

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСУ НА  
КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

здобувачки освіти 4 курсу

заочної форми навчання

ОС «Бакалавр»

**Єлізавети САКАНЯН**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології

**Віталія МАРІНІНА**

Допущено до захисту в ЕК \_\_\_\_\_ 1

Протокол засідання кафедри \_\_\_\_\_

Від \_\_\_\_\_ травня 2025 року

Завідувачка кафедри загальної

психології: \_\_\_\_\_ **Ганна**

**РЧИНСЬКА**

Київ – 2025

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП .....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСУ НА КРЕАТИВНІСТЬ<br>ОСОБИСТОСТІ.....            | 7  |
| 1.1. Креативність як психологічний феномен: основні теорії та підходи до<br>вивчення .....   | 7  |
| 1.2. Стрес як чинник емоційного вигорання .....  | 13 |
| 1.3. Креативність в контексті емоційного вигорання та стресу: особистісний<br>ресурс чи аспект вразливості .....                             | 19 |
| Висновки до розділу 1 .....  | 26 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА<br>ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....  | 28 |
| 2.1. Формулювання гіпотез дослідження та емпірична модель .....  | 28 |
| 2.2. Характеристика психодіагностичних методик .....   | 31 |
| 2.3. Вибірка, організація та етапи дослідження .....   | 37 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 41 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСУ НА КРЕАТИВНІСТЬ<br>ОСОБИСТОСТІ.....            | 44 |
| 3.1. Особливості емоційного вигорання та стресу в умовах воєнного стану  | 44 |
| 3.2. Особливості особистісної креативності в умовах воєнного стану .....   | 52 |
| 3.3. Інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку особистісної креативності з<br>емоційним вигоранням та стресом в умовах воєнного стану..... | 58 |
| Висновки до розділу 3 .....  | 62 |
| ВИСНОВКИ.....  | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....   | 66 |
| ДОДАТКИ.....   | 75 |

## ВСТУП

Сучасні реалії українського суспільства, зокрема повномасштабна війна, спричинили безпрецедентний рівень психологічного напруження серед населення. Постійне перебування в умовах загрози життю, втрата близьких, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього – усе це є чинниками стресу та емоційного вигорання. Особливо гостро ці стани позначаються на функціонуванні особистості, зокрема на такому її ресурсі, як креативність – здатність генерувати нові ідеї, підходити до вирішення проблем нестандартно, бути гнучким у мисленні та поведінці.

У науковому дискурсі креативність розглядається як один із ключових чинників психологічної адаптації, а також як механізм збереження життєстійкості. Вона дозволяє людині знаходити нестандартні рішення, переосмислювати складні ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. Однак, попри її адаптивний потенціал, креативність не є абсолютно стійкою до зовнішніх впливів, таких як стрес чи емоційне вигорання. Дослідження останніх років (В. В. Павленко [6], В. Шафранський [10], О. Поезднік [7], А. О. Яцюрик [11], Е. М. Вайс [57], М. Каназеї [57], К. М. Перхтольд-Штефан [57], К. Ромінгер [57], І. Папоусек [57], А. Фінк [57]), висвітлюють парадоксальну природу цього феномена: з одного боку, вона виступає засобом протидії стресу, а з іншого – сама може бути вразливою до його впливу. Зокрема, В. В. Павленко наголошує на сутнісній характеристиці креативності як здатності до гнучкого мислення, що сприяє адаптації в умовах невизначеності. В. Шафранський підкреслює, що креативність є не просто індивідуальною рисою, а складним психологічним явищем, яке може змінюватися залежно від контексту. О. Поезднік вводить поняття соціальної креативності, що вказує на її роль у міжособистісних взаємодіях та груповій адаптації. Водночас зарубіжні дослідження (Е. М. Вайс, М. Каназеї, К. М. Перхтольд-Штефан, К. Ромінгер, І. Папоусек та А. Фінк) демонструють, що емоційне вигорання та стрес можуть суттєво впливати на різні аспекти

креативності. Зокрема, у професійній сфері спостерігається зниження здатності до генерації нових ідей, що може призводити до когнітивного виснаження. Попри значний масив досліджень, вплив саме воєнного контексту на взаємозв'язок між креативністю, стресом та емоційним вигоранням залишається недостатньо вивченим. В умовах тривалого психоемоційного напруження, викликаного війною, креативність може набувати нових форм – як компенсаторних, так і деструктивних. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу її ролі у психологічній адаптації та життєстійкості в кризових ситуаціях.

**Мета дослідження:** виявити особливості зв'язку креативності особистості з емоційним вигоранням та стресом в умовах воєнного стану

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати підходи до дослідження креативності особистості та її чинників.
2. Визначити особливості емоційного вигорання та стресу в умовах воєнного стану.
3. Визначити особливості креативності особистості в умовах воєнного стану.
4. Виявити інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку особистісної креативності з емоційним вигоранням та стресом в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження:** креативність особистості.

**Предмет дослідження:** зв'язок креативності особистості з емоційним вигоранням та стресом в умовах воєнного стану

**Методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз теоретичних підходів та основних визначень застосованих понять, узагальнення при складанні висновків, систематизація і моделювання для формування концептуальної моделі та емпіричної моделі дослідження;

– емпіричні: психодіагностичні методики для оцінки креативності (тест Торренса), рівня стресу (Perceived Stress Scale), емоційного вигорання

(Maslach Burnout Inventory);

– статистичні: кореляційний аналіз для встановлення залежності креативності від емоційного вигорання та стресу, тест Собеля для встановлення особливостей зв'язків особистої креативності з рівнем емоційного вигорання і стресу, проведені за допомогою програмного забезпечення SPSS, Jamovi та Excel.

**Дослідницька вибірка:** у дослідженні взяли участь 50 повнолітніх респондентів (віком 18-50 років), які на момент проведення дослідження проживали в різних регіонах України, зокрема в прифронтових зонах або були внутрішньо переміщеними особами. Респонденти були різного соціального статусу та професійної зайнятості.

**Наукова новизна:** робота вперше комплексно досліджує зв'язок креативності, стресу та емоційного вигорання саме в умовах воєнного конфлікту.

**Практичне значення:** отримані результати можуть бути використані в роботі психологів, арт-терапевтів, коучів та інших фахівців для розробки психокорекційних програм, що сприяють підтриманню або відновленню креативного потенціалу особистості в умовах тривалого стресу.

**Достовірність і обґрунтованість наукових результатів.** Загальна логіка й послідовність викладення матеріалу відповідає меті та завданням дослідження. У роботі дотримано принципів науковості, об'єктивності та логічної завершеності. Усі теоретичні положення підтверджуються практичними результатами, що отримані на основі аналізу емпіричних даних. Представлені результати є достовірними, валідними й можуть бути використані для подальших наукових досліджень, а також у практичній діяльності фахівців з відповідної галузі

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменування, з них – 49 іноземною мовою, та 7 додатків. Дослідження містить 16 таблиці і 14 рисунків. Основний

зміст викладено на 63 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 84 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСУ НА КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Креативність як психологічний феномен: основні теорії та підходи до вивчення

Поняття «креативність» має різні трактування, які залежать від наукового підходу. Дослідники по-різному визначають її місце в структурі особистості, рівень усвідомлення творчих проявів, а також чинники, що впливають на її розвиток. Незважаючи на різні підходи, В. В. Павленко виокремив загальні наукові погляди на цей феномен, які представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

#### Систематизація підходи до трактування поняття «креативність»

| Підхід  | Основна ідея   | Представники   |
|---|--|--|
| Креативність як загальна здатність до творчості                 | Вроджена або розвинута здатність створювати нові ідеї та рішення | Л. Єрмолаєва-Томіна, С. Сисоєва, О. Ярошинська, Л. Виготський, J. Kaufman, A. Tokarz |
| Креативність як властивість особистості                         | Характерна риса людини, що впливає на її поведінку та мислення   | Дж. Гілфорд, Е. Торренс, Е. Неґські, Є. Гергель                                      |
| Креативність як здатність виходити за межі стандартної ситуації | Вміння створювати оригінальні ідеї та змінювати стереотипи       | Ф. Баррон, Д. Богоявленська, С. Медник, Е. Фромм, Л. Виготський                      |
| Креативність як процес прояву індивідуальності                  | Спосіб самовираження через творчість                             | О. Яковлева, О. Войтенко   |
| Креативність як необхідна характеристика педагога               | Важливий компонент професійної діяльності вчителя                | О. Антонова, С. Сисоєва, О. Куцевол, А. Шадріна, В. Фрицюк                           |

Джерело: складено за В. В. Павленко [6, с. 2-3].

Термін «креативність» уперше використав психолог Д. Сімпсон у 1922 році, визначивши його як здатність людини відмовитися від шаблонного мислення і створювати нові, нестандартні ідеї [6, с. 3].

В. Шафранський розглядає креативність як інтегральну особистісну здатність швидко та у нестандартний спосіб вирішувати завдання. При цьому психологи розглядають креативність у чотирьох аспектах (рис. 1.1): продукту, процесу, здатності та якості особистості [10, с. 89-90].

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Креативність як продукт            | результат творчої діяльності, тобто нові ідеї, відкриття, мистецькі твори чи нестандартні рішення   |
| Креативність як процес             | спосіб мислення та діяльності, що включає генерацію ідей, їхню оцінку, модифікацію та реалізацію  |
| Креативність як здатність          | рівень розвитку інтелектуальних і особистісних характеристик, які сприяють творчому мисленню  |
| Креативність як якість особистості | <ul style="list-style-type: none"> <li>• стійка характеристика людини, що проявляється у гнучкості мислення, відкритості до нового та схильності до нестандартних рішень</li> </ul> |

Рис. 1.1. Основні аспекти сутності креативності

Джерело: складено за О. Поєзднік [10, с. 89-90].

О. Поєзднік окремо виділяє соціальну креативність як поняття, яке охоплює творчі здібності, що проявляються у процесі соціальних взаємодій і суспільної діяльності. Соціальна креативність пов'язана з індивідуальними характеристиками, які дозволяють людині вирішувати соціальні проблеми унікальними та адекватними способами. Цей феномен можна розглядати як континуум двох параметрів:

– Міжособистісна соціальна креативність – проявляється у взаємодії з людьми в повсякденному житті, зокрема в процесі індивідуального керівництва.

– Соціальна креативність, що впливає на суспільні процеси – виражена в діяльності видатних особистостей, таких як релігійні чи політичні лідери [7, с. 264].

Соціальну креативність доцільно розглядати як поєднання когнітивних

здібностей, активної діяльності та особистісних рис, які формуються на основі адаптивних навичок; вона є ключовою для розв'язання різних соціальних питань, забезпечення ефективної організації суспільного життя та підтримки психічного здоров'я. Соціальна креативність проявляється у здатності нестандартно розв'язувати соціальні завдання, що сприяє появі нових моделей взаємодії між людьми та притаманна здебільшого соціально адаптованим особам, які легко сприймають комунікативні виклики та не відчують сильного психологічного напруження у соціальних контактах. Цей феномен має складну структуру, що охоплює комунікативний потенціал, самосвідомість, соціальні перцепції, мислення, уяву, здатність до моделювання соціальних процесів, а також розуміння мотивів поведінки інших людей [7, с. 265].

Креативність включає низку психологічних передумов, які визначають здатність особистості до творчості (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

#### Основні компоненти структури креативності

| Категорія                            | Основні компоненти   |
|--------------------------------------|--|
| Психологічні передумови креативності | Пізнавальна мотивація, дослідницька творча активність, оригінальність мислення, прогнозування і передбачення, формування ідеальних еталонів                              |
| Інтелектуальна обдарованість         | Когнітивні структури, індивідуальний пізнавальний досвід   |
| Інтелектуальна продуктивність        | Рівневі властивості (швидкість мислення, сенсорна мінливість), комбінаторні властивості (встановлення зв'язків між поняттями), процесуальні властивості (аналіз, синтез) |
| Фактори креативності                 | Оригінальність, семантична гнучкість, образна адаптивна гнучкість, семантична стихійна гнучкість   |
| Креативні якості особистості         | Впевненість у собі, почуття гумору, допитливість, емоційна стійкість, самоконтроль, незалежність суджень, здатність приймати нестандартні рішення                        |

Джерело: складено за Н. Хупавцевою [9].

До основних структурних компонентів креативності належать:

- Пізнавальна мотивація – внутрішнє прагнення до здобуття нових знань.
- Дослідницька творча активність – здатність формулювати

проблеми та знаходити їхнє вирішення.

- Оригінальність мислення – можливість знаходити нестандартні рішення.
- Прогнозування і передбачення – здатність передбачати можливі варіанти розвитку ситуацій.
- Формування ідеальних еталонів – створення високих моральних, естетичних та інтелектуальних оцінок [9].

Інтелектуальна обдарованість тісно пов'язана з креативністю, оскільки вона є її невід'ємною складовою. Для визначення механізмів її прояву введено поняття «суб'єктивний ментальний простір», який містить: когнітивні структури – психічні моделі, що інтегрують попередній досвід суб'єкта; та індивідуальний пізнавальний досвід – знання, набуті шляхом навчання й творчого розвитку [9].

Н. Хупавцева зазначає, що інтелектуальна продуктивність особистості визначається трьома основними властивостями:

- рівневі властивості – швидкість мислення, сенсорна мінливість, логічні здібності;
- комбінаторні властивості – здатність встановлювати зв'язки між поняттями та об'єктами;
- процесуальні властивості – стратегічне мислення, здатність до аналізу та синтезу [9].

Для більш точного розуміння сутності креативності доцільно виокремити чотири основні її фактори: оригінальність – нестандартність рішень та новаторський підхід; семантичну гнучкість – здатність знаходити нові функції об'єкта; образну адаптивну гнучкість – вміння змінювати сприйняття предметів; та семантичну стихійну гнучкість – здатність формулювати ідеї в обмежених умовах [9].

Креативні особистості мають низку рис, які сприяють їхньому творчому мисленню: впевненість у собі, почуття гумору, допитливість; емоційна стійкість, самоконтроль, незалежність суджень; здатність приймати

нестандартні рішення та інтуїтивно оцінювати ситуації [9].

Проблема креативності активно досліджується зарубіжними вченими, які пропонують різноманітні теоретичні підходи до її розуміння. Серед них – асоціативний, гештальтпсихологічний, психоаналітичний та інші, кожен з яких висвітлює певні аспекти творчого мислення. У цьому розділі розглянемо ключові ідеї провідних зарубіжних дослідників, які зробили значний внесок у вивчення креативності. Креативність розглядається в контексті різних наукових підходів, серед яких важливе місце займає асоціативний. Відомий представник цього підходу, Сарноф Меднік (Sarnoff Mednick [40]), стверджував, що основою креативного мислення є здатність формувати асоціації між ідеями, особливо між тими, які на перший погляд не пов'язані між собою. Креативність, за Медніком, полягає в знаходженні нових комбінацій асоціативних зв'язків, що дозволяє створювати нові ідеї або рішення. Він виокремив три способи досягнення таких рішень: інтуїтивне прозріння, виявлення подібностей між далекими ідеями та опосередкування одних ідей іншими. Інший дослідник – Колін Мартіндейл (Colin Martindale [38]) – наголошував, що креативні продукти є результатом рекомбінації вже знайомих елементів через нові асоціативні зв'язки. На його думку, творчий процес передбачає зміну перспективи, здатність бачити зв'язки між раніше непов'язаними ідеями, що може призводити до радикальних змін у сприйнятті проблеми. Зі схожих позицій виходив також Елліс Пол Торренс (Ellis Paul Torrance [52]), який описував креативність як інсайт – миттєвий розумовий акт, що сприяє появі нових асоціацій, ідей та концепцій. Його роботи підкреслюють важливість емоційного та інтуїтивного компонентів у процесі творчого мислення. Гештальтпсихологія, представлена такими науковцями, як Макс Вертгеймер (Max Wertheimer [59]) та Карл Дюнкер (Karl Duncker [23]), розглядала креативність у межах цілісного сприйняття. Вони вважали, що творчість є результатом реструктурування проблемної ситуації та побудови нової когерентної структури, що краще відповідає дійсності. Креативне мислення в цьому контексті – не просто логічна чи асоціативна діяльність, а

цілісний підхід до вирішення проблем через зміну сприйняття всієї ситуації. У межах психоаналітичного підходу, започаткованого Зігмундом Фрейдом (Sigmund Freud [24]), креативність розглядається як результат взаємодії свідомих і несвідомих процесів. За Фрейдом, творчість є соціально прийнятною формою вираження несвідомих бажань. Подальші дослідження, наприклад Лорі Кубі (Lorie Kubu [32]) та Бретта Каплана (Brett Kaplan [30]), підкреслювали важливість передсвідомих станів у процесі творчості – перехідної зони між свідомістю та несвідомим, у якій формується нове розуміння. Водночас Кубі вважала, що хронічні внутрішні конфлікти можуть гальмувати розвиток креативності, оскільки призводять до повторюваних і фіксованих моделей мислення [11].

Індивідуально-психічні риси по-різному проявляються в різних сферах життя кожної людини, а для висококреативних особистостей ці риси особливо формують і розмежовують їхні можливості та ставлення до творчих зусиль. Однією з головних рис особистості, яка впливає на креативність, є когнітивна гнучкість – люди, які демонструють високу когнітивну еластичність, можуть розглядати проблему з різних точок зору, генерувати несподівані рішення та сприймати малоймовірні асоціації. Такі люди швидко розуміють новинки і спритно пристосовуються до змін; отже, створюються нові методи вирішення проблем. Ще одна важлива характеристика – підвищена емоційна чутливість – творчі люди здатні глибоко відчувати емоції, які їх оточують; отже, вони надихаються численними емоційними переживаннями. Це сприяє артикуляції власних почуттів художніми засобами та створенню творів із високим емоційним впливом на аудиторію. Крім того, саморефлексія значною мірою сприяє творчості. Здатність критично оцінювати власні ідеї та розмірковувати над особистою поведінкою дозволяє творчим людям удосконалювати свої пошуки новизни, відкривати нові шляхи та робити величезний стрибок у розвитку навичок. Таким чином, властивості особистості впливають на креативність як елемент взаємодії внутрішніх індивідуальних особливостей із зовнішніми факторами [44].

Отже, креативність є комплексною характеристикою особистості, яка охоплює мотиваційні, когнітивні та інтелектуальні аспекти. Вона проявляється у творчому мисленні, здатності до самовираження та гнучкому адаптуванні до змін.

## 1.2. Стрес як чинник емоційного вигорання

Стрес є невід’ємною частиною сучасного життя, і хоча організм людини здатен адаптуватися до короткочасного впливу стресових факторів, тривалий або стрес може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров’я, адже усі основні системи організму реагують на стрес (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

### Вплив стресу на організм людини

| Система організму         | Вплив стресу  |
|---------------------------|---|
| Опорно-рухова (м’язова)   | Напруження м’язів, хронічна біль (особливо в спині, шії, плечах), головні болі, ризик м’язової атрофії при болю.  |
| Дихальна                  | Прискорене дихання, задишка, загострення астми, гіпервентиляція, можливі панічні атаки.   |
| Серцево-судинна           | Підвищення частоти серцевих скорочень і тиску, ризик гіпертонії, інфаркту, інсульту, запалення судин. Жінки після менопаузи – підвищений ризик.                                       |
| Ендокринна                | Активізація осі гіпоталамус–гіпофіз–наднирники (НРА), викид кортизолу, порушення регуляції імунітету, ризик ожиріння, діабету, депресії, хронічної втоми.                             |
| Травна (шлунково-кишкова) | Зміни апетиту, біль, здуття, нудота, діарея або запор, загострення хвороб (СЗК, СРК), зміни мікрофлори кишечника, ослаблення бар’єру слизової.  |
| Нервова                   | Активізація симпатичної нервової системи («бий або тікай»), викид адреналіну та кортизолу, порушення сну, тривога, виснаження, можлива участь у хронічних психосоматичних порушеннях. |
| Репродуктивна             | Порушення менструального циклу, зниження лібідо, фертильності; у чоловіків — зниження тестостерону, сперматогенезу.   |

Джерело: складено за даними АРА [49].

Таким чином, стрес має багатогранний і системний вплив на організм людини, і важливо диференціювати стрес від тривожності, оскільки остання виникає незалежно від зовнішніх обставин і супроводжується занепокоєнням. (табл. 1.4).

## Порівняння стресу та тривожності

| Критерій           | Стрес  | Тривожність  |
|--------------------|--|--|
| Причина виникнення | Зовнішній чинник (конфлікт, робота, фінансові проблеми)                        | Внутрішні переживання, без видимого стресового тригера                       |
| Тривалість         | Тимчасова реакція  | Тривала, може тривати місяцями   |
| Симптоми           | Дратівливість, м'язова напруга, проблеми зі сном, втома, труднощі з травленням | Безсоння, проблеми з концентрацією, втома, напруга м'язів, роздратованість   |
| Методи зниження    | Фізична активність, правильне харчування, відпочинок                           | Психотерапія, медикаменти, зміна мисленнєвих моделей                         |
| Ризики             | Виснаження, емоційне перенапруження  | Розвиток тривожного розладу, обмеження соціальних та професійних можливостей |

Джерело: складено за даними АРА [60].

Відповідно до визначення Американської асоціації психологів (АРА), стрес і тривожність – це емоційні реакції, які можуть викликати подібні симптоми, проте їх причини та механізми дещо відрізняються. Стрес зазвичай має зовнішнє джерело, яке може бути короткотривалим (наприклад, дедлайн на роботі чи конфлікт) або довготривалим (неможливість знайти роботу, дискримінація, хронічні захворювання). Основні прояви стресу включають роздратування, втому, м'язову напругу, проблеми з травленням та порушення сну. Тривожність, навпаки, виникає незалежно від наявності стресового чинника і супроводжується постійним надмірним занепокоєнням. Симптоми тривожності майже ідентичні до проявів стресу: безсоння, проблеми з концентрацією, втома, напруга м'язів, роздратованість. Обидві форми – як стрес, так і тривожність – можна пом'якшити завдяки фізичній активності, здоровому харчуванню та правильному режиму сну [60].

Організм людини адаптується до впливу стресових факторів шляхом зміни фізіологічних параметрів, зберігаючи стабільний рівень метаболічних процесів. Така адаптація забезпечується одночасними біохімічними змінами, передусім у системі енергетичного забезпечення тканин. Незалежно від джерела стресу, реакція організму має універсальний характер і включає типові біохімічні та фізіологічні механізми, які сприяють розвитку

неспецифічної або короткотривалої адаптації. Стресові фактори зовнішнього середовища, незалежно від механізму їх впливу, врешті-решт призводять до загального порушення метаболічного балансу. психоемоційний стрес виникає внаслідок тривалого або періодичного впливу негативних емоційних факторів. До них належать монотонна і нецікава робота, соціальна ізоляція, недостатня фінансова винагорода, а також регулярні нічні зміни. Тривале перебування в обмеженому просторі разом із людьми, які викликають дискомфорт, формує важку психоемоційну атмосферу. У сучасному світі традиційні стресові фактори, такі як голод чи холод, поступилися місцем перенаселенню, шумовому забрудненню, гіподинамії, незбалансованому харчуванню та впливу хімічних речовин. Стрес має серйозний вплив на роботу серцево-судинної системи, сприяючи пероксидації ліпідів у серці, активації ферментів та розвитку атеросклерозу, гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Одним із основних факторів ризику ураження серцевого м'яза є поведінковий тип А, властивий амбітним і цілеспрямованим людям, які постійно перебувають у стані напруження, не даючи собі можливості розслабитися. У таких осіб спостерігається підвищений рівень холестерину, прискорене згортання крові та високий ризик інфаркту. Однією з частих причин смертності при стресі є аритмія, що розвивається внаслідок порушень у регуляторних механізмах серця [27, с. 123].

