

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ТА
ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

здобувачки Проніної Поліни Андріївни _____

Науковий керівник: к.психол.н., доц.

_____ Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.
_____ Марина АРТЮШИНА

Київ 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

ПОГОДЖЕНО

Керівниця проектної групи (гарантка)
освітньо-професійної програми

_____ Людмила МУЗИЧКО

«...» _____ 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
педагогіки та психології

_____ Марина АРТЮШИНА

«...» _____ 2024 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Здобувачці Проніній Поліні Андріївній

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної магістерської роботи

на тему: «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «___» _____ 2024 р. № _____

Кваліфікаційна робота виконується на матеріалах досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених, інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної магістерської роботи

| | |
|-----------------------------|---|
| Розділ 1 | Теоретичні засади дослідження стресу та відновлення особистості |
| Розділ 2 | Україномовна адаптація психодіагностичної методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)» |
| Розділ 3 | Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості |
| Об'єкт дослідження: | стрес як психічний стан. |
| Предмет дослідження: | взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості. |
| Мета роботи: | аналіз та систематизація наукових праць щодо дослідження стресу та здатності до відновлення, і здійснення емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між сприйняттям стресу та здатністю до відновлення |

Конкретні завдання, які здобувач повинен виконати для досягнення поставленої мети:

| | |
|--------------------|--|
| У розділі 1 | Здійснити теоретичний аналіз вивчення стресу та здатності до відновлення. Проаналізувати підходи до розуміння стресу, його видів та факторів, а також підходів та факторів здатності до відновлення |
| У розділі 2 | Адаптувати англomовну методику «Perceived Stress Questionnaire (PSQ)» (S.Levenstein, C.Prantera, V.Varvo, M. L. Scribano, A.Andreoli, C. Luzi, M. Arcà, E.Berto, G.Milite & A.Marcheggiano) на українській вибірці; Визначити рівні сприйняття стресу за місяць та за рік; рівні прояву резильєнтності та сприйняття цінності власного життя; |
| У розділі 3 | Проаналізувати особливості взаємозв'язку між сприйняттям стресу та здатності до відновлення особистості. |

Завдання підготувала
наукова керівниця

Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

« _____ » _____ 2024 р.

Завдання одержала
здобувачка

Поліна ПРОНІНА

« _____ » _____ 2024 р.

Реферат

Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування та два додатки. У дослідженні вміщено 5 рисунків, 27 таблиць. Основний зміст викладено на 76 сторінках.

Об'єкт дослідження – стрес як психічний стан.

Предмет дослідження – взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості.

Гіпотеза дослідження – існує зв'язок між особливостями сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості, зокрема, резильєнтністю та сприйняттям значущості життя.

Мета дослідження – аналіз та систематизація наукових праць щодо дослідження стресу та здатності до відновлення, а також здійснення емпіричного дослідження для визначення особливостей взаємозв'язку між сприйняттям стресу та здатністю до відновлення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення стресу та здатності до відновлення;
2. Адаптувати англomовну методику «Perceived Stress Questionnaire» (S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, M. L. Scribano, A. Andreoli, C. Luzi, M. Arcà, E. Berto, G. Milite & A. Marcheggiano) на українській вибірці;
3. Визначити рівні сприйняття стресу за місяць та за рік; рівні прояву резильєнтності та сприйняття цінності власного життя;
4. Проаналізувати особливості взаємозв'язку між сприйняттям стресу та здатності до відновлення особистості.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми.

Емпіричні: Perceived Stress Questionnaire (PSQ) (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A.) (в адаптації Проніної П., Колесніченко Л.); «Шкала стресостійкості Коннор — Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіної та ін.); «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10,) (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької); «Шкала самоконтролю» (Self-Control Schedule — SCS, M. Rosenbaum) (в адаптації Б. Бірона); методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-RuYueh, Yu-Tai Lo & Chung-Ying Lin) (в адаптації Л. Колесніченко, О. Береженної); «Шкала сприйняття значущості життя» (Р. Гібберд та Б. Ванденберг).

Математико-статистичні: описова статистика, процедури визначення рівня дискримінативності за δ (дельта) коефіцієнтом Фергюсона, факторний аналіз (комп'ютерна програма Jamovi), коефіцієнт альфа-Кронбаха (Jamovi), t-критерій Стьюдента для незалежних вимірів, процедура перевірки на відповідність нормальному розподілу даних М. Плохинського, дисперсійний аналіз (ANOVA) за критеріями Краскала-Уолліса (Jamovi), кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона.

Основні результати дослідження: Теоретично проаналізовані підходи до розуміння стресу, його видів та факторів, а також підходи до розуміння та фактори здатності до відновлення.

Була проведена адаптація англomовної методики «Perceived Stress Questionnaire (PSQ)» (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A.). Українськомовна версія методики була скорочена до 12 тверджень, трьох незалежних шкал та загальної шкали сприйняття стресу. Адаптована методика продемонструвала високі значення показників надійності-узгодженості, надійності-стійкості та конвергентної валідності. Були розроблені тестові норми для студентів.

Емпірично досліджено та встановлено зв'язок між показниками короткотривалого, довготривалого стресу та показниками резильєнтності (зокрема, такими як позитивне мислення; мислення, орієнтоване на віру та надію; загальний показник резильєнтності), а також з показниками сприйняття цінності життя (зокрема, активний пошук цінності життя (що спрямований на майбутнє); прийняття цінності життя (що спрямоване на отримання задоволення від повсякденності); знецінення життя; загальний показник цінності життя).

Крім цього, проаналізовані відмінності у сприйнятті стресу (як довготривалого, так і короткотривалого) та здатності до відновлення залежно від статі, віку, соціально-економічного статусу та зміни емоційного й фізичного стану респондентів за останній рік. За результатами аналізу, ми виявили, що існують статистично значущі відмінності за статтю за показниками «Соціальна напруга» та шкалами сприйняття значущості життя.

Також було виявлено, що існують відмінності у сприйнятті цінності життя залежно від віку. Крім цього, ми виявили статистично значущі відмінності у сприйнятті стресу за рік (за показником «Соціальна напруга»), резильєнтності (за трьома показниками) та сприйнятті значущості життя (за загальним показником) залежно від соціально-економічного статусу респондентів.

Крім цього, виявлено відмінності у сприйнятті стресу за рік (за показниками «Перевантаження», «Відсутність задоволення власною поведінкою») залежно від зміни емоційного стану респондентів за останній рік. Також присутні значущі відмінності за показником «Знецінення життя» залежно від зміни емоційного стану респондентів за останній рік. Також були виявлені відмінності за показниками резильєнтності залежно від зміни фізичного стану респондентів за останній рік.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи: 2024.

Рік захисту роботи: 2024.

Ключові слова: стрес, сприйняття стресу, здатність до відновлення, резильєнтність, сприйняття значущості життя, цінність життя.

ВІДГУК

про кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки факультету управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Поліни ПРОНІНОЇ

на тему: «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до
відновлення особистості»

Актуальність теми. Дослідження феномену здатності до відновлення у контексті переживання є достатньо важливим, адже зараз Україна знаходиться у стані повномасштабної війни, яка спричиняє хронічний стрес, який переживають люди. Саме вивчення особливостей взаємозв'язку сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості постає актуальною проблемою сьогодення.

Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи. У процесі написання роботи здобувачка продемонструвала достатній рівень сформованості вмій теоретично опрацьовувати та аналізувати інформацію, узагальнювати різні підходи до окресленої теми. Вона визначила та охарактеризувала існуючі підходи до розуміння стресу та показників здатності до відновлення: складові резильєнтності та цінності власного життя.

Наявність самостійних розробок автора. Авторка адаптувала методичку «Perceived Stress Questionnaire (PSQ)» (S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, M. L. Scribano, A. Andreoli, C. Luzi, M. Arcà, E. Berto, G. Milite & A. Marcheggiano) на українській вибірці (що дало змогу використати її в емпіричному дослідженні даної роботи). Здобувачка глибоко та всебічно проаналізувала отримані результати, застосовувала описову статистику, коефіцієнт Пірсона, t-критерій Стюдента для незалежних вимірів, дисперсійний аналіз (ANOVA) за критеріями Краскала-Уолліса (Jamovi), що забезпечило надійне обґрунтування встановленим у роботі закономірностям.

Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій. Висновки, сформульовані у роботі, всеохоплююче узагальнюють увесь зібраний матеріал, відповідають поставленим у роботі меті та завданням. Адаптовану методичку можна буде використовувати під час психодіагностичного обстеження та планування подальшої роботи з особами, які потребують відновлення після стресу, а отримані результати дослідження можна використовувати практичним психологам при роботі з військовими.

П. Проніна при написанні роботи проявила себе вдумливим, відповідальним та самостійним науковцем.

Кваліфікаційна магістерська робота на тему: «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості» відповідає існуючим вимогам і може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує високої позитивної оцінки.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
12 грудня 2024 року

Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки факультету управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»
Поліни ПРОНІНОЇ
на тему: «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до
відновлення особистості»

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну магістерську роботу
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»
здобувачки вищої освіти
Поліни ПРОНІНОЇ
на тему: «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до
відновлення особистості»

Актуальність теми кваліфікаційної магістерської роботи. Сучасні виклики життя, які пов'язані з російсько-українською війною та її наслідками, вимоги до вирішення проблем і завдань, які виникають, роблять дослідження стресу та його вплив на людину надзвичайно актуальним. Реакція на стрес та здатність відновлюватися після стресових ситуацій значною мірою детермінує психічне здоров'я людини та успішність подолання та вирішення нею різних ситуацій. Дослідження взаємозв'язку особливостей сприйняття стресу та здатністю до відновлення відкриває нові можливості для індивідуалізованих підходів до профілактики та подолання наслідків стресу.

Якість проведеного дослідження. Під час підготовки магістерської роботи були застосовані необхідні методи дослідження (теоретичні, емпіричні, математично-статистичні). Весь зміст та порядок проведення дослідження повністю відповідають поставленим завданням та меті.

Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи. Змістовно та глибоко розкрита теоретична частина аналізу поняття різних підходів до розуміння стресу та поняття «резильентності», як здатності до відновлення. Безперечним здобутком здобувачки є адаптація методики ««Perceived Stress Questionnaire (PSQ)» (S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, M. L. Scribano, A. Andreoli, C. Luzi, M. Arcà, E. Berto, G. Milite & A. Marcheggiano на українській вибірці. Цей діагностичний інструментарій був використаний з іншими валідними та надійними методиками. Використання комплексу методів математичної статистики дало змогу всебічно та ґрунтовно проаналізувати отримані результати. В емпіричному дослідженні детально та якісно був проаналізований зв'язок між переживанням стресу за місяць та рік і показниками здатності до відновлення.

Практична значимість висновків. Адаптована методика може використовуватися як інструмент діагностики сприйняття стресу. Також отримані результати можуть бути використані у різних дослідженнях, а також психологами при роботі щодо відновлення осіб після стресу.

Узагальнені висновки відповідають поставленим завданням та проблематиці в повному обсязі.

Магістерська робота на тему «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня «магістр» за напрямом «Психологія», може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Рецензент:

кандидат психологічних наук
доцент кафедри загальної та
практичної психології
НДУ імені Миколи Гоголя

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Підпис *Литовченко Н.* засвідчую

Провідний фахівець *Мель Михайленко Н.*

Ніни ЛИТОВЧЕНКО

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1 | 7 |
| ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ | 7 |
| 1.1 Аналіз підходів до розуміння стресу, його видів та факторів | 7 |
| 1.2 Аналіз поняття «здатність до відновлення»: підходи, фактори, показники | 16 |
| Висновки до розділу 1 | 22 |
| РОЗДІЛ 2 | 24 |
| АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ««PERCEIVED STRESS QUESTIONNAIRE (PSQ)» (S.LEVENSTEIN, C.PRANTERA, V.VARVO AND AT) НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ..... | 24 |
| 2.1. Організація та методика проведення адаптації методики | 24 |
| 2.2. Процес проведення адаптації методики | 27 |
| Висновки до розділу 2 | 43 |
| РОЗДІЛ 3..... | 45 |
| ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ | 45 |
| 3.1. Методики дослідження сприйняття стресу та здатності до відновлення | 45 |
| 3.2. Результати емпіричного дослідження сприйняття стресу та здатності до відновлення | 48 |
| 3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення | 58 |
| Висновки до розділу 3..... | 74 |
| ВИСНОВКИ | 77 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 82 |
| ДОДАТКИ..... | 87 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві стрес є невід'ємною частиною життя, оскільки людина постійно стикається з новими викликами, змінами та несприятливими обставинами. Інтенсивні темпи життя, високі вимоги до професійної діяльності, соціальні конфлікти, глобальні кризи, такі як пандемія COVID-19 або повномасштабне вторгнення Росії в Україну, спричиняють значне зростання рівня стресу серед населення. У зв'язку з цим зростає потреба в дослідженні сприйняття стресу та можливостей відновлення після переживання стресу. На нашу думку, відновлення пов'язане з резильєнтністю; поняття «resilience» розуміють як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів, здатність людини відновлюватись фізично та психічно після стресу, хвороб, поранень, втрат тощо.

Резильєнтність забезпечує адаптацію до стресових умов, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, ефективність діяльності та мотивацію до подальшого розвитку. Вивчення резильєнтності набуває особливої актуальності в умовах нестабільного середовища, де відсутність цієї здатності може призводити до емоційного виснаження, депресивних станів, втрати працездатності та порушення міжособистісних стосунків.

Крім того, актуальність дослідження обумовлюється необхідністю дослідження взаємозв'язку між стресом, здатністю до відновлення та цінністю життя. Цінність життя як важливий чинник відновлення, який підтримує внутрішню мотивацію людини, формує позитивне ставлення до життєвих труднощів і сприяє успішній адаптації. У ситуаціях, коли рівень стресу перевищує можливості адаптації, саме особливості резильєнтності дозволяють людині відновлювати емоційний і фізичний баланс, знаходити сенс у пережитих подіях та використовувати їх для знаходження психічної рівноваги.

Феномени сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості досліджували багато закордонних науковців: Г. Сельє, Р. Лазарус, У. Бронфенбреннер, Дж. Кассель та С. Кобб, Е. Дюркгайм, М. Ківімяки, Дж. Сміт, Е.

Вернер, Р.Гібберт. Серед українських науковців слід виділити: Г. Лазос, Л. Назарець, Д. Борзунков, О. Коқун, В. Клочкова, В.Мороз, І.Пішко, Н. Лозінська, Л. Колесніченко, О. Савченко, О. Береженна тощо.

Таким чином, дослідження стресу, резильєнтності та їхнього впливу на цінність життя має високий рівень актуальності, оскільки воно спрямоване на вирішення важливих соціальних, психологічних та освітніх проблем сучасності.

Метою дослідження є аналіз та систематизація наукових праць щодо дослідження стресу та здатності до відновлення, а також здійснення емпіричного дослідження для визначення особливостей взаємозв'язку між сприйняттям стресу та здатністю до відновлення.

Мета дослідження досягається через вирішення таких завдань:

- 1) здійснити теоретичний аналіз вивчення стресу та здатності до відновлення;
- 2) адаптувати англійську методіку «Perceived Stress Questionnaire (PSQ)» (S.Levenstein , C.Prantera, V.Varvo, M. L. Scribano, A.Andreoli, C. Luzi, M. Arcà, E.Berto, G.Milite & A.Marcheggiano) на українській вибірці;
- 3) визначити рівні сприйняття стресу за місяць та за рік; особливості прояву резильєнтності та сприйняття цінності власного життя;
- 4) проаналізувати особливості взаємозв'язку між сприйняттям стресу та здатності до відновлення особистості.

Об'єктом дослідження є стрес як психічний стан.

Предметом дослідження є взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

– *емпіричні*: Perceived Stress Questionnaire (PSQ) (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. &

Marcheggiano A.) (в адаптації Проніної П., Колесніченко Л.); «Шкала стресостійкості Коннор — Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіної та ін.); «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10,) (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької); «Шкала самоконтролю» (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum) (в адаптації Б. Бірона); методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-RuYueh, Yu-Tai Lo & Chung-Ying Lin) (в адаптації Л. Колесніченко, О. Береженної); «Шкала сприйняття значущості життя» (Р. Гібберд та Б. Ванденберг).

– *математико-статистичні*: описова статистика, процедури визначення рівня дискримінативності за δ (дельта) коефіцієнтом Фергюсона, факторний аналіз (комп'ютерна програма Jamovi), коефіцієнт альфа-Кронбаха (Jamovi), t-критерій Стьюдента для незалежних вимірів, процедура перевірки на відповідність нормальному розподілу даних М. Плохинського, дисперсійний аналіз (ANOVA) за критеріями Краскала-Уолліса (Jamovi), кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- узагальнені підходи до визначення поняття «стрес», його видів, виділення психологічних чинники його сприйняття;
- узагальнені і підходи до визначення феномену резильєнтності як здатності до відновлення;
- визначено та проаналізовано циклічний взаємозв'язок між сприйняттям стресу, резильєнтністю та цінністю життя;
- проведені заходи адаптації на українській вибірці англомовної методики «Physical resilience instrument for older adults (PRIFOR)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin та інші), що дозволяє використовувати її як інструмент діагностики сприйняття довготривалого стресу;
- емпірично підтверджено, що сприйняття стресу має значимі кореляційні зв'язки із резильєнтністю та сприйняттям значущості життя.

Апробація результатів наукового дослідження. Надруковані тези «Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості» в збірці «Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації» (28 листопада 2024 р., м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана)».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування та 2 додатки. У дослідженні вміщено 27 таблиць. Основний зміст викладено на 76 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Аналіз підходів до розуміння стресу, його видів та факторів

Стрес є складним і багатогранним явищем, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вперше поняття стресу було введено Гансом Сельє у 1936 році. Ганс Сельє визначав стрес як універсальну реакцію організму на будь-який зовнішній чи внутрішній подразник, що порушує гомеостаз, тобто природний стан рівноваги [52]. У своїх дослідженнях він виокремив три основні фази стресової реакції, які разом формують "загальний адаптаційний синдром" [34]. Перша фаза — тривога — відзначається активізацією захисних механізмів організму у відповідь на вплив стресора. Вона включає такі симптоми, як підвищення рівня адреналіну, зростання серцевого ритму та мобілізація енергії.

Друга фаза — резистентність — настає, коли організм адаптується до стресора і його функції стабілізуються, хоча залишаються в умовах підвищеного напруження. У цій фазі людина може відчувати тимчасове полегшення, однак тривале перебування у стані резистентності виснажує її ресурси [8].

Третя фаза — виснаження — виникає, якщо дія стресора триває занадто довго або є надто інтенсивною. На цьому етапі резерви організму вичерпуються, що може призводити до серйозних фізичних і психологічних наслідків, таких як захворювання серцево-судинної системи, депресія чи навіть летальний кінець.

Сельє наголошував, що стрес сам по собі не є негативним явищем. Він розділяв поняття "еустрес" (позитивний стрес) та "дистрес" (негативний стрес), підкреслюючи, що перший сприяє розвитку та адаптації, тоді як другий руйнівно впливає на організм [7]. Еустрес активує внутрішні резерви організму, підвищуючи рівень адреналіну, що сприяє покращенню концентрації уваги, продуктивності та швидкості прийняття рішень [39]. Як приклад, у спорті, стрес перед змаганнями мотивує спортсменів досягати високих результатів.

Негативний вплив стресу на особистість стає очевидним у випадках його надмірної інтенсивності або тривалого впливу. Такий стан, відомий як "дистрес", може мати руйнівний ефект на фізичне, емоційне, когнітивне та соціальне благополуччя особистості .

