

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота

Освітній ступінь – бакалавр

на тему: « **ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ, РИС ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ БП-1 НАУКМА** »

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Спеціальності 054 Соціологія
Балакіна Софія Андріївна

Науковий керівник: Мальцева Катерина Сергіївна,
кандидат філософських наук, доктор філософії,
доцент кафедри соціології НаУКМА

Рецензент: Пугачова Олена Геннадіївна, кандидат економічних наук,
доцент кафедри соціології НаУКМА

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою _____ Секретар/ка

ЕК: _____ « ____ » _____ 2024 р.

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ЧИННИКІВ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття соціального стресу	8
1.2. Теоретичні підходи до визначення чинників у процесі соціального стресу	15
1.2.1. Копінг-стратегії як чинник у процесі стресу.....	15
1.2.1.1. Емпіричні дослідження щодо визначення копінг-стратегій як чинника у процесі стресу.	23
1.2.1.2. Українські дослідження щодо визначення копінг-стратегій як чинника у процесі стресу.	26
1.2.2.1. Емпіричні дослідження щодо визначення рис особистості як чинника у процесі стресу.	30
1.2.2.2. Українські дослідження щодо визначення рис особистості як чинника у процесі стресу.	32
1.2.2.3. Зв'язок рис особистості та копінг-стратегій.	33
1.2.2.4. Взаємозв'язок рис особистості, копінг-стратегій та стресу.	33
1.2.3. Ціннісні пріоритети як чинник у процесі стресу.	34
1.2.3.1. Зв'язок ціннісних пріоритетів та рис особистості.	40
1.2.3.2. Зв'язок ціннісних пріоритетів та копінг-стратегій.	41
1.2.3.3. Емпіричні дослідження щодо ціннісних пріоритетів як чинника у процесі стресу.	41
1.2.3.4. Українські дослідження щодо ціннісних пріоритетів як чинника у процесі стресу.	46
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ, РИС ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ БП-1 НАУКМА	49
2.1. Методологія та дизайн дослідження впливу ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу.....	49
2.2. Соціальний стрес студентів БП-1 НаУКМА: чинники стресу.....	65
2.2.1. Копінг-стратегії як чинник у процесі стресу.....	65
2.2.2. Рис особистості як чинник у процесі стресу.	69
2.2.3. Ціннісні пріоритети як чинник у процесі стресу.	74
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93

Додаток А. Опитувальник.....	103
Додаток Б. Розподіл студентів за спеціальностями у вибірці.....	127
Додаток В. Факторний аналіз копінг-стратегій.....	129
Додаток Г. Факторний аналіз рис особистості	135
Додаток Д . Факторний аналіз ціннісних пріоритетів	144
Додаток Е. Показники надійності вимірів	150
Додаток Ж. Результати регресійного аналізу для перевірки гіпотез	151

ВСТУП

Зараз спостерігаються значні зміни у світі, зокрема через повномасштабне вторгнення в Україні, що може бути пов'язаним з підвищенням рівня стресу українців — станом на жовтень 2023 року, за даними дослідження Інституту соціології НАН України, 69% опитаних демонстрували нормальний рівень психологічного стресу, водночас 21% українців мали підвищений рівень стресу, а 10% — високий.

Схожих висновків у 2022 році дійшло дослідження компанії «Градус». Зазначалось, що в кінці 2022 року 71% українців відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Основним чинником стресу та знервованості виступало повномасштабне вторгнення. Більшість людей в Україні (51%) оцінювали своє психологічне здоров'я на середньому рівні, що вважалося зоною ризику, а ще 8% українців оцінювали свій стан як поганий. За оцінками експертів, психологічний стан населення був незадовільним — зазначалось, що половина українців відчували тривожність та напругу. Дані, які були отримані у квітні 2023 року, свідчили, що рівень суб'єктивного стресу українців збільшився з 77% до 88% з травня 2020 року. Нещодавні результати, які були отримані у січні 2024 року, вказували, що зріс відсоток українців, які не задоволені ментальним станом. За оцінками МОЗ, кількість українців із ПТСР зросла майже у чотири рази за 2021-2023 роки.

Зокрема, спостерігалися тенденції до збільшення рівні стресу ще до війни. За даними КМІС, за 2017-2020 роки збільшився відсоток українців, що переживають стрес.

Наслідками стресу може бути погіршення стану здоров'я — фізичного та психічного. Розрізняють об'єктивний та суб'єктивний типи стресу, останній може краще передбачувати негативні результати для здоров'я (наприклад, пришвидшення старіння клітин, остеоартроз, депресія), про що було зазначено у статті Мальцевої 2024 року. Зокрема, високий рівень суб'єктивного (сприйнятого) типу стресу може виступати предиктором дезадаптивних копінг-

стратегій, наприклад, куріння, споживання алкоголю, що також може мати несприятливий вплив на здоров'я відповідно до роботи Мальцевої 2024 року. Саме сприйнятий стрес знаходився у фокусі даного дослідження.

Отже, в Україні спостерігається підвищення рівня стресу та відносно незадовільний стан психічного здоров'я, що може бути наслідком підвищення стресу, який може спричинитися війною. Стрес, особливо сприйнятий, може призводити до проблем зі здоров'ям або підвищення ймовірності їхнього виникнення, тому з'ясування детермінант стресу є своєчасним, зокрема через загострення стресових станів в Україні та загалом руйнівний вплив стресу на здоров'я. Важливо розуміти що саме може впливати на рівень стресу, щоб ефективніше з ним справлятися. Потенційними детермінантами стресу були обрані ціннісні пріоритети, риси особистості та копінг-стратегії.

Ціннісні пріоритети та риси особистості є атрибутами особистості, які вважаються досить стійкими у часі та просторі. Тому припускалося, що дані конструкти можуть чинити вплив на рівень стресу. Копінг-стратегії також можуть мати певний ефект на рівень стресу, бо є способами, якими люди справляються зі стресом, однак, не усі види копіngu можуть знижувати рівень стресу. Наприклад, соціальна підтримка може зменшувати рівень стресу, що демонструється численними дослідженнями, однак існують докази того, що ефект іноді може бути деструктивним. Тобто існує певна невідповідність в емпіричних фактах. Водночас стратегія уникнення часто підвищує рівень стресу, бо людина може ще більше хвилюватися через те, що проблема не вирішується. Це вказує на те, що не усі копінг-стратегії є сприятливими для подолання стресу.

Спостерігається маловивченість тематики впливу ціннісних пріоритетів на рівень стресу в Україні та світі. Рівень стресу може бути пов'язаний з рівнем благополуччя, тому, щоб зрозуміти як цінності пов'язані зі стресом, варто визначити як ціннісні пріоритети пов'язані з благополуччям. Такі дослідження стосуються зв'язку між внутрішніми та зовнішніми цілями, які відповідають певним ціннісним пріоритетам, та рівнем благополуччя, але результати досліджень не послідовні. Також існують різні перспективи щодо вивчення

ціннісних пріоритетів та благополуччя, наприклад, ті, що не включають контекст і ті, що враховують конгруентність ціннісних орієнтацій з середовищем. Результати як всередині перспектив, так і між ними різняться.

Стосовно зв'язку між рисами особистості та стресом існує більша кількість досліджень, однак, все одно існує дефіцит емпіричних доказів про існування зв'язку між ними. Кількість досліджень стосовно впливу рис особистості на рівень стресу ще менша. Тому дана робота може зробити певний внесок до більш глибокого, детального та комплексного розуміння впливу ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій у процесі стресу.

Зокрема, поточна робота може служити проміжним етапом для проведення більш складного та детального дослідження, яке могло б пов'язати відносно стабільні атрибути особистості (риси особистості та ціннісні пріоритети), стрес та копінг-стратегії. Результати такого дослідження дозволять робити прогнози щодо найбільш ефективної копінг-стратегії у зменшенні рівня стресу для людини в залежності від її рис особистості та ціннісних пріоритетів.

Результати даного дослідження можуть мати прикладний характер. Знаючи як впливає певна копінг-стратегія на рівень стресу, можна (не)рекомендувати застосування цієї копінг-стратегії першокурсникам.

Студентам, які мають схильність до занепокоєння та тривоги (риса особистості: Нейротизм), можна пропонувати певні вправи, тренінги, копінг-стратегії для зменшення рівня стресу. Зокрема, знахідки можуть бути релевантними для адміністративних структур (політикам, консультантам, соціальним працівникам, академічним радникам), які можуть використати їх для створення рекомендацій людям із різною вираженістю рис особистості та ціннісних пріоритетів. Наприклад, якщо застосовувати результати дослідження до організацій, розширивши генеральну сукупність до її працівників, можна враховувати атрибути особистості потенційного працівника під час призначення на певну посаду. Так як певна посада може корелювати з відповідним рівнем стресу, варто призначати людей, які зможуть впоратися з ним і продовжувати

ефективно працювати. Однак, результати даного дослідження варто поєднувати з іншими факторами під час підбору людини на певну посаду.

Також знаючи, що певні ціннісні пріоритети можуть мати деструктивний вплив на рівень стресу, можна рекомендувати студентам-першокурсникам переоцінити важливість цінностей для зменшення рівня стресу. Однак, дана ідея застосування результатів може бути суперечливою, бо цінності вважаються ригідними до змін та бажаними, але існують механізми, які можуть впливати на зміну ціннісних пріоритетів. Дана робота є продовженням курсової роботи, яка стосувалась впливу цінностей, рис особистості та соціальної підтримки на рівень стресу серед студентів БП-1 та БП-2 ФСНСТ. Відмінністю поточного дослідження від курсової є додавання до попередньої моделі ще одного виду предикторів стресу — копінг-стратегій, а також була розширена генеральна сукупність до студентів перших курсів НаУКМА.

Об'єктом дослідження є студенти БП-1 НаУКМА,

Предметом є вплив ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу

Метою є з'ясувати вплив ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу

Завданнями дослідження є:

1. Концептуалізувати поняття стресу
2. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення чинників стресу
3. Встановити вплив копінг-стратегій на рівень стресу
4. Визначити вплив рис особистості на рівень стресу
5. З'ясувати вплив ціннісних пріоритетів на рівень стресу

РОЗДІЛ 1. ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ЧИННИКІВ

1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття соціального стресу

Існують різні підходи до визначення стресу. В даній роботі розглядалися декілька підходів, які стосуються біомедично-фізіологічного та соціального підходів. Піонерами у дослідженні стресу в біомедичній сфері можна вважати Кеннона, Сельє, Симеоне та інших.

Одним із перших, хто вжив термін “стрес” у біомедичному контексті, був Ганс Сельє (Fink, 2016). Він визначав стрес як “неспецифічну реакцію організму на будь-який стимул» (Lazarus& Folkman, 1984, с. 15). Неспецифічність означала, що людина буде реагувати однаково на різні види стресорів.

Загальним визначенням стресу, за Сельє, було наступне: «стан, який проявляється специфічним синдромом, що складається з усіх неспецифічно індукованих змін в біологічній системі» (Selye, 1957, с.56). Специфічність полягала у тому, що стрес може впливати на будь який орган. Однак, не йшлося про те, що одна подія може по-різному сприйматися різними людьми. Також Сельє відомий розробкою моделі GAS (загальний адаптаційний синдром), яка стосувалась процесу стресу і складалась з трьох етапів: тривога, опір та виснаження (Selye, 1957). Можна зробити висновок, що Сельє не враховував суб’єктивну оцінку людиною конкретного стимулу.

Наступний підхід стосувався розгляду стресу у соціальному контексті. Робота Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолькман вважається однією з найперших і найбільш ґрунтовних праць про стрес з соціальної точки зору (Lazarus& Folkman, 1984). Зазначалось, що стрес часто розглядався або як стресовий стимул (наприклад, певна подія, внутрішній стан людини), або як реакція, однак, автори вирішили поєднати дані підходи. Модель стресу вважалась трансакційною. Тобто процес стресу стосувався зв’язку між людиною та середовищем, в якому

вона перебуває і з яким вона взаємодіє (обмін трансакціями). Під час даної взаємодії певна подія може трактуватися індивідом як така, що загрожує його благополуччю і перевищує його ресурси. Однак, та сама ситуація може не викликати стресу в іншій людині. Загалом поняття стресу було реляційним, бо враховувалися характеристики людини та середовища.

Виділяли різні типи стресорів (стресових стимулів) в залежності від серйозності та тривалості дії стресора. Розрізняли три типи стресорів за серйозністю впливу: серйозні зміни, що впливають на велику кількість людей, на декілька осіб та щоденні клопоти (Lazarus & Folkman, 1984, с.12). Щоденні клопоти (наприклад, сварка з батьками) вважались такими, що можуть бути більш шкідливими для здоров'я, ніж серйозні зміни в житті (наприклад, розлучення), завдяки підвищенню рівня стресу. За тривалістю стресори поділяли на чотири категорії: гострі (обмежені в часі, наприклад, проходження тесту), послідовні (відбуваються протягом тривалого часу), хронічні періодичні (виникають раз на день, тиждень, наприклад, зустріч з неприємними сусідами) та хронічні (відносно безперевні, наприклад, хвороба). Хронічні стресори можуть виступати бар'єрами до досягнення життєвих цілей, що призводить до стресу (Aneshensel, 1992, с. 21). Різниця між гострими та хронічними стресорами може полягати у тривалості дії стресору, а не тривалості його ефекту (Aneshensel, 1992, с.22).

Зокрема, Лазарус та Фолькман зазначали про важливі процеси, які пов'язані зі стресом: когнітивну оцінку та копінг. Когнітивна оцінка визначалася як певний оціночний процес, що може пояснювати чому і в якій мірі певна взаємодія людини та середовища стає стресовою для індивіда (Lazarus & Folkman, 1984, с.19). Вона відображає унікальні та динамічні відносини між людиною, що має індивідуальні характеристики (цінності, стиль сприйняття та мислення), і середовищем, чії характеристики мають бути передбачені (Lazarus & Folkman, 1984, с.24). Копінг визначався як процес, за допомогою якого людина керує вимогами до взаємодій індивіда та оточення, що оцінюються як стресові, і емоціями, які породжують вимоги (Lazarus & Folkman, 1984, с.19).

Когнітивна оцінка включала дві компоненти: первинну та вторинну. Первинна оцінка стосувалася значимості ситуації для людини, тобто, коротко кажучи, чи ситуація визначатиметься як стресова (питання: чи я зараз у небезпеці, чи буду у небезпеці у майбутньому і як саме?). Розрізняли три види первинної оцінки: нерелевантну, позитивну та стресову.

Якщо подія не має наслідків для благополуччя індивіда, вона є нерелевантною (Lazarus & Folkman, 1984, с.32).

Позитивною є оцінка події, наслідки якої оцінюються як такі, що покращують благополуччя. Водночас стресова оцінка включала шкоду\втрату, загрозу та челендж, які мають когнітивні та афективні компоненти. Шкода стосувалась події, що вже відбулась, наприклад, фізична травма. Під загрозою малось на увазі шкода або втрата, що поки не відбулась, але передбачається. Челендж є більш позитивною оцінкою, бо стосується потенційного зростання, виграшу від події, що викликає позитивні емоції, на відміну від загрози, що викликає негативні емоції, як-от: страх, тривога або злість. Загроза та челендж можуть виникати одночасно, наприклад, після просування на роботі людина може оцінювати ситуацію як челендж, бо може отримати нові знання та навички. Водночас підвищення на роботі може бути пов'язано з більшою кількістю обов'язків, що може сприйматись як загроза і викликати деструктивні емоції. Після первинної та вторинної оцінок може слідувати переоцінка (reappraisal), що стосується зміни оцінки завдяки надходженню нової інформації від середовища або людини (Lazarus & Folkman, 1984, с.38). Одна з форм переоцінки — захисна переоцінка, що стосується копінгу, який спрямований на позитивну реінтерпретацію минулого або теперішнього.

Вторинна оцінка стосувалась оцінки шансів справитися з ситуацією (питання: якщо щось станеться, що я можу зробити?). Процес вторинної оцінки включає врахування доступних опцій копінгу, ймовірності, що копінг-стратегія призведе до результату та ймовірність, що застосування стратегії буде ефективним. На основі даних етапів індивід діє у спосіб, щоб подолати стрес (Vollrath, 2001, с.336). Обидва типи оцінок є однаковими за важливістю.

Підсумовуючи, за Лазарусом та Фолькман, стрес — це “відносини між людиною та середовищем, які оцінюються особою як такі, що обтяжують або перевищують її ресурси та загрожують її благополуччю” (Lazarus & Folkman, 1984, с.21).

Отже, в даній моделі враховувалась суб’єктивна оцінка індивідом певної ситуації, що може призводити або не призводити до оцінки події як стресової. Це відрізняє соціальний підхід до визначення стресу від біомедичного, де припускається, що певна ситуація є нормативно стресовою для усіх людей. Варто зазначити, що визначення Лазаруса стосується більше психологічного стресу, аніж соціального, тобто такого, що спричинений соціумом, а не тільки характеристиками людини. Тому далі в роботі було розглянуто вид стресу, які інші автори називають саме соціальними, що є центральним поняттям даної роботи. Обидва види стресу (психологічний та соціальний) стосуються суб’єктивності оцінки певних ситуацій.

Відомий соціологічним підходом до вивчення стресу є американський соціолог — Леонард Перлін, який вивчав стрес як процес (Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan 1981), а не подію (модель стресового процесу). Його висновки узгоджувались з роботою Лазаруса та Фолькман, де вказувалось, що реакція на подію залежить від оцінки ситуації певним індивідом. Процес стресу визначався як комбінація трьох основних компонент: джерел стресу, посередників та проявів стресу. До джерел стресу входили життєві події, хронічні життєві навантаження, а також майстерність та самооцінка (виміри “Я”-концепції). Посередниками стресу вважались копінг та соціальна підтримка, які визначались як такі, що можуть зменшити або повністю усунути стресовий вплив життєвих негараздів. Посередники стресу можуть діяти перед подією, між подією та життєвими напругами, які подія стимулює, та між напругою і зниженням рівня вимірів Я-Концепції, чи до результату стресу (Балакіна, 2023). Перлін вказував на те, що соціальна підтримка частіше виступала як опосередковуюча змінна, аніж мала прямий вплив на рівень стресу (депресію як вияв стресу), завдяки підтриманню самооцінки та майстерності. Зокрема, автор

зазначав про велику кількість проявів стресу: від фізіологічно-біологічних проявів до емоційно\поведінкових. У статті Маклеод (McLeod, 2012) вказувалось, що науковці не повністю включили концепцію Перліна у дослідження стресу (особливо, в соціології). Хоча у іншій роботі зазначалось протилежне (Вақутаян, 2011). У роботах, присвячених організаційним студіям, спостерігався досить схожий підхід до вивчення стресу (Landy, Quick & Kasl, 1994, с. 34), в якому розрізняють стрес як продукт середовища і як наслідок індивідуальних атрибутів (типи А і Б особистості).

Іншими вченими, які досліджували соціальний стрес, були американські соціологи Керол Анешенсель та Говард Каплан. Анешенсель вказувала, що соціальний стрес є наслідком соціальної організації. На індивідуальному рівні стрес виникає через розбіжності між умовами та характеристиками індивіда (потреби, цінності, сприйняття, ресурси та навички) (Aneshensel, 1992, с.16). Водночас стрес може бути наслідком функціонування соціальної системи, на що вказують групові відмінності у схильності до стресу. Наприклад, розташування у соціальній системі може впливати на ймовірність зустрічі зі стресором, що збільшує ймовірність стресу. Завдяки виконанню соціальних ролей, індивіди можуть задовольняти потреби і досягати важливих життєвих цілей. Однак, якщо надійна соціальна взаємодія відсутня (порушення виконання ролі індивідом або іншими членами, виключення ролі з набору), задоволення потреб та досягання цілей ставиться під загрозу, що може спричинити стрес. Зокрема, структурними чинниками стресу можуть бути різного роду соціальні неузгодженості: статусна неузгодженість (невідповідність між професією та доходом), прагнення до цілі (невідповідність прагнень і досягнення), а також невідповідність стилю життя класу (моделі споживання та космополітська поведінка несумісні з соціальним класом) (Aneshensel, 1992, с.21).

Каплан стверджував, що психосоціальний стрес стосується соціально зумовлених психологічних процесів (Любенко & Мальцева, 2019, с. 160).

Існують інші підходи до вивчення моделі стресу, наприклад, Теннант (Tennant, 1985) визначав стрес як функцію від стресору, стресового відгуку та медіаторів, що асоціюється з моделлю Перліна.

Стресор вважався джерелом потенційного стресу, наприклад певна подія, яка викликає негативні зміни у звичному житті. Стресори можуть різнитися за контентом: фізичні (шум, фізичний біль), психологічні та психосоціальні (професійні потрясіння, загроза самооцінці). Зазначалось, що в кінці 20-го століття почали більш інтенсивно вивчати соціальні стресори (професійна приналежність, сім'я, соціальні взаємовідносини, освіта, шлюб) та відповідно соціальний стрес. Однак можуть існувати перешкоди у вивченні стресу через хронічність певних стресорів та їхню суб'єктивність (Aneshensel, 1992, с. 20). Іншою компонентою моделі був стресовий відгук, який міг бути гострим або хронічним, психологічним або фізичним.

Завершальним компонентом були медіатори, які впливають на зв'язок між стресором та стресовим відгуком. Прикладами медіаторів можуть бути індивідуальні атрибути (наприклад, особистість, стадії життя, когнітивна оцінка та копінг) та соціальна підтримка. Зазначалось, що оцінювання особистості маловивчене. Теннант, як і інші автори, вказували на складність вивчення соціальної підтримки у процесі стресу, бо на соціальну підтримку може також впливати стресор, що робить модель більш комплексною для інтерпретації та аналізу. Зокрема, вказувалось, що існує мало доказів про опосередковуючий ефект соціальної підтримки на зв'язок між стресорами та відгуком (Tennant, 1985, с.116).

Коли процес стресу досліджується як суб'єктивна оцінка певної ситуації, стрес можуть називати сприйнятим, що вказує на суб'єктивність оцінки. Наприклад, Коен концептуалізував та операціоналізував сприйнятий стрес як ступінь до якого ситуації у житті індивіда оцінюються як стресові (Cohen, 1988, с.33), а також як непередбачувані та неконтрольовані (Wang, et al., 2019). У праці Катерини Мальцевої (Maltseva, 2024) зазначалось про розрізнення

об'єктивно вимірюваного стресу та суб'єктивного (сприйнятого), останній вважається кращим предиктором несприятливих для здоров'я наслідків стресу.

1.1.1. Українські дослідження щодо визначення поняття соціального стресу. Спостерігалися тенденції до збільшення рівні стресу ще до повномасштабного вторгнення. Наприклад, за даними КМІС, за 2017-2020 роки збільшився відсоток українців, що переживають стрес (Новікова, 2020).

Станом на жовтень 2023 року, за даними дослідження Інституту соціології НАН України, 69% опитаних демонстрували нормальний рівень психологічного стресу, водночас 21% українців мали підвищений рівень стресу, а 10% — високий (*Стресові стани населення України в контексті війни: Результати всеукраїнського опитування, 2023*).

Схожих висновків у 2022 році дійшло дослідження компанії «Градус». Зазначалось, що в кінці 2022 року 71% українців відчували останнім часом стрес або сильну знервованість (*Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни, 2022*). Основним чинником стресу та знервованості виступало повномасштабне вторгнення. Зазначалось, що половина українців відчувала тривожність та напругу.

Дані, які були отримані у квітні 2023 року, свідчили, що рівень суб'єктивного стресу українців збільшився з 77% до 88% з травня 2020 року (*Градус суспільства під час війни, 2023*). Нещодавні результати дослідження, які були отримані у січні 2024 року, вказували, що зріс відсоток українців, які не задоволені ментальним станом (*Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Хвиля 3, 2024*).

Проводилось дослідження, що стосувалось зв'язку рівня стресу з користуванням сайтами соціальних мереж на прикладі студентів НаУКМА. Студенти ФСНСТ оцінювали свій рівень стресу як помірний. Значення наближалися до показників, асоційованих з тривожністю (Любенко & Мальцева, 2019).

Отже, у даній роботі соціальний стрес визначався як процес взаємодії джерел стресу, його посередників та проявів, що включає суб'єктивну оцінку ситуації як стресової.