Е. Скотт визначає, що стрес – це тривале й постійне відчуття напруги, яке може негативно вплинути на здоров'я, якщо його не контролювати. Цей вид стресу виникає, коли організм постійно перебуває у стані напруження через часті або інтенсивні стресові фактори, не маючи можливості активувати механізм розслаблення. У результаті тіло залишається у стані фізіологічного збудження, що впливає на майже всі системи організму. Люди природно здатні справлятися з гострим стресом, який є короткотривалим, але тривала дія стресу може призводити до серйозних порушень здоров'я. стрес негативно впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Він може викликати симптоми, що погіршують здатність людини функціонувати у повсякденному

житті. Основні прояви стресу включають: болі в тілі та м'язах; зниження рівня енергії; проблеми зі сном; дезорганізоване мислення; відчуття втоми та виснаження; втрата контролю над ситуацією; почуття безпорадності; часті хвороби та інфекції; розлади травлення; головні болі; дратівливість; напруга м'язів; тривожність та нервозність; важкість у концентрації уваги і неприємні відчуття в шлунку [48].

У дослідженні Т. Вейман було проаналізовано зв'язок між стресом під час навчання в університеті та ризиком депресивних симптомів через 10 років. Автори виявили, що підвищене навантаження у студентські роки значно збільшує ймовірність розвитку депресії в майбутньому, що підтверджується статистичними моделями [56].

У своєму дослідженні автори М. Ц. Босняк, М. Добовські-Поснлон, Ж. Бібич та К. Босняк дійшли висновків, що стрес має значний негативний вплив на здоров'я – якщо він триває довго або часто повторюється, це виснажує захисні механізми організму, що може призвести до імунологічних порушень та серйозного погіршення якості життя. Стрес є причиною багатьох захворювань – за даними ВООЗ, 60% відомих хвороб пов'язані зі стресом. Він також відіграє ключову роль у розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), адаптаційних розладів та інших психічних порушень [16].

У своєму дослідженні А. Марріоті встановив, що стрес пов'язаний із макроскопічними змінами у певних ділянках мозку, включаючи варіації об'єму та фізичні модифікації нейронних мереж [37]. Зокрема, дослідження на тваринах засвідчили, що стрес викликає структурні зміни у префронтальній корі (PFC) та лімбічній системі, які проявляються зменшенням об'єму окремих структур та порушенням нейронної пластичності через атрофію дендритів і зниження щільності шипиків [35]. Ці морфологічні зміни схожі на ті, що спостерігали у мозку пацієнтів із депресією під час посмертних досліджень, що вказує на можливий зв'язок між стресом та розвитком депресивних розладів у людини. Ця гіпотеза підтверджується результатами нейровізуалізаційних досліджень, які виявили структурні зміни у мозку

людей, що страждають на різні стресові розлади, зумовлені важкими травмами, значними негативними життєвими подіями або психосоціальним напруженням. Зокрема, Е. Блікс та його колеги зафіксували атрофію базальних гангліїв та значне зменшення сірої речовини у певних ділянках префронтальної кори у осіб, які тривалий час зазнавали професійного стресу [15]. Загалом, наслідки цих змін у окремих ділянках мозку можуть поширюватися на інші функціонально пов'язані області, спричиняючи когнітивні, емоційні та поведінкові порушення, які часто асоціюються з стресом і можуть підвищувати схильність до психічних розладів.

Якщо стресові життєві ситуації повторюються постійно, людина може зіткнутися з стресом та може відчувати емоційне виснаження – стан, коли сили, як фізичні, так і емоційні, вичерпуються. Зазвичай цей стан наростає поступово. Емоційне виснаження проявляється у трьох сферах: емоційній, фізичній та професійній. У таблиці 1.5. представимо основні симптоми емоційного виснаження.

Таблиця 1.5

## Симптоми емоційного виснаження

| Категорія симптомів | Основні прояви   |
|---------------------|--|
| Емоційні симптоми   | Тривожність, апатія, депресія, почуття безнадії, безсилля, дратівливість, проблеми з концентрацією, втрата мотивації, негативне мислення, нервозність, схильність до плачу |
| Фізичні симптоми    | Хронічна втома, головний біль, втрата апетиту, нудота, розлади травлення, проблеми зі сном, м'язова напруга  |
| Професійні симптоми | Труднощі у виконанні щоденних завдань, пропуск дедлайнів, збільшення прогулів, ізоляція, зниження залученості в роботу, уповільнення продуктивності                        |

Джерело: складено за Дж. Хенсон [28].

У своєму дослідженні Йі-Лан Тан, А. Раффоне та С. Е. Шан Вонг вивчали емоційне вигорання, а також стрес. Автори відзначають, що в сучасному суспільстві емоційне вигорання є досить типовим явищем. Основні прояви вигорання включають емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. стрес значною мірою сприяє вигоранню людини, оскільки тривалий емоційний і фізичний стрес ускладнює

пристосування людини до робочого середовища, що погіршує загальне самопочуття. Психологічні фактори захисту, такі як оптимізм, гумор і стійкість, допомагають знизити ступінь вигорання, але також відіграють не менш важливу роль у зниженні негативних наслідків стресу. Встановлено, що когнітивно-поведінкові методи управління стресом є більш корисними, якщо їх застосовувати з метою профілактики. Управління емоційним виснаженням має відбуватися проактивним способом, тобто шляхом планування та запобігання, а не реактивним шляхом, тобто шляхом відновлення після кризових ситуацій. Дослідники також відзначають, що вплив емоційного вигорання впливає не лише на людину, а й на суспільство в цілому [50].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає професійне вигорання як «професійне явище», а не як медичний розлад. У 11-му перегляді Міжнародної класифікації хвороб (ICD-11) вигорання входить до розділу «Фактори, що впливають на стан здоров'я або контакт із службами охорони здоров'я», тобто до категорії факторів, які впливають на самопочуття, але не вважаються хворобами чи медичними станами. Визначення професійного вигорання згідно з ICD-11: «вигорання – це синдром, що виникає внаслідок робочого стресу, який не був успішно подоланий». Він має три основні характеристики: відчуття виснаження або дефіциту енергії; підвищена емоційна дистанція від роботи, негативне або цинічне ставлення до своєї професійної діяльності; зниження професійної ефективності. Важливо зазначити, що професійне вигорання розглядається виключно в контексті трудової діяльності і не має застосування для опису інших життєвих сфер [17].

У своєму дослідженні Разія А. Г. Хаммісса, С. Немутадані, Г. Феллер, Й. Леммер та Л. Феллер проаналізували нейрофізіологічні фактори, клінічні особливості та управління синдромом вигорання. На думку авторів, емоційне вигорання – це «професійне явище», а не медичний розлад, що проявляється емоційним виснаженням, фізичною втомою та когнітивним виснаженням. Його інтенсивність залежить від зовнішніх (робочих) та внутрішніх (особистісних) факторів. Тривале вигорання знижує якість життя та підвищує

ризик розвитку порушень сну, когнітивних порушень, діабету та серцево-судинних захворювань. Психологічні риси, що підвищують ризик вигорання – найбільше схильні до вигорання люди з типом особистості «А» (амбітні, конкурентні, схильні до контролю) та високим рівнем невротизму (тривожність, вразливість, схильність до самокритики). Вигорання пов'язане з хронічною дисрегуляцією стресових механізмів організму – підвищені рівні кортизолу, напруженість, порушення сну та зниження когнітивних функцій посилюють цей процес. Існує двосторонній зв'язок між вигоранням та порушенням сну – вигорання погіршує регуляцію емоцій, що сприяє порушенням сну; в той час як недостатня якість сну призводить до енергетичного виснаження, що, у свою чергу, загострює вигорання. «Поверхнєве» емоційне регулювання в робочому середовищі сприяє вигоранню – працівники часто придушують негативні емоції або імітують позитивні, що вимагає значних когнітивних зусиль та призводить до емоційного виснаження та зниження продуктивності [31].

Тож, стрес є одним із головних факторів, що призводить до емоційного вигорання найбільше в умовах роботи, де є висока відповідальність і навантаження. Тривалий стрес позначається на адаптаційних механізмах організму; це порушує метаболічний баланс і перешкоджає нервовій системі, що зрештою призводить до психоемоційної та фізичної втоми. Вигорання найчастіше виникає в умовах тривалої роботи, перевантаження, соціальної ізоляції та монотонної діяльності, коли стресові фактори стали невід'ємною частиною повсякденного життя.

### **1.3. Креативність в контексті емоційного вигорання та стресу: особистісний ресурс чи аспект вразливості**

Креативність вважається важливим фактором як особистісного, так і організаційного успіху. Творче мислення включає здатність генерувати нові ідеї та підходи для розв'язання проблем [29], а також можливість адаптуватися

до життєвих викликів гнучко та ефективно [47].

Проте неконтрольований стрес та соціально-оціночний контекст можуть негативно впливати на креативність, що підтверджують метааналізи [18]. Зокрема, вищі когнітивні функції, такі як перемикання завдань та когнітивна гнучкість, є критично важливими для творчого мислення, але вони можуть погіршуватися під впливом стресу [41; 42].

У таблиці 1.6 представимо основні когнітивні функції, які впливають на креативність.

Таблиця 1.6

Основні когнітивні функції, які впливають на креативність

| Когнітивна функція   | Значення для креативності                               |
|----------------------|---|
| Гнучкість мислення   | Забезпечує здатність знаходити нестандартні рішення     |
| Робоча пам'ять       | Допомагає утримувати та комбінувати ідеї                |
| Когнітивний контроль | Регулює перемикання між ідеями та їх розвиток           |
| Регуляція уваги      | Визначає здатність зосереджуватися на творчих завданнях |

Джерело: складено за Ф. Плессоу [41; 42].

За останні десятиліття увага дослідників була зосереджена на професійному стресі та емоційному вигоранні. Звернемося до ключових вимірів емоційного вигорання, сформульованого К. Мааслах та С. Джексон: емоційне виснаження (переживання надмірного емоційного напруження та виснаження в роботі); деперсоналізація (негативне або байдужне ставлення до інших); зниження професійних досягнень (втрата почуття самозадоволеності та зниження впевненості у власних компетенціях [39]. Попередні дослідження виявили значну варіативність у рівнях поширення вигорання, що може коливатися від 2,5% до 80,5% [12; 46].

Вигорання, особливо в його клінічних формах, має суттєвий негативний вплив на креативність. Це пояснюється тим, що основні компоненти вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження почуття професійної ефективності – прямо зачіпають когнітивні й емоційні ресурси, необхідні для творчої діяльності. Емоційне виснаження знижує енергію, мотивацію та внутрішній ресурс для створення нових ідей. Людина, яка

перебуває у стані постійної перевтоми, просто не має сили для генерації оригінальних рішень або нестандартного мислення. Деперсоналізація або цинізм веде до зниження зацікавленості в результатах своєї праці й людських взаємодіях, що обмежує соціальну й емоційну креативність, зокрема здатність до емпатії, яка часто лежить в основі інноваційних рішень у командній роботі чи в гуманітарних професіях. Зниження професійних досягнень і віра у власну некомпетентність підбивають впевненість, необхідну для ризикувати і проявляти креативність. Людина сумнівається у власних силах і тому не наважується діяти нестандартно. Як показують дослідження (включно з вищезгаданим), незначні або помірні симптоми вигорання не завжди знижують креативність – у деяких випадках стрес може навіть мобілізувати творчі сили. Проте при та глибокому вигоранні когнітивні функції, такі як увага, концентрація, гнучкість мислення, істотно знижуються, що блокує можливість креативного самовираження

Згідно з дослідженнями, на рівень вигорання впливають демографічні чинники [33], особливості робочого середовища [55; 33], особистісні риси [54], невротизм [45] та стратегії подолання стресу [19].

Психіатричні розлади, такі як хронічна втома (Huibers et al., 2003) та депресія, мають суттєве концептуальне перекриття з симптомами вигорання. Саме тому діагноз вигорання входить до глави «Фактори, що впливають на стан здоров'я» (QD86 Burnout) в ICD-11 (World Health Organization, 2019), але не включений до DSM-5 [58].

У результаті систематичного огляду та метааналізу, проведеного П. Куцимані, Е. Монтгомері та К. Георганта, було встановлено, що синдром емоційного вигорання має тісний зв'язок із депресією ( $r = 0,520$ ) та тривожністю ( $r = 0,460$ ). Попри подібність окремих симптомів, таких як втрата інтересу, зниження мотивації, порушення концентрації та загальна психоемоційна втома, дослідники дійшли висновку, що вигорання, депресія та тривожність є окремими та незалежними психічними конструкціями. Цей висновок підтверджується й тим, що в дослідженнях з вищою методологічною

якістю або при використанні опитувальника Maslach Burnout Inventory рівень взаємозв'язку між змінними був нижчим, що вказує на відмінність цих явищ при точнішому вимірюванні [53]. Отримані результати мають важливе значення для розуміння впливу психоемоційного стану на креативність. Емоційне вигорання, як форма стресу, часто призводить до зниження когнітивної гнучкості, зменшення здатності до дивергентного мислення та втрати внутрішньої мотивації – ключових складових креативного процесу. Тривожність, у свою чергу, викликає гіперзосередженість на потенційних загрозах, що обмежує здатність до генерації нових ідей, а депресія – поглиблює емоційну загальмованість і байдужість, що також негативно впливає на творчий потенціал.

Дослідження стосунків між творчістю та вигоранням є рідкісними, а більшість наукових робіт фокусуються на самооцінці творчих здібностей у певних професійних групах, зокрема вчителів [25; 26; 36]. Попередні дослідження засвідчили, що люди, які переживають вигорання, оцінюють свою креативність значно нижче [25; 26; 36; 22; 21; 34]. Креативне мислення залежить від вищих когнітивних функцій, таких як гнучкість, робоча пам'ять, когнітивний контроль та регуляція уваги [14]. Водночас вигорання пов'язане з значними порушеннями цих функцій, хоча залишається незрозумілим, чи ці когнітивні порушення є специфічними дефіцитами окремих виконавчих підсистем [20] чи загальним когнітивним виснаженням.

У дослідженні «Різні аспекти креативності працівників: від не клінічних до клінічних проявів професійного вигорання» автори Е. М. Вайс, М. Каназеї, К. М. Перхтольд-Штефан, К. Ромінгер, І. Папоусек розглядали зв'язок між симптомами вигорання та різними формами креативності. Було сформовано три групи учасників: клінічна група з діагностованим вигоранням, не клінічна група з помірними симптомами вигорання та здорова контрольна група. Групи відрізнялися за віком і середнім робочим часом. Зокрема, клінічна група в середньому перебувала на лікарняному понад чотири з половиною місяці. Частота прийому психотропних препаратів у клінічній групі була значно

вищою (71%) порівняно з іншими групами (5% та 0%). У клінічній групі також фіксувалися найвищі показники депресії (за шкалою Бека) та вигорання (за шкалою MBI): емоційне виснаження, цинізм/деперсоналізація й низьке відчуття особистої ефективності. Оцінка якості сну показала, що клінічна група мала найгірші показники як денного самопочуття (за шкалою сонливості Стенфорда), так і нічного сну (за індексом якості сну Пітсбурга). Не клінічна група також демонструвала гіршу якість сну порівняно з контрольною, але значно кращу, ніж клінічна. Когнітивні тести (зокрема d2 та ТЕМЕККО) виявили зниження концентрації й виконавчих функцій у клінічній групі. Не клінічна група мала результати, подібні до здорової. Найнижчі показники в усіх когнітивних тестах спостерігались саме у клінічній групі. Креативність оцінювали як за самооцінкою (шкали CPS та RIBS), так і за психометричними показниками (вербальна та фігуральна креативність). Усі п'ять показників креативності значно відрізнялися між групами. Клінічна група мала найнижчі результати за всіма шкалами, особливо у сфері самооцінки креативності та завданнях на фігуральну оригінальність. Вербальна оригінальність у клінічній групі не відрізнялася від показників здорової групи, хоча загалом спостерігалася чітка тенденція зниження креативності зі зростанням тяжкості вигорання. Не клінічна та здорова групи не відрізнялися між собою за жодним з креативних показників. Кореляційний аналіз показав, що всі показники креативного потенціалу (завдання на фігуральну та вербальну оригінальність, а також самооцінка креативності) були позитивно пов'язані з концентрацією уваги та виконавчим контролем. Натомість клінічні показники, такі як симптоми депресії, вигорання та якість сну, не мали значущих зв'язків із більшістю креативних результатів, за винятком окремих кореляцій фігуральної креативності з емоційним виснаженням і денним сонливим станом [20]. У підсумку, дослідження показало, що саме тяжкі клінічні прояви вигорання негативно впливають на різні форми креативності. Учасники з не клінічним вигоранням не демонстрували значних відмінностей у креативності порівняно зі здоровими людьми. Ключовими факторами, що впливають на

креативність, виявились когнітивний контроль і здатність до концентрації, а не клінічні симптоми депресії чи порушення сну. Це підтверджує ідею, що зростання психопатології має інверсійну U-подібну залежність із креативністю: незначні прояви можуть не шкодити або навіть стимулювати креативність, але тяжкі – істотно її пригнічують.

Аналіз наукових джерел засвідчує складний і суперечливий зв'язок між креативністю та емоційним вигоранням у контексті стресу. З одного боку, креативність може виступати як ресурс, що сприяє адаптації до складних умов, посиленню стресостійкості та формуванню нових стратегій подолання. З іншого боку, у разі глибокого професійного вигорання креативність втрачає свою мобілізаційну функцію через суттєве виснаження когнітивних і емоційних ресурсів. Особливо вразливими виявляються такі когнітивні функції, як гнучкість мислення, увага та робоча пам'ять — саме вони критично важливі для творчої діяльності. Вигорання, депресія та тривожність, хоча й мають спільні симптоми, є незалежними психоемоційними станами, але всі вони негативно впливають на творчий потенціал особистості. Водночас за відсутності клінічних форм вигорання стрес може виконувати стимулюючу функцію, активуючи творчий пошук.

На основі теоретичного аналізу та проведеного дослідження сформуємо концептуальну модель впливу стресу та емоційного вигорання на креативність, яка буде логічно обґрунтованою, емпірично перевіреною й адаптованою до використання обраними методиками (тест Торренса, Perceived Stress Scale, Maslach Burnout Inventory).

Передусім креативність визначатимемо як інтегральну властивість особистості, що виявляється у здатності до оригінального, гнучкого та інтуїтивного мислення, формування нових ідей і рішень шляхом встановлення нестандартних асоціативних зв'язків, емоційної чутливості, саморефлексії та адаптації до змін. Вона охоплює когнітивні, мотиваційні та інтелектуальні компоненти та реалізується в процесі творчої діяльності через взаємодію внутрішніх рис і зовнішнього середовища.

Основоположним для нашого дослідження є підхід до розуміння креативності як властивості особистості, оскільки саме цей підхід найповніше відображає сталі, індивідуальні психологічні характеристики, які визначають здатність особи до творчості в різних сферах діяльності.

Концептуальна модель впливу стресу та емоційного вигорання на креативність особистості представлена на рис. 1.2.

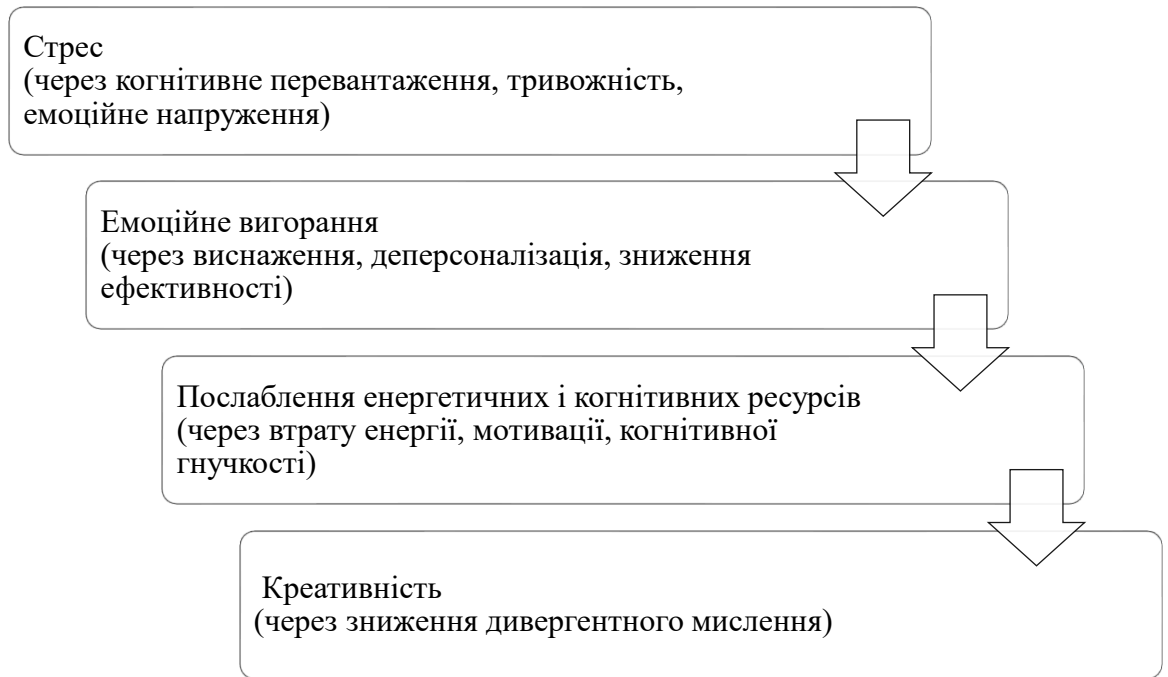


Рис. 1.2. Концептуальна модель впливу стресу та емоційного вигорання на креативність особистості

Джерело: авторська розробка

Стрес погіршує когнітивні функції: увагу, гнучкість мислення, робочу пам'ять; стимулює емоційне виснаження (емоційна складова вигорання) та послаблює мотиваційний ресурс для творчої діяльності. Це призводить до емоційного вигорання, яке у свою чергу виснажує когнітивні й емоційні ресурси, необхідні для креативності. Деперсоналізація знижує емпатію та соціальну креативність. Зниження професійних досягнень демотивує до творчого ризику та самовираження.

Представлена модель пояснює опосередкований вплив:

стрес → вигорання → креативність.

Підсумовуючи цей підрозділ, можемо зазначити, що креативність у

контексті емоційного вигорання є у певній мірі неоднозначним явищем: вона може як акумулюватися в умовах помірному стресу, так і погіршуватися під впливом виснаження, коли вичерпуються ключові когнітивні ресурси, необхідні для її проявів

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади дослідження впливу емоційного вигорання, стресу на креативність особистості, що дозволило зробити такі висновки.