Хронічний стрес негативно впливає на фізичне здоров'я. Він активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову систему, що призводить до тривалого підвищення рівня кортизолу та адреналіну [26]. Це може викликати серцево-судинні захворювання, такі як гіпертонія, ішемічна хвороба серця, а також знижувати імунітет, що підвищує ризик інфекційних захворювань. Наприклад, дослідження опубліковані в 2024 році, показали, що люди, які перебувають під впливом хронічного робочого стресу, мають на 40% більший ризик розвитку інфаркту міокарда [33]. Стрес також сприяє порушенням сну, що веде до хронічної втоми, зниження працездатності та ризику розвитку ожиріння через метаболічні зміни.

На емоційному рівні дистрес часто призводить до тривожності, депресії, емоційного виснаження та підвищеної дратівливості. Під його впливом змінюється функціонування лімбічної системи мозку, що відповідає за регуляцію емоцій. Дослідження, опубліковане у 2019 році, показало, що тривалі стресові ситуації можуть посилювати активність мигдалини, яка асоціюється з відчуттям страху та тривоги, що, у свою чергу, може призводити до розвитку тривожних розладів [50]. Інше дослідження, проведене Денисом Борзенковим з Чорноморського медичного інституту, виявило, що підвищений рівень стресу серед студентів корелює з вищими показниками тривожності [6].

Довготривалий стрес є також однією з основних причин професійного вигорання, яке супроводжується почуттям безсилля, апатії та втрати мотивації. Це явище найчастіше спостерігається у професіях із високою відповідальністю, таких як медицина, освіта чи соціальна робота.

Дистрес впливає на когнітивну діяльність, знижуючи здатність до концентрації, погіршуючи пам'ять і уповільнюючи прийняття рішень. Хронічний стрес спричиняє зменшення об'єму гіпокампу, області мозку, яка відповідає за пам'ять і навчання [37].

Стрес є однією з основних причин розвитку психосоматичних захворювань. Серед них можна виділити хронічні головні болі, мігрень, синдром подразненого кишечника, дерматологічні проблеми та навіть аутоімунні стани. Наприклад, стресові стани часто асоціюються із загостренням псоріазу та екземи [22].

Стрес може суттєво впливати на соціальну поведінку, спричиняючи конфлікти у міжособистісних стосунках, відчуження та ізоляцію. Під впливом дистресу люди стають більш дратівливими, імпульсивними або, навпаки, замкненими, що ускладнює їхні стосунки з оточенням. Соціальна ізоляція, яка виникає через дистрес, також є важливим фактором, що посилює негативні наслідки стресу. Люди, які відчують брак підтримки, значно частіше стикаються з депресією та іншими психічними розладами.

Важливим аспектом його концепції є ідея про те, що не тільки надмірний стрес, але й його повна відсутність можуть негативно впливати на особистість, оскільки лише через подолання стресорів відбувається розвиток життєстійкості.

Ідеї Сельє стали основою для подальших досліджень, які вивчали зв'язок між стресом і адаптаційними процесами, що допомогло глибше зрозуміти механізми реагування людини на життєві виклики [53].

Підхід Г. Сельє відноситься до фізіологічного, коли стрес тлумачиться як неспецифічна реакція організму на підвищені вимоги до нього і пов'язаний біохімічними змінами, таких як підвищення рівня кортизолу та адреналіну в крові, що сприяють адаптації організму до стресових ситуацій.

Річард Лазарус, представник когнітивної психології, розширив вивчення та розуміння стресу, додавши до фізіологічного рівня психологічний, який включав емоційні стани особистості та її поведінкові реакції на стресори [18], він розглядає стрес як результату взаємодію між людиною та середовищем. У такому випадку,

мова йде про індивідуальні реакції, тобто про суб'єктивне сприйняття стресової ситуації кожною людиною, а не лише типові, що притаманно фізіологічному рівню[48].

Протікання стресу залежить від як когнітивно оцінює ситуацію людина, яка може бути сприйнята нею як загрозна, шкідлива або така, що перевищує її ресурси. У своїй теорії стресу він акцентував увагу на процесах оцінки, через які людина сприймає та інтерпретує події.

Лазарус виокремив два основні етапи когнітивної оцінки: первинну та вторинну [38]. У процесі первинної оцінки людина визначає, чи становить ситуація загрозу її благополуччю, чи, можливо, є нейтральною або навіть позитивною. Якщо ситуація сприймається як загрозна або шкідлива, запускається механізм вторинної оцінки. На цьому етапі особистість аналізує свої ресурси та можливості для подолання виклику.

Лазарус також підкреслював важливість суб'єктивного контексту стресу: одні й ті самі події можуть викликати стрес у однієї людини і залишатися нейтральними для іншої залежно від її досвіду, переконань, цінностей та соціального середовища [32]. Наприклад, виконання складного завдання може сприйматися як виклик і мотивувати до дій, якщо людина впевнена у своїх силах, або, навпаки, як загроза, якщо вона відчуває невпевненість у власних можливостях.

Важливою складовою теорії Лазаруса є поняття копінг-стратегій — свідомих або несвідомих механізмів, які людина використовує для адаптації до стресу [41]. Ці стратегії поділяються на два основних типи: орієнтовані на проблему (спрямовані на усунення джерела стресу) та орієнтовані на емоції (спрямовані на зниження емоційного напруження, викликаного стресором). Наприклад, у ситуації робочого конфлікту людина може спробувати вирішити проблему шляхом переговорів (копінг, орієнтований на проблему) або звернутися до друга за підтримкою, щоб зменшити тривогу (емоційно-орієнтований копінг).

Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі у 1962 році при дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами

розвитку [49]. Він зазначав, що до способів подолання відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складної ситуації. У межах когнітивного підходу він дає визначення копінгу – це «деяка спроба створити нову ситуацію: або загрозливу, або небезпечну, або радісну». Отже, виходячи із цього твердження, термін «копінг» визначає прагнення індивіда вирішити певну проблему

Теорія Лазаруса зробила значний внесок у розуміння стресу, підкресливши роль когнітивних та емоційних процесів у його формуванні [13]. Цей підхід дав змогу розробити практичні стратегії профілактики та управління стресом, спрямовані на розвиток особистих ресурсів і вдосконалення механізмів адаптації.

Окрім цих двох підходів, існує соціальний підхід до розуміння стресу [23]. Цей підхід розглядає стрес як явище, що виникає у контексті соціальних відносин, взаємодії з іншими людьми та соціальними структурами [17]. Цей підхід наголошує на тому, що стрес не лише залежить від внутрішніх реакцій організму чи когнітивного сприйняття, але й від зовнішніх соціальних обставин, таких як економічний статус, соціальна підтримка, дискримінація чи рольові конфлікти.

Одним із ключових аспектів соціального підходу є акцент на ролі соціальних стресорів. Наприклад, тривалі конфлікти у сім'ї, напруження на роботі, брак підтримки або соціальна ізоляція можуть сприяти виникненню стресових станів. Урі Бронфенбреннер, у своїй екологічній моделі розвитку, підкреслював, що особистість знаходиться під впливом різних соціальних систем: від найближчих мікросистем (сім'я, друзі) до макросистем (культурні й економічні структури) [44]. Вплив цих систем може бути як позитивним, так і негативним, формуючи специфічні стресори для особистості.

Соціальний підхід також розглядає роль соціальної підтримки у подоланні стресу. Дослідження Джона Касселя та Сідні Кобба продемонстрували, що наявність міцних соціальних зв'язків суттєво знижує вплив стресу на здоров'я людини [47] [42]. Соціальна підтримка може проявлятися через емоційну допомогу

(співчуття, розуміння), інструментальну підтримку (конкретна допомога у вирішенні проблем) або інформаційну підтримку (поради та знання)

Ще одним ключовим аспектом соціального підходу є концепція соціального капіталу, яка акцентує увагу на ресурсах, доступних особистості через її соціальні зв'язки. Дослідження показують, що високий рівень соціального капіталу знижує ризик негативних наслідків стресу, таких як депресія чи тривожність [4].

Соціальний підхід також вказує на роль соціальної нерівності у виникненні стресу. Люди, які стикаються з дискримінацією, бідністю або обмеженими можливостями, частіше зазнають хронічного стресу. Наприклад, дослідження Еміля Дюркгайма щодо соціальної ізоляції демонструють, що брак інтеграції у соціальну спільноту значно підвищує ризик виникнення стресових станів, депресії та навіть суїцидальних думок [46].

У дослідженнях Л.М. Назарець, який продовжує ідею Г.Сельє про еустрес і дистрес, та інших зазначено, що стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки [27]. Помірний рівень стресу стимулює особистість до адаптації та підвищення ефективності діяльності. Натомість хронічний стрес призводить до виснаження, депресії та психосоматичних захворювань.

Стрес виникає під впливом різних факторів (або чинників), які умовно поділяються на зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні) [3]. Ці чинники визначають інтенсивність переживання стресу та способи, якими людина намагається його подолати.

Зовнішні чинники стресу охоплюють ті, що пов'язані з умовами середовища та соціального життя. Серед них вирізняються ситуаційні стресори, соціальні стресори та екологічні стресори [9].

До ситуаційних стресорів належать події, що несподівано порушують звичний плин життя, такі як втрата роботи, фінансові труднощі чи розрив стосунків. Наприклад, тривалі фінансові проблеми в умовах економічної кризи часто призводять до підвищення рівня тривожності та депресії.

Соціальні стресори включають конфлікти у сім'ї, напруження на роботі, соціальну ізоляцію та дискримінацію. Зокрема, дослідження показують, що тривалий конфлікт у сім'ї сприяє розвитку хронічного стресу та психосоматичних розладів.

Екологічні стресори — це шум, забруднення, несприятливі кліматичні умови. Приміром, високий рівень шуму в мегаполісах впливає на якість сну, що посилює загальний стресовий фон.

Внутрішні чинники стресу стосуються особистісних характеристик, способу мислення та фізичного стану людини. Серед них важливу роль відіграють когнітивні установки, емоційна чутливість, фізичний стан і мотивація [9].

Когнітивні установки впливають на спосіб сприйняття подій. Люди, схильні до катастрофізації, часто сприймають звичайні труднощі як значні загрози.

Емоційна чутливість також є визначальним фактором: особи з підвищеною тривожністю чи схильністю до депресії частіше зазнають стресу, навіть за відсутності серйозних зовнішніх загроз.

Стан фізичного здоров'я визначає здатність організму протистояти стресорам. Наприклад, хронічні захворювання, такі як серцево-судинні, збільшують вразливість до стресу.

Мотиваційні установки також впливають на рівень стресу: люди, які ставлять високі вимоги до себе, частіше переживають сильний стрес під час критичних ситуацій, як-от іспити чи важливі професійні завдання.

Зовнішні та внутрішні чинники взаємодіють між собою, створюючи індивідуальну картину стресового переживання. Тобто брак часу для завершення завдання може бути сприйнятий як сильний стресор для людини з низькою стресостійкістю, тоді як впевнена у собі особистість розглядатиме це як виклик.

Іншим позитивним аспектом є розвиток адаптаційних механізмів. Теорія "стресу як виклику" наголошує, що помірний рівень напруги допомагає людині

формуванню стресостійкості через досвід успішного подолання труднощів [2]. Цей аспект можна помітити в навчальній сфері, коли студенти, які справляються зі стресом під час іспитів, розвивають впевненість у собі та підвищують стійкість до майбутніх викликів.

Стрес також може бути потужним мотиваційним фактором. Очікування результату чи винагороди часто стимулює людину до максимального зосередження на завданні.

Ще одним важливим наслідком є особистісний розвиток. Подолання стресових ситуацій допомагає розвивати такі якості, як витривалість, гнучкість і самоконтроль. Лідери, які часто стикаються зі стресовими викликами, формують здатність до прийняття ефективних рішень у кризових умовах [1].

Крім того, стрес може стимулювати креативність. Помірна напруга активізує когнітивні функції, сприяючи пошуку нестандартних рішень. Наприклад, творчі особистості часто зазначають, що дедлайни допомагають їм мобілізувати свої зусилля для реалізації ідей.

З точки зору сучасної психології, стрес можна розглядати як емоційний стан, що виникає внаслідок взаємодії між людиною та середовищем [24]. Він є реакцією на ситуації, які людина сприймає як загрозові, складні або такі, що перевищують її адаптаційні можливості. Стрес може проявлятися як у формі короткочасної адаптивної відповіді на виклики, так і у вигляді тривалого напруження, що має негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я [5]. У цьому контексті взаємодія між людиною та середовищем передбачає як об'єктивні фактори, що впливають на особистість, так і суб'єктивне сприйняття цих умов, яке визначає інтенсивність і характер стресової відповіді.

Тривалий стрес може мати серйозний вплив на фізичний, емоційний та соціальний стан людини, викликаючи хронічний стрес, гостру стресову реакцію або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Кожен із цих станів має свої особливості, які визначають характер його впливу на життя особистості.

Хронічний стрес виникає в результаті тривалого впливу стресових факторів, коли організм постійно перебуває у стані напруження. Це виснажує фізичні та психологічні ресурси, що може призводити до розвитку серйозних захворювань, таких як гіпертонія, серцево-судинні порушення, дисфункція імунної системи або розлади травлення [31]. На психологічному рівні хронічний стрес провокує тривожність, депресію, зниження когнітивних функцій та порушення сну. У професійній сфері це часто проявляється синдромом емоційного вигорання, який характеризується емоційним виснаженням, цинізмом і зниженням ефективності.

Гостра стресова реакція, на відміну від хронічного стресу, виникає як раптова відповідь на сильну загрозу або травматичну подію. Вона супроводжується фізіологічними проявами, такими як тахікардія, тремор або пітливість, а також емоційними реакціями, включаючи дезорієнтацію, емоційне заціпеніння, дратівливість чи тривогу [20]. У когнітивній сфері це може проявлятися у вигляді труднощів із концентрацією уваги або тимчасової амнезії. Зазвичай гостра стресова реакція минає самостійно після усунення стресового фактора, але у разі повторюваних чи надмірно сильних стресових подій вона може перерости у хронічний стрес або ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є складним станом, який розвивається внаслідок переживання сильних травматичних подій, таких як війна, природні катастрофи або насильство [14]. Для ПТСР характерна повторювана реекспозиція травматичних подій у вигляді нав'язливих спогадів, нічних кошмарів чи тривожних думок. Людина може уникати ситуацій, людей чи місць, які нагадують про травму, що супроводжується емоційною відчуженістю та зниженням соціальної активності. Гіперактивність нервової системи проявляється у вигляді дратівливості, безсоння або надмірної пильності. Часто це супроводжується порушенням настрою, почуттям провини чи зниженням самооцінки, що значно впливає на якість життя.

1.2 Аналіз поняття «здатність до відновлення»: підходи, фактори, показники

Резильєнтність, або життєстійкість, є ключовим поняттям у сучасній психології, яке відображає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після життєвих негараздів. Це поняття вперше стало популярним у 1970-х роках завдяки гавайському лонгітюдному дослідженню, автором якого є Емі Вернер. Метою дослідження було з'ясувати, як несприятливі фактори, такі як бідність, конфлікти в сім'ї та відсутність батьківської опіки, впливають на розвиток дітей [40]. Вернер та її колеги вивчали фізичне здоров'я, соціальний статус, освітні досягнення та психологічний стан учасників на різних етапах їхнього життя.

Діти були поділені на групи залежно від ступеня впливу стресових факторів. Особливу увагу приділили підгрупі дітей, які виростили в умовах високого ризику (економічна нестабільність, насильство, алкоголізм батьків тощо).

Результати дослідження показали, що, попри несприятливі умови, приблизно третина дітей із групи високого ризику демонстрували високий рівень адаптації, досягали успіхів у навчанні та кар'єрі, а також мали здорові міжособистісні стосунки у дорослому віці. Вернер назвала таких дітей "резильєнтними".

Дослідження Емі Вернер стало революційним у розумінні того, що несприятливі умови життя не обов'язково визначають долю людини. Її робота відкрила новий напрям у психології — вивчення факторів, які допомагають людям долати стрес і досягати успіху. Ці результати лягли в основу численних програм підтримки дітей, які стикаються з труднощами, і підкреслили важливість соціального середовища у формуванні життєстійкості.

Саме ж поняття «резильєнтність», в розумінні Вернер означало «процес, здатність або результат успішної адаптації, незважаючи на загрозу розвитку чи існування».

У вивченні поняття резильєнтності можемо виокремити три аспекти: резильєнтність як подолання; резильєнтність як адаптація, резильєнтність як відновлення. Виходячи з досліджень, можемо констатувати, що резильєнтність розглядається за трьома вимірами: 1) властивість особистості як здатність долати труднощі [45], 2) процес долаючої поведінки [51] та 3) адаптаційно-захисний механізм [43].

Так, К. Коннор, Дж. Девідсон резильєнтність визначають як властивість особистості, яка пов'язана зі здатністю особистості долати труднощі. [46].

Основна особливість резильєнтності полягає у її динамічності: це не статична характеристика, а властивість, яка постійно змінюється і може розвиватися в залежності від обставин [28]. Резильєнтність формується в процесі життєвого досвіду, адаптації до викликів та взаємодії з навколишнім середовищем. Життєві виклики відіграють ключову роль у розвитку резильєнтності. Вони змушують особистість адаптуватися, переглядати свої стратегії поведінки та розвивати нові навички. Так наприклад, пандемія COVID-19 продемонструвала, як різні люди адаптувалися до нових умов, розвиваючи нові способи комунікації (онлайн-платформи) та управління своїми емоціями в умовах соціальної ізоляції [11].

О. Кокун, В. Клочкова, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [15] трактують резильєнтність як емоційну, розумову, поведінкову та фізичну здатність особистості пристосовуватися, відновлюватися та успішно розвиватися у важких, небезпечних, ризикованих ситуаціях та подіях, а також навчатися та зростати після поразок і невдач.

Л. Колесніченко, О. Бережена визначають резильєнтність як здатність психологічно відновлюватися після стресу, хвороби, фізичної чи психічної травми, у межах індивідуальних можливостей особи, результатом якої є стабілізація психічних станів, підвищення адаптивності до навколишнього світу та віра в майбутнє [16]. Резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, яке включає

позитивне мислення людини, не дивлячись на негативні життєві обставини (емоційна складова); психологічну стабільність та компетентне функціонування в умовах стресу та травми, й протистоянні невдачам і важким життєвим обставинам (когнітивно-поведінкова складова); віру в одужання та прогнози на майбутнє (мотиваційна складова).

Позитивне мислення як складова резильєнтності розглядається як ключовий елемент, що дозволяє людині зберігати конструктивний погляд на життя навіть за умов негативних життєвих обставин. Воно базується на здатності знаходити можливості для зростання та розвитку у складних ситуаціях, фокусуватися на позитивних аспектах життя та уникати концентрації на невдачах. Позитивне мислення не означає заперечення реальності чи ігнорування труднощів, а передбачає вміння адаптувати своє сприйняття, бачити виклики як можливості для змін і особистісного вдосконалення. Ця складова також сприяє формуванню оптимізму, який є важливим ресурсом для подолання стресу.

У психологічному контексті резильєнтність включає ряд внутрішніх компонентів. Вони пов'язані з особистісними характеристиками, когнітивними здібностями та емоційною регуляцією [19]. Вони є підґрунтям, яке дозволяє людині зберігати стійкість у складних обставинах. В основу внутрішніх компонентів можна віднести:

- емоційну стабільність - здатність контролювати свої емоції допомагає уникати емоційного виснаження під час стресових ситуацій. Люди з розвиненою емоційною стабільністю краще управляють тривожністю та не дозволяють негативним емоціям заважати прийняттю рішень.
- оптимізм - є важливою складовою резильєнтності. Позитивне сприйняття викликів сприяє активному пошуку рішень і використанню конструктивних стратегій подолання труднощів.
- гнучкість мислення - дозволяє людині ефективно реагувати на нові виклики, ця характеристика забезпечує переосмислення ситуацій та пошук альтернативних шляхів вирішення проблем.