1.2. Теоретичні підходи до визначення чинників у процесі соціального стресу

1.2.1. Копінг-стратегії як чинник у процесі стресу. Одним із детермінантів рівня стресу може виступати копінг. Копінг почали активно досліджувати з 50-60-х роках минулого століття. Вивченням даного феномену займались Мерфі, Лазарус та Фолькман, Перлін, Кан та інші. Механік, наприклад, досліджував копінг-механізми студентів, що складала докторські іспити (Mechanic, 1962, як цит. у Lazarus & Folkman, 1984). Даний термін стосуються способів, якими люди намагаються подолати стрес. В даній роботі копінг та копінг-стратегії вживались як синоніми, однак було обрано термін копінг-стратегії як центральний, бо вивчався вплив конкретних копінг-стратегій на рівень стресу. Зокрема, синонімічними поняттями можуть вважатись стилі та виміри копінгу (Parker & Endler, 1992).

Однією з найбільш проміментних робіт, яка вже розглядалась у попередньому підрозділі, вважається праця Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолькман — “Stress, Appraisal and Coping” (Lazarus & Folkman, 1984), що стосувалась стресу, когнітивної оцінки та копінгу. Дана робота вважається однією із найбільш цитованих праць у соціальних науках (*What are the most-cited publications in the social sciences (according to Google Scholar)?*, 2016). У даній книзі зазначалось, що існує нестача інформації про те, які саме копінг-стратегії є більш корисними для подолання стресу, для певних типів людей, за певних обставин, часу та типів стресу.

Автори визначали копінг як “постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, що спрямовані на керування конкретними зовнішніми та\або

внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжуючі або такі, що перевищують ресурси людини” (Lazarus& Folkman, 1984, с.141). Тобто копінг визначався як процес, який має три важливі характеристики:

- Фокус на тому, що людина дійсно думає та робить, а не те, що робить зазвичай, зробила б або має зробити.
- Те про що людина думає і що робить досліджується у конкретному контексті, що може допомогти краще пов’язати конкретну думку або дію з контекстуальними вимогами.
- Зміна думок та дій паралельна з тим, як стресор розгортається у часі. Наприклад, спочатку індивід міг застосовувати проблемно-фокусований підхід, але ситуація змінилась, людина її переоцінила і тому переключилась на емоційно-фокусований копінг.

Зміни у стратегіях копінгу пов’язані із постійною оцінкою (appraisal) та переоцінкою (reappraisal) взаємодії людини та середовища (що відбувається, наскільки це важливо, що можна зробити). Тобто процес переоцінки може впливати на копінг.

Дане визначення уникає певних обмежень традиційних підходів до концептуалізації копінгу (Lazarus& Folkman, 1984, с.142):

1. Така дефініція більше стосується орієнтації на процес, аніж рисоорієнтованості. Це відображається словами “постійно мінливі та специфічні вимоги”.

2. У визначенні розмежовується копінг та автоматизована адаптаційна поведінка завдяки словам “вимоги, які оцінюються як такі, що перевищують або обмежують ресурси людини”. Тобто вбачається фокус на зусиллях, що вимагає мобілізації ресурсів і виключає автоматизовану адаптаційну поведінку та думки, що не потребують зусиль.

3. Розмежовуються поняття копінгу та результату завдяки словам “зусилля, які спрямовані на управління конкретними зовнішніми та\або внутрішніми вимогами”, що дозволяє включити у визначення дії та думки індивіда, незалежно наскільки добре чи погано вони спрацюють.

4. Розмежуюються поняття копінгу та майстерності завдяки слову “управління”, що включає в себе як мінімізацію, уникання, толерування та прийняття стресової ситуації, так і спроби освоїти (master) середовище.

Автори виділяли дві основні форми копінгу: емоційно-фокусовану (Emotion-focused Forms of Coping) та проблемно-фокусовану (Problem-focused Forms of Coping), щодо яких існує певний консенсус серед різних науковців. Емоційно-фокусований копінг стосується регуляції емоцій щодо проблеми, а проблемно-фокусований спрямований на керування або зміну проблеми, що спричиняє стрес. Обидві стратегії можуть містити поведінкові та когнітивні компоненти (Parker & Endler, 1992, с.331). Однак, у роботі наводились приклади інших теорій, наприклад, Механіка, який використовував схожі розрізнення, але спостерігалися відмінності у термінології (Lazarus & Folkman, 1984, с.156). Механік використовував терміни копінгової поведінки (coping behavior) та захисного копінгу (defensive coping). Перший термін стосувався проблемно-фокусованого підходу (спрямований на певне завдання), а останній стосувався емоційно-фокусованого (підтримка цілісності особистості та регулювання емоційних станів). Емоційно-фокусований копінг найчастіше використовується, коли людина оцінює ситуацію як таку, що не можна поліпшити. Проблемно-фокусований копінг, навпаки, стосується ситуацій, коли людина вважає, що можна щось змінити (Lazarus & Folkman, 1984, с.150). Порівнюючи кількість стратегій, що є проблемно-фокусованими та емоційно-фокусованими, більш широким діапазоном стратегій характеризується емоційно-фокусований копінг. До емоційно-фокусованого копінгу можуть входити такі стратегії як: уникнення, мінімізація, дистанціювання, селективна увага, позитивне порівняння та знаходження позитиву у негативних подіях. Наводились також поведінкові стратегії, наприклад, фізична активність, медитація, вживання алкоголю, пошук соціальної підтримки.

Дві форми копінгу пов’язані між собою і можуть як посилювати, так і послаблювати одна одну. Наприклад, студент, який починає готуватися до

важливого іспиту може відчувати сильну тривогу. Коли він починає заспокоювати себе, даючи підбадьорюючий меседж, студент регулює рівень тривоги (емоційно-фокусований копінг). Після зменшення рівня тривоги студент може сфокусувати свою увагу на екзамені (проблемно-фокусований копінг). Водночас концентрація на підготовці може зменшувати рівень стресу. В даному випадку, дві форми копінгу є взаємнопідсилювальними.

Окрім даних видів копінгу, в літературі виділяють стратегію уникнення, що може включати елементи двох попередніх стратегій (Amirkhan, 1990; Parker & Endler, 1992, с.325). Наприклад, індивід може уникати стресову ситуацію (як приклад, майбутній екзамен) завдяки пошуку інших людей (соціальна різноманітність) або залученню до іншої діяльності (дивитися серіал замість підготовки), що називали відволіканням (Parker & Endler, 1992, с.326). Загалом уникнення - це залучення до активностей, що заміняють стресор на цю активність.

Також окремо досліджують вимір соціальної підтримки, який вважається мультिवимірним явищем, яке складно концептуалізувати та виміряти (Tennant, 1985, с.117), зокрема існує непослідовність у визначенні та застосуванні даного концепту (Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981). Наприклад, Амірхан зазначав про те, що пошук підтримки може підвищувати симптоматику та патологію, а також те, що шукачі підтримки не завжди задоволені у якості наданої підтримки (Amirkhan, 1990, с.1073). Ло зазначав, що останні дослідження вказують на маладаптивні властивості соціальної підтримки як копінгу (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022). Однак, вказувалось, що існує велика кількість досліджень, що демонструють сприятливий ефект соціальної підтримки на психологічне благополуччя людей (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022, с.1403). Наприклад, Коен демонстрував, що соціальна підтримка може зменшувати рівень стресу завдяки зміні оцінки стресорів, зміні копінг-стратегій або впливу самосприйняття (Cohen & Wills, 1985, с. 351). Також він вказував, що залученість (вбудованість: embeddedness) до соціальної мережі може сприяти

благополуччю завдяки відчуттю передбачуваності та стабільності, а також завдяки підтримці позитивних афективних станів та соціальному визнанню.

Підтримку можна визначати як з кількісної (кількість друзів, наприклад), так і з якісної точок зору, наприклад, тип підтримки (соціальна, емоційна, інструментальна), джерело підтримки (родичі, друзі, колеги) (Балакіна, 2023, с.20). Карвер, як приклад, розрізняв пошук інструментальної та емоційної соціальної підтримки (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, с.269).

Існують відмінності у концептуалізації соціальної підтримки як стратегії або ресурсу копінгу. Деякі автори вважали підтримку ресурсом, бо термін стратегія визначався більше як щось, що притаманне індивіду, а ресурс як більш зовнішній до людини (Parker & Endler, 1992; Lazarus & Folkman, 1984). Наприклад, коли людина намагається втекти від проблеми (стратегія уникнення), вона може зустрітися з друзями (соціальна підтримка як ресурс), щоб забути про стресор. Однак, Лазарус виокремлював інші ресурси, наприклад, соціальні навички, здоров'я та енергія, позитивні вірування, навички вирішення проблем, які вважались такими, що властиві людині, а не такими, що є зовнішніми до неї. Тоді виникає питання що ж вважати ресурсом, якщо як ресурс, так і стратегія можуть бути притаманними людині, що усуває відмінності між поняттями.

До ресурсів, що властиві середовищу (зовнішні до індивіда), входили соціальна підтримка та матеріальні ресурси (Lazarus & Folkman, 1984, с. 158). Вважалося, що людина ресурсна, якщо вона мала ресурси або могла їх знайти, щоб справитися з вимогами ситуації. Зокрема, виділяють різні види ресурсів, наприклад, соціальні (міжособистісна мережа: родина, друзі, колеги) та психологічні (самооцінка, майстерність, самоприниження) (Pearlin & Schooler, 1978, с.5). Ресурси, за Перліном, стосувались того, що є доступним для людей, щоб застосувати копінг-стратегії, а не конкретних дій осіб.

Керол Анешенсель теж відносила соціальну підтримку до ресурсів копінгу (Aneshensel, 1992, с.18). Вона вказувала, що існує велика кількість визначень соціальної підтримки, але найчастіше під цим терміном мають на увазі базові

людські соціальні потреби - прихильність, повага, схвалення, приналежність, ідентичність та безпека, які задовольняються у процесі взаємодії з іншими людьми (Aneshensel, 1992, с.17). Загалом копінг та соціальна підтримка є ізоморфними концептами з функціональної точки зору, однак копінг стосується дій, які виконує особа, а підтримка стосується дій іншої людини (Aneshensel, 1992, с.18). У курсовій роботі соціальна підтримка також розглядалась як детермінанта рівня стресу. Вона визначалась як “інформація, що сприяє тому, що індивід вважає, що його люблять, цінять, а також те, що він належить до мережі взаємних зобов’язань” (Балакіна, 2023) відповідно до визначення Кобб (Cobb, 1976, с. 300).

У даній роботі концептуальний та операційний фокуси дещо змінилися. По-перше, соціальна підтримка стала вивчатись як копінг-стратегія, на рівні з іншими стратегіями, наприклад, Уникненням та Вирішенням проблем, відповідно до інструментарію CSI. По-друге, відповідно до термінології опитувальника, соціальна підтримка називалась Пошуком соціальної підтримки, а не сприйнятою соціальною підтримкою як в інструментарії MSPSS (Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки) (Zimet, 2016), що використовувався в курсовій роботі. Різниця між сприйнятою підтримкою та її пошуком може полягати в тому, що шукаючи підтримку, людина може не обов’язково її отримувати або отримувати в недостатній мірі, водночас соціальна підтримка може охоплювати ширше коло речей. Зокрема, у вимірі Пошук соціальної підтримки не було чіткого розрізнення стосовно підтримки від друзів, родичей та значимих інших як у MSPSS (у MSPSS чітко виокремлювались фактори для друзів, родичів та значимих інших). Також простежувалась певна різниця у формулюванні питань: у MSPSS часто використовувалась конструкція “в мене є ...(людина: друг, родич, значимий інший), який допомагає\підтримує\підтримується”, у CSI частіше використовувались дієслова “приймаю (допомогу)”, “обговорюю (проблему)”, “довіряю (свої страхи)” “розповідаю”, а також “шукаю” та “іду (до когось за допомогою)”.

Важливо зазначити, що існують два відмінні підходи до вивчення копінгу: інтраіндивідуальний та інтеріндивідуальний (Parker & Endler, 1992, с.323). Інтраіндивідуальний підхід стосувався вивчення копінг-стратегій (поведінкових\когнітивних) одного індивіда в різних ситуаціях, тобто це є ситуаційно-специфічний підхід. Він полягає у вивченні зміни копінгу як відповіді на певний тип стресору (процес копінгу). Даний підхід застосовували Лазарус та Фолькман, Анешенсель. Копінг-стратегії, за Анешенсель, вважалися ситуаційно специфічними щодо використання та ефективності. Це означає, що одна копінг стратегія може бути більш ефективною в певного виду ситуаціях, але не в інших. Оцінка події та контекст є важливими детермінантами копінгової поведінки (Aneshensel, 1992, с. 26). Інтеріндивідуальний підхід, навпаки, стосувався вимірювання копінг-стратегій як більш трансситуативних, тобто що використовуються у різних ситуаціях. Такі копінг-стратегії називали базовими або диспозиційними (Parker & Endler, 1992; Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Зазначалось, що найчастіше проводять дослідження із застосуванням інтеріндивідуального підходу, однак важливо враховувати особливості ситуації. Ендлер під час аналізу різних інструментів базових копінг-стратегій (зокрема, CSI, WCQ Лазаруса, CISS, опитник Перліна) фокусувався саме на цьому підході. Це означає те, що опитник CSI, який використовувався в даній роботі, та інші інструменти розглядались як такі, що вимірюють базові копінг-стратегії, які можна вважати трансситуативними.

Копінг-стратегії в даній роботі концептуалізовувались та операціоналізовувались більше з інтеріндивідуальної точки зору, тобто стратегії вважалися базовими, які використовуються людьми в різних ситуаціях, а не тільки в конкретних умовах. Але враховувалось те, що ефективність використання стратегій дійсно може залежати від ситуації (Зливков, Федан & Лукомська, 2016, с.175). Однак, існують певні неточності щодо визначення та вимірювання копінг-стратегій.

Деякі автори (наприклад, Карвер (Carver, Scheier & Weintraub, 1989)) зазначали, що вони використовують ситуаційно-специфічний підхід

(інтраіндивідуальний), бо перед початком проходженням опитування (відповідями на запитання про стратегії) вони просять згадати стресову подію, яка відбулась недавно та коротко її описати. Водночас Лазарус зазначав, що копінг-стратегії є ситуаційно-специфічними, але питання про певний домен чи подію не вставляв до опитника. Амірхан (Amirkhan, 1990), опитник якого використовувався в даній роботі, зазначав, що стратегії є базовими, хоча він ставив питання про стресову подію, що більше тяжіє до інтеріндивідуального підходу. Однак, Амірхан зазначав, що ефективність використання стратегій може залежати від ситуації, що асоціюється з інтраіндивідуальним підходом. Ендлер (Parker & Endler, 1992) вважав, що усі автори, інструменти яких він аналізував (WCQ, CSI та інші), використовували транситуаційний підхід, хоча деякі вчені включали питання про ситуацію та навіть специфічний домен життя. Отже, автори, які вважають, що використовують ситуаційний підхід, можуть не ставити питання про конкретну подію, а науковці, що ставлять такі питання, вважають копінг-стратегії транситуативними. Це може породжувати теоретичні та методологічні неточності у визначенні та вимірюванні копінг-стратегій.

Іншим дослідником копіngu вважається Леонард Перлін, який концептуалізував копінг-стратегії як “будь який відгук на зовнішні напруги, які слугують попередженню, уникненню або контролю емоційного дистресу” (Pearlin & Schooler, 1978, с.3). Перлін поділяв підхід Лазаруса і Фолькман щодо суб’єктивного сприйняття ситуацій різними людьми, що може створювати відмінності у процесі справляння зі стресом. Копінг розглядався як нормативні відгуки на нормативні життєві проблеми, тобто як щось спільне для більшості людей, а не індивідуально притаманне. Соціальні ролі можуть викликати постійні та широкопоширені життєві напруги (постійні проблеми, що є потенційними стресорами), для справляння з якими існують поширені копінг-стратегії (Pearlin & Schooler, 1978, с.2). Загалом, копінг стосувався поведінки, що захищає людей від загроз, що провокуються соціальним середовищем.

Автор викоремлював три основні види копінг-стратегій, які склалися з 17 більш вузьких стратегій: ті, що спрямовані на зміну ситуації, що викликає

стрес; ті, що стосуються контролю над сприйняттям ситуації, яка вже відбулась, але ще не викликала стрес; контроль самого стресу після його виникнення. Інструментарій Перліна піддавався критиці через відсутність інформації про надійність інструменту та інші причини (Parker & Endler, 1992).

Також копінг-стратегії можуть визначатися як “прийоми подолання стресу, які свідомо використовуються індивідом в умовах впливу стресогенних чинників” (Субоч, 2022, с.11). Дане визначення більше апелює до транситуативного підходу .

Отже, копінг та стрес є досить комплексними та взаємопов’язаними процесами. Спочатку людина оцінює певну ситуацію (когнітивна оцінка), що включає первинну та вторинну оцінки ситуації. Ставляться питання “Чи дана ситуація є загрозовою для мене?” (первинна оцінка) та “Що я можу з цим зробити?” (вторинна оцінка). Далі людина оцінює свої ресурси (володіння потрібними ресурсами; чи є потреба у їх пошуку) і використовує їх, якщо такі наявні, для справляння зі стресом (копінг), який може впливати на процес стресу (успішно або неуспішно). Проблемно-фокусовані стратегії спрямовані на зміну ситуації як такої, а емоційно-фокусовані більше стосуються зміни ставлення до ситуації. Далі в залежності від ситуації та її сприйняття індивідом, потреба у копінгу може відпасти через переоцінку ситуації як незагрозової або такої, що не потребує зміни копінг-стратегії.

1.2.1.1. Емпіричні дослідження щодо визначення копінг-стратегій як чинника у процесі стресу. У дослідженні Ло (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) було вказано те, що лише коупінг-стратегія Уникнення впливала на рівень психологічного благополуччя, знижуючи його. Тобто чим частіше індивід використовував дану стратегію, тим гірше ставало його психологічне здоров'я. Однак, була виявлена значуща позитивна кореляція між ментальним благополуччям та Пошуком соціальної підтримки, що означає, що більша вираженість Пошуку соціальної підтримки сприяла гіршому рівню психологічного здоров'я (шкала була обернена) і, навпаки. Дана знахідка може узгоджуватися із іншим емпіричним матеріалом, в якому зазначалось, що

соціальна підтримка не завжди може асоціюватися із зменшенням проблем з психічним здоров'ям, а, навпаки, сприяти їх розвитку, бо людина може не сприймати соціальну підтримку як корисну. Зокрема, вказувалось, що даний вид копінгу може бути незадаптивним за певних умов (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022). Психологічне благополуччя та психологічне здоров'я вживались авторами як синоніми у статті.

Найбільш часто використовуваною стратегією у китайських студентів була стратегія Вирішення проблем, за нею слідували Пошук соціальної підтримки та Уникнення (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022, с. 1402). У статті використовувався опитник CSI (Coping Strategy Indicator). Так як ментальне здоров'я може вважатися (до певної міри) аналогом рівня стресу, бо вимірює певні ментальні дисфункції та включає вимірювання рівня стресу, стаття вважалась релевантною для даної роботи.

Лазарус та Фолькман (Lazarus & Folkman, 1984) зазначали про емпіричні дослідження стосовно форм копінгу. Вони застосовували опитник (Ways of Coping checklist), що складався з 68 питань, які стосувалися різних доменів копінгу: пошук інформації, вирішення проблем, паліація, гальмування дії, пряма дія та магічне мислення.

Кожен пункт був класифікований як такий, що належить до проблемно-або емоційно-фокусованого копінгу.

Стратегії, орієнтовані на емоції, включали такі пункти, як “шукали переваги, намагалися дивитися на речі зі світлого боку”; “прийнята симпатія і розуміння від когось”; і намагався все забути”. Приклади стратегій, зосереджених на проблемі, включали “змусити відповідальну особу змінити свою думку”; “склав план дій і слідував йому”; і “стояв на своєму і боровся за те, чого хотів”(Lazarus & Folkman, 1984, с.157).

Результати показали, що обидві форми копінгу використовувались усіма учасниками майже у кожній стресовій ситуації. Тобто можна зробити висновок, що обидві стратегії часто застосовувались одночасно.

У роботі Перліна зазначалось, що копінг статистично значуще впливав на один із виявів стресу — депресію. Соціальна підтримка мала опосередкований вплив на рівень стресу (Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981). В іншому дослідженні Перліна досліджувались 4 соціальні сфери (шлюб, батьківство, робота та фінансова ситуація), у яких можуть виникати стресові ситуації. Порівнювалась ефективність копінг-стратегій у даних сферах для справляння з емоційним стресом. Результати показали, що копінг-стратегії були найбільш ефективними у сферах шлюбу та батьківства (близьких стосунках), аніж у більш знеособлених доменах, таких як робота. Це пояснювалось більшою мірою відсутності прямого контролю над ситуаціями у знеособлених сферах. Для справляння у більш знеособлених сферах може краще допомагати знецінення, наприклад, знецінення грошей. Водночас для сфер шлюбу та батьківства найбільш ефектними були стратегії рефлексивного вирішення проблем та самоасертивність. Порівнюючи ефективність психологічних ресурсів (особистісних характеристик людини) з копінгом, було виявлено, що у сферах шлюбу та батьківства краще працюють копінг-стратегії, аніж ресурси. У сферах економіки та роботи було навпаки. Важливим моментом для даної роботи є розрізнення людей, які шукають допомогу, та як отримують її. Люди, які отримують підтримку або покладаються на себе, можуть краще справлятися з проблемами, ніж шукачі підтримки.

Зокрема, ефективність копінгу та вибір ефективних стратегій може залежати від соціально-демографічних змінних, наприклад, статі, віку, рівня освіти та класу. Наприклад, було вказано, що жінки частіше обирали стратегії, які збільшують рівень стресу (Pearlin & Schooler, 1978, с. 15).

Підсумовуючи, варто поєднувати копінг-стратегії (оптимальною кількістю вважалась 5-6 (Pearlin & Schooler, 1978, с.14)) та ресурси для максимального зменшення стресу.

Деякі емпіричні дослідження (Baqtayan, 2011; Khodarahimi, 2012) вказували на те, що соціальна підтримка здатна зменшувати рівень стресу. Прикладом можуть виступати результати дослідження (Kristiana, Karyanta,

Simanjuntak, Prihatsanti, Ingarianti & Shohib, 2022), де соціальна підтримка грала основну роль у зменшенні стресу у студентів.

1.2.1.2. Українські дослідження щодо визначення копінг-стратегій як чинника у процесі стресу. Копінг-стратегії досить широко досліджуються в Україні. Наприклад, проводились дослідження стосовно впливу копінг-стратегій на адаптацію студентів НаУКМА у період війни (Досенко, 2023), гумору як ресурсу копінг-поведінки (Буракова, 2022), взаємозв'язку копінг-стратегій з психічним здоров'ям (Субоч, 2022), зв'язку здоров'я та копінг-стратегій на прикладі українських біженок (Mazhak, Paludo & Sudyn, 2023) та впливу копінг-стратегій на психологічне здоров'я (Балахтар). Зокрема, були проведені дослідження стосовно зв'язку копінгу та перфекціонізму на прикладі студентів (Селюкова & Мохонько, 2016) та зв'язку копінгу з прокрастинацією (Коваленко, Лемещук & Камінська, 2016) з використанням інструменту CSI, який застосовувався в даній роботі. Найчастіше респондентами застосовувались стратегії Вирішення проблем та Пошук соціальної підтримки. Стратегія Пошуку соціальної підтримки вважалась умовно адаптивною (Коваленко, Лемещук & Камінська, 2016, с.46). Однак, дана стратегія корелювала позитивно з стратегією Уникнення, яка вважається дезадаптивною. Це може пояснюватись тим, що люди, які часто використовують соціальну підтримку, залежать від зовнішніх ресурсів, що робить їх соціально залежними і дезадаптивними у вирішенні проблеми. Схожих висновків дійшла Степаненко, яка зазначала, що студенти більше використовували соціальну підтримку від друзів як активний відпочинок та розслаблення, аніж розв'язання проблем (Степаненко, 2018, с.308)

Були проведені дослідження, що стосувались зв'язку між емоційною стійкістю та стратегіями подолання стресу у спортсменів-тенісистів (Аршава, Кутовий & Аршава, 2020 с.34), а також зв'язку соціальної підтримки та рівня психосоціального стресу у людей із алкогольною залежністю (Гапонов & Табачников, 2019). Вказувалось, що здатність до пошуку та прийняття соціальної

підтримки знижувалась зі зростанням психосоціального стресу (Гапонов & Табачніков, 2019, с.26).

За результатами дослідження компанії “Градус” (*Психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Хвиля 3, 2024*), у 2024 році найбільш поширеними способами подолання стресу були сидіння в інтернеті, перегляд фільмів\серіалів, а також спілкування з друзями\сім’єю. Дані стратегії асоціюються зі стратегією уникнення. Порівняно з попередніми хвилями (2022-2023), значуще знизилась стратегія проведення часу з близькими, заняття улюбленими справами та прогулянки на природі. Можливо, це є причиною підвищення рівня стресу українців.