1. Узагальнення наукових підходів до вивчення креативності дозволяє стверджувати, що цей феномен є багатограним і включає як інтелектуальні, так і особистісні компоненти. Креативність розглядається не лише як вроджена здатність, а й як риса, що формується та розвивається впродовж життя людини в умовах відповідного соціального середовища. Залежно від теоретичної парадигми вона може інтерпретуватись як здатність до нестандартного мислення, особистісна характеристика, процес самовираження або ж необхідна складова професійної діяльності.

У контексті нашого дослідження креативність розглядається як інтегральна властивість особистості, що виявляється у здатності до оригінального, гнучкого та інтуїтивного мислення, формування нових ідей і рішень шляхом встановлення нестандартних асоціативних зв'язків, емоційної чутливості, саморефлексії та адаптації до змін. Вона охоплює когнітивні, мотиваційні та інтелектуальні компоненти та реалізується в процесі творчої діяльності через взаємодію внутрішніх рис і зовнішнього середовища.

Основоположним для нашого дослідження є підхід до розуміння креативності як властивості особистості, оскільки саме цей підхід найповніше відображає сталі, індивідуальні психологічні характеристики, які визначають здатність особи до творчості в різних сферах діяльності.

2. Стрес є потужним і системним чинником, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я людини, порушуючи функціонування основних

органів і систем організму. Його дія значною мірою сприяє розвитку емоційного вигорання, особливо в умовах тривалого психоемоційного напруження, соціальної ізоляції, монотонної роботи чи професійного перевантаження. Важливо розрізняти стрес і тривожність, оскільки їхні механізми виникнення та методи подолання різняться. У разі стресу організм втрачає здатність до ефективної адаптації, що призводить до порушення метаболічного балансу, соматичних та психоемоційних розладів. Високий рівень стресу пов'язаний з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, депресії, когнітивного виснаження та тривалого емоційного неблагополуччя, що підкреслює важливість своєчасної діагностики і профілактики цього стану в контексті запобігання емоційному вигоранню.

3. Розгляд креативності в контексті емоційного вигорання та стресу засвідчує її складну й амбівалентну природу як особистісного ресурсу і водночас потенційної вразливості. З одного боку, креативність є потужним адаптивним механізмом, що ґрунтується на високих когнітивних функціях (гнучкість мислення, робоча пам'ять, увага), які сприяють ефективному подоланню труднощів. З іншого – ці ж функції є надзвичайно чутливими до впливу стресу, особливо в умовах емоційного виснаження. Емоційне вигорання суттєво підриває психоемоційний ресурс, демотивує та знижує самооцінку креативного потенціалу, що підтверджено як експериментальними, так і клінічними дослідженнями. У стані вигорання особа втрачає здатність до дивергентного мислення, відчуває труднощі в зосередженні та ініціативності, а в глибоких формах – стикається з когнітивним виснаженням. Таким чином, креативність не є автоматичним буфером стресу, а радше контекстуально залежним механізмом, ефективність якого визначається рівнем психологічного благополуччя, наявністю ресурсів, відсутністю стресорів та стану емоційного вигорання.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Формулювання гіпотез дослідження та емпірична модель

На основі проаналізованої наукової літератури та побудованої концептуальної моделі було висунуто припущення щодо взаємозв'язку між стресом, емоційним вигоранням та зниженням креативності. Концептуальна модель (рис. 1.2) відображає послідовний вплив стресу (через когнітивне перевантаження, тривожність та емоційне напруження) на розвиток емоційного вигорання, що в свою чергу спричиняє зниження енергії, мотивації та когнітивної гнучкості, які є критично важливими для збереження креативності. Кінцевим результатом цього процесу є зниження дивергентного мислення – основної складової креативного потенціалу. Отже, нами сформована проблема дослідження. Далі важливим етапом є формування робочих гіпотез. Гіпотеза є фундаментальним елементом будь-якого наукового дослідження, оскільки вона не лише формулює можливе пояснення явища, а й визначає напрям подальшого аналізу; виступає логічним містком між дослідницькою проблемою та методами її перевірки [4, с. 10].

Виконаємо поетапно процес для побудови гіпотези нашого дослідження:

1. Ідентифікація проблеми та визначення її ключових аспектів. У сучасних умовах професійної діяльності люди дедалі частіше зазнають впливу стресу та емоційного вигорання, що негативно позначається на когнітивних процесах та творчих здібностях. Особливу тривогу викликає зниження рівня креативності, оскільки вона є важливим фактором інноваційного мислення, адаптивності та професійної ефективності. З огляду на це, актуальним постає дослідження взаємозв'язку між стресом, емоційним вигоранням та креативністю особистості.

2. Попередній аналіз та збір необхідних даних. Аналіз теоретичних

джерел та концептуальна модель, розроблена на основі виконаного теоретичного аналізу (представленого у першому розділі), дозволяють виокремити ключові чинники, що впливають на зниження креативності. Зокрема, стрес спричиняє емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження ефективності, що в сукупності призводить до зниження енергії, мотивації та когнітивної гнучкості. Як наслідок – зменшення дивергентного мислення, що є основою креативності.

3. Формулювання гіпотез. Основна гіпотеза дослідження: стрес та емоційне вигорання мають негативний вплив на рівень креативності особистості.

У зв'язку з цим було сформульовано такі гіпотези дослідження:

- Гіпотеза 1 (H1). Існує статистично значущий негативний зв'язок між рівнем стресу та показниками креативності.
- Гіпотеза 2 (H2). Емоційне вигорання виступає як медіатор у взаємозв'язку між стресом та зниженням креативності.
- Гіпотеза 3 (H3). Вищий рівень емоційного вигорання асоціюється зі зниженням креативності.

Для перевірки зазначених гіпотез була побудована емпірична модель (рис. 2.1), яка відображає причинно-наслідкові зв'язки між змінними:

- незалежна змінна (predictor): рівень стресу;
- проміжна (медіатор): рівень емоційного вигорання;
- залежна змінна (outcome): рівень креативності.

Очікується, що в осіб із високим рівнем стресу та емоційного вигорання буде зафіксовано нижчі показники креативності, зокрема в аспектах оригінальності, гнучкості та розробленості ідей.

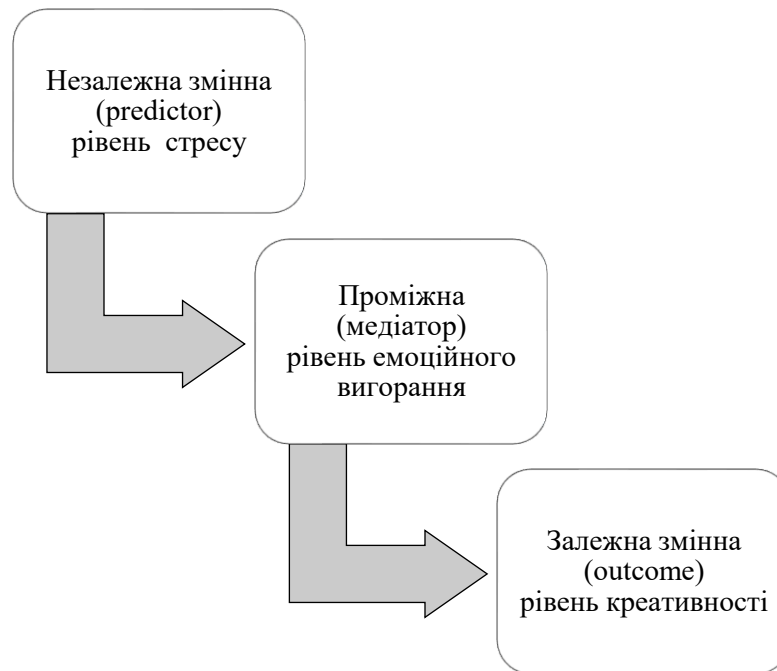


Рис. 2.1. Емпірична модель дослідження

Для емпіричної перевірки гіпотез використовуються такі психодіагностичні методики:

- Тест креативності Торренса – для оцінки дивергентного мислення та творчого потенціалу.
- Perceived Stress Scale (PSS) – для вимірювання рівня суб’єктивного стресу.
- Maslach Burnout Inventory (MBI) – для визначення рівнів емоційного вигорання, зокрема емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень.

Отримані результати будуть проаналізовані за допомогою кореляційного та регресійного аналізу, що дозволить виявити статистично значущі взаємозв’язки між досліджуваними змінними та підтвердити або спростувати гіпотези дослідження.

Таким чином, обґрунтовано дослідницьку проблему та побудовано гіпотетичну основу для перевірки впливу стресу й емоційного вигорання на креативність особистості. На основі концептуальної моделі було визначено ключові змінні дослідження та сформовано емпіричну модель. Запропоновані

гіпотези забезпечують логічний міст між теоретичною частиною дослідження та процедурою емпіричної перевірки. У наступному підрозділі надано характеристики психодіагностичних методик.

## **2.2. Характеристика психодіагностичних методик**

Для перевірки висунутих у попередньому підрозділі гіпотез на емпіричному рівні обрано відповідні психодіагностичні методики. Нижче представимо їх характеристику.

1. Тест креативності Торренса [3, с. 20] – для оцінки дивергентного мислення та творчого потенціалу. Тест креативності Торренса (Torrance Tests of Creative Thinking, ТТСТ) є одним із найпоширеніших і найавторитетніших інструментів для вимірювання дивергентного мислення та творчого потенціалу особистості. Методика охоплює як вербальні, так і невербальні аспекти креативності, що дозволяє отримати багатовимірне уявлення про когнітивні характеристики особистості. Таким чином, тест дозволяє охопити ключові когнітивні процеси, які безпосередньо пов'язані з креативністю й інноваційним мисленням. Тест забезпечує сталість результатів, отриманих за допомогою тесту, та дозволяє використовувати його в динамічних дослідженнях (наприклад, до/після впливу стресових чинників). Методика дозволяє виявити осіб із високим потенціалом до інновацій, а також зафіксувати динаміку зниження креативності у зв'язку з впливом зовнішніх чинників, таких як стрес чи емоційне вигорання. Враховуючи мету дослідження – виявити взаємозв'язки між стресом, емоційним вигоранням і зниженням креативності, – застосування ТТСТ є виправданим і методологічно обґрунтованим. Методика надає кількісні показники основних складових креативного мислення (зокрема дивергентного мислення), що є залежною змінною в емпіричній моделі дослідження. ТТСТ дозволяє об'єктивно виміряти рівень креативності, який, згідно з гіпотезою, може знижуватись під

впливом стресових чинників через емоційне вигорання. ТТСТ відрізняється від інших тестів на креативність не лише визначенням творчості, а й тим, що він: легкий у використанні, цікавий і доступний для різних культур, оцінює широкий спектр творчих здібностей. [13]

Тест Торренса був розроблений на основі концепції дивергентного мислення (одного із видів творчого мислення, що використовується для вирішення складних завдань шляхом пошуку різних варіантів розв'язання однієї проблеми), запропонованої Гілфордом. Відповідно до даної методики креативність розглядається як здатність людини гостро реагувати на недоліки та дисгармонію. Він описував творчий процес як послідовність етапів (рис. 2.2): усвідомлення проблеми; пошук можливих рішень; формулювання гіпотез та їх перевірка; корекція гіпотез та повторна перевірка; остаточне вирішення задачі.

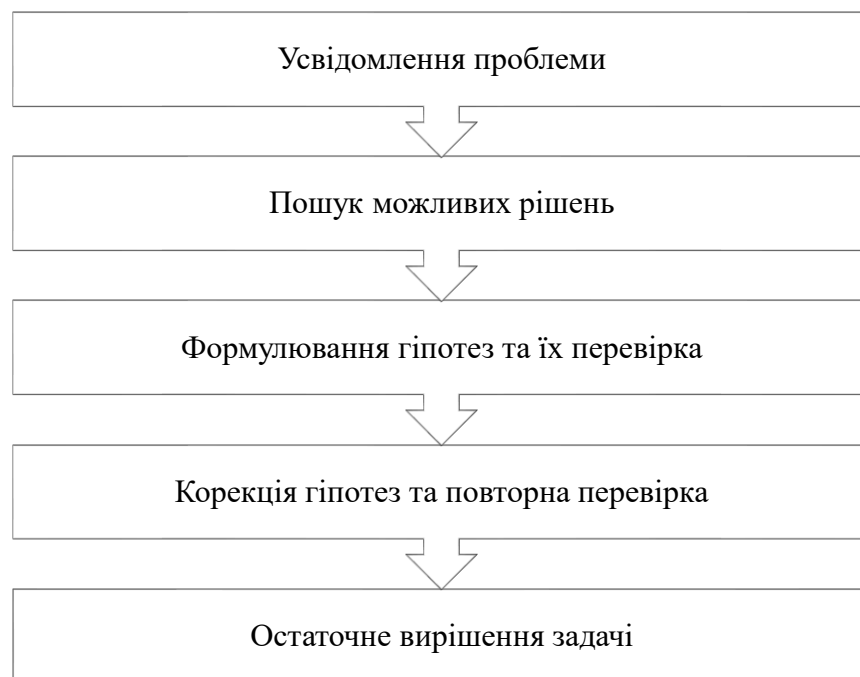


Рис. 2.2. Емпірична модель дослідження

На основі цих принципів Торренс розробив тест, який оцінює всі зазначені етапи творчого процесу. Варто зазначити, що його методика є модифікацією та адаптацією тестів, запропонованих Гілфордом та його колегами [3, с. 20].

У нашому дослідженні використано вербальну частину тесту, яка

містить сім субтестів. Дана частина тесту Торренса дозволяє глибше зрозуміти особливості творчого мислення та уяви, а також оцінити здатність людини до нестандартного вирішення проблем. Вербальна частина тесту Торренса спрямована на розвиток творчого мислення та уяви. Учасники виконують низку завдань, які допомагають генерувати нові ідеї, формулювати нестандартні запитання та знаходити оригінальні рішення. Кожне завдання має обмежений час виконання, тому інструкція вказує працювати швидко, але не поспішати. Перед початком роботи проводиться ознайомлення з інструкцією, виконання завдання відбувається за командою спеціаліста, що проводить тест [3, с. 21].

У таблиці 2.1 представимо характеристику завдань вербальної частини тесту Торренса.

Таблиця 2.1

## Характеристика завдань вербальної частини тесту Торренса

| № завдання | Назва                   | Опис   |
|------------|-------------------------|--|
| 1          | Питання                 | Придумати якомога більше запитань про ситуацію на малюнку. Уникати очевидних питань, відповідь на які легко знайти.      |
| 2          | Причини                 | Визначити можливі причини подій, зображених на малюнку. Включати як сучасні, так і давні причини.                        |
| 3          | Наслідки                | Передбачити можливі події, що можуть статися після ситуації на малюнку – як у найближчому, так і у далекому майбутньому. |
| 4          | Покращення предмета     | Запропонувати способи удосконалення іграшкового слона, щоб зробити його цікавішим для дітей.                             |
| 5          | Незвичайне використання | Придумати нестандартні способи використання картонних коробок, незалежно від їхнього розміру та кількості.               |
| 6          | Незвичайні питання      | Сформулювати запитання про картонні коробки, які б викликали інтерес та змушували задуматися про їхні властивості.       |
| 7          | Неймовірна ситуація     | Уявити, що до хмар прикріплені канати, які звисають до землі. Придумати можливі наслідки цієї фантастичної ситуації.     |

Джерело: складено за [3, с. 21-23].

Оцінювання результатів здійснюється за трьома критеріями:

1. Вправність – кількість запропонованих ідей.
2. Гнучкість – різноманітність підходів до вирішення завдання.

3. Оригінальність – унікальність та нестандартність відповідей [3, с. 23].

У Додатку А представимо критерії оцінки результатів тексту креативності Торренса.

Перший етап аналізу відповідей здійснюється безпосередньо у бланку відповідей. Більшість необхідних кроків уже виконані під час оцінювання, тому деякі дії будуть повторюватися. Для загальної оцінки вербальної креативності необхідно підсумувати всі отримані бали та перевести їх у стандартизовані значення [3, с. 41]. Для якісної оцінки отриманих Т-балів Торренс запропонував таку шкалу (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

#### Якісна оцінка отриманих балів тесту Торренс

| Т-бали | Характеристика           |
|--------|--------------------------|
| >70    | Дуже високо (бездоганно) |
| 66–70  | Вище норми               |
| 61–65  | Трохи вище норми         |
| 40–60  | Норма                    |
| 35–39  | Трохи нижче норми        |
| 30–34  | Нижче норми              |
| <30    | Дуже низько              |

Джерело: складено за [3, с. 42].

Опис основних показників вербальної креативності:

– Вербальна вправність – здатність людини генерувати велику кількість ідей у вербальній формі. Високий показник вправності може свідчити про велику кількість відповідей, але важливо перевірити, чи вони не є одноманітними.

– Вербальна гнучкість – здатність людини пропонувати різноманітні ідеї, використовувати різні стратегії розв’язання проблем. Низький рівень гнучкості свідчить про обмежений спектр можливих відповідей.

– Вербальна оригінальність – здатність людини пропонувати нестандартні ідеї, які відрізняються від очевидних та загальноприйнятих.

Оригінальні рішення потребують вміння утримуватися від першої, найпростішої відповіді [3, с. 43].

Представлена система оцінювання дозволяє детально аналізувати рівень креативності учасників тесту Торренса, визначати їхню здатність до генерації ідей, гнучкості мислення та оригінальності.

**2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS – Додаток Б)** була розроблена американськими дослідниками Шелдоном Коеном та його колегами для оцінки того, наскільки людина сприймає життєві ситуації як стресові. Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на складні події та їхній вплив на психічне і фізичне здоров'я визначаються не лише об'єктивними характеристиками стресора (його інтенсивністю, тривалістю, раптовістю тощо), а суб'єктивною оцінкою ситуації та можливостями її подолання. Стрессова реакція виникає, коли:

1. Ситуація сприймається як значуща та загрозна.
2. Людина оцінює свої ресурси як недостатні для її подолання [1].

Особливості шкали PSS полягають у тому, що на відміну від інших методик, які фокусуються на зовнішніх факторах стресу (наприклад, шкала життєвих стресів Холмса-Рахе або оцінка стрес-факторів у професійній діяльності), PSS вимірює суб'єктивне сприйняття стресу. Шкала оцінює, наскільки людина вважає свій останній місяць життя непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим. Вона враховує не лише реальні події, а й процеси їхнього подолання та особистісні чинники, такі як:

- очікування;
- толерантність до фрустрації;
- рівень накопиченого стресу;
- ресурсний стан;
- соціальна підтримка [1].

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 – це скорочена версія шкали, яка містить 6 прямих та 4 реверсивних питання. При обробці розраховувався

єдиний сумарний показник сприйнятого стресу [1].

**3. Maslach Burnout Inventory (MBI)** – одна з найбільш визнаних методик для визначення рівнів емоційного вигорання, зокрема емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень. Методика побудована на дослідженні трьох основних компонентів:

1. Втрата енергійності та емоційне виснаження. Цей стан виникає через тривалу надмірну залученість у роботу, сильну відповідальність та небайдужість до справ. Саме емоційне виснаження має найбільш негативний вплив на здоров'я, стосунки та професійну діяльність, поширюючись на всі сфери життя. Ознаки емоційного виснаження: відчуття втоми вже від самої думки про роботу; порушення сну, постійні думки про робочі завдання; зниження продуктивності, відсутність мотивації до дії; фізичні скарги, ослаблене лібідо.

2. Деперсоналізація. Це стан відчуження від себе, коли людина сприймає своє життя ніби збоку, відчуває втрату контролю над подіями та має знижену здатність до емпатії та співчуття. Ознаки деперсоналізації: цинічне ставлення до колег, клієнтів, студентів; почуття провини та емоційне дистанціювання; уникнення соціальних контактів, бажання усамітнитися; згортання активності до мінімально необхідного рівня.

3. Зниження відчуття успішності та продуктивності. Людина, яка переживає вигорання, відчуває марність своїх зусиль, переконана, що її робота не має значення та не приносить результатів. Це призводить до зниження мотивації, відчуття безпорадності та поступового виснаження ресурсів. Ознаки незадоволеності продуктивністю: відчуття безуспішності та безпорадності; брак визнання та недостатність зворотного зв'язку; самонедостатність, сумніви у власній компетентності; хронічне перевантаження та неможливість відновлення [5, с. 13].

У додатку В представлено бланк опитувальника MBI [5]. Опитувальник містить три шкали, які оцінюють різні аспекти професійного вигорання (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

## Шкали МВІ

| Шкала                        | Запитання                     | Максимальна сума балів |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Емоційне виснаження          | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 | 54                     |
| Деперсоналізація             | 5, 10, 11, 15, 22             | 30                     |
| Редукція особистих досягнень | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21   | 48                     |

Джерело: складено за [5, с. 38].

Чим вищий бал у кожній шкалі, тим сильніше виражені симптоми вигорання. Загальна сума балів усіх трьох шкал дозволяє оцінити ступінь професійного вигорання (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

## Інтерпретація результатів за методикою МВІ

| Рівень вигорання | Сума балів | Інтерпретація   |
|------------------|------------|---|
| Низький          | 0-30       | Вигорання не виражене, емоційний стан стабільний.                                 |
| Середній         | 31-60      | Помірне вигорання, можливі періодичні труднощі у роботі та взаємодії.             |
| Високий          | 61+        | Вигорання значно впливає на емоційний стан, продуктивність та соціальні контакти. |

Джерело: складено за [5, с. 38].

Таким чином, обрані методики дозволять оцінити вплив стресу та емоційного вигорання на креативність, що забезпечить комплексність проведеного нами дослідження.

### 2.3. Вибірка, організація та етапи дослідження

У межах дослідження було сформовано дослідницьку вибірку, яка складалася з 50 повнолітніх респондентів віком від 18 до 50 років. Вибірка мала цілеспрямований характер (учасники були залучені із різних регіонів) і враховувала регіональну різноманітність учасників. До участі були залучені мешканці різних регіонів України, зокрема прифронтових територій, а також внутрішньо переміщені особи внаслідок воєнних дій. Це дозволило забезпечити ширший спектр відповідей та виявити закономірності у межах

різного досвіду проживання й соціальних умов.

У вибірці були представлені особи різного віку, статі та місця проживання.

У таблиці 2.5 представимо віковий розподіл респондентів.

Таблиця 2.5

#### Віковий розподіл респондентів

| Вікова категорія (років) | Кількість респондентів | % від загальної вибірки |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 18–25                    | 14                     | 28%                     |
| 26–35                    | 16                     | 32%                     |
| 36–45                    | 11                     | 22%                     |
| 46–50                    | 9                      | 18%                     |
| Усього                   | 50                     | 100%                    |

У складі дослідницької вибірки переважають респонденти молодого та середнього віку. Зокрема, найбільшу частку становлять особи віком від 26 до 35 років – 32% (16 осіб), що відповідає віковій групі, найбільш залученій до професійної діяльності, прийняття рішень, громадської активності та цифрової комунікації. Дещо меншу, але теж значну частину, складають респонденти віком 18–25 років – 28% (14 осіб). Ця категорія, як правило, включає студентів, молодих спеціалістів і активних користувачів соціальних мереж, що підвищує ймовірність їх участі у подібних дослідженнях. Вікова група 36-45 років представлена 11 респондентами (22%) і є важливою з огляду на те, що ці особи мають досвід, стабільну зайнятість і, ймовірно, родинні зобов'язання, що впливає на їхню чутливість до соціально-політичних змін. Найменшою є група респондентів віком 46–50 років – 9 осіб (18%), однак і ця категорія важлива для формування загальної картини, оскільки вона охоплює людей, які найчастіше мають сформовану життєву позицію, багатий життєвий і професійний досвід.

Такий віковий розподіл дозволяє охопити широке коло соціально значущих позицій, відображаючи погляди як молоді, що формується, так і зрілої частини суспільства.

У таблиці 2.6 представлений географічний розподіл респондентів

Таблиця 2.6

## Географічний розподіл респондентів

| Регіон проживання                | Кількість респондентів | Частка до загальної кількості, % | Примітка (ВПО) | Частка ВПО, % |
|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------|---------------|
| Київська область                 | 6                      | 12                               | 2 ВПО          | 4             |
| Львівська область                | 7                      | 14                               | 4 ВПО          | 8             |
| Харківська область (прифронтowa) | 8                      | 16                               | 3 ВПО          | 6             |
| Дніпропетровська область         | 6                      | 12                               | 2 ВПО          | 4             |
| Запорізька область (прифронтowa) | 5                      | 10                               | 2 ВПО          | 4             |
| Полтавська область               | 4                      | 8                                | 1 ВПО          | 2             |
| Вінницька область                | 3                      | 6                                | 0              | 0             |
| Одеська область                  | 4                      | 8                                | 1 ВПО          | 2             |
| Сумська область (прифронтowa)    | 3                      | 6                                | 1 ВПО          | 2             |
| Чернівецька область              | 4                      | 8                                | 1 ВПО          | 2             |
| Усього                           | 50                     | 100                              | 17 ВПО         | 34            |

Примітка: ВПО – внутрішньо переміщена особа.

Географічна структура вибірки демонструє широку представленість різних регіонів України, що забезпечує територіальну репрезентативність дослідження. У вибірці враховано як центральні, західні, південні регіони, так і прифронтowі території. Такий підхід дозволяє виявити регіональні особливості у сприйнятті соціальних процесів, зумовлені безпосередньою близькістю до бойових дій, досвідом переміщення або тривалого проживання у відносно безпечних умовах.

Найбільше респондентів представлено з Харківської області – 8 осіб, з яких троє є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Це регіон, що безпосередньо постраждав від воєнних дій, тому досвід його жителів є надзвичайно цінним у контексті вивчення психологічних, соціальних і адаптаційних процесів.

Інші регіони (Київська, Дніпропетровська, Запорізька, Одеська, Полтавська, Вінницька, Чернівецька, Сумська) мають представництво від 3 до

6 осіб, що забезпечує географічний баланс. Загалом, 17 респондентів (34% вибірки) мають статус внутрішньо переміщених осіб. Це вказує на необхідність врахування особливостей їхнього досвіду, пов'язаного з втратою домівки, зміною середовища проживання, соціальною нестабільністю та адаптаційними викликами.

Загальна картина географічного розподілу дозволяє дослідженню виходити за межі локального контексту та відобразити національну ситуацію в умовах війни.

У таблиці 2.7 представимо гендерний розподіл респондентів.

Таблиця 2.7

#### Гендерний розподіл респондентів

| Стать    | Кількість респондентів | % від загальної вибірки |
|----------|------------------------|-------------------------|
| Жіноча   | 28                     | 56%                     |
| Чоловіча | 22                     | 44%                     |
| Усього   | 50                     | 100%                    |

У дослідницькій вибірці, яка охоплює 50 повнолітніх осіб, було зафіксовано певний дисбаланс за гендерною ознакою: 28 респондентів становили жінки (56%), тоді як чоловіків було 22 (44%). Такий розподіл є досить типовим для соціологічних досліджень, що проводяться в умовах сучасної України, особливо в контексті опитувань, які охоплюють внутрішньо переміщених осіб або мешканців прифронтових регіонів.

Незважаючи на переважання жінок у вибірці, загальний гендерний розподіл не є критично нерівномірним. Частка чоловіків (44%) дозволяє дослідити й порівняти особливості сприйняття або поведінкові аспекти у двох статевих групах. Загалом, гендерна структура вибірки забезпечує достатній рівень різноманітності для адекватної інтерпретації отриманих результатів, зокрема при аналізі соціальних реакцій у контексті сучасних викликів, спричинених війною в Україні.

Респонденти представляли різні соціальні статуси (та мали різну професійну зайнятість). Такий підхід до формування вибірки сприяв

отриманню більш комплексного уявлення про досліджуване явище.

Організація дослідження передбачала кілька основних етапів:

1. Підготовчий етап, на якому були сформульовані мета та завдання дослідження, розроблено теоретичну модель аналізу та відібрано методи збору емпіричних даних.

2. Формування вибірки, яка відповідала критеріям віку, місця проживання (в тому числі наявності досвіду життя у прифронтовій зоні або статусу ВПО), а також соціально-професійної належності.

3. Збір даних, що здійснювався за допомогою опитування до обраним методикам. Збір інформації проводився в онлайн-форматі (з урахуванням безпекових факторів) у період з березня 2025 року по квітень 2025 року.

4. Обробка та аналіз результатів, що включав кількісну й якісну інтерпретацію отриманих даних відповідно до обраних методик.

5. Узагальнення результатів та формулювання висновків щодо специфіки виявлених закономірностей.

Завдяки залученню респондентів із різних регіонів України та врахуванню впливу зовнішніх обставин (зокрема війни), результати дослідження набули актуальності та емпіричної цінності для подальших прикладних досліджень щодо дослідження креативності.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі розглянуто методичне забезпечення та процедура проведення емпіричного дослідження, що дозволило зробити такі висновки.

1. Було сформульовано гіпотези дослідження на основі аналізу наукових джерел та побудованої концептуальної моделі. Визначено, що розглядатиметься концепції, за якими:

- стрес чинить опосередкований вплив на креативність через емоційне вигорання
- зниження дивергентного мислення є ключовим показником втрати креативного потенціалу.

Було детально охарактеризовано типи гіпотез та вимоги до їх наукової обґрунтованості. Описано процес формулювання робочих гіпотез, який включає чотири послідовні етапи — від ідентифікації проблеми до прогнозування результатів. Результатом стало висунення трьох гіпотез, що лягли в основу побудови емпіричної моделі дослідження:

- Гіпотеза 1 (H1). Існує статистично значущий негативний зв'язок між рівнем стресу та показниками креативності.
- Гіпотеза 2 (H2). Емоційне вигорання виступає як медіатор у взаємозв'язку між стресом та зниженням креативності.
- Гіпотеза 3 (H3). Вищий рівень емоційного вигорання асоціюється зі зниженням креативності.

2. У дослідженні використано три методики:

- Тест креативності Торренса є ефективним інструментом для дослідження креативності що, на основі оцінювання дивергентного мислення, дозволяє виміряти здатність людини до нестандартного мислення. Вербальна частина тесту, яка використовується в дослідженні, дає змогу глибше проаналізувати показники вправності, гнучкості й оригінальності мислення.

- Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), розроблена Шелдоном Коеном, вимірює рівень суб'єктивного сприйняття стресу в повсякденному житті. Вона базується на теорії Р. Лазаруса, згідно з якою важливу роль у виникненні стресу відіграє саме індивідуальна оцінка ситуації та ресурсів для її подолання. Скорочена версія шкали PSS-10 містить 10 запитань і дозволяє оцінити, наскільки останній місяць життя людина сприймала як неконтрольований, непередбачуваний та емоційно перевантажений.

- Методика МВІ є науково обґрунтованим і широко визнаним інструментом для діагностики професійного вигорання, що охоплює три ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

3. У межах дослідження було сформовано дослідницьку вибірку із 50

повнолітніх респондентів віком від 18 до 50 років. Аналіз демографічної структури дослідницької вибірки свідчить про її достатню різноманітність. Найбільш представленими є респонденти вікових груп 18-35 років (60% загальної вибірки), що є типовим для активного соціального та трудового життя. У вибірці превалює жіноча стать (56%), що може бути зумовлено як більшою соціальною активністю, так і доступністю до онлайн-опитувань. Географічний розподіл респондентів дозволив дослідженню охопити як центральні й західні області, так і прифронтові регіони. Значну частку (34%) становлять внутрішньо переміщені особи (17 з 50), що дозволяє врахувати специфіку їхнього досвіду та психологічного стану в умовах війни. Таким чином, вибірка забезпечує обґрунтованість отриманих результатів і дозволяє зробити висновки, релевантні для умов сучасної України.

Дослідження проходило у кілька етапів, кожен з яких був спрямований на забезпечення комплексного та достовірного вивчення поставленої проблеми. На підготовчому етапі було визначено мету й завдання, розроблено теоретичну модель аналізу та підібрано відповідні методи збору емпіричних даних. Далі здійснено формування вибірки респондентів за критеріями віку, місця проживання (включаючи досвід життя у прифронтовій зоні чи статус ВПО) і соціально-професійної належності.

Збір даних відбувався онлайн з березня по квітень 2025 року, з урахуванням безпекових умов, і проводився відповідно до затверджених методик. Після цього дані були оброблені та проаналізовані як кількісно, так і якісно, що дало змогу виявити релевантні закономірності. Завершальним етапом стало узагальнення результатів та формулювання висновків щодо особливостей прояву креативності в умовах впливу зовнішніх чинників, зокрема війни.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСУ НА КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Особливості емоційного вигорання та стресу в умовах воєнного стану

Метою цього етапу емпіричного дослідження є аналіз особливостей емоційного вигорання та стресу в умовах воєнного стану. Результати опитування за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) представлені на рис. 3.1 (Додаток Д).

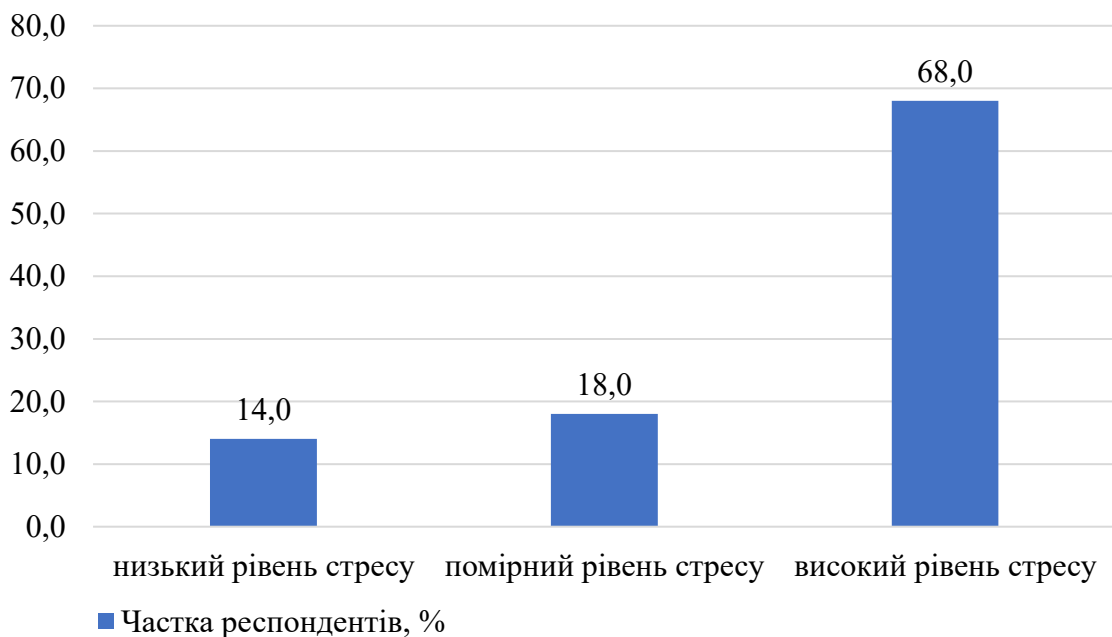


Рис. 3.1. Розподіл отриманих результатів щодо сприйнятого стресу, %

Понад половина опитаних (68%) демонструє високий рівень сприйнятого стресу. Це свідчить про значне емоційне напруження, яке зумовлене соціально-політичною ситуацією, воєнним контекстом, нестабільністю тощо. Майже кожен п'ятий респондент перебуває у

середньому діапазоні стресу, що може вказувати на наявність певних механізмів адаптації, але й потребу в регулярній підтримці (психологічній, соціальній тощо).

Низький рівень стресу виявлено лише у 14% – ця незначна частка населення демонструє високу стресостійкість або перебуває в умовах, які сприяють емоційному благополуччю. Такий показник свідчить про обмежену кількість людей, які не відчують значного стресу в умовах війни в Україні.

Дані свідчать про високий рівень психологічного навантаження серед більшості респондентів, що є тривожним сигналом – 86% опитаних перебувають у стані помірного або високого стресу.

Щодо гендерних відмінностей щодо сприйнятого стресу (рис. 3.2), то необхідно відмітити, що чоловіки мають нижчий середній показник стресу (26,1) порівняно з жінками (27,1).

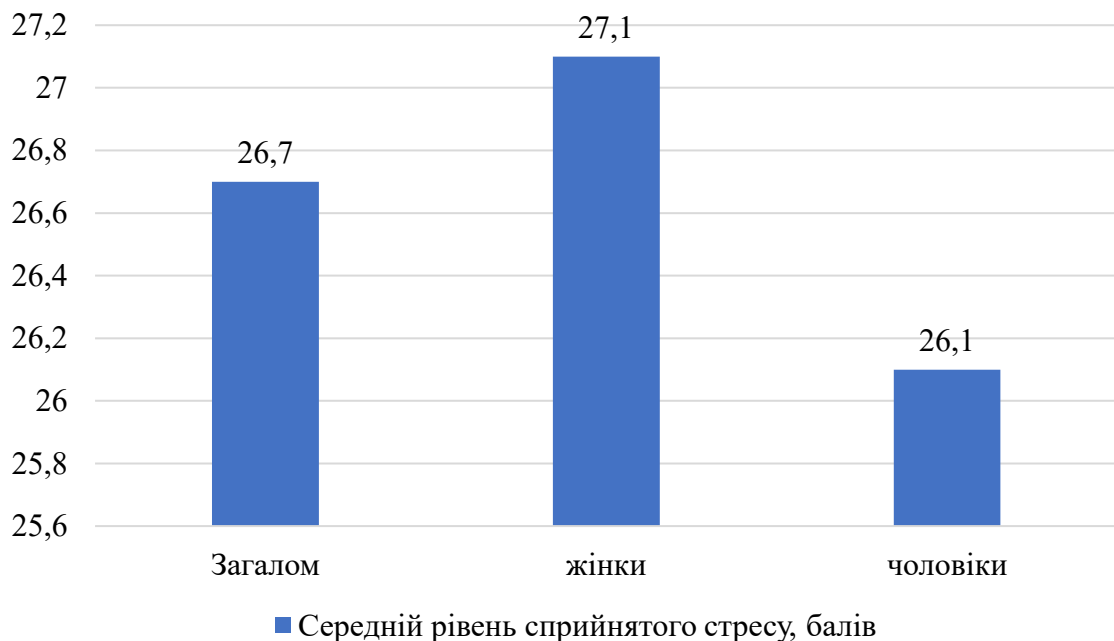


Рис. 3.2. Гендерні відмінності щодо рівня сприйнятого стресу

t-критерій Стьюдента ( $p = 0,510928$ ) вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками щодо рівня сприйнятого стресу (оскільки  $p > 0,05$ ).

Середнє значення 26,7 бали у цілому відповідає нижню межу високого рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS, що вказує на загальну емоційну напруженість серед респондентів.

Регіональні відмінності щодо сприйнятого стресу представлені на рис. 3.3.

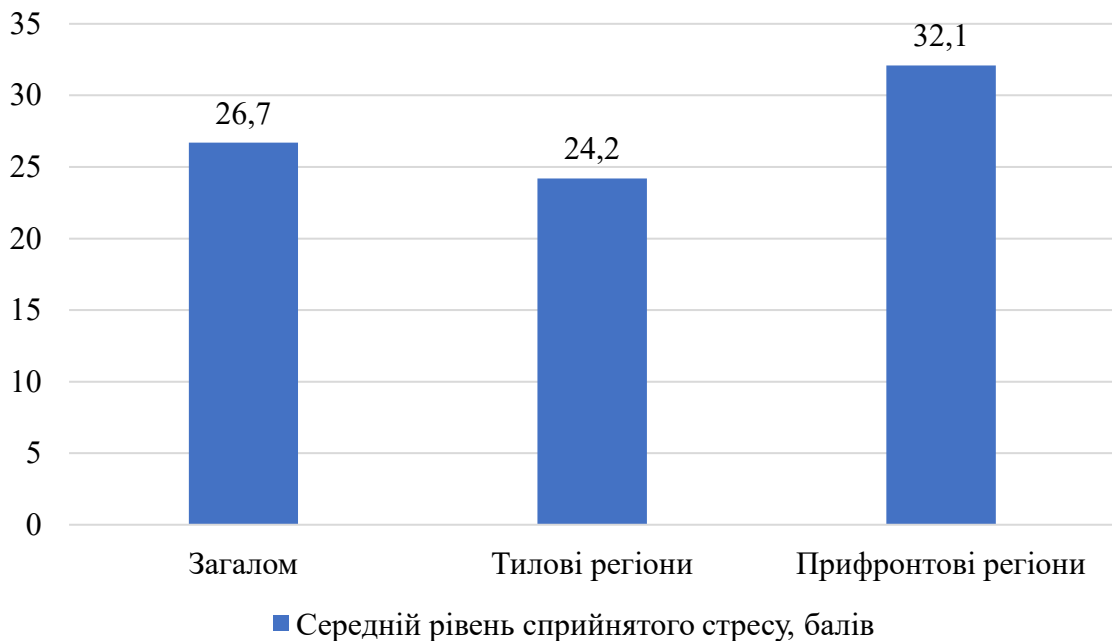


Рис. 3.3. Регіональні відмінності щодо рівня сприйнятого стресу

Результати тесту t-Ст'юдента ( $p = 0,000555$ ) підтверджують високу статистичну значущість відмінностей у рівні сприйнятого стресу між респондентами прифронтових та тилкових регіонів.

Отже, ці показники свідчать про вищий рівень сприйнятого стресу серед респондентів, які проживають у прифронтових регіонах (32,1), порівняно з тими, хто мешкає у тилкових регіонах (24,2). Значення 32,1 перевищує середній рівень стресу (14-26 балів), що вказує на високе психологічне навантаження у прифронтових регіонах, що зумовлено безпосереднім впливом військових дій, нестабільністю та тривожністю щодо майбутнього. Показник 24,2 у тилкових регіонах хоча і знаходиться ближче до верхньої межі помірної рівня стресу, все ж є нижчим, що може свідчити про більш сприятливі умови та кращу

соціальну підтримку.

Результати демонструють пряму залежність рівня стресу від життєвих обставин – чим більше зовнішніх загроз та нестабільності, тим вищий рівень сприйнятого стресу. В умовах військового конфлікту та загрозна ситуація суттєво підвищує рівень стресу у людей, які проживають ближче до зон бойових дій.

На рис. 3.4 предства відмінності у рівні сприйнятого стресу серед ВПО та постійних мешканців регіонів.

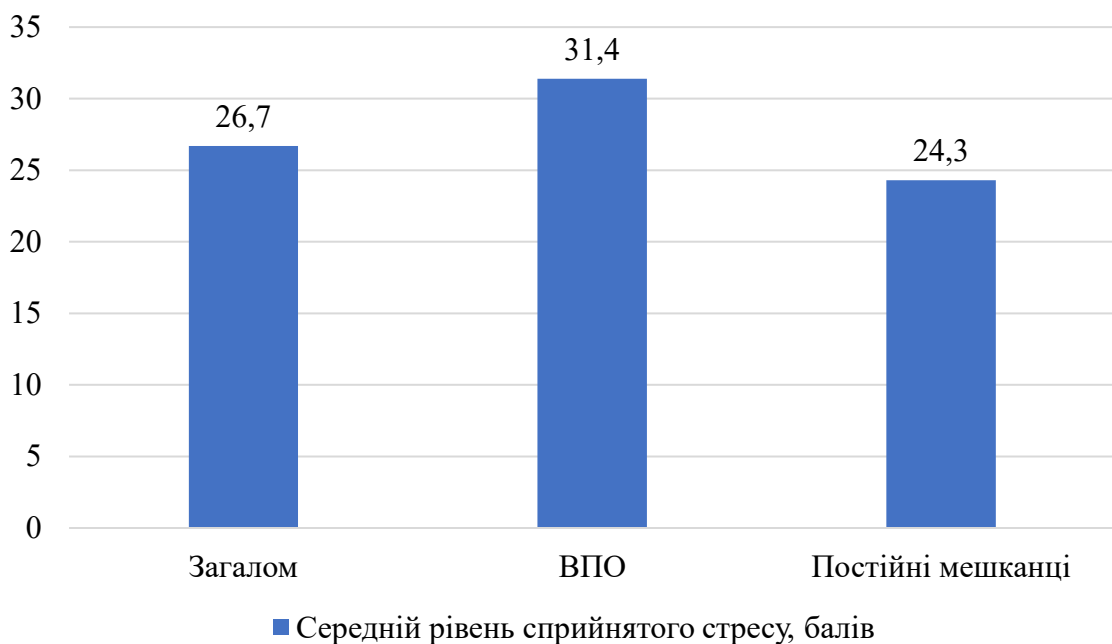


Рис. 3.4. Відмінності щодо рівня сприйнятого стресу у ВПО та постійних мешканців

Результати тесту t-Стюдента ( $p = 0,000555$ ) підтверджують статистично значущу різницю у рівні сприйнятого стресу між внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та постійними мешканцями. Оскільки  $p < 0,05$ , можна стверджувати, що рівень стресу серед ВПО істотно вищий і ця різниця

ВПО мають найвищий рівень сприйнятого стресу – 31,4 бали, що значно перевищує як загальний показник (26,7), так і показник серед постійних мешканців (24,3). Така різниця вказує на психоемоційне навантаження,

пов'язане з втратою дому, адаптацією до нових умов, невизначеністю та травматичним досвідом. Постійні мешканці демонструють нижчий рівень стресу, їхній середній бал (24,3) відповідає помірному рівню стресу, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан у порівнянні з ВПО. Це пов'язано з наявністю стабільнішого соціального оточення, житла та доступу до ресурсів. Показник 31,4 бали за шкалою PSS (Perceived Stress Scale) відповідає високому рівню стресу.

Результати опитування за методикою Maslach Burnout Inventory (MBI) представлені у Додатку Е.

На рис. 3.5 представимо розподіл респондентів за рівнями емоційного вигорання.

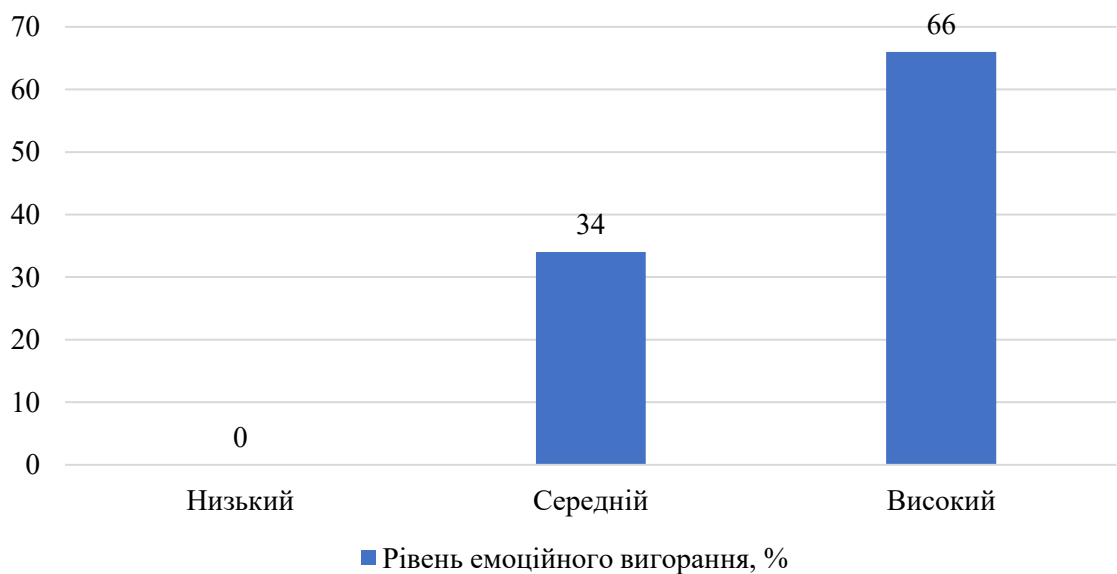


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за рівнем емоційного вигорання

66% досліджуваних респондентів мають високий рівень емоційного вигорання, 34% – середній.

Середній рівень емоційного вигорання представлено на рис. 3.6.

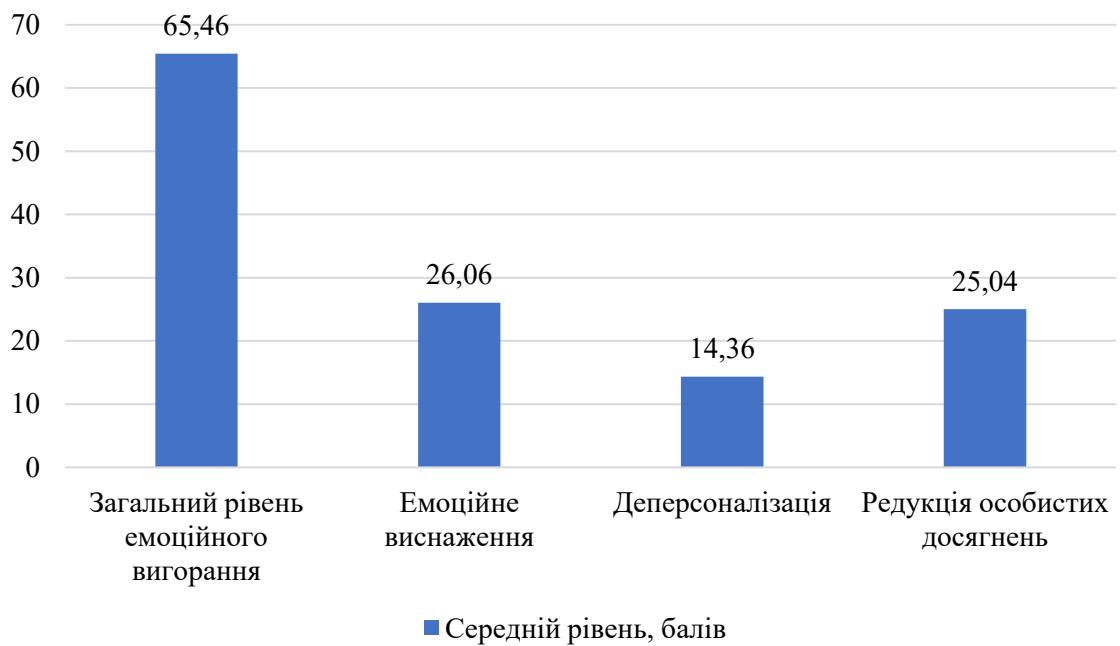


Рис. 3.6. Середній рівень емоційного вигорання

Розраховане стандартне відхилення ( $\sigma = 13,444$ ) вказує на наявність помірного розкиду індивідуальних результатів навколо середнього значення. Це свідчить про те, що хоча в середньому рівень емоційного вигорання серед респондентів є високим (65,46 бали), спостерігаються значні індивідуальні варіації.

Загальний рівень емоційного вигорання серед респондентів склав 65,46 бали, що свідчить про виражений стан емоційного виснаження, який може мати негативний вплив на психоемоційний стан та професійну ефективність особистості. Показник емоційного виснаження становить 26,06 бали, що вказує на високий рівень перевтоми та втрати емоційних ресурсів. Респонденти ймовірно відчувають втому, роздратування, зниження енергії, що є типовими ознаками стресу. Середнє значення 14,36 бали за шкалою деперсоналізації є помірним, однак воно свідчить про тенденцію до відстороненого ставлення до інших, цинізму, або знеособлення у взаємодії. Це може бути наслідком тривалого психологічного навантаження або внутрішнього захисного механізму проти емоційного перенавантаження. Показник 25,04 бали за шкалою редукції особистих досягнень свідчить про

зниження суб'єктивної оцінки власної професійної ефективності, успішності та значущості зусиль. Респонденти можуть переживати почуття незадоволення собою, сумніви у власних компетенціях та знижену мотивацію. Отримані результати свідчать про наявність високого рівня емоційного виснаження та редукції особистих досягнень, що разом із помірною деперсоналізацією вказує на сформований синдром емоційного вигорання серед учасників дослідження.

Гендерні відмінності щодо емоційного вигорання представлені на рис. 3.7.

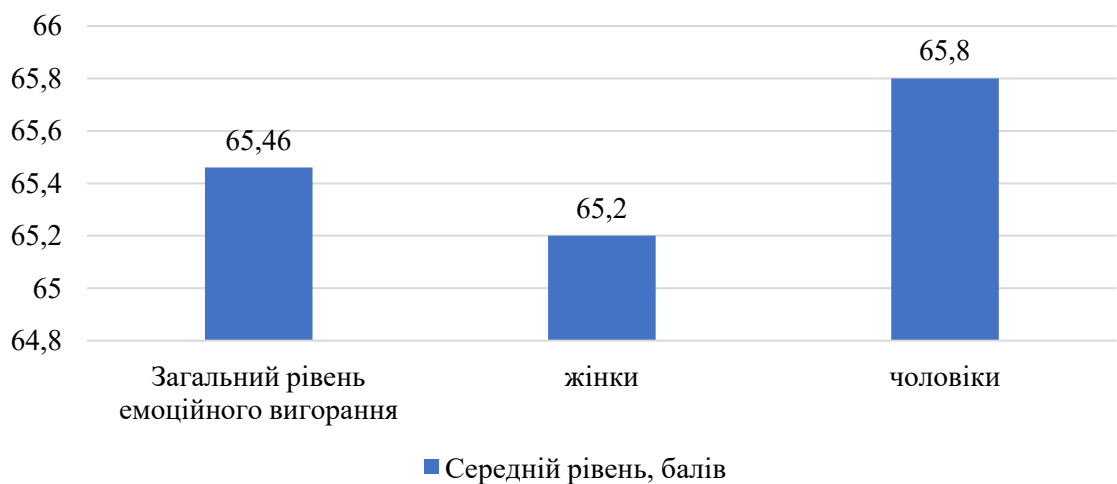


Рис. 3.7. Гендерний розподіл рівня емоційного вигорання

У чоловіків рівень емоційного вигорання складає 65,8, у жінок – 65,2, тобто відмінності практично відсутні.

На рис. 3.8 представимо регіональний розподіл рівня емоційного вигорання.

Отримане значення t-критерію Стьюдента ( $p = 0,002547$ ) свідчить про статистично значущу різницю у рівні емоційного вигорання між респондентами, які проживають у тилкових та прифронтових регіонах. Оскільки  $p < 0,05$ , можна стверджувати, що відмінності у рівні емоційного вигорання не є випадковими, а мають систематичний характер.

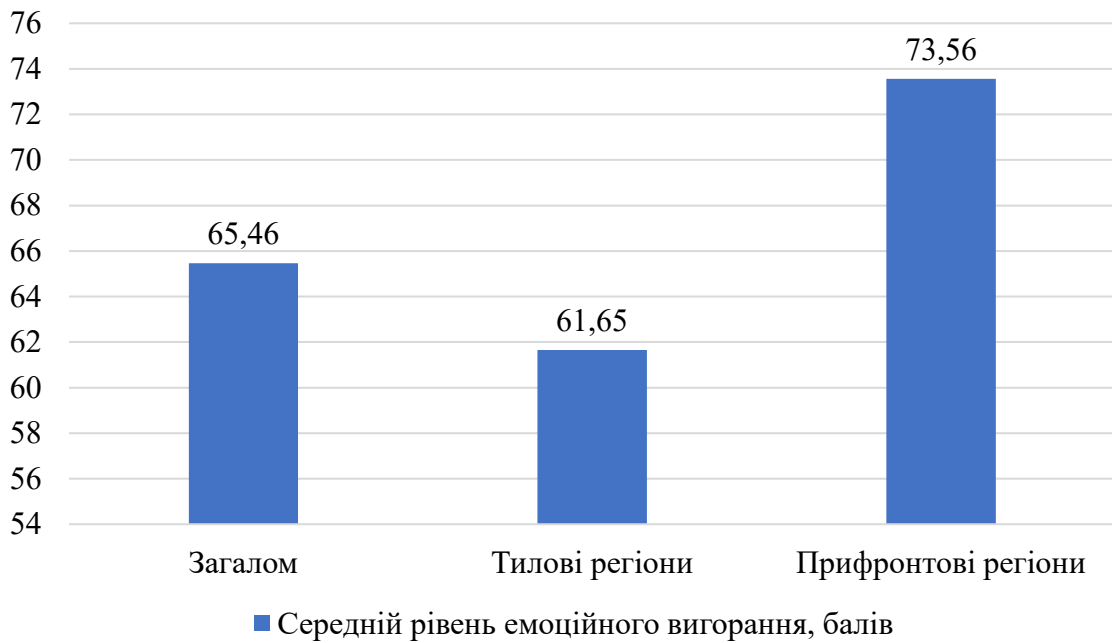


Рис. 3.8. Регіональні відмінності щодо рівня емоційного вигорання

Серед мешканців тилових регіонів середнє значення вигорання складає 61,65 бали, що також вказує на виражений рівень емоційного вигорання, проте нижчий у порівнянні з іншими групами, що пов'язано з меншою інтенсивністю стресогенних факторів у тилових умовах. Найвищий рівень емоційного вигорання зафіксовано серед респондентів з прифронтових регіонів – 73,56 бали, що свідчить про надмірний емоційний і психічний тиск, пов'язаний з умовами постійної небезпеки, нестабільності, а також стресу. Результати демонструють залежність рівня емоційного вигорання від регіонального контексту. Чим ближче респонденти проживають до зони бойових дій, тим вищим є їх рівень емоційного виснаження.

На рис. 3.9 представлено відмінності у рівні емоційного вигорання серед ВПО та постійних мешканців регіонів. Отримане значення t-критерію Стьюдента ( $p = 0,009741$ ) свідчить про статистично значущі відмінності між рівнем емоційного вигорання у групах ВПО та постійних мешканців. Оскільки  $p < 0,05$ , можна стверджувати, що рівень емоційного вигорання істотно вищий серед ВПО, і ця різниця не є випадковою.

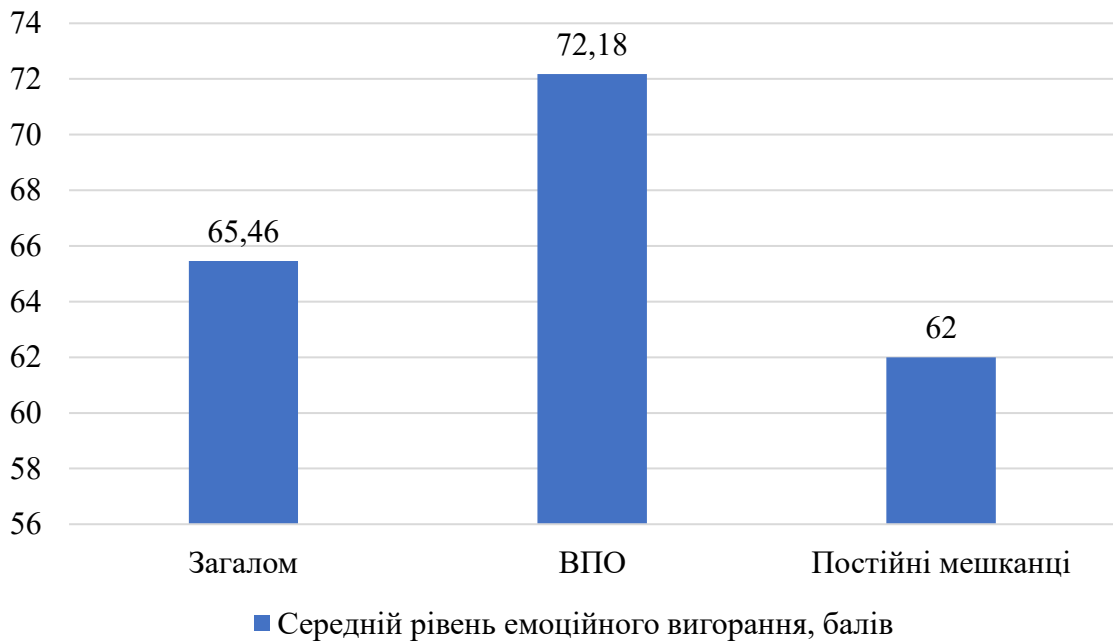


Рис. 3.9. Відмінності щодо рівня емоційного вигорання у ВПО та постійних мешканців

У групі внутрішньо переміщених осіб (ВПО) зафіксовано найвищий рівень вигорання – 72,18 бали, що свідчить про надмірне емоційне виснаження, втому, відчуття безвиході та зниження мотивації. Це пов'язано з втратою домівки, порушенням соціальних зв'язків, адаптаційними труднощами та тривалим стресовим станом. У групі постійних мешканців рівень емоційного вигорання дещо нижчий – 62,00 бали, що також свідчить про високий рівень вигорання, однак менш інтенсивний порівняно з ВПО.

Водночас рівень сприйнятого стресу є високим у більшості респондентів, що вказує на емоційну напруженість і потенційне виснаження.

### 3.2. Особливості особистісної креативності в умовах воєнного стану

Метою підрозділу 3.2 є аналіз особистісної креативності в умовах воєнного стану, з урахуванням її адаптивного значення та впливу на стратегії подолання кризових ситуацій. Результати опитування за тестом креативності

Торренса представлені у Додатку Г.

У таблиці 3.1. представимо узагальнені результати опитування за тестом креативності Торренса.

Таблиця 3.1

Узагальнені результати опитування за тестом креативності Торренса

| Шкала                         | Середнє арифметичне | Стандартне відхилення | У тому числі |          |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|----------|
|                               |                     |                       | жінки        | чоловіки |
| Вправність                    | 52,3                | 3,9                   | 51,6         | 51,3     |
| Гнучкість                     | 72,2                | 10,8                  | 74,1         | 66,1     |
| Оригінальність                | 57,3                | 3,7                   | 56,1         | 56,7     |
| Загальний рівень креативності | 60,6                | 4,7                   | 60,6         | 58,0     |

Найменше стандартне відхилення спостерігається за шкалами оригінальності ( $\sigma = 3,7$ ) та вправності ( $\sigma = 3,9$ ). Це свідчить про відносно однорідні результати серед учасників, тобто більшість респондентів продемонстрували схожий рівень уміння генерувати нові ідеї та працювати з візуальним або словесним матеріалом, не виходячи за межі статистично очікуваного діапазону. Така невелика варіативність у результатах може пояснюватися спільними освітніми або професійними умовами формування креативного мислення. Натомість, найбільше стандартне відхилення зафіксовано за шкалою гнучкості ( $\sigma = 10,8$ ), що вказує на високу індивідуальну варіативність у здатності респондентів змінювати напрям мислення, адаптуватися до нових ситуацій або генерувати різні категорії ідей.

Щодо загального рівня креативності, значення стандартного відхилення становить 4,7, що є помірним показником варіативності. Це дозволяє зробити висновок про відносно стабільний рівень креативного потенціалу в цілому серед опитаних, хоча з наявністю окремих відхилень у бік нижчих або вищих результатів.

Аналіз даних свідчить, що загальний рівень креативності серед опитаних респондентів становить 60,6 бали, що вказує на середній рівень розвитку креативного потенціалу. При цьому статеві відмінності є помірно

вираженими: жінки та чоловіки мають близькі показники за більшістю шкал, хоча є певні нюанси.

Зокрема, за шкалою «гнучкість» спостерігається найвиразніша різниця – жінки мають вищий показник (74,1 бала) порівняно з чоловіками (66,1 бала).

За шкалами «вправність» і «оригінальність» результати є практично однаковими для обох груп, що свідчить про подібну здатність до деталізації та створення нових ідей незалежно від статі. Зокрема, у жінок, попри ймовірно вищу емоційну вразливість, зберігається висока гнучкість мислення, яка може виступати як компенсаторний механізм у складних психологічних ситуаціях. Натомість чоловіки демонструють дещо нижчі результати за цією шкалою, що може свідчити про більшу стабільність мислення, але й про меншу адаптивність у стресових умовах.

На рис. 3.10 представимо розподіл отриманих результатів щодо рівня креативності у респондентів.

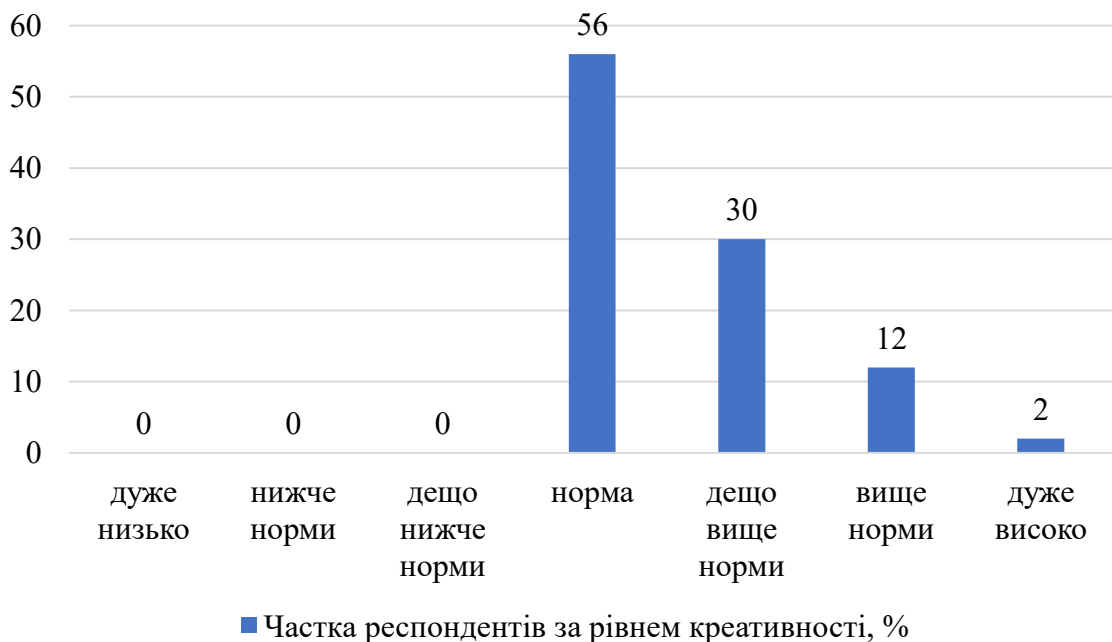


Рис. 3.10. Розподіл отриманих результатів щодо рівня креативності за тестом Торренса, %

56% респондентів мають рівень креативності, який відповідає нормі, 30% – дещо вище середнього, 12% вище норми та 2% – дуже високий.

На рис. 3.11 проаналізуємо рівні креативності залежного того, чи знаходить респондент в прифронтовій частині України (Сумська, Харківська та Запорізька області) чи в тилкових областях.

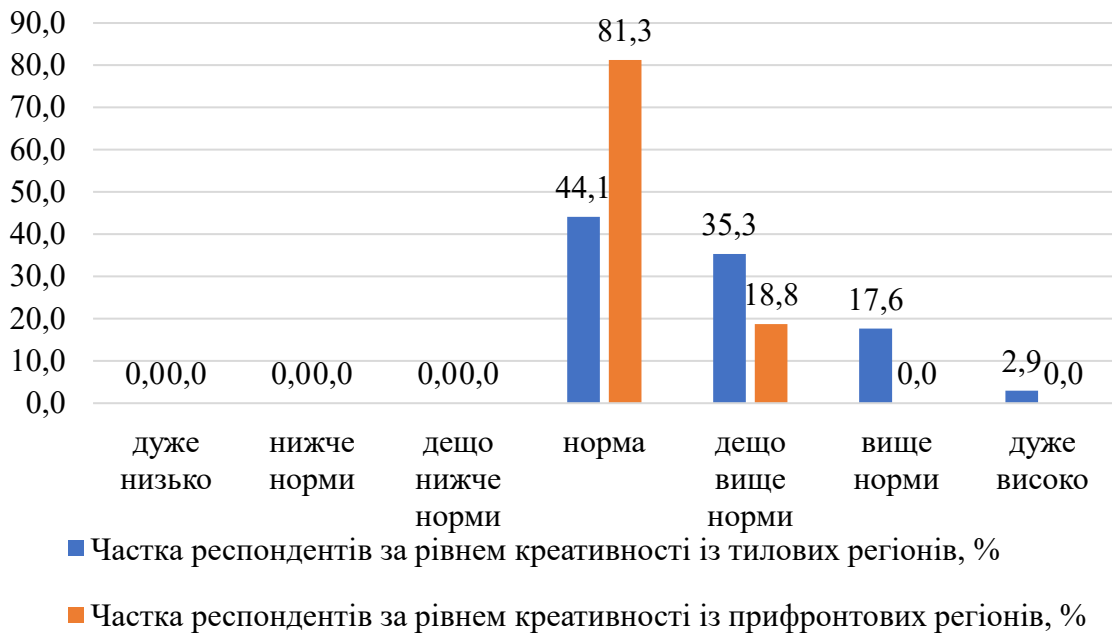


Рис. 3.11. Регіональний розподіл отриманих результатів щодо рівня креативності за тестом Торренса, %

У прифронтових регіонах 81,3% респондентів мають рівень креативності, що відповідає нормі, на відміну від 44,1% у тилкових регіонах. Це свідчить про, ймовірно, через вплив тривалого стресу, знижену психологічну гнучкість або концентрацію на базових потребах без простору для креативного самовираження.

У тилкових регіонах спостерігається ширший спектр креативності: 35,3% мають рівень «дещо вище норми», 17,6% – «вище норми», 2,9% – «дуже високо». У прифронтових регіонах таких респондентів взагалі немає. Це вказує на те, що сприятливі умови життя створюють кращі передумови для розвитку творчого мислення, особливо у вищих його проявах.

У жодній групі не зафіксовано респондентів із креативністю нижче норми, що свідчить про загальний середній або достатній рівень творчого потенціалу в обох групах. Проте відсутність високих показників у

прифронтових регіонах свідчить про потенційне пригнічення креативності через зовнішні стресори. Прифронтові регіони демонструють більш однорідний і «стриманий» рівень креативності, переважно в межах норми. Це може бути наслідком стресу, втоми, психологічної нестабільності, а також зниження мотивації до творчої самореалізації в умовах війни. Натомість у тилкових регіонах спостерігається розмаїття рівнів креативності, включаючи високі та дуже високі показники. Це свідчить про наявність психологічного ресурсу та зовнішніх умов, які дозволяють особистості розкривати свій творчий потенціал.

На рис. 3.12 представимо розподіл результатів опитування щодо рівня креативності постійних мешканців та ВПО.

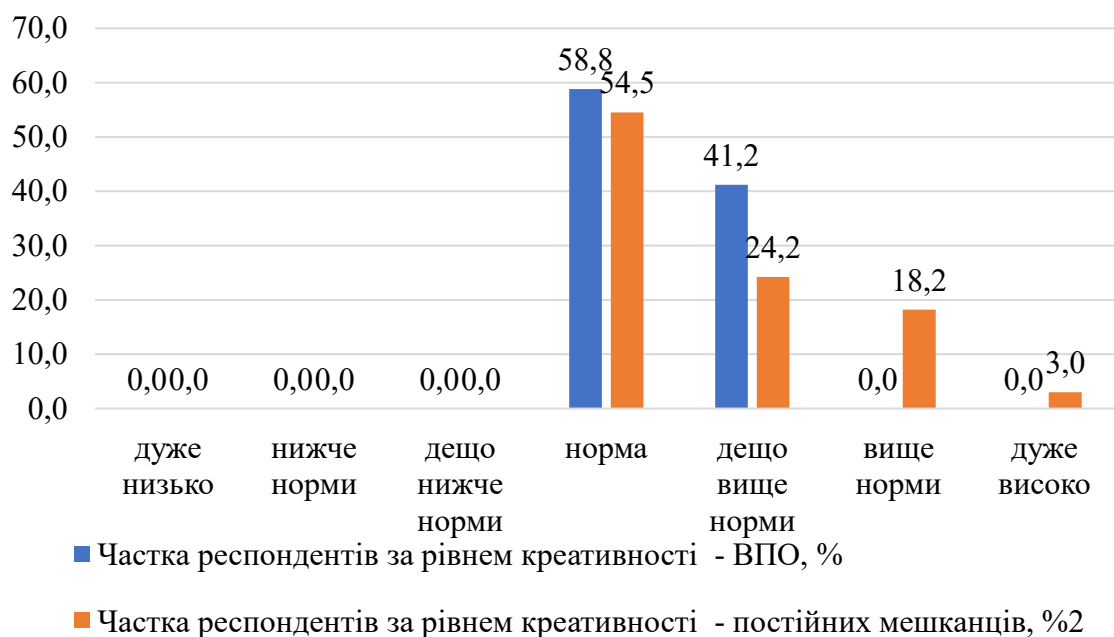


Рис. 3.12. Розподіл отриманих результатів щодо рівня креативності постійних мешканців та ВПО, %

У обох групах більшість респондентів демонструють креативність на рівні норми: 58,8% серед ВПО і 54,5% серед постійних мешканців. Це свідчить про стабільний базовий рівень креативності у більшості, попри впливи воєнних обставин. ВПО мають більше респондентів із рівнем «дещо вище

норми»: серед ВПО таких 41,2%, а серед мешканців прифронтових регіонів – лише 24,2%. Це може свідчити про адаптивний потенціал ВПО, які змушені були пристосовуватися до нових умов, проявляючи гнучкість, нестандартне мислення і здатність швидко вирішувати проблеми. Вищий рівень креативності наявний лише у постійних мешканців: 18,2% респондентів із цієї групи продемонстрували рівень «вище норми», а 3,0% – дуже високо. У групі ВПО таких респондентів немає. Це може пояснюватись тим, що довготривале перебування в зоні ризику формує у частини людей нестандартні підходи до виживання, рішучість і креативне реагування на виклики – однак лише в окремих випадках, а не масово.

Отже, результати свідчать про стабільність базового рівня креативності як серед ВПО, так і серед постійних мешканців прифронтових регіонів. Проте між групами простежуються відмінності у «верхньому рівні» креативного прояву. ВПО частіше демонструють креативність дещо вище норми, що може бути результатом адаптаційних механізмів до нових умов життя. Мешканці прифронтових регіонів мають респондентів із високим і дуже високим рівнем креативності, ймовірно, через необхідність тривалого часу приймати складні рішення у критичних умовах.

Аналіз даних свідчить, що загальний рівень креативності серед респондентів переважно перебуває в межах норми, із помітними регіональними та гендерними відмінностями. Жінки демонструють вищу гнучкість мислення, тоді як чоловіки – більш стабільне, але менш адаптивне мислення. Респонденти з тилкових регіонів частіше виявляють високий та дуже високий рівень креативності, що вказує на вплив умов безпеки та стабільності. Переселенці, попри значний стрес, демонструють адаптаційну креативність, тоді як постійні мешканці прифронтових регіонів іноді виявляють нестандартні підходи у критичних умовах.

### 3.3. Інтенсивнісні та якісні особливості зв'язку особистісної креативності з емоційним вигоранням та стресом в умовах воєнного стану

Високий рівень сприйнятого стресу у 92% респондентів негативно впливає на креативний потенціал, спричиняючи емоційне вигорання, зниження гнучкості мислення та мотивації до творчої діяльності. Особливо вразливими є мешканці прифронтових регіонів, де умови не сприяють розвитку високих рівнів креативності. Для підтвердження статистично значущої залежності сформуємо кореляційну матрицю між досліджуваними параметрами за допомогою програмного комплексу Jamovi та використаємо коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволить проаналізувати лінійний зв'язок між двома кількісними змінними, що дозволяє оцінити силу та напрямок взаємозв'язку між рівнем креативності та психологічними характеристиками респондентів [51]. Результати представимо у Додатку Ж.

Результати кореляційного аналізу дозволяють виявити суттєві взаємозв'язки між показниками креативності, компонентами емоційного вигорання та рівнем сприйняття стресу. Особливо значущим є сильний негативний зв'язок між рівнем креативності та сприйняттям стресу ( $r = -0,869$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про потенційну роль креативності як захисного чинника у стресових ситуаціях. Особи з розвинутою креативністю більш схильні до суб'єктивного відчуття стресу, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне благополуччя. Адже стрес має суттєвий негативний вплив на рівень креативності, призводячи до його зниження.

Подібна тенденція простежується і у зв'язках вираженості креативності з компонентами емоційного вигорання. Зокрема, виявлено статистично значущі негативні кореляції з емоційним вигоранням загалом ( $r = -0,498$ ;  $p < 0,001$ ), емоційним виснаженням ( $r = -0,498$ ;  $p < 0,001$ ) та позитивну із редуцією особистих досягнень ( $r = 0,364$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, емоційне виснаження та зниження особистої ефективності призводять до зниження рівня креативності.

Водночас сприйняття стресу тісно пов'язане з емоційним вигоранням ( $r = 0,714$ ;  $p < 0,001$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,714$ ;  $p < 0,001$ ), деперсоналізацією ( $r = 0,371$ ;  $p < 0,01$ ) та редукцією особистих досягнень ( $r = 0,550$ ;  $p < 0,001$ ). Ці показники підтверджують загальновідому тенденцію: чим вищий рівень сприйняття стресу, тим більша ймовірність розвитку синдрому емоційного вигорання.

Для перевірки гіпотези щодо того, що емоційне вигорання виступає медіатором у взаємозв'язку між стресом та зниженням креативності виконаємо тест Собея за наступною формулою [43]:

$$Z = \frac{a*b}{\sqrt{b^2*SE_a^2 + a^2*SE_b^2}} \quad (3.1)$$

Розрахунки виконаємо за допомогою програмного забезпечення Excel.

Для нашої гіпотези:

- $a$  – коефіцієнт регресії між  $X \rightarrow M$  («Стрес»  $\rightarrow$  «Емоційне вигорання»).
- $b$  – коефіцієнт регресії між  $M \rightarrow Y$  («Емоційне вигорання»  $\rightarrow$  «Креативність»).
- $SE(a)$  – стандартна помилка коефіцієнта  $a$ .
- $SE(b)$  – стандартна помилка коефіцієнта  $b$ .

У таблиці 3.2 представимо проміжні результати розрахунків.

Таблиця 3.2

Проміжні результати розрахунку тесту Собея

| Параметр                                      | Значення |
|---|----------|
| Коефіцієнт регресії $a$ ( $X \rightarrow M$ ) | 1,20     |
| Коефіцієнт регресії $b$ ( $M \rightarrow Y$ ) | -1,44    |
| Стандартна помилка $SE(a)$                    | 0,17     |
| Стандартна помилка $SE(b)$                    | 0,36     |

Виконаємо розрахунки:

$$Z = \frac{1,20*(-1,44)}{\sqrt{(-1,44)^2*0,17^2 + 1,20^2*0,36^2}} = -3,49$$

У таблиці 3.3. представимо результати розрахунків тесту Собея.

Таблиця 3.3

## Результати розрахунку тесту Собея

| Параметр                        | Значення   |
|---------------------------------|------------|
| Z-значення                      | -3,49      |
| Стандартна помилка (Std. Error) | 0,58893887 |
| p-value                         | 0,00016627 |

Джерело: розраховано за [43]

Отримане Z-значення = -3,49 є статистично значущим, оскільки p-value = 0,00016627 менше рівня 0,05. Це означає, що медіаційний ефект є значущим, і змінна «Емоційне вигорання» суттєво впливає на зв'язок між «Стресом» та «Креативністю».

Знак (-) означає, що напрямок медіації – негативний: тобто, зростання стресу → підвищення емоційного вигорання → зниження креативності.

Абсолютне значення тесту (3,49) наближається до критичного значення  $z \approx \pm 1,96$  (при  $\alpha = 0,05$ ).

Якщо  $|z| \geq 1,96$  → медіація статистично значуща на рівні 5%.

Якщо  $|z| < 1,96$  → медіація незначуща.

У вашому випадку:

$|z| = 3,49 > 1,96$  → медіація статистично значуща на рівні  $p < 0,05$ .

Це означає, що емоційне вигорання дійсно виступає посередником у зв'язку між стресом і креативністю, і ця медіація негативна. Підвищення рівня стресу опосередковано через зростання емоційного вигорання призводить до зниження креативності. Тобто емоційне вигорання виступає механізмом, через який стрес знижує креативність.

У ході дослідження було перевірено декілька гіпотез щодо взаємозв'язків між рівнем креативності, її структурними компонентами (вправністю, гнучкістю, оригінальністю), рівнем сприйняття стресу та

емоційним вигоранням, а також здійснено перевірку медіаційної ролі емоційного вигорання у взаємозв'язку між стресом і креативністю. Результати аналізу дали змогу підтвердити низку статистично значущих залежностей.

Гіпотеза про негативний зв'язок між рівнем креативності та сприйняттям стресу також підтверджена: спостерігається сильна зворотна кореляція ( $r = -0,869$ ;  $p < 0,001$ ), що вказує на те, що вищий рівень креативності асоціюється з нижчим рівнем суб'єктивного переживання стресу.

Результати підтверджують гіпотезу про наявність негативного зв'язку між рівнем креативності та емоційним вигоранням загалом ( $r = -0,498$ ;  $p < 0,001$ ), зокрема з його компонентами – емоційним виснаженням ( $r = -0,498$ ;  $p < 0,001$ ) та редукцією особистих досягнень ( $r = -0,364$ ;  $p < 0,01$ ). Це означає, що особи з підвищеним рівнем стресу внаслідок емоційного виснаження, втрачають здатність до креативності.

Окрему увагу заслуговують результати тесту Собеля, який використовувався для перевірки гіпотези щодо медіаційного ефекту емоційного вигорання у зв'язку між сприйняттям стресу (незалежна змінна) та рівнем креативності (залежна змінна). Отримане Z-значення = -3,49 при  $p\text{-value} = 0,00016627$  дозволяє стверджувати, що медіаційний ефект є статистично значущим, тобто емоційне вигорання справді виконує посередницьку функцію у цьому зв'язку: чим вищий рівень сприйняття стресу, тим вищий рівень емоційного вигорання, що своєю чергою негативно впливає на прояви креативності. Тобто, стрес знижує креативність не лише безпосередньо, а й опосередковано – через підвищення вигорання.

У підсумку, всі основні гіпотези дослідження було підтверджено. Встановлено, що емоційне вигорання є значущим медіатором, який послаблює креативні прояви в умовах високого стресу. Ці висновки мають не лише теоретичне, а й практичне значення – зокрема, для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на підтримку креативності та зниження негативних впливів стресу та вигорання в професійній діяльності.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі проаналізовано результати емпіричного дослідження впливу емоційного вигорання, стресу на креативність особистості, що дозволяє зробити такі висновки.

Загальний рівень креативності респондентів перебуває у межах середніх значень, проте його прояви суттєво відрізняються залежно від умов проживання. Зокрема, мешканці прифронтових регіонів частіше демонструють креативність на рівні норми, тоді як у тилкових регіонах зафіксовано більший відсоток осіб із підвищеним та високим рівнем креативного потенціалу. Це свідчить як про вплив безпечніших умов на когнітивну діяльність, так і про можливість активнішої реалізації творчих здібностей. Серед внутрішньо переміщених осіб частіше фіксуються показники, що перевищують норму, проте відсутні випадки дуже високого рівня креативності, що, ймовірно, пов'язано з адаптаційними бар'єрами. Статеві відмінності у креативності є несуттєвими, за винятком гнучкості, яка виявилася більш вираженою у жінок.

Результати, отримані за шкалою сприйнятого стресу, засвідчили високий рівень психологічного навантаження серед більшості респондентів. Близько 68% учасників перебувають у зоні високого стресу, що створює загрозу довготривалого психоемоційного виснаження. Найбільш вразливими виявилися мешканці прифронтових регіонів та внутрішньо переміщені особи, де середні значення значно перевищують граничні показники помірному стресу. Водночас тилкові регіони демонструють відносно стабільніші показники, що, ймовірно, зумовлено меншою частотою стресових подій та наявністю соціальної підтримки. Статеві відмінності виявлені на рівні загальних тенденцій: жінки мають дещо вищий рівень сприйнятого стресу.

Дані щодо емоційного вигорання за методикою МВІ також вказують на критичний психоемоційний стан значної частини респондентів. Високий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних

досягнень фіксується у двох третин опитаних, що свідчить про поширену втому, зниження мотивації та загальне емоційне виснаження. Найвищі показники характерні для мешканців прифронтових регіонів і ВПО, що знову ж таки підтверджує негативний вплив війни та переміщення на емоційний стан людини. Регіональні відмінності є істотними: найменше виражене вигорання виявлено в тилу, де респонденти мають доступ до відносно стабільного середовища та ресурсів. Гендерні відмінності у вигоранні не мають статистичної значущості.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність сильного негативного зв'язку між рівнем сприйнятого стресу та креативністю ( $r = -0,869$ ;  $p < 0,001$ ), що вказує на те, що підвищене психоемоційне напруження суттєво знижує здатність до творчого мислення, зокрема впливає на гнучкість, оригінальність та вправність. Таким чином, у контексті війни й нестабільності креативність як ресурс адаптації суттєво блокується впливом хронічного стресу.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження досягло поставленої мети та визначених завдань, що дозволяє зробити такі висновки.

1. Проаналізовано підходи до дослідження креативності особистості та її чинників, у процесі чого визначено, що креативність – складний феномен, що поєднує інтелектуальні та особистісні аспекти й розвивається під впливом середовища. Вона не є лише вродженою якістю, а формується у процесі життєвого досвіду, проявляючись у здатності до оригінального мислення, адаптації та генерації нових ідей. У цьому дослідженні вона розглядається як властивість особистості, що визначає творчий потенціал у різних сферах діяльності. Стрес – системний фактор, що негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я, порушуючи адаптивні механізми організму. Тривале емоційне напруження підвищує ризик розвитку вигорання, особливо в умовах активних воєнних дій.

2. Визначено особливості емоційного вигорання та стресу. Встановлено, що найбільш уразливими є мешканці прифронтових регіонів та внутрішньо переміщені особи, які демонструють найвищі рівні як сприйнятого стресу, так і емоційного вигорання. Це вказує на безпосередній вплив воєнного контексту на психоемоційний стан населення. Емоційне виснаження охоплює більшість опитаних, що створює ризик довготривалих негативних наслідків для психічного здоров'я. Статеві відмінності у рівні вигорання не є істотними, хоча жінки дещо частіше відчувають вищий рівень стресу.

3. Визначено особливості креативності в умовах воєнного стану. Визначено особливості креативності в умовах воєнного стану. З'ясовано, що загальний рівень творчого потенціалу респондентів є середнім, із незначними статевими відмінностями. Жінки виявляють вищу гнучкість мислення, що свідчить про кращу адаптивність. Рівень оригінальності та вправності мислення в обох групах приблизно однаковий. Регіональний аналіз засвідчив вищий рівень креативності серед респондентів із прифронтових територій та

внутрішньо переміщених осіб, що свідчить про їхній підвищений адаптивний потенціал.

4. У результаті дослідження виявлено суттєві особливості взаємозв'язку між креативністю особистості, емоційним вигоранням і сприйнятим стресом. Статистичний аналіз підтвердив три висунуті гіпотези, що дозволяє говорити про наявність стійкої взаємозалежності між цими психоемоційними характеристиками. Зокрема, встановлено, що вищий рівень стресу негативно впливає на креативність, що свідчить про те, що в умовах інтенсивного психологічного навантаження творчий потенціал особистості пригнічується. Емоційне вигорання виступає посередником у цьому процесі, опосередковуючи вплив стресу на здатність до творчого мислення. Крім того, виявлено прямий зв'язок між високим рівнем емоційного вигорання та зниженням креативності, що ще раз підкреслює важливість емоційної стабільності для збереження творчих ресурсів.

Таким чином, отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. Вони підтверджують, що креативність не є сталою рисою, а чутливою до впливу зовнішніх стресогенних факторів і внутрішніх психологічних станів. Особливої актуальності ці висновки набувають в умовах соціальної нестабільності та війни, коли психоемоційне виснаження охоплює значну частину населення.

Отже, забезпечення психологічного добробуту, зниження рівня стресу та профілактика емоційного вигорання є важливими передумовами для підтримання та розвитку креативного потенціалу особистості, що, у свою чергу, сприяє адаптації, особистісному зростанню та ефективному функціонуванню у складних соціальних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*. 2022. №2. С.16-27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 09.05.2025).
2. Ігумнова О., Шлінчак Т. особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Psychology Travelogs*. 2023. № (2). С. 51–61. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16> (дата звернення: 09.05.2025).
3. Курапов А. О., Льошенко О. А., Волинець В. О. Практикум із загальної психології. Модуль «Уява, емоції, воля». Методичні рекомендації. К.: ДІА, 2022. 256 с. URL: [https://iar.org.ua/wp-content/uploads/2023/02/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0\\_%D0%905\\_%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0\\_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F.pdf](https://iar.org.ua/wp-content/uploads/2023/02/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%905_%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F.pdf) (дата звернення: 09.05.2025).
4. Лагодієнко В. В., Іванченкова Л. В., Іванченков В. С. Гіпотеза як суттєвий елемент методології наукових досліджень. *Економічний простір*. 2022. № 181. С. 9-13. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/есpros\\_2022\\_181\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/есpros_2022_181_3) (дата звернення: 09.05.2025).
5. Олійник М. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>
6. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка: [наук.-метод. журнал] / академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся»*. Житомир, 2016. Вип. 11. 154 с. С.120-131. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/25862/1/%D0%BF%D0%B0%D0%B2%D0%BB.%E2%8>

0%99..PDF (дата звернення: 27.04.2025)

7. Поєзднік О. ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНОЇ КРЕАТИВНОСТІ у ПСИХОЛОГІЇ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ і МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ. Вісник ХНПУ Імені Г С Сковороди Психологія. 2021. №65. С. 262–274. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.17> (дата звернення: 27.04.2025)

8. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Science and Education*. 2024. № 1. С. 81–88. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-13> (дата звернення: 27.04.2025)

9. Хупавцева Н. Проблема креативності особистості та механізми її прояву. *Соціальні науки*. 2013. №3. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1128> (дата звернення: 27.04.2025).

10. Шафранський, В. Креативність як психологічне явище і його понятійна реінтерпретація. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2 (80). С. 89-97. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/40912> (дата звернення: 27.04.2025)

11. Яцюрик А.О. Вивчення феномена креативності в зарубіжній психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 20. С. 807–816. URL: <https://radio.kpi.ua/index.php/2227-6246/article/download/159935/159164> (дата звернення: 27.04.2025)

12. Adriaenssens J., Veronique De Gucht, Staen Maes. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research. *International Journal of Nursing Studies*. 2015. №52. P. 649–61. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25468279/> (дата звернення: 27.04.2025).

13. Alabbasi A. M. A., Paek S. H., Kim D., Cramond B. What do educators need to know about the Torrance Tests of Creative Thinking: A comprehensive review. *Frontiers in Psychology*. 2022. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1000385> (дата звернення: 09.05.2025).

14. Benedek M. Jauk E., Sommer M., Arendasy M., Neubauer A. C.

Intelligence, creativity, and cognitive control: The common and differential involvement of executive functions in intelligence and creativity. *Intelligence*. 2014. №46. P. 73-83. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25278640> (дата звернення: 27.04.2025).

15. Blix E., Perski A., Berglund H., Savic I. Long-term occupational stress is associated with regional reductions in brain tissue volumes. *PLoS ONE*. 2013;8(6):e64065. URL: [10.1371/journal.pone.0064065. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23776438/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23776438/) (дата звернення: 27.04.2025).

16. Bosnjak M., Dobovski-Poslon M., Bibic Z., Bosnjak K. The influence of chronic stress on health and coping mechanisms. *SANAMED*. 2019. №14. 97. [10.24125/sanamed.v14i1.293](https://doi.org/10.24125/sanamed.v14i1.293).

17. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата звернення: 27.04.2025).

18. Byron K., Shalini K., Deborah N. The relationship between stressors and creativity: A meta-analysis examining competing theoretical models. *Journal of Applied Psychology*. 2010. №95. P. 201–12. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20085417/> (дата звернення: 27.04.2025).

19. Charoensukmongkol P., a Puyod J. Villegas. Mindfulness and emotional exhaustion in call center agents in the Philippines: Moderating roles of work and personal characteristics. *The Journal of General Psychology*. 2022. №149: 72–96. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32748707/> (дата звернення: 27.04.2025).

20. Deligkaris P., Panagopoulou E., Montgomery A. J., Masoura E.. Job burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & Stress*. 2014. №28. P. 107–23. URL: [https://www.researchgate.net/publication/262008721\\_Job\\_burnout\\_and\\_cognitive\\_](https://www.researchgate.net/publication/262008721_Job_burnout_and_cognitive_)

functioning\_A\_systematic\_review (дата звернення: 27.04.2025).

21. Derakhshanrad Seyed A., Piven E., Zeinalzadeh Ghoochani B. The Relationships between Problem-Solving, Creativity, and Job Burnout in Iranian Occupational Therapists. *Occupational Therapy in Health Care*. 2019. №33. P. 365–80. URL:

[https://www.researchgate.net/publication/334311862\\_The\\_Relationships\\_between\\_Problem-Solving\\_Creativity\\_and\\_Job\\_Burnout\\_in\\_Iranian\\_Occupational\\_Therapists](https://www.researchgate.net/publication/334311862_The_Relationships_between_Problem-Solving_Creativity_and_Job_Burnout_in_Iranian_Occupational_Therapists) (дата звернення: 27.04.2025).

22. Drafaehl B. The Influences Burnout and Lack of Empowerment Have on Creativity in Nursing Faculty. *Nursing Education Perspective*. 2020. №41. P. 33–36. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31860483/> (дата звернення: 27.04.2025).

23. Duncker K. On Problem-Solving. *Psychological Monographs*. 1945. № 58(5). P. 111–113. <https://doi.org/10.1037/h0093599>

24. Freud S. Creative Writers and Day-Dreaming. In *Collected Papers*, Vol. IV. London: Hogarth Press. 1959.

25. Ghanizadeh A., Safoura Jahedizadeh. 2016. EFL teachers' teaching style, creativity, and burnout: A path analysis approach. *Cogent Education*. 2016. №3: 1151997. URL: [https://www.researchgate.net/publication/295897374\\_EFL\\_teachers'\\_teaching\\_style\\_creativity\\_and\\_burnout\\_A\\_path\\_analysis\\_approach](https://www.researchgate.net/publication/295897374_EFL_teachers'_teaching_style_creativity_and_burnout_A_path_analysis_approach) (дата звернення: 27.04.2025).

26. Ghonsooly B., Raeesi A. Exploring the relationship between creativity and burnout among Iranian EFL teachers. *International Journal of Linguistic*. 2012. №4: 121. URL: <http://www.macrothink.org/journal/index.php/ijl/article/download/2198/pdf> (дата звернення: 27.04.2025).

27. Gozhenko A., Hryshko Y. СТРЕС ТА ЙОГО МЕТАБОЛІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник

Української медичної стоматологічної академії. 2019. №19(4). р, 123-129. URL: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.19.4.123> (дата звернення: 27.04.2025)

28. Hanson J. Emotional exhaustion: When your feelings feel overwhelming. *Speaking of Health*. 2024. URL: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/emotional-exhaustion-during-times-of-unrest> (дата звернення: 27.04.2025).

29. Hennessey Beth A., Amabile T. M.. 2010. Creativity. *Annual Review of Psychology*. 2010. № 61. P. 569–98. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1927906> (дата звернення: 27.04.2025).

30. Kaplan B. Unconscious Influences on Creativity: A Review. *Creativity Research Journal*. 1994. № 7(3-4). P. 231–246. URL: <https://doi.org/10.1080/10400419409534534> (дата звернення: 27.04.2025)

31. Khammissa R.A.G, Nemutandani S., Feller G., Lemmer J., Feller L. Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *J Int Med Res*. 2022 Sep;50(9):3000605221106428. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9478693/> (дата звернення: 27.04.2025).

32. Kubly L. S., Kris E. Creativity and Psychoanalysis. In D. N. Jackson & S. Messick (Eds.), *Personality and Creativity* (pp. 110–126). New York: Holt, Rinehart and Winston. 1967.

33. Lam L. T., Lam Mary K., Reddy P., Wong P.. Factors Associated with Work-Related Burnout among Corporate Employees Amidst COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. №19: 1295. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162319/> (дата звернення: 27.04.2025).

34. Li Y., Wu Q, Li Y., Chen L., Wang X.. Relationships among Psychological Capital, Creative Tendency and Job Burnout among Chinese Nurses. *Journal of the Advanced Nursing*. 2019 №75. P.3495-3503. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31241193/> (дата звернення: 27.04.2025).

35. Lucassen P. J., Pruessner J., Sousa N., et al. Neuropathology of stress. *Acta Neuropathol.* 2014;127(1):109–135. doi: 10.1007/s00401-013-1223-5. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24318124/> (дата звернення: 27.04.2025).
36. Mahmoodi-Shahrehabaki M. Relationships between Language Teachers' Time management Skills, Creativity, and Burnout: A Mediation Analysis. *Alberta Journal of Educational Research.* 2015. №61. P. 20–39. URL: [https://www.researchgate.net/publication/287912094\\_Relationships\\_between\\_Language\\_Teachers'\\_Time-management\\_Skills\\_Creativity\\_and\\_Burnout\\_A\\_Mediation\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/287912094_Relationships_between_Language_Teachers'_Time-management_Skills_Creativity_and_Burnout_A_Mediation_Analysis) (дата звернення: 27.04.2025).
37. Mariotti A. The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Sci OA.* 2015 Nov 1;1(3):FSO23. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5137920/#B4> (дата звернення: 27.04.2025).
38. Martindale C. Biological bases of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Creativity.* Cambridge University Press. 1999. pp. 137–152.
39. Maslach C., Jackson S. E.. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior.* 1981. №2. P. 99–113. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1556541> (дата звернення: 27.04.2025).
40. Mednick S. A. The associative basis of the creative process. *Psychological Review.* 1962 № 69(3). p. 220–232. <https://doi.org/10.1037/h0048850>
41. Plessow F., Andrea K., Clemens K. The stressed prefrontal cortex and goal-directed behaviour: Acute psychosocial stress impairs the flexible implementation of task goals. *Experimental Brain Research.* 2012. №216. p 397–408. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22101494/> (дата звернення: 27.04.2025).
42. Plessow F., Rico F., Clemens K., Thomas G. Inflexibly focused under stress: Acute psychosocial stress increases shielding of action goals at the expense

of reduced cognitive flexibility with increasing time lag to the stressor. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2011. №23. P. 3218–27. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21452940/> (дата звернення: 27.04.2025).

43. Preacher K. J., Leonardelli G. J. Calculation for the Sobel test: An interactive calculation tool for mediation tests. URL: <https://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>

44. Psychological features of creative personalities and their influence on creativity. *Fact News*. 2024. URL: <https://fact-news.com.ua/en/psychological-features-of-creative-personalities-and-their-influence-on-creativity> (дата звернення: 27.04.2025)

45. Roloff J., Kirstges J., Grund S., Klusmann U. How Strongly Is Personality Associated with Burnout among Teachers? A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*. 2022. №34. p 1613–50. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-022-09672-7> (дата звернення: 27.04.2025).

46. Rotenstein L. S., Torre M., Ramos M. A., Rosales R. C., Guille C., Sen S., Mata D. A.. Prevalence of Burnout among Physicians: A Systematic Review. *JAMA*. 2018. №320. P. 1131–50. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30326495/> (дата звернення: 27.04.2025).

47. Runco M. Creativity. *Annual Review of Psychology*. 2004. №55. P. 657–87. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14744230> (дата звернення: 27.04.2025).

48. Scott E. How Chronic Stress Impacts Your Health. *Verywell Mind*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5137920/#B4> (дата звернення: 27.04.2025).

49. Stress effects on the body. *American Psychological Association*. 2024. URL: <https://www.apa.org/topics/stress/body> (дата звернення: 27.04.2025).

50. Tang Yl., Raffone A., Wong S.Y.S. Burnout and stress: new insights and interventions. *Sci Rep*. 2025. №15, 8335. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92909-6>. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-92909-6#citeas> (дата

звернення: 27.04.2025).

51. The jamovi project. *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. 2022. URL: <https://www.jamovi.org>.

52. Torrance E. P. Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-Technical Manual. Princeton, NJ: Personnel Press. 1966.

53. Vartanian O., Saint S.A., Herz N., Suedfeld P. The Creative Brain Under Stress: Considerations for Performance in Extreme Environments. *Front. Psychol.* 2020. № 11:585969. doi: 10.3389/fpsyg.2020.585969. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00284/full> (дата звернення: 27.04.2025).

54. Voultos P., Koungali M., Psaroulis K., Boutou A. K.. Burnout syndrome and its association with anxiety and fear of medical errors among intensive care unit physicians: A cross-sectional study. *Anaesthesia and Intensive Care*. 2020. №48. P. 134–42. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32106691/> (дата звернення: 27.04.2025).

55. Weigl M., Hornung S., Petru R., Glaser J., Angerer P. Depressive symptoms in junior doctors: A follow-up study on work-related determinants. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2012. №85. P. 559–70. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21956449/> (дата звернення: 27.04.2025).

56. Weinmann T., Wibowo R., Forster F. et al. Association of chronic stress during studies with depressive symptoms 10 years later. *Sci Rep*. 2025. №15, 2379 (2025). URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85311-9> (дата звернення: 27.04.2025).

57. Weiss E.M., Canazei M., Perchtold-Stefan C.M., Rominger C., Papousek I., Fink A. Different Facets of Creativity in Employees Covering Non-Clinical to Clinical Manifestations of Burnout. *Journal of Intelligence*. 2022; 10(4):105. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040105/>. URL: <https://www.mdpi.com/2079-3200/10/4/105> (дата звернення: 27.04.2025).

58. Weiss EM, Canazei M, Perchtold-Stefan CM, Rominger C, Papousek

I, Fink A. Different Facets of Creativity in Employees Covering Non-Clinical to Clinical Manifestations of Burnout. *Journal of Intelligence*. 2022; 10(4):105. URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040105> (дата звернення: 27.04.2025).

59. Wertheimer M. *Productive Thinking*. New York: Harper & Row. 1945

60. What's the difference between stress and anxiety?. American Psychological Association. 2022. URL: <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference> (дата звернення: 27.04.2025).

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Критерії оцінки результатів тесту креативності Торренса [3, с. 24-39]

| Завдання                | Вправність   | Гнучкість  | Оригінальність  |
|-------------------------|--|--|---|
| Питання                 | Кількість адекватних питань (1 бал за кожне).  | Кількість унікальних категорій, до яких належать питання (1 бал за кожну категорію).           | Порівняння зі списками стандартних відповідей: 0 балів – типові, 1 бал – рідкісні, 2 бали – унікальні.                                    |
| Причини                 | Кількість логічних пояснень подій на малюнку (1 бал за кожну унікальну причину).                 | Кількість різних типів причин (наприклад, фізичні, соціальні, історичні, фантастичні).         | Оригінальність запропонованих причин: 0 балів – очевидні, 1 бал – нестандартні, 2 бали – унікальні.                                       |
| Наслідки                | Кількість названих наслідків (1 бал за кожен).   | Кількість різних категорій наслідків (наприклад, емоційні, професійні, природні, часові).      | Оригінальність передбачених наслідків: 0 балів – типові, 1 бал – нестандартні, 2 бали – унікальні.  |
| Покращення предмета     | Кількість запропонованих способів покращення (1 бал за кожен).                                   | Кількість різних категорій змін (наприклад, додавання, зміна форми, модифікація, рух).         | Оригінальність ідей покращення: 0 балів – стандартні, 1 бал – нестандартні, 2 бали – унікальні.   |
| Незвичайне використання | Кількість запропонованих нестандартних способів використання картонних коробок (1 бал за кожен). | Кількість різних категорій застосування (наприклад, будівництво, мистецтво, екологія, ігри).   | Оригінальність способів використання: 0 балів – типові, 1 бал – нестандартні, 2 бали – унікальні.   |
| Незвичайні питання      | Кількість нестандартних запитань про картонні коробки (1 бал за кожне).                          | Не оцінюється.   | Оцінка за спеціальним алгоритмом: 0–4 бали залежно від складності та креативності питання (наприклад, «Уяви себе в новій ролі» – 4 бали). |
| Неймовірна ситуація     | Кількість запропонованих наслідків ситуації (1 бал за кожен).                                    | Кількість «зсувів» у фокусі уваги або тематиці відповідей (1 бал за кожен новий тип наслідку). | Оригінальність передбачених наслідків: 0 балів – типові, 1 бал – нестандартні, 2 бали – унікальні.  |

### Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [1]

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображає **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи

1 = майже ніколи

2 = іноді

3 = досить часто

4 = дуже часто

Опитувальник

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?  0  1  2  3  4

2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?  0  1  2  3  4

3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?  0  1  2  3  4

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?  0  1  2  3  4

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?  0  1  2  3  4

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?  0  1  2  3  4

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?  0  1  2  3  4

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?  0  1  2  3  4

9. Як часто за останній місяць ви були розсержені через події, на які не могли впливати?  0  1  2  3  4

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?  0  1  2  3  4

Інструкція щодо підрахунку балів

– Для позитивно сформульованих питань (№ 4, 5, 7, 8) шкала оцінок перевертається.

– Підсумуйте всі отримані бали, щоб визначити загальний рівень сприйнятого стресу.

## Діагностика професійного вигорання [5, с. 36- 39]

(Методика К. Маслач, С. Джексон)

Інструкція. Будь ласка, оцініть, як часто у вас виникають почуття, описані в опитувальнику. Для кожного твердження виберіть один із варіантів відповіді:

|                   |      |
|-------------------|------|
| Варіант відповіді | Бали |
| Ніколи            | 0    |
| Дуже рідко        | 1    |
| Іноді             | 3    |
| Часто             | 4    |
| Дуже часто        | 5    |
| Щодня             | 6    |
| Опитувальник      |      |

| №  | Твердження  | Оцінка                   |
|----|---|--------------------------|
| 1  | Я почуваю себе емоційно виснаженим.                                   | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Після роботи я відчуваю себе як вичавлений лимон.                     | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.                    | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Я добре розумію, що відчувають мої колеги, і враховую це в роботі.    | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Я спілкуюся з деякими колегами як з предметами, без тепла і симпатії. | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Після роботи хочеться усамітнитися від усіх і всього.                 | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.           | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Я відчуваю пригніченість і апатію.                                    | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Я впевнений, що моя робота потрібна людям.                            | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.            | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Я помічаю, що моя робота дратує мене.                                 | <input type="checkbox"/> |
| 12 | У мене багато планів на майбутнє, і я вірю у їх здійснення.           | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Моя робота все більше мене розчаровує.                                | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Я думаю, що дуже багато працюю.                                       | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Мені байдуже, що відбувається з колегами.                             | <input type="checkbox"/> |
| 16 | Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.                    | <input type="checkbox"/> |
| 17 | Я легко створюю атмосферу доброзичливості в колективі.                | <input type="checkbox"/> |
| 18 | Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.                        | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Завдяки своїй роботі я зробив у житті багато цінного.                 | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до роботи.                    | <input type="checkbox"/> |
| 21 | На роботі я спокійно справляюся з емоційними проблемами.              | <input type="checkbox"/> |
| 22 | Останнім часом колеги все частіше перекладають на мене свої проблеми. | <input type="checkbox"/> |

## Результати опитування за методикою Торренса

|                         | номер                   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    | 25    |
|-------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                         | гендер                  | ж     | ч     | ж     | ж     | ч     | ч     | ч     | ж     | ч     | ч     | ч     | ж     | ч     | ч     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     | ч     |
|                         | вік                     | 18-25 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 36-45 | 46-50 | 36-45 | 36-45 | 18-25 | 46-50 | 26-35 | 18-25 | 46-50 | 18-25 | 36-45 | 36-45 | 46-50 | 18-25 | 26-35 | 26-35 | 36-45 | 18-25 | 36-45 | 26-35 |
|                         | Регіон                  | К     | К     | К     | К     | К     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Д     | Д     | Д     | Д     | Д     | Д     | П     | П     | П     | П     | В     | В     | В     |
|                         | ВПО                     | ні    | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ні    | ні    |
|                         | Прифронтова область/тил | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   |
|                         | Набрані бали            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Питання                 | Вправність              | 2     | 6     | 9     | 9     | 8     | 8     | 10    | 10    | 10    | 6     | 8     | 7     | 9     | 8     | 5     | 5     | 5     | 5     | 8     | 5     | 6     | 8     | 5     | 7     | 7     |
|                         | Гнучкість               | 8     | 5     | 9     | 6     | 3     | 3     | 3     | 8     | 3     | 3     | 3     | 7     | 3     | 3     | 6     | 6     | 8     | 4     | 8     | 3     | 8     | 3     | 7     | 4     | 4     |
|                         | Оригінальність          | 5     | 4     | 8     | 7     | 8     | 6     | 9     | 9     | 10    | 8     | 4     | 9     | 8     | 9     | 9     | 8     | 9     | 5     | 9     | 8     | 4     | 4     | 6     | 7     | 6     |
| Причини                 | Вправність              | 3     | 7     | 8     | 10    | 10    | 7     | 9     | 8     | 6     | 8     | 4     | 9     | 5     | 9     | 7     | 7     | 6     | 8     | 5     | 4     | 7     | 7     | 7     | 5     | 9     |
|                         | Гнучкість               | 6     | 3     | 5     | 9     | 6     | 3     | 9     | 6     | 7     | 10    | 7     | 4     | 9     | 9     | 7     | 5     | 7     | 5     | 4     | 5     | 8     | 9     | 4     | 4     | 5     |
|                         | Оригінальність          | 9     | 5     | 9     | 6     | 10    | 6     | 7     | 10    | 8     | 8     | 4     | 4     | 9     | 4     | 4     | 5     | 5     | 9     | 4     | 9     | 5     | 7     | 6     | 9     | 4     |
| Наслідки                | Вправність              | 3     | 10    | 5     | 7     | 10    | 9     | 10    | 10    | 10    | 7     | 5     | 9     | 5     | 9     | 5     | 9     | 7     | 8     | 4     | 7     | 9     | 7     | 5     | 9     | 5     |
|                         | Гнучкість               | 9     | 3     | 5     | 5     | 3     | 3     | 6     | 4     | 5     | 9     | 9     | 6     | 4     | 9     | 8     | 9     | 9     | 4     | 4     | 8     | 6     | 8     | 5     | 6     | 7     |
|                         | Оригінальність          | 4     | 5     | 10    | 4     | 4     | 9     | 10    | 7     | 6     | 8     | 9     | 10    | 9     | 4     | 7     | 7     | 7     | 8     | 8     | 5     | 7     | 9     | 6     | 7     | 6     |
| Покращення предмету     | Вправність              | 5     | 2     | 5     | 9     | 5     | 9     | 6     | 9     | 3     | 9     | 9     | 6     | 10    | 6     | 4     | 5     | 5     | 4     | 8     | 4     | 4     | 4     | 7     | 5     | 6     |
|                         | Гнучкість               | 9     | 3     | 10    | 4     | 4     | 3     | 4     | 9     | 9     | 8     | 9     | 10    | 6     | 7     | 6     | 6     | 9     | 8     | 8     | 8     | 4     | 5     | 9     | 6     | 4     |
|                         | Оригінальність          | 6     | 6     | 9     | 9     | 5     | 9     | 9     | 3     | 5     | 8     | 5     | 5     | 9     | 7     | 4     | 9     | 9     | 7     | 4     | 4     | 4     | 8     | 5     | 6     | 8     |
|                         | Вправність              | 4     | 4     | 9     | 9     | 7     | 9     | 3     | 9     | 6     | 5     | 7     | 8     | 9     | 6     | 4     | 4     | 8     | 9     | 6     | 6     | 4     | 9     | 4     | 9     | 6     |
| Незвичайне використання | Гнучкість               | 9     | 2     | 8     | 4     | 3     | 3     | 3     | 8     | 7     | 5     | 7     | 10    | 7     | 6     | 3     | 4     | 7     | 9     | 9     | 7     | 7     | 8     | 9     | 4     | 9     |
|                         | Оригінальність          | 10    | 4     | 4     | 5     | 10    | 8     | 9     | 8     | 6     | 5     | 6     | 8     | 5     | 5     | 2     | 3     | 5     | 6     | 4     | 7     | 7     | 8     | 4     | 9     | 6     |
|                         | Вправність              | 2     | 3     | 2     | 10    | 4     | 9     | 4     | 3     | 3     | 6     | 5     | 6     | 8     | 9     | 6     | 4     | 6     | 9     | 9     | 6     | 4     | 4     | 5     | 6     | 7     |
| Незвичайні питання      | Гнучкість               | 5     | 4     | 10    | 4     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 10    | 5     | 5     | 10    | 7     | 5     | 7     | 9     | 5     | 9     | 5     | 5     | 8     | 8     | 4     | 6     |
|                         | Оригінальність          | 6     | 4     | 9     | 6     | 10    | 9     | 2     | 2     | 6     | 4     | 8     | 4     | 7     | 9     | 5     | 6     | 8     | 5     | 6     | 4     | 6     | 8     | 6     | 9     | 6     |
|                         | Вправність              | 4     | 5     | 6     | 5     | 9     | 9     | 2     | 4     | 5     | 4     | 4     | 7     | 9     | 4     | 6     | 8     | 9     | 9     | 5     | 6     | 4     | 9     | 8     | 4     | 4     |
| Неймовірна ситуація     | Гнучкість               | 3     | 3     | 9     | 5     | 4     | 2     | 6     | 3     | 5     | 6     | 6     | 4     | 9     | 5     | 6     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 6     | 4     | 4     | 3     | 5     |
|                         | Оригінальність          | 4     | 4     | 9     | 6     | 3     | 9     | 4     | 5     | 5     | 3     | 6     | 6     | 9     | 5     | 3     | 3     | 4     | 6     | 5     | 5     | 4     | 6     | 6     | 6     | 3     |
|                         | Вправність              | 23    | 37    | 44    | 59    | 53    | 60    | 44    | 53    | 43    | 48    | 44    | 48    | 59    | 47    | 41    | 40    | 47    | 48    | 48    | 40    | 36    | 46    | 45    | 41    | 44    |
| сума балів              | Гнучкість               | 49    | 23    | 56    | 37    | 27    | 19    | 34    | 41    | 39    | 51    | 46    | 46    | 48    | 46    | 41    | 41    | 52    | 38    | 46    | 40    | 44    | 45    | 46    | 31    | 40    |
|                         | Оригінальність          | 44    | 32    | 58    | 43    | 50    | 56    | 50    | 44    | 46    | 44    | 42    | 46    | 56    | 43    | 34    | 41    | 47    | 46    | 40    | 42    | 37    | 50    | 39    | 53    | 39    |
|                         | Вправність              | 43,6  | 49,8  | 52,9  | 59,6  | 57,0  | 60,1  | 52,9  | 57,0  | 52,5  | 54,7  | 52,9  | 54,7  | 59,6  | 54,3  | 51,6  | 51,2  | 54,3  | 54,7  | 54,7  | 51,2  | 49,4  | 53,8  | 53,4  | 51,6  | 52,9  |
| Т-бали                  | Гнучкість               | 84,2  | 50,9  | 93,2  | 68,8  | 56,0  | 45,8  | 65,0  | 74,0  | 71,4  | 86,8  | 80,4  | 80,4  | 82,9  | 80,4  | 74,0  | 74,0  | 88,1  | 70,1  | 80,4  | 72,7  | 77,8  | 79,1  | 80,4  | 61,2  | 72,7  |
|                         | Оригінальність          | 58,3  | 52,5  | 65,1  | 57,9  | 61,3  | 64,2  | 61,3  | 58,3  | 59,3  | 58,3  | 57,4  | 59,3  | 64,2  | 57,9  | 53,5  | 56,9  | 59,8  | 59,3  | 56,4  | 57,4  | 55,0  | 61,3  | 55,9  | 62,7  | 55,9  |
|                         | Вправність              | 62,1  | 51,1  | 70,4  | 62,1  | 58,1  | 56,7  | 59,7  | 63,1  | 61,1  | 66,6  | 63,6  | 64,8  | 68,9  | 64,2  | 59,7  | 60,7  | 67,4  | 61,4  | 63,8  | 60,4  | 60,7  | 64,7  | 63,2  | 58,5  | 60,5  |
| рівень креативності     |                         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| до 30                   | дуже низько             | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| 30-34                   | нижче норми             | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| 35-39                   | дещо нижче норми        | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| 40-60                   | норма                   | 0     | 1     | 0     | 0     | 1     | 1     | 1     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 0     | 1     | 1     |
| 61-65                   | дещо вище норми         | 1     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 1     | 1     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 0     |
| 66-70                   | вище норми              | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| понад 70                | дуже високо             | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| 26                      | 27                      | 28    | 29    | 30    | 31    | 32    | 33    | 34    | 35    | 36    | 37    | 38    | 39    | 40    | 41    | 42    | 43    | 44    | 45    | 46    | 47    | 48    | 49    | 50    |       |       |



Результати опитування за методикою PSS-10

| номер               | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| гендер              | ж     | ч     | ж     | ж     | ч     | ч     | ч     | ж     | ч     | ч     | ч     | ж     | ч     | ч     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     |
| вік                 | 18-25 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 36-45 | 46-50 | 36-45 | 36-45 | 18-25 | 46-50 | 26-35 | 18-25 | 46-50 | 18-25 | 36-45 | 36-45 | 46-50 | 18-25 | 26-35 | 26-35 | 36-45 | 18-25 | 36-45 |
| Регіон              | К     | К     | К     | К     | К     | К     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Д     | Д     | Д     | Д     | Д     | Д     | П     | П     | П     | П     | В     |
| ВПО                 | ні    | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ні    |
| Прифронтові обл/тил | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   |
| Питання             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                   | 2     | 4     | 1     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 1     | 4     | 2     | 1     | 4     | 3     | 4     | 1     | 4     | 3     | 1     | 4     | 4     | 2     | 4     |
| 2                   | 3     | 4     | 1     | 3     | 4     | 4     | 2     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3     | 2     |
| 3                   | 3     | 3     | 1     | 3     | 4     | 2     | 4     | 4     | 1     | 1     | 4     | 2     | 1     | 3     | 4     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3     |
| 4                   | 3     | 3     | 1     | 2     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 1     | 3     | 1     | 1     | 4     | 1     | 1     | 2     | 2     | 0     | 1     | 3     | 2     | 2     | 2     |
| 5                   | 4     | 4     | 0     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 1     | 3     | 4     | 0     | 3     | 4     | 3     | 1     | 4     | 3     | 2     | 3     | 1     | 1     | 3     |
| 6                   | 4     | 3     | 1     | 2     | 3     | 4     | 4     | 3     | 1     | 0     | 3     | 0     | 2     | 3     | 4     | 3     | 1     | 2     | 2     | 4     | 2     | 2     | 1     | 4     |
| 7                   | 1     | 4     | 1     | 2     | 3     | 4     | 2     | 3     | 1     | 3     | 1     | 3     | 1     | 2     | 2     | 3     | 0     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     |
| 8                   | 0     | 4     | 1     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 4     | 1     | 2     | 0     | 0     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 4     | 3     | 4     | 1     | 3     | 3     |
| 9                   | 0     | 3     | 1     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     | 1     | 3     | 3     | 4     | 2     | 3     | 3     | 4     | 2     | 3     | 2     | 2     |
| 10                  | 4     | 4     | 1     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     | 4     | 1     | 2     | 0     | 1     | 2     | 1     | 2     | 0     | 3     | 0     | 3     | 2     | 4     | 2     | 3     |
| Загалом             | 24    | 36    | 9     | 25    | 32    | 32    | 31    | 29    | 32    | 12    | 31    | 18    | 10    | 27    | 28    | 27    | 12    | 27    | 21    | 27    | 30    | 25    | 21    | 28    |

| 25    | 26    | 27    | 28    | 29    | 30    | 31    | 32    | 33    | 34    | 35    | 36    | 37    | 38    | 39    | 40    | 41    | 42    | 43    | 44    | 45    | 46    | 47    | 48    | 49    | 50    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ч     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ч     | ж     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ж     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ж     |
| 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 36-45 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 18-25 | 46-50 | 36-45 | 18-25 | 18-25 | 26-35 | 46-50 | 18-25 | 46-50 | 46-50 | 36-45 | 18-25 | 36-45 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 46-50 |
| В     | В     | О     | О     | О     | О     | ч     | ч     | ч     | ч     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | З     | З     | З     | З     | З     | С     | С     | С     |
| ні    | ні    | ні    | ні    | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ні    |
| тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     |
| 3     | 3     | 3     | 0     | 4     | 0     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 2     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 2     | 4     | 4     | 3     |
| 2     | 0     | 1     | 0     | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4     | 3     | 1     | 3     | 4     | 4     | 2     | 4     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     |
| 1     | 3     | 0     | 0     | 2     | 1     | 4     | 4     | 3     | 2     | 4     | 4     | 4     | 4     | 2     | 4     | 1     | 3     | 4     | 4     | 4     | 1     | 3     | 3     | 3     | 4     |
| 2     | 0     | 1     | 2     | 3     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 4     | 4     | 3     | 4     | 2     | 4     | 4     | 1     | 3     | 3     | 1     | 4     | 3     | 3     | 3     |
| 1     | 3     | 0     | 4     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 2     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3     | 2     | 4     | 0     | 4     | 4     | 3     | 3     |
| 0     | 4     | 2     | 0     | 3     | 1     | 3     | 4     | 2     | 2     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     | 2     | 4     | 2     | 3     | 3     |
| 1     | 1     | 0     | 1     | 3     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3     | 1     | 4     | 4     | 4     | 2     | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 2     | 0     | 4     | 4     | 2     | 3     |
| 2     | 3     | 0     | 0     | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 1     | 3     | 4     | 2     | 2     |
| 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 3     | 4     | 3     | 2     | 3     | 2     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 4     | 2     | 2     | 2     | 4     | 4     | 3     | 2     |
| 4     | 2     | 2     | 4     | 2     | 0     | 4     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     | 1     | 4     | 4     | 4     | 3     |
| 19    | 21    | 11    | 12    | 27    | 13    | 33    | 34    | 29    | 28    | 31    | 33    | 37    | 35    | 34    | 35    | 30    | 37    | 31    | 32    | 33    | 15    | 36    | 35    | 30    | 30    |

## Результати опитування МВІ

| номер                   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| гендер                  | ж     | ч     | ж     | ж     | ч     | ч     | ч     | ж     | ч     | ч     | ч     | ж     | ч     | ч     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ч     |
| вік                     | 18-25 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 36-45 | 46-50 | 36-45 | 36-45 | 18-25 | 46-50 | 26-35 | 18-25 | 46-50 | 18-25 | 36-45 | 36-45 | 46-50 | 18-25 | 26-35 | 26-35 | 36-45 | 18-25 | 36-45 |
| Регіон                  | К     | К     | К     | К     | К     | К     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Л     | Д     | Д     | Д     | Д     | Д     | Д     | П     | П     | П     | П     | В     |
| ВПО                     | ні    | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ні    |
| Прифронт<br>область/тил | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   |
| Питання                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                       | 6     | 1     | 2     | 2     | 4     | 6     | 1     | 2     | 4     | 3     | 6     | 1     | 1     | 4     | 2     | 3     | 2     | 5     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     |
| 2                       | 3     | 6     | 3     | 6     | 2     | 3     | 2     | 5     | 3     | 4     | 0     | 3     | 1     | 4     | 2     | 2     | 2     | 4     | 2     | 3     | 6     | 2     | 0     | 3     |
| 3                       | 4     | 4     | 1     | 4     | 0     | 1     | 6     | 6     | 0     | 5     | 1     | 0     | 1     | 4     | 2     | 1     | 1     | 4     | 3     | 1     | 5     | 5     | 5     | 4     |
| 4                       | 2     | 3     | 4     | 3     | 2     | 2     | 2     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 6     | 3     | 6     | 2     | 2     | 1     | 3     | 0     | 2     | 2     | 0     |
| 5                       | 5     | 2     | 5     | 3     | 3     | 6     | 6     | 2     | 0     | 6     | 5     | 3     | 3     | 3     | 1     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 0     | 4     | 2     | 3     |
| 6                       | 4     | 4     | 1     | 2     | 2     | 5     | 2     | 5     | 2     | 1     | 2     | 3     | 4     | 4     | 1     | 5     | 1     | 4     | 3     | 4     | 0     | 5     | 3     | 5     |
| 7                       | 1     | 6     | 1     | 3     | 6     | 5     | 1     | 5     | 3     | 1     | 4     | 3     | 0     | 4     | 4     | 5     | 2     | 4     | 2     | 3     | 2     | 4     | 1     | 1     |
| 8                       | 5     | 5     | 1     | 5     | 2     | 2     | 1     | 2     | 4     | 0     | 3     | 0     | 3     | 5     | 1     | 1     | 2     | 2     | 0     | 4     | 5     | 2     | 0     | 2     |
| 9                       | 4     | 2     | 2     | 5     | 5     | 5     | 5     | 4     | 0     | 0     | 0     | 1     | 1     | 4     | 4     | 5     | 1     | 3     | 3     | 3     | 1     | 5     | 4     | 0     |
| 10                      | 1     | 2     | 4     | 2     | 1     | 4     | 3     | 4     | 4     | 2     | 4     | 2     | 0     | 3     | 3     | 6     | 4     | 2     | 4     | 3     | 4     | 4     | 1     | 1     |
| 11                      | 2     | 2     | 3     | 4     | 0     | 5     | 6     | 4     | 0     | 0     | 6     | 3     | 4     | 3     | 6     | 1     | 2     | 2     | 4     | 1     | 3     | 4     | 2     | 0     |
| 12                      | 3     | 2     | 1     | 5     | 6     | 5     | 1     | 3     | 0     | 0     | 4     | 1     | 2     | 3     | 6     | 3     | 1     | 5     | 4     | 3     | 3     | 5     | 4     | 1     |
| 13                      | 1     | 1     | 1     | 1     | 6     | 1     | 5     | 1     | 6     | 2     | 6     | 0     | 1     | 3     | 4     | 4     | 1     | 5     | 2     | 0     | 3     | 3     | 0     | 2     |
| 14                      | 2     | 2     | 2     | 4     | 6     | 4     | 3     | 6     | 6     | 3     | 6     | 2     | 0     | 4     | 4     | 1     | 3     | 2     | 2     | 3     | 5     | 3     | 0     | 5     |
| 15                      | 1     | 5     | 4     | 4     | 2     | 1     | 6     | 2     | 0     | 2     | 1     | 3     | 6     | 4     | 1     | 3     | 2     | 1     | 3     | 3     | 4     | 1     | 0     | 2     |
| 16                      | 3     | 4     | 0     | 4     | 6     | 5     | 3     | 1     | 2     | 2     | 2     | 4     | 2     | 3     | 1     | 5     | 2     | 2     | 0     | 1     | 4     | 4     | 1     | 2     |
| 17                      | 3     | 1     | 3     | 5     | 1     | 0     | 2     | 2     | 2     | 2     | 6     | 3     | 1     | 4     | 2     | 4     | 2     | 5     | 4     | 2     | 4     | 3     | 5     | 3     |
| 18                      | 1     | 3     | 3     | 2     | 1     | 2     | 4     | 2     | 2     | 2     | 6     | 2     | 4     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 0     | 3     | 3     | 0     | 3     | 3     |
| 19                      | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 3     | 6     | 4     | 4     | 0     | 5     | 2     | 4     | 6     | 1     | 5     | 1     | 3     | 0     | 4     | 3     | 2     | 4     | 4     |
| 20                      | 4     | 2     | 4     | 6     | 3     | 5     | 5     | 6     | 0     | 2     | 6     | 2     | 2     | 3     | 5     | 5     | 2     | 5     | 5     | 2     | 3     | 4     | 2     | 5     |
| 21                      | 1     | 4     | 1     | 1     | 4     | 6     | 3     | 3     | 3     | 2     | 5     | 3     | 1     | 4     | 1     | 6     | 2     | 4     | 2     | 3     | 5     | 2     | 3     | 5     |
| 22                      | 2     | 5     | 0     | 5     | 2     | 5     | 5     | 1     | 1     | 1     | 5     | 1     | 1     | 3     | 6     | 0     | 0     | 2     | 0     | 3     | 5     | 0     | 1     | 4     |

| 25    | 26    | 27    | 28    | 29    | 30    | 31    | 32    | 33    | 34    | 35    | 36    | 37    | 38    | 39    | 40    | 41    | 42    | 43    | 44    | 45    | 46    | 47    | 48    | 49    | 50    |   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| ч     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ч     | ж     | ж     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ж     | ж     | ж     | ч     | ж     | ч     | ж     | ж     | ч     | ж     |   |
| 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 36-45 | 26-35 | 26-35 | 18-25 | 18-25 | 46-50 | 36-45 | 18-25 | 18-25 | 26-35 | 46-50 | 18-25 | 46-50 | 46-50 | 36-45 | 18-25 | 36-45 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 46-50 |   |
| В     | В     | О     | О     | О     | О     | Ч     | Ч     | Ч     | Ч     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | Х     | З     | З     | З     | З     | З     | С     | С     | С |
| ні    | ні    | ні    | ні    | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ні    | ні    | ВПО   | ні    | ні    | ВПО   | ВПО   | ні    | ні    |   |
| тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | тил   | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     | П     |   |
| 5     | 5     | 2     | 1     | 0     | 5     | 1     | 3     | 5     | 2     | 0     | 1     | 4     | 6     | 5     | 5     | 4     | 4     | 3     | 5     | 3     | 5     | 6     | 0     | 4     | 3     |   |
| 2     | 3     | 3     | 4     | 6     | 0     | 0     | 5     | 1     | 3     | 4     | 2     | 3     | 1     | 3     | 3     | 5     | 1     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3     | 5     | 2     | 1     |   |
| 1     | 3     | 2     | 0     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 0     | 0     | 5     | 3     | 0     | 3     | 0     | 1     | 4     | 4     | 1     | 4     | 5     | 5     | 2     | 3     | 2     |   |
| 3     | 2     | 3     | 3     | 5     | 2     | 6     | 3     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 2     | 2     | 2     | 4     | 0     | 2     | 3     | 2     | 3     | 4     |   |
| 2     | 2     | 4     | 4     | 0     | 4     | 0     | 4     | 3     | 2     | 5     | 6     | 6     | 5     | 6     | 3     | 1     | 1     | 4     | 0     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     |   |
| 2     | 3     | 3     | 0     | 2     | 1     | 0     | 3     | 3     | 5     | 0     | 3     | 3     | 1     | 3     | 4     | 2     | 3     | 3     | 6     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     |   |
| 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 5     | 6     | 2     | 3     | 3     | 6     | 4     | 4     | 6     | 3     | 3     | 4     | 5     | 5     | 1     | 4     | 3     | 3     | 1     | 2     | 4     |   |
| 3     | 0     | 2     | 3     | 1     | 3     | 6     | 2     | 3     | 3     | 0     | 3     | 3     | 1     | 3     | 3     | 3     | 2     | 5     | 6     | 2     | 2     | 4     | 1     | 3     | 3     |   |
| 0     | 2     | 3     | 6     | 6     | 3     | 2     | 3     | 5     | 3     | 1     | 2     | 3     | 5     | 3     | 3     | 4     | 6     | 5     | 6     | 4     | 2     | 2     | 5     | 2     | 4     |   |
| 2     | 0     | 3     | 2     | 4     | 3     | 5     | 4     | 3     | 1     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 4     | 4     | 6     | 5     | 5     | 1     | 3     | 4     | 1     | 4     | 2     |   |
| 2     | 1     | 0     | 2     | 0     | 5     | 6     | 3     | 5     | 2     | 2     | 3     | 6     | 3     | 3     | 4     | 4     | 6     | 2     | 1     | 5     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     |   |
| 4     | 2     | 2     | 0     | 3     | 6     | 4     | 5     | 5     | 3     | 2     | 3     | 3     | 5     | 3     | 3     | 3     | 4     | 6     | 6     | 0     | 5     | 5     | 3     | 3     | 5     |   |
| 2     | 1     | 0     | 3     | 4     | 5     | 6     | 5     | 3     | 3     | 4     | 2     | 4     | 1     | 3     | 5     | 2     | 3     | 2     | 1     | 3     | 3     | 5     | 5     | 2     | 2     |   |
| 4     | 0     | 3     | 1     | 3     | 2     | 0     | 2     | 2     | 3     | 6     | 3     | 3     | 5     | 3     | 3     | 4     | 6     | 2     | 5     | 5     | 4     | 2     | 2     | 3     | 3     |   |
| 1     | 3     | 1     | 2     | 1     | 0     | 6     | 4     | 6     | 3     | 5     | 3     | 3     | 0     | 5     | 2     | 4     | 2     | 6     | 1     | 2     | 3     | 4     | 0     | 5     | 5     |   |
| 2     | 3     | 0     | 2     | 5     | 1     | 4     | 4     | 3     | 3     | 5     | 5     | 3     | 5     | 3     | 2     | 4     | 5     | 2     | 5     | 5     | 4     | 2     | 3     | 2     | 3     |   |
| 4     | 5     | 6     | 1     | 1     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4     | 3     | 5     | 6     | 5     | 2     | 6     | 2     | 3     | 5     | 3     | 2     | 3     | 3     | 5     |   |
| 0     | 4     | 3     | 2     | 5     | 1     | 4     | 2     | 3     | 4     | 6     | 5     | 3     | 6     | 6     | 3     | 4     | 6     | 6     | 2     | 5     | 4     | 2     | 3     | 5     | 3     |   |
| 1     | 2     | 3     | 1     | 5     | 6     | 5     | 3     | 2     | 3     | 6     | 3     | 4     | 0     | 5     | 6     | 5     | 6     | 2     | 6     | 5     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     |   |
| 1     | 1     | 0     | 2     | 0     | 1     | 3     | 2     | 3     | 4     | 5     | 3     | 4     | 6     | 3     | 5     | 2     | 5     | 2     | 2     | 5     | 2     | 6     | 3     | 3     | 5     |   |
| 1     | 1     | 2     | 1     | 3     | 3     | 6     | 5     | 4     | 2     | 3     | 5     | 3     | 5     | 1     | 3     | 4     | 2     | 4     | 2     | 4     | 3     | 1     | 0     | 5     | 5     |   |
| 4     | 4     | 0     | 2     | 1     | 1     | 1     | 6     | 4     | 1     | 6     | 5     | 4     | 3     | 1     | 6     | 4     | 5     | 2     | 3     | 5     | 4     | 1     | 3     | 2     | 2     |   |
| 49    | 50    | 47    | 44    | 61    | 64    | 77    | 75    | 75    | 58    | 75    | 76    | 78    | 75    | 77    | 78    | 72    | 90    | 76    | 75    | 76    | 72    | 69    | 53    | 65    | 70    |   |

## Кореляційна матриця

|                             |                       | Рівень креативності |     | Вправність |     | Гнучкість |     | Оригінальність |     | Рівень сприйняття стресу |     | Рівень емоційного вигорання |     | Емоційне виснаження |  | Деперсоналізація |  | Редукція особистих досягнень |  |  |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------|-----|------------|-----|-----------|-----|----------------|-----|--------------------------|-----|-----------------------------|-----|---------------------|--|------------------|--|------------------------------|--|--|
| Рівень креативності         | r Пірсона             | —                   |     |            |     |           |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df (ступенів свободи) | —                   |     |            |     |           |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | p-значення            | —                   |     |            |     |           |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
| Вправність                  | r Пірсона             | 0.547               | *** | —          |     |           |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df (ступенів свободи) | 48                  |     | —          |     |           |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | p-значення            | < .001              |     | —          |     |           |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
| Гнучкість                   | r Пірсона             | 0.876               | *** | 0.140      |     | —         |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df (ступенів свободи) | 48                  |     | 48         |     | —         |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | p-значення            | < .001              |     | 0.334      |     | —         |     |                |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
| Оригінальність              | r Пірсона             | 0.630               | *** | 0.613      | *** | 0.252     |     | —              |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df (ступенів свободи) | 48                  |     | 48         |     | 48        |     | —              |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | p-значення            | < .001              |     | < .001     |     | 0.078     |     | —              |     |                          |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
| Рівень сприйняття стресу    | r Пірсона             | -0.869              | *** | -          | *** | -         | *** | -0.571         | *** | —                        |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df (ступенів свободи) | 48                  |     | 48         |     | 48        |     | 48             |     | —                        |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | p-значення            | < .001              |     | < .001     |     | < .001    |     | < .001         |     | —                        |     |                             |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
| Рівень емоційного вигорання | r Пірсона             | -0.498              | *** | -          | *   | -         | *** | -0.262         |     | 0.714                    | *** | —                           |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df (ступенів свободи) | 48                  |     | 48         |     | 48        |     | 48             |     | 48                       |     | —                           |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | p-значення            | < .001              |     | 0.036      |     | < .001    |     | 0.066          |     | < .001                   |     | —                           |     |                     |  |                  |  |                              |  |  |
| Емоційне виснаження         | r Пірсона             | -0.498              | *** | -          | *   | -         | *** | -0.262         |     | 0.714                    | *** | 1.000                       | *** | —                   |  |                  |  |                              |  |  |
|                             | df                    | 48                  |     | 48         |     | 48        |     | 48             |     | 48                       |     | 48                          |     | —                   |  |                  |  |                              |  |  |

|   |                       |        |    |       |  |        |  |        |   |        |     |        |     |        |     |       |   |   |
|---|-----------------------|--------|----|-------|--|--------|--|--------|---|--------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|---|---|
|   | (ступенів свободи)    |        |    |       |  |        |  |        |   |        |     |        |     |        |     |       |   |   |
|   | р-значення            | < .001 |    | 0.036 |  | < .001 |  | 0.066  |   | < .001 |     | < .001 |     | —      |     |       |   |   |
| Деперсоналізація                                | r Пірсона             | -0.263 |    | -     |  | -      |  | -0.081 |   | 0.371  | **  | 0.678  | *** | 0.678  | *** | —     |   |   |
|   | df (ступенів свободи) | 48     |    | 48    |  | 48     |  | 48     |   | 48     |     | 48     |     | 48     |     | —     |   |   |
|   | р-значення            | 0.065  |    | 0.202 |  | 0.057  |  | 0.578  |   | 0.008  |     | < .001 |     | < .001 |     | —     |   |   |
| Редукція особистих досягнень                    | r Пірсона             | -0.364 | ** | -     |  | -      |  | -0.335 | * | 0.550  | *** | 0.811  | *** | 0.811  | *** | 0.360 | * | — |
|   | df (ступенів свободи) | 48     |    | 48    |  | 48     |  | 48     |   | 48     |     | 48     |     | 48     |     | 48    |   | — |
|   | р-значення            | 0.009  |    | 0.088 |  | 0.054  |  | 0.018  |   | < .001 |     | < .001 |     | < .001 |     | 0.010 |   | — |
| Примітка. * p < .05, ** p < 0,01, *** p < 0,001 |                       |        |    |       |  |        |  |        |   |        |     |        |     |        |     |       |   |   |