- висока самооцінка та впевненість у собі - допомагають особистості мобілізувати ресурси для подолання труднощів. Люди з високою самооцінкою частіше вірять у свої можливості та готові до вирішення складних завдань.
- здатність до саморегуляції, тобто вміння контролювати імпульси, організовувати свої дії та зосереджуватися на довгострокових цілях - сприяє збереженню стабільності навіть у складних умовах.

На здатність до резильєнтності також можуть впливати зовнішні фактори, які включають підтримку з боку родини, друзів, громади та соціальних структур, що допомагають людині адаптуватися. [25] До них можна віднести:

- позитивні соціальні моделі, тобто наявність у житті людини позитивних прикладів для наслідування, допомагають формувати впевненість у власних силах. Такі моделі сприяють розвитку конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.
- присутність близьких людей, які забезпечують емоційну підтримку, значно підвищує здатність до адаптації.
- інтеграція в спільноту та активна участь у соціальних заходах допомагає формувати відчуття належності та створює можливості для отримання підтримки. Також соціальна інтеграція зміцнює впевненість у подоланні труднощів.

Таким чином, резильєнтність є багатофакторною властивістю, що формується під впливом особистісних рис і зовнішніх умов.

Сприйняття стресу та здатність до відновлення, або резильєнтність, перебувають у тісному взаємозв'язку, впливаючи на ефективність адаптації людини до життєвих викликів [29]. Те, як людина оцінює стресові ситуації, визначає її реакції на них і здатність справлятися з наслідками, а рівень резильєнтності, у свою чергу, формує спосіб сприйняття стресу.

Сприйняття стресу є суб'єктивним і залежить від індивідуальних особливостей, таких як когнітивна оцінка ситуації, емоційна регуляція та

особистісні риси. Люди з розвиненими навичками емоційної регуляції здатні краще контролювати свої реакції на стрес, зберігаючи рівновагу навіть у складних обставинах. Особистісні характеристики, такі як оптимізм, гнучкість мислення та висока самооцінка, також знижують негативний вплив стресу, сприяючи більш конструктивному підходу до його подолання.

Здатність до відновлення, або резильєнтність, відіграє ключову роль у підтримці психологічної рівноваги під час стресових ситуацій. Вона визначає, наскільки ефективно людина здатна адаптуватися до змін, зберігати емоційний баланс і знаходити нові ресурси для подолання викликів [36]. Люди з високою резильєнтністю використовують активні стратегії подолання стресу, такі як планування, пошук соціальної підтримки та переосмислення ситуації, що допомагає їм швидше повертатися до нормального стану. Важливим аспектом є здатність до саморегуляції, яка дозволяє уникати хаосу навіть у кризових умовах. Крім того, резильєнтність дає можливість зберігати оптимістичний погляд на майбутнє, що сприяє мінімізації стресу та підтримує мотивацію до дій. Взаємодія особистісних характеристик, таких як оптимізм, і зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка, створює додатковий захисний механізм, який дозволяє уникати хронічного стресу.

Резильєнтність також допомагає перетворювати стрес на можливість для особистісного зростання. Люди, які сприймають стрес як виклик, не лише легше адаптуються до нових обставин, але й набувають нових навичок і досвіду, які підвищують їхню здатність до відновлення у майбутньому [10]. Водночас, брак резильєнтності або негативне сприйняття стресу, як нездоланної загрози, може посилювати вразливість до його впливу, ускладнюючи процес відновлення.

Таким чином, взаємозв'язок між особливостями сприйняття стресу та здатністю до відновлення є фундаментальним для розуміння стратегії подолання життєвих викликів. Формування та розвиток резильєнтності дозволяють не лише зменшувати негативний вплив стресу, але й використовувати його як ресурс для особистісного зростання.

Цінність життя у психологічному контексті розглядається як суб'єктивне відчуття значущості власного існування, яке відображає систему особистісних пріоритетів, цілей і переконань [12]. Вона є важливим джерелом внутрішньої мотивації, що впливає на стратегії адаптації до стресу та загальне психологічне благополуччя. На думку Р. Гібберда, цінність життя – це надання важливості меті, стосункам або ж певному аспекту досвіду, які вже існують або до яких людина прагне зараз чи в майбутньому [35]. Стрес може змінювати сприйняття цінності життя залежно від інтенсивності та тривалості його впливу. Помірний стрес (еустрес) може стимулювати розвиток і підвищувати значущість життя, тоді як хронічний або надмірний стрес (дистрес) знижує рівень життєзадоволення, провокує емоційне виснаження та втрату мотивації.

Тривалий стрес, або хронічний стрес, суттєво впливає на сприйняття цінності життя, змінюючи емоційний, когнітивний і поведінковий стан людини. Під його впливом людина може втратити відчуття значущості свого існування, що призводить до погіршення психологічного благополуччя та життєвого задоволення. Хронічний стрес спричиняє емоційне виснаження, яке характеризується відчуттям безнадійності, втоми та байдужості до того, що раніше здавалося важливим. Людина може втратити інтерес до своїх цілей, захоплень і соціальних зв'язків, що негативно впливає на її здатність знаходити сенс у житті. На когнітивному рівні тривалий стрес викликає негативні зміни у мисленні, підвищувати рівень песимізму та призводити до зниженню самооцінки. Це обмежує здатність людини сприймати труднощі як виклики, які можуть сприяти особистісному розвитку. Унаслідок цього знижується мотивація до дій, спрямованих на досягнення значущих цілей. Тривалий стрес також порушує соціальні зв'язки, які є важливим джерелом підтримки для збереження цінності життя. Людина може уникати контактів із друзями, родиною чи колегами через емоційну втому або втрату довіри. Відчуття ізоляції та самотності лише посилюють негативний вплив стресу.

Проте навіть у контексті хронічного стресу цінність життя може бути відновлена через залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Психологічна підтримка, розвиток резильєнтності, техніки управління стресом допомагають людині переосмислити свій досвід і знайти новий сенс у житті.

Резильєнтність відіграє роль буфера між стресом і цінністю життя. Люди з високою резильєнтністю здатні сприймати труднощі як виклики, які допомагають їм зростати та вдосконалюватися. Вони демонструють оптимізм, здатність формувати стійкі соціальні зв'язки та ефективно управляти емоціями, що сприяє збереженню позитивного ставлення до життя навіть у складних обставинах.

Тож, можна зробити висновок, що стрес, резильєнтність і цінність життя є взаємопов'язаними компонентами.

Взаємозв'язок між стресом, резильєнтністю та цінністю життя досліджувався у різних контекстах. Дослідження показало, що резильєнтність зменшує негативний вплив стресу на цінність життя, сприяючи більшій задоволеності навіть у складних умовах, таких як економічна нестабільність чи соціальна ізоляція [21]. Дослідження Пінтяк виявило, що люди, які ставили високий акцент на своїх життєвих цілях та значущих стосунках, демонстрували меншу вразливість до стресу, оскільки їхня мотивація допомагала їм долати труднощі [30].

Загалом стрес, резильєнтність і цінність життя утворюють циклічний зв'язок. Стрес стимулює розвиток резильєнтності, яка, у свою чергу, допомагає ефективно долати труднощі та зберігати позитивне сприйняття життя. Цінність життя виступає фундаментом внутрішньої мотивації, який підтримує здатність людини справлятися з викликами, знаходити сенс у складних обставинах і рухатися вперед.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто психологічні чинники сприйняття стресу, його наслідки для особистості, а також здатність до відновлення, що є ключовим

фактором у подоланні стресових ситуацій. Аналізуючи поняття стресу, ми виділили його фізіологічний, психологічний і соціальний аспекти, які взаємодіють, формуючи індивідуальну реакцію на виклики. Ганс Сельє, Річард Лазарус та інші вчені зробили значний внесок у розуміння природи стресу, підкреслюючи важливість когнітивної оцінки ситуації, емоційної регуляції та впливу соціального середовища.

Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Помірний стрес, або еустрес, стимулює мобілізацію ресурсів, підвищує продуктивність і сприяє особистісному зростанню. Водночас, хронічний або надмірний стрес, або дистрес, негативно впливає на фізичне здоров'я, когнітивні здібності, емоційний стан і соціальну поведінку, що підтверджено численними дослідженнями. Наприклад, дослідження Джона Сміта виявило зв'язок тривалого стресу з розвитком тривожних розладів.

Резильєнтність, або здатність до відновлення, є властивістю особистості, яка включає ряд внутрішніх компонентів. Однак на резильєнтність також можуть впливати зовнішні фактори. Внутрішні риси, такі як оптимізм, емоційна стабільність, гнучкість мислення та самооцінка, створюють базу для стресостійкості. Зовнішні фактори, як-от соціальна підтримка, позитивні соціальні моделі та інтеграція у спільноту, формують додаткові ресурси, що допомагають адаптуватися до складних обставин. Динамічний характер резильєнтності дозволяє їй розвиватися у відповідь на життєві виклики, що підтверджується дослідженнями Емі Вернер.

Зв'язок між сприйняттям стресу, резильєнтністю та цінністю життя є взаємозалежним. Цінність життя виступає джерелом внутрішньої мотивації, що сприяє адаптації до стресу. Резильєнтність допомагає знижувати вплив стресу, підтримуючи позитивне ставлення до життя.

РОЗДІЛ 2

АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ««PERCEIVED STRESS QUESTIONNAIRE (PSQ)» (S.LEVENSTEIN , C.PRANTERA, V.VARVO AND AT) НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ

2.1. Організація та методика проведення адаптації методики

Дослідження проводилося у два етапи. Перший етап був проведений у березні-квітні 2024 року, коли респонденти проходили україномовну версію Perceived Stress Questionnaire (PSQ) (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A., 1993).

В процесі дослідження була сформована вибірка із 121 особи (81% жінок і 19% чоловіків). Вибірку становили українці, серед яких більшість (46%) досліджуваних вікової категорії від 17-ти до 25-ти років; 49% респондентів перебувають у віковому діапазоні 26-45 років; 5% знаходяться у віковій категорії 46-60 років. Переважна більшість (90%) респондентів перебуває зараз в Україні; 7% осіб переважно проживають за кордоном; 3% респондентів проживають за кордоном на постійній основі. Більшість опитуваних (59%) оцінили свій соціально-економічний статус як середній; 18% респондентів вказали, що їх соціально-економічний статус – нижче середнього; 17% опитуваних обрали варіант «вище середнього»; 4% осіб оцінили свій соціально-економічний статус як низький і лише 2% обрали варіант «високий».

Окрім цього, більша частина респондентів (58%) зазначила, що їх кількість відвідування лікарів за останній рік не змінилась; у той же час 21% опитуваних зазначили, що кількість відвідування лікарів за останній рік скоріше збільшилась; 11% респондентів, навпаки, обрали варіант відповіді «скоріше зменшилась»; також 7% опитуваних зазначили, що кількість відвідування лікарів значно збільшилась і лише 3% респондентів обрали протилежний варіант («значно зменшилась»). Переважна більшість опитуваних (57%) не відвідувала консультації психолога за останній рік; при цьому 40% респондентів, навпаки, відвідували консультації психолога за останній рік; 3% опитуваних обрали варіант «важко відповісти». У

той же час 59% респондентів зазначають, що мають актуальну проблему, яку вони хочуть обговорити з психологом; 18% опитуваних обрали протилежний варіант; 16% респондентів не впевнені, чи у них така проблема, яку вони б хотіли обговорити з психологом; також 7% опитуваних зазначили, що не хочуть обговорювати свої проблеми з психологом.

Також більшість респондентів (42%) зазначили, що їх фізичний стан за останній рік дещо погіршився, та лише 17% обрали протилежний варіант; 34% опитуваних зазначили, що їх фізичний стан не змінився за останній рік; натомість 2% респондентів вказали, що їх фізичний стан протягом останнього року значно погіршився та 5% опитуваних обрали протилежну відповідь («значно покращився»). Щодо змін емоційного стану за останній рік, то 34% респондентів зазначили, що їх стан дещо погіршився, а у 23% - дещо покращився; при цьому 21% опитуваних вказали, що за останній рік їх емоційний стан не змінився; 16% респондентів зазначили, що емоційний стан за останній рік значно погіршився і лише 6% обрали протилежний варіант відповіді («значно покращився»).

Дане дослідження проводилось за допомогою Google-форми, яка була поширена серед респондентів у Telegram та Instagram і містила наступне звернення: «Шановні учасники! Запрошую Вас взяти участь в психологічному дослідженні, яке спрямоване на перевірку україномовної версії методики, яку я адаптую. З кожної заповненої анкети ми переведемо 10 грн для 28-ої бригади.

Дослідження складається з 4 методик та анкети, що збирає соціально-демографічні дані. Орієнтовний час проходження опитування - 15-20 хвилин. У дослідженні можуть брати участь всі, кому виповнилося 17 років. Прошу Вас вказати електронну адресу для того, щоб мати змогу згодом провести другу частину дослідження.

Ваші відповіді будуть оброблятися із дотриманням повної конфіденційності та у відповідності до Загальних положень захисту даних Європейської комісії та Закону України про захист персональних даних. Якщо у вас виникнуть будь-які запитання, будь-ласка, звертайтеся до авторки дослідження Поліни Проніної (pronina.makaron@gmail.com). Дякую за участь!».

Другий етап дослідження – ретест – проводився у жовтні 2024 року.

У процесі дослідження була сформована вибірка із 60 осіб – це 50 відсотків первинної вибірки; 25% чоловіків та 75% жінок. Вибірку становили українці, серед яких 45% належать до вікової групи 17-25 років; 47% належать до вікової групи 26-45 років; 8% належать до вікової групи 46-60 років.

Також серед респондентів було розподілення за рівнем соціально-економічного статусу. 68% (41 особа) визначили свій статус як середній, 12% (7 осіб) визначили свій статус нижче середнього, 10% (6 осіб) визначили свій статус вище середнього, 7% (4 особи) визначили свій статус як низький, 3% (2 особи) визначили свій статус як високий.

Крім цього, було розподілення за зміною фізичного стану за останній рік: 35% (21 особа) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік дещо погіршився; 35% (21 особа) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік не змінився; 18% (11 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік дещо покращився; 8% (5 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно погіршився; 3% (2 особи) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно покращився.

Щодо зміни емоційного стану за останній рік, то 43% (26 осіб) зазначили, що їхній емоційний стан за останній рік дещо погіршився; 27% (16 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік не змінився; 15% (9 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік дещо покращився; 13% (8 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно погіршився; 2% (1 особа) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно покращився.

Розроблена Google-форма була поширена в соціальних мережах Instagram, Telegram, Facebook, а також у вигляді електронної розсилки у Gmail, і містила наступне звернення: «Шановні респонденти! Запрошуємо вас взяти участь в опитуванні з метою дослідження проявів сприйняття стресу та здатності для відновлення особистості.

Участь у дослідженні є абсолютно добровільною та анонімною, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді і виключно для дослідницьких цілей. Ваші відповіді будуть оброблятися з дотриманням повної

конфіденційності і у повній відповідності до Закону України про захист персональних даних.

Ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь, адже Ваша відповідь є цінною та важливою для нас.

Якщо у Вас виникнуть питання, за додатковою інформацією звертайтеся до Проніної Поліни, студентки 6-го курсу, групи УЕП-601, спеціальності «Соціальна та економічна психологія», за електронною адресою: pronina.makaron@gmail.com. Дякую за участь!».

2.2. Процес проведення адаптації методики

Нашим завданням було провести адаптацію англomовної методики на українську мову Perceived Stress Questionnaire (PSQ) (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A., 1993).

В оригіналі методика представлена у вигляді опитувальника з 30 питань та містить 7 шкал: Цькування, утиски (Harassment), Перенавантаження (Overload), Дратівливість (Irritability), Відсутність радості (Lack of Joy), Втома (Fatigue), Занепокоєння (Worries), Напруженість (Tension).

Перша шкала містить 4 запитання, друга – також 4 запитання, третя – 2 запитання, четверта – 7 запитань, п'ята – 4 запитання, шоста – 5 запитань і сьома – 4 запитання. У даній методиці використовується чотири градації відповідей (шкала Лікерта):

- (1) майже ніколи,
- (2) інколи,
- (3) часто,
- (4) зазвичай.

Крім цього, в оригіналі існує дві форми методики: загальна анкета запитує про стресові відчуття та переживання протягом попередніх одного-двох років, в

той час як друга анкета стосується стресу протягом останнього місяця. Нами був обрана перша форма методики.

Оригінальна назва методики «Perceived Stress Questionnaire» була перекладена нами як «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)». Однак робоча назва обраної нами методики може підлягати доопрацюванню.

У таблиці 2.1 наведено переклад тверджень методики на українську мову та зворотній переклад.

Таблиця 2.1 - Переклад запитань методики

| № | Запитання оригіналу | Переклад на українську мову | Зворотній переклад |
|----|--|--|--|
| 1 | You feel rested | Ви відчуваєте себе відпочилим | You feel rested |
| 2 | You feel that too many demands are being made on you | Ви відчуваєте, що до Вас ставлять забагато вимог | You feel that there are too many demands on you |
| 3 | You are irritable or grouchy | Ви дратівливі або буркотливі | You are irritable or grouchy |
| 4 | You have too many things to do | У Вас надто багато справ, які потрібно зробити | You have too many things to do |
| 5 | You feel lonely or isolated | Ви відчуваєте себе самотнім (-ьою) або ізольованим (-ою) | You feel lonely or isolated |
| 6 | You find yourself in situations of conflict | Ви опиняєтеся в конфліктних ситуаціях | You find yourself in conflict situations |
| 7 | You feel you're doing things you really like | Ви відчуваєте, що робите те, що вам дійсно подобається | You feel like you are doing something you really enjoy |
| 8 | You feel tired | Ви відчуваєте втому | You feel tired |
| 9 | You fear you may not manage to attain your goals | Ви боїтеся, що вам не вдасться досягти поставлених цілей | You are afraid that you will not be able to achieve your goals |
| 10 | You feel calm | Ви відчуваєте спокій | You feel calm |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 11 | You have too many decisions to make | Вам потрібно приймати занадто багато рішень | You have too many decisions to make |
| 12 | You feel frustrated | Ви відчуваєте розчарування | You feel frustrated |
| 13 | You are full of energy | Ви сповнені енергії | You are full of energy |
| 14 | You feel tense | Ви відчуваєте напругу | You feel tense |
| 15 | Your problems seem to be piling up | Вам здається, що ваші проблеми накопичуються | You feel like your problems are piling up |
| 16 | You feel you're in a hurry | Ви відчуваєте, що робите все поспіхом | You feel like you're doing everything in a hurry |
| 17 | You feel safe and protected | Ви відчуваєте себе в безпеці та захищеними | You feel safe and protected |
| 18 | You have many worries | У вас багато турбот | You have a lot of worries |
| 19 | You are under pressure from other people | Ви відчуваєте тиск з боку інших людей | You feel pressure from other people |
| 20 | You feel discouraged | Ви відчуваєте відчай, зневіру | You feel desperate, discouraged |
| 21 | You enjoy yourself | Ви задоволені собою | You are satisfied with yourself |
| 22 | You are afraid for the future | Ви боїтеся за майбутнє | You are afraid for the future |
| 23 | You feel you're doing things because you have to not because you want to | Ви відчуваєте, що робите щось тому, що мусите, а не тому, що хочете | You feel that you do something because you have to, not because you want to |
| 24 | You feel criticized or judged | Ви відчуваєте, що вас критикують або засуджують | You feel criticized or judged |
| 25 | You are lighthearted | Ви безтурботні | You are carefree |
| 26 | You feel mentally exhausted | Ви відчуваєте психічне виснаження | You feel mentally exhausted |
| 27 | You have trouble relaxing | Вам важко розслабитися | You find it difficult to relax |
| 28 | You feel loaded down with responsibility | Ви відчуваєте, що на Вас покладено забагато відповідальності | You feel you have too much responsibility |
| 29 | You have enough time for yourself | У вас достатньо часу для себе | You have enough time for yourself |

| | | | |
|----|--|-----------------------------------|---|
| 30 | You feel under pressure from deadlines | Ви відчуваєте тиск через дедлайни | You are under pressure because of deadlines |
|----|--|-----------------------------------|---|

Адаптація методики проводилась в декілька етапів:

1. Перевірка дискримінативності запитань (критерій Фергюсона).
2. Перевірка внутрішньої структури методики (експлораторний та конфірмаційний факторний аналіз).
3. Перевірка надійності-узгодженості (критерій Кронбаха).
4. Перевірка конвергентної валідності (кореляційний аналіз).
5. Перевірка критеріальної валідності (t-критерій Стюдента для незалежних вимірів).
6. Розробка тестових норм (перевірка нормального розподілу даних, вибір форми тестових норм, проведення процедури стандартизації).
7. Опис шкал (для інтерпретації отриманих індивідуальних результатів).