Було проведено дослідження соціального стресу серед студентів бакалаврату НаУКМА, де вказувалось про те, що чим вищим був рівень підтримки, тим менш тривалим був стрес (Крупа & Мальцева, 2019, с.70).

Загалом для вимірювання копінг-стратегій використовувались різні інструменти, часто застосовувалось декілька в одному дослідженні, наприклад, CISS, CSI, COPE, WCQ та інші. Особливості вимірювання копінг-стратегій розглядалися у Розділі 2.

Отже, у даній роботі копінг-стратегії визначалися як відносно базові когнітивні та поведінкові зусилля, що можуть бути спрямовані на керування конкретними зовнішніми та\або внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжуючі або такі, що перевищують ресурси людини. У даному визначенні скомбіновано ситуаційно-специфічний та транситуативні підходи до вивчення копінг-стратегій. При вивченні копінг-стратегій враховувалось, що ефективність застосування копінг-стратегій може залежати від ситуації. Загалом можна виділяти три базові копінг-стратегії: проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані та уникнення.

1.2.2. Риси особистості як чинник у процесі стресу. Іншим чинником стресу можуть виступати риси особистості, які уособлюють стійкі індивідуальні відмінності індивідів (McCrae & John, 1992, с.224). Риси

особистості є узагальненими та персоналізованими визначеними тенденціями, а також послідовними та стабільними способами пристосування індивіда до середовища (Soto, Naumann & John, 2008, с.117).

Головними властивостями рис можуть вважатися стабільність у часі та просторі, довготривалість та внутрішня спричиненість (Soto, Naumann & John, 2008, с.118). У дослідженні Поллак вказувалось, що риси особистості можуть впливати на те, чи людина оцінюватиме ситуацію як стресову (Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020, с. 2), а також на вразливість до фізичних та психологічних захворювань, незалежно від стресорів, на спосіб копінгу та на створення конкретної стресової життєвої події (наприклад, розлучення) (Tennant, 1985). У статті Воллрат (Vollrath, 2001, с.337) зазначалося, що риси особистості можуть мати високу прогностичну силу у передбаченні стресу, бо риси особистості є досить стійкими, на відміну від більш мінливих копінг-стратегій. Тому через можливість рис передбачувати рівень стресу, риси особистості розглядалися у даній роботі в якості предикторів стресу.

Одним із теоретичних підходів до визначення рис особистості є модель Великої п'ятірки (п'ятифакторна модель), розробкою та вдосконаленням якої вчені займаються з 1930-х років (Балакіна, 2023). Було виокремлено 5 відносно стійких вимірів у 60-х роках минулого століття, які пізніше були репліковані в інших дослідженнях і отримали свою теперішню назву завдяки Голбергу у 1981 році (Soto, Naumann & John, 2008, с. 119). Також важливо не зводити індивідуальні відмінності до цих п'яти вимірів, хоча вони вважаються досить широкими концептами, що охоплюють широке коло речей. Дану модель використовують для досліджень структури та розвитку особистості і клінічних досліджень (Costa & McCrae, 1992, с.224), а також її вважають «найбільш науково строгою таксономією, яку має поведінкова наука», та домінантною моделлю в психології особистості (Costa & McCrae, 1992, с. 224). Велика п'ятірка була багаторазово протестована та є широкоприйнятою серед науковців (Najm, 2019).

Воллрат (Vollrath, 2001, с.338) зазначала, що модель Великої п'ятірки узгоджується з різними теоретичними рамками та інструментами. Зараз набуває популярності шестифакторна модель - HEXACO (Ashton, et al., 2004).

Опитник налічує понад 40 мовних версій, але валідність тесту для різних культурних\мовних середовищ варіює в залежності від точності перекладу та власне культури (Costa & McCrae, 1992, с.238).

З назви моделі випливає, що існують п'ять вимірів рис особистості: Екстраверсія (extraversion), Нейротизм (neuroticism), Відкритість до досвіду (openness to experience), Згодливість (agreeableness) та Сумлінність (conscientiousness) (Costa & McCrae, 1992, с. 223). Виміри вважаються незалежними один від одного, тому кожен з них утворює континуум, кінці якого є максимальним ступенем вираженості певної риси. Наприклад, якщо людина має низькі бали за виміром Сумлінності, це означає, що вона схильна до дезорганізованості. Якщо людина має високий рівень вираженості риси Сумлінності, то людина вважається досить дисциплінованою.

Людину із вираженою Екстраверсією оцінюють як активну, з високим рівнем енергії, для якої гострі відчуття є привабливими (Costa & McCrae, 1992). Ключові слова: теплота, товарицькість та асертивність (McCrae & Costa, 1996, с 67). Людину із вираженою рисою Нейротизму характеризують як загалом тривожну та схильну до занепокоєння (Costa & McCrae, 1992). Ключові слова: тривога, гнівна ворожість, депресія (Балакіна, 2023). Осіб, які мають високий рівень Відкритості до досвіду, можуть описувати як людей із яскравою уявою, потребою у нових та різноманітних заняттях, інтелектуальною допитливістю та ліберальністю у переконаннях в різних сферах. Ключові слова: фантазія, естетика, відчуття (Балакіна, 2023). Люди, які мають високий рівень Згодливості характеризуються добротою, співчуттям, прощенням (McCrae & John, 1992, с.179). Ключові слова: довіра, прямота, альтруїзм. Якщо індивіди мають високий рівень Сумлінності, то їх характеризують як надійних, відповідальних та організованих. Ключові слова: конкуренція, порядок, відчуття обов'язку (Балакіна, 2023).

1.2.2.1. Емпіричні дослідження щодо визначення рис особистості як чинника у процесі стресу. Результати досліджень в цілому підтверджують наявність впливу рис особистості на рівень стресу, однак дана сфера потребує більшої кількості напрацювань.

Воллрат (Vollrath, 2001, с. 338) зазначала, що спостерігається дефіцит емпіричних доказів щодо впливу рис особистості на стрес. Результати декількох досліджень вказували на зв'язок між високим рівнем Нейротизму і пізнішим виникненням негативних подій у житті людей; Екстраверсія та Відкритість до досвіду були пов'язані як з приємними, так і не приємними подіями для індивідів. Сумлінність асоціювалась з меншою кількістю щоденних проблем серед студентів (Vollrath, 2001). Деякі вчені вважали, що завдяки адаптації та стабільності, люди із вираженістю риси Сумлінності можуть мати менше негараздів і стресу впродовж життя, хоча існує мало інформації про вплив Сумлінності на стрес (Vollrath, 2001, с. 339).

У людей із високим рівнем Згодливості може бути менше конфліктів у їхніх взаємовідносинах, що також може певним чином впливати на рівень стресу. Особи із високим рівнем Нейротизму мають тенденцію інтерпретувати звичайні щоденні ситуації як загрожуючі (Vollrath, 2001, с. 340).

На відміну від Нейротизму, Сумлінність, Згодливість та Екстраверсія асоціювались із меншою ймовірністю інтерпретувати щоденні ситуації як загрожуючі. Зокрема, вказувалось, що люди, які очікують, що їх підтримають у складний момент, можуть відчувати менше стресу. Наприклад, індивіди із вираженою Екстраверсією можуть мати велику соціальну мережу і можуть сприймати дану мережу як таку, що зможе забезпечити підтримку у складній ситуації. Однак, люди із більшою вираженістю Нейротизму та низькою Згодливістю мали менше очікувань, що їх підтримають у важкий момент (Балакіна, 2023).

Результати дослідження Поллак вказували на статистично значущий зв'язок між емоційною стабільністю (низька вираженість риси Нейротизму) та вторинною оцінкою стресу (очікуванням справитися із ситуацією) серед

студентів спеціальності «Робототехніка» (Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020). Автори пояснювали результат тим, що мала кількість негативних емоцій корелює з підвищенням рівня адаптації до середовища. Риса Відкритість до досвіду негативно корелювала зі первинною оцінкою стресу, тобто чим більше людина була допитливою, мала бажання отримувати нові знання та досвід, вона була менш схильною інтерпретувати подію як загрозову і, навпаки.

Водночас чим більше була виражена риса Сумлінності, тим більшою ставала можливість оцінювати ситуацію як стресову. Це може бути результатом того, що особа характеризується страхом здійснити помилку через наявність у себе високих стандартів (Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020, с. 7). Однак, люди із вираженістю Сумлінності вище оцінювали можливість справитися з ситуацією, так само як і екстраверти. Згодливість та стрес не корелювали.

Існують дослідження, що стосуються зв'язку рис особистості та стресостійкості, що означає бути здатним знаходити баланс та рухатись далі після стресової події (Ercan, 2017). Чим більшою були виражені риси Екстраверсії та Сумлінності, тим більш стресостійкою була людина. Автори пояснювали це тим, що екстраверти більш схильні до позитивних емоцій, підтримання близьких стосунків з іншими, високий рівень соціальних навичок, що може сприяти більшій кількості та якості особистих ресурсів, які підтримують стресостійкість (Ercan, 2017, с.94). Тобто завдяки соціальним навичкам та підтримці тісних контактів, екстраверти можуть мати перевагу у доступі до соціальної підтримки, яка може допомагати справлятися зі стресом. Індивіди, що є наполегливими, рішучими, старанними, які орієнтовані на успіх та досягнення цілей, можуть краще справлятися з стресовими ситуаціями (риса Сумлінності).

Водночас особи з Нейротизмом були менш стресостійкими (Ercan, 2017, с.93). Це пояснювалось тим, що люди із вираженою рисою Нейротизму частіше застосовують дезадаптивні копінг-стратегії та не можуть підтримувати контроль над своїм психоемоційним станом. Також спостерігалась статистично значуща та

позитивні кореляції між стресостійкістю та Відкритістю до досвіду та Згодливістю. Однак, пояснення щодо зв'язку Відкритості до досвіду та стресостійкістю може бути дещо непослідовним. Автори припускали, що завдяки критичному підходу до оцінки ситуацій, сміливості пробувати різні варіанти дій, бажанню придумувати власні підходу до вирішення питань та креативності, люди із вираженістю даної риси можуть бути більш стресостійкими (Ercan, 2017, с.95). Щодо зв'язку Згодливості та стресостійкості існував вищий рівень консенсусу: особи, що отримують більше підтримки завдяки бажанню бути корисним, відкритості до співпраці та ввічливості, можуть бути більш стресостійкими.

1.2.2.2. Українські дослідження щодо визначення рис особистості як чинника у процесі стресу. В Україні досліджувались особистісні риси студентів-соціологів НаУКМА (Хуткий, 2014). Особистісні риси вимірювались інструментом «Великої п'ятірки», адаптованим до українського контексту Виноградовим (Хуткий, 2014, с. 52). В середньому, у соціологів-першокурсників найбільшою мірою були виражені риси Згодливості та Відкритості до досвіду в період 2010- 2012 років. Також було порівняно риси особистості студентів НаУКМА та ЧНУ: риса Екстраверсії була більш притаманна студентам НаУКМА, ніж ЧНУ. Були помічені гендерні відмінності: чоловіки мали схильність до вираженості риси Екстраверсії, а жінки до риси Нейротизму.

У дослідженні, що стосувалось емоційної стійкості та стратегій подолання стресу, використовувалась модель Великої п'ятірки (Аршава, Кутовий & Аршава, 2020, с.36). Було з'ясовано, що чим більше виражені риси Відкритості до досвіду та Сумлінності, тим вища емоційна стійкість. Також було виявлено, що чим більшою була вираженість Нейротизму, тим нижчою була емоційна стійкість.

Отже, риси особистості визначалися як стійкі індивідуальні відмінності індивідів. Риси можуть бути пов'язаними з рівнем стресу, але даний напрям досліджень потребує подальшої розробки.

1.2.2.3. Зв'язок рис особистості та копінг-стратегій. У дослідженні (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) було вказано те, що риса Екстраверсія статистично значуще (позитивно) впливала на коупінг-стратегію Вирішення проблем та Пошук соціальної підтримки (позитивно), а риса Нейротизм позитивно впливала на Уникнення та Пошук соціальної підтримки.

У статті використовувався опитник CSI (Coping Strategy Indicator). Варто зазначити, що дослідження було проведене під час пандемії Covid-19, тому автори статті пояснюють позитивний вплив рис особистості на Пошук соціальної підтримки жорсткими правилами (соціальна ізоляція) під час пандемії. Тобто людям з вираженими рисами Нейротизму та Екстраверсії могло бути важко справлятися із соціальною ізоляцією (наприклад, екстравертам могло не вистачати зовнішніх соціальних контактів), що сприяло тому, що індивіди шукали соціальної підтримки.

В статті Степаненко вказувалось, що вивчення копінг-стратегій важливо поєднувати із дослідженням індивідуальних особливостей людини: рисами особистості, які можуть впливати на вибір стратегій та оцінку результатів власних дій (Степаненко, 2018, с. 307). Однак, зв'язок між рисами та копінг-стратегіями, були Нейротизм, Сумлінність та Екстраверсія, найменш - Згодливість та Відкритість до досвіду. Нейротизм асоціювався з стратегією Уникнення, тобто людина уникала розв'язання проблеми завдяки фантазуванню, запереченню та вживанню заспокійливих. Люди із вираженістю риси Сумлінності частіше зверталися до Вирішення проблеми. Екстраверсія була пов'язана з Пошуком соціальної підтримки та Вирішенням проблем.

1.2.2.4. Взаємозв'язок рис особистості, копінг-стратегій та стресу. У дослідженні (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) було вказано те, що коупінг-стратегія Уникнення може медіювати (ефект медіації близько 28%) вплив Нейротизму на психологічне благополуччя. Уникнення посилювало позитивний зв'язок між Нейротизмом та ментальним здоров'ям. Тобто якщо Нейротизм погіршував ментальний стан респондента, то Уникнення тільки ускладнювало проблеми з

ментальним здоров'ям для людей із вираженою рисою Нейротизму. Інші стратегії, Вирішення проблем та Пошук соціальної підтримки, не медіювали зв'язок між Нейротизмом та психологічним благополуччям.

Уникнення не було значущим медіатором між Екстраверсією та ментальним здоров'ям ймовірно через те, що індивіди із високою вираженістю Екстраверсії мають тенденцію до використання стратегій Вирішення проблем та Пошуку соціальної підтримки. Так як шкала ментального здоров'я може вважатися (до певної міри) аналогом рівня стресу, бо вимірює певні ментальні дисфункції та включає вимірювання рівня стресу, вважалось, що поняття стресу та психічного благополуччя (шкала була обернена) були синонімами.

1.2.3. Ціннісні пріоритети як чинник у процесі стресу. Детермінантами рівня стресу можуть виступати ціннісні пріоритети, які є важливим аспектом особистості. Існують синонімічні поняття до концепту ціннісних пріоритетів — цінності, ціннісні орієнтації, типи цінностей тощо. В даній роботі ці поняття вживались як синоніми, однак, на більш глибинному рівні аналізу їх варто розрізняти. Ціннісні пріоритети стосуються відносної важливості різних цінностей відносно одна одної. На думку авторів, дана термінологія (ціннісні пріоритети) найкраще відображає ідею цінностей, бо цінності дійсно ранжуються між собою за важливістю, а також даний підхід був застосований для вимірюванні даного конструкту в поточній роботі.

Цінності відрізняються від ціннісних орієнтацій тим, що вони не є спрямовувачими, не мають тенденцій, напрямку, а є більше описовими поняттями. Найчастіше одна цінність описується однією змінною, яка може бути скорельована з іншими змінними, а ціннісні орієнтації — це набір цінностей, які пов'язані між собою.

Цінності вважаються центральним концептом в соціальних науках, зокрема, в соціології, який може слугувати поясненням різниці у тому, що люди сприймають різні дії, об'єкти, події та інших людей як більш або менш цінних та важливих для них особисто (Schwartz, 2015). Тоді можна припустити, що в залежності від важливості певних цінностей, людина може оцінювати ситуацію

як стресову. Наприклад, для людини є важливою ціль, пов'язана з ціннісним пріоритетом Відкритості до змін (незалежність дій та думок від інших). Під час роботи над проєктом, де людина має певний рівень автономії у виконанні завдань та розподілені часу, вона може мати менший рівень стресу, бо вона може досягти цілі, пов'язаною із важливою цінністю. Однак, дана перспектива більше стосується узгодженості цінностей людини та середовища, а не перспективи, коли цінності впливають незалежно від контексту. Перспективи щодо зв'язку цінностей зі стресом були розглянуті пізніше у даному підрозділі.

Якщо дивитися на зв'язок цінностей зі стресом з більш структурної точки зору, то через невідповідність прагнень та їх дійсного задоволення може виникати стрес (наприклад, Aneshensel, 1992). Наприклад, людина може усвідомлювати те, що вона хоче задовольнити прагнення мати челенджі у житті (цінність стимуляції), однак, якщо реальний стан справ не має зв'язку з челенджами, то може виникати стрес через невідповідність прагнень та дійсного стану речей.

Цінності можуть використовуватись для того, щоб характеризувати індивідів, культурні групи, суспільства, відстежувати зміни в часі та пояснювати мотиваційну основу ставлень та поведінки (Schwartz, 2012, с. 3). Відповідно виділяють індивідуальні та колективні (культурні) цінності, що відповідають мікро та макро рівням. Індивідуальні цінності є характеристикою індивідів, що можуть впливати на перцепцію, мислення та поведінку людей у часі та просторі (поміж ситуацій) (Sagiv & Schwartz, 2022). Культурні цінності стосуються спільних, абстрактних ідей про те, що у соціумі вважається хорошим та бажаним. Вони формують та виправдовують індивідуальні та групові вірування, дії, норми та цілі (Sagiv & Schwartz, 2022, с. 519). В даній роботі розглядалися індивідуальні цінності.

Загалом існують різні класифікації цінностей, які можуть відрізнятися за рівнем аналізу, фокусом на статику або динаміку тощо. Одними із найбільш відомих теорій є праці Шалом Шварца, Гірта Хофстеде та Рональда Інглехарта (Любенко & Мальцева, 2018). В даному дослідженні, так само як і в курсовій

роботі (Балакіна, 2023), використовувалась теорія універсальних цінностей індивідуального рівня Шварца, яка набула широкого академічного визнання. Дана теорія вважається найбільш повно та емпірично обґрунтованим підходом до вивчення людських цінностей (Purc&Laguna, 2019). Зокрема, теорія широко використовується в крос-культурних та внутрішньокультурних дослідженнях (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999, с.163) і була підтверджена її крос-культурна валідність (Любенко&Мальцева, 2018). Результати досліджень з 82 країн світу забезпечили свідчення про крос-культурну валідність теорії (Schwartz, 2012, с.12), використовуючи різні інструменти (SVS та PVQ). Вибірки містили різномірні групи (географічні, культурні, лінгвістичні, релігійні, вікові, гендерні, професійні), включаючи репрезентативні національні вибірки із 37 країн світу.

Теорія базових індивідуальних цінностей Шварца була обрана через те, що в даному дослідженні планувалось вивчати цінності з точки зору статичності, а не динаміки, як наприклад у Інглехарта (Inglehart, 2019). Також було вирішено, що результати дослідження поширюватимуться саме на індивідів, а не на соціальні групи чи спільноти, тому було обрано дану теорію, яка має фокус на мікро рівні, а не на колективному як у іншому підході Шварца (Schwartz, 2011), або Хофстеде (Hofstede, 2011), чи Інглехарта. Зокрема, методологія Шварца дозволяє вимірювати цінності безвідносно до контексту, оцінювати індивідуальні відмінності, а також вона сфокусована на різних доменах цінностей, а не одному\декількох, на відміну від інших методологій, наприклад, Інглехарта (Schwartz, 2007 ,с.164).

За Шварцем, цінності визначалися як «бажані транситуаційні цілі, що відрізняються за важливістю, і які служать керівними принципами в житті людини або іншої соціальної сутності» (Schwartz, 1994, с. 21).

Шварц виокремлював 10 основних мотиваційно відмінних типів цінностей: самоспрямування, стимуляція, гедонізм, конформність, традиція, безпека, влада, досягнення, універсалізм та доброзичливість. Він наголошував на тому, що цінності різняться між собою за типом мотиваційної мети, яку вони виражають (Schwartz & Bardi, 2001, с. 269). Також 10 цінностей (ціннісні індекси

другого порядку) можуть бути об'єднані у чотири ціннісні виміри вищого порядку (третього) — Консерватизм, Відкритість до змін, Орієнтація на інших, Орієнтація на себе. Цінностям властиві певні характеристики, які можуть відрізняти даний концепт від інших, наприклад, рис особистості, норм, ставлень тощо. Даними характеристиками виступали наступні пункти (Schwartz, 2012, с.4):

- Цінності як переконання: коли цінності активуються, вони наповнюються почуттями (пов'язано з афектом)
- Цінності стосуються бажаних цілей, що спонукають до дії: якщо для людини важлива цінність безпеки, то вона мотивована досягати цілі, пов'язаною із безпекою (відрізняє від рис та ставлення, бо риси можуть вважатися як позитивними, так і негативними)
- Трансситуативні (відрізняє цінності від норм та ставлень, що стосуються більш конкретних дій, об'єктів та ситуацій; є основою для ставлення)
- Служать стандартами та критеріями для оцінки (відрізняє цінності від рис особистості, бо цінності завжди є хорошими, що дає змогу оцінити відхилення від "хорошості")
- Впорядковані за відносною важливістю (відрізняє цінності від норм та установок)
- Відносна важливість кількох цінностей керує діями: компроміс між релевантними, конфліктуючими цінностями направляє ставлення та поведінку (Schwartz, 2007, с.163)

На думку авторів дослідження, варто порівняти концепт цінностей із іншим важливим терміном – риси особистості, які також знаходяться у фокусі даної роботи. Шварц описував цінності як тенденції, що показують послідовні патерни думок, відчуттів та дій крізь час та ситуації. Тобто схожість даних концептів у трансситуативності. Однак існує важлива відмінність: риси можуть вважатися позитивними або негативними,

водночас цінності вважаються позитивними, хорошими та бажаними. Риси більше стосуються опису людини, якою вона є, аніж важливості чогось. Зазначалося, що однакове слово (наприклад, мудрість) може стосуватися обох термінів одночасно, але людина, у якої виражена певна риса, не обов'язково цінує відповідну ціль. Наприклад, індивід, який цінує мудрість, може поводитися нерозумно (Schwartz, 2012, с. 16).

Цінності, за Шварцем, вважаються базовими, тобто такими, що притаманні усім культурам. Їх структура вважається майже культурно універсальною.

Кажучи про структуру, варто зазначити, що цінності організовані у циркулярну мотиваційну структуру (континуум), що відображає конфліктні та сумісні зв'язки між цінностями (Schwartz, 2012). Цінності, що розташовані поруч у колі, вважаються схожими за мотиваціями, які лежать в їх основі. Виокремлюють два біполярні виміри, де у межах кожного виміру існує опозиція між цінностями: Відкритість до змін - Консерватизм та Орієнтації на інших - Орієнтація на себе.

Дія, що стосується однієї цінності, може мати наслідки, які конфліктують з іншими цінностями, однак сумісні з іншими. Прикладом може бути прагнення до новизни та змін (цінність стимуляції), яке може підривати цінність збереження традицій (цінність традицій), хоча прагнення до традицій конгруентно із прагненням до цінностей конформності (Schwartz, 2012, с.8).

Вважається, що кожен з нас має багато різних типів цінностей, але вони варіюють у важливості для кожної людини та для групи. Наприклад, для однієї людини більш важливою є цінність стимуляції, ніж цінність безпеки та інших цінностей, а для іншої людини найбільш важливою є цінність безпеки. Люди можуть прагнути конфліктуючих цінностей, але не протягом однієї дії (Schwartz, 2012, с.8). Варто зазначити, що хоча індивіди різняться за важливістю цих десяти цінностей, серед суспільств існує консенсус стосовно ієрархії цінностей (Schwartz & Bardi, 2001). Наприклад,

серед багатьох репрезентативних вибірок (з використанням різних інструментів), найбільш важливими цінностями були доброзичливість, універсалізм та самоспрямування. Влада та стимуляція вважалися найменш важливими (Schwartz, 2012, с.14). Така пан-культурна ієрархія цінностей може бути пояснена адаптаційними функціями цінностей у підтриманні існування суспільств (сприянні ефективній соціальній взаємодії). Дані цінності ґрунтуються на одній або більшій кількості трьох універсальних вимог людського існування (потреби індивідів як біологічних організмів, потреби злагодженої соціальної взаємодії, потреби груп у виживанні та добробуті), з якими цінності допомагають справитися (Schwartz, 2012, с. 4). Наприклад, цінність конформності є похідною від вимог щодо послідовної взаємодії та виживання групи, що передбачає те, що люди стримують імпульси та гальмують дії, які можуть завдати шкоди іншим.

Існує досить широке коло робіт стосовно індивідуальних цінностей Шварца, де вказувалось про те, що цінності можуть впливати на поведінку та ставлення людини. Враховуючи, що копінг також може виражатися у поведінці та когнітивних, емоційних процесах, можна припустити, що цінності можуть впливати на копінг як маніфестацію поведінки, думок та емоцій.

Зазначалося, що існують докази асоціації цінностей із поведінкою за результатами досліджень у 20 країнах. Цінності були пов'язані із споживанням алкоголю, злочинною поведінкою, ризикованою сексуальною поведінкою, споживчими покупками, користуванням Інтернету, використанням мобільного телефону, співпрацею та конкуренцією, міжгруповими соціальними контактами, екологічною поведінкою, вибором професії, вибором спеціальності в університеті, вибором медичної спеціальності, релігійними обрядами та голосуванням (Schwartz, 2007, с.169).

Підсумовуючи, можна сказати, що цінності є мотиваторами поведінки та ставлень. Циркулярна структура та контент цінностей є близькими до

універсальних серед різних суспільств, а також існує високий рівень консенсусу стосовно відносної важливості 10 типів цінностей серед суспільств. Однак, індивіди та групи можуть суттєво відрізнятись у відносній важливості цінностей (вони мають різні пріоритети\ієрархії цінностей).

Важливо зазначити, що хоча цінності вважаються досить стабільними у часі та просторі, були ідентифіковані 5 процесів, завдяки яким ціннісні пріоритети можуть змінюватись: ідентифікація, адаптація, праймінг, послідовне підтримання та пряме переконання (Sagiv & Schwartz, 2022, с. 529). Кожний з механізмів сприяв різній тривалість збереження ефекту (від декількох тижнів до декількох років). Наприклад, ефект від послідовної підтримки тримався приблизно 1 рік у респондентів. Можна припустити, що важливість певної цінності може збільшувати рівень стресу. Якщо індивід це усвідомлює, то він може докласти зусиль для зміни важливості даної цінності на протилежну у континуумі. Наприклад, якщо для людини є важливою цінність досягнення, вона може більше хвилюватися через те, що її роботу не оцінять інші люди. Знаючи про це, людина може спробувати зменшити важливість досягнення та підвищити важливість доброзичливості, якщо вважати ціннісні виміри Орієнтації на інших такими, що зменшують рівень стресу. Однак, зазначалось, що існує небагато спроб навмисної зміни важливості цінностей, і загалом цінності вважаються досить стійким аспектом особистості, який люди не мають бажання змінювати.

Звісно, існує критика даної теорії. Найчастіше піддається критиці те, що відмінності у цінностях всередині суспільства є більшими, ніж відмінності між суспільствами (Schwartz, 2013).

1.2.3.1. Зв'язок ціннісних пріоритетів та рис особистості. Існують дослідження, що стосуються зв'язку рис особистості та ціннісних пріоритетів (Bilsky & Schwartz, 1994). Зазначалось, що Згодливість позитивно корелювала з доброзичливістю та традиціями. Відкритість до

досвіду мала позитивний статистично значущий зв'язок з універсалізмом, самоспрямуванням та стимуляцією. Екстраверсія позитивно асоціювалась з цінностями досягнення, стимуляція та гедонізмом і негативно з цінністю традиції. Сумлінність позитивно корелювала з конфліктуєчими ціннісними пріоритетами: досягненням та безпекою. Нейротизм показував слабкий зв'язок з цінностями.

1.2.3.2. Зв'язок ціннісних пріоритетів та копінг-стратегій. Були проведені дослідження стосовно зв'язку копінг-стратегій та цінностей колективного рівня Шварца (Bardi & Guerra, 2010). В Україні також були проведені подібного роду дослідження, однак вони стосувались ціннісних орієнтацій, які не стосувались теорії Шварца (Хазратова, Малімон & Олійник, 2023).

1.2.3.3. Емпіричні дослідження щодо ціннісних пріоритетів як чинника у процесі стресу. У одній з робіт Шварц зазначав про те, що цінності можуть бути організовані відповідно до рівня тривоги (anxiety) (Schwartz, 2012, с. 14). Прагнення цінностей, що стосувалися Орієнтації на себе та Консерватизму, може служити справлянням з тривогою, коли існує невизначеність у соціальному та фізичному світах. Дані цінності називались самозахисними (self-protective) або керованими тривогою (anxiety-driven). Наприклад, люди із вираженістю даних цінностей шукатимуть способів як позбутися конфлікту (конформність), намагатимуться підтримувати існуючий порядок (традиції та безпека) та активно контролювати загрози (влада). Цінності Відкритості до змін та Орієнтації на інших виражали мотивацію, яка є вільною від тривоги (anxiety-free). Дані цінності називались зростальними або саморозширювальними (growth or self-expansive). Вони асоціювались із сприянням досягнення цілей, на відміну від цінностей самозахисту, які спрямовані на запобігання недосягнення цілей.

Автори підкреслювали, що хоча цінність досягнення, яка входить до виміру Орієнтація на себе, може більше асоціюватися із тривогою, дана

цінність може бути одночасно і самозахисною, і цінністю зростання: успішне дотримання соціальних стандартів може контролювати тривогу та сприяти відчуттю компетентності. Відповідно можна припустити, що цінності, які пов'язані із тривогою (anxiety-driven), будуть збільшувати рівень стресу, а цінності, які є вільними від тривоги, будуть, навпаки, зменшувати рівень стресу.

Наприклад, якщо у людини виражена важливість цінності Відкритості до змін, це може означати, що у неї буде нижчий рівень стресу, бо через те, що постійно відбуваються певні зміни, людина до них готова і вважає зміни важливими. Водночас людям із важливістю Консерватизму може бути важче справлятися із змінами, що може підвищувати рівень стресу.

Однак, це лише одна з перспектив, яка стосується зв'язку ціннісних пріоритетів та рівня стресу.

Загалом існує небагато інформації про зв'язок цінностей зі стресом. Однак, існує більша кількість досліджень, що стосуються зв'язку між цінностями та благополуччям. Так як рівень сприйнятого стресу та благополуччя пов'язані: можуть мати негативну кореляцію між собою (Nap & Tsai, 2022), можна припустити, що напрям зв'язку стресу з цінностями є протилежним зв'язку благополуччя з ціннісними вимірами.

Прикладом такого дослідження є стаття Бобовік (Bobowik, Vasabe, Ráez, Jiménez, & Bilbao, 2010), в якій зазначалось, що цінності Шварца можуть бути пов'язані з благополуччям (well-being). З точки зору перспективи здорових цінностей, що базується на теорії самодетермінації, внутрішні цінності (які виражають внутрішні мотиви, за теорією самодетермінації) відображають психологічний ріст та самоактуалізуючі потреби, що сприяє благополуччю (Bobowik, Vasabe, Ráez, Jiménez, & Bilbao, 2010, с. 402). Водночас зовнішні цінності (нездорові цінності або цінності нездорового дефіциту), які стосуються отримання схвалення інших, похвали та захоплення, погіршують стан благополуччя. Тобто з точки зору теорії

здорових цінностей, певні ціннісні пріоритети вважаються універсально стимулюючими благополуччя, водночас інші цінності, навпаки, погіршують його.

Цінності здорового зростання (healthy growth values; здорові цінності) часто асоціюються з ціннісними вимірами Відкритості до змін та Орієнтації на інших, а цінності нездорового дефіциту або самозахисту стосуються ціннісних вимірів Консерватизму та Орієнтації на себе (Sagiv & Schwartz, 2022, с. 531). Більшість досліджень підтверджували дану точку зору, однак зв'язки часто слабкі або\і непослідовні поміж досліджень. Зокрема, зазначалося, що задоволення будь якої цінності може позитивно корелювати із благополуччям, що можна співвіднести з ідеєю про те, що будь яка цінність може викликати стрес, якщо вона є важливою.

У дослідженні Бобовік було виявлено позитивний зв'язок між цінностями Відкритості до змін та Орієнтації на інших (внутрішні цінності) з благополуччям. Негативний зв'язок спостерігався між цінностями Консерватизму (зовнішні цінності), владою (зовнішні цінності) та благополуччям. Цінність досягнення показувала амбівалентний зв'язок. Сила кореляцій була слабкою. Дані знахідки підтверджували гіпотезу про те, що чим більше у людини спостерігається групова прив'язаність (стосується людей із важливістю цінностей Консерватизму), тим меншим є благополуччя. Тоді, враховуючи негативний зв'язок благополуччя зі стресом, можна припустити, що ціннісні пріоритети Відкритості до змін та Орієнтації на інших мають зменшувати стрес, а ціннісні виміри Консерватизму та Орієнтації на себе збільшувати.

Однак, існують інші перспективи щодо зв'язку цінностей та благополуччя і відповідно рівня стресу. У праці Бобовік зазначалось, що існує три перспективи стосовно даного зв'язку: перспектива здорових цінностей (яка була розглянута вище), досягнення цілі та конгруентність цінностей людини-середовища. Однак, найчастіше розглядаються дві: здорових цінностей та конгруентності, які вважаються основними.

Підхід, що стосується конгруентності людини та середовища часто вважається протилежним до перспективи здорових цінностей, однак вони не є взаємовиключними (Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez, & Bilbao, 2010, с.403). Припускалося, що конгруентність цінностей індивіда з превалюючими цінностями середовища (наприклад, середовищем може виступати культура), буде підвищувати рівень благополуччя (Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez, & Bilbao, 2010, с. 403). Якщо середовище надає можливості виражати власні цінності і досягати цілей, пов'язаних з ними, людина матиме вищий рівень благополуччя. Водночас розбіжності між цінностями людини та середовища можуть обмежувати досягнення цілей. Зокрема, зазначалось, що досягнення цілей, які є соціально бажаними, незалежно від того чи вони внутрішні або зовнішні, призводитиме до благополуччя. Дане припущення підтверджувалось емпірично. Наприклад, було виявлено, що вираженість цінності влади збільшувала рівень благополуччя у бізнес студентів, але зменшувало благополуччя у студентів психологів, бо цінність влади була конгруентна з професійним етосом бізнес студентів (Sagiv & Schwartz, 2022).

Перспективна досягнення цілей може полягати в тому, що якщо людина досягає цілі, пов'язаною із цінністю, людина стає задоволеною. Не є важливим чи це внутрішні або зовнішні цілі та чи вони відповідають цінностям середовища. Однак, це лише припущення того як працює дана перспектива.

Також варто зазначити, що під час криз, що пов'язані з психологічними загрозами, може зростати важливість зовнішніх цінностей і зменшуватись важливість внутрішніх через психологічну потребу у безпеці, яка більше пов'язана з цінностями Консерватизму та Орієнтації на себе. Тому під час війни цінності, які за Шварцем, визначались як керовані тривогою (потенційно збільшують стрес) можуть зменшувати стрес через вище наведені властивості (Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez, & Bilbao, 2010, с. 403; Akaliyski, Taniguchi, Park, Gehrig & Tormos, 2023).

Було проведено дослідження (Schwartz, Sagiv & Boehnke, 2000) стосовно зв'язку між індивідуальними цінностями та переживаннями (worries). Ймовірно, що концептуалізація стресу та переживань може відрізнятися, однак, для цілей даного дослідження дані концепти вважались синонімами. Переживання визначалося як «емоційно тривожне усвідомлення того, що стан об'єкта (мікро- або макро) в певній сфері життя (здоров'я, безпека тощо) стане (або стане більш відмінним, або залишиться) відмінним від бажаного стану» (Schwartz, Sagiv, & Boehnke, 2000, с.4).

У терміні «переживання» виокремлювались два виміри – мікро та макро. Мікро-переживання мали об'єктом переживань самого індивіда або його близьке оточення. Наприклад, людина могла хвилюватися через те, що її можуть звільнити з роботи. Макро-переживання мали об'єктом зовнішні спільноти до індивіда (суспільство, світ загалом). Наприклад, людина могла хвилюватися через те, що в певній країні зростає рівень безробіття.

Автори дослідження зазначили, що чим більшу значимість має певний тип цінності для людини, тим більш важливим для неї є досягнення цілей, на які спрямована дана цінність, і, отже, тим більше вона буде турбуватися про будь яку фактичну або потенційну нездатність досягти цих цілей (Schwartz, Sagiv, & Boehnke, 2000, с.4). Тобто чим більш важлива цінність, тим більше переживань.

Це наштовхує на припущення про те, що фактично будь яка цінність, яка є важливою, може підвищувати рівень стресу, що може призвести до того, що усі ціннісні виміри впливатимуть позитивно на рівень стресу.

Цінності, які належали до вимірів Орієнтація на себе та Орієнтація на інших, були найважливішими у передбаченні мікро- та макро-переживань. Це пояснювалось тим, що дані типи цінностей стосувалися відмінних прагнень (задоволення власних інтересів чи, навпаки, інтересів інших людей), що асоціювалися із об'єктами мікро- та макро-переживань. Виміри Відкритості до змін та Консерватизму мали слабші зв'язки, бо не були пов'язаними напряму із мікро\макро переживаннями.

Також було проведено інше дослідження (Hanel & Wolfradt, 2016), що стосувалось виявлення зв'язку цінностей з рівнем стресу. Результати дослідження вказували на те, що самоспрямування, стимуляція та гедонізм мали негативний статистично значущий зв'язок зі стресом, а цінність досягнення мала позитивний статистично значущий зв'язок, що певною мірою узгоджується з теоретичними здобутками.

1.2.3.4. Українські дослідження щодо ціннісних пріоритетів як чинника у процесі стресу. В українському суспільстві були проведені дослідження, що стосувалися впливу цінностей індивідуального рівня Шварца на життєстійкість особистості, що виражається у ставленні людини до змін та її здатності застосовувати внутрішні ресурси для реагування на дані зміни (Вакуленко & Чанчиков, 2019). Результати іншого дослідження (Орищин, 2014) показали, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між цінностями стимуляції та самоспрямування і кількістю стресорів, що переживаються в даний момент. Вираженість ціннісного пріоритету Відкритість до змін збільшувала стрес, що переживався в даний момент. Рівень стресу негативно корелював з традиційними цінностями, але сила зв'язку була слабкою (Орищин, 2014, с. 266). Водночас чим більшою була вираженість цінності традицій, там більшою була вираженість передбачуваного стресу.

Були проведені дослідження, що стосувалися ціннісних орієнтацій українців різних поколінь (Nagorniak, 2020) та студентів-соціологів НаУКМА (Хуткий, 2014), однак, дані цінності стосувалися матеріалістичних та постматеріалістичних цінностей Інглехарта. Також було проведено дослідження стосовно зв'язку ціннісних орієнтацій з поведінкою на прикладі студентів УАЛ (Галімов, 2020). В статті Нагорняк (Нагорняк, 2017) вказувалось, що теорія базових цінностей індивідуального рівня Шварца повністю не відтворювалася на українських даних.

Отже, ціннісні пріоритети у даній роботі визначалися як бажані транситуативні цілі, що відрізняються за важливістю, і які служать

керівними принципами в житті людини. У даній роботі застосовувалась перспектива здорових цінностей.

Підсумовуючи, були визначені центральні поняття даної роботи, а саме: соціальний стрес, копінг-стратегії, риси особистості та ціннісні пріоритети — також були визначені основні підходи до вивчення чинників стресу. Стрес визначався як процес взаємодії джерел стресу, його посередників та проявів, що включає суб'єктивну оцінку ситуації як стресової.

Цінності визначалися з точки зору теорії індивідуальних цінностей Шварца: як бажані транситуаційні цілі, що диференціюють за важливістю, а також служать керівними принципами у житті людини. Теорія Шварца є однією з найбільш розроблених теорій цінностей, яка набула широкого академічного визнання. Риси особистості визначалися як такі, що є стійкими характеристиками особистості, які не залежать від ситуації, у якій знаходиться людина. Центральною моделлю вважалась модель Великої п'ятірки, яка була неодноразово протестованою і загалом часто використовується в дослідженнях у галузях соціології, психології та інших соціальних наук. Копінг-стратегії визначалися як відносно базові когнітивні та поведінкові зусилля, що можуть бути спрямовані на керування конкретними зовнішніми та\або внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжуючі або такі, що перевищують ресурси людини. Найчастіше науковці виокремлювали такі копінг-стратегії як: проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані та уникнення. Існувала певна непослідовність всередині самих підходів. Наприклад, спостерігається дилема чи вважати соціальну підтримку ресурсом чи стратегією копінгу. Також існують відмінності стосовно визначення копінг-стратегій як ситуаційно-специфічних чи більш універсальних. Щодо ціннісних пріоритетів та рівня благополуччя і стресу відповідно теж існують різні перспективи: чи розглядати їх як незалежні від контексту чи враховувати вплив середовища. Через концептуальні неточності можуть виникати проблеми з вимірювання даних концептів.

Окрім теоретичних розбіжностей, емпіричні дослідження, які були розглянуті, вказували на непослідовність результатів зв'язку ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій зі стресом, тому дана сфера потребує подальшої розробки. Однак, у даній роботі детермінанти стресу вважались відносно стійкими у часі та просторі, що передбачало можливість виміряти їхній вплив на стрес з більшою точністю.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ, РИС ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ БП-1 НАУКМА

2.1. Методологія та дизайн дослідження впливу ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу

Дослідження було проведене у межах позитивістського теоретико-методологічного підходу, бо воно передбачало оцінку та передбачення рівня стресу в залежності від ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій. У ході емпіричного дослідження було використано кількісний підхід до збору даних та їх аналізу.

Гіпотези:

1. Підвищення показнику Уникнення матиме позитивний вплив на рівень стресу
2. Підвищення показнику Вирішення проблем матиме негативний вплив на рівень стресу
3. Підвищення показнику Пошук соціальної підтримки матиме негативний вплив на рівень стресу
4. Підвищення показнику Відкритості до змін матиме негативний вплив на рівень стресу
5. Підвищення показнику Консерватизм матиме позитивний вплив на рівень стресу
6. Підвищення показнику Орієнтація на себе матиме позитивний вплив на рівень стресу
7. Підвищення показнику Орієнтація на інших матиме негативний вплив на рівень стресу

8. Підвищення показнику Екстраверсія матиме негативний вплив на рівень стресу
9. Підвищення показнику Нейротизм матиме позитивний вплив на рівень стресу
10. Підвищення показнику Згодливість матиме негативний вплив на рівень стресу
11. Підвищення показнику Сумлінність матиме негативний вплив на рівень стресу
12. Підвищення показнику Відкритість до досвіду матиме негативний вплив на рівень стресу

Відповідно до матеріалу, який був розглянутий у теоретичному розділі, припускалося, що *Уникнення* (Гіпотеза №1) може збільшувати рівень стресу, бо людина не намагається вирішити певне питання, а тікає від нього. У статті (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) дане припущення було підтверджене емпірично, де *Уникнення* знижувало рівень психологічного благополуччя.

Припускалось, що коупінг-стратегії *Вирішення проблем* (Гіпотеза №2) та *Пошук соціальної підтримки* (Гіпотеза №3) негативно впливатимуть на рівень стресу. Тобто дані стратегії зменшуватимуть рівень стресу.

Результати дослідження Ло (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) вказували, що існував значущий негативний зв'язок між стратегією *Вирішення проблем* та психологічним благополуччям (обернене кодування). Тобто чим більш вираженою була дана стратегія, тим кращим було психологічне благополуччя і, навпаки, у китайських студентів. Також був виявлений статистично значущий негативний вплив даної стратегії на благополуччя.

Однак, в іншому дослідженні (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) не було виявлено зв'язку між стратегією *Вирішення проблем* та психологічним благополуччям, але припускається, що дана стратегія зменшуватиме рівень стресу завдяки активному фокусу та діям щодо проблеми. В цьому ж дослідженні зазначалось, що проблемно-фокусовані стратегії мають позитивний зв'язок із рівнем здоров'я

(Lo, Leung, Lui & Ng, 2022, с.1393), що може бути свідченням негативного зв'язку із стресом.

Щодо Пошуку соціальної підтримки, результати попередніх досліджень були неоднозначними. У дослідженні (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022) вказувалось, що була виявлена позитивна кореляція між Пошуком соціальної підтримки та рівнем ментального благополуччя. Це означає, що більша вираженість Пошуку соціальної підтримки сприяє гіршому рівню психологічного здоров'я (шкала ментального здоров'я мала обернене кодування) і, навпаки. Це пояснювалось тим, що шукаючи соціальну підтримку, людина може не отримувати її в достатній кількості або може бути не задоволена якістю даної підтримки. З іншої сторони, у іншому дослідженні вказувалось, що соціальна підтримка може зменшувати рівень стресу (Крупа & Мальцева, 2019). Зокрема, у мета-дослідженні було з'ясовано, що соціальна підтримка мала негативний статистично значущий зв'язок зі стресом. Тобто соціальна підтримка зменшувала рівень стресу і, навпаки. Схожих висновків дійшли в іншому дослідженні (Vaqtayan, 2011). У даній роботі припускалось, що Пошук соціальної підтримки буде зменшувати рівень стресу, бо людина відчуватиме себе у більшій безпеці завдяки підтримці, порадам, відчуттю, що індивід не сам на сам зі своїми проблемами.

Відкритість до змін може зменшувати рівень стресу (Гіпотеза №4), бо індивіди із вираженістю даного ціннісного пріоритету можуть не боятися неочікуваних ситуацій, тому можуть мати нижчий рівень стресу (Балакіна, 2023). Зокрема, у дослідженні (Hanel & Wolfradt, 2016) ціннісні виміри самоспрямування, стимуляції та гедонізму мали негативний статистично значущий зв'язок зі стресом. Однак, Орицин у своїй роботі вказував на протилежний напрям зв'язку даного виміру зі стресом (Орицин, 2014). У роботі Шварц зазначав, що Відкритість до змін є вільною від тривоги (anxiety-free) (Schwartz, 2012, с. 14), що може означати, що люди із високою важливістю даного ціннісного виміру будуть менш схильні до стресу та переживань. Також, результати іншого дослідження (Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez, & Bilbao, 2010)

вказували на позитивний зв'язок між ціннісного пріоритету Відкритості до змін (цінності, що пов'язані з внутрішніми цілями) з благополуччям. Так як рівень стресу має негативно корелювати з благополуччям ((Nan & Tsai, 2022)), припускалося, що ціннісний вимір Відкритості до змін негативно впливатиме на рівень стресу. Тобто припускалося, що чим більш важливою є дана цінність, тим меншим буде рівень стресу.

Консерватизм (Гіпотеза №5), згідно з теорією Шварца, повинен мати обернений напрям зв'язку до виміру Відкритості до змін, так як даний вимір прямопротилежний у континуумі. Зокрема, Шварц зазначав (Schwartz, 2012, с. 14), що Консерватизм належить до типу цінностей, які є керованими тривогою (anxiety-driven). Це також може виступати свідченням того, що Консерватизм збільшуватиме рівень стресу (матиме позитивний вплив на рівень стресу).

Орієнтація на себе (Гіпотеза №6), на думку авторів, буде впливати позитивно на рівень стресу (рівень стресу збільшуватиметься), бо відносно невідконтрольні події можуть впливати на зниження рівня влади та ймовірності досягнень, що також може спричиняти стрес. У дослідженні (Hanel & Wolfradt, 2016) цінність досягнення позитивно асоціювалася зі стресом (збільшувала рівень стресу). За Шварцем (Schwartz, 2012, с. 14), даний ціннісний вимір належить до керованих тривогою, як і Консерватизм, що може збільшувати рівень стресу. Зокрема, даний ціннісний пріоритет може стосуватися зовнішніх цілей (наприклад, отримання схвалення від інших), які негативно пов'язані з благополуччям, що також може вказувати на позитивний зв'язок ціннісного виміру зі стресом.

Орієнтація на інших буде негативно впливати на рівень стресу відповідно до теорії Шварца (Гіпотеза №7). За Шварцем (Schwartz, 2012, с. 14), даний ціннісний вимір належить до цінностей вільних від тривоги, як і Відкритість до змін, що може зменшувати рівень стресу. Зокрема, даний вимір є протилежним до Орієнтації на себе, що також може сприяти оберненому напрямку зв'язку зі стресом.

Екстраверсія (Гіпотеза №8), *Згодливість* (Гіпотеза №10) та *Відкритість до досвіду* (Гіпотеза №12) будуть негативно впливати на рівень стресу. За рахунок впевненості в собі, енергійності, високому рівню соціальних навичок та підтримки тісних зв'язків з іншими (*Екстраверсія*) та допитливості, зацікавленню у нових ідеях, креативності (*Відкритість до досвіду*) людина може мати менший рівень стресу, бо вона може мати більш позитивний погляд на життя. Людина, яка є чемною, добре думає про людей (*Згодливість*), може мати меншу схильність до стресу, бо може менше вступати у конфлікти. Такий же напрям зв'язку був продемонстрований у інших дослідженнях (Vollrath, 2001; Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020; Ercan, 2017). Однак, в деяких дослідженнях вказувалось, що риса *Відкритості до досвіду* є однією з найважчих для визначення та вимірювання (Ercan, 2017). Також зазначалось, що зв'язок даної риси зі стресом може бути непослідовним (Vollrath, 2001), бо дана риса була пов'язана як з негативними, так і позитивно оціненими подіями.

Нейротизм (Гіпотеза №9) буде мати позитивний вплив на стрес, що було продемонстровано у дослідженні (Vollrath, 2001). Люди, які схильні переживати, сумувати та мають схильність до тривоги, можуть відчувати більший рівень стресу, бо можуть мати дефіцит навичок справляння зі стресом та низьким психоемоційним контролем (Ercan, 2017).

У різних дослідженнях риса *Сумлінності* мала амбівалентний характер зв'язку: у роботі Воллрат (Vollrath, 2001) *Сумлінність* асоціювалась із меншою кількістю виникнення щоденних проблем та ймовірністю інтерпретувати події як стресові, але у іншій роботі (Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020) вираженість риси сприяла збільшенню можливості оцінки ситуації як стресової. Це пояснювалось тим, що особа може боятись зробити помилку через наявність високих стандартів. Хоча оцінка можливості справитися з ситуацією збільшувалась із більшою вираженістю даної риси. У дослідженнях, що стосувались стресостійкості вказувалось, що чим більш наполегливою, рішучою та старанною була людина, тим краще вона справлялась зі стресовими ситуаціями (Ercan, 2017). На думку авторів цього дослідження, риса *Сумлінності*

(Гіпотеза №11) матиме негативний зв'язок зі стресом, бо індивіди із даною рисою можуть бути відповідальними та працьовитими, що сприяє кращій організованості та вчасному справлянню з певними задачами, що може зменшувати рівень стресу. Також риса Сумлінності може бути пов'язана з копінг-стратегією Вирішення проблем, яка може зменшувати рівень стресу завдяки активній взаємодії з проблемою, що може стосуватися негативного впливу Сумлінності на рівень стресу. Людина із вираженою рисою Сумлінності може фокусуватися на вирішенні певної задачі, організовуючи та впорядковуючи час та ресурси для вирішення питання, що зменшуватиме рівень стресу. На рисунку 2.1 зображувалась схема взаємодії основних змінних дослідження.

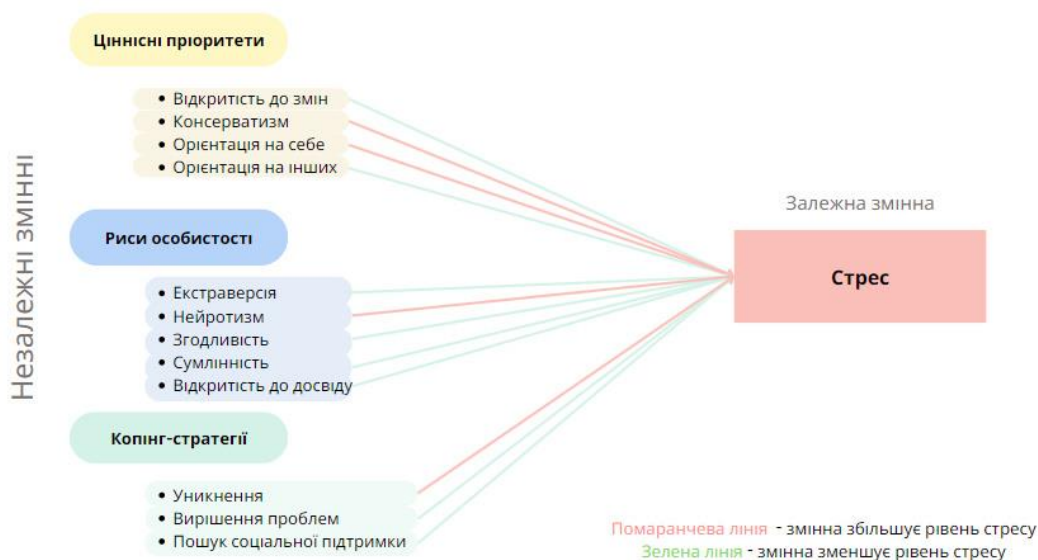


Рис.2.1. Схема взаємодії стресу та його чинників

Інструменти, які застосовувались у дослідженні, включали шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), шкалу для вимірювання рис особистості (BFI-2), опитувальник індивідуальних цінностей Шварца (PVQ-21) та індикатор копінг-стратегій (CSI).

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale) – це міра, до якої ситуація у житті певної людини оцінюється як стресова, тобто неконтрольована

та непередбачувана (Cohen, 1988). Також сприйнятий стрес міг визначатися як ступінь, до якого люди сприймають ситуації у житті як стресові порівняно зі своєю здатністю впоратися із ситуацією (Taylor, 2015, с. 90). Тобто акцент робиться на оцінюванні ймовірності справитися. Даний інструмент вважається одним із найбільш застосовуваних інструментів для вимірювання стресу і був створений як глобальна та суб'єктивна міра сприйнятого стресу (Балакіна, 2023).

Існують три версії PSS: оригінальна 14-ти компонента форма PSS-14, а також PSS-10 та PSS-4. Вважається, що PSS-10 є найкращою формою серед усіх варіантів PSS і саме даний варіант рекомендувався для подальших досліджень розробниками шкали, а також PSS-10 характеризувався помірною конвергентною валідністю. У одному дослідженні зазначалося (Taylor, 2015, с. 92), що надійність даного інструменту складала 0,84, що є показником високої узгодженості елементів шкали. В оригінальному дослідженні Коена вказувалося, що надійність для PSS-10 складала 0,78, що є вищим, ніж показник для PSS-14 (0,75) та PSS-4 (0,6), що вказує на те, що PSS-10 є настільки гарною мірою сприйнятого стресу, як і більш довга версія шкали (Cohen, 1988, с.45).

Шкала включала 10 запитань, де 1 – повністю не погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь. Запитання 4,5,7 та 8 були перекодовані у зворотній послідовності. Діапазон балів становив від 0 до 40, де бали 0-13 вважалися показником низького рівня стресу, 14-26 середнього та 27-40 – високого рівня сприйнятого стресу. Використовувалась україномовна версія опитувальника, яка була перекладена з англійської мови процедурою прямого зворотнього перекладу трьома незалежними психологами (Вельдбрехт & Тавровецька, с. 19).

Проводились дослідження стосовно апробації інструментів для вимірювання стресу під час війни (Вельдбрехт & Тавровецька). Зокрема, у дослідженні Любенко та Мальцевої у 2019 (Любенко & Мальцева, 2019) році було виявлено, що студенти ФСНСТ НаУКМА мали дещо підвищений рівень стресу ($M= 23,26$; $SD =6,74$). Показник індексу суб'єктивного стресу змінювався від 7 (низький суб'єктивний стрес) до 39 (високий суб'єктивний стрес). Показник Альфа Кронбаха становив 0,84, що вказує на високу надійність інструменту.

Для вимірювання рис особистості була обрана шкала BFI-2, яка є надійним та валідним інструментом для вимірювання особистісних властивостей, а також є просунутою версією BFI (Soto, 2017, с.1). Надійність становила 0.87 для Екстраверсії, 0.83 для Згодливості, 0.88 для Сумлінності, 0.91 для Нейротизму та 0.84 для Відкритості до досвіду. Використовувалася україномовна версія опитувальника (Big five inventory-2). Шкала включала 60 запитань, по 12 запитань на кожний з 5 вимірів, де 1= Повністю не погоджуюсь, 5= Повністю погоджуюсь. Деякі питання були закодовані в оберненому порядку (Балакіна, 2023).

Для вимірювання ціннісних пріоритетів застосовувався опитувальник індивідуальних цінностей Шварца (PVQ-21) – анкета для самостійного заповнення, кожне запитання якого містило вербальний портрет людини, що описує цілі та прагнення даної особи, що неявно вказує на важливість певної цінності (Charalampi, Michalopoulou & Richardson, 2015, с.2). В одному із досліджень було доведено, що виміри Відкритість до змін та Орієнтація на інших є надійними (коефіцієнт Альфа Кронбаха становив більше 0,8), однак вимір Орієнтація на себе виявився не надійним, а інші ціннісні виміри не були згруповані через малі власні значення під час факторного аналізу (Charalampi, Michalopoulou & Richardson, 2015, с.5). В дослідженні, де застосовувався конфігаторний факторний аналіз, надійність усіх вимірів була досить високою: Відкритість до змін (0,8), Орієнтація на себе (0,74), Консерватизм (0,85) та Орієнтація на інших (0,9) (Giméne & Tamajón, 2019, с. 5). Була використана україномовна версія опитувальника, взята з сайту ESS (ESS6_questionnaires_UA_ukr.pdf, 2013). Опитувальник включав 21 запитання, де 1 – дуже схожий на мене, 6 – зовсім не схожий на мене (Балакіна, 2023).

Важливо порівняти PVQ-21 з іншими інструментами для вимірювання ціннісних пріоритетів. Існують різні види опитувальників для вимірювання індивідуальних цінностей Шварца, наприклад, SVS (важливість абстрактних цінностей як направляючих принципів у житті), PVQ (схожість портретів на людину).

Як вже зазначалось, у даному дослідженні використовувався опитник PVQ-21, який є скороченою версією PVQ-40. Дана версія була розроблена для використання у національних репрезентативних дослідженнях з великим опитувальником, коли час лімітований (Schwartz, 2012, с.12). Надійність та валідність інструменту була підтверджена, зокрема опитник демонстрував еквівалентність значень серед різних культур (Schwartz, 2006). Але варто підкреслити, що коефіцієнт Альфа-Кронбаха був недостатньо високим для більшості із 10 цінностей (менше 0,5). Тому надійність та валідність обґрунтовувались задовільними результатами MDS (Schwartz, 2007, с.174). PVQ стосується коротких вербальних портретів різних людей (21 портрет), відповідної статі до респондента. Кожен портрет описує цілі, прагнення та бажання людини, які імпліцитно вказують на важливість однієї цінності (Schwartz, 2007, с.169). Для кожного портрета (запитання) респондент має дати відповідь на питання: «Наскільки схожим я виглядаю з цією людиною?», обираючи між 6-тьма варіантами відповідей (від «дуже схоже на мене» до «зовсім не схоже на мене»). Тобто респонденти порівнюють портрет з собою, а не навпаки. Оцінка важливості по кожній цінності – це середнє по індикаторах, які вимірюють цінність.

Щоб вимірювати цінності більш точно, варто враховувати те, що респонденти можуть різнитися за використанням однієї шкали. Тому Шварц вказував, що шкала має вимірювати ціннісні пріоритети – відносну важливість різних цінностей (Schwartz, 2007, с. 171). Важливо враховувати те, що вплив на поведінку та ставлення відбувається завдяки компромісу (tradeoff) між релевантними цінностями, а не абсолютною важливістю однієї. Наприклад, двоє індивідів можуть надавати цінності традиції оцінку 4 (абсолютне значення), однак дана цінність може мати вищий пріоритет для людини, яка надала нижчу оцінку усім іншим цінностям (наприклад, 5 чи 6), ніж людина, яка оцінювала інші цінності вище.

Для того, щоб вимірювати ціннісні пріоритети більш точно, застосовувалась процедура центрування (іпсатизація) кожної відповіді

респондента відносно його середнього, яка конвертує абсолютну оцінку цінності у оцінку, яка вказує на відносну важливість кожної цінності для людини. Процедура полягала у наступному: від значення для кожної цінності (середнє змінних, що входять до цінності) у рядку віднімається індивідуальне середнє по всім змінним у рядку. Варто зазначити, що іпсатизація може призводити до лінійних залежностей між оцінками цінностей, тому у регресійному аналізі не варто вставляти усі 10 цінностей у ролі предикторів одночасно, бо може зрости мультиколінеарність (Schwartz, 2007 ,с.172).

Джерелами індивідуальних відмінностей у базових цінностях можуть служити вік та стать, а також інші змінні (освіта, дохід). Наприклад, коли люди стають старшими, збільшується важливість цінностей Консерватизму та Орієнтації на інших та знижується важливість протилежних вимірів, бо люди стають більш залученими у соціальні мережі, більш відданими звичним моделям поведінки та більше хвилюються за добробут інших (Schwartz, 2007, с. 179).

Для вимірювання копінг-стратегій була обрала шкала CSI, розроблена Джеймсом Амірханом у 1990 році. Вважається, що це єдиний інструмент, що був створений виключно емпіричним шляхом. Даний інструмент вважається одним із найбільш вдалих для дослідження базисних стратегій поведінки людини (Зливков, Федан & Лукомська, 2016, с.175; Болотіна, 2021, с.42), тому було обрано саме його. Виміри включали поведінкові та когнітивні, активні та пасивні, інструментальні та паліативні, залежні від себе та інших компоненти (Amirkhan, 1990, с. 1067). Зокрема, CSI використовує багатовимірну схему підрахунку балів, що допускає високі бали на усіх шкалах одночасно.

Припускалось, що усі стратегії, які формуються під час життя, можна поділити на три великі групи (Зливков, Федан & Лукомська, 2016, с. 175):

1. Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

3. Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Дана стратегія може носити адекватний та неадекватний характер в залежності від ситуації, а також її використання може бути зумовлене недостатнім розвитком навичок активного вирішення проблем.

Зазначалось, що найбільш ефективним є використання усіх стратегій, в залежності від ситуації.

Була підтверджена надійність (Альфа-Кронбаха: 0,928 для Пошуку соціальної підтримки: 0,894 для Вирішення проблем, 0,839 для Уникнення; тест-ретест також показав гарні результати) та валідність інструменту (Amirkhan, 1990, с.1073) в оригінальному дослідженні. Були підтверджені конвергентна та дискримінанта валідності (Amirkhan, 1990, с. 1071; Parker & Endler, 1992, с.331). Український переклад був знайдений у роботі Зливкова (Зливков, Федан & Лукомська, 2016).

Надійність та валідність інструменту для студентів була продемонстрована у більш нових дослідженнях, де Альфа Кронбаха була вищою за 0,79 (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022, с. 1397), і зазначалося, що даний інструмент застосовувався до різних популяцій у різних контекстах (Desmond, Shevlin & MacLachlan, 2006, с.251). Іншою перевагою інструменту можна вважати те, що завдяки ортогональному обертанню, ймовірність виникнення мультиколінеарності у множинній регресії зменшується (Amirkhan, 1990, с. 1073). Також передбачається досить коротка тривалість заповнення анкети. Порівняно з іншими інструментами (наприклад, WCC Лазаруса), CSI вважається психометрично кращим завдяки свободі від впливу демографічних змінних, помилки через соціальну бажаність та проблеми пригадування (Amirkhan, 1990, с.1073).

У іншому дослідженні вказувалось, що це одна із небагатьох копінгових шкал, яка була крос-валідизована на різних вибірках. Показник надійності варіювався від 0,84 до 0,93 серед малих груп дорослих (n=92).

Слабими сторонами даного інструменту можуть вважатися вузький діапазон базових поведінкових копінг-стратегій, дослідження лише населення Південної Каліфорнії, а також віднесення Пошуку соціальної підтримки до стратегій копінгу, а не ресурсу. Однак, останній пункт може бути суперечливим, бо вимір соціальної підтримки вважається досить проблематичним і різні автори відносять даний вимір як до ресурсів, так і до власне стратегій копінгу. Наприклад, Лазарус та Фолькман відносили даний вимір до ресурсів, однак, Амірхан вважав це стратегією.

Вважається, що існує два головні підходи щодо вивчення копінг-стратегій: дедуктивний та індуктивний, однак, кожен з них має певні особливості, які варто враховувати перед створенням інструменту (Amirkhan, 1990, с. 1066). Дедуктивний підхід полягає у виокремленні гіпотетичних (теоретичних) категорій і подальшому тестуванні даної таксономії на реальних даних. Такий підхід вважається досить простим і таким, що дозволяє охопити широке коло стратегій, які характерні для багатьох індивідів та стресорів. Однак, дедуктивному підходу може бракувати емпіричної верифікації, включенню важливих стратегій, а також може бути наявна сильна кореляція між вимірами, що вказує на невідповідність теоретичній структурі. Тобто підходу може бракувати валідності всередині вибірки.

Водночас індуктивний підхід починається з документування реальних відгуків респондентів на стрес, за чим слідує статистична обробка даних і виведення загальних стратегій. Завдяки даному підходу можна виокремлювати більше стратегій, однак, може бути брак загальності стратегій, тобто фокус на конкретній популяції та стресорах, наприклад, студентах з хронічними хворобами.

Проблема полягає в тому, що, з одного боку, важливо, щоб стратегії були універсальними (стосувалися різних генеральних сукупностей та типів

стресорів), а з іншого боку важливо, щоб була різноманітність стратегій, однак дані вимоги важко поєднати. Амірхан намагався поєднати дані підходи, що дозволило створити базові виміри, які включають досить різні стратегії копіngu.

Створення інструменту включало факторний аналіз, на основі якого було виокремлено 33 найпоширеніші індикатори (3-ох бальна шкала), які конвертувались у 3 виміри (по 11 змінних на кожний вимір), що характеризують 3 базові копіng-стратегії (Вирішення проблем, Пошук соціальної підтримки, Уникнення), що формуються у людини впродовж життя. У анкеті наводився перелік тверджень, де респонденти вказували, які засоби вони використовують задля справляння зі стресовими ситуаціями (Зливков, Федан & Лукомська, 2016, с.175). Перед наведеними твердженнями, респондентів просили згадати про одну з серйозних проблем, з якою людині довелося зіткнутися за останній рік і яка змусила неабияк турбуватися. Дану проблему просили описати в кількох словах (Зливков, Федан & Лукомська, 2016, с.176). Хоча включення запитання про конкретну проблему може робити копіng більш ситуативним, варіація важливості щодо однієї проблеми серед різних людей може бути свідченням щодо універсальності стратегій. Тобто хоча респонденти вказували різні проблеми, вони усі викликали стрес, що може робити підхід до копіng-стратегії більш транситуативним. Так як не було проведено аналізу контенту проблем та загалом автори не приділяли уваги опису результатів щодо проблем, а фокусувалися на тому, щоб ця ситуація викликала стрес, можна казати про базовість стратегій.

Щоб використати даний інструмент у лінійній регресії, було вирішено перекодувати шкалу з 3-ох бальної (повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1)) у 5-ти бальну. Тому інтерпретувати описові статистики як наведено у додатку до інструменту не було можливим.

Важливо порівняти CSI з іншими інструментами для вимірювання копіng-стратегій. Існують інші інструменти для вимірювання копіng-стратегій, які різняться між собою за контентом вимірів, їхньою кількістю та показниками надійності і валідності.

Досить відомим, широко застосовуваним та протестованим інструментом є CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розроблений канадськими вченими Норманом, Ендлером, Джеймсом та Паркером у 1990. Інструмент CISS дозволяє визначити такі копінг-стратегії: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). Загалом виокремлювали дві основні форми копінгу, так само як це робили Лазарус та Фолькман: проблемно-фокусований та емоційно-фокусований копінг. Була доведена можливість використання опитника у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (Зливков, Федан & Лукомська, 2016, с.173). Він вважається таким, що уникає психометричних проблем, які властиві шкалам: низька надійність, нестабільні та необгрунтовані факторні структури та дефіцит емпіричних доказів (Parker & Endler, 1992, с. 334). Однак, даний опитник містить 70 питань, що може призвести до невідповідності емпіричної та теоретичної структур під час факторного аналізу, враховуючи розмір вибірки даного дослідження ($n = 142$).

Опитник COPE, створений Карвером (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), містить 60 питань (повна версія) або 28 (скорочена, Brief-COPE), які утворюють 13 вимірів, хоча у деяких джерелах вказується про розробку ще двох вимірів (Homepage - CMU - Carnegie Mellon University). Дані виміри можна узагальнити до трьох основних: проблемно-фокусовані (активний копінг, планування, придушення конкуруючих дій, стримування копінгу, пошук інструментальної соціальної підтримки), емоційно-фокусовані (пошук емоційної соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, звернення до релігії) та такі, що є менш корисними (Ментальне відволікання, Фокусування на емоціях та емоційна розрядка, Поведінкове відволікання). Через велику кількість питань (повна версія), нижчу точність визначення кожної зі стратегій (для обох версій) та низькі показники надійності для деяких показників (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, с. 273), було обрано CSI.

Зразок інструменту CSI та загалом повний опитувальник можна знайти у відповідному додатку (Додаток А).

Генеральну сукупність дослідження становили студенти НаУКМА БП-1, кількість яких становила 1120 осіб. Була обрана саме така генеральна сукупність, бо студенти перших курсів можуть активніше проходити опитування через малу кількість такого досвіду, порівняно зі старшими курсами, які могли втомитися від цього.

Вибірка репрезентативна для студентів НаУКМА БП-1 за ймовірності 0,9545 та похибки 11,7%, враховуючи дизайн-ефект (1,5). Повний перелік похибок для кожної спеціальності можна знайти у додатку Б. Респонс рейт становив 48%. Більшість вибірки становили жінки (77,9%), середній вік становив майже 18 років ($M=17,6$; $SD=1,68$).

Основа вибірки: список студентів, що на період другого триместру 2024 року навчалися у НаУКМА. Збір даних відбувався в кінці березня-всередині квітня 2024 року (24.03.2024-18.04.2024). Обсяг вибірки становив 142 особи, похибка становила 7,8% без дизайн ефекту.

У ході дослідження була застосована багатоступенева вибірка. На першому етапі одиницями відбору були факультети, застосовувався стратифікаційний тип відбору, тому що кожний факультет мав свою специфіку, але вважалось, що всередині факультету спеціальності є досить схожими між собою.

На другому етапі відбиралися спеціальності. Тип відбору стратифікаційний, бо кожна спеціальність вважалася відмінною за специфікою від інших, але однорідною всередині.

На третьому етапі (останньому) відбору застосовувався систематичний відбір із кроком 4, відбір починався як з початку, так і з кінця списку, щоб уникнути можливих похибок через алфавітний порядок прізвищ (Богдан, 2015). За книгою Богдан, номер респондента, з якого починався відбір, обирався випадковим чином через рандомізатор (з діапазону чисел 1-24, що позначали кількість списків).

Так як усі питання були закритими і становили вже готові та емпірично апробовані шкали, був обраний метод збору інформації — Інтернет-опитування (Веб-опитування за вибіркою зі списку членів генеральної сукупності). Завдяки даному методу, були отримані необхідні дані для подальшої обробки. Перевагами даного виду опитування, порівняно з іншими, є швидкість опитування, простота використання, а також низька вартість (в даному випадку безкоштовно) (Паніотто&Харченко, 2017).

Отже, емпіричною базою дослідження були первинні дані, отримані під час інтернет-опитування студентів БП-1 за допомогою платформи Microsoft Forms. Анкета надсилалася на корпоративну пошту студентів та\або у приватні повідомлення в Telegram, бо у попередньому дослідженні дана стратегія показала кращий результат, ніж коли використовувалась одна платформа. Список студентів був створений завдяки системі САЗ, де обиралися відповідні налаштування (1 курс, певна спеціальність, нормативна дисципліна). Далі список чистився: вилучалися студенти, які не навчаються або навчаються на інших спеціальностях. Також приватні контакти студентів (акаунт у Telegram) збиралися від бадді та старост відповідних спеціальностей, бо у Телеграмі студенти частіше відповідали, згідно з досвідом збору даних для курсової роботи.

Загалом під час збору даних проблем не виникало, однак студенти певних спеціальностей рідко відповідали, що призводило до великих похибок у межах спеціальності (до 64%). Тривалість проходження анкети в середньому складала 21 хвилину. Враховуючи досвід збору для курсової роботи, було вирішено перенести соціально-демографічний блок на початок анкети для більш комфортного проходження опитувальника студентами. Припускалось, що ставлячи більш прості питання (соціально-демографічний блок), студенти будуть з більшим ентузіазмом проходити опитування, ніж коли опитувальник буде починатися з більш складних тем, які вимагають більших зусиль. Порівнюючи середню тривалість проходження анкети даної роботи та попередньої, можна стверджувати, що студенти швидше проходили опитування

цього року. Різниця складала 10 хвилин між показниками, хоча кількість питань збільшилась. Зокрема, загальне враження від анкети стало більш позитивним, ніж минулого року: частіше писали, що сподобався опитувальник. Не обов'язково, що зміни у ставленні та тривалості є наслідком зміни порядку блоків, бо можуть мати вплив особливості вибірок досліджень, однак, таке пояснення не виключається.

Для обробки та аналізу даних було використано програмне забезпечення SPSS. Під час аналізу були використані кореляційний, регресійний та факторний методи аналізу, а також описові статистики. Дані методи аналізу допомогли встановити чи був наявний зв'язок між змінними та передбачити значення залежної змінної. Зокрема, описові статистики вказували на розподіл ознак у вибірці.

2.2. Соціальний стрес студентів БП-1 НаУКМА: чинники стресу

2.2.1. Копінг-стратегії як чинник у процесі стресу. В оригінальному дослідженні було використано експлораторний факторний аналіз, методи головних компонент та факторний з ортогональним обертанням Верімакс. Першою компонентною виступала стратегія Вирішення проблем, другою Пошук соціальної підтримки та останньою — Уникнення (Amirkhan, 1990, с.1067).

Тому у роботі також застосовувався експлораторний факторний аналіз: метод головних компонент з ортогональним обертанням Верімакс. Мінімальне навантаження факторів було встановлено на рівні 0,3, але одна змінна випала з аналізу (Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай) через нижчий рівень кореляції із латентною змінною. За показниками матриці кореляцій компонент було вирішено використовувати ортогональне обертання (табл. В.1), бо значення становили менше 0,32.

Умови використання: для застосування факторного аналізу дані мають бути кількісними, містити менше 10% пропущених значень та розмір вибірки має задовольняти умову: число змінних $\cdot 10$. Усі умови, окрім розміру вибірки були задоволені (в даному випадку розмір вибірки мав становити $33 \cdot 10 = 330$)

Було вказано у налаштуваннях фіксовану кількість компонент (значення 3), бо маємо трьохфакторну модель. Також було перевірено якість моделі (Додаток В):

1. Детермінант був більшим від 0, а отже не спостерігалось ознак лінійної залежності векторів (табл. В.2).

2. Тест КМО показав значення більше 0,5 (0,828), що означає, що дані в цілому придатні для факторного аналізу. Тест Бартлетта вказував на те, що є зв'язок між змінними вихідного масиву ($\chi^2(528) = 2788, p < .001$). Тобто матриця відрізнялася від одиничної, що вказує на те, що ми маємо достатньо кореляційних зв'язків для проведення факторного аналізу (табл. В.2).

3. Матриця Anti-image вказувала на те, що усі змінні були придатними для факторного аналізу .

4. Залишки не перевищували 44% (табл. В.2).

5. Матриця кореляцій показала, що між більшістю змінних наявні значущі кореляції, кількість кореляцій зі значенням більше 0,3 по модулю була не великою.

6. Згідно з критерієм Кайзера (табл. В.3), можна виділити 7 компонент. Згідно з таблицею В.3, 3 компоненти спільно описували 49,9% варіації. Якщо дивитися на графік кам'янистого осаду (Scree plot), то можна також побачити, що можна виділити більше, ніж 3 компоненти (рис. В.1).

Тобто можна зробити висновок, що дана модель якісна і придатна для факторного аналізу. Одна змінна (CSI_6) навантажувались одночасно на декілька компонент.

До першої компоненти входили такі змінні:

1. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів

2. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще
3. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію
4. Довіряю свої страхи родичу або другу
5. Приймаю допомогу від друзів або родичів
6. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчутти проблему
7. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення
8. Приймаю співчуття і розуміння від когось
9. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
10. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще
11. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще
12. Сплю більше звичайного

Дана компонента стосувалася залучення допомоги близьких, наприклад, поради друзів або родичів, розповідь близьким про ситуацію, яка бентежить. Тобто даний вимір стосувався копінг-стратегії Пошуку соціальної підтримки. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти. Одна змінна потрапила до компоненти (Сплю більше звичайного), що стосувалася іншого виміру — Уникнення.

До другої компоненти входили такі змінні:

1. Намагаюся вирішити проблему
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему
3. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
4. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
5. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією
6. Обмірковую про себе план дій

7. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
8. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий
9. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації
10. Дуже ретельно зважую можливості вибору
11. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

Даний вимір стосувався намагання вирішити проблему: фокус уваги на проблемі, її обмірковуванні, плануванні. Тобто дана компонента стосувалася копінг-стратегії Вирішення проблем. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти.

До третьої компоненти входили такі змінні:

1. Фантазую про те, що все могло б бути інакше
2. Мрію, фантазую про кращі часи
3. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
5. Хочу, щоб люди залишили мене насамоті
6. Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему
7. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські
8. Уявляю себе героєм книги або кіно
9. Уникаю спілкування з людьми

Дана компонента стосувалася фантазій про кращі варіанти розвитку подій, поринання у неіснуючий світ, переключення уваги на щось інше, а не проблему. Отже, дана компонента стосувалася копінг-стратегії Уникнення. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім однієї, яка увійшла до компоненти про Пошук соціальної

підтримки, а інша була вилючена через недостатню кореляцію із латентною змінною (Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай).

Загалом можна стверджувати, що емпірична та теоретична структури копінг-стратегій співпали. Для однієї змінної було помічено негативне навантаження на компоненту, однак дана змінна навантажувалась на іншу компоненту більш сильно і позитивно.

2.2.2. Риси особистості як чинник у процесі стресу. Голдберг, Коста і Макрей концептуалізували виміри Великої п'ятірки як ортогональні виміри (Biesanz & West, 2004, с.847), тобто як нескорельовані між собою. Коста та Макрей вважали, що таким чином моделі стають більш економними. Однак, результати досліджень вказували на значущі кореляції, що сприяло пошуку більш широких конструктів – факторів вищого порядку (Biesanz & West, 2004, с. 848).

Метод експлораторного факторного аналізу визнається у багатьох дослідженнях, що опубліковані в таких журналах як: Журнал особистості (Journal of Personality), Журнал крос-культурної психології (Journal of Cross-Cultural Psychology), Дослідження особистості (Research in Personality) — а також застовується для перевірки конструктної валідності і використовується для розробки багатьох особистісних інструментів (Laher, 2010, с. 2).

Метод головних компонент вважається одним із найбільш застосовуваних, а також простим та ефективним у визначенні факторів, які пояснюють варіацію (Балакіна, 2023). Критика стосується недостатньої точності та об'єктивності, особливо щодо порівняння факторних моделей (Laher, 2010, с. 1). Існують інші методи вилучення вимірів, наприклад, метод максимальної правдоподібності, однак він може перевантажувати фактор та на нього сильно впливає розмір вибірки (Laher, 2010, с.2), який у даному дослідженні є досить малим (142 особи). У статті Лахер було використано метод головних компонент та метод ортогонального обертання Верімакс, які показали задовільні результати (Laher, 2010). Метод обертання Верімакс широко застосовується у дослідженнях

сфери оцінки особистості. Зокрема, для створення опитника, що був використаний у даній роботі, було використано даний метод обертання. У дослідженнях, що стосуються сфери особистості, прийнято вказувати факторне навантаження вище за 0,3, що є загальноприйнятим, але 0,4 є бажаним та кращим (Laher, 2010, с.3). У іншому дослідженні автори теж застосовували експлораторний факторний аналіз: метод головних компонент із обертанням Верімакс, а також було обрано навантаження 0,4 (Biesanz & West, 2004).

Тому в даній роботі застосовувався експлораторний факторний аналіз: метод головних компонент з ортогональним обертанням Верімакс. Мінімальне навантаження факторів було встановлено на рівні 0,4, але одна змінна випала з аналізу (Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай). Зокрема, показники матриці кореляцій компонент вказували, що варто застосовувати ортогональне обертання, бо значення більшості кореляцій становило менше 0,32 (табл. Г.1).

Умови використання: як зазначалося у попередньому підрозділі, для застосування факторного аналізу дані мають бути кількісними, містити менше 10% пропущених значень та розмір вибірки має задовольняти умову: число змінних *10. Усі умови, окрім розміру вибірки були задоволені (в даному випадку розмір вибірки мав становити $60 \cdot 10 = 600$).

Було вказано у налаштуваннях фіксовану кількість компонент (значення 5), бо маємо п'ятифакторну модель. Також було перевірено якість моделі (Додаток Г):

1. Детермінант був більшим від 0, а отже існує мала ймовірність лінійної залежності векторів (табл. Г.2).

2. Тест КМО показав значення більше 0,5 (0,7), що означає, що дані в цілому придатні для факторного аналізу. Тест Бартлетта вказував на те, що є зв'язок між змінними вихідного масиву ($\chi^2(1770) = 4910, p < .001$). Тобто матриця відрізняється від одиничної, що вказує на те, що ми маємо достатньо кореляційних зв'язків для проведення факторного аналізу (табл. Г.2).

3. Матриця Anti-image вказувала на те, що усі змінні були придатними для факторного аналізу, окрім однієї (Яка відчуває себе у безпеці, комфортно сама з

собою), бо кореляція була меншою, ніж 0,5 (0,493). Але різниця була незначуща, тому можна в цілому вважати, що усі змінні придатні для факторного аналізу.

4. Залишки не перевищували 46% (табл. Г.2).

5. Матриця кореляцій показала, що між більшістю змінних наявні значущі кореляції, але кількість кореляцій зі значенням більше 0,3 по модулю була мала.

6. Згідно з критерієм Кайзера (табл. Г.3), можна виділити 15 компонент. Згідно з таблицею Г.3, 5 компонент спільно описували 44,6% варіації. Якщо дивитися на графік кам'янистого осаду (Scree plot), то можна також побачити, що можна виділити більше, ніж 5 компонент (рис. Г.1).

Тобто можна зробити висновок, що дана модель якісна і придатна для факторного аналізу. Чотири змінні навантажувались одночасно на декілька компонент. Сім змінних випали з аналізу через недостатню кореляцію з латентною змінною.

До першої компоненти входили такі змінні:

1. Схильна до неорганізованості (негативне навантаження)
2. Яка діє методично, любить порядок
3. Яка зберігає речі в чистоті і порядку
4. Наполеглива, яка працює, допоки завдання не буде завершено
5. Яка лишає безлад, не прибирає за собою (негативне навантаження)
6. Схильна до лінощів (негативне навантаження)
7. Якій важко починати роботу над завданнями (негативне навантаження)
8. Яка іноді поводить себе безвідповідально (негативне навантаження)
9. Ефективна, гарно справляється з задачами
10. Надійна, на яку завжди можна розраховувати
11. Надійна, стійка
12. Шаноблива, яка ставиться до інших з повагою
13. Не любить брати на себе відповідальність (негативне навантаження)

14. Повна сил та енергії

Дана компонента стосувалася постійної роботи, наполегливості, порядку та організованості, відповідальності, а також енергії та шанобливості, що стосуються вимірів Екстраверсії та Згодливості. Тобто даний вимір стосувався риси Сумлінності. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім однієї змінної (bfi28), яка випала, а також трьох інших змінних, що належали до інших вимірів.

До другої компоненти входили такі змінні:

1. Емоційно стабільна, не схильна засмучуватись (негативне навантаження)
2. Яка часто переживає
3. Яка часто сумує
4. Спокійна, яка добре переносить стрес (негативне навантаження)
5. Схильна відчувати себе пригніченою
6. Яка може бути напруженою
7. Яка є темпераментною, легко дає волю емоціям
8. Яка рідко відчуває тривогу або страх (негативне навантаження)
9. Примхлива, яка має часті перепади настрою
10. Яка тримає свої емоції під контролем (негативне навантаження)
11. Співчутлива, м'якосердечна
12. Яка залишається оптимістом після невдачі (негативне навантаження)

Даний вимір стосувався переживань, тривоги, страху, деструктивного проживання стресу та загалом емоційної нестабільності, що пов'язано з виміром Нейротизму. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім однієї змінної (bfi24), яка випала, а також іншої змінної, що належала до виміру Згодливості (співчутлива, м'якосердечна)

До третьої компоненти входили такі змінні:

1. Яка мало цікавиться мистецтвом (негативне навантаження)
2. Яка захоплюється живописом, музикою або літературою
3. Яка цінує мистецтво і красу
4. Яка не цікавиться абстрактними ідеями (негативне навантаження)
5. Яка цікавиться багатьма різними речами
6. Яка не має схильності до творчості (негативне навантаження)
7. Яка вважає поезію і театральні п'єси нудними (негативне навантаження)
8. Оригінальна, яка висуває нові ідеї
9. Уникає інтелектуальних, філософських дискусій (негативне навантаження)
10. Яка роздумує над складними і глибокими речами

Даний вимір стосувався винахідливості, оригінальності, цікавості щодо абстрактних та складних речей, мистецтва, що пов'язано з рисою Відкритості до досвіду. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім двох змінних (bf15, bf45), які випали.

До четвертої компоненти входили такі змінні:

1. Сором'язлива, неговірка (негативне навантаження)
2. Схильна бути тихою (негативне навантаження)
3. Балакуча
4. Владна, діє як лідер
5. Яка є менш активною за інших (негативне навантаження)
6. Яка демонструє завзятість, ентузіазм
7. Впевнена у собі
8. Яка починає суперечки з іншими

Дана компонента стосувалася балакучості, впевненості та завзятістю, що асоціюється з рисою Екстраверсії. Більшість змінних, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім 2

змінних (bfi11, bfi36), які випали; змінних, що перейшли до інших компонент (bfi1, bfi41, bfi51); змінної, що належить до Згодливості (Яка починає суперечки з іншими).

До п'ятої компоненти входили такі змінні:

1. Яка думає про людей якнайкраще
2. Яка може бути холодною і нетурботливою (негативне навантаження)
3. Незлопам'ятна
4. Безкорислива і готова допомогти іншим
5. Дружелюбна, товариська
6. Чемна, ввічлива по відношенню до інших
7. Яка іноді буває грубою з людьми (негативне навантаження)
8. Яка з підозрою ставиться до намірів інших (негативне навантаження)

Даний вимір стосувався безкорисливості, допомоги іншим та загалом чемного та ввічливого ставлення до інших людей, що відповідає рисі Згодливості. Більшість змінних, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім 2 змінних (bfi12, bfi17), які випали; змінних, що перейшли до інших компонент (bfi2, bfi7, bfi22); змінної, що належить до Екстраверсії (Дружелюбна, товариська).

Спостерігались негативні навантаження для багатьох змінних у всіх компонентах, однак, якщо вносити змінні з прямим і непрямим кодуванням, то негативні навантаження стають позитивними, структура вимірів і послідовність компонент не змінилася.

Загалом можна сказати, що теоретична та емпірична структури вимірів співпали, однак були певні відхилення від оригінальної структури.

2.2.3. Ціннісні пріоритети як чинник у процесі стресу. У статтях, що присвячувались цінностям Шварца, використовувались методи факторного аналізу (Charalampi, Michalopoulou & Richardson, 2015) та аналізу головних компонент. Добевал та Руднев (Dobewall & Rudnev, 2013) досить успішно застосували експлораторний факторний аналіз для дослідження цінностей

Шварца: метод головних компонент із ортогональним обертанням Верімакс. Хоча Шварц віддає перевагу багатовимірному масштабуванню (Dobewall & Rudnev, 2013, с.1).

Тому в даній роботі застосовувався експлораторний факторний аналіз: метод головних компонент з ортогональним обертанням Верімакс. Мінімальне навантаження факторів було встановлено на рівні 0,4. Зокрема, показники матриці кореляцій компонент вказували, що варто застосовувати ортогональне обертання (табл. Д.1).

Умови використання: як зазначалося у попередньому підрозділі, для застосування факторного аналізу дані мають бути кількісними, містити менше 10% пропущених значень та розмір вибірки має задовольняти умову: число змінних *10. Усі умови, окрім розміру вибірки були задоволені (в даному випадку розмір вибірки мав становити $21*10=210$).

У налаштуваннях було вказано фіксовану кількість компонент (значення 4), бо для перевірки гіпотез важливою є чотирифакторна модель. Також було перевірено якість моделі (Додаток Д):

1. Детермінант дорівнював 0, а отже спостерігалася лінійна залежність векторів (табл. Д.2). Але матриця була позитивно визначена, що дає можливість перевірити наступні показники.

2. Тест КМО показав значення більше 0,5 (0,821), що означає, що дані в цілому придатні для факторного аналізу. Тест Бартлетта вказував на те, що є зв'язок між змінними вихідного масиву ($\chi^2(210) = 1226, p < .001$). Тобто матриця відрізняється від одиничної, що вказує на те, що ми маємо достатньо кореляційних зв'язків для проведення факторного аналізу (табл. Д.2).

3. Матриця Anti-image вказувала на те, що усі змінні були придатними для факторного аналізу, окрім однієї (Для нього/неї важливими є традиції. Він/Вона намагається дотримуватися релігійних або сімейних звичаїв), бо кореляція була меншою, ніж 0,5 (0,497). Але різниця досить мала, тому можна в цілому вважати, що усі змінні придатні для факторного аналізу.

4. Залишки не перевищували 45% (табл. Д.2).

5. Матриця кореляцій показала, що між більшістю змінних наявні значущі кореляції і частка кореляцій зі значенням більше 0,3 по модулю була достатньо значна.

6. Згідно з критерієм Кайзера (табл. Д.3), можна виділити 6 компонент. Згідно з таблицею Д.3, 4 компоненти спільно описували 55,5% варіації. Якщо дивитися на графік кам'янистого осаду (Scree plot), то можна також побачити, що можна виділити більше, ніж 4 компоненти (рис. Д.1).

Тобто можна зробити висновок, що дана модель загалом якісна і придатна для факторного аналізу. Чотири змінні навантажувались одночасно на декілька компонент.

До першої компоненти входили такі змінні:

1. Для нього/неї важливо добре проводити час. Йому/їй подобається себе побалувати
2. Він/Вона шукає будь-яку нагоду розважитися. Для нього/неї важливо займатися тим, що дає задоволення
3. Йому/їй подобаються сюрпризи і він/вона завжди шукає якою б новою справою зайнятися. Він/Вона вважає, що у житті важливо займатися багатьма різними справами
4. Він/Вона шукає пригод та йому/їй подобається ризикувати. Він/Вона хоче мати життя повне вражень
5. Для нього/неї важливо жити у безпечному оточенні. Він/Вона уникає всього, що може загрожувати його/її безпеці
6. Для нього/неї дуже важливо, щоб у ставленні до людей в усьому світі була рівність. Він/Вона впевнений/-а, що у всіх мають бути рівні можливості у житті
7. Для нього/неї важливо самостійно приймати рішення про те, що робити. Йому/їй подобається бути вільним/-ою та незалежним/-ою

8. Для нього/неї важливо, щоб уряд гарантував його/її безпеку від усіх загроз. Він/Вона хоче, щоб держава була сильною та могла захистити своїх громадян

Дана компонента стосувалася важливості задоволення, нових вражень, самостійності у прийнятті рішень, що пов'язано з виміром Відкритість до змін. Однак до виміру входили й інші змінні, які стосувалися безпеки та рівності, що мали б входити до вимірів Консерватизму (безпека) та Орієнтації на інших (універсалізм). Більшість змінних, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім змінної, яка більше навантажувалась на іншу компоненту, а також змінних, про які йшла мова вище.

До другої компоненти входили такі змінні:

1. Для нього/неї дуже важливо допомагати оточуючим людям. Він/Вона хоче дбати про їх благополуччя

2. Для нього/неї важливо бути відданим своїм друзям. Він/Вона хоче присвятити себе близьким людям

3. Він/Вона вважає важливим вислухати думки людей, що від нього/неї відрізняються. Навіть якщо він/вона не згоден/-а з ними, він/вона все одно бажає зрозуміти їх точку зору

4. Він/Вона твердо впевнений, що люди повинні дбати про природу. Для нього/неї важливо турбуватися про довкілля

5. Для нього/неї важливо вигадувати нові ідеї та бути творчою людиною. Йому/їй подобається все робити у свій оригінальний спосіб

Дана компонента стосувалась важливості допомоги іншим людям, близьким і більш віддаленим, дбання про природу, а також нові ідеї. Даний вимір стосується Орієнтації на інших, окрім змінної, яка стосувалась нових ідей (належить до Відкритості до змін). Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім однієї змінної, яка навантажувалось сильніше на першу компоненту.

До третьої компоненти входили такі змінні:

1. Для нього/неї важливо бути шановною людиною. Він/Вона хоче, щоб люди робили те, що він/вона скаже

2. Для нього/неї важливо демонструвати всім свої здібності. Він/Вона хоче, щоб люди захоплювалися тим, що він/вона робить

3. Для нього/неї дуже важливо бути успішним/-ою. Він/Вона сподівається, що люди визнають його/її досягнення

4. Для нього/неї важливо бути багатим. Він/Вона бажає мати багато грошей та дорогі речі

Дана компонента стосувалась важливості демонстрації своїх досягнень, успішності, здібностей, а також отримання шани та багатства. Даний вимір стосується Орієнтації на себе. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти

До четвертої компоненти входили такі змінні:

1. Він/Вона впевнений/-а, що люди мають виконувати те, що їм кажуть. Він/Вона вважає, що люди завжди мають дотримуватися правил, навіть якщо ніхто за ними не спостерігає

2. Для нього/неї дуже важливо бути скромним/-ою та "триматися у тіні". Він/Вона намагається не привертати до себе увагу

3. Для нього/неї важливо завжди поводити себе правильно. Він/Вона намагається уникнути будь-яких вчинків, що можуть викликати осуд

4. Для нього/неї важливими є традиції. Він/Вона намагається дотримуватися релігійних або сімейних звичаїв

Вимір стосувався важливості поводити себе правильно, дотримуватись правил та звичаїв і бути скромним, що асоціюється з виміром Консерватизму. Усі змінні, які оригінально входили до даного виміру, емпірично також належали до даної компоненти, окрім 2 змінних, які сильніше навантажувались на першу компоненту.

Загалом можна стверджувати, що теоретична та емпірична структури вимірів майже співпали, однак були певні відхилення від оригінальної

структури. Найбільш відповідною оригінальній структурі виявилась компонента, що стосувалась Орієнтації на себе і найменш відповідною за контентом Відкритість до змін. Співвіднесення та загальна ідентифікація оригінальних вимірів виявилась досить простою. Усі навантаження були позитивними.

Отже, усі компоненти було досить просто інтерпретувати та визначити з яким оригінальним виміром їх варто співвіднести. Були певні розбіжності між теоретичною та емпіричною структурами (наприклад, для риси Згодливості та ціннісного виміру Відкритості до змін), але вони не завадили процесу ідентифікації вимірів.

Показники Альфа Кронбаха були вищими за 0,7 для усіх змінних (для деяких вимірів показник становив 0,9), окрім показника, що стосувався ціннісного пріоритету Консерватизму (0,6), що вказує на високу надійність вимірів (табл. Е.1).

Змінні, які використовувались в аналізі:

1. Problem_solving, Social_support, Avoidance – копінг-стратегії: Вирішення проблем, Пошук соціальної підтримки та Уникнення; 33 змінні, по 11 на кожний вимір, пряме кодування, псевдометричні (5 градацій), незалежні змінні; адитивні індекси

2. Stress - загальний індекс рівня стресу: 10 змінних, пряме кодування (для питань №4,5,7,8 — обернуте), псевдометричні (5 градацій), залежна змінна; адитивний індекс

3. OTC, CON, Self_tr, Self_en – Відкритість до змін, Консерватизм, Орієнтація на інших, Орієнтація на себе: 21 змінна, обернене кодування, але було застосоване перекодування, псевдометричні (6 градацій), незалежні змінні; середнє із змінних

4. *bfe*, *bfa*, *bfc*, *bfn*, *bfo* – Екстраверсія, Згодливість, Сумлінність, Нейротизм, Відкритість до досвіду: 60 змінних по 12 в кожному домені, пряме кодування, псевдометричні (5 градацій), незалежні змінні; середнє із змінних

Масив даних не було зважено перед проведенням аналізу, так як вибірка була досить малою (142 особи).

Була перевірена валідність інструменту для вимірювання сприйнятого стресу завдяки кореляції з рівнем задоволеності життям (одновимірною змінною: Враховуючи всі обставини, скажіть, будь ласка, наскільки Ви в цілому задоволені своїм життям на даний момент?; 0 = Повністю незадоволений, 10 = Повністю задоволений, 11 градацій). Як і очікувалось, стрес статистично значуще та негативно корелював із задоволеністю життям ($r = -0,552$; $p < 0,05$), що може бути свідченням валідності інструменту. В інших дослідженнях підтверджується такий самий напрям зв'язку (Nan & Tsai, 2022).

Було застосовано множинну модель лінійної регресії, бо маємо більше ніж 1 предиктор (у нашому випадку 12 предикторів), а також залежна та незалежні змінні вважались псевдометричними (мали від 5-ти градацій; приблизна однакова відстань між градаціями). Пізніше було застосовано ієрархічну модель множинної регресії методом Backward, щоб подивитись чи покращиться якість моделі загалом та чи зміняться коефіцієнти для незалежних змінних. Якщо одразу робити ієрархічну регресію, то деякі предиктори можуть випасти, нам було важливо подивитись на загальну модель, яка включала усі 12 предикторів.

Перед тим як виконувати регресійний аналіз, мають бути задоволені певні умови:

- Випадкова вибірка
- Кількісні змінні
- Нормальний розподіл
- Лінійна залежність

- Відсутність викидів
- Розмір вибірки: ($N > 104 + k$ або $N > 50 + 8k$, k - число незалежних змінних)

Усі умови, окрім нормальності розподілу та викидів для деяких змінних, були задоволені (Додаток Ж). Візуально спостерігалися відхилення від нормального розподілу у змінних Відкритості до змін, Орієнтації на інших та Орієнтації на себе (рис. Ж. 2, 4, 5). За результатами тестування на основі показників асиметрії та ексцесу (табл. Ж.1), розподіли змінних Відкритості до змін, Орієнтації на інших та Вирішення проблем відхилялись від нормального (було перевищено значення 3 за абсолютною величиною для показників у вибірці середнього розміру (Мальцева, Пугачова & Бондар, 2023, с.68)). Якщо використовувати статистичні гіпотези, то за критерієм Колмогорова - Смірнова (табл. Ж.2) розподіл змінних Відкритості до змін, Орієнтації на інших, Орієнтації на себе, Консерватизму та Вирішення проблем відхилявся від нормального ($p < 0,05$). Так як розмір вибірки був більше 50, були взяті результати тесту Колмогорова - Смірнова (Мальцева, Пугачова & Бондар, 2023, с.70). Даний тест застосовується для неперервних змінних, хоча існують докази можливості застосування для дискретних змінних (Dimitrova, Kaishev & Tan, 2020). Зазначалось, що обидва методи (використання статистичних гіпотез та графічна інтерпретація) мають свої переваги та недоліки, однак графічний метод вимагає великого досвіду, щоб уникати хибної інтерпретації (Мальцева, Пугачова & Бондар, 2023, с.70), тому враховувались результати обох підходів. Так як на графіках не спостерігалось сильної скошеності та показники, що вийшли за межі 3, не надто сильно відрізнялись від граничного значення, вважалось, що в цілому змінні придатні для регресійного аналізу.

Певна кількість викидів спостерігались для усіх ціннісних пріоритетів, окрім Орієнтації на себе, а також для Вирішення проблем та Уникнення (табл. Ж.3). Так як коефіцієнт Пірсона вважається досить чутливим до викидів (Мальцева, Пугачова & Бондар, 2023, с.101), було додатково застосовано коефіцієнт Спірмена, однак він показав такі самі результати.

У таблиці Ж.4 скоригований коефіцієнт детермінації ($\text{adj.}R^2$ - призначений для множинної лінійної регресії) = 50,2 %, тобто наша модель пояснила 50,2 % дисперсії залежної змінної – рівня стресу. Отже, рівень стресу може бути поясненим на 50,2 % копінг-стратегіями, рисами особистості та ціннісними пріоритетами, що вказує на гарну прогностичну силу моделі та узгодженість з реальними даними.

Коефіцієнт множинної кореляції = 54,4%, що теж може вказувати на гарну якість моделі. Це коефіцієнт кореляції між значеннями, що спостерігаються, та значеннями, що прогнозуються моделлю. Стандартна помилка оцінки прогнозованої залежної змінної (стандартна похибка регресії: $\text{Std. Error of the Estimate}$) = 5. Даний показник вказував наскільки відхиляються окремі респонденти від лінії регресії. В нашому випадку, рівень стресу студентів відхилявся на 5 відстаней між пунктами шкали, Для перевірки наскільки стандартна похибка відрізняється від середнього прогнозованої залежної змінної потрібно було розділити стандартну помилку на середнє залежної змінної . Відповідь = 23,6%, що є більшим ніж 10%, а отже це нас не задовольняє.

За таблицею Ж.5 можна стверджувати, що модель в цілому є адекватною (значуща модель в цілому), тобто вона краще передбачає рівень стресу, ніж середнє ($p < 0,001$).

Далі було перевірено модель на мультиколінеарність. Спочатку перевірялась значущість коефіцієнтів кореляції Пірсона: більшість статистично значущі (табл Ж.6) ($p < 0,05$). У таблиці Ж.6 можна побачити, що ознак мультиколінеарності не спостерігалось, бо коефіцієнти кореляції Пірсона між незалежними змінними не перевищували значення 0,7. Коефіцієнти кореляції Пірсона між незалежною та залежними змінними не перевищували 0,3, окрім для змінної Нейротизму. Отже, сила зв'язку була слабка для більшості змінних зі стресом, однак сила зв'язку між Нейротизмом та стресом була сильною (0,6).

Було перевірено показники Tolerance та VIF (табл. Ж.7). Показник VIF (наскільки предиктори пов'язані один з одним) не перевищував граничне

значення 2 (окрім змінної Відкритості до змін), що означає що мультиколінеарність майже не мала впливу. Показник Tolerance значно відхилявся від 1 для більшості предикторів (найнижчі значення були у всіх ціннісних пріоритетів), що є свідченням низької унікальності незалежних змінних. Тобто між незалежними змінними загалом може мати місце сильний зв'язок, що сприяє появі мультиколінеарності. Показник Cook Distance не перевищував значення 1 (в даному випадку показник = 0,384), що означає, що впливових викидів не було. Якщо подивитися на стандартизовані залишки, то вони майже не виходили за межі (-3;+3) (табл. Ж.8). Це означає, що значення випадково потрапили до вибірки.

Інтерпретація графіків: на рисунку Ж.1 можна побачити, що практично не було відхилень від нормального розподілу. На рисунку Ж.2 можна спостерігати, що умова гомоскедастичності виконувалась. Тобто дисперсія розподілена рівномірно на рисунку. Умова лінійності задовольнялася. Умова незалежності задовольнялася, бо не спостерігалось патерну.

З таблиці Ж.9 можна сказати, що рівень стресу студентів БП-1 був помірним, згідно із даними матеріалу (NH Dept. of Administrative Services). У попередній роботі (Балакіна, 2023) рівень стресу також був помірним, хоча генеральною сукупністю були студенти перших та других курсів ФСНСТ (бакалаври), а не усі перші курси. Однак, дещо підвищений рівень стресу студентів може бути обумовлений конкретним періодом академічного року: наближення весняної сесії. Порівнюючи з результатами інших досліджень (Любенко&Мальцева, 2019), можна стверджувати, що рівень стресу за 5 років майже не змінився (залишався помірним), хоча за абсолютними показниками можна спостерігати зниження рівня стресу. Варто підкреслити, що генеральні сукупності досліджень були різними.

Першокурсники вважали, що ціннісний вимір Відкритість до змін, Орієнтація на інших та Орієнтація на себе є важливими для них. Менш важливим виявився ціннісний пріоритет Консерватизм для першокурсників. Це означає, що

для першкурсників є важливими челенджі, незалежність думок та емоцій, нові ідеї, задоволення, а також послужливість, чесність і водночас досягнення та визнання. Порівнюючи результати даного дослідження з результатами минулої роботи (Балакіна, 2023), можна стверджувати, що важливість ціннісних вимірів залишилась майже на тому самому рівні. Хоча загалом трохи зменшилась важливість усіх ціннісних пріоритетів, окрім важливості Консерватизму, яка зросла, однак, ймовірно, що зміни не є значущими.

Найбільш притаманними рисами для студентів-першокурсників були Відкритість до досвіду та Згодливість, найменш притаманними були Нейротизм та Сумлінність, однак загалом усі риси були виражені приблизно однаково. Це означає, що першокурсники схильні до креативності, люблять думати про складні, абстрактні речі, цікавляться мистецтвом, а також добре ставляться до інших людей, ввічливі та чемні. Минулого року спостерігались схожі результати: студенти також мали більшу схильність до Відкритості до досвіду та Згодливості і меншу до Нейротизму та Сумлінності, однак вираженість риси Відкритості до досвіду зменшилась. Порівнюючи результати з літературою теоретичного розділу, можна стверджувати, що за майже 15 років риси, притаманні студентам НаУКМА, майже не змінилися. Однак, щоб більш впевнено стверджувати про зміни у ціннісних пріоритетах, рисах особистості варто провести додатковий аналіз.

Найбільш вираженою була копінг-стратегія Вирішення проблем, а найменш - Пошук соціальної підтримки, одна різниця, ймовірно, між ними незначна. Це можна пояснити періодом перед сесією, який може вимагати застосування стратегії Вирішення проблем, що зазначалося у статті Лазаруса та Фолькмана (Lazarus & Folkman, 1984, с.162). В дослідженнях у теоретичному розділі стратегія Вирішення проблем також виступала найбільш вираженою серед усіх трьох. Однак, зазвичай, стратегія Уникнення, а не Пошук соціальної підтримки, була найменш вираженою. Також існує шкала, за якою можна більш точно вказати рівень вираженості копінг-стратегії (Зливков, Федан & Лукомська,

2016, с.177), однак через зміну шкали з 3-рьох значної у 5-ти значну для проведення регресійного аналізу інтерпретація ускладнюється.

Зміни між результатами робіт можуть бути наслідком різних генеральних сукупностей, бо у курсовій досліджувались студенти 1-их та 2-их курсів ФСНСТ, а в даній роботі досліджувались студенти БП-1 усіх спеціальностей. Однак, для більш точних висновків щодо змін у ціннісних пріоритетах, рисах особистості та рівні стресу, варто провести додатковий аналіз.

З таблиці Ж.7 бачимо, що більшість коефіцієнтів були статистично незначущі, окрім Нейротизму та Уникнення ($p < 0,05$). Зокрема, значення для вимірів Консерватизму та Екстраверсії були досить близькими до значення 0,05 (статистична значущість), що може вказувати на можливий вплив даних змінних на стрес. Найбільший вплив за значенням стандартизованого коефіцієнту на залежну змінну спостерігався для змінної Нейротизму. Зокрема, можна стверджувати, що зі збільшенням рівня Нейротизму на одиницю, середній рівень стресу збільшується на 5,7 балів (позитивний зв'язок). Якщо збільшити рівень Уникнення на одиницю, то середній рівень стресу збільшиться на 0,2 балу (позитивний зв'язок). Контрольні змінні: вік та стать — не мали статистично значущого впливу на рівень стресу та не опосередковували зв'язок між Нейротизмом та Уникненням з рівнем стресу (табл.Ж.10), що вказує на справжній (а не хибний) зв'язок та вплив.

Якщо використовувати модель Backward, то залишилися змінні Нейротизм, Уникнення, Сумлінність та Вирішення проблем, які мали статистично значущий вплив на рівень стресу ($p < 0,05$) (табл. Ж.11). Було застосовано метод Backward, бо він надавав змогу подивитись які змінні краще лишити, щоб була вища прогностична сила моделі. Найбільший вплив за показником стандартизованого коефіцієнту на залежну змінну спостерігався у змінної Нейротизму, а найменший у Вирішення проблем. Зокрема, можна стверджувати, що зі збільшенням рівня Сумлінності на одиницю, середній рівень стресу зменшується на 1,5 балів (негативний зв'язок). Якщо збільшити рівень

Вирішення проблем на одиницю, то середній рівень стресу зменшиться на 0,1 бали (негативний зв'язок). Дана модель була в цілому адекватною (табл. Ж.12), але прогностична сила не дуже відрізнялась від показника для попередньої моделі (табл. Ж.13). Дана модель описала 50,6% дисперсії залежної змінної. Контрольні змінні: вік та стать — не мали статистично значущого впливу на рівень стресу та не опосередковували зв'язок між Нейротизмом, Уникненням, Сумлінністю та Вирішенням проблем з рівнем стресу (табл. Ж.14).

В одній роботі зазначалося, що не варто застосовувати центровані цінності у ролі предикторів (зазначалося про 10 ціннісних пріоритетів 2-го порядку), бо вони повністю взаємозалежні, що робить коефіцієнти менш інтерпретабельними. Тому варто вставляти по одній ціннісній орієнтації до моделі (ScholarWorks@GVSU). Жоден з ціннісних пріоритетів статистично значуще не впливав на рівень стресу, коли був вставлений окремо до моделі (проста лінійна регресія). Те саме було зроблено для інших змінних (Екстраверсія та Пошук соціальної підтримки), для яких кореляція зі стресом була статистично значуща ($p < 0,05$) або наближалась до неї. Пошук соціальної підтримки не впливав на рівень стресу (табл. Ж.15), а Екстраверсія статистично значуще впливала (табл. Ж.16). Якщо збільшити рівень Екстраверсії на одиницю, то середній рівень стресу зменшиться на 3,3 бали (негативний зв'язок). Зокрема, стать та вік не опосередковували даний зв'язок, що вказує на те, що Екстраверсія дійсно впливала на рівень стресу (табл. Ж.17).

Отже, 5 з 12 гіпотез не спростувалися. Дві гіпотези стосувалися копінг-стратегій (№1 та №3), а інші три стосувалися рис особистості (№8, №9 та №11). Це означає, що чим більше першокурсники були схильними використовувати стратегію Вирішення проблеми, тим менший рівень стресу вони мали. Тобто якщо намагатися активно знайти відповідь на питання, що хвилює, концентруватися на ньому, прикладати зусилля для його вирішення, то рівень стресу буде меншим. Обернена ситуація стосується стратегії Уникнення, використання якої підвищувало рівень стресу, бо студенти намагаються не

звертати увагу на проблему. Тобто людина тікає від стресової ситуації і дане питання залишається невирішеним, що може хвилювати ще більше.

Студенти, які мали виражені риси Екстраверсії та Сумлінності, мали більш низький рівень стресу. Тобто якщо першокурсники були говіркими, впевненими в собі та організованими і наполегливими, вони були менш схильні до стресу. Водночас студенти, у яких була більш виражена риса Нейротизму, мали вищий рівень стресу. Це означає, що студенти, які є досить тривожними, часто сумують та переживають, можуть мати вищий рівень стресу. Зведена інформація стосовно підтвердження або спростування гіпотез міститься у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Статус гіпотез після перевірки впливу незалежних змінних на рівень стресу

Гіпотеза		Статус гіпотези: підтвердилась (+), спростувалась (-)
Ціннісні пріоритети	Підвищення показнику Відкритості до змін матиме негативний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показнику Консерватизм матиме позитивний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показнику Орієнтація на себе матиме позитивний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показнику Орієнтація на інших матиме негативний вплив на рівень стресу	-
Риси особистості	Підвищення показнику Екстраверсія матиме негативний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показнику Нейротизм матиме позитивний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показнику Згодливість матиме негативний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показнику Сумлінність матиме негативний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показнику Відкритість до досвіду матиме негативний вплив на рівень стресу	-
Копінг-стратегії	Підвищення показнику Уникнення матиме позитивний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показнику Вирішення проблем матиме негативний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показнику Пошук соціальної підтримки матиме негативний вплив на рівень стресу	-

Інші гіпотези могли спростуватися, ймовірно, через невідповідність емпіричної та теоретичної структур вимірів. Однак, дане пояснення також може потребувати уточнення, бо навіть виміри, які не повністю співпадали з теоретичною структурою, показували статистично значущий зв'язок зі стресом (наприклад, Екстраверсія, Сумлінність). Жоден з ціннісних пріоритетів не впливав на рівень стресу, ймовірно через більш складні зв'язки між даними змінними, неузгодженість між емпіричною та теоретичною структурами, а також більшою мінливістю, порівняно з рисами особистості. Також можливим пояснення відсутності зв'язку може бути перспектива, з точки зору якої розглядався вплив ціннісних пріоритетів на рівень стресу (перспектива здорових цінностей). Результати можуть бути непрямим свідченням того, що варто використовувати перспективу конгруентності ціннісних пріоритетів індивіда та середовища, що може дати більш точні результати. Іншою причиною може бути малий розмір вибірки, ненормальність розподілу змінних та наявність викидів.

Зокрема, хоча не було підтверджено значущого зв'язку між ціннісними пріоритетами та стресом, напрямок зв'язку частково узгоджувався із тим, що припускався. Наприклад, Відкритість до змін мала негативний зв'язок зі стресом, як і припускалось. Однак, Орієнтація на себе мала негативний зв'язок (зменшувала рівень стресу), що не було передбачено. Можливими поясненнями може бути війна, бо у часи криз може зміщуватись фокус на важливості цінностей, які регулюються тривогою (Консерватизм та Орієнтація на себе), бо вони можуть краще задовольняти потреби у безпеці та загалом захищеності. Тому Консерватизм був негативно пов'язаний зі стресом (зменшував рівень стресу), однак важливо пам'ятати, що зв'язок незначущий. Також у теоретичному розділі зазначалось, що цінність досягнення, яка входить до виміру Орієнтація на себе, може бути як керованою тривогою, так і вільною від неї, що вказує на амбівалентний зв'язок зі стресом. Можливо, цінність досягнення в даному випадку виявлялась як вільна від тривоги, що призвело до негативного зв'язку зі стресом.

Хоча зв'язок між Згодливістю, Відкритістю до досвіду та стресом виявився незначущим, напрям зв'язку був таким же як і передбачалось. Однак, стратегія Пошуку соціальної підтримки підвищувала рівень стресу, чого не передбачалося, хоча зв'язок статистично незначущий. Даний результат може підтверджувати більш складний зв'язок Пошуку соціальної підтримки з рівнем стресу. Можливим поясненням, може бути недостатня задоволеність якістю соціальної підтримки або складнощами з її отриманням.

Порівняно з результатами, які були отримані у попередній роботі, підтвердилося більше гіпотез, що стосувалися рис особистості: окрім Екстраверсії та Нейротизму, значущий вплив показала риса Сумлінності. Варто зазначити, що як і в попередній роботі соціальна підтримка не мала статистично значущого впливу на рівень стресу, що може вказувати на більш комплексний зв'язок даних змінних. Однак, соціальна підтримка може концептуально та операційно відрізнятися від Пошуку соціальної підтримки. Ціннісні пріоритети не впливали на стрес як і в курсовій роботі.

Обмеженнями дослідження можуть виступати особливості дизайну дослідження. По-перше, дані є репрезентативними лише для першокурсників, зокрема існує значна обмеженість у репрезентативності по спеціальностях та загалом досить високою була похибка. По-друге, розмір вибірки був досить малим. По-третє, спостерігався нерівновірний розподіл щодо демографічних змінних: чоловіків було значно менше, ніж жінок — однак, ймовірно, що їхнє співвідношення більш рівномірне у генеральній сукупності. Варто провести дослідження, які мали б кращий статевий паритет та в яких збір даних проводився б в різні періоди академічного року. Також, можливо, варто вимірювати соціальну підтримку та ціннісні пріоритети одночасно декількома різними інструментами.

ВИСНОВКИ

Повномасштабне вторгнення і загалом зміни у світі могли призвести до суттєвого підвищення рівня стресу в українців. Стрес вважається деструктивним явищем, яке може мати негативні наслідки для здоров'я людини. Статистика засвідчувала про зростання стресу, тривожності та загалом зазначалось про високий рівень стресу і незадовільний стан ментального здоров'я. Важливо розуміти що саме може впливати на рівень стресу, щоб ефективніше з ним справлятися. Так як стрес є комплексним явищем, важливо включити до розгляду різноманітні чинники даного явища. Були обрані три потенційні детермінанти стресу — ціннісні пріоритети, риси особистості та копінг-стратегії.

Були виконані усі п'ять завдань дослідження. Стрес визначався як процес взаємодії джерел стресу, його посередників та проявів, що включає суб'єктивну оцінку ситуації як стресової. Отже, було концептуалізовано поняття стресу, що передбачалося першим завданням.

Ціннісні пріоритети визначалися з точки зору теорії базових індивідуальних цінностей Шварца: як бажані транситуаційні цілі, що диференціюються за важливістю, а також служать керівними принципами у житті людини. Риси особистості визначалися як такі, що є стійкими характеристиками особистості, які не залежать від ситуації, в якій знаходиться людина. Основним теоретичним підходом до рис особистості була визначена модель Великої п'ятірки, яка вважається однією з центральних теорій рис особистості. Копінг-стратегії визначалися як відносно базові когнітивні та поведінкові зусилля, що можуть бути спрямовані на керування конкретними зовнішніми та\або внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжуючі або такі, що перевищують ресурси людини. Стратегії копіngu вважалися базовими, тобто такими, що застосовуються в різних ситуаціях, але контекст все одно частково враховувався.

Отже, були визначені основні теоретичні підходи до вивчення чинників стресу — ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій, що відповідало другому завданню.

5 з 12 гіпотез не спростувалися. Вони стосувалися рис особистості та копінг-стратегій. Копінг-стратегія Вирішення проблем зменшувала рівень стресу першокурсників, ймовірно, завдяки концентрації уваги на подоланні проблеми, прикладанню зусиль для її вирішення. Водночас стратегія Уникнення збільшувала рівень стресу, ймовірно через те, що студенти тікають таким чином від проблеми, що посилює рівень стресу. Відповідно був встановлений вплив копінг-стратегій, що підтверджує виконання третього завдання.

Студенти-першокурсники, які мали виражені риси Екстраверсії та Сумлінності, були менш схильними до переживання стресу. Тобто якщо першокурсники були говіркими, впевненими в собі та організованими, наполегливими, вони були менш схильні до стресу. Водночас студенти, у яких була більш виражена риса Нейротизму, мали вищий рівень стресу. Це означає, що студенти, які є досить тривожними, часто сумують та переживають, можуть мати вищий рівень стресу. Можна стверджувати, що був встановлений вплив рис особистості на рівень стресу, що передбачалося четвертим завданням.

Жоден з ціннісних пріоритетів не впливав на рівень стресу, ймовірно через більш складні зв'язки між даними змінними, неузгодженістю між емпіричною та теоретичною структурами, а також більшою мінливістю, порівняно з рисами особистості. Отже, було з'ясовано, що ціннісні пріоритети не мали прогностичної сили у передбаченні рівня стресу, що теж може служити виконанням фінального завдання про з'ясування впливу ціннісних пріоритетів на рівень стресу.

Отже, був визначений вплив копінг-стратегій, рис особистості та ціннісних пріоритетів на рівень стресу, що зазначалося в завданнях дослідження.

Результати даного дослідження можна застосовувати у практичній діяльності. Наприклад, стратегія Вирішення проблем показала дієвість у

зменшенні рівня стресу першокурсників, тому дану стратегію можна рекомендувати студентам бакалаврату перших курсів як таку, що може зменшувати рівень стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Аршава, І., Кутовий, К., & Аршава, І. (2020). Імпліцитна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (1), 32–37. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.5>
- Балакіна, С. (2023). Психосоціальні та соціокультурні чинники у процесі стресу на прикладі студентів БП-1 та БП-2 ФСНСТ НаУКМА
- Балахтар, К. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*, 1(57). <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i57/4.pdf>
- Болотіна, Я. (2021). *Особливості копінг поведінки у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту*. <https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/11674>
- Буракова, А. (2022). *Гумор як ресурс копінг-поведінки у школярів 14-16 років*. Національний університет «Києво-Могилянська академія».
- Вакуленко, О., & Чанчиков, І. (2019). Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. Теорія і практика сучасної психології. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/8.pdf
- Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (pss-10): Адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
- Галімов, Е. (2020). *Ціннісні орієнтації студентів української академії лідерства: Структура і зв'язок з поведінкою* [Національний університет «Києво-Могилянська академія»]. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3250ae4a-6934-46e6-96ca-b36c8bcec66f/content>
- Гапонов, К., & Табачников, С. (2019). Соціальна підтримка та якість життя осіб різних соціальних груп та з різним рівнем психосоціального стресу, які страждають на розлади, спричинені вживанням алкоголю.

Градус суспільства під час війни (Суспільно-політичні настрої під час повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України – восьма хвиля дослідження). (2023). Gradus. <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-eighth-wave/>

Досенко, А. (2023). *Вплив копінг-стратегій на адаптацію студентів в умовах воєнного стану* [Національний університет «Києво-Могилянська академія»]. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/205f6d29-8e64-4a57-ae3c-57e3eacd0255/content>

Зливков, В., Федан, С., & Лукомська, О. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

Коваленко, І., Лемещук, М., & Камінська, А. (2016). Стратегії подолання стресу та перфекціонізм. <https://doi.org/10.11603/2415-8798.2016.2.6694>

Крупа, В. & Мальцева К. (2019). Соціальний стрес та превалюючі стресори серед студентів бакалаврату НаУКМА. Наукові праці НаУКМА. Соціологія, 2, 62– 73. <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2019.2.62-73>

Любенко, Р., & Мальцева, К. (2019). Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: Дослідження серед студентів НаУКМА. <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/866e00dc-5fa7-4146-8774-7c9444c6321a>

Мальцева, К., Пугачова, О., & Бондар, В. (2023). *Як писати курсові та кваліфікаційні роботи : Навчально-методичний посібник*. <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/2f60f685-647f-4bdb-94c3-1178c23f6aa6>

Нагорняк, К. (2017). Уточнена теорія базових цінностей Ш.Шварца: Попередні результати адаптації методики PVQ-57 в Україні. Наукові записки НаУКМА. Соціологія. <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/12222>

Новікова, Л. (2020). Прес-релізи та звіти - Стресові ситуації в житті українців, 2020 [Пресреліз]. <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=998&t=6&page=2>

Орищин, Л. (2014). Вплив стресу сьогодення на планування майбутнього та ціннісні орієнтації сучасної молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1178/1/1-2014olsosm.pdf>

Паніотто, В., & Харченко, Н. (2017). *Методи опитування*.

Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. (2022). Gradus. https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research_Mental_Health_Report_short_version.pdf

Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Хвиля 3. (2024). Gradus. <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>

Селюкова, Т., & Мохонько, Д. (2016). Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1156/1/Selyukova_Mohonko.PDF

Субоч, Є. (2022). *Взаємозв'язок копінгових стратегій з психічним здоров'ям молоді у період пандемії COVID-19* [Магістерська робота, Національний університет «Києво-Могилянська академія»]. <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/3800e5b6-c5cb-4b59-b42d-2520fba4829e>

Степаненко, Л. (2018). Особливості взаємозв'язку особистісних емоційних рис студентів із вибором стратегій поведінки в невизначених ситуаціях.

Стресові стани населення України в контексті війни: Результати всеукраїнського опитування. (2023). Національна академія наук України Інститут соціології. https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/презентац_я-стресов_стани-fin.pdf?fbclid=IwAR2gMk3GVArBm9ckeeUzmWln1Qa9iyPl-Tk8AZ9jxRa3qteZX5KzT2m5D-E_aem_AcCYgUahwI0ywMuIzD5W_ez9AKmhKHBAlP55VmbR0N-HcnMPzF3AtqlN1ZXRnROvZD0rV5vyfwSIHoXXohAGeV24

- Хазратова, Н., Малімон, Л., & Олійник, А. (2023). Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Psychological Prospects Journal*, (41). <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>
- Хуткий, Д. О. (2014). Особистісні риси та цінносні орієнтації студентів-соціологів НАУКМА. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна, (вип. 8), 51–59
- Akaliyski, P., Taniguchi, N., Park, J., Gehrig, S., & Tormos, R. (2023). Values in crisis: Societal value change under existential insecurity. *Social Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03226-2>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18(1), 15–38. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.000311>
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., de Vries, R. E., Di Blas, L., Boies, K., & De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: Solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 356–366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.356>
- Baqtayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.85392>
- Bardi, A., & Guerra, V. M. (2010). Cultural values predict coping using culture as an individual difference variable in multicultural samples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 908–927. <https://doi.org/10.1177/0022022110381119>
- Biesanz, J. C., & West, S. G. (2004). Towards understanding assessments of the big five: Multitrait-multimethod analyses of convergent and discriminant validity across measurement occasion and type of observer. *Journal of Personality*, 72(4), 845–876. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00282.x>

- Bilsky, W., & Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8(3), 163–181. <https://doi.org/10.1002/per.2410080303>
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A., & Bilbao, M. Á. (2010). Personal values and wellbeing among europeans, spanish natives and immigrants to spain: Does the culture matter? *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 401–419. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9202-1>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social psychology of health* (c. 31–67). Sage Publications, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98838-002>
- Desmond, D. M., Shevlin, M., & MacLachlan, M. (2006). Dimensional analysis of the coping strategy indicator in a sample of elderly veterans with acquired limb amputations. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.015>
- Dimitrova, D. S., Kaishev, V. K., & Tan, S. (2020). Computing the kolmogorov-smirnov distribution when the underlying CDF is purely discrete, mixed, or continuous. *Journal of Statistical Software*, 95(10). <https://doi.org/10.18637/jss.v095.i10>
- Dobewall, H., & Rudnev, M. (2013). Common and unique features of schwartz's and inglehart's value theories at the country and individual levels. *Cross-Cultural Research*, 48(1), 45–77. <https://doi.org/10.1177/10693971113493584>

Ercan, H. (2017). The relationship between resilience and the big five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(70), 1–22. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.70.5>

ESS6_questionnaires_UA_ukr.pdf.(2013).<https://www.europeansocialsurvey.org>.
https://www.europeansocialsurvey.org/docs/round6/fieldwork/ukraine/ukrainian/ESS6_questionnaires_UA_ukr.pdf

Fink, G. (2016). Stress: Concepts Definition, History. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. https://www.researchgate.net/publication/310767357_Stress_Concepts_Definition_History

Giménez, A. C., & Tamajón, L. G. (2019). Analysis of the third-order structuring of Shalom Schwartz's theory of basic human values. *Heliyon*, 5(6), Article e01797. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01797>

Hanel, P. H. P., & Wolfardt, U. (2016). The 'dark side' of personal values: Relations to clinical constructs and their implications. *Personality and Individual Differences*, 97, 140–145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.045>

Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>

Homepage - CMU - Carnegie Mellon University. https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/COPE_scale.pdf

Inglehart, R. F. (2019). Cultural evolution: People's motivations are changing, and reshaping the world. *Social Forces*, 98(4), 1–3. <https://doi.org/10.1093/sf/soz119>

Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social support and acculturative stress of international students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6568. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>

- Laher, S. (2010). Using exploratory factor analysis in personality research: Best-practice recommendations. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1). <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i1.873>
- Landy, F., Quick, J. C., & Kasl, S. (1994). Work, stress, and well-being. *International Journal of Stress Management*, 1(1), 33–73. <https://doi.org/10.1007/bf01857282>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lo, C.-F., Leung, F. K.-Y., Lui, C. P.-F., & Ng, E. C.-B. (2022). Predictive effect of extraversion and neuroticism on mental health during the covid-19 pandemic in hong kong: The mediating role of coping strategies. *Psychology*, 13(09), 1391–1412. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.139089>
- Maltseva, K. (2024). Stress exposure, perceived stress severity, and their effects on health. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, (1), 187–197. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.01.187>
- Mazhak, I., Paludo, A. C., & Sudyn, D. (2023). Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2203230>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McCrae, R., & Costa, P. (1996). *Toward a new generation of personality theories: theoretical contexts for the Five -Factor Model*. The Guilford Press.
- McLeod, J. D. (2012). The Meanings of Stress. *Society and Mental Health*, 2(3), 172–186. <https://doi.org/10.1177/2156869312452877>
- Mechanic, D. (1962). Students under stress: A study of the social psychology of adaptation. <https://psycnet.apa.org/record/1963-05610-000>
- Nagorniak, K. M. (2020). Generation X, Y and Z values in Ukraine. *Ukrainian society*, 2020(2), 110–122. <https://doi.org/10.15407/socium2020.02.110>

- Najm, N. A. (2019). Big Five Trails: A Critical Review. *Gajah Mada International Journal of Business*, 21(2), 159. <https://doi.org/10.22146/gamaijb.34931>
- Nan, C., & Tsai, C.-T. L. (2022). The relationships between leisure time, perceived stress and subjective well-being in young and middle-aged working adults in china. *Leisure Sciences*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2074925>
- NH Dept. of Administrative Services. <https://www.das.nh.gov/wellness/Docs\Percieved%20Stress%20Scale.p df>
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), 157–184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A., & Paliga, M. (2020). The Effects of the Big Five Personality Traits on Stress among Robot Programming Students. *Sustainability*, 12(12), 5196. <https://doi.org/10.3390/su12125196>
- Purc, E., & Laguna, M. (2019, April). Personal values and innovative behavior of employees.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2022). Personal values across cultures. *Annual Review of Psychology*, 73(1), 517–546. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-125100>
- ScholarWorks@GVSU | Grand Valley State University Research. <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1173&context=orpc>

- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50(4), 19–45. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>
- Schwartz, S. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Comparative Sociology*, 5(2-3), 137–182. <https://doi.org/10.1163/156913306778667357>
- Schwartz, S. H. (2007). Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations. *Y Measuring Attitudes Cross-Nationally* (c. 169–203). SAGE Publications, Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849209458.n9>
- Schwartz, S. H. (2011). Values: Cultural and individual. *Y F. J. R. van de Vijver, A. Chasiotis & S. M. Breugelmans (Ред.), Fundamental questions in cross-cultural psychology* (c. 463–493). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511974090.019>
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Schwartz, S. H. (2013). Rethinking the concept and measurement of societal culture in light of empirical findings. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1), 5–13. <https://doi.org/10.1177/0022022113490830>
- Schwartz, S. H. (2015). Basic individual values: Sources and consequences. In D. Sander & T. Brosch (Eds.), *Handbook of value*. Oxford University Press
- Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(3), 268–290. <https://doi.org/10.1177/0022022101032003002>
- Schwartz, S. H., Sagiv, L., & Boehnke, K. (2000). Worries and Values. *Journal of Personality*, 68(2), 309–346. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00099>
- Selye, H. (1957). *The stress of life*. Longmans, Green. <https://archive.org/details/stressoflife00sely/page/68/mode/1up?view=theat>

erresearchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/332496001_Personal_Va
lues_and_Innovative_Behavior_of_Employees](https://www.researchgate.net/publication/332496001_Personal_Va_lues_and_Innovative_Behavior_of_Employees)

Soto, C., Naumann, L., & John, O. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. In *Handbook of personality: Theory and research* (3rd edition). Guilford

Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the ten-item perceived stress scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 90–101. <https://doi.org/10.1037/a0038100>

Tennant, C., Langefeld, P., & Byrne, D. (1985). The Concept of Stress. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 19(2), 113– 118. <https://doi.org/10.3109/00048678509161308>

Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–347. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>

Wang, S., Zhao, Y., Zhang, L., Wang, X., Wang, X., Cheng, B., Luo, K., & Gong, Q. (2019). Stress and the brain: Perceived stress mediates the impact of the superior frontal gyrus spontaneous activity on depressive symptoms in late adolescence. *Human Brain Mapping*, 40(17), 4982– 4993. <https://doi.org/10.1002/hbm.24752>

What are the most-cited publications in the social sciences (according to Google Scholar)? (2016). *Impact of Social Sciences*. <https://blogs.lse.ac.uk/impactofsocialsciences/2016/05/12/what-are-the-most-cited-publications-in-the-social-sciences-according-to-google-scholar/#comments>

Zimet, G. (2016). Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS) - scale items and scoring information.

Додаток А. Опитувальник

Вітаю!

Мене звати Соня, я з 4-го курсу Соціології. Зараз проводжу дослідження щодо впливу рис особистості, ціннісних пріоритетів та коупінг-стратегій у процесі стресу перших курсів бакалаврату для написання дипломної.

Для цього опитування випадковим чином було відібрано різних людей з різних спеціальностей перших курсів. Одним із цих людей виявились Ви)
Результати опитування використовуватимуться тільки в узагальненому вигляді.

Буду дуже вдячна за Вашу участь у дослідженні :))

Відпишіть, будь ласка, коли пройдете опитування)

Якщо у Вас виникнуть питання щодо дослідження чи у Вас з'явиться бажання дізнатись про його результати, звертайтеся до мене за адресою:

sofiia.balakina@ukma.edu.ua

Буду рада почути Ваші питання\коментарі\побажання

Опитування є анонімним і займає близько 10-25 хвилин.

Завчасно дуже Вам дякую)

Блок 1. Соціально-демографічний блок

1. Вкажіть Ваш факультет

- ФІ
- ФЕН
- ФОЗ
- ФСНСТ
- ФГН
- ФПВН
- ФПрН

2. Якою є Ваша спеціальність?
(Будь ласка, вкажіть повну назву без номеру. Наприклад, Комп'ютерні науки, Українська філологія)

Відповідь: _____

3. Скільки Вам повних років?

Відповідь: _____

4. Де Ви зараз перебуваєте?

- В Україні
- За кордоном
- Інша відповідь

5. Якою є Ваша стать?

- Жіноча
- Чоловіча
- Не бінарна
- Важко вказати

6. Враховуючи всі обставини, скажіть, будь ласка, наскільки Ви в цілому задоволені своїм життям на даний момент?

0 = Повністю незадоволений, 10 = Повністю задоволений

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

- 8
- 9
- 10

Блок 2. Сприйнятий стрес

Запитання в цьому розділі стосуються Ваших почуттів і думок протягом
ОСТАННЬОГО

МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів
відповіді, що
відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб за шкалою,
наведеною нижче:

0 = Ніколи, 1 = Майже ніколи, 2 = Іноді, 3 = Досить часто, 4 = Дуже часто

0	=	1	=	2	=	3	=	4	=
нікол		майже		іноді,		досить		дуже	
и,		ніколи,				часто,		часто	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Блок 3. Риси особистості

Нижче наведені характеристики, які можуть або не можуть стосуватися Вас.

Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді,
 що

відображує якою мірою ви ЗГОДНІ чи НЕ ЗГОДНІ з цим твердженням за
 шкалою, наведеною нижче:
 Я людина ...

1= Повністю не погоджуюсь, 2= Не погоджуюсь, 3= Десь посередині, 4=
 Погоджуюсь, 5= Повністю погоджуюсь

1 - 2 3 4 5 -
 Повністю Повністю

	не				погоджу
		погоджу			юсь
		юсь			
1. Дружелюбна, товариська	1	2	3	4	5
2. Співчутлива, м'якосердечна	1	2	3	4	5
3. Схильна до неорганізованості	1	2	3	4	5
4. Спокійна, яка добре переносить стрес	1	2	3	4	5
5. Яка мало цікавиться мистецтвом	1	2	3	4	5
6. Впевнена у собі	1	2	3	4	5
7. Шаноблива, яка ставиться до інших з повагою	1	2	3	4	5
8. Схильна до лінощів	1	2	3	4	5
9. Яка залишається оптимістом після невдачі	1	2	3	4	5
10. Яка цікавиться багатьма різними речами	1	2	3	4	5
11. Яка рідко збуджується і виявляє нетерплячість	1	2	3	4	5

12.Схильна звинувачувати інших	1	2	3	4	5
13.Надійна, стійка	1	2	3	4	5
14.Примхлива, яка має часті перепади настрою	1	2	3	4	5
15.Винахідлива, кмітлива	1	2	3	4	5
16.Схильна бути тихою	1	2	3	4	5
17.Яка мало симпатизує іншим	1	2	3	4	5
18.Яка діє методично, любить порядок	1	2	3	4	5
19.Яка може бути напруженою	1	2	3	4	5
20.Яка захоплюється живописом, музикою або літературою	1	2	3	4	5
21.Владна, діє як лідер	1	2	3	4	5
22.Яка починає суперечки з іншими	1	2	3	4	5
23.Якій важко починати роботу над завданнями	1	2	3	4	5
24.Яка відчуває себе у безпеці, комфортно сама з собою	1	2	3	4	5

25. Уникає інтелектуальних, філософських дискусій	1	2	3	4	5
26. Яка є менш активною за інших	1	2	3	4	5
27. Незлопам'ятна	1	2	3	4	5
28. Яка може бути дещо безтурботною	1	2	3	4	5
29. Емоційно стабільна, не схильна засмучуватись	1	2	3	4	5
30. Яка не має схильності до творчості	1	2	3	4	5
31. Сором'язлива, неговірка	1	2	3	4	5
32. Безкорислива і готова допомогти іншим	1	2	3	4	5
33. Яка зберігає речі в чистоті і порядку	1	2	3	4	5
34. Яка часто переживає	1	2	3	4	5
35. Яка цінує мистецтво і красу	1	2	3	4	5
36. Якій важко впливати на інших	1	2	3	4	5
37. Яка іноді буває грубою з людьми	1	2	3	4	5

38.Ефективна, гарно справляється з задачами	1	2	3	4	5
39.Яка часто сумує	1	2	3	4	5
40.Яка роздумує над складними і глибокими речами	1	2	3	4	5
41.Повна сил та енергії	1	2	3	4	5
42.Яка з підозрою ставиться до намірів інших	1	2	3	4	5
43.Надійна, на яку завжди можна розраховувати	1	2	3	4	5
44.Яка тримає свої емоції під контролем	1	2	3	4	5
45.Яка має труднощі з уявою	1	2	3	4	5
46.Балакуча	1	2	3	4	5
47.Яка може бути холодною і нетурботливою	1	2	3	4	5
48.Яка лишає безлад, не прибирає за собою	1	2	3	4	5
49.Яка рідко відчуває тривогу або страх	1	2	3	4	5

50.Яка вважає поезію і театральні п'єси нудними	1	2	3	4	5
51.Не любить брати на себе відповідальність	1	2	3	4	5
52.Чемна, ввічлива по відношенню до інших	1	2	3	4	5
53.Наполеглива, працює, допоки завдання не буде завершено	1	2	3	4	5
54.Схильна відчувати себе пригніченою	1	2	3	4	5
55.Яка не цікавиться абстрактними ідеями	1	2	3	4	5
56.Яка демонструє завзятість, ентузіазм	1	2	3	4	5
57.Яка думає про людей якнайкраще	1	2	3	4	5
58.Яка іноді поводить себе безвідповідально	1	2	3	4	5
59.Яка є темпераментною, легко дає волю емоціям	1	2	3	4	5

60. Оригінальна, яка 1 2 3 4 5
висуває нові ідеї

Блок 4. Ціннісні пріоритети

Нижче наведені короткі характеристики деяких людей. Будь ласка, прочитайте кожен опис та вкажіть, наскільки кожен з цих людей є СХОЖИМ чи НЕ СХОЖИМ на Вас за шкалою, наведеною нижче:

1= Дуже схожий/-а на мене, 2= Схожий/-а на мене, 3= Досить схожий/-а на мене, 4= Трохи схожий/-а на мене, 5= Не схожий/-а на мене, 6= Зовсім не схожий/-а на мене

	1	2	3	4	5	6
1. Для нього/неї	1	2	3	4	5	6

важливо

вигадувати нові

ідеї та бути

творчою

людиною.

Йому/Їй

подобається все

робити у свій

оригінальний

спосіб

2. Для нього/неї	1	2	3	4	5	6
------------------	---	---	---	---	---	---

важливо бути

багатим.

Він/Вона бажає

мати багато

грошей та
дорогі речі

3. Для нього/неї 1 2 3 4 5 6

дуже важливо,
щоб у ставленні
до людей в
усьому світі
була рівність.

Він/Вона

впевнений/-а ,
що у всіх мають
бути рівні
можливості у
житті

4. Для нього/неї 1 2 3 4 5 6

важливо

демонструвати
всім свої
здібності.

Він/Вона хоче,

щоб люди
захоплювалися
тим, що
він/вона робить

5. Для нього/неї 1 2 3 4 5 6

важливо жити у
безпечному
оточенні.

Він/Вона

уникає всього,
що може
загрожувати
його/її безпеці

6. Йому/Їй 1 2 3 4 5 6

подобаються
сюрпризи і
він/вона завжди
шукає якою б
новою справою
зайнятися.

Він/Вона

вважає, що у
житті важливо
займатися
багатьма
різними
справами

7. Він/Вона 1 2 3 4 5 6

впевнений/-а,
що люди мають
виконувати те,
що їм кажуть.

Він/Вона

вважає, що
люди завжди
мають
дотримуватися
правил, навіть

якщо ніхто за
ними не
спостерігає

8. Він/Вона 1 2 3 4 5 6

вважає

важливим

вислухати

думки людей,
що від нього/неї
відрізняються.

Навіть якщо
він/вона не
згоден/-а з
ними, він/вона
все одно бажає
зрозуміти їх
точку зору

9. Для нього/неї 1 2 3 4 5 6

дуже важливо
бути

скромним/-ою

та "триматися у
тіні". Він/Вона
намагається не
привертати до
себе увагу

10. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї

важливо добре

проводити час.

Йому/їй

подобається

себе побалувати

11. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї

важливо

самостійно

приймати

рішення про те,

що робити.

Йому/їй

подобається

бути вільним/-

ою та

незалежним/-

ою

12. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї дуже

важливо

допомагати

оточуючим

людям.

Він/Вона хоче

дбати про їх

благополуччя

13. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї дуже

важливо бути

успішним/-ою.

Він/Вона

сподівається,

що люди

визнають

його/її

досягнення

14. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї

важливо, щоб

уряд гарантував

його/її безпеку

від усіх загроз.

Він/Вона хоче,

щоб держава

була сильною та

могла захистити

своїх громадян

15. Він/Вона 1 2 3 4 5 6

шукає пригод та

йому/її

подобається

ризикувати.

Він/Вона хоче

мати життя

повне вражень

16. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї

важливо завжди

поводити себе
правильно.

Він/Вона

намагається

уникнути будь-
яких вчинків,
що можуть
викликати осуд

17. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї

важливо бути

шановною

людиною.

Він/Вона хоче,

щоб люди

робили те, що

він/вона скаже

18. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї

важливо бути

відданим своїм

друзям.

Він/Вона хоче

присвятити себе

близьким

людям

19. Він/Вона 1 2 3 4 5 6

твердо

впевнений, що

люди повинні
дбати про
природу. Для
нього/неї
важливо
турбуватися
про довкілля

20. Для 1 2 3 4 5 6

нього/неї
важливими є
традиції.

Він/Вона

намагається
дотримуватися
релігійних або
сімейних
звичаїв

21. Він/Вона 1 2 3 4 5 6

шукає будь-яку
нагоду
розважитися.

Для нього/неї
важливо
займатися тим,
що дає
задоволення

Блок 5. Копінг-стратегії

Запитання цього блоку стосуються того, як люди справляються з проблемами і
неприємностями у житті.

Спробуйте згадати про одну з проблем, з якою Ви стикалися у останні півроку.
Ця проблема має бути важливою для Вас і має бути такою, що змусила сильно
хвилюватися.

Будь ласка, опишіть дану проблему в кількох словах

Відповідь: _____

Тепер пам'ятаючи про проблему, вкажіть якими способами Ви користувалися,
щоб справитися з нею, обираючи найбільш прийнятний варіант відповіді:

Повністю	згоден	(5),
Згоден		(4)
Десь	посередині	(3)
Не	згоден	(2),
Повністю не згоден (1)		

	1	2	3	4	5
1. Дозволяю собі поділитися почуттям другом	1	2	3	4	5
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином	1	2	3	4	5

вирішити

проблему

3. Здійснюю 1 2 3 4 5

пошук всіх

можливих рішень,

перш ніж щось

зробити

4. Намагаюся 1 2 3 4 5

відволіктися від

проблеми

5. Приймаю 1 2 3 4 5

співчуття і

розуміння від

когось

6. Роблю все 1 2 3 4 5

можливе, щоб не

дати оточуючим

побачити, що мої

справи кепські

7. Обговорюю 1 2 3 4 5

ситуацію з

людьми, так як

обговорення

допомагає мені

почувати себе

краще

8. Ставлю для 1 2 3 4 5

себе ряд цілей, що

дозволяють

поступово

справлятися з

ситуацією

9. Дуже ретельно 1 2 3 4 5

зважаю

можливості

вибору

10. Мрію, 1 2 3 4 5

фантазую про

кращі часи

11. Намагаюся 1 2 3 4 5

різними

способами

вирішувати

проблему, поки не

знайду

найкращий

12. Довіряю свої 1 2 3 4 5

страхи родичу або

другу

13. Більше часу, 1 2 3 4 5

ніж зазвичай,

проводжу

насамоті

14. Розповідаю 1 2 3 4 5

іншим людям про

ситуацію, так як

тільки її
 обговорення
 допомагає мені
 прийти до її
 вирішення

15. Думаю про те, 1 2 3 4 5
 що потрібно
 зробити, щоб
 виправити
 становище

16. Зосереджуюсь 1 2 3 4 5
 повністю на
 вирішенні
 проблеми

17. Обмірковую 1 2 3 4 5
 про себе план дій

18. Дивлюся 1 2 3 4 5
 телевізор довше,
 ніж зазвичай

19. Іду до когось 1 2 3 4 5
 (друга або
 фахівця), щоб він
 допоміг мені
 відчувати себе
 краще

20. Борюся за те, 1 2 3 4 5
 що мені потрібно
 в цій ситуації

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21. Уникаю з
спілкування
людьми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Переключаюсь на
хобі чи займаюся
спортом, щоб
уникнути
проблему | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Іду до друга за
порадою – як
виправити
ситуацію | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Іду до друга,
щоб він допоміг
мені краще
відчути проблему | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Приймаю
співчуття,
взаєморозