0,701 [9]. Для коротких субшкал такі значення можна вважати прийнятними, якщо інтерпретувати їх з урахуванням кількості пунктів і змісту шкал [74]. Авторки адаптації також подали дані на користь конвергентної валідності, що додатково підтримує використання чотирьох субшкал як окремих показників. Саме тому в нашій роботі пильність, гіперпильність, перекладання відповідальності та прокрастинація аналізувалися окремо, без об'єднання в загальний індекс прийняття рішень.

Опитувальник містить 16 тверджень із трибальною шкалою відповідей: «ні» – 0 балів; «іноді» – 1 бал; «так» – 2 бали [9]. Пункти згруповані у чотири субшкали, кожна з діапазоном 0–8 балів: пильність (V), гіперпильність (H), перекладання відповідальності (B), прокрастинація (P). Підрахунок здійснювався шляхом сумування балів пунктів відповідно до ключа методики. У межах цього дослідження значення субшкал використовувалися як кількісні показники для подальших статистичних процедур відповідно до гіпотез.

2.2.1. Процедура адаптації та первинної перевірки шкали RIBS

Для побудови нашої емпіричної моделі не підходило вимірювання креативності через перелік творчих досягнень або виконання спеціальних завдань на оригінальність. Такі підходи більше говорили б про результативність у творчій сфері. Нас цікавило інше: чи схильна людина у звичайних життєвих ситуаціях генерувати нові ідеї, повертатися до них, комбінувати варіанти й шукати нестандартні способи дії [76].

Саме з цієї причини було обрано Шкалу ідеаторної поведінки Ранко – Runco Ideational Behavior Scale (RIBS). У праці М. Ранко, Дж. Плакера і В. Ліма ця шкала описана як самозвітний інструмент для оцінювання ідеаторної поведінки, тобто того, як часто людина помічає, опрацьовує та використовує

ідеї у повсякденному досвіді [66]. Додатково важливо, що RIBS уже перевірялася в інших мовно-культурних контекстах як інструмент оцінювання креативної ідеації [75].

У подальшому аналізі сумарний бал RIBS ми не трактували як показник «таланту» чи творчої успішності. Йдеться радше про частоту ідеаторних проявів: появу нових задумів, повернення до них, поєднання різних ідей, пошук неочевидних варіантів. Це саме той рівень креативності, який може бути дотичним до ситуації вибору, де людині потрібно бачити не один, а кілька можливих способів дії.

Оригінальна версія RIBS містить 23 твердження. Відповіді подаються за п'ятибальною шкалою частотності – від «ніколи» до «дуже часто». У нашій анкеті такий формат виявився практичним: він не вимагав від респондентів виконання окремих творчих завдань, але давав кількісний показник повсякденної креативної ідеації, який можна було зіставляти з тривожністю за GAD-7 та стратегіями прийняття рішень за FDMQ.

Оскільки валідизованої української версії RIBS у відкритих джерелах виявлено не було, у межах роботи ми здійснили власну процедуру перекладу й адаптації інструмента з подальшою перевіркою базових психометричних параметрів на вибірці дослідження. Публікацій із повним описом психометричного обґрунтування української адаптації знайти не вдалося, що стало підставою для виконання перекладу за моделлю прямого та зворотного перекладу Р. Брісліна [25]. За основу було взято оригінальну публікацію М. Ранко, Дж. Плакера та В. Ліма, де описано концепцію шкали, її структуру та результати первинної психометричної перевірки [66].

Водночас виконану процедуру ми розглядаємо саме як первинну адаптацію інструмента в межах цього дослідження. Вона дала змогу використати RIBS у зібраній вибірці та перевірити її базові психометричні показники, однак не замінює повної стандартизації методики. Тому результати, пов'язані з RIBS, інтерпретуються з урахуванням цього обмеження.

Логіка інтерпретації показників RIBS у цьому дослідженні ґрунтується на кількісному принципі: вищі підсумкові бали відображають більшу частоту ідеаторної поведінки. Тобто респондент із вищим сумарним балом демонструє більш виражену повсякденну ідеаторну активність порівняно з респондентом, який має нижчий бал. Такий формат вимірювання дозволив використовувати показник повсякденної креативності як безперервну змінну для кореляційного аналізу та подальших статистичних процедур, не виходячи за межі інтерпретації «частоти проявів», закладеної авторами методики [66].

В українській версії було збережено структуру оригінальної шкали: 23 твердження та п'ятибальну шкалу частоти. Для відповідей використано такі варіанти: 1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «дуже часто». Підрахунок здійснювався шляхом підсумовування балів за всіма пунктами; діапазон сумарного показника становив від 23 до 115 балів. Пункти блоку RIBS в анкеті були обов'язковими, тому пропусків відповідей не було, а сумарний показник розраховувався для всіх респондентів. Таблицю оригінальних пунктів RIBS та фінального україномовного адаптованого варіанта, використаного в анкеті, подано в додатку А.

Адаптацію RIBS ми виконували поетапно, з увагою до змістової еквівалентності, зрозумілості формулювань і збереження психологічного смислу пунктів. За основу було взято логіку прямого й зворотного перекладу Р. Брісліна, а також сучасні рекомендації щодо перекладу, адаптації та документування психологічних інструментів [25; 50; 46; 32; 23].

Ми розділили процедуру адаптації RIBS на кілька послідовних кроків. Спершу підготували український варіант усіх пунктів шкали. Переклад виконувала авторка дослідження (фахова підготовка у сфері редакторської справи та рівень англійської B2). Під час роботи основна увага приділялася збереженню психологічного змісту пунктів і природності їхнього звучання українською мовою.

Український текст шкали було передано двом незалежним україномовним перекладачам з рівнем англійської B2 для зворотного

перекладу англійською мовою. Перекладачі працювали окремо й без доступу до варіантів одне одного. Щоби не втратити нюанси цього етапу, вели робочу таблицю й фіксували в ній рівень упевненості в перекладі за шкалою від 0% до 100%, коментарі до неоднозначних місць і можливі варіанти тлумачення.

Далі два варіанти зворотного перекладу було зіставлено з оригінальними пунктами RIBS. Ми не оцінювали розбіжності формально, як «правильні» чи «неправильні». Важливішим було з'ясувати, чи зберігається зміст твердження і чи не з'являється небажаний семантичний зсув. У більшості пунктів психологічний зміст залишився стабільним. Окремі формулювання після цього були стилістично уточнені, переважно для того, щоб уникнути двозначності або надто неприродного звучання українською.

Наступним кроком стало когнітивне читання української версії шкали. До нього ми запросили п'ять осіб різного віку, статі та освіти (фахівці психологічного профілю, представниця ІТ-сфери та представник творчої професії). Учасників просили звертати увагу на те, чи зрозуміло подана інструкція, чи природно звучать пункти, чи немає формулювань, які можна витлумачити по-різному. Такий формат узгоджується з підходом когнітивного інтерв'ювання, у межах якого перевіряється фактичне розуміння пунктів респондентами [80; 24; 69].

На фінальному етапі ми ще раз уважно переглянули точність передачі змісту, можливі небажані конотації та відповідність формулювань задуму оригінальної шкали. Затим узгодили остаточну версію з науковим керівником. Насамкінець, після завершення адаптації ми використали українську версію RIBS в анкеті як необхідний інструмент оцінювання повсякденної креативної ідеації. Базові психометричні показники шкали наведено нижче в цьому підрозділі.

Українську версію RIBS апробовано на вибірці $N = 130$. Внутрішня узгодженість шкали є високою: α Кронбаха = 0,952 для 23 пунктів, що підтримує використання сумарного показника як інтегрального індикатора ідеаторної поведінки в подальших статистичних процедурах. Додатково

перевірено придатність даних до факторного аналізу: показник КМО = 0,930, тест сферичності Бартлетта є статистично значущим ($\chi^2(253) = 2123,880$; $p < 0,001$). Такий порядок перевірки відповідає сучасним рекомендаціям щодо проведення експлораторного факторного аналізу, де попередня оцінка придатності даних є обов'язковим етапом перед інтерпретацією факторної структури [79]. Це свідчить про наявність достатньої кількості міжпунктових кореляцій для аналізу внутрішньої структури шкали.

Окрему увагу в роботі було приділено факторній структурі RIBS. В оригінальному описі методики допускається використання загального бала, однак також звертається увага на окремі змістові аспекти ідеаторної поведінки, зокрема інтенсивність потоку ідей та можливі побічні прояви на кшталт відволікання або труднощів «вимкнути» ідеї в певних ситуаціях [66]. Саме тому в межах української апробації перевірялися дві інтерпретації: (а) домінування загального фактора як основи для інтегрального показника; (б) можливість виділення додаткового фактора як змістовного уточнення.

Експлораторний факторний аналіз було виконано методом головних осей (Principal Axis Factoring), оскільки цей підхід є доречним для перевірки латентної структури шкали за умови попередньої оцінки придатності даних до факторизації [79; 47]. Розподіл власних значень демонструє різку перевагу першого фактора над наступними: за початковими власними значеннями перший фактор має 11,507 і пояснює 50,031% дисперсії, тоді як другий – 1,805 (7,849%), третій – 1,191 (5,178%), четвертий – 1,084 (4,712%). Після екстракції методом PAF домінування першого фактора зберігається: його власне значення становить 11,138, а частка поясненої дисперсії – 48,424%; другий фактор пояснює 6,326% (1,455), третій – 3,428% (0,789), четвертий – 2,902% (0,667). Сукупно перші чотири фактори пояснюють 61,080% дисперсії, проте вирішальний внесок забезпечує саме перший фактор. Відповідні дані представлені в табл. 2.2. Фрагменти виводу SPSS, що деталізують результати факторного аналізу української версії RIBS, подано в додатку Б.

Таблиця 2.2

Власні значення та частка поясненої дисперсії за результатами
експлораторного факторного аналізу RIBS

Фактор	Початкове власне значення	Частка дисперсії, %	Кумулятивна частка, %	Власне значення після екстракції	Частка дисперсії після екстракції, %	Кумулятивна частка після екстракції, %
1	11,507	50,031	50,031	11,138	48,424	48,424
2	1,805	7,849	57,880	1,455	6,326	54,750
3	1,191	5,178	63,058	0,789	3,428	58,178
4	1,084	4,712	67,769	0,667	2,902	61,080

Як видно з табл. 2.2, перший фактор помітно переважає наступні і за власним значенням, і за часткою поясненої дисперсії. Після екстракції його власне значення становить 11,138, а частка поясненої дисперсії – 48,424%. Другий фактор має значно менший внесок і після екстракції пояснює 6,326% дисперсії. Це свідчить про виразне домінування першого фактора у структурі шкали.

Також ми окремо перевірили можливість двофакторного трактування. Повністю відкидати його підстав не було, однак воно виглядало менш переконливо порівняно з одновимірною інтерпретацією. За змістом другий фактор радше об'єднував окремі пункти, пов'язані з інтенсивністю потоку ідей, відволіканням і труднощами «вимкнути» ідеї в певних ситуаціях. У сучасних рекомендаціях щодо ЕФА також підкреслюється, що рішення про кількість факторів потребує не лише статистичного, а й змістового обґрунтування [40]. Тому в межах нашої роботи другий фактор доцільніше розглядати не як самостійну підшкалу, а як додатковий змістовий нюанс у межах загальної ідеаторної активності.

Та сама картина простежується на графіку каменепаду: після першого фактора крива різко знижується, а далі поступово вирівнюється. Це унаочнено на рис. 2.2.

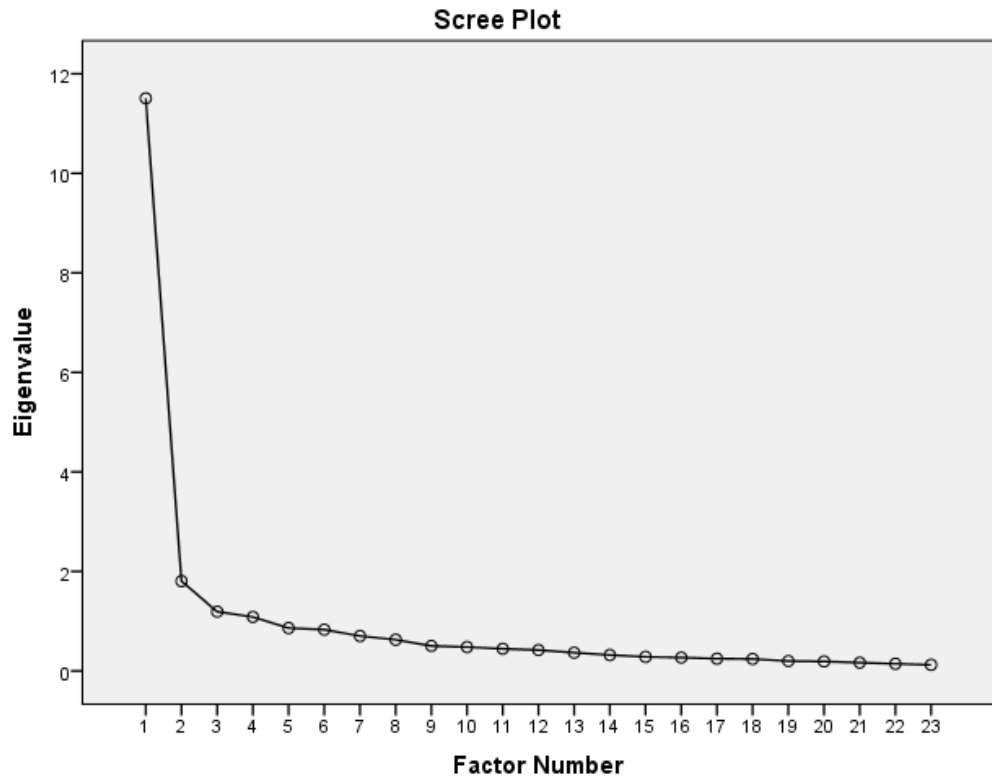


Рис. 2.2. Графік каменепаду власних значень для української версії RIBS

З огляду на це, для подальшого аналізу основним показником було залишено сумарний бал RIBS. Таке рішення спирається на домінування першого фактора та узгоджується з логікою шкали як індикатора загальної ідеаторної поведінки. Водночас зміст другого фактора був важливим для теми дослідження, оскільки стосувався інтенсивності потоку ідей, відволікання та труднощів «вимкнути» ідеї в певних ситуаціях.

Потік ідей не завжди легко відмежувати від напруженого потоку тривожних думок, особливо коли йдеться про самозвіт. Із цієї причини після блоку RIBS в анкеті були додані авторські запитання, які не входили до ключа шкали, але допомагали уточнити контекст відповідей. Зокрема, вони стосувалися труднощів через тривожні думки та труднощів, пов'язаних із потоком ідей або натхненням. Це не змінювало алгоритму підрахунку RIBS,

але допомагало обережніше інтерпретувати зв'язок між креативністю і тривожністю.

2.3. Формування анкети, процедура збору даних та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування через Google Forms. Анкету було поділено на кілька змістових блоків відповідно до основних змінних роботи. Спершу респондент ознайомлювався з метою дослідження, умовами участі та положеннями інформованої згоди. Після цього подавалися запитання щодо тривожності, стратегій прийняття рішень і повсякденної креативності. Наприкінці анкети були розміщені додаткові уточнювальні питання та соціально-демографічний блок. Формулювання авторських додаткових питань, використаних для уточнення функціонального впливу тривожності, контексту стану та розмежування тривожних думок і потоку ідей, подано в додатку В.

Опитування проводилося анонімно й добровільно. У вступному блоці зазначалося, що респондент може припинити участь у будь-який момент без пояснення причин. Також підкреслювалося, що відповіді використовуватимуться лише в узагальненому вигляді в межах магістерського дослідження. До участі запрошувалися особи віком від 18 років. Орієнтовний час заповнення анкети становив 10–15 хвилин.

Під час підготовки анкети ми зважали на те, що частина запитань могла сприйматися як чутлива (стосувалися тривожних проявів, труднощів у повсякденному функціонуванні та впливу подій, пов'язаних із війною). Тому на початку форми було коротко пояснено мету дослідження, добровільність участі й те, що відповіді аналізуватимуться лише в узагальненому вигляді. Також було зазначено, що GAD-7 у цій роботі не виконує діагностичної функції, а використовується як кількісний дослідницький показник.

Послідовність блоків в анкеті залишали простою: інформована згода, основні методики, додаткові авторські питання, соціально-демографічний

блок. Пункти методик не перемішувалися між собою. Це дало змогу зберегти логіку кожної шкали й зробити проходження анкети зрозумілішим, зокрема для респондентів, які заповнювали форму з мобільного пристрою.

Збір даних здійснювався онлайн і мав крос-секційний характер: кожен учасник заповнював анкету один раз. Щоб зменшити ризик повторного проходження, форма могла вимагати авторизацію через обліковий запис Google. В анкеті окремо зазначалося, що електронні адреси не збираються, не відображаються досліднику й не використовуються під час аналізу.

Далі вибірку описано за основними соціально-демографічними характеристиками, передусім за віком і статтю. Окремо враховано додаткові показники, які були важливими для інтерпретації результатів дослідження. Розподіли за ключовими характеристиками подано нижче в діаграмах.

За статевим складом у вибірці переважали жінки – 101 особа (77,69%), чоловіків було 29 осіб (22,31%). Вікову структуру вибірки подано на рис. 2.3.

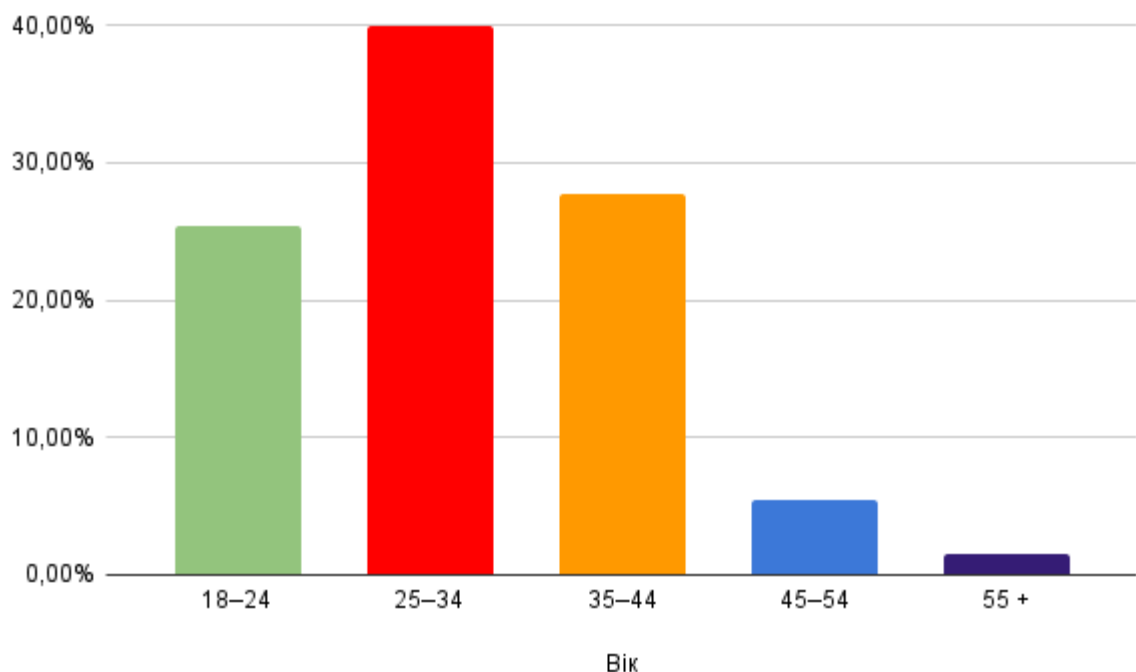


Рис. 2.3. Віковий розподіл вибірки

Найбільшою була група 25–34 роки – 52 особи (40,00%). Далі за чисельністю йшли респонденти віком 35–44 роки – 36 осіб (27,69%) та 18–24 роки – 33 особи (25,38%). Менш представленими були групи 45–54 роки – 7 осіб (5,38%) та 55+ – 2 особи (1,54%). Загалом 121 респондент (93,07%) були молодшими за 44 роки, що може пояснюватися способом поширення опитування через онлайн-канали.

Переважає більшість учасників мала вищу освіту (бакалавр/спеціаліст/магістр) – 112 осіб (86,15%). Науковий ступінь або навчання в аспірантурі зазначили 3 особи (2,31%). Середню освіту мали 8 осіб (6,15%), фахову передвищу/коледж – 7 осіб (5,38%).

Більшість респондентів на момент участі в дослідженні проживала в Україні – 105 осіб (80,77%); 25 осіб (19,23%) зазначили проживання за її межами.

Соціально-демографічні дані подано для розуміння складу вибірки та умов збору матеріалу. Вік, стать, освіта й місце проживання не були критеріями відбору, оскільки в роботі перевірялися зв'язки між повсякденною креативністю, стратегіями прийняття рішень і тривожністю у дорослих респондентів. Тому різноманітність вибірки не суперечить задуму дослідження, а радше відображає неоднорідність досвіду учасників.

2.4. Первинна обробка та підготовка даних до статистичного аналізу

Після завершення збору відповідей ми перенесли базу до програми SPSS і провели технічну перевірку: звірили відповідність змінних пунктам анкети, назви змінних, їхні типи та варіанти відповідей. Первинні відповіді респондентів зберігалися у вихідному форматі як сирі змінні, а для розрахунків створювалися окремі числові змінні. Завдяки цьому в базі одночасно залишався початковий текст відповідей і робочі числові коди для статистичного аналізу.

Після цього шкальні відповіді було перекодовано за ключами використаних методик. Для GAD-7 застосовувалося кодування 0–3 бали, для

Фліндерівського опитувальника – 0–2 бали, для RIBS – 1–5 балів. Далі розраховувалися сумарні показники, а там, де це було потрібно, формувалися рівні або групи за визначеними порогами [66; 73; 1; 9]. Після кожного перетворення ми звіряли фактичні діапазони значень із теоретично можливими, переглядали частоти, кількість валідних спостережень і пропуски.

Окремо було звірено перекодування пунктів Фліндерівського опитувальника: текстові відповіді «Ні», «Іноді», «Так» мали відповідати числовому кодуванню 0–2. Також ми перевірили правильність обчислення субшкал: наявні в базі сумарні змінні порівнювалися з контрольними сумами, розрахованими за ключем. Для всіх субшкал різниця становила 0 у 100% випадків ($N = 130$), тому ці показники були залишені для подальшого аналізу.

Для подальших порівнянь вибірку було поділено за рівнем тривожності відповідно до порогових значень шкали GAD-7 (рис. 2.4). Спершу було зафіксовано чотири рівні проявів: мінімальний, легкий, помірний і виражений. Такий поділ був потрібний для опису вибірки, оскільки показував співвідношення респондентів із різною інтенсивністю тривожних проявів.

Для міжгрупового аналізу ці рівні було укрупнено до двох груп. Причиною стала мала чисельність групи з вираженою тривожністю, яку недоцільно було використовувати окремо. У результаті першу групу склали респонденти з мінімальними та легкими проявами тривожності (0–9 балів), а другу – респонденти з помірними та вираженими проявами (10–21 бал). Такий поділ зберіг поріг 10 балів як клінічно значущий орієнтир і дав змогу коректніше порівнювати групи.

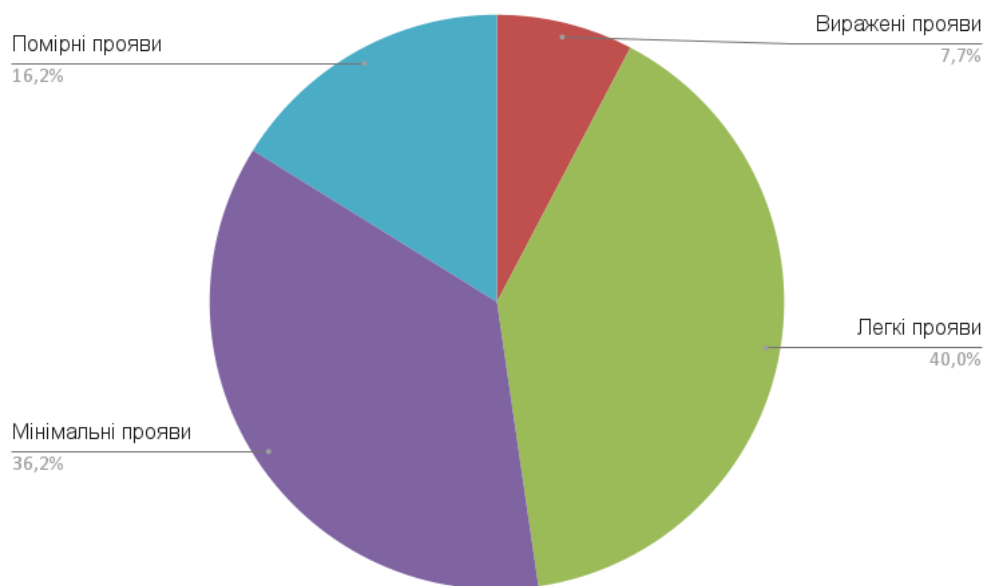


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за рівнями тривожності за шкалою GAD-7

Представлений на рис. 2.4 розподіл показує, що група з вираженими тривожними проявами є найменшою. Саме тому для подальших порівняльних процедур чотири рівні GAD-7 було укрупнено до двох груп: 0–9 балів і 10–21 бал.

Окремо було сформовано групи за інтегральним показником функціонального впливу тривожних проявів (див. рис. 2.5). Для цього використано модифікований у межах анкети додатковий пункт до української адаптації GAD-7: замість однієї загальної оцінки ускладнення повсякденного функціонування його було розділено на три сфери – робота/навчання, побут і щоденні справи, спілкування. Отримані три показники було підсумовано в інтегральний індекс від 0 до 9 балів. На його основі вибірку поділено на дві групи: нижчий вплив (0–2 бали) та вищий вплив (3–9 балів). Розподіл виявився близьким до симетричного: 62 особи (47,7%) потрапили до групи нижчого впливу, 68 осіб (52,3%) – до групи вищого впливу.

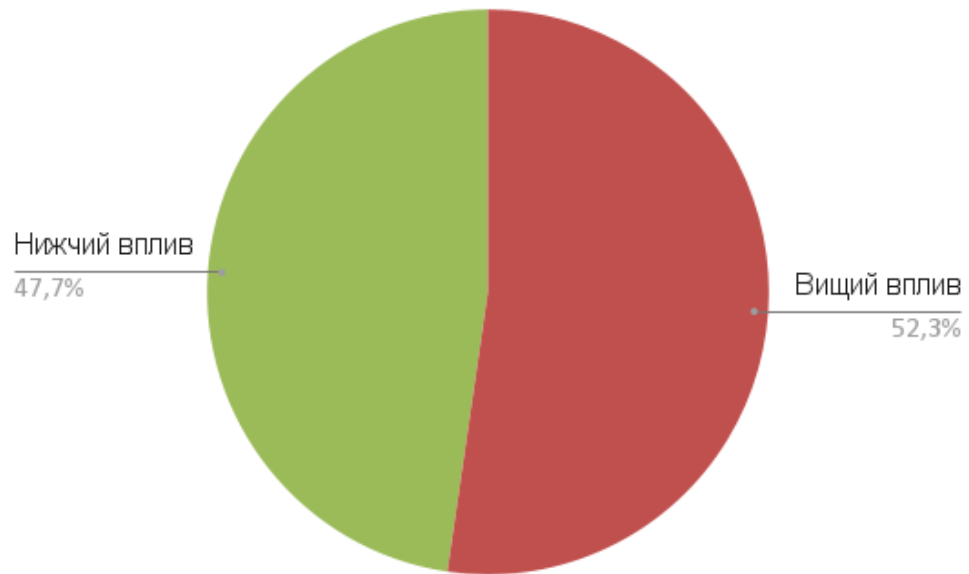


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за рівнем функціонального впливу тривожних проявів

Такий поділ також є зручним для подальших порівнянь, оскільки групи мають близьку чисельність. Узгодженість ключових шкал додатково перевірялася через α Кронбаха. Для GAD-7 показник становив $\alpha = 0,872$, для інтегрального індексу функціонального впливу тривожності – $\alpha = 0,716$, для RIBS – $\alpha = 0,952$. Перші два значення є достатніми для нашої подальшої роботи із сумарними показниками. Значення α для RIBS є дуже високим, тому його слід трактувати з обережністю. Такий показник засвідчує сильну внутрішню узгодженість пунктів; також він може вказувати на їхню змістову близькість або часткову повторюваність [74; 49; 45; 82]. У межах нашого дослідження це не заперечує використання сумарного бала RIBS, оскільки шкала спрямована на оцінювання споріднених проявів ідеаторної поведінки. Результати внутрішньої узгодженості доповнюються перевіркою факторної структури RIBS, описаною в підрозділі 2.2.1.

Перед вибором статистичних критеріїв було перевірено розподіл сумарних показників. Для цього використано критерій Шапіро–Вілка. У психологічних дослідженнях його часто застосовують для перевірки нормальності, оскільки він добре виявляє відхилення від нормального

розподілу, зокрема на вибірках невеликого й середнього обсягу [38].
Результати перевірки подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Перевірка нормальності розподілу основних показників дослідження

Показник (шкала / субшкала)	Критерій Шاپіро–Вілکا, W	Рівень статистичної значущості, p
GAD-7, сумарний показник	0,932	< 0,001
RIBS, сумарний показник	0,983	0,108
FDMQ_V, пильність	0,875	< 0,001
FDMQ_H, гіперпильність	0,961	0,001
FDMQ_B, перекладання відповідальності	0,952	< 0,001
FDMQ_P, прокрастинація	0,948	< 0,001

Як видно з табл. 2.3, нормальному розподілу відповідав лише сумарний показник RIBS: для нього $p = 0,108$. Для GAD-7 і всіх чотирьох субшкал FDMQ значення p були нижчими за 0,05. Отже, більшість основних змінних статистично відрізнялася від нормального розподілу.

З огляду на це базовими для подальшого аналізу було обрано непараметричні критерії: коефіцієнт Спірмена для оцінювання зв'язків між змінними та критерій Манна–Вітні для порівняння двох незалежних груп [42]. Для опису результатів за потреби використовувалися як середні значення і стандартні відхилення, так і медіани з міжквартильним розмахом.

Висновки до розділу 2

1. Здійснене дослідження складалося з трьох етапів: підготовчого, емпіричного та аналітико-узагальнювального. В його основі було закладено перевірку чотирьох гіпотез відповідно до мети роботи. На підготовчому етапі було уточнено теоретичну модель і підібрано методики, на емпіричному – укладено онлайн-анкету та зібрано відповіді респондентів, на аналітико-узагальнювальному – підготовлено базу даних для статистичної обробки.

2. З метою емпіричної перевірки гіпотез було обрано крос-секційне онлайн-дослідження із використанням трьох основних психодіагностичних інструментів: шкали генералізованої тривоги GAD-7, короткої україномовної версії Фліндерівського опитувальника прийняття рішень та шкали повсякденної креативності RIBS. Опитувальник був укладений як Google-форма. Додатково до нього було включено питання щодо функціонального впливу тривожних проявів, типовості переживаного стану, впливу подій, пов'язаних із війною, а також питання для розмежування тривожних думок і потоку ідей. Аналіз отриманих даних здійснювався із застосуванням програми SPSS.

3. Оскільки готової валідизованої української версії RIBS у відкритих джерелах не було виявлено, у межах роботи було здійснено переклад і первинну адаптацію цієї шкали. Українська версія пройшла зворотний переклад, когнітивне читання та узгодження формулювань. Після збору даних шкалу було додатково перевірено на вибірці дослідження. Високий показник внутрішньої узгодженості та результати факторного аналізу дали підстави використовувати сумарний бал RIBS як основний показник повсякденної ідеаторної активності.

4. Загальна кількість учасників дослідження після очищення бази становила 130 осіб. За рівнем тривожності 47 респондентів мали мінімальні прояви, 52 – легкі, 21 – помірні, 10 – виражені. Для частини подальших порівнянь чотири групи було укрупнено до двох: 0–9 балів за GAD-7 та 10–21

бал. Такий поділ був обраний через малу чисельність групи з вираженими тривожними проявами.

5. Первинна статистична перевірка показала достатню внутрішню узгодженість основних шкал. Дані за більшістю ключових показників, зокрема GAD-7 та субшкалами прийняття рішень, відрізнялися від нормального розподілу. Тому для основного аналізу було обрано непараметричні критерії: коефіцієнт Спірмена для перевірки зв'язків між змінними та критерій Манна–Вітні для порівняння незалежних груп. У подальшому ці дані стали основою для описової статистики, кореляційного аналізу, групових порівнянь і перевірки модераційної ролі повсякденної креативності.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОВСЯКДЕННОЇ КРЕАТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ І ТРИВОЖНІСТЮ

3.1. Описова характеристика основних показників дослідження

Перед перевіркою гіпотез було проаналізовано описові статистики основних показників дослідження: повсякденної креативності, генералізованої тривоги та стратегій прийняття рішень. На цьому етапі нас цікавили не статистичні зв'язки між змінними, а загальна структура даних: середні значення, розкид показників і фактичний діапазон відповідей у вибірці. Результати подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистики основних показників дослідження

Показник	Середнє значення, M	Стандартне відхилення, SD	Мінімум, Min	Максимум, Max
Тривожність за GAD-7	7,05	4,64	0	21
Повсякденна креативність за RIBS	68,34	19,60	28	115
Пильність, FDMQ_V	6,49	1,44	2	8
Гіперпильність, FDMQ_H	4,46	2,08	0	8

Продовження таблиці 3.1

Перекладання відповідальності, FDMQ_B	2,89	1,82	0	8
Прокрастинація, FDMQ_P	3,55	2,28	0	8

За даними табл. 3.1, сумарний показник повсякденної креативності за RIBS мав досить широкий діапазон: від 28 до 115 балів при середньому значенні 68,34. Для подальшого аналізу це є суттєвим, оскільки ідеаторна активність у вибірці не була зосереджена в одному вузькому інтервалі, а представлена різними рівнями.

Середній показник тривожності за GAD-7 становив 7,05 бала. Формально це відповідає діапазону легких проявів, однак сама вибірка не була однорідною: значення коливалися від 0 до 21 бала. Отже, серед респондентів були як учасники майже без тривожних проявів, так і ті, хто набрав максимально можливий бал за шкалою.

Серед стратегій прийняття рішень найвищим був показник пильності: 6,49 бала з 8 можливих. Неадаптивні стратегії мали нижчі середні значення. Найбільш вираженою серед них була гіперпильність, далі – прокрастинація, а найнижчим виявилось перекладання відповідальності.

Такий розподіл дає нормальну основу для подальшої перевірки гіпотез. Вибірка загалом не виглядає зміщеною в бік дезадаптивного прийняття рішень, але містить достатній розкид за гіперпильністю, прокрастинацією та перекладанням відповідальності. Саме тому далі можна перевіряти, з якими з цих стратегій тривожність пов'язана найвиразніше і яке місце в цій системі займає повсякденна креативність.

Отже, описові статистики дали дві важливі підстави для наступного етапу аналізу. По-перше, у вибірці були представлені різні рівні повсякденної

креативності та тривожності. По-друге, стратегії прийняття рішень не мали однакового профілю вираженості. Тому далі було окремо розглянуто розподіл респондентів за рівнями тривожності відповідно до інтерпретації шкали GAD-7 (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнями тривожності

Рівень тривожності (GAD-7)	Кількість респондентів, n	%
Мінімальний	47	36,2
Легкий	52	40,0
Помірний	21	16,2
Виражений	10	7,7
Разом	130	100,0

Для подальших порівнянь цей розподіл було зведено до двох груп. Це рішення пов'язане з тим, що окрема група з вираженими проявами тривожності була невеликою – 10 осіб. У результаті першу групу склали респонденти з мінімальними та легкими проявами за GAD-7, тобто 0–9 балів, $n = 99$. Другу групу склали респонденти з помірними та вираженими проявами, тобто 10–21 бал, $n = 31$. Такий поділ зберігає клінічно значущий поріг 10 балів і робить групове порівняння статистично коректнішим [73; 1].

Окрім сумарного бала GAD-7, ми окремо фіксували функціональний вплив тривожних проявів. Це питання не залишалося в одному загальному формулюванні: у нашій анкеті воно було розведене на три сфери – роботу або навчання, побут і щоденні справи, спілкування з іншими людьми. Сума цих трьох оцінок надалі використовувалася як інтегральний індекс функціонального впливу.

Додатково до анкети було включено два контекстні показники. Перший стосувався того, наскільки типовим респондент вважав свій стан протягом останніх шести місяців. Другий – наскільки події, пов’язані з війною, впливали на рівень стресу або напруження протягом останніх двох тижнів. Для показника воєнного стресу кількість валідних відповідей становила $N = 124$; для решти додаткових показників аналіз проводився на повній вибірці $N = 130$.

Таблиця 3.3

Описові статистики додаткових показників функціонального впливу
та контексту

Показник	Середнє значення, М	Стандартне відхилення, SD	Мінімум, Min	Максимум, Max
Вплив тривожних проявів на роботу/навчання	0,98	0,87	0	3
Вплив тривожних проявів на побут	0,91	0,81	0	3
Вплив тривожних проявів на соціальну взаємодію	0,96	0,78	0	3
Інтегральний індекс функціонального впливу	2,85	1,97	0	9
Типовість переживаного стану за останні 6 місяців	3,49	1,04	1	5
Вплив подій, пов’язаних із війною, на рівень стресу/напруження	5,65	2,73	0	10

Інтегральний індекс функціонального впливу в середньому становив 2,85 бала з 9 можливих. Це означає, що на рівні всієї вибірки тривожні прояви не давали різко вираженого ускладнення повсякденного функціонування. Проте діапазон від 0 до 9 балів важливий сам по собі: частина респондентів майже не відзначала такого впливу, тоді як частина дала максимальну сумарну оцінку.

Показник типовості переживаного стану за останні шість місяців мав середнє значення 3,49 бала з 5. Цей пункт додає важливе уточнення до GAD-7, адже сама шкала фіксує стан лише за останні два тижні. У частини респондентів зафіксований стан, очевидно, не сприймався як випадковий короткий епізод. Він був ближчим до знайомого, повторюваного переживання в ширшому часовому проміжку.

Середній показник суб'єктивного впливу подій, пов'язаних із війною, становив 5,65 бала з 10. Для нашої вибірки це означає, що воєнний контекст не був нейтральним тлом, однак у подальшому він розглядався не як тотожний тривожності показник, а як окрема контекстна змінна.

Отже, вже на описовому рівні видно, що дані мають достатній розкид і за основними шкалами, і за додатковими контекстними показниками. Далі це дає змогу перейти до аналізу того, як між собою пов'язані повсякденна креативність, тривожність і стратегії прийняття рішень.

3.2. Зв'язок повсякденної креативності зі стратегіями прийняття рішень у контексті тривожності

Після опису вибірки було важливо перейти від окремих показників до зв'язків між ними. У центрі цього блоку – сумарний бал RIBS як показник повсякденної ідеаторної активності, чотири стратегії прийняття рішень за Фліндерівським опитувальником і рівень тривожності за GAD-7.

У цій частині нас цікавило кілька питань. По-перше, чи пов'язана повсякденна креативність із пильністю або неадаптивними стратегіями вибору. По-друге, чи справді тривожність найбільше співвідноситься з

гіперпильністю, прокрастинацією та перекладанням відповідальності. По-третє, чи не є креативність просто «зворотною стороною» тривожності, тобто чи не знижується вона разом із підвищенням тривожних проявів.

Для розрахунків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Це рішення пов'язане з тим, що частина змінних не мала нормального розподілу, а субшкали прийняття рішень мають короткий діапазон значень. У подальшій інтерпретації враховувалися не лише рівні статистичної значущості, а й напрям та змістова вага виявлених зв'язків, оскільки кореляційний аналіз потребує саме такої обережної інтерпретації [68]. Результати унаочнено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки між повсякденною креативністю,
стратегіями прийняття рішень і тривожністю

Пара показників	Коефіцієнт кореляції, r_s	Рівень значущості, p
Генералізована тривога – Повсякденна креативність	0,167	0,057
Генералізована тривога – Пильність	-0,036	0,681
Генералізована тривога – Гіперпильність	0,407	<0,001
Генералізована тривога – Перекладання відповідальності	0,138	0,118
Генералізована тривога – Прокрастинація	0,328	<0,001
Повсякденна креативність – Пильність	0,112	0,206

Продовження таблиці 3.4

Повсякденна креативність – Гіперпильність	-0,006	0,947
Повсякденна креативність – Перекладання відповідальності	-0,191	0,030
Повсякденна креативність – Прокрастинація	-0,009	0,921

За даними табл. 3.4, найбільш послідовна лінія результатів стосується зв'язку тривожності з гіперпильністю та прокрастинацією. Показник GAD-7 позитивно корелює з гіперпильністю ($r_s = 0,407$; $p < 0,001$) і прокрастинацією ($r_s = 0,328$; $p < 0,001$). Тобто зі зростанням тривожних проявів частіше посилюються не всі неадаптивні способи вибору, а передусім ті, що пов'язані з напруженим або відкладеним реагуванням.

Цей результат уточнює першу гіпотезу. Вона підтвердилася частково: тривожність справді пов'язана з неадаптивними стратегіями, але не з усіма однаковою мірою. Значущі зв'язки отримано для гіперпильності та прокрастинації, тоді як перекладання відповідальності не досягло рівня статистичної значущості ($r_s = 0,138$; $p = 0,118$). У цій вибірці тривожність радше проявляється через напружене самостійне реагування або відкладання вибору, ніж через передачу рішення іншій людині.

Окремо варто розглянути результат щодо пильності. Ми очікували, що за вищої тривожності вона може знижуватися, однак цього не відбулося ($r_s = -0,036$; $p = 0,681$). Пильність у цьому випадку не виглядає простою протилежністю тривожності. За отриманими даними, тривожні прояви не супроводжуються автоматичним зменшенням здатності аналізувати альтернативи.

Такий результат потребує окремого пояснення, бо він не повністю збігається з початковим теоретичним очікуванням. На нашу думку, його можна розглядати у кількох площинах.

По-перше, пильність за Фліндерівським опитувальником описує не емоційний комфорт під час вибору, а радше спосіб роботи з рішенням: зібрати інформацію, зважити варіанти, не завершувати вибір передчасно. Людина може відчувати напруження, але все одно намагатися діяти уважно.

По-друге, слід зважати на самозвітний характер методики. Респондент оцінює типовий для себе спосіб реагування, а не виконує реальне завдання на прийняття рішення під тиском часу чи ризику. Тому пильність може відображати не тільки поведінку в конкретній напруженій ситуації, а й усвідомлений спосіб організації вибору: прагнення аналізувати варіанти, збирати інформацію й не завершувати рішення передчасно.

По-третє, пильність, імовірно, підтримується не лише низьким рівнем тривоги. Тут можуть мати значення досвід прийняття рішень, навички саморегуляції, толерантність до невизначеності, професійний або життєвий контекст. Саме тому друга гіпотеза не підтвердилася, але цей результат не варто сприймати як слабкий: він показує, що адаптивна стратегія вибору потребує окремого пояснення.

Зв'язок між GAD-7 і RIBS не досяг прийнятого рівня статистичної значущості ($r_s = 0,167$; $p = 0,057$). Отже, у межах цієї вибірки не отримано підстав стверджувати, що тривожність прямо пов'язана із сумарним показником повсякденної креативності. Для поставленої проблеми це важливо: підвищення тривожних проявів не супроводжувалося статистично підтвердженим зниженням ідеаторної активності. Проте цей результат не дає підстав розглядати креативність як автоматичний захист від тривожного реагування. Саме ця подвійність надалі враховується під час перевірки модераційної моделі.

Щодо третьої гіпотези, очікуваного прямого зв'язку між повсякденною креативністю та пильністю також не отримано ($r_s = 0,112$; $p = 0,206$). Тут

важливо не змішувати два близькі, але різні процеси. RIBS вимірює частоту ідеаторної поведінки: появу ідей, повернення до них, комбінування, потік задумів. Пильність за Фліндерівським опитувальником ближча до організованої роботи з рішенням. Тому генерація альтернатив і дисципліноване оцінювання цих альтернатив не обов'язково мають іти разом.

Повсякденна креативність показала слабкий, але статистично значущий обернений зв'язок із перекладанням відповідальності ($r_s = -0,191$; $p = 0,030$). Цей результат не був центральним у гіпотезах, однак він змістовно цікавий. Можна обережно припустити, що респонденти з вищою ідеаторною активністю дещо рідше схильні передавати рішення іншій людині. Інакше кажучи, здатність бачити варіанти й продукувати власні ідеї може підтримувати відчуття залученості в ситуацію вибору, навіть якщо вона не гарантує пильності як повноцінної адаптивної стратегії.

Після узагальнення результатів основної кореляційної матриці ми сформулювали кілька змістових акцентів:

- перша гіпотеза підтвердилася частково: тривожність пов'язана з гіперпильністю та прокрастинацією, але не з перекладанням відповідальності;
- друга гіпотеза не підтвердилася: пильність не знижувалася зі зростанням тривожності й потребує окремого пояснення;
- третя гіпотеза не отримала прямого підтвердження: повсякденна креативність не була значущо пов'язана з пильністю, однак показала обернений зв'язок із перекладанням відповідальності.

Ми вбачаємо важливим акцентувати, що ці результати не зводяться до простого поділу гіпотез на підтверджені й непідтверджені. Вони радше показують, що досліджувані зв'язки мають вибіркового характеру. Тривожність виявилася пов'язаною не з усіма стратегіями прийняття рішень, а передусім із тими, де є напруження, поспіх або відкладання вибору. Повсякденна креативність, зі свого боку, не дала очікуваного прямого зв'язку з пильністю,

проте її обернений зв'язок із перекладанням відповідальності вказує на інший можливий напрям інтерпретації – більшу залученість людини у власний вибір.

Отримані результати змушують точніше розвести ролі трьох змінних: тривожність найбільш послідовно пов'язана з гіперпильністю та прокрастинацією, пильність залишається відносно автономною від тривожності, а повсякденна креативність не виступає прямою протилежністю тривожного реагування. Саме ця конфігурація надалі враховується під час аналізу функціонального контексту тривожності та перевірки модераційної моделі.

Після основної матриці кореляцій ми окремо перевірили, чи пов'язані стратегії прийняття рішень із ширшим контекстом тривожного досвіду. Самого сумарного бала GAD-7 для цього було недостатньо: він фіксує вираженість симптомів, але не показує, наскільки ці прояви втручаються в повсякденне життя. До аналізу було включено три додаткові показники: функціональний вплив тривожних проявів, типовість переживаного стану протягом останніх шести місяців і суб'єктивний вплив подій, пов'язаних із війною. У табл. 3.5 подано ті зв'язки, які виявилися статистично значущими та є найважливішими для інтерпретації отриманої моделі.

Таблиця 3.5

Ключові кореляційні зв'язки тривожності та стратегій прийняття рішень із функціональними і контекстними показниками

Досліджувані показники	Коефіцієнт кореляції Спірмена, r_s	Рівень статистичної значущості, p
GAD-7 – функціональний вплив	0,702	< 0,001
GAD-7 – типовість стану за 6 місяців	0,368	< 0,001

Продовження таблиці 3.5

GAD-7 – воєнний стрес		0,273	0,002
Гіперпильність функціональний вплив	—	0,433	< 0,001
Гіперпильність типовість стану за 6 місяців	—	0,387	< 0,001
Прокрастинація функціональний вплив	—	0,430	< 0,001
Прокрастинація типовість стану за 6 місяців	—	0,283	0,001
Перекладання відповідальності типовість стану за 6 місяців	—	0,212	0,016

Завдяки результатам додаткового кореляційного аналізу стає можливим побачити тривожність не лише як сумарний бал за GAD-7, а як стан, що має повсякденний і часовий вимір. Найсильніше GAD-7 співвідносився з інтегральним індексом функціонального впливу тривожних проявів ($r_s = 0,702$; $p < 0,001$). Для нашого дослідження це важливо: високий бал за GAD-7 у цій вибірці не залишався «абстрактною» симптоматикою. Не менш важливим для нас є зв'язок GAD-7 із типовістю стану за останні шість місяців ($r_s = 0,368$; $p < 0,001$). Оскільки сама шкала GAD-7 фіксує стан за останні два тижні, додатковий показник типовості допомагає зрозуміти, як респонденти сприймали цей стан у ширшій часовій перспективі.

Помітно, що окремий контекст задає показник суб'єктивного впливу подій, пов'язаних із війною. Його зв'язок із GAD-7 був статистично значущим, хоча слабшим за попередні ($r_s = 0,273$; $p = 0,002$). Це дає змогу враховувати воєнний досвід як важливе тло тривожності, але не як універсальне пояснення всіх стратегій прийняття рішень. У таблиці видно, що більшість стратегій вибору не показали значущих зв'язків саме з цим показником.

Далі важливо подивитися, які стратегії прийняття рішень «відгукуються» на функціональну сторону тривожності. Тут картина досить чітка. Гіперпильність пов'язана з функціональним впливом тривожних проявів ($r_s = 0,433$; $p < 0,001$) і типовістю стану ($r_s = 0,387$; $p < 0,001$). Прокрастинація має дуже близький за змістом профіль: зв'язок із функціональним впливом становить $r_s = 0,430$; $p < 0,001$, а з типовістю стану – $r_s = 0,283$; $p = 0,001$.

Таким чином, обидві стратегії проявляються не тільки там, де вищий сумарний бал GAD-7, а й там, де тривожність уже має помітні повсякденні наслідки. Це підсилює попередній результат: гіперпильність і прокрастинація пов'язані з тривожністю не формально, а змістовно – через напруження, яке втручається у функціонування.

У цьому блоці ми виділили два основні дослідницькі акценти:

- гіперпильність і прокрастинація пов'язані не лише з вираженістю тривожних проявів, а й з їхнім повсякденним функціональним впливом;
- пильність не демонструє такої залежності від тривожного фону, тому її доцільно розглядати як окрему адаптивну стратегію, а не як просту відсутність тривоги.

Пильність справді залишається найбільш автономною стратегією в цьому фрагменті аналізу. Вона не мала значущих зв'язків ані з функціональним впливом, ані з типовістю стану, ані з воєнним стресом. Це добре узгоджується з нашими попередніми результатами: пильність, імовірно, підтримується не самим лише рівнем емоційного напруження, а іншими

чинниками – досвідом прийняття рішень, саморегуляцією, толерантністю до невизначеності або життєвим контекстом.

Перекладання відповідальності займає проміжне місце. Його зв'язок із функціональним впливом тривожних проявів залишився на межі значущості ($r_s = 0,167$; $p = 0,058$), а з воєнним стресом фактично не виявився ($r_s = 0,026$; $p = 0,778$). Типовість переживаного стану дала слабкий, але статистично значущий зв'язок із цією стратегією ($r_s = 0,212$; $p = 0,016$). Це можна трактувати обережно: передавання рішення іншій людині, можливо, більше пов'язане не з гострим напруженням «тут і тепер», а з тривалішим або звичнішим переживанням тривожного стану.

Таким чином, додатковий аналіз не просто повторив результати основної кореляційної матриці, а уточнив їх. У досліджуваній вибірці тривожність має функціональний вимір, і саме з ним найпослідовніше пов'язані гіперпильність та прокрастинація. Помітним є те, що пильність при цьому не «провалюється» разом із підвищенням тривожності. Для оновленої теми це суттєво: в осіб із різним рівнем тривожності змінюються передусім напружено-відкладені способи реагування в ситуації вибору, а не весь процес прийняття рішень загалом.

Далі, задля додаткової перевірки стійкості виявленої картини ми провели міжгрупове порівняння стратегій прийняття рішень у респондентів із різною вираженістю тривожності. Вибірку поділили за порогом 10 балів GAD-7:

- першу групу склали респонденти з мінімальними та легкими проявами тривожності (0–9 балів), кількість учасників – 99;
- другу – респонденти з помірними та вираженими проявами (10 балів і вище), кількість учасників – 31.

Такий поділ відповідає інтерпретаційній логіці GAD-7, де 10 балів розглядаються як важливий пороговий орієнтир [73; 1].

Насамперед розглянемо описові показники двох груп. Оскільки розподіли показників не відповідали параметричним умовам, для опису

використано медіану та міжквартильний розмах. Відповідні дані подано в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Медіанні значення стратегій прийняття рішень у групах із різним рівнем тривожності

Стратегія прийняття рішень	GAD-7, 0–9 балів, медіана (МКР)	GAD-7, ≥ 10 балів, медіана (МКР)
Пильність	7,00 (2)	7,00 (3)
Гіперпильність	4,00 (2)	6,00 (3)
Перекладання відповідальності	3,00 (3)	3,00 (2)
Прокрастинація	3,00 (4)	4,00 (4)

За результатами табл. 3.6 видно, що найбільша різниця між групами простежується за гіперпильністю: у групі з GAD-7 ≥ 10 балів її медіана становить 6,00, тоді як у групі 0–9 балів – 4,00. За прокрастинацією різниця менша, але також помітна: 4,00 проти 3,00. Натомість за пильністю та перекладанням відповідальності медіанні значення в обох групах фактично збігаються. Для статистичної перевірки цих відмінностей було використано U-критерій Манна–Вітні. Його результати подано в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняння груп за U-критерієм Манна–Вітні

Стратегія прийняття рішень	U-критерій Манна–Вітні	Стандартизоване значення критерію, Z	Рівень статистичної значущості, p
Пильність	1491,0	-0,245	0,806

Продовження таблиці 3.7

Гіперпильність	791,5	-4,098	< 0,001
Перекладання відповідальності	1295,5	-1,323	0,186
Прокрастинація	1096,5	-2,416	0,016

У табл. 3.7 найпомітніше виділяється гіперпильність. Саме за цією стратегією групи розійшлися найбільше: у респондентів із GAD-7 ≥ 10 балів її рівень був істотно вищим. Статистично це підтверджується значущим результатом U-критерію Манна–Вітні, а розмір ефекту становить приблизно $r = 0,36$. Для психологічних досліджень індивідуальних відмінностей такий ефект уже можна розглядати як змістовно помітний, особливо коли він узгоджується з попередніми кореляційними результатами [39; 36].

Прокрастинація дала слабший, але також значущий груповий ефект: приблизно $r = 0,21$. Тобто друга лінія, яка послідовно повторюється в наших даних, пов'язана з відкладанням рішення. У групі з вищою тривожністю прокрастинація виражена більше, хоча різниця не така різка, як у випадку гіперпильності.

Цікавою є знахідка, що пильність у цій перевірці не «просіла». У двох групах її медіана однакова – 7,00, а рівень значущості $p = 0,806$ не дає підстав говорити про групову різницю. Для нашої моделі це один із ключових моментів. Навіть за вищого рівня тривожних проявів респонденти могли зберігати схильність аналізувати альтернативи, зважувати варіанти й не завершувати вибір передчасно.

Схожа ситуація спостерігається з перекладанням відповідальності. Формально ця стратегія належить до менш адаптивних способів прийняття рішень, але в нашому порівнянні вона не повторила профіль гіперпильності та прокрастинації. Ймовірно, тут сильніше можуть працювати міжособистісні

чинники: звична опора на інших людей, досвід самотійного вибору, стиль відповідальності або контекст конкретного рішення.

Отже, міжгрупова перевірка дала не просто повторення кореляційного блоку, а важливе уточнення. Тривожність у межах цієї вибірки найкраще «зчитується» через дві стратегії – гіперпильність і прокрастинацію. Адаптивна пильність поводитьсь інакше: вона не знижується разом із переходом до групи з вищою тривожністю.

Саме тут вбачаємо важливим змістити акцент в інтерпретації. Цікавим є те, що отримані дані не підтримують ідею загального зниження ефективності прийняття рішень за вищої тривожності. Натомість вони показують вибіркове посилення напружено-відкладених способів реагування. Пильність, судячи з результатів, має інші психологічні опори – саморегуляцію, досвід прийняття рішень, здатність витримувати невизначеність або особистий контекст вибору. Саме ці чинники доцільно окремо перевіряти в подальших дослідженнях, з урахуванням ролі толерантності до невизначеності [43; 18].

Для наочного представлення міжгрупових відмінностей було побудовано діаграми розподілу за тими стратегіями, де статистичний аналіз показав значущі результати: гіперпильністю та прокрастинацією. Вони подані на рис. 3.1 як дві частини одного рисунка: а) гіперпильність; б) прокрастинація. Через це результати міжгрупового порівняння доцільно читати не як просте розділення вибірки на «менш» і «більш» ефективних у прийнятті рішень респондентів. Ідеться радше про різні способи обходитися з напруженням у ситуації вибору: частина стратегій посилюється разом із тривожністю, тоді як пильність залишається відносно стабільною.

Інші дві стратегії не виносилися на окрему візуалізацію, оскільки за пильністю та перекладанням відповідальності значущих міжгрупових відмінностей не було отримано. Отже, рис. 3.1 зосереджує увагу саме на тих показниках, які найкраще відображають різницю між групами за рівнем тривожності.

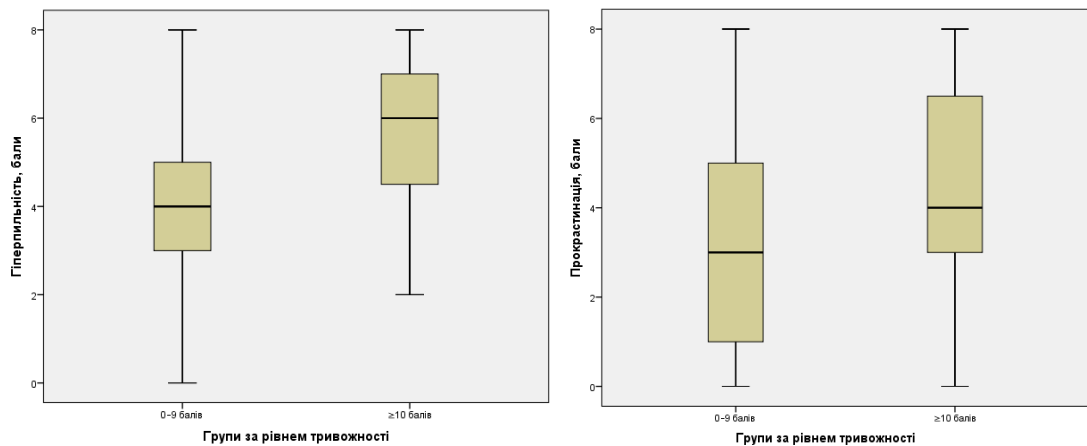


Рис. 3.1. Розподіл показників гіперпильності (а) та прокрастинації (б) у групах із різною вираженістю тривожності за шкалою GAD-7

Найбільш чітко зміщення спостерігається за гіперпильністю. У групі з показником GAD-7 ≥ 10 балів медіана розташована вище, а основна частина значень зосереджена у вищому діапазоні шкали. Це добре узгоджується з результатами U-критерію Манна–Вітні, де саме гіперпильність дала найпомітнішу групову різницю.

Для прокрастинації також видно зміщення в бік вищих значень у групі з більш вираженою тривожністю, хоча воно менш різке. Тобто рисунок допомагає побачити не лише сам факт відмінності, а й різний ступінь її вираженості для двох стратегій: гіперпильність розмежовує групи виразніше, прокрастинація – м'якше.

Таким чином, результати кореляційного та міжгрупового аналізу узгоджуються між собою. Тривожність у нашій роботі точніше не описує втрату здатності приймати рішення загалом, натомість – демонструє зміну способу реагування в ситуації вибору: більше напруження, більше відкладання, але не обов'язково менше пильності. Завдяки цьому можна

говорити про вибіркове посилення дезадаптивних стратегій, а не про загальне зниження ефективності прийняття рішень [29].

3.3. Перевірка модераційної ролі повсякденної креативності у зв'язку тривожності з гіперпильністю та прокрастинацією

Після кореляційного та міжгрупового аналізу було окремо перевірено, чи може повсякденна креативність змінювати зв'язок тривожності з тими стратегіями прийняття рішень, які в попередніх результатах виявилися найбільш чутливими до тривожних проявів. Ідеться про гіперпильність і прокрастинацію. Саме ці дві стратегії мали значущі зв'язки з GAD-7 і показали відмінності між групами з нижчим та вищим рівнем тривожності. Тому їх було доцільно використати як залежні змінні в модераційному аналізі.

Пильність і перекладання відповідальності до цього етапу не включалися як основні залежні змінні. Пильність не була значущо пов'язана з тривожністю, а перекладання відповідальності не показало стійкого зв'язку з GAD-7 у головній кореляційній матриці. Через це перевірка буферної ролі повсякденної креативності була зосереджена не на всіх стратегіях одразу, а на тих, де зв'язок із тривожністю уже був емпірично підтверджений.

На цьому етапі повсякденна креативність розглядалася не просто як ще один самостійний показник, а як можливий буфер. Тобто перевірялося припущення: чи буде зв'язок між тривожністю та дезадаптивними стратегіями слабшим за вищого рівня повсякденної креативності. У змістовому плані це означало перевірку того, чи може ідеаторна активність пом'якшувати напружене або відкладене реагування в ситуації вибору.

Для цього було побудовано дві ієрархічні регресійні моделі: окремо для гіперпильності та прокрастинації. Такий підхід підпорядковується загальній логіці перевірки модерації через показник взаємодії між предиктором і модератором [44]. У моделях використано центровані значення сумарного показника GAD-7 і сумарного показника RIBS, а також показник взаємодії «тривожність × повсякденна креативність». Центрування ми застосовували

для коректнішої інтерпретації основних ефектів і зменшення ризику мультиколінеарності. Узагальнені результати подано в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Регресійний аналіз буферної ролі повсякденної креативності у зв'язку тривожності з неадаптивними стратегіями прийняття рішень.

Залежна змінна	Базова модель, R^2	Приріст після додавання взаємодії, ΔR^2	Значущість приросту, p	Внесок тривожності у фінальній моделі, β
Гіперпильність	0,182	0,001	0,661	0,441
Прокрастинація	0,129	0,015	0,141	0,341

Як видно з табл. 3.8, базові моделі вже мали пояснювальну силу. Для гіперпильності тривожність і повсякденна креативність разом пояснювали 18,2% варіації показника, для прокрастинації – 12,9%. Після додавання показника взаємодії «тривожність $\times$ повсякденна креативність» пояснювальна здатність моделей майже не змінилася. Для гіперпильності приріст становив лише $\Delta R^2 = 0,001$ і не був статистично значущим; для прокрастинації приріст був більшим – $\Delta R^2 = 0,015$, однак також не досяг рівня статистичної значущості.

У фінальних моделях основний внесок зберігав саме рівень генералізованої тривоги. Для гіперпильності він був значущим позитивним предиктором: $B = 0,198$; $\beta = 0,441$; $p < 0,001$. Це означає, що за вищого рівня тривожних проявів зростала і вираженість напруженого, поспішного реагування в ситуації вибору. Самостійний внесок повсякденної креативності не досяг рівня значущості ($p = 0,281$), як і показник взаємодії тривожності та креативності ($p = 0,661$).

Подібну картину отримано і для прокрастинації. Тривожність залишалася значущим позитивним предиктором: $B = 0,168$; $\beta = 0,341$; $p < 0,001$. Тобто вищі показники GAD-7 були пов'язані не лише з гіперпильністю, а й зі схильністю відкладати рішення або не завершувати вибір. Повсякденна креативність окремо не мала значущого внеску ($p = 0,347$), а показник взаємодії також не був статистично значущим ($p = 0,141$). Отже, в обох моделях саме тривожність залишалася основним пояснювальним показником.

Окремо перевірялася технічна стійкість побудованих моделей. Показники толерантності та VIF не вказали на проблемну мультиколінеарність. Отже, предиктори не дублювали один одного настільки, щоб це спотворювало інтерпретацію регресійних коефіцієнтів. Це важливо, оскільки дає підстави розглядати отримані результати не як наслідок технічного накладання змінних, а як окремий внесок кожного показника в межах моделі.

У межах цієї вибірки повсякденна креативність не змінила силу зв'язку між тривожністю та гіперпильністю або прокрастинацією, тому четверта гіпотеза не отримала емпіричного підтвердження. Цей результат не варто трактувати як свідчення «незначущості» креативності. Скоріше він показує, що ідеаторна активність сама по собі не «страхує» людину від напруженого або відкладеного реагування в ситуації вибору. Високий показник RIBS може означати активнішу роботу з ідеями, але цього виявилось недостатньо, щоб послабити зв'язок тривожності з цими двома стратегіями.

Креативність може розширювати кількість варіантів, допомагати бачити альтернативи й підтримувати роботу з ідеями, але вона не обов'язково забезпечує здатність витримувати тривогу, завершувати рішення і діяти послідовно. У цьому сенсі отриманий результат радше уточнює межі її ролі в ситуації вибору. У нашій вибірці повсякденна креативність краще описувала широту й активність ідей, ніж здатність послаблювати тривожне реагування. Подібну обережність підтримують і дослідження creative coping: творчий

спосіб опрацювання труднощів може бути пов'язаний з емоційними ресурсами, але не зводиться до прямого зниження стресу [83].

3.4. Профіль повсякденної креативності: розмежування креативної ідеації та тривожного повторюваного мислення

На завершальному етапі аналізу ми звернулися до авторських додаткових питань, закладених в анкету ще під час її розробки. Ці питання не замінювали основні методики. Їхня роль була іншою: допомогти побачити, як у повсякденному досвіді респондентів проявляються креативна ідеація та тривожне когнітивне навантаження.

У межах цього дослідження такий поділ був важливим, оскільки RIBS фіксує саме частоту ідеаторних проявів (появу ідей, повернення до них, комбінування й використання у звичних життєвих ситуаціях), а не клінічний або тривожний зміст думок [66]. Однак інтенсивна робота думки не завжди має однаковий психологічний зміст. Потік ідей може переживатися як натхнення, але схожий за формою потік думок може бути пов'язаний і з тривожним повторюваним мисленням. У сучасних дослідженнях повторюване негативне мислення розглядається як процес, пов'язаний із тривогою, очікуванням загрози та порушеннями сну [19; 61; 84]. Саме тому в анкеті було важливо розвести ці два напрями.

Частина авторських питань описувала креативну залученість: потребу вигадувати нові ідеї, частоту доведення задумів до результату, потік ідей або натхнення. Інша частина стосувалася когнітивного навантаження і труднощів засинання: окремо через тривожні думки та окремо через потік ідей. Такий поділ був потрібний, щоб не ототожнювати будь-яку інтенсивну когнітивну активність із креативністю або, навпаки, з тривожністю.

Розміщення цього блоку після перевірки основних гіпотез ми вбачаємо логічним. На попередньому етапі було встановлено, що повсякденна креативність не виконала буферної ролі у зв'язку тривожності з гіперпильністю та прокрастинацією. Тому далі важливо було не просто

зафіксувати цей результат, а уточнити, який саме профіль має RIBS у нашій вибірці: чи співвідноситься він із продуктивною ідеаторністю, з тривожним когнітивним навантаженням або з певною зоною перетину між ними.

Для оцінювання зв'язків між сумарними показниками RIBS, GAD-7 та авторськими індикаторами було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати подано в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки RIBS і GAD-7 з авторськими індикаторами ідеації та когнітивного навантаження

Пара показників	Коефіцієнт кореляції Спірмена, r_s	Рівень значущості, p
Повсякденна креативність (RIBS) – Генералізована тривога (GAD-7)	0,167	0,057
Повсякденна креативність (RIBS) – Труднощі засинання / відволікання через тривожні думки	0,084	0,340
Повсякденна креативність (RIBS) – Труднощі засинання / відволікання через потік ідей або натхнення	0,331	<0,001
Повсякденна креативність (RIBS) – Потреба у вигадуванні нових ідей або нестандартних рішень у повсякденній діяльності	0,527	<0,001
Повсякденна креативність (RIBS) – Частота доведення ідеї до конкретного результату	0,485	<0,001
Генералізована тривога (GAD-7) – Труднощі засинання / відволікання через тривожні думки	0,687	<0,001
Генералізована тривога (GAD-7) – Труднощі засинання / відволікання через потік ідей або натхнення	0,479	<0,001

Продовження таблиці 3.9

Генералізована тривога (GAD-7) – Потреба у вигадуванні нових ідей або нестандартних рішень у повсякденній діяльності	0,131	0,137
Генералізована тривога (GAD-7) – Частота доведення ідеї до конкретного результату	-0,129	0,144

Окремо варто підкреслити, що зв'язок RIBS із потоком ідей ($r_s = 0,331$) не варто трактувати як другорядний лише через те, що він не є дуже високим. У психологічних дослідженнях, за Т. Шефером і М. Шварцом, коефіцієнти такого рівня можуть мати реальну змістову вагу [67; 39]. Для нашої роботи це особливо доречно: йдеться не про грубий поведінковий показник, а про тонкий самозвітний прояв – наскільки часто людина переживає потік ідей або натхнення. Саме тому цей результат варто розглядати як змістовну частину профілю повсякденної креативності.

Для цього блоку важливо, що показник потоку ідей не стоїть окремо від інших індикаторів RIBS. Він доповнює зв'язки з потребою у нових ідеях і доведенням задумів до результату, але не збігається з ними за змістом. У цьому пункті радше фіксується суб'єктивна інтенсивність ідей, тоді як інші два показники ближчі до потреби щось придумати та реалізувати.

Якщо дивитися саме на RIBS, то найвиразніше він пов'язаний не з тривожними показниками, а з авторськими питаннями про креативну залученість у повсякденному житті. Найбільш помітними є три зв'язки:

- з потребою вигадувати нові ідеї або нестандартні рішення в повсякденній діяльності ($r_s = 0,527$; $p < 0,001$);
- з частотою доведення ідей до конкретного результату ($r_s = 0,485$; $p < 0,001$);

- з труднощами засинання або відволікання через потік ідей чи натхнення ($r_s = 0,331$; $p < 0,001$).

Це важливий для нас результат. Він показує, що сумарний бал RIBS у цій вибірці справді тримається навколо ідеаторної активності: появи задумів, потреби у нових рішеннях, повернення до ідей і часткового доведення їх до практичного результату. Тобто RIBS тут не виглядає випадковим показником загальної «активності мислення», а має зрозумілий креативно-ідеаторний профіль.

Для GAD-7 структура зв'язків була іншою. Найсильніше генералізована тривога співвідносилася з труднощами засинання або відволікання через тривожні думки ($r_s = 0,687$; $p < 0,001$). Це очікуваний і важливий результат: авторське питання про тривожні думки справді вловлює той тип когнітивного навантаження, який найближчий до тривожної симптоматики та проблем засинання [19].

GAD-7 не показав значущих зв'язків із потребою вигадувати нові ідеї ($r_s = 0,131$; $p = 0,137$) та частотою доведення ідей до результату ($r_s = -0,129$; $p = 0,144$). Такий підхід допомагає обережно розвести два напрями: тривожність у нашій вибірці пов'язана з румінативним навантаженням, але не з власне продуктивною стороною повсякденної креативності.

Окремої уваги потребує показник труднощів засинання або відволікання через потік ідей чи натхнення. Він був пов'язаний і з RIBS ($r_s = 0,331$; $p < 0,001$), і з GAD-7 ($r_s = 0,479$; $p < 0,001$). Саме тут видно зону перетину: потік ідей може бути частиною креативної ідеації, але він може входити до ширшого когнітивного перевантаження, особливо якщо заважає засинанню або концентрації.

Додаткові авторські питання допомогли точніше розвести те, що у самозвіті може виглядати схоже: тривожне повторюване мислення і креативну ідеацію. У цій вибірці труднощі, пов'язані з тривожними думками, найвиразніше співвідносилися з GAD-7, тоді як RIBS був пов'язаний передусім із потребою у нових ідеях, доведенням задумів до результату та

потокіом ідей або натхнення. Показник потоку ідей виявився проміжною зоною: він мав зв'язок і з повсякденною креативністю, і з тривожністю, тому його не варто тлумачити однозначно.

Для практичної роботи це означає, що сам факт інтенсивної роботи думки ще мало що пояснює. Важливо уточнювати її зміст, емоційний тон і наслідки для людини: чи думки виснажують, заважають засинанню й підтримують напруження, чи більше пов'язані з появою задумів, пошуком варіантів і доведенням ідей до результату. У цьому сенсі розмежування тривожної румінації та креативної ідеації може бути корисним для психоосвіти, уточнення скарг і подальшого консультативного обговорення.

Висновки до розділу 3

1. На етапі описового аналізу встановлено, що досліджувана вибірка має достатній розкид за ключовими показниками роботи. Середній сумарний показник тривожності за GAD-7 становив 7,05 бала з 21 можливого, що відповідає легкому рівню проявів, однак фактичний діапазон охоплював значення від 0 до 21 бала. Показник повсякденної креативності за RIBS у середньому становив 68,34 бала при широкому діапазоні значень від 28 до 115 балів, що свідчить про неоднорідність вибірки за рівнем ідеаторної активності.

Серед стратегій прийняття рішень найвищим був показник пильності ($M = 6,49$ з 8 можливих), тоді як серед неадаптивних стратегій найбільш вираженою виявилася гіперпильність ($M = 4,46$), далі – прокрастинація ($M = 3,55$) і перекладання відповідальності ($M = 2,89$). Додаткові показники також мали інтерпретаційне значення: інтегральний функціональний вплив тривожних проявів становив у середньому 2,85 бала з 9 можливих, типовість переживаного стану за останні шість місяців – 3,49 бала з 5, а суб'єктивний вплив подій, пов'язаних із війною, – 5,65 бала з 10. Така структура даних дала підстави не лише аналізувати загальні кореляційні зв'язки, а й порівнювати групи з різною вираженістю тривожності за порогом 10 балів.

2. Перша гіпотеза про позитивний зв'язок тривожності з неадаптивними стратегіями прийняття рішень підтвердилася частково. Генералізована тривога була статистично значущо пов'язана з гіперпильністю ($r_s = 0,407$; $p < 0,001$) і прокрастинацією ($r_s = 0,328$; $p < 0,001$), але не з перекладанням відповідальності. Цю ж закономірність підтвердило міжгрупове порівняння: у групі з вищою тривожністю показники гіперпильності та прокрастинації були значуще вищими, тоді як за перекладанням відповідальності відмінностей не встановлено. Отже, тривожність у цій вибірці пов'язана не з усіма неадаптивними стратегіями однаково, а насамперед із напруженим і відкладеним реагуванням у ситуації вибору.

3. Друга гіпотеза про негативний зв'язок тривожності з пильністю не підтвердилася. Кореляція між GAD-7 і пильністю була статистично незначущою ($r_s = -0,036$; $p = 0,681$), а міжгрупове порівняння також не виявило значущих відмінностей за цією стратегією. Це дає змогу вважати, що підвищена тривожність не обов'язково супроводжується зниженням здатності аналізувати альтернативи. Пильність у межах цього дослідження виглядає відносно автономною стратегією, яка, ймовірно, пов'язана не лише з рівнем тривожності, а й з іншими чинниками: саморегуляцією, досвідом прийняття рішень, толерантністю до невизначеності або життєвим контекстом.

4. Додатковий аналіз функціонального й контекстного виміру тривожності уточнив основну картину результатів. Генералізована тривога була тісно пов'язана з функціональним впливом тривожних проявів ($r_s = 0,702$; $p < 0,001$), типовістю переживаного стану за останні шість місяців ($r_s = 0,368$; $p < 0,001$) та суб'єктивним впливом подій, пов'язаних із війною ($r_s = 0,273$; $p = 0,002$). Найважливішим є те, що гіперпильність і прокрастинація пов'язувалися не лише із сумарним балом GAD-7, а й із функціональною стороною тривожного досвіду. Це підсилює висновок про те, що тривожність проявляється в прийнятті рішень передусім через напружено-відкладені способи реагування, а не через загальне зниження всіх параметрів вибору.

5. Третя гіпотеза про позитивний зв'язок повсякденної креативності з пильністю не отримала емпіричного підтвердження ($r_s = 0,112$; $p = 0,206$). Четверта гіпотеза про буферну роль повсякденної креативності також не підтвердилася: показник взаємодії «тривожність $\times$ повсякденна креативність» не був значущим ані для гіперпильності, ані для прокрастинації. Повсякденна креативність показала обернений зв'язок із перекладанням відповідальності ($r_s = -0,191$; $p = 0,030$) і виразний зв'язок з авторськими індикаторами ідеаторної активності: потребою у нових ідеях ($r_s = 0,527$; $p < 0,001$), доведенням ідей до результату ($r_s = 0,485$; $p < 0,001$) та потоком ідей або натхнення ($r_s = 0,331$; $p < 0,001$). Отже, у цій роботі повсякденна креативність не виступила захисним буфером тривожності, але показала власний креативно-ідеаторний профіль і не зводилася до тривожного когнітивного навантаження.

Практичну перспективу ми вбачаємо в тому, що в психологічній роботі варто звертати увагу не лише на загальний рівень тривожності, а й на те, як саме вона проявляється у ситуаціях вибору. За результатами дослідження найбільш чутливими до підвищення тривожності виявилися гіперпильність і прокрастинація, тому ці стратегії можуть бути окремими мішенями для психоосвіти, консультативної роботи та розвитку навичок саморегуляції.

Окреме значення має і розмежування тривожної румінації та креативної ідеації: воно допомагає точніше бачити, коли інтенсивна робота думки підтримує пошук ідей, а коли перетворюється на джерело напруження, виснаження або відкладання рішення.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота була присвячена дослідженню повсякденної креативності у взаємозв'язку зі стратегіями прийняття рішень в осіб із різним рівнем тривожності. У роботі було поєднано три психологічні конструкти: повсякденну ідеаторну активність, тривожні прояви та способи реагування людини в ситуації вибору. Проведений теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та інтерпретація отриманих даних дають підстави сформулювати такі висновки.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення повсякденної креативності, стратегій прийняття рішень і тривожності та обґрунтовано їхній взаємозв'язок у ситуації вибору. Повсякденна креативність у цій роботі трактується як форма ідеаторної активності у звичайному життєвому досвіді, тобто як здатність людини продукувати ідеї, помічати можливості, змінювати спосіб бачення проблеми та утримувати декілька потенційних варіантів дії. У такому розумінні креативність пов'язана не стільки з творчими досягненнями, скільки з роботою з альтернативами.

Саме тому повсякденна креативність була розглянута у зв'язку зі стратегіями прийняття рішень. Вибір у повсякденному житті рідко зводиться до простого зіставлення готових альтернатив; часто поле можливих рішень ще потрібно побачити, сформулювати або розширити. Тривожність, зі свого боку, може звужувати це поле через посилення уваги до ризику, помилки, відповідальності та небажаних наслідків. Розмежування пильності, гіперпильності, прокрастинації та перекладання відповідальності дало змогу перейти від загального питання про зв'язок тривожності й прийняття рішень до точнішого аналізу окремих способів реагування на невизначеність.

2. Розроблено методологічну модель емпіричного дослідження, обґрунтовано його план і психодіагностичний інструментарій та здійснено первинну адаптацію шкали RIBS. Емпіричне дослідження було організоване як крос-секційне онлайн-опитування дорослих респондентів, що дало змогу

одночасно зафіксувати рівень тривожності, особливості прийняття рішень і прояви повсякденної ідеаторної активності.

Для реалізації емпіричної моделі було використано комплексний інструментарій. Шкала GAD-7 забезпечила кількісну оцінку актуальних тривожних проявів; коротка україномовна версія Фліндерівського опитувальника прийняття рішень дала можливість окремо аналізувати чотири стратегії вибору; RIBS був обраний як інструмент оцінювання повсякденної ідеаторної поведінки, а не творчого статусу людини чи рівня її досягнень.

Додаткові авторські питання допомогли врахувати функціональний вплив тривожних проявів, типовість переживаного стану, суб'єктивний вплив подій, пов'язаних із війною, а також різницю між труднощами, зумовленими тривожними думками, і труднощами, пов'язаними з потоком ідей або натхненням.

У межах дослідження також здійснено первинну україномовну адаптацію RIBS: було виконано переклад, зворотний переклад, когнітивне читання та первинну психометричну перевірку шкали. Цей етап був необхідний не як окрема психометрична мета роботи, а як умова коректного вимірювання повсякденної ідеаторної активності в межах обраної емпіричної моделі. Отримані показники внутрішньої узгодженості та факторного аналізу дали підстави використовувати сумарний бал RIBS як дослідницький індикатор повсякденної креативності, але не знімають потреби в подальшій повній стандартизації української версії шкали.

3. Емпіричний аналіз показав, що повсякденна креативність має вибіркові зв'язки зі стратегіями прийняття рішень, а рівень тривожності по-різному співвідноситься з окремими способами реагування в ситуації вибору. Описовий аналіз засвідчив неоднорідність вибірки за рівнем тривожності, повсякденної креативності та стратегій прийняття рішень. Серед стратегій прийняття рішень найбільш вираженою була пильність, тоді як гіперпильність, прокрастинація та перекладання відповідальності мали різний профіль вираженості.

Найбільш послідовні зв'язки з тривожністю було отримано для гіперпильності та прокрастинації. Зі зростанням тривожних проявів у респондентів частіше посилювалися ті способи реагування, за яких вибір супроводжується внутрішнім напруженням, поспіхом, надмірною мобілізацією або відкладанням рішення. Міжгрупове порівняння підтвердило цю закономірність: у групі з вищим рівнем тривожності показники гіперпильності та прокрастинації були значуще вищими, тоді як за пильністю і перекладанням відповідальності таких відмінностей не встановлено.

Перекладання відповідальності не виявило такого самого профілю, тому отримані дані не підтримують механічного об'єднання всіх неадаптивних стратегій в один пояснювальний блок. У цій вибірці тривожність радше проявлялася через напружене самотійне реагування або відкладання вибору, ніж через передавання рішення іншій людині.

Пильність також дала показовий результат: початково можна було очікувати, що підвищена тривожність супроводжуватиметься її нижчою вираженістю, однак цього не було встановлено. Її доцільно розглядати як відносно автономний спосіб організації вибору, який, імовірно, підтримується не лише емоційним станом, а й досвідом прийняття рішень, саморегуляцією, відповідальністю та толерантністю до невизначеності. Отже, отримані результати не дають підстав говорити про загальне зниження здатності приймати рішення за вищої тривожності; радше йдеться про вибіркове посилення напружено-відкладених способів реагування.

Функціональні й контекстні показники додатково уточнили цю картину. Вищий рівень GAD-7 співвідносився з тим, наскільки тривожні прояви ускладнювали повсякденне функціонування, а гіперпильність і прокрастинація були пов'язані також із функціональним впливом тривожності та типовістю переживаного стану. Суб'єктивний вплив подій, пов'язаних із війною, доцільно трактувати як значуще тло дослідження, але не як універсальне пояснення всієї структури отриманих результатів.

4. Перевірка можливої модераційної ролі повсякденної креативності не підтвердила її буферного ефекту у зв'язку тривожності з гіперпильністю та прокрастинацією. Отже, частота появи ідей, повернення до задумів чи схильність комбінувати варіанти не обов'язково переходять у послідовне зважування альтернатив і не послаблюють автоматично напружено-відкладене реагування в ситуації вибору. Це дає підстави обережніше трактувати повсякденну креативність: вона може розширювати поле можливих варіантів, але сама по собі не гарантує здатності витримувати тривогу, завершувати рішення і діяти послідовно.

Разом із тим повсякденна креативність мала виразний змістовний профіль. RIBS був пов'язаний із потребою у нових ідеях, доведенням задумів до результату та потоком ідей або натхнення. Окремо було встановлено обернений зв'язок між повсякденною креативністю та перекладанням відповідальності, що може свідчити про більшу залученість людини у власний вибір.

Окреме значення має розмежування тривожної румінації та креативної ідеації. Отримані результати показали, що інтенсивна робота думки може мати різний психологічний зміст: в одному випадку вона пов'язана з появою задумів, пошуком варіантів і доведенням ідей до результату, в іншому – з напруженням, виснаженням і труднощами засинання через тривожні думки. Тому в практичній і консультативній роботі важливо уточнювати не лише сам факт активної роботи думки, а і її зміст, емоційне забарвлення та наслідки для повсякденного функціонування. Надалі доцільно окремо дослідити, чому пильність залишається відносно стабільною за різного рівня тривожності, а також продовжити психометричну перевірку української версії RIBS на ширших вибірках.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>.
2. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1(65). С. 149–163. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163>.
3. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1(49). С. 32–48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763).
4. Дарвішов Н. Р. Самооцінювання стратегій прийняття рішень у осіб, залежних від психоактивних речовин. *Технології розвитку інтелекту*. 2019. Т. 3, № 1. DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2019.3.1.3>.
5. Диса О. Специфіка дослідження когнітивної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 25. С. 34–43. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.4>.
6. Довідник діагностичних критеріїв DSM – 5 від Американської психіатричної Асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засекіної, О. Плевачук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2023. 536 с.
7. Кононенко А. Психологічні особливості взаємозв'язків емоційних станів та стилю ухвалення рішень молоддю. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. Т. 1, № 21. С. 58–63. URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/uk/article/view/4554> (дата звернення: 15.05.2026).

8. Міністерство охорони здоров'я України. Настанова 00729. Тривожний розлад. Київ : МОЗ України, 2018. URL:
<https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3522> (дата звернення: 15.05.2026).
9. Музичко Л., Чарупа В. «Фліндерівський опитувальник прийняття рішень»: україномовна адаптація методики та її психометричні властивості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 2(35). С. 174–184. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.16>.
10. Плохих В., Ковердюк Д. Особливості прийняття рішення студентами у стані помірного стресу. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 30–40. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-4>.
11. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2012. № 4(39). С. 40–45. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/4%2839%29/article-646/kognitivno-povedinkova-terapiya-trivozhnih-rozladiv-model-rozuminnya-terapiyi-ta-empirichni-dokazi-efektivnosti> (дата звернення: 15.05.2026).
12. Сингаївська І., Гура Г. Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2–3(29). С. 95–111. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.9>.
13. Титаренко Т. Практики самовідновлення українських цивільних на початку війни: субкультурні відмінності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. Вип. 12. С. 338–357. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4>.
14. Akter M., Naher L., Ahmed O. Psychometric validation of the Melbourne Decision Making Questionnaire in the population of Bangladesh. *Bangladesh Journal of Psychology*. 2024. Vol. 24. P. 61–80. DOI: <https://doi.org/10.3329/bjop.v24i1.78524>.
15. Aluja A., Balada F., García O., García L. F. Psychometric Study of Two Decision-Making Measures: The Melbourne Decision-Making Questionnaire versus

- the General Decision-Making Style Questionnaire. *Psychiatry International*. 2024. Vol. 5, No. 3. P. 503–514. DOI: <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5030036>.
16. American Psychological Association. Anxiety. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/anxiety> (дата звернення: 15.05.2026).
17. American Psychological Association. Trait anxiety. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/trait-anxiety> (дата звернення: 15.05.2026).
18. Appel H., Krasko J., Luhmann M., Gerlach A. L. Intolerance of uncertainty predicts indecisiveness and safety behavior in real-life decision making: Results from an experience sampling study. *Journal of Research in Personality*. 2024. Vol. 110. Article 104490. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104490>.
19. Ballesio A., Bacaro V., Vacca M. et al. Does cognitive behaviour therapy for insomnia reduce repetitive negative thinking and sleep-related worry beliefs? A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2021. Vol. 55. Article 101378. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101378>.
20. Bar-Haim Y., Lamy D., Pergamin L., Bakermans-Kranenburg M. J., van IJzendoorn M. H. Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 1–24. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>.
21. Bavolar J., Michal J. Decision-making styles and information search. *Studia Psychologica*. 2018. Vol. 18, No. 2. P. 5–18. URL: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2018/18-2_Bavolar-Mihal.pdf (дата звернення: 15.05.2026).
22. Bavolar J., Orosova O. Decision-making styles and their associations with decision-making competencies and mental health. *Judgment and Decision Making*. 2015. Vol. 10, No. 1. P. 115–122. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1930297500003223>.
23. Beaton D. E., Bombardier C., Guillemin F., Ferraz M. B. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*. 2000. Vol. 25, No. 24. P. 3186–3191. DOI: <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>.

24. Boness C. L., Sher K. J. The Case for Cognitive Interviewing in Survey Item Validation: A Useful Approach for Improving the Measurement and Assessment of Substance Use Disorders. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. 2020. Vol. 81, No. 4. P. 401–404. DOI: <https://doi.org/10.15288/jsad.2020.81.401>.
25. Brislin R. W. Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1970. Vol. 1, No. 3. P. 185–216. DOI: <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>.
26. Brown V. M., Price R. B., Dombrovski A. Y. Anxiety as a disorder of uncertainty: implications for understanding maladaptive anxiety, anxious avoidance, and exposure therapy. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2023. Vol. 23. P. 844–868. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01080-w>.
27. Byron K., Khazanchi S. A meta-analytic investigation of the relationship of state and trait anxiety to performance on figural and verbal creative tasks. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. Vol. 37, No. 2. P. 269–283. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167210392788>.
28. Byron K., Khazanchi S., Nazarian D. The relationship between stressors and creativity: A meta-analysis examining competing theoretical models. *Journal of Applied Psychology*. 2010. Vol. 95, No. 1. P. 201–212. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0017868>.
29. Cardona-Isaza A. de J., Osorio-Zuluaga E., Muñoz-Arroyave V., Jaramillo-Strauss C., Grajales-Londoño I., Cogollo-Ospina S. Decision-making Styles in Adolescent Offenders and Non-offenders: Effects of Emotional Intelligence and Empathy. *Anuario de Psicología Jurídica*. 2022. Vol. 32, No. 1. P. 51–60. DOI: <https://doi.org/10.5093/apj2021a23>.
30. Çolakkadıoğlu O., Yavuz Ç. B., Demir S., Hal İ. B. Anger and Anxiety as Predictors of Decision-Making Styles. *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 2023. Vol. 8, No. 23. P. 2459–2476. DOI: <https://doi.org/10.35826/ijoecc.776>.
31. Cotrena C., Branco L. D., Fonseca R. P. Adaptation and validation of the Melbourne Decision Making Questionnaire to Brazilian Portuguese. *Trends in*

- Psychiatry and Psychotherapy*. 2018. Vol. 40, No. 1. P. 29–37. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0062>.
32. Cruchinho P., López-Franco M. D., Capelas M. L. et al. Translation, Cross-Cultural Adaptation, and Validation of Measurement Instruments: A Practical Guideline for Novice Researchers. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2024. Vol. 17. P. 2701–2728. DOI: <https://doi.org/10.2147/JMDH.S419714>.
33. Daker R. J., Viskontas I. V., Porter G. F., Colaizzi G. A., Lyons I. M., Green A. E. Investigating links between creativity anxiety, creative performance, and state-level anxiety and effort during creative thinking. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article 17095. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39188-1>.
34. Davids E. L. Decision-making associated with anxiety and depression among emerging adults. *South African Journal of Psychology*. 2024. Vol. 54, No. 3. P. 314–330. DOI: <https://doi.org/10.1177/00812463241265044>.
35. Filipe L., Alvarez M.-J., Roberto M. S., Ferreira J. A. Validation and invariance across age and gender for the Melbourne Decision-Making Questionnaire in a sample of Portuguese adults. *Judgment and Decision Making*. 2020. Vol. 15, No. 1. P. 135–148. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1930297500006951>.
36. Funder D. C., Ozer D. J. Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*. 2019. Vol. 2, No. 2. P. 156–168. DOI: <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>.
37. Gambetti E., Riva P., Moretto M., Fagioli S. Default rules in investment decision-making: Trait anxiety and decision-making styles. *Financial Innovation*. 2022. Vol. 8. Article 36. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40854-021-00329-y>.
38. Ghasemi A., Zahediasl S. Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2012. Vol. 10, No. 2. P. 486–489. DOI: <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>.
39. Gignac G. E., Szodorai E. T. Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 74–78. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>.

40. Goretzko D., Pham T. T. H., Bühner M. Exploratory factor analysis: Current use, methodological developments and recommendations for good practice. *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 3510–3521. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00300-2>.
41. Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*. 2013. Vol. 14, No. 7. P. 488–501. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn3524>.
42. Hart A. Mann–Whitney test is not just a test of medians: Differences in shape and spread can be important. *BMJ*. 2001. Vol. 323, No. 7309. P. 391–393. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7309.391>.
43. Hartley C. A., Phelps E. A. Anxiety and Decision-Making. *Biological Psychiatry*. 2012. Vol. 72, No. 2. P. 113–118. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.12.027>.
44. Hayes A. F. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. 3rd ed. New York : The Guilford Press, 2022. 732 p.
45. Hayes A. F., Coutts J. J. Use omega rather than Cronbach’s alpha for estimating reliability. But.... *Communication Methods and Measures*. 2020. Vol. 14, No. 1. P. 1–24. DOI: <https://doi.org/10.1080/19312458.2020.1718629>.
46. Hernández A., Hidalgo M. D., Hambleton R. K., Gómez-Benito J. International Test Commission guidelines for test adaptation: A criterion checklist. *Psicothema*. 2020. Vol. 32, No. 3. P. 390–398. DOI: <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.306>.
47. Howard M. C. A Review of Exploratory Factor Analysis Decisions and Overview of Current Practices: What We Are Doing and How Can We Improve? *International Journal of Human–Computer Interaction*. 2016. Vol. 32, No. 1. P. 51–62. DOI: <https://doi.org/10.1080/10447318.2015.1087664>.
48. Hubal G., Fomina I., Drozd L., Arkhypova T., Sobkova S. Psychological Aspects of the Decision-Making Process: The Influence of Personal Characteristics on

- Choice Strategies in the Face of Instability. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society*. 2024. Vol. 17. P. 173–183. DOI: <https://doi.org/10.14571/brajets.v17.nse5.173-183>.
49. Hulin C., Netemeyer R., Cudeck R. Can a reliability coefficient be too high? *Journal of Consumer Psychology*. 2001. Vol. 10, No. 1–2. P. 55–58. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1001&2_05.
50. International Test Commission. *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests*. 2nd ed. 2017. URL: https://www.intestcom.org/files/guideline_test_adaptation_2ed.pdf (дата звернення: 15.05.2026).
51. Isaksson U., Hajdarević S., Jutterström L., Hörnsten Å. Validity and reliability testing of the Swedish version of Melbourne Decision Making Questionnaire. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 2014. Vol. 28, No. 2. P. 405–412. DOI: <https://doi.org/10.1111/scs.12052>.
52. Janis I. L., Mann L. *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York : Free Press, 1977. 488 p.
53. Kirsch M., Windmann S. The role of anxiety in decision-making. *Review of Psychology*. 2009. Vol. 16, No. 1. P. 19–25. URL: <https://hrcak.srce.hr/file/105173> (дата звернення: 15.05.2026).
54. Kostiuk Y., Seyfried C., Reed C. Automating Alternative Generation in Decision-Making. *Findings of the Association for Computational Linguistics: EMNLP 2025*. Suzhou, China : Association for Computational Linguistics, 2025. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.18653/v1/2025.findings-emnlp.1>.
55. Maltseva K. Predictors of mental health related to perceived stress among Ukrainian adults after Kyiv's first month of 2022 Russian invasion: A cross-sectional study. *Journal of Health Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/13591053241259728>.
56. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*. 1997. Vol. 10, No. 1. P. 1–19.

DOI: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(199703\)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(199703)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X).

57. Marques da Rocha M. C., Malloy-Diniz L. F., Romano-Silva M. A. et al. Decision-making styles during stressful scenarios: The role of anxiety in COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1105662. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1105662>.

58. Martsenkovskiy D., Shevlin M., Ben-Ezra M. et al. Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*. 2024. Vol. 67, No. 1. Article e27. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.12>.

59. National Institute of Mental Health. Generalized Anxiety Disorder. 2024. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad> (дата звернення: 15.05.2026).

60. OECD. *PISA 2022 Results*. Vol. III: Creative Minds, Creative Schools. Paris : OECD Publishing, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1787/765ee8c2-en>.

61. Olatunji B. O., Naragon-Gainey K., Wolitzky-Taylor K. B. et al. Linking repetitive negative thinking and insomnia symptoms: A longitudinal trait-state model. *Journal of Anxiety Disorders*. 2023. Article 102748. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102748>.

62. Palace M., Zamazii O., Terbeck S., Boksztzanin A., Berezovski T., Gurbisz D., Szwejka L. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, No. 3. P. 868–885. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12493>.

63. Polat Ş., Kutlu L., Ay F. Decision-making styles, anxiety levels, and critical thinking levels of nurses. *Japan Journal of Nursing Science*. 2019. Vol. 16, No. 3. P. 309–321. DOI: <https://doi.org/10.1111/jjns.12240>.

64. Prokofieva V., Fenouillet F., Romero M. The effects of assessment instruction and test anxiety on divergent components of creative problem-solving tasks. *Frontiers in Education*. 2024. Vol. 9. Article 1440248. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1440248>.

65. Runco M. A., Mammadov S., Sui D., Kim T., Neher L. G. Second-Order Meta-Analysis of the Creativity Research. *Creativity Research Journal*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1080/10400419.2026.2644245>.
66. Runco M. A., Plucker J. A., Lim W. Development and Psychometric Integrity of a Measure of Ideational Behavior. *Creativity Research Journal*. 2001. Vol. 13, No. 3–4. P. 393–400. DOI: https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1334_16.
67. Schäfer T., Schwarz M. A. The meaningfulness of effect sizes in psychological research: Differences between sub-disciplines and the impact of potential biases. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 813. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>.
68. Schober P., Boer C., Schwarte L. A. Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*. 2018. Vol. 126, No. 5. P. 1763–1768. DOI: <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>.
69. Scott K., Ummer O., Shinde A. et al. Yes, no, maybe so: the importance of cognitive interviewing to enhance structured surveys on respectful maternity care in northern India. *Health Policy and Planning*. 2020. Vol. 35, No. 1. P. 67–77. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapol/czz141>.
70. Scott S. G., Bruce R. A. Decision-Making Style: The Development and Assessment of a New Measure. *Educational and Psychological Measurement*. 1995. Vol. 55, No. 5. P. 818–831. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164495055005017>.
71. Slezackova A., Khmilar O., Semkiv I. et al. The perceived threat of the Russian-Ukrainian War and the mental health of university students: the role of anxiety, posttraumatic growth, and resilience. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1440021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>.
72. Song H., Tan C., Zhu C., Liu D., Peng W. Creative Cognitive Reappraisal Promotes Estimation Strategy Execution in Individuals with Trait Anxiety. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 4. Article 378. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci15040378>.
73. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*.

2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097. DOI: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>.
74. Tavakol M., Dennick R. Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*. 2011. Vol. 2. P. 53–55. DOI: <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>.
75. Tep S., Maneesri K., Annopketchara P., Runco M. A. Psychometric examination of Runco Ideational Behavior Scale: Thai adaptation. *Creativity Studies*. 2021. Vol. 14, No. 1. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.3846/cs.2021.12159>.
76. Villanova A. L. I., Pina e Cunha M. Everyday Creativity: A Systematic Literature Review. *The Journal of Creative Behavior*. 2021. Vol. 55, No. 3. P. 673–695. DOI: <https://doi.org/10.1002/jocb.481>.
77. Villarreal-Zegarra D., Copez-Lonzoy A., Vilela-Estrada A. L. et al. Validity of the Generalized Anxiety Disorder-7 scale in different populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 350. P. 415–428. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.102>.
78. Wang S., Barrett E., Hicks M. H.-R. et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.
79. Watkins M. W. Exploratory Factor Analysis: A Guide to Best Practice. *Journal of Black Psychology*. 2018. Vol. 44, No. 3. P. 219–246. DOI: <https://doi.org/10.1177/0095798418771807>.
80. Willis G. B., Artino A. R. Jr. What Do Our Respondents Think We're Asking? Using Cognitive Interviewing to Improve Medical Education Surveys. *Journal of Graduate Medical Education*. 2013. Vol. 5, No. 3. P. 353–356. DOI: <https://doi.org/10.4300/JGME-D-13-00154.1>.
81. World Health Organization. Anxiety disorders. 2025. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата звернення: 15.05.2026).

82. Xiao L., Hau K.-T., Wang M. Revisiting the usage of alpha in scale evaluation: Effects of scale length and item quality. *Educational Measurement: Issues and Practice*. 2024. Vol. 43, No. 2. P. 74–81. DOI: <https://doi.org/10.1111/emip.12604>.
83. Xu C., Wang Y. The Relationships of Creative Coping and College Students' Achievement Emotions and Academic Stress: The Mediating Role of Psychological Capital. *Journal of Intelligence*. 2022. Vol. 10, No. 4. Article 126. DOI: <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040126>.
84. Zagaria A., Ballesio A., Vacca M., Lombardo C. Repetitive Negative Thinking as a Central Node Between Psychopathological Domains: A Network Analysis. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2023. Vol. 16. P. 143–160. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41811-023-00162-4>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Переклад та адаптація шкали ідеаторної поведінки Ранко – Runco Ideational Behavior Scale (RIBS)

№	Фактор	Оригінальне твердження англійською мовою	Фінальний український адаптований варіант	Тип адаптаційної роботи
1	I	I have many wild ideas.	У мене багато «шалених» ідей.	Лексико-семантичне узгодження.
2	I	I think about ideas more often than most people.	Я обмірковую ідеї частіше, ніж більшість людей.	Семантичне та стилістичне узгодження.
3	I	I often get excited by my own new ideas.	Я часто в захваті від власних нових ідей.	Семантичне та стилістичне узгодження.
4	I	I come up with a lot of ideas or solutions to problems.	Я вигадую багато ідей або рішень проблем.	Збереження змісту з адаптацією формулювання.
5	I	I come up with an idea or solution other people have never thought of.	Я вигадую ідеї або рішення, які не спадали іншим на думку.	Семантичне та стилістичне узгодження.
6	I	I like to play around with ideas for the fun of it.	Мені подобається гратися з ідеями.	Лексико-семантичне узгодження.
7	I	It is important to be able to think of bizarre and wild possibilities.	Для мене важливо розглядати чудернацькі, навіть шалені можливості.	Лексико-семантичне узгодження.
8	I	I would rate myself highly in being able to come up with ideas.	Я високо оцінюю свою здатність вигадувати ідеї.	Адаптація до самозвітного формату.

9	I	I have always been an active thinker – I have lots of ideas.	Я завжди багато думаю, і в мене багато ідей.	Збереження змісту з адаптацією формулювання.
10	I	I enjoy having leeway in the things I do and room to make up my own mind.	Мені подобається мати свободу у справах, які я роблю, і простір для самостійних рішень.	Адаптація контексту формулювання.
11	II	My ideas are often considered “impractical” or even “wild.”	Мої ідеї часто вважають «непрактичними» або навіть «шаленими».	Лексико-семантичне узгодження.
12	I	I would take a college course which was based on original ideas.	Мені було б цікаво пройти навчальний курс, заснований на оригінальних ідеях.	Адаптація контексту формулювання.
13	I	I am able to think about things intensely for many hours.	Я можу годинами зосереджено думати про щось.	Семантичне та стилістичне узгодження.
14	II	Sometimes I get so interested in a new idea that I forget about other things that I should be doing.	Іноді я так захоплююся новою ідеєю, що забуваю про інші справи, які маю робити.	Збереження змісту з адаптацією формулювання.
15	II	I often have trouble sleeping at night, because so many ideas keep popping into my head.	Мені часто важко заснути, бо в голові постійно з’являються ідеї.	Адаптація до самозвітного формату.
16	II	When writing papers or talking to people, I often have trouble staying with one topic because I think of so many things to write or say.	Коли пишу тексти (звіти, статті, листи) або розмовляю з людьми, мені часто важко триматися однієї теми, бо думаю про стільки всього, що можна написати чи сказати.	Адаптація контексту формулювання.
17	II	I often find that one of my ideas has led me to other ideas that have led me to other ideas, and I end up with an idea and do not know where it came from.	Я часто виявляю, що одна моя ідея приводить до іншої, потім до ще однієї – і зрештою я маю ідею й не знаю, звідки вона взялася.	Збереження змісту з адаптацією формулювання.

18	II	Some people might think me scatterbrained or absentminded because I think about a variety of things at once.	Деякто може вважати мене розсіяним(ою) або неуважним(ою), бо я одночасно думаю про різні речі.	Лексико-семантичне узгодження.
19	I	I try to exercise my mind by thinking things through.	Я намагаюся тренувати свій розум, ретельно обмірковуючи різні речі.	Семантичне та стилістичне узгодження.
20	I	I am able to think up answers to problems that haven't already been figured out.	Я можу вигадувати рішення там, де готових рішень ще немає.	Збереження змісту з адаптацією формулювання.
21	I	I am good at combining ideas in ways that others have not tried.	Мені добре вдається поєднувати ідеї так, як інші зазвичай не пробують.	Семантичне та стилістичне узгодження.
22	I	Friends ask me to help them think of ideas and solutions.	Друзі звертаються до мене по допомогу, щоб вигадати ідеї та рішення.	Адаптація контексту формулювання.
23	I	I have ideas about new inventions or about how to improve things.	У мене є ідеї щодо нових винаходів або як щось поліпшити.	Семантичне та стилістичне узгодження.

Примітка. Оригінальні формулювання подано за шкалою RIBS; український варіант наведено в редакції, використаний в емпіричному дослідженні. Коментарі узагальнюють рішення, прийняті після зворотного перекладу та когнітивного читання пунктів.

ДОДАТОК Б

Total Variance Explained

Factor	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	11,507	50,031	50,031	11,138	48,424	48,424
2	1,805	7,849	57,880	1,455	6,326	54,750
3	1,191	5,178	63,058	,789	3,428	58,178
4	1,084	4,712	67,769	,667	2,902	61,080
5	,862	3,747	71,516			
6	,830	3,610	75,126			
7	,701	3,048	78,174			
8	,628	2,730	80,904			
9	,502	2,182	83,086			
10	,480	2,087	85,173			
11	,445	1,934	87,107			
12	,420	1,825	88,932			
13	,367	1,594	90,526			
14	,319	1,389	91,915			
15	,283	1,232	93,147			
16	,268	1,163	94,310			
17	,246	1,071	95,382			
18	,241	1,048	96,429			
19	,199	,864	97,293			
20	,190	,825	98,118			
21	,166	,723	98,841			
22	,144	,627	99,468			
23	,122	,532	100,000			

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Рис. Б.1. Фрагмент виводу SPSS: власні значення та частка поясненої дисперсії за результатами факторного аналізу RIBS

Factor Matrix^a

	Factor	
	1	2
RIBS-01 [У мене багато «шалених» ідей.]	,729	,034
RIBS-02 [Я обмірковую ідеї частіше, ніж більшість людей.]	,760	-,038
RIBS-03 [Я часто в захваті від власних нових ідей.]	,677	-,213
RIBS-04 [Я вигадую багато ідей або рішень проблем.]	,812	-,072
RIBS-05 [Я вигадую ідеї або рішення, які не спадали іншим на думку.]	,768	-,163
RIBS-06 [Мені подобається гратися з ідеями.]	,823	-,125
RIBS-07 [Для мене важливо розглядати чужерідні, навіть шалені можливості.]	,766	-,160
RIBS-08 [Я високо оцінюю свою здатність вигадувати ідеї.]	,818	-,256
RIBS-09 [Я завжди багато думаю, і в мене багато ідей.]	,805	-,094
RIBS-10 [Мені подобається мати свободу у справах, які я роблю, і простір для самостійних рішень.]	,611	-,104
RIBS-11 [Мої ідеї часто вважають «непрактичними» або навіть «шаленими».]	,633	,111
RIBS-12 [Мені було б цікаво пройти навчальний курс, заснований на оригінальних ідеях.]	,521	,139
RIBS-13 [Я можу годинами зосереджено думати про щось.]	,590	-,035
RIBS-14 [Іноді я так захоплююся новою ідеєю, що забуваю про інші справи, які маю робити.]	,710	,204
RIBS-15 [Мені часто важко заснути, бо в голові постійно з'являються ідеї.]	,606	,241
RIBS-16 [Коли пишу тексти (звіти, статті, листи) або розмовляю з людьми, мені часто важко триматися однієї теми, бо думаю про стільки всього, що мо	,545	,557
RIBS-17 [Я часто виявляю, що одна моя ідея приводить до іншої, потім до ще однієї - і зрештою я маю ідею й не знаю, звідки вона взялася.]	,570	,454
RIBS-18 [Дехто може вважати мене розсіяним (ою) або неуважним(ою), бо я одночасно думаю про різні речі.]	,465	,691
RIBS-19 [Я намагаюся тренувати свій розум, ретельно обмірковуючи різні речі.]	,541	,038
RIBS-20 [Я можу вигадувати рішення там, де готових рішень ще немає.]	,744	-,187
RIBS-21 [Мені добре вдається поєднувати ідеї так, як інші зазвичай не пробують.]	,824	-,138
RIBS-22 [Друзі звертаються до мене по допомогу, щоб вигадати ідеї та рішення.]	,704	-,101
RIBS-23 [У мене є ідеї щодо нових винаходів або як щось поліпшити.]	,745	-,113

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

a. 2 factors extracted. 9 iterations required.

Рис. Б.2. Фрагмент виводу SPSS: факторні навантаження пунктів RIBS

ДОДАТОК В

Таблиця В.1

Авторські додаткові питання анкети

Блок	Формулювання питання	Шкала відповіді	Аналітичне призначення
Функціональний вплив тривожності	Наскільки тривожні прояви ускладнювали роботу або навчання?	0–3	Оцінка функціонального впливу в окремій сфері
Функціональний вплив тривожності	Наскільки тривожні прояви ускладнювали побут і щоденні справи?	0–3	Компонент інтегрального індексу функціонального впливу
Функціональний вплив тривожності	Наскільки тривожні прояви ускладнювали спілкування з іншими людьми?	0–3	Компонент інтегрального індексу функціонального впливу
Контекст стану	Наскільки типовим для Вас був цей стан протягом останніх 6 місяців?	1–5	Оцінка типовості / повторюваності стану
Воєнний контекст	Наскільки події, пов'язані з війною, впливали на Ваш рівень стресу або напруження протягом останніх двох тижнів?	0–10	Контекстна змінна воєнного стресу

Креативна ідеація	Як часто у повсякденній діяльності Вам потрібно вигадувати нові ідеї або нестандартні рішення?	1–5	Перевірка змістового профілю RIBS
Креативна ідеація	Як часто Ваші ідеї переходять у конкретний результат?	1–5	Уточнення продуктивної сторони ідеаторної активності
Розмежування думок	Наскільки часто Вам важко заснути або зосередитися через тривожні думки?	1–5	Індикатор тривожного когнітивного навантаження
Розмежування думок	Наскільки часто Вам важко заснути або зосередитися через потік ідей або натхнення?	1–5	Індикатор креативної ідеації / зони перетину