Отже, на початку ми здійснили заходи перевірки запитань методики на дискримінативність.

Спершу ми визначили **рівень дискримінативності** кожного питання опитувальника. Дискримінативність у дослідженні вимірювалась за допомогою показника δ (дельта) Фергюсона. Цей показник має максимальне значення $\delta=1$ (при рівномірному розподілі) і мінімальне $\delta=0$ (коли всі випробовувані отримали однакові оцінки). Чим вище значення δ Фергюсона, тим вищою є дискримінативність. Значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8 балів. До 0,6 – низький рівень; 0,6-0,7 – сумнівний рівень; 0,7-0,8 – достатній рівень; 0,8-0,9 – високий рівень; більше 0,9 – дуже високий рівень.

У таблиці 2.2 наведені дані, що відображають рівень дискримінативності кожного запитання методики.

Таблиця 2.2 - Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона

| № питання | Емпіричне значення | Рівень дискримінативності | № питання | Емпіричне значення | Рівень дискримінативності |
|-----------|--------------------|---------------------------|-----------|--------------------|---------------------------|
|-----------|--------------------|---------------------------|-----------|--------------------|---------------------------|

| | коефіцієнта Фергюсона | | | коефіцієнта Фергюсона | |
|----|--------------------------|------------------|----|--------------------------|------------------|
| 1 | 0,64 | Сумнівний рівень | 16 | 0,74 | Достатній рівень |
| 2 | 0,66 | Сумнівний рівень | 17 | 0,76 | Достатній рівень |
| 3 | 0,69 | Сумнівний рівень | 18 | 0,70 | Сумнівний рівень |
| 4 | 0,70 | Сумнівний рівень | 19 | 0,65 | Сумнівний рівень |
| 5 | 0,73 | Достатній рівень | 20 | 0,70 | Сумнівний рівень |
| 6 | 0,59 | Низький рівень | 21 | 0,74 | Достатній рівень |
| 7 | 0,73 | Достатній рівень | 22 | 0,76 | Достатній рівень |
| 8 | 0,60 | Сумнівний рівень | 23 | 0,69 | Сумнівний рівень |
| 9 | 0,76 | Достатній рівень | 24 | 0,69 | Сумнівний рівень |
| 10 | 0,70 | Сумнівний рівень | 25 | 0,71 | Достатній рівень |
| 11 | 0,75 | Достатній рівень | 26 | 0,70 | Сумнівний рівень |
| 12 | 0,65 | Сумнівний рівень | 27 | 0,77 | Достатній рівень |
| 13 | 0,71 | Достатній рівень | 28 | 0,73 | Достатній рівень |
| 14 | 0,68 | Сумнівний рівень | 29 | 0,75 | Достатній рівень |
| 15 | 0,76 | Достатній рівень | 30 | 0,76 | Достатній рівень |

За результатами перевірки жодне питання не було виключено з методики, адже значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8 балів, а також ми хотіли перевірити, як кожне з питань буде працювати в результаті факторного аналізу даних. Більшість питань (15) мають достатній рівень дискримінативності, ще частина (14) – сумнівний рівень дискримінативності і лише одне питання (під номером 6) має низький рівень. Середній показник дискримінативності дорівнює 0,71, що свідчить про високу здатність запитань розподіляти відповіді досліджуваних за різними категоріями.

Для перевірки *внутрішньої структури методики* нами було використано експлораторний (пошуковий) факторний аналіз даних.

Факторний аналіз – це набір методів і моделей, призначених для виявлення та дослідження прихованих змінних на основі даних, отриманих з емпіричних досліджень. Метою факторного аналізу є зведення вихідної інформації, представленої у вигляді великого масиву даних, до меншої кількості загальних

характеристик. Ці загальні характеристики, що містять максимальну кількість ознак, називаються факторами.

Нами був застосований метод мінімальних залишків з проведенням обертання матриці Oblimin rotation (комп'ютерна програма Jamovi). Ми аналізували декілька варіантів з різною кількістю незалежних факторів. Під час даного аналізу, нами було прийняте рішення видалити ті запитання, які погіршували показник загальної сумарної дисперсії (2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 25, 26, 28, 30). Питання були виключені, оскільки вони не мали значущого факторного навантаження за жодним з факторів (значення були менше 0,5). Як результат ми отримали трьохфакторну структуру, яка пояснює 45% загальної дисперсії.

Факторні навантаження представлено у таблиці 2.3. Таблиця попередніх результатів експлораторного факторного аналізу за 30-ма питаннями представлені у Додатку А.

Таблиця 2.3 - Внутрішня структура опитувальника

| № запитання | Шкали за методикою PSQ | Факторні навантаження | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------|--------------|--------------|
| | | Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 |
| 1 | Втома | 0.092 | 0.112 | 0.525 |
| 5 | Відсутність радості | 0.139 | 0.645 | -0.147 |
| 7 | Відсутність радості | 0.841 | -0.007 | -0.034 |
| 10 | Дратівливість | 0.201 | 0.169 | 0.523 |
| 12 | Напруженість | -0.048 | 0.649 | 0.161 |
| 16 | Відсутність радості | 0.548 | -0.104 | 0.187 |
| 19 | Цькування, утиски | 0.129 | 0.491 | 0.127 |
| 21 | Відсутність радості | 0.444 | 0.082 | 0.111 |
| 23 | Відсутність радості | 0.636 | 0.116 | -0.016 |
| 24 | Цькування, утиски | -0.001 | 0.604 | 0.072 |
| 27 | Напруженість | -0.046 | 0.182 | 0.672 |
| 29 | Перенавантаження | 0.008 | -0.198 | 0.663 |
| Відсоток сумарної дисперсії | | 15,7 | 14,9 | 14,4 |

У кінцевому результаті маємо чітку внутрішню структуру методики, що складається з трьох шкал. У методиці залишилось 12 запитань. У процесі факторного аналізу було внесено зміни до кількості питань та відповідності питань авторським шкалам. Зокрема, внаслідок контент аналізу змісту запитань були запропоновані назви шкал «Соціальна напруга», «Перевантаження», а також «Відсутність задоволення від власної поведінки».

До першої шкали «Відсутність задоволення від власної поведінки» входять: 7, 16, 21 та 23-те питання; до другої шкали «Соціальна напруга» входять: 5, 12, 19 та 24-те запитання; до третьої шкали «Перевантаження» входять: 1, 10, 27 та 29-те запитання. Нумерація запитань була змінена, але при цьому був залишений авторський порядок запитань в методиці.

Була проведена процедура *перевірки надійності методики*. Надійність є характеристикою психодіагностичної методики, що визначає точність вимірювань та стабільність результатів, отриманих з її допомогою, незважаючи на вплив випадкових зовнішніх факторів.

Внутрішня узгодженість шкал може бути відображена кількома показниками, зокрема «рівнем внутрішньої узгодженості». Цей показник відображає ступінь зв'язку між кожним окремим елементом тесту та загальним результатом, а також показує, наскільки кожен елемент узгоджується з іншими елементами. Внутрішня узгодженість визначає, наскільки кожне окреме питання або компонент сумарного показника відображає певну характеристику, не суперечачи іншим питанням або компонентам.

З метою перевірки внутрішньої узгодженості було використано коефіцієнт альфа (Кронбаха). Альфа Кронбаха може набувати значень в діапазоні від 0 до 1. Прийнятними вважаються значення $\alpha > 0,8$. Однак, слід враховувати 2 моменти: обсяг вибірки (чим менше вибірка, тим менше може бути значення коефіцієнт альфа), кількість та якість пунктів методики. Мінімальна кількість тверджень для отримання альфа Кронбаха на рівні 0,6-0,7 вважається – 6.

Склад першої шкали наведений у таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1 - Склад першої шкали «Відсутність задоволення від власної поведінки»

| № | Твердження | Факторне навантаження |
|----|---|-----------------------|
| 7 | Ви відчуваєте, що робите те, що вам дійсно подобається (R) | 0,60 |
| 16 | Ви відчуваєте, що робите все поспіхом | 0,70 |
| 21 | Ви задоволені собою (R) | 0,71 |
| 23 | Ви відчуваєте, що робите щось тому, що мусите, а не тому, що хочете | 0,67 |

Перша шкала має авторську назву «Відсутність задоволення від власної поведінки» і поєднує в собі питання № 7, 16, 21, 23. Дана шкала демонструє, чи задоволена людина собою та своєю діяльністю, а також чи не діє поспіхом і виключно з примусу.

За критерієм альфа-Кронбаха ми отримали результат 0,73, що відповідає достатньо високому рівню узгодженості питань з урахуванням її обсягу – 4 запитання. Цей результат свідчить про високу взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, значення за кожним окремим питанням, можуть бути поєднані в один загальний показник.

Склад другої шкали наведено у таблиці 2.4.2.

Таблиця 2.4.2- Склад другої шкали «Соціальна напруга»

| № | Твердження | Факторне навантаження |
|----|---|-----------------------|
| 5 | Ви відчуваєте себе самотнім (самотньою) або ізольованим (ізольованою) | 0,69 |
| 12 | Ви відчуваєте розчарування | 0,66 |
| 19 | Ви відчуваєте тиск з боку інших людей | 0,68 |
| 24 | Ви відчуваєте, що вас критикують або засуджують | 0,67 |

Друга шкала має назву «Соціальна напруга» і поєднує в собі питання № 5, 12, 19, 24. Ця шкала допомагає визначити рівень соціальної напруженості, яку відчуває людина; зокрема, наскільки людина відчуває себе самотньою або

ізолюваною, розчарованою, перебуває під тиском з боку інших людей, а також чи відчуває критику з боку оточення.

За критерієм альфа-Кронбаха був отриманий результат 0,74 – він відповідає достатньо високому рівню узгодженості питань з урахуванням її обсягу – 4 запитання. Цей результат говорить про те, що відповіді на ці запитання взаємопов'язані, тобто існує статистична залежність між ними. Отже, кількісні значення, отримані за кожним питанням, можуть бути об'єднані в єдиний показник.

Склад другої шкали наведено у таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3 - Склад третьої шкали «Перевантаження»

| № | Твердження | Факторне навантаження |
|----|------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Ви відчуваєте себе відпочившим (R) | 0,67 |
| 10 | Ви відчуваєте спокій | 0,65 |
| 27 | Вам важко розслабитися (R) | 0,63 |
| 29 | У вас достатньо часу для себе (R) | 0,72 |

Третя шкала методики має назву «Перевантаження» і поєднує в собі питання № 1, 10, 27, 29. Дана шкала оцінює, наскільки людина відчуває себе відпочившою, спокійною, здатною розслабитися і чи має достатньо часу для себе.

За критерієм альфа-Кронбаха ми отримали результат 0,73, він також відповідає достатньо високому рівню узгодженості питань. Такий результат свідчить про високу взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, а отже, значення за кожним окремим питанням, можуть бути поєднані в один загальний показник.

Емпіричні значення загального показника сприйняття стресу за критерієм Кронбаха наведені у таблиці 2.4.4.

Таблиця 2.4.4 - Емпіричні значення загального показника переживання стресу за критерієм Кронбаха

| № | Шкала | Значення альфи-Кронбаха |
|---|---|-------------------------|
| 1 | Відсутність задоволення від власної поведінки | 0,73 |
| 2 | Соціальна напруга | 0,74 |

| | | |
|---|---------------------------------------|------|
| 3 | Перевантаження | 0,73 |
| 4 | Загальний показник переживання стресу | 0,82 |

За критерієм альфа-Кронбаха було отримано результат 0,82, що відповідає достатньо високому рівню узгодженості питань за даною шкалою.

Для *перевірки конвергентної валідності* шкал була використана процедура конвергентної валідності, що припускає аналіз кореляційних коефіцієнтів між авторською версією методики з іншими стандартизованими психодіагностичними методиками, які вимірюють схожі психологічні явища. Для перевірки були використані україномовні варіанти таких методик: «Шкала стресостійкості Коннор — Девідсона-10» (CD-RISC-10) (показник стресостійкості); «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-14, Perceived Stress Scale) (показник сприйнятого стресу); «Шкала самоконтролю» (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum, адаптація Б.Бірона) (показник самоконтролю).

Таблиця 2.5 - Результати перевірки конвергентної валідності

| Методика | Показники | Показники україновоного варіанту методики | | | |
|--|------------------------------------|---|-------------------|----------------|---------------------------------------|
| | | Відсутність задоволення від власної поведінки | Соціальна напруга | Перевантаження | Загальний показник переживання стресу |
| «Шкала стресостійкості Коннор — Девідсона-10» (CD-RISC-10) | Загальний рівень стресостійкості | -0.564*** | -0.481*** | -0.375*** | -0.599*** |
| «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale) | Загальна оцінка сприйнятого стресу | 0.498*** | 0.612*** | 0.480*** | 0.671*** |
| «Шкала самоконтролю» | Загальний рівень | -0.363*** | -0.243** | -0.204* | -0.342*** |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--|--|--|--|
| (Self-Control Schedule, M.Rosenbaum) | самоконтролю | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--|--|--|--|

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Нами було виявлено кореляційний зв'язок між показником загального рівня стресостійкості та шкалами «Відсутність задоволення від власної поведінки», «Соціальна напруга» і «Перевантаження». Негативний зв'язок вказує на те, що особи з високою стресостійкістю менше переживають негативні наслідки стресу, зокрема відсутність задоволення від власної поведінки (чи задоволена людина собою та своєю діяльністю, чи не діє поспіхом і з примусу), соціальну напругу (наскільки людина відчуває себе самотньою або ізольованою, чи відчуває критику з боку оточення) та перевантаження (чи відчуває людина себе відпочившою, чи здатна розслабитись).

Також було виявлено кореляцію між загальною оцінкою сприйнятого стресу та трьома вищезазначеними шкалами. Це може свідчити про те, що чим вище особа оцінює сприйнятий стрес, тим більше вона відчуває такі його наслідки, як незадоволеність собою, своєю діяльністю, тиск або критика з боку оточення, відчуття ізольованості або самотності, відсутність відпочинку або неможливість релаксації.

Крім цього, існує прямий кореляційний зв'язок між загальним рівнем самоконтролю та трьома шкалами методики. Це свідчить про те, що висока здатність до самоконтролю знижує переживання наслідків стресу, як-от відсутність радості, відчуття соціальної напруженості, неможливість відпочити і розслабитись.

Наостанок нами було виявлено кореляційний зв'язок між загальним рівнем стресостійкості, оцінкою сприйнятого стресу, рівнем самоконтролю та загальним показником переживання стресу. Такі результати можуть говорити про те, що особи з високим рівнем самоконтролю та стресостійкості менше переживають

стрес в цілому, натомість особи з високою оцінкою сприйнятого стресу переживають його в більшому ступені.

Критеріальна валідність - це форма валідності, яка визначає якість методики шляхом зіставлення з незалежною характеристикою, що використовується як критерій оцінки.

Для визначення впливу статевих особливостей ми порівняли результати двох груп різної статі (чоловіча і жіноча) за допомогою t-критерій Стьюдента для незалежних вимірювань.

Результати порівняння наведені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 - Результати порівняння двох різних за статтю груп за шкалами методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)»

| № | Шкала | Середні значення | | Значення р (рівень значущості) |
|---|---|------------------|----------------|--------------------------------------|
| | | Жіноча стать | Чоловіча стать | |
| 1 | Відсутність задоволення від власної поведінки | 9,55 | 9,57 | 0,981 |
| 2 | Соціальна напруга | 7,80 | 9,30 | 0,007 |
| 3 | Перевантаження | 10,91 | 10,61 | 0,617 |

Встановлено, що лише за шкалою «Соціальна напруга» існує розбіжність за статтю. Можемо стверджувати, що чоловіки більше схильні відчувати соціальну напругу (зокрема тиск та критику з боку інших людей, відчуття самотності та ізольованості), ніж жінки.

Тестові норми – це процедура переведення «сирих» даних, які отримані за методикою в стандартизовану шкалу, яка розроблена для певної категорії досліджуваних.

Параметри розподілу – це числові характеристики, які вказують, де «в середньому» розташовуються значення ознаки та наскільки ці значення мінливі. Найбільш практично важливі параметри для оцінки нормальності розподілу даних:

середнє арифметичне значення (\bar{x}), середньоквадратичне відхилення (s), асиметрія (A) та ексцес (E).

У ситуаціях, коли певні причини сприяють частішій появі значень, які перевищують або не досягають середнього значення, виникають асиметричні розподіли. При лівосторонній (позитивній) асиметрії в розподілі частіше зустрічаються нижчі значення ознаки, а при правосторонній (негативній) - вищі.

Про симетрію розподілу можна судити за *показником асиметрії*. Асиметрія (A) визначає ступінь відхилення розподілу від симетричності відносно його середнього арифметичного значення. Ексцес (E) характеризує відносну опуклість або згладженість розподілу вибірки у порівнянні з нормальним розподілом. Позитивний ексцес вказує на більш загострений розподіл, тоді як негативний ексцес вказує на більш згладжений розподіл.

Наведені дані у таблиці 2.7 відображають значення асиметрії і ексцесу та їх помилок при розрахунку, для чотирьох показників методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)». Дані були отримані на виборці українців старше 17 років, обсягом 121 особа.

За критерієм М. Плохинського, емпіричне значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки.

У таблиці 2.7 представлені основні показники за кожною шкалою методики.

Таблиця 2.7 - Описова статистика за шкалами методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)»

| Показники описової статистики | Показники українськомовного варіанту методики | | | |
|-------------------------------|---|-------------------|----------------|---------------------------------------|
| | Відсутність задоволення від власної поведінки | Соціальна напруга | Перевантаження | Загальний показник переживання стресу |
| Коефіцієнт асиметрії (A) | 0.311 | 0.822 | -0.158 | 0.366 |
| Стандартна помилка | 0.220 | 0.220 | 0.220 | 0.220 |

| | | | | |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|
| асиметрії (mA) | | | | |
| Коефіцієнт ексцесу (E) | -0.240 | 0.970 | -0.129 | 0.732 |
| Стандартна помилка ексцесу (mE) | 0.437 | 0.437 | 0.437 | 0.437 |
| Мінімальне значення | 5 | 4 | 4 | 16 |
| Максимальне значення | 16 | 16 | 16 | 46 |
| Середнє значення | 9.55 | 8.08 | 10.7 | 28.3 |
| Стандартне відхилення | 2.52 | 2.43 | 2.58 | 5.94 |

Отримані результати за двома шкалами (1 та 3) демонструють нормальний розподіл. Значення другої шкали наближається до нормального розподілу, оскільки ми отримали відповідність за показником асиметрії, але певну невідповідність за показником ексцесу (ексцес=0,970). Нами було прийнято рішення формувати тестові норми за процедурою розподілу на квартилі.

Квартилі – це значення, що дозволяють розподілити групу значень на чотири частини таким чином: у першу частину увійдуть 25% найменших значень, у другу частину – 25% наступних значень, які менші ніж медіана, далі до третьої групи – наступні 25% значень, які більше медіани, в останню підгрупу увійдуть 25% найбільших значень по групі.

За допомогою *методу розподілу на квартилі* було визначено, що шкала «Відсутність задоволення від власної поведінки» має такі градації: 5-7 балів – низький рівень, 8-9 балів – середній рівень, 10 і вище балів – високий рівень. Шкала «Соціальна напруга» має такі градації: 4-6 балів – низький рівень, 7-8 балів – середній рівень, 9 і вище балів – високий рівень. Шкала «Перевантаження» має

наступну градацію: 4-8 балів – низький рівень, 9-10 балів – середній рівень, 11 і більше балів – високий рівень.

Результати розподілу на квартілі можна переглянути в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 - Тестові норми за рівнями прояву показників методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)»

| Рівень індивідуального результату | Шкали | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------|----------------|---------------------------------------|
| | Відсутність задоволення від власної поведінки | Соціальна напруга | Перевантаження | Загальний показник переживання стресу |
| Низький | 5-7 | 4-6 | 4-8 | 16-23 |
| Середній | 8-9 | 7-8 | 9-10 | 24-28 |
| Високий | ≥10 | ≥9 | ≥11 | ≥29 |

За даними тестовими нормами можна визначити рівень індивідуального результату людини за такими показниками: рівень відсутності радості, соціальної напруженості, відсутності релаксації та відпочинку, а також загальний рівень переживання стресу.

Через невелику кількість питань у трьох шкалах («Відсутність задоволення від власної поведінки», «Соціальна напруга», «Перевантаження») та через відсутність нормального розподілу у одній шкалі («Соціальна напруга») ми відмовились від проведення стандартизації використовуючи шкалу станайнів.

За шкалою «Відсутність задоволення від власної поведінки»:

Високі значення вказують на те, що людина не відчуває задоволення та радості від своїх дій та вчинків, від моменту та життя в цілому, в її житті багато зобов'язань і мало власних бажань, переважає « потрібно» і мало представлено «хочу і роблю».

Низькі значення свідчать про те, що людина відчуває задоволення радість та від життя, має гарний контакт з власними бажаннями і в більшості робить те, що їй дійсно подобається, не підганяє себе і не квапиться і те, що вона робить, більше обумовлено її власним вибором, а не обов'язком чи зовнішнім примусом.

За шкалою «Соціальна напруга»:

Високі значення вказують на високий рівень соціальної напруги, тобто людина відчуває себе самотньою або ізольованою в соціальному оточенні, відчуває тиск, критику та осуд з боку інших людей і часто розчаровується в інших.

Низькі значення свідчать про те що людина рідко відчуває себе самотньою або ізольованою, не відчуває тиску, мало стикається з критикою та осудом з боку інших людей, і їй не супроводжує часте розчарування в інших.

За шкалою «Перевантаження»:

Високі значення вказують на те, що людина має труднощі в контакті з собою: не врівноважені діяльність та відпочинок, має складнощі у виділенні часу на себе та відпочинок, відчуває втому, напругу і їй важко розслабитися.

Низькі значення свідчать про те, що людина має гарний контакт з собою, у неї є відчуття рівноваги між діяльністю та відпочинком, вона виділяє достатньо часу на відпочинок, здатна розслабитися і відчувати спокій.

За шкалою «Загальний показник переживання стресу»:

Високі значення свідчать про те, що людина людина може відчувати хронічну втому, незадоволення, ізольованість та внутрішню напругу. Це проявляється у вигляді браку радості від життя, переважання зобов'язань над власними бажаннями, постійної соціальної напруги, самотності або відчуття осуду з боку оточення. Також спостерігається перевантаження через нездатність знайти час для відпочинку та розслаблення.

Низькі значення свідчать про те, що людина задоволена життям, отримує радість від своєї діяльності, діє згідно з власними бажаннями, а не лише обов'язками. Соціально вона почувається комфортно, має гарні стосунки з іншими, не відчуває тиску чи осуду. Її життя збалансоване між роботою та відпочинком, вона легко знаходить час для себе, розслабляється і підтримує емоційний спокій.

Ре-тест шкал та загального балу показав, що перша шкала «Відсутність задоволення від власної поведінки» має показник 0,591 на рівні значимості 0,001, що говорить про її чіткість в установленні показників; друга шкала «Соціальна

напруга» має показник 0,690, на рівні значимості 0,001, що говорить про її чіткість в установленні показників; третя шкала «Перевантаження» має показник 0,648 на рівні значимості 0,001, що говорить про її чіткість в установленні показників. Загальний показник переживання стресу має результат 0,725 при рівні значимості 0,001, що вказує на його високу здатність до дослідження сприйняття стресу протягом останнього року. У повторній процедурі взяли участь 60 осіб (50% від загальної кількості). Серед них 25% (15 осіб) чоловіків та 75% (45 осіб) жінок.

Висновки до розділу 2

Були проведені заходи щодо адаптації україномовної версії методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)» (Levenstein S. та інші, 1993). Після перекладу методики на українську мову, нами була проведена процедура експертної перевірки перекладу та процедура зворотного перекладу. Оригінал містить 30 питань та 7 незалежних шкал.

При проведенні перевірки запитань на дискримінативність жодне з питань не було виключено, оскільки вони перебували у значенні достатньої дискримінативності (від 0,5 до 0,8 балів), а також ми хотіли перевірити, як кожне з питань буде працювати під час факторного аналізу даних.

Наступним кроком ми перевірили внутрішню структуру методики за допомогою факторного аналізу. В результаті нами було прийнято рішення виключити ті запитання, які погіршували показник загальної сумарної дисперсії (2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 25, 26, 28, 30). Крім цього, була сформована нова структура опитувальника, а саме: наявність 3 незалежних шкал «Відсутність задоволення від власної поведінки» (4 запитання), «Соціальна напруга» (4 запитання), «Перевантаження» (4 запитання), а також загальна шкала «Загальний показник переживання стресу» (12 запитань).

За критерієм альфа-Кронбаха ми визначили, що усі три незалежні шкали відповідають достатньо високому рівню узгодженості питань.

Під час перевірки конвергентної валідності був виявлений кореляційний зв'язок між показниками рівня стресостійкості, самоконтролю, оцінкою сприйнятого стресу

та шкалами «Відсутність задоволення від власної поведінки», «Соціальна напруга», «Перевантаження», «Загальний показник переживання стресу».

За t-критерієм Стьюдента, ми встановили, що одна зі шкал даної методики («Соціальна напруга») чутлива до аспекту статі.

Також були сформовані тестові норми за кожною шкалою методики (використовувалась процедура побудови інтервалу середнього значення). Крім цього, ми описали шкали для інтерпретації індивідуального результату.

Під час процедури ре-тесту було визначено високу надійність методики.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методики дослідження сприйняття стресу та здатності до відновлення

Нами були використані такі методики:

- «Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу (PSQ)» (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A.) (в адаптації П. Проніної та Л. Колесніченко).
- «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R.) (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької).
- Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Nan Lin, Fang-RuYueh, Yu-Tai Lo & Chung-Ying Lin).
- «Шкала сприйняття значущості життя» (Р. Гібберд та Б. Ванденберг) (в адаптації В. Зливкова, С. Лукомської).

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» надає можливість оцінити здатність до відновлення завдяки 14 твердженням, які формують три субшкали: «Позитивне мислення», «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» і «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Ці субшкали об'єднуються у загальний показник резильєнтності.

Високі значення за субшкалою «Позитивне мислення» говорять про те, що людина вірить в одужання, зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини, бачить вирішення різних життєвих завдань. Особистості з високим рівнем позитивного мислення зосереджуються на позитивних сторонах проблеми, а не на недоліках; на життєвих уроках, а не на помилках; на можливостях, а не на перешкодах.

Низькі значення субшкали «Позитивне мислення» свідчать про те, що людина не вірить у власні сили та одужання, усе бачить в чорних песимістичних тонах, ставиться до всього з негативом та заперечує різні позитивні аспекти.

Також високі значення за субшкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» говорять про те, що люди, які стикаються з хронічним стресом, хворобами, психічними та фізичними травмами, що спричиняють соціальні, психологічні та фізичні проблеми життя, використовують ефективні способи поведінки, компетентне функціонування, що спрямовані на адаптацію до змін, ефективно пристосування та можливості впливу на своє життя. Такі особи виробляють індивідуальні стратегії подолання та роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям.

Низькі значення за цією субшкалою свідчать про те, що особи, які стикаються з хронічним стресом, психічними та фізичними травмами використовують не ефективні способи поведінки у даній ситуації, не здатні щось робити, щоб покращити свій стан, вони не приймають та не звертаються за допомогою до рідних та оточуючих, і очікують, що проблема вирішиться сама по собі, або «буде як є, нічого не зміниш».

Крім цього, високі значення за субшкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» говорять про те, що людина має віру в одужання, позитивні зміни, вона планує своє майбутнє життя, переконана, що справиться з даними життєвими викликами тощо. А от низькі значення свідчать про те, що людина втратила віру та надію на одужання, на щасливе майбутнє, такі особи не планують своє життя, втрачають віру в будь-що.

За загальним показником резильєнтності високі значення свідчать про те, що людина здатна відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та впливати на своє життя, стикаючись із соціальними, психологічними та фізичними викликами. Такі особи здатні знаходити позитивне у житті, адаптуючись до змін, спиратися на внутрішні ресурси, щоб

відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам та виявляти фізичну та психічну стійкість.

Низькі значення свідчать про те, що людині важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, також адаптовуватися та впливати на життя, коли людина стикається з із соціальними, психологічними та фізичними викликами, адаптуватися до змін та приймати їх. Такі особи не є стресостійкими.

«Шкала сприйняття значущості життя» складається з 19 тверджень, які утворюють 3 субшкали: «Активний пошук цінності життя», «Прийняття цінності життя» та «Знецінення життя». Ці субшкали разом формують загальний показник сприйняття значущості життя.

Високі значення субшкали «Активний пошук цінності життя» свідчать про те, що людина активно прагне досягти своїх цілей, відчуває мотивацію діяти та знаходить сенс у своїй діяльності. Людина з високими показниками, як правило, має добре визначену життєву мету або бачення. Низькі значення за цією субшкалою вказують на відсутність активної участі у значущих діях або відчуття розгубленості, апатії чи втоми від життя.

Також високі значення субшкали «Прийняття цінності життя» говорять про здатність особи знаходити сенс у повсякденних справах, отримувати задоволення від щоденної діяльності та приймати життя таким, яким воно є, що вказує на гармонійне сприйняття буденності.

Натомість низькі значення вказують на труднощі в знаходженні сенсу в повсякденному житті, можливе відчуття порожнечі або незадоволення буденністю. Може свідчити про відсутність гармонії з повсякденним життям.

Високі значення за субшкалою «Знецінення життя» свідчать про відчуття беззмістовності життя, нехтування ним, відсутність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення. Низькі показники свідчать про позитивне сприйняття життя, наявність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення. Особа відчуває сенс у своєму житті та активно бере участь у соціальних взаємодіях.

Високий загальний бал свідчить про гармонійне сприйняття життя, активний пошук сенсу, здатність знаходити його у повсякденних справах та відсутність схильності до знецінення. Такі люди мають високий рівень мотивації, задоволеність життям і добре адаптуються до змін. Середній бал вказує на помірне сприйняття значущості життя: людина може частково знаходити сенс у повсякденності, але не завжди активно його шукає або іноді схильна до песимістичних оцінок.

Низький загальний бал свідчить про кризу життєвих цінностей, труднощі в їх усвідомленні та сприйнятті. У таких випадках можуть спостерігатися апатія, знецінення життя, відсутність внутрішньої мотивації та складність у знаходженні сенсу в щоденних справах.

«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» є одновимірною та оцінює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя.

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває значний рівень стресу. Це може проявлятися через часте відчуття емоційного тиску, безпорадності, тривоги та дратівливості. Людина може сприймати життєві ситуації як неконтрольовані та надмірно складні, що посилює її вразливість до негативних наслідків стресу. Такі люди часто стикаються з труднощами в адаптації до складних обставин і ризикують зазнати негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

Низькі значення, навпаки, свідчать про низький рівень сприйняття стресу. Людина з такими оцінками зазвичай здатна ефективно контролювати ситуації в своєму житті, підтримувати емоційну рівновагу та позитивний емоційний фон. Вона рідко сприймає події як надмірно напружені або неконтрольовані, демонструє гарну адаптивність до змін та має низький ризик розвитку проблем, пов'язаних зі стресом. Такі люди зазвичай володіють високим рівнем стресостійкості та саморегуляції.

3.2. Результати емпіричного дослідження сприйняття стресу та здатності до відновлення

Дослідження проводилося протягом жовтня 2024 року.

У процесі дослідження була сформована вибірка із 60 осіб, розподіл за статтю наведено на рис. 3.1.:

- 25% (15 осіб) чоловіків;
- 75% (45 осіб) жінок.:



Рисунок 3.1 - Розподіл за статтю респондентів дослідження

Вибірку становили люди від 17 до 60 років, розподілення за віковими групами представлено на рис. 3.2.:

- 45% (27 осіб) належать до вікової групи 17-25 років;
- 47% (28 осіб) належать до вікової групи 26-45 років;
- 8% (5 осіб) належать до вікової групи 46-60 років;

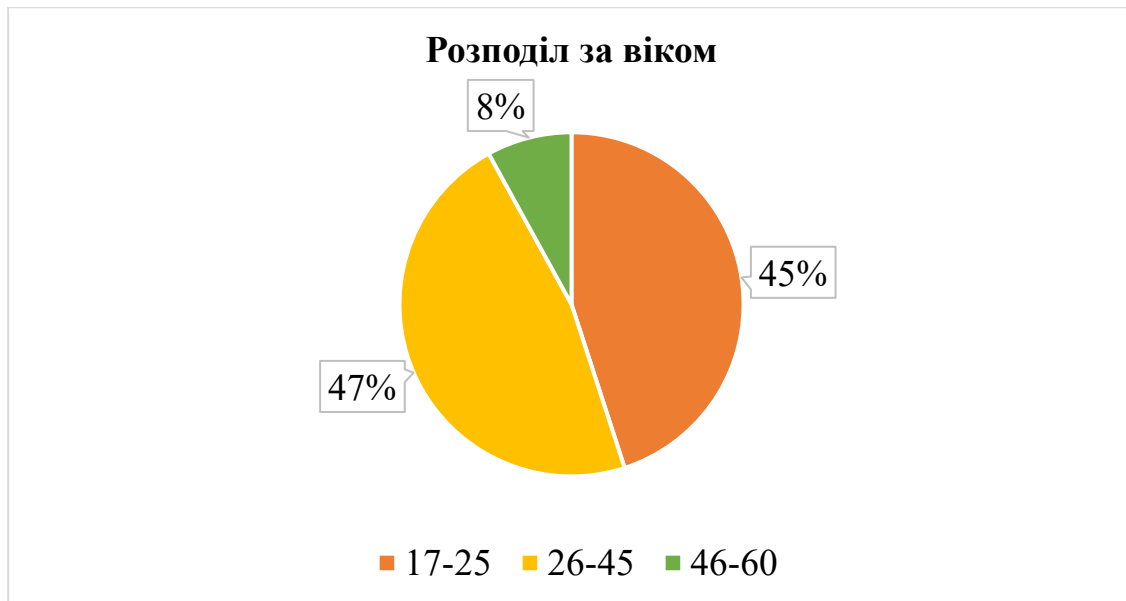


Рисунок 3.2 - Розподіл за віком респондентів дослідження

Серед респондентів було розподілення за рівнем соціально-економічного статусу, що представлено на рис. 3.3.:

- 68% (41 особа) визначають свій статус як середній;
- 12% (7 осіб) визначають свій статус нижче середнього;
- 10% (6 осіб) визначають свій статус вище середнього;
- 7% (4 особи) визначають свій статус як низький;
- 3% (2 особи) визначають свій статус як високий.

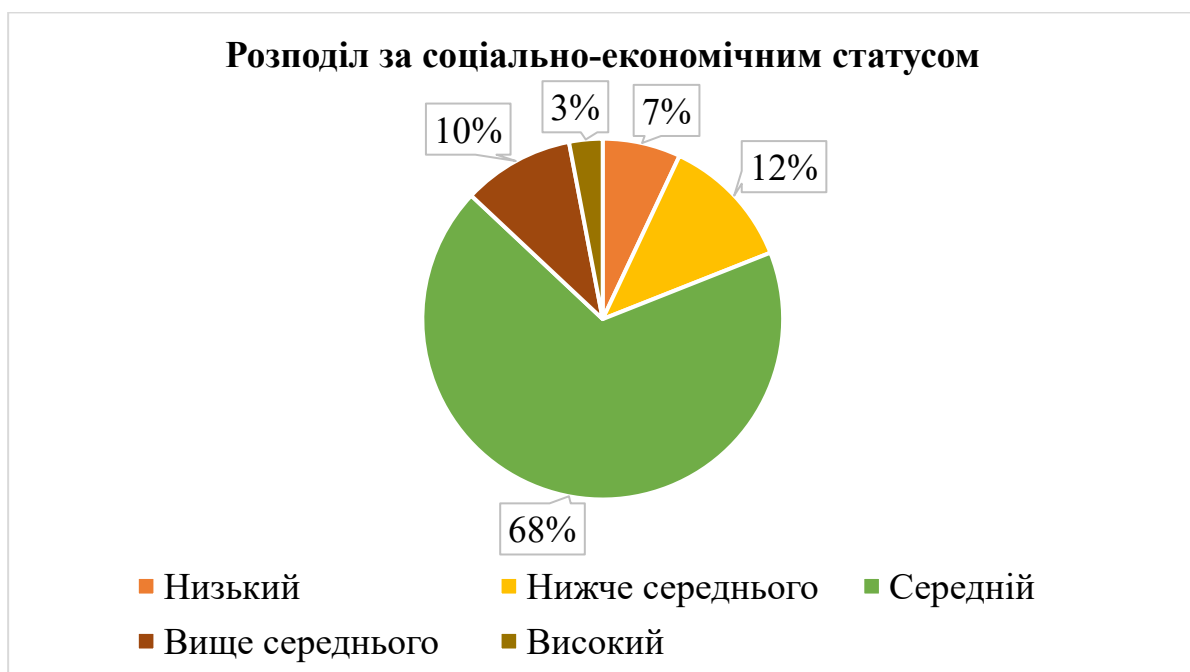


Рисунок 3.3 - Розподіл за соціально-економічним статусом респондентів

Крім цього серед респондентів було розподілення за зміною фізичного стану за останній рік, що представлено на рис. 3.4.:

- 35% (21 особа) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік дещо погіршився;
- 35% (21 особа) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік не змінився;
- 18% (11 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік дещо покращився;
- 8% (5 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно погіршився;
- 3% (2 особи) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно покращився.

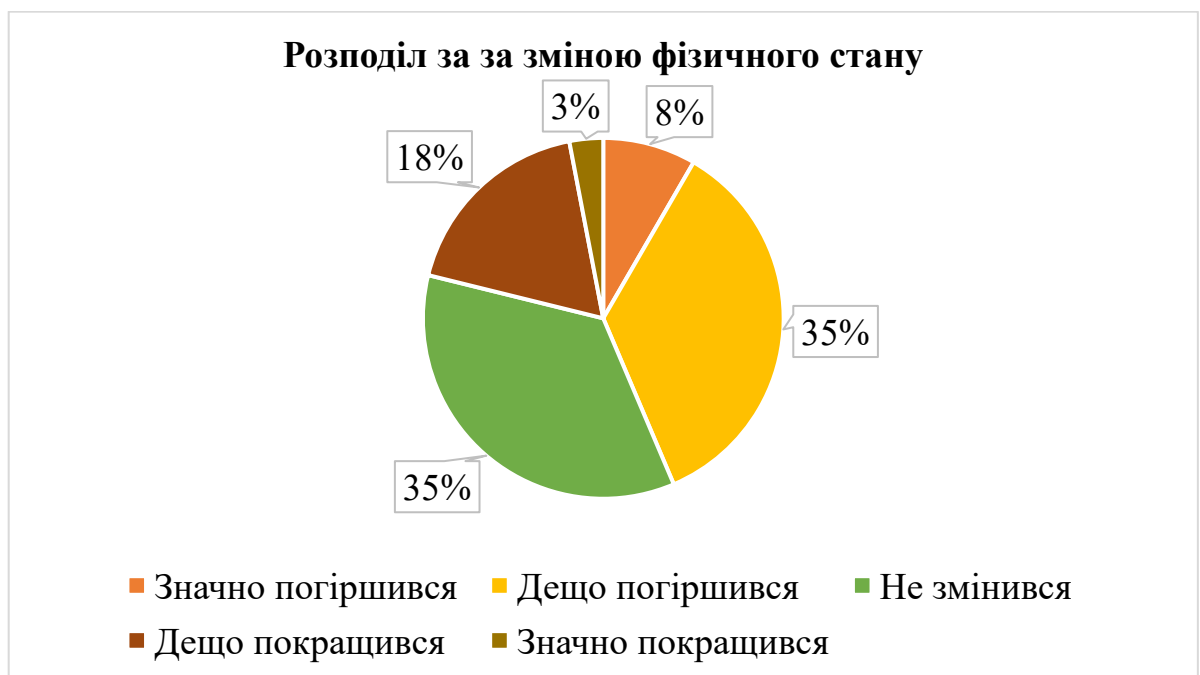


Рисунок 3.4 - Розподіл за зміною фізичного стану респондентів за останній рік

Також серед респондентів було розподілення за зміною емоційного стану за останній рік, що представлено на рис. 3.5.:

- 43% (26 осіб) зазначили, що їхній емоційний стан за останній рік дещо погіршився;

- 27% (16 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік не змінився;
- 15% (9 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік дещо покращився;
- 13% (8 осіб) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно погіршився;
- 2% (1 особа) зазначили, що їхній фізичний стан за останній рік значно покращився.

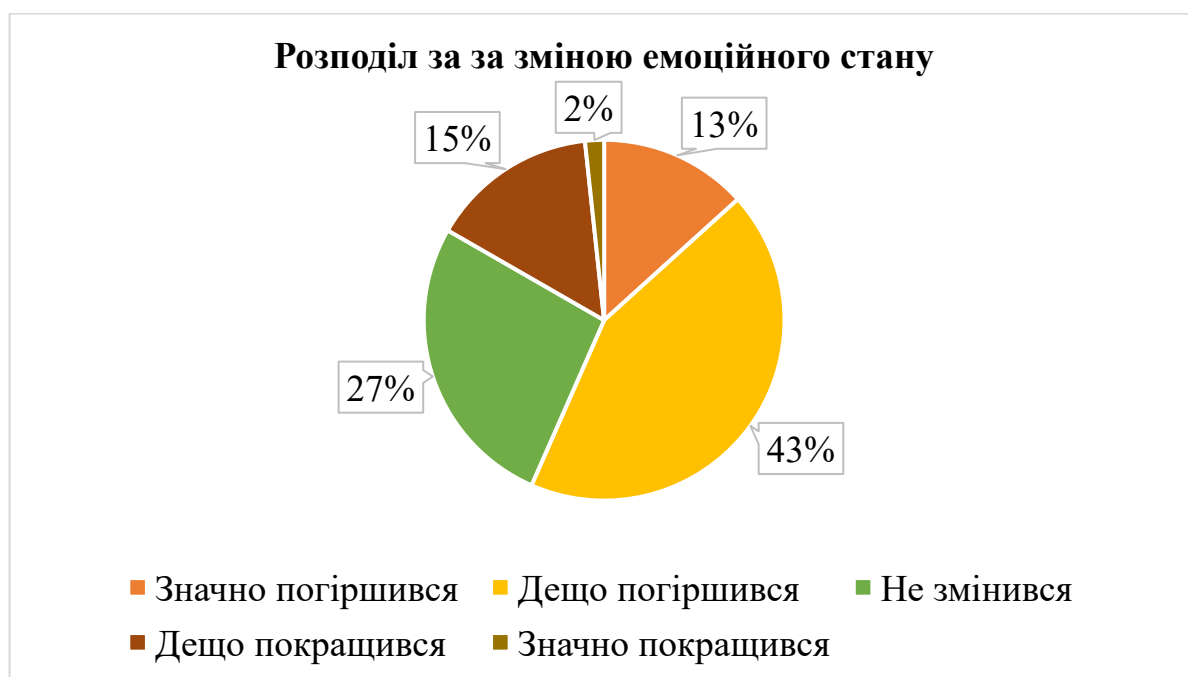


Рисунок 3.5 - Розподіл за зміною емоційного стану респондентів за останній рік

Розроблена Google-форма була поширена в соціальних мережах Instagram, Telegram, Facebook, а також у вигляді електронної розсилки у Gmail.

У результаті проведеного психодіагностичного дослідження нами були отримані результати за 4 методиками, які разом нараховують 20 шкал. Відсотковий аналіз результатів наведено нижче, окремо за кожною методикою.

Таблиця 3.1 - Відсотковий розподіл за показниками сприйнятого стресу за останній місяць (PSS)

| № | Показники | Низький р-нь | | Середній р-нь | | Високий р-нь | |
|---|------------------|--------------|-------|---------------|-------|--------------|------|
| | | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| 1 | Сприйнятий стрес | 8 | 13,3% | 47 | 78,3% | 5 | 8,3% |

У досліджуваних переважають середні значення сприйняття стресу 78,3% (47 осіб). Високі значення за шкалою «Сприйнятий стрес» мають 8,3% (5 респондентів) – це свідчить про те, що людина відчуває значний рівень стресу, що може проявлятися через часте відчуття емоційного тиску, безпорадності, тривоги та дратівливості. Людина може сприймати життєві ситуації як неконтрольовані та надмірно складні, що посилює її вразливість до негативних наслідків стресу. Такі люди часто стикаються з труднощами в адаптації до складних обставин і ризикують зазнати негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

Низькі значення мають 13,3% (8 респондентів) і говорять про низький рівень сприйняття стресу. Людина з такими оцінками зазвичай здатна ефективно контролювати ситуації в своєму житті, підтримувати емоційну рівновагу та позитивний емоційний фон. Вона рідко сприймає події як надмірно напружені або неконтрольовані, демонструє гарну адаптивність до змін та має низький ризик розвитку проблем, пов'язаних зі стресом. Такі люди зазвичай володіють високим рівнем стресостійкості та саморегуляції.

Таблиця 3.2 - Відсотковий розподіл за показниками переживання стресу за останній рік (PSQ)

| № | Показники | Низький р-нь | | Середній р-нь | | Високий р-нь | |
|---|-------------------|--------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| | | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| 1 | Перевантаження | 8 | 13,3% | 19 | 31,7% | 33 | 55% |
| 2 | Соціальна напруга | 16 | 26,6% | 19 | 31,7% | 25 | 41,6% |

| | | | | | | | |
|---|---|----|-------|----|-----|----|-------|
| 3 | Відсутність задоволення від власної поведінки | 8 | 13,3% | 18 | 30% | 34 | 56,6% |
| 4 | Загальний показник переживання стресу | 11 | 18,3% | 21 | 35% | 28 | 46,6% |

Було встановлено, що у більшості досліджуваних найбільш вираженим є високий рівень як складових сприйняття стресу, так і загального показника, що свідчить про переваження відсутності задоволення від власної поведінки (56,6%), високого перевантаження (55%), високої соціальної напруги (41,6%), загального переживання стресу (46,6%).

За шкалою «Перевантаження» високі значення мають 55% (33 респонденти), що свідчить про невірноваженість діяльності та відпочинку, складнощами у виділенні часу на себе та відпочинок, втому, напругу і складність розслабитися. Низькі значення мають 13,3% (8 респондентів) і свідчать про те, що людина має гарний контакт з собою, у неї є відчуття рівноваги між діяльністю та відпочинком, вона виділяє достатньо часу на відпочинок, здатна розслабитися. Середні результати мають 31,7% (19 респондентів).

За шкалою «Соціальна напруга» високі значення мають 41,6% (25 респондентів) і говорять про те, що людина відчуває себе самотньою або ізольованою в соціальному оточенні, відчуває тиск, критику та осуд з боку інших людей і часто розчаровується в інших. Низькі значення мають 26,6% (16 респондентів) та свідчать про те, що людина рідко відчуває себе самотньою або ізольованою, не відчуває тиску, мало стикається з критикою та осудом з боку інших людей, і їй не супроводжує часте розчарування в інших. Середні результати мають 31,7% (19 респондентів).

За шкалою «Відсутність задоволення від власної поведінки» високі значення мають 56,6% (34 респонденти) і вказують на відсутність задоволення та радості від своїх дій та вчинків, від моменту та життя в цілому, в житті людини багато

зобов'язань і мало власних бажань, переважає «потрібно» і мало представлено «хочу і роблю». Низькі значення мають 13,3% (8 респондентів) і свідчать про те, що людина отримує задоволення та радість від життя, має гарний контакт з власними бажаннями і в більшості робить те, що їй дійсно подобається, не підганяє себе і не квапиться і те, що вона робить, більше обумовлено її власним вибором, а не обов'язком чи зовнішнім примусом. Середні результати мають 30% (18 респондентів).

За шкалою «Загальний рівень переживання стресу» високі значення мають 46,6% (28 респондентів) та говорять про те, що людина може відчувати хронічну втому, незадоволення, ізольованість та внутрішню напругу. Це проявляється у вигляді браку радості від життя, переважання зобов'язань над власними бажаннями, постійної соціальної напруги, самотності або відчуття осуду з боку оточення. Також спостерігається перевантаження через нездатність знайти час для відпочинку та розслаблення. Низькі значення у 18,3% (11 респондентів) свідчать про те, що людина Людина задоволена життям, отримує радість від своєї діяльності, діє згідно з власними бажаннями, а не лише обов'язками. Соціально вона почувається комфортно, має гарні стосунки з іншими, не відчуває тиску чи осуду. Її життя збалансоване між роботою та відпочинком, вона легко знаходить час для себе, розслабляється і підтримує емоційний спокій. Середні результати мають 35% (21 респондент).

Таблиця 3.3 - Відсотковий розподіл за показниками резильєнтності

| № | Показники | Низький р-нь | | Середній р-нь | | Високий р-нь | |
|---|--|--------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| | | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| 1 | Позитивне мислення | 15 | 25% | 37 | 61,6% | 8 | 13,3% |
| 2 | Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | 13 | 21,6% | 42 | 70% | 5 | 8,3% |

| | | | | | | | |
|---|--|----|-----|----|-------|----|-------|
| 3 | Мислення, орієнтоване на віру та надію | 15 | 25% | 37 | 61,6% | 8 | 13,3% |
| 4 | Загальний показник резильєнтності | 12 | 20% | 35 | 58,3% | 13 | 21,6% |

Спираючись на отримані дані, можемо констатувати, що переважає середній рівень за всіма шкалами та загальним рівнем резильєнтності.

За шкалою «Позитивне мислення» високі значення мають 13,3% (8 респондентів) і свідчать про те, що людина зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини, бачить вирішення різних життєвих завдань, зосереджується на позитивних сторонах проблеми, а не на недоліках. Низькі значення мають 25% (15 респондентів) і свідчать про те, що людина не вірить у власні сили та одужання, усе бачить в чорних песимістичних тонах, ставиться до всього з негативом та заперечує різні позитивні аспекти. Середні результати мають 61,6% (37 респондентів).

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» високі значення мають 8,3% (5 респондентів) і говорять про те, що, стикаючись з хронічним стресом, хворобами, психічними та фізичними травмами, людина використовує ефективні способи поведінки, компетентне функціонування, що спрямовані на адаптацію до змін, ефективно пристосування та можливості впливу на своє життя. Низькі значення мають 21,6% (13 респондентів) та свідчать про те, що, стикаючись з перерахованими проблемами, людина не здатна щось робити, щоб покращити свій стан, вона не приймає та не звертається за допомогою до рідних та оточуючих, очікує, що якимось чином проблема вирішиться сама по собі, або «буде як є, нічого не змieniш». Середні результати мають 70% (42 респондента).

За шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» високі значення мають 13,3% (8 респондентів) і вказують, що людина має віру в позитивні зміни, вона планує своє майбутнє життя, переконана, що справиться з даними життєвими викликами тощо. Низькі значення мають 25% (15 респондентів) і свідчать про те,

що людина втратила віру та надію на щасливе майбутнє, такі особи не планують своє життя, втрачають віру в будь-що. Середні результати мають 61,6% (37 респондентів).

За шкалою «Загальний показник резильєнтності» високі значення мають 21,6% (13 респондентів) та говорять про те, що людина здатна відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та впливати на своє життя, стикаючись із соціальними, психологічними та фізичними викликами. Такі особи здатні знаходити позитивне у житті, адаптуючись до змін, спиратися на внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам та виявляти фізичну та психічну стійкість. Низькі значення у 20% (35 респондентів) свідчать про те, що людині важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, також адаптовуватися та впливати на життя, коли людина стикається з із соціальними, психологічними та фізичними викликами, адаптуватися до змін та приймати їх. Такі особи не є стресостійкими. Середні результати мають 58,3% (35 респондентів).

Таблиця 3.4 - Відсотковий розподіл за показниками значущості життя

| № | Показники | Респонденти | |
|---|-------------------------------|-------------|-----|
| | | к-сть. | у % |
| 1 | Активний пошук цінності життя | 36 | 60 |
| 2 | Прийняття цінності життя | 20 | 33 |
| 3 | Знецінення життя | 4 | 7 |

За результатами методики виявлено, що у більшості респондентів, що становить 60% (36 осіб) переважає активність, орієнтація на майбутнє, це свідчить про те, що досліджувані беруть активну участь у важливих соціальних подіях та різноманітних діяльностях, орієнтовані на своє майбутнє та його удосконалення. У 33% (20 осіб) респондентів переважає пасивність, зосередженість на повсякденних справах, це говорить про те, що ці особи живуть буденним життям, вони зосереджують свою увагу на повсякденних справах, живуть тут і тепер, рідко

здумуються про своє майбутнє, вони пасивно беруть участь в соціальній діяльності. У 7% (4 особи) респондентів переважає знецінення життя, що свідчить про наявність у них негативного сприйняття реальності, відсутність мотивації та інтересу до майбутнього. Ці респонденти можуть відчувати емоційне виснаження, байдужість до соціальних подій, а також низький рівень залученості у будь-які види діяльності.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення

Для визначення зв'язку між «Шкалою сприйнятого стресу» та іншими показниками опрацьованих методик ми провели кореляційний аналіз за Пірсоном, результати якого представлені у таблиці нижче.

Таблиця 3.5. Кореляційний зв'язок між методикою «Шкала сприйнятого стресу» та іншими показниками опрацьованих методик

| Методика | Показники | «Шкала сприйнятого стресу» |
|--|--|----------------------------|
| «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» | Позитивне мислення | -0,461*** |
| | Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | -0,216 |
| | Мислення, орієнтоване на віру та надію | -0,479*** |
| | Загальний показник резильєнтності | -0,453*** |
| «Шкала сприйняття значущості життя» | Активний пошук цінності життя | -0,455*** |
| | Прийняття цінності життя | -0,500* |
| | Знецінення життя | 0,287* |
| | Загальний показник цінності життя | -0,507*** |

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

За результатами аналізу між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Позитивним мисленням» був виявлений обернений значущий зв'язок ($r = -0,461^{***}$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що люди з високим рівнем позитивного мислення мають нижчий рівень сприйнятого стресу за короткостроковий період. Оптимістичне ставлення допомагає їм легше переживати короткострокові стресові ситуації.

Також був виявлений обернений зв'язок між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Способом життя, спрямованим на копінг та коригування» ($r = -0,216$). Хоча зв'язок не є статистично значущим, можна припустити, що адаптивні способи поведінки, такі як ефективний копінг, мають тенденцію знижувати рівень сприйнятого стресу навіть у короткостроковій перспективі.

Обернений значущий зв'язок між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Мисленням, орієнтованим на віру та надію» ($r = -0,479^{***}$, $p < 0,001$), свідчить про те, що люди, які зберігали віру в позитивні зміни та надію на майбутнє, менш схильні до відчуття стресу за короткостроковий період.

Крім цього, обернений значущий зв'язок між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Загальним показником резильєнтності» ($r = -0,453^{***}$, $p < 0,001$) вказує на те, що люди, які здатні адаптуватися до життєвих викликів та відновлювати свої внутрішні ресурси, менше схильні до переживання стресу за короткостроковий період.

Також нами був виявлений обернений значущий зв'язок між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Активним пошуком цінності життя» ($r = -0,455^{***}$, $p < 0,001$). Це може говорити нам про те, що люди, які шукають сенс у житті і ставлять цілі на майбутнє, мають нижчий рівень сприйнятого стресу за короткостроковий період. Можна припустити, що їхня здатність зосереджуватись на своїх цілях допомагає зменшити стрес.

Обернений значущий зв'язок між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Прийняттям цінності життя» ($r = -0,500^*$, $p < 0,05$) свідчить про те, що люди, які знаходять задоволення у повсякденності, менше переживають стрес за короткостроковий період.

Виявлена пряма значуща кореляція між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Знеціненням життя» ($r=0,287^*$, $p<0,05$). Отже, люди, які схильні до знецінення життя та вважають його беззмістовним, переживають більший рівень стресу за короткостроковий період часу.

Обернений значущий зв'язок між «Шкалою сприйнятого стресу» та «Загальним показником цінності життя» ($r=-0,507^{***}$, $p<0,001$) говорить про те, що люди, які знаходять сенс та цінність у своєму житті, мають значно нижчий рівень сприйнятого стресу за короткостроковий період.

Для визначення зв'язку між показниками «Опитувальника сприйнятого стресу» та іншими показниками опрацьованих методик ми провели кореляційний аналіз за Пірсоном, результати якого представлені у таблицях нижче.

Таблиця 3.6 - Кореляційний зв'язок між показником «Перевантаження» та іншими показниками опрацьованих методик

| Методика | Показники | «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)» |
|--|--|---|
| | | Перевантаження |
| «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» | Позитивне мислення | -0,311* |
| | Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | -0,171 |
| | Мислення, орієнтоване на віру та надію | -0,335** |
| | Загальний показник резильєнтності | -0,318* |
| «Шкала сприйняття значущості життя» | Активний пошук цінності життя | -0,236 |
| | Прийняття цінності життя | -0,313* |
| | Знецінення життя | 0,159 |
| | Загальний показник цінності життя | -0,292* |

Примітка: * - значущість зв'язку при $p<0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

За результатами у таблиці було виявлено обернений значущий зв'язок між «Перевантаженням» та «Позитивним мисленням» ($r = -0,311^*$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що чим вище рівень позитивного мислення, тим менше людина відчуває перевантаження, має складнощі у виділенні часу на себе та відпочинок, відчуває втому, напругу і їй важко розслабитися.

Обернений значущий зв'язок між «Перевантаженням» та «Мисленням, орієнтованим на віру та надію» ($r = -0,335^{**}$, $p < 0,01$) вказує на те, що люди, які вірять у краще майбутнє та мають надію, менш схильні до перевантаження, відчуття втоми та напруги. У цьому випадку віра та надія можуть виступати ресурсами, що допомагають долати життєві труднощі.

Крім цього, обернений значущий зв'язок між «Перевантаженням» та «Загальним показником резильєнтності» ($r = -0,318^*$, $p < 0,05$) свідчить про те, що люди з вищим рівнем резильєнтності менш схильні до перевантаження. Таким чином високий рівень резильєнтності дозволяє швидше відновлюватися після стресових ситуацій та ефективніше управляти своїм станом.

Обернений значущий зв'язок між «Перевантаженням» та «Прийняттям цінності життя» ($r = -0,313^*$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що люди, які знаходять сенс у своїй діяльності та повсякденному житті, рідше відчувають перевантаження. Гармонійне сприйняття життя виступає захисним фактором у боротьбі зі стресом.

Крім цього, обернена значуща кореляція між показником «Перевантаження» та «Загальний показник цінності життя» ($r = -0,292^*$, $p < 0,05$) дозволяє зробити висновок, що чим більше людина сприймає своє життя як цінне і наповнене сенсом, тим менше вона відчуває перевантаження.

Таблиця 3.7 - Кореляційний зв'язок між показником «Соціальна напруга» та іншими показниками опрацьованих методик

| Методика | Показники | «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)» |
|--|--|---|
| | | Соціальна напруга |
| Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) | Позитивне мислення | -0,375** |
| | Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | -0,207 |
| | Мислення, орієнтоване на віру та надію | -0,388** |
| | Загальний показник резильєнтності | -0,378** |
| «Шкала сприйняття значущості життя» | Активний пошук цінності життя | -0,454*** |
| | Прийняття цінності життя | -0,684*** |
| | Знецінення життя | 0,332** |
| | Загальний показник цінності життя | -0,610*** |

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

За результатами, що наведені у таблиці, був встановлений обернений значущий зв'язок між показником «Соціальна напруга» та «Позитивне мислення» ($r = -0,375^{**}$, $p < 0,01$), що дає підстави припустити, що чим більше людина зосереджується на позитивному мисленні, тим менше вона відчуває соціальну напругу. Оптимістичне ставлення допомагає людині ефективніше адаптуватися до соціальних викликів та знижувати відчуття ізоляції.

Обернена значущий зв'язок між «Соціальною напругою» та «Мисленням, орієнтованим на віру та надію» ($r = -0,388^{**}$, $p < 0,01$) дозволяє нам припустити, що віра в позитивні зміни та надія на краще майбутнє допомагають знижують відчуття соціальної напруги, ізолюваності, тиску, критики та осуду з боку інших людей.

Також обернений значущий зв'язок між показником «Соціальна напруга» та «Загальний показник резильєнтності» ($r=-0,378^{**}$, $p<0,01$) свідчить про те, що люди з високим рівнем резильєнтності менш схильні до відчуття соціальної напруги, оскільки вони краще справляються з труднощами у соціальній взаємодії.

Обернений значущий зв'язок між показником «Соціальна напруга» та «Активний пошук цінності життя» ($r=-0,454^{***}$, $p<0,001$) дозволяє припустити, що активний пошук сенсу та значення у житті допомагає знижувати рівень соціальної напруги.

Також обернений значущий зв'язок між показником «Соціальна напруга» та «Прийняття цінності життя» ($r=-0,684^{***}$, $p<0,001$) свідчить про те, що здатність знаходити сенс у повсякденних справах і приймати життя таким, яким воно є, значно зменшує відчуття соціальної напруги.

Прямий значущий зв'язок між «Соціальною напругою» та «Знеціненням життя» ($r=0,332^{**}$, $p<0,01$) говорить про те, що чим вищий рівень соціальної напруги, тим більша ймовірність знецінення життя. Це може свідчити про те, що люди, які відчувають високий рівень соціального тиску чи напруги, частіше схильні до негативної оцінки власного життя, втрати сенсу чи цінності життєвих аспектів.

Крім цього, ми виявили обернений значущий зв'язок між показником «Соціальна напруга» та «Загальний показник цінності життя» ($r=-0,610^{***}$, $p<0,001$). Цей зв'язок показує, що люди, які знаходять сенс у житті, рідше відчувають соціальну напругу, оскільки вони краще адаптуються до викликів соціальної взаємодії.

Таблиця 3.8 - Кореляційний зв'язок між показником «Відсутність задоволення від власної поведінки» та показниками резильєнтності, значущості життя

| Методика | Показники | «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)» |
|--|--|---|
| | | Відсутність задоволення від власної поведінки |
| Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) | Позитивне мислення | -0,257* |
| | Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | -0,155 |
| | Мислення, орієнтоване на віру та надію | -0,260* |
| | Загальний показник резильєнтності | -0,261* |
| «Шкала сприйняття значущості життя» | Активний пошук цінності життя | -0,312* |
| | Прийняття цінності життя | -0,481*** |
| | Знецінення життя | 0,167 |
| | Загальний показник цінності життя | -0,409** |

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

За результатами, що наведені у таблиці, було встановлено наступні зв'язки:

Обернений зв'язок між показником «Відсутність задоволення від власної поведінки» та «Позитивне мислення» ($r = -0,257^*$, $p < 0,05$) свідчить про те, що чим вищий рівень позитивного мислення у людини, тим менше вона відчуває незадоволення своїми діями, має гарний контакт з власними бажаннями і в більшості робить те, що їй дійсно подобається, не підганяє себе і не квапиться.

Обернена значуща кореляція між показником «Відсутність задоволення від власної поведінки» та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» ($r=-0,260^*$, $p<0,05$) говорить нам про те, що віра у позитивні зміни та майбутнє допомагає зменшити незадоволення своїми діями, незадоволення від моменту та життя в цілому.

Крім цього, нами був виявлений обернений зв'язок між показником «Відсутність задоволення від власної поведінки» та «Загальний показник резильєнтності» ($r=-0,261^*$, $p<0,05$). Це може вказувати на те, що люди, які здатні швидко відновлювати свої ресурси після складних життєвих ситуацій, менш схильні до відчуття незадоволення власними діями, вчинками.

Обернений зв'язок між «Відсутністю задоволення від власної поведінки» та «Активним пошуком цінності життя» ($r=-0,312^*$, $p<0,05$) вказує на те, що люди, які активно шукають сенс у житті та цілі, відчують мотивацію діяти та знаходять сенс у своїй діяльності, менш схильні до незадоволення своєю поведінкою.

Також обернений зв'язок між «Відсутністю задоволення від власної поведінки» та «Прийняттям цінності життя» ($r=-0,481^{***}$, $p<0,001$) говорить нам про те, що чим вище у людини здатність знаходити сенс у повсякденних справах, отримувати задоволення від щоденної діяльності, тим нижче рівень незадоволення власними діями. Люди, які насолоджуються буденністю, рідше критикують свої вчинки.

Крім цього, нами був виявлений значущий зв'язок між показником «Відсутність задоволення від власної поведінки» та «Загальний показник цінності життя» ($r=-0,409^{**}$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що люди, які сприймають життя як цінне і добре адаптуються до змін, рідше відчують незадоволення власними діями.

Таблиця 3.9 - Кореляційний зв'язок між показником «Загальний показник переживання стресу» та іншими показниками опрацьованих методик

| Методика | Показники | «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)» |
|--|--|---|
| | | Загальний показник переживання стресу |
| Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) | Позитивне мислення | -0,371** |
| | Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | -0,210 |
| | Мислення, орієнтоване на віру та надію | -0,387** |
| | Загальний показник резильєнтності | -0,377** |
| «Шкала сприйняття значущості життя» | Активний пошук цінності життя | -0,395** |
| | Прийняття цінності життя | -0,582*** |
| | Знецінення життя | 0,260* |
| | Загальний показник цінності життя | -0,517*** |

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Аналізуючи результати, ми отримали обернений значущий зв'язок між «Загальним показником переживання стресу» та «Позитивним мисленням» ($r = -0,371^{**}$, $p < 0,01$). Таким чином, чим вищий рівень позитивного мислення, тим нижче рівень переживання стресу. Люди, які зосереджуються на оптимістичному баченні, краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Обернений значущий зв'язок між «Загальним показником переживання стресу» та «Мисленням, орієнтованим на віру та надію» ($r = -0,387^{**}$, $p < 0,01$) говорить про те, що людина, яка планує своє майбутнє життя і переконана, що

справитися з даними життєвими викликами, має нижчий рівень переживання стресу.

Також ми виявили обернений значущий зв'язок між «Загальним показником переживання стресу» та «Загальним показником резильєнтності» ($r=-0,377^{**}$, $p<0,01$). Отже люди з високим рівнем резильєнтності, тобто здатністю швидко адаптуватися до змін та відновлювати ресурси, відчують менше стресу.

Обернений значущий зв'язок між «Загальним показником переживання стресу» та «Прийняттям цінності життя» ($r=-0,582^{***}$, $p<0,001$) свідчить про те, що здатність насолоджуватися повсякденним життям та знаходити в ньому сенс допомагає знижувати рівень стресу.

Прямий значущий зв'язок між «Загальним показником переживання стресу» та «Знеціненням життя» ($r=0,260^*$, $p<0,05$) говорить про те, що чим вищий рівень знецінення життя, тим сильніше людина переживає стрес.

Крім цього, обернений значущий зв'язок між «Загальним показником переживання стресу» та «Загальним показником цінності життя» ($r=-0,517^{***}$, $p<0,001$) говорить нам про те, що люди, які сприймають життя як цінне і наповнене сенсом, а також мають здатність знаходити його у повсякденних справах, мають значно менший рівень стресу.

Для визначення статевих відмінностей сприйняття стресу за останній рік та останній місяць ми порівняли результати двох груп різної статі (чоловіча і жіноча) за допомогою t-критерій Стьюдента для незалежних вимірювань.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10 - Результати порівняння двох різних за статтю груп за шкалами методики «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ)»

| № | Шкала | Значення критерію Стьюдента | Середні значення | | Значення p (рівень значущості) |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|--------------------------------|
| | | | Жіноча стать | Чоловіча стать | |
| 1 | Відсутність задоволення від | -0,180 | 9,96 | 10,07 | 0,878 |

| | | | | | |
|---|--|---------|-------|-------|-------|
| | власної поведінки | | | | |
| 2 | Соціальна напруга | -2,805* | 7,73 | 9,73 | 0,007 |
| 3 | Перевантаження | -0,154 | 10,80 | 10,93 | 0,858 |
| 4 | Загальний показник переживання стресу за останній рік | -1,203 | 28,49 | 30,73 | 0,234 |
| 5 | Загальний показник переживання стресу за останній місяць | 0,373 | 25,7 | 26,5 | 0,711 |

За результатами даних, лише за шкалою «Соціальна напруга» існує розбіжність за статтю. Можемо стверджувати, що чоловіки більше схильні відчувати соціальну напругу (зокрема тиск та критику з боку інших людей, відчуття самотності та ізольованості), ніж жінки.

Ми також подивилися, чи існують відмінності між чоловіками і жінками у резильєнтності та сприйнятті цінності власного життя. За показниками резильєнтності не були виявлені відмінності. Однак вони були виявлені за шкалами сприйняття значущості життя.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11 - Результати порівняння двох різних за статтю груп за шкалами методики «Сприйняття значущості життя»

| № | Шкала | Значення критерію Стьюдента | Середні значення | | Значення p (рівень значущості) |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|--------------------------------|
| | | | Жіноча стать | Чоловіча стать | |
| 1 | Активний пошук цінності життя | 2,05 | 38,9 | 34 | 0,044 |
| 2 | Прийняття цінності життя | 2,21* | 35,6 | 29,2 | 0,031 |
| 3 | Знецінення життя | -2,76 | 15,8 | 19,7 | 0,008 |
| 4 | Загальний показник цінності життя | 2,67 | 58,8 | 43,5 | 0,010 |

Статистично значущі відмінності за статтю спостерігаються для всіх розглянутих показників методики (активний пошук цінності життя, прийняття цінності життя, знецінення життя, загальний показник цінності життя). При цьому жінки демонструють вищі показники активного пошуку цінності життя, прийняття цінності життя та загального рівня цінності життя, тоді як чоловіки частіше знецінюють своє життя.

Також за допомогою непараметричного критерію Крускала-Уолліса нами були проаналізовані вікові відмінності у сприйнятті стресу за рік та місяць, резильєнтності та сприйнятті значущості життя. При цьому значущі відмінності ми виявили лише за показниками сприйняття значущості життя.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12 - Результати порівняння трьох різних за віком груп за шкалами методики «Сприйняття значущості життя»

| № | Шкала | χ^2 | Вікові групи | | | Значення p (рівень значущості) |
|---|-----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | 17-25 | 26-45 | 46-60 | |
| 1 | Активний пошук цінності життя | 7,62 | 34,7 | 39,6 | 43,0 | 0,022 |
| 2 | Прийняття цінності життя | 10,75 | 29,7 | 36,9 | 41 | 0,005 |
| 3 | Знецінення життя | 9,78 | 19,1 | 14,8 | 15,2 | 0,008 |
| 4 | Загальний показник цінності життя | 11,87 | 45,3 | 61,7 | 68,8 | 0,003 |

Старші люди (46–60 років) демонструють вищі рівні активного пошуку та прийняття цінності життя, а також нижчий рівень знецінення життя порівняно з

молодшими групами. Усі показники мають статистично значущі відмінності між віковими категоріями, що підтверджується відповідними значеннями p ($< 0,05$).

Крім цього, ми виявили статистично значущі відмінності у сприйнятті стресу за рік (за показником «Соціальна напруга»), резильєнтності (за трьома показниками) та сприйнятті значущості життя (за загальним показником) залежно від соціально-економічного статусу респондентів.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13 - Результати порівняння п'яти різних за соціально-економічним статусом груп за шкалами трьох методик

| № | Шкала | χ^2 | Групи за соціально-економічним статусом | | | | | Значення p (рівень значущості) |
|---|--|----------|---|------------------|----------|-----------------|---------|-------------------------------------|
| | | | Низький | Нижче середнього | Середній | Вище середнього | Високий | |
| 1 | Соціальна напруга | 9,85 | 11,25 | 9,57 | 7,85 | 8 | 6 | 0,043 |
| 2 | Позитивне мислення | 11,4 | 18 | 17 | 19,37 | 20,67 | 28 | 0,022 |
| 3 | Мислення, орієнтоване на віру та надію | 12,83 | 11,25 | 10,71 | 13,78 | 14,5 | 17 | 0,012 |
| 4 | Загальний показник резильєнтності | 12,96 | 42,25 | 40 | 46,41 | 48,33 | 64 | 0,011 |
| 5 | Загальний показник цінності життя | 10,68 | 31,5 | 41,14 | 58,29 | 59,17 | 68,5 | 0,030 |

Усі зазначені показники мають статистично значущі відмінності між групами, що підтверджується рівнем $p (< 0,05)$.

Соціальна напруга зменшується зі зростанням соціально-економічного статусу. Це може бути пов'язано з тим, що вищий статус надає більше можливостей для контролю над життєвими ситуаціями та доступу до ресурсів для подолання труднощів.

Позитивне мислення збільшується серед осіб, що визначили свій соціально-економічний статус як високий або вище середнього. Ймовірно, це свідчить про їхню більшу впевненість у собі, перспективність поглядів на життя та стабільність життєвих умов.

Мислення, орієнтоване на віру та надію, також виявило тенденцію до зростання серед осіб із вищим соціально-економічним статусом. Можна припустити, що люди з вищим соціально-економічним статусом більше вірять у свої можливості та майбутнє, тоді як люди з нижчим статусом більше схильні до песимізму або втрати надії.

Загальний показник резильєнтності є найвищим серед осіб із високим та вище середнього соціально-економічним статусом. Вищий рівень матеріальної забезпеченості, соціальних зв'язків та доступу до ресурсів сприяє здатності долати стрес і адаптуватися до життєвих викликів.

Загальний показник цінності життя також значно зростає зі збільшенням соціально-економічного статусу. Люди з високим та вище середнього соціально-економічним статусом краще усвідомлюють цінність свого життя, мають більше можливостей реалізувати себе та відчувати задоволення від життя. У групах із нижчим статусом цінність життя може бути заниженою через фінансові труднощі, відсутність перспектив і вищий рівень соціальної напруги.

Крім цього, за допомогою непараметричного критерію Крускала-Уолліса ми виявили відмінності у сприйнятті стресу за рік (за показниками «Перевантаження», «Відсутність задоволення власною поведінкою») залежно від зміни емоційного стану респондентів за останній рік.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14 - Результати порівняння трьох різних за зміною емоційного стану груп за шкалами «Опитувальника сприйнятого стресу (PSQ)»

| № | Шкала | χ^2 | Групи за зміною емоційного стану за останній рік | | | Значення р (рівень значущості) |
|---|---|----------|--|-------------|------------|--|
| | | | Погіршився | Не змінився | Покращився | |
| 1 | Перевантаження | 9,3 | 11,68 | 9,88 | 9,50 | 0,009 |
| 2 | Відсутність задоволення від власної поведінки | 9,5 | 10,88 | 8,81 | 8,80 | 0,008 |

Рівень перевантаження збільшується серед осіб, чий емоційний стан погіршився за останній рік. Це може бути пов'язано з тим, що погіршення емоційного стану супроводжується зростанням життєвих труднощів, які людина сприймає як важкі для подолання. Зростання перевантаження може відображати не лише об'єктивне збільшення обов'язків, але й суб'єктивне відчуття нестачі ресурсів для їх виконання.

Незадоволення власною поведінкою значно вище серед осіб із погіршенням емоційного стану. Це може свідчити про зниження самооцінки, втрату віри у свої можливості та схильність до самокритики. Негативний емоційний стан може заважати адекватно оцінювати свої дії та успіхи, що посилює відчуття незадоволеності собою.

Також присутні значущі відмінності за показником «Знецінення життя» залежно від зміни емоційного стану респондентів за останній рік.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.15.

Таблиця 3.15 - Результати порівняння трьох різних за зміною емоційного

стану груп за шкалами методики «Сприйняття значущості життя»

| № | Шкала | χ^2 | Групи за зміною емоційного стану за останній рік | | | Значення р (рівень значущості) |
|---|---------------------|----------|--|----------------|------------|--|
| | | | Погіршився | Не змінився | Покращився | |
| 1 | Знецінення життя | 6,3 | 16,24 | 18,81 | 15,20 | 0,043 |

Рівень знецінення життя найбільший серед осіб, чий емоційний стан залишився незмінним за останній рік. Це може свідчити про те, що стабільний, але, ймовірно, хронічно знижений емоційний стан сприяє відчуттю втрати сенсу та значущості життя.

Особи, у яких емоційний стан погіршився, також демонструють високий рівень знецінення життя. Це може бути пов'язано з тим, що негативні зміни в емоційному стані супроводжуються втратою впевненості в собі і своєму житті.

Також за допомогою непараметричного критерію Крускала-Уолліса виявлені відмінності за показниками резильєнтності залежно від зміни фізичного стану респондентів за останній рік.

Результати порівняння наведені у таблиці 3.16.

Таблиця 3.16 - Результати порівняння трьох різних за зміною фізичного стану груп за шкалами методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»

| я | Шкала | χ^2 | Групи за зміною фізичного стану за останній рік | | | Значення р (рівень значущості) |
|---|-----------------------|----------|---|-------------|------------|--|
| | | | Погіршився | Не змінився | Покращився | |
| 1 | Позитивне мислення | 6,7 | 18,4 | 19,3 | 21,6 | 0,034 |

| | | | | | | |
|---|---|-----|------|------|------|-------|
| 2 | Загальний показник резильєнтності | 6,2 | 43,6 | 46,6 | 50,6 | 0,044 |
|---|---|-----|------|------|------|-------|

Рівень позитивного мислення найвищий серед осіб, чий фізичний стан покращився за останній рік. Це свідчить про те, що покращення фізичного стану сприяє формуванню оптимістичного мислення, адже фізичне благополуччя часто тісно пов'язане з психологічним комфортом і здатністю мислити позитивно.

Загальний показник резилієнтності також найвищий у групі, чий фізичний стан покращився. Це свідчить про те, що фізичне покращення сприяє зростанню здатності до адаптації та ефективного подолання труднощів.

Висновки до розділу 3

Нами було проведене емпіричне дослідження взаємозв'язку особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості, яку ми розглядали через поняття резильєнтність та ставлення до власного життя. При використанні кореляційного аналізу Пірсона були виявлені значущі кореляційні зв'язки сприйняття довготривалого і короткотривалого стресу з показниками резильєнтності (зокрема, такими як позитивне мислення; мислення, орієнтоване на віру та надію; загальний показник резильєнтності), а також з показниками сприйняття цінності життя (зокрема, активний пошук цінності життя (що спрямований на майбутнє); прийняття цінності життя (що спрямоване на отримання задоволення від повсякденності); знецінення життя; загальний показник цінності життя).

На основі отриманих кореляційних зв'язків можна зробити висновок, що сприйняття стресу тісно пов'язане з ключовими аспектами резильєнтності та ставлення до власного життя. Особи, які схильні до позитивного мислення, демонструють нижчий рівень сприйняття як короткотривалого, так і довготривалого стресу.

Це може бути пов'язано з тим, що позитивне мислення допомагає зменшити негативну емоційну реакцію на стресові події, сприяючи більш конструктивному аналізу ситуації та пошуку рішень. Завдяки цьому такі особи здатні уникати надмірного занурення в негативні емоції, зберігаючи психологічну стабільність.

Особи, мислення яких орієнтовано на віру та надію, також сприймають стрес менш інтенсивно. Це може пояснюватися тим, що віра і надія створюють внутрішнє відчуття підтримки та впевненості, навіть у складних життєвих ситуаціях. Такі установки допомагають бачити в стресових подіях не лише загрозу, але й можливості для розвитку.

Загальний рівень резильєнтності, який включає зазначені показники, також негативно корелює із рівнем сприйняття стресу. Це може бути наслідком того, що особи з високим рівнем резильєнтності мають більше ресурсів для адаптації, таких як здатність до емоційної регуляції, пошуку соціальної підтримки та конструктивного вирішення проблем.

Що стосується сприйняття цінності життя, то активний пошук сенсу життя, спрямований на майбутнє, асоціюється зі зниженим рівнем сприйняття стресу. Можна припустити, що фокус на перспективі дозволяє переосмислювати складнощі як тимчасові і такі, що можна подолати. Аналогічно, прийняття цінності життя через отримання задоволення від повсякденності допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя, знижуючи рівень стресу.

Натомість знецінення життя корелює з підвищеним рівнем сприйняття стресу, оскільки воно відображає схильність до негативного мислення, втрати сенсу та відчуття безвиході. Таке ставлення може підсилювати сприйняття стресових ситуацій як нерозв'язних або надмірно загрозливих, що погіршує емоційний стан та ускладнює адаптацію.

Також ми проаналізували відмінності у сприйнятті стресу (як довготривалого, так і короткотривалого) та здатності до відновлення заложено від статі, віку, соціально-економічного статусу та зміни емоційного й фізичного стану респондентів за останній рік. За результатами аналізу, ми виявили, що існують статистично значущі відмінності за статтю за показниками «Соціальна напруга» та

шкалами сприйняття значущості життя.

Також було виявлено, що існують відмінності у сприйнятті цінності життя залежно від віку. Крім цього, ми виявили статистично значущі відмінності у сприйнятті стресу за рік (за показником «Соціальна напруга»), резильєнтності (за трьома показниками) та сприйнятті значущості життя (за загальним показником) залежно від соціально-економічного статусу респондентів.

За допомогою непараметричного критерію Крускала-Уолліса ми виявили відмінності у сприйнятті стресу за рік (за показниками «Перевантаження», «Відсутність задоволення власною поведінкою») залежно від зміни емоційного стану респондентів за останній рік. Також присутні значущі відмінності за показником «Знецінення життя» залежно від зміни емоційного стану респондентів за останній рік.

Крім цього, були виявлені відмінності за показниками резильєнтності залежно від зміни фізичного стану респондентів за останній рік.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи вищезазначений матеріал можна прийти до висновку, що всі поставленні завдання були реалізовані:

1. Ми визначаємо стрес, як психічний стан, який виникає у результаті відносин людини з навколишнім середовищем, яке вона оцінює як важливе для свого благополуччя, і вимоги якого до неї виснажують або перевищують доступні їй копінг-ресурси. Стрес у такому випадку зумовлений «загрозою» емоційного переживання, що впливає на здатність людини ефективно здійснювати свою діяльність. Стрес має фізіологічні, психологічні і соціальні аспекти, які взаємодіють, формуючи індивідуальну реакцію на виклики. Він може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Помірний стрес, або еустрес, стимулює мобілізацію ресурсів, підвищує продуктивність і сприяє особистісному зростанню. Водночас, хронічний або надмірний стрес, або дистрес, негативно впливає на фізичне здоров'я, когнітивні здібності, емоційний стан і соціальну поведінку, що підтверджено численними дослідженнями.

Резильєнтність відображає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після життєвих негараздів. У вивченні поняття резильєнтності можемо виокремити три аспекти: резильєнтність як подолання; резильєнтність як адаптація, резильєнтність як відновлення. Виходячи з досліджень, можемо констатувати, що резильєнтність розглядається за трьома вимірами: 1) властивість особистості як здатність долати труднощі, 2) процес долаючої поведінки та 3) адаптаційно-захисний механізм.

Цінність життя у психологічному контексті розглядається як суб'єктивне відчуття значущості власного існування, яке відображає систему особистісних пріоритетів, цілей і переконань. На думку Р. Гібберда, цінність життя – це надання важливості меті, стосункам або ж певному аспекту досвіду, які вже існують або до яких людина прагне зараз чи в майбутньому. Вона є важливим джерелом

внутрішньої мотивації, що впливає на стратегії адаптації до стресу та загальне психологічне благополуччя.

2. Здійснено усі процедури адаптації англomовної методики «Perceived Stress Questionnaire (PSQ)» (Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A., 1993) на українській вибірці (чоловіки та жінки від 17 до 60 років). Текст методики скорочений до 12 запитань, але при цьому збережена оригінальна структура опитувальника. Україномовний варіант методики містить 3 шкали: «Перевантаження» (4 запитання), «Соціальна напруга» (4 запитання), «Відсутність задоволення власною поведінкою» (4 запитання) та загальний показник переживання стресу. На обраній вибірці була проведена стандартизація шкал методики, яка дозволила сформувати тестові норми для кожної шкали та для загального показника переживання стресу. В результаті ми отримали психодіагностичний інструмент «Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ-12)» (адаптація: Л. Колесніченко, П. Проніна) для визначення рівня сприйнятого стресу за останній рік.

3. Були визначені рівні сприйняття стресу за місяць та за рік, а також рівні прояву резильєнтності та сприйняття цінності власного життя. Результати показали, що у сприйнятті стресу за місяць домінують середні значення (78,3% осіб). При цьому високі значення мають лише 8,3% респондентів, а низькі значення мають 13,3% респондентів, що говорить про низький рівень сприйняття стресу.

У сприйнятій стрес за рік за всіма шкалами: «Перевантаження» (55% осіб), «Соціальна напруга» (41,6% осіб), «Відсутність задоволення від власної поведінки» (56,6% осіб) та загальним показником стресу (46,6%) переважають високі значення, що може говорити про невірноваженість діяльності та відпочинку, складнощами у виділенні часу на себе та відпочинок; про відчуття самотності або ізольованості в соціальному оточенні, відчуття тиску, критики та осуду; відсутність задоволення та радості від своїх дій, від моменту та життя в

цілому і що більшість респондентів мають високий рівень прийнятого стресу за останній рік.

Було визначено, що за всіма шкалами резильєнтності переважає середній рівень. За шкалою «Позитивне мислення» високі значення мають лише 13,3% респондентів, а низькі значення мають 25% респондентів, що свідчать про те, що ця частина людей не вірить у власні сили, усе бачить в песимістичних тонах. За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» низькі значення мають 21,6% респондентів та можуть свідчити про те, що, стикаючись з проблемами, людина не здатна щось робити, щоб покращити свій стан, очікує, що якимось чином проблема вирішиться сама по собі. За шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» низькі значення мають 25% респондентів. За загальним показником резильєнтності середні результати мають 58,3% респондентів.

Також за аналізом результатів шкали «Сприйняття значущості життя» ми виявили, що у більшості респондентів, що становить 60% переважає активність, орієнтація на майбутнє. У 33% респондентів переважає зосередженість на повсякденних справах, це говорить про те, що ці особи живуть буденним життям, вони зосереджують свою увагу на повсякденних справах, живуть тут і тепер. Натомість у 7% респондентів переважає знецінення життя.

4. Було встановлено, що сприйняття як короткотривалого, так і довготривалого стресу має значущі обернені кореляції з такими компонентами резильєнтності, як позитивне мислення, мислення, орієнтоване на віру та надію, та загальний показник резильєнтності.

Крім того, значущі обернені зв'язки були виявлені між сприйняттям стресу і компонентами цінності життя. Активний пошук цінності життя, спрямований на майбутнє, та прийняття цінності життя асоціюються зі зниженим рівнем сприйняття стресу, тоді як знецінення життя має прямий зв'язок із підвищеним рівнем стресу. Загальний показник цінності життя також демонструє обернену

кореляцію зі сприйняттям стресу, що свідчить про важливість осмисленого ставлення до життя для зниження стресу.

Значущі обернені кореляції між сприйняттям стресу і резильєнтністю можуть вказувати на те, що люди з високим рівнем позитивного мислення, мисленням, орієнтованим на віру та надію, а також високим загальним рівнем резильєнтності краще справляються зі стресом. Крім того, встановлені зв'язки між сприйняттям стресу та компонентами цінності життя демонструють, що люди, які надають своєму життю значущості й цінності, краще справляються зі стресовими ситуаціями. Ті, хто активно шукає сенс у житті й задоволення в повсякденних справах, зазвичай мають нижчий рівень стресу. Водночас знецінення життя, тобто сприйняття його як позбавленого сенсу або значущості, навпаки, пов'язане з вищим рівнем стресу

Окрім кореляційних аналізів, було встановлено значущі відмінності у сприйнятті стресу, резильєнтності та цінності життя залежно від статі, віку, соціально-економічного статусу та змін емоційного і фізичного стану респондентів за останній рік. Чоловіки частіше за жінок відчують соціальну напругу, тоді як жінки демонструють вищі показники цінності життя. Старші респонденти (46–60 років) мають вищий рівень активного пошуку й прийняття цінності життя та нижчий рівень знецінення життя порівняно з молодшими групами.

Відмінності залежно від змін емоційного стану виявили, що особи, чий емоційний стан за останній рік покращився, мають нижчий рівень перевантаження та незадоволення власною поведінкою. Натомість респонденти з погіршеним емоційним станом демонструють вищий рівень цих показників, що може бути зумовлено втратою віри у власні можливості та схильністю до самокритики. Також знецінення життя є найвищим серед тих, у кого емоційний стан залишався стабільно низьким або погіршився, що свідчить про вплив емоційного фону на сприйняття сенсу життя.

Щодо змін фізичного стану, респонденти, чий фізичний стан покращився, мають найвищий рівень позитивного мислення та резильєнтності. Це свідчить про те, що фізичне благополуччя позитивно впливає на психологічну стійкість і

здатність адаптуватися до стресу. Водночас погіршення фізичного стану може знижувати ці показники, спричиняючи більш інтенсивне сприйняття стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст. 2024. С. 5
2. Алещенко О., Гарець Н., Варакута М. Теоретичні підходи до розуміння психологічного ресурсу особистості в роботах зарубіжних вчених. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). 2023. № 4 (34)
3. Бабенко А. І., Висідалко Н. Л. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. Молодий вчений. 2016. № 1. С. 199–201
4. Блозва П. І. Соціальний капітал як психологічний ресурс: теоретичне означення поняття. Проблеми політичної психології. 2016. С. 59–71.
5. Бойко Ю. О. Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. 2023
6. Борзенков Д. О. Зниження рівня тривожності серед студентів внаслідок пандемії covid-19. 2022.
7. Бригадир М. Кризова ситуація та стрес. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (м. тернопіль, західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. 2022. Т. 1. С. 252.
8. Бугайова Н. М. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність: синергетичний контекст. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, № 5. С. 33–41.
9. Бурковський В., Засовенко Д. Чиники стресу у студентської молоді під час війни. 2023
10. Бусол А. В. Психологічні засоби розвитку резильєнтних якостей особистості. 2023
11. Гуцол К., Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії covid-19: практичний посібник. 2022

12. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. 2018.
13. Козачук С. В. Вплив захисних механізмів на проживання тривоги та стресу у студентів молодших курсів під час війни. 2023
14. Козігора М. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». 2021.
15. Кокун, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
16. Колесніченко Л., Береженна О. Адаптація на українській вибірці методики «Physical resilience instrument for older adults (prifor)» / Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал №4 (30), 2023. С.34-47
17. Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю. 2022.
18. Кравцова О. Тресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК. 2019. № 7. С. 98–117
19. Крагельська М. Аналіз теоретичних досліджень резильєнтності. Перспективи та інновації науки. 2024. № 4 (38)
20. Кузьменко К. В., Чередниченко Т. В. Визначення гострої стресової реакції, що виникла внаслідок надзвичайної ситуації. 2021. С. 191–192.
21. Кузьменко Д. Фактори резильєнтності молодшої української сім'ї в період військових дій. 2023.
22. Лебединський В. В. Вплив стресу на функціональний стан органів травної системи. Наукові вісті НТШ. 2018. № 5. С. 53–60
23. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. вісник харківського національного педагогічного університету імені ГС сквороди. психологія., 2012. № 42 (1). С. 135–142.

24. Макаренко О. М., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. 2010.
25. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія. 2024
26. Муха В. Л. Взаємозв'язок стресу і соматичного стану хворих з психосоматичними розладами. 2023
27. Назарець Л. М., Волошин М. М. Аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2013. № 1. С. 153–155.
28. Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., Афузова Г. В. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України. 2023
29. Пасічник Л., Мушкевич В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи. 2022. С. 40
30. Пінтяк А. Психологічні особливості резильєнтності менеджерів. 2022
31. Подгорнова А., Церковна О. Хронічний стрес та його вплив на організм студентів. Матеріали конференцій МНЛ, 2024,. 2024. С. 436–437.
32. Пуцик Н., Пирог Г. Собливості переживання стресу жінками, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною. 2024. С. 224.
33. Рева Т. В., Мандрик О. Є. Вплив хронічного стресу на розвиток серцево-судинних захворювань в умовах воєнного стану. The 8 th International scientific and practical conference “Topical aspects of modern scientific research”. 2024. С. 79.
34. Романюк В. Л., Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. № 6. С. 177–182.
35. Савченко О., Колесніченко Л., Чужикова В., Береженна О. Цінність власного життя в підтримці резильєнтності військових: побудова медіаторної

моделі. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 66–95.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-21>

36. Саїдахмедова А. М. Особистісні чинники розвитку резильєнтності у юнаків. 2023.

37. Сорока А. В. Дистрес як різновид стресу. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених *science on civil protection as a way of becoming young scientists*. 2019. С. 265

38. Тарасенко І., Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. № 1.

39. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5.19. С. 3–10

40. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

41. Шинкаренко Ю. Етодологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3 (75). С. 286–294.

42. Andreev I. *Social support as a factor of subjective well-being*. 2016

43. Bolton K. *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis* / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

44. Bronfenbrenner U. *The experimental ecology of education*. *Teachers college record: the voice of scholarship in education*. 1976. Vol. 78, no. 2. P. 1–37.

45. Connor K.M., Davidson J. R. *Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale*. // *Depression and Anxiety*. 2003. - # 18. – p.76

46. Durkheim É. *The dualism of human nature and its social conditions*. *Durkheimian studies*. 2005. Vol. 11, no. 1

47. Gore S., Kaplan B. H., Cassel J. C. *Social support and health*. *Medical care*. 1977. No. 15.5. P. 47–58.

48. Lazarus R. S. A laboratory approach to the dynamics of psychological stress. *Administrative science quarterly*. 1963. Vol. 8, no. 2. P. 192.
49. Murphy L. B. Social behavior and child personality. *Child behavior and development: a course of representative studies*. New York. P. 345–362.
50. Neurobiological links between stress and anxiety. / A. Beyeler et al. *Neurobiology of stress*. 2019.
51. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58 (3). – pp. 307-321. – DOI:10.1002/jclp.10020
52. Selye H. Foreword. *Stress and distress in response to psychosocial stimuli*. 1972.
53. Selye H. Stress, cancer, and the mind. *Cancer, stress, and death*. Boston, MA, 1986. P. 11–19.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця попередніх результатів експлораторного факторного аналізу
(кількість питань дорівнює 30)

Correlation Matrix

| | | Загальний рівень стресостійкості | Загальна оцінка сприйнятого стресу | Загальний рівень самоконтролю | Задоволеність діяльністю та собою | Соціальна напруга | Релаксація та відпочинок | загальний рівень стресу |
|---|----------------|--|---|-------------------------------------|---|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Загальний рівень стресостійкості | Pearson's r | — | | | | | | |
| | df | — | | | | | | |
| | p-value | — | | | | | | |
| Загальна оцінка сприйнятого стресу | Pearson's r | -0.531 *** | — | | | | | |
| | df | 119 | — | | | | | |
| | p-value | < .001 | — | | | | | |
| Загальний рівень самоконтролю | Pearson's r | 0.498 *** | -0.345 *** | — | | | | |
| | df | 119 | 119 | — | | | | |
| | p-value | < .001 | < .001 | — | | | | |
| Задоволеність діяльністю та собою | Pearson's r | -0.564 *** | 0.498 *** | -0.363 *** | — | | | |
| | df | 119 | 119 | 119 | — | | | |
| | p-value | < .001 | < .001 | < .001 | — | | | |
| Соціальна напруга | Pearson's r | -0.481 *** | 0.612 *** | -0.243 ** | 0.477 *** | — | | |
| | df | 119 | 119 | 119 | 119 | — | | |
| | p-value | < .001 | < .001 | 0.007 | < .001 | — | | |
| Релаксація та відпочинок | Pearson's r | -0.375 *** | 0.480 *** | -0.204 * | 0.389 *** | 0.432 *** | — | |
| | df | 119 | 119 | 119 | 119 | 119 | — | |
| | p-value | < .001 | < .001 | 0.025 | < .001 | < .001 | — | |
| загальний рівень стресу | Pearson's r | -0.599 *** | 0.671 *** | -0.342 *** | 0.789 *** | 0.799 *** | 0.777 *** | — |
| | df | 119 | 119 | 119 | 119 | 119 | 119 | — |
| | p-value | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | — |

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

ЗВІТ ПОДІБНОСТІ

Додаток Б



Дата звіту 12/14/2024
Дата редагування ---



Звіт не був оцінений.

Звіт подібності

метадані

Заголовок

Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості

Автор

Науковий керівник / Експерт

Проніна П.А.

доц. Колесніченко Л.А.

підрозділ

кафедра педагогіки та психології

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

| | | |
|------------------------|--|-----|
| Заміна букв | | 1 |
| Інтервали | | 0 |
| Мікропробіли | | 8 |
| Білі знаки | | 0 |
| Парафрази (SmartMarks) | | 103 |

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Заверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



17511
Кількість слів



129618
Кількість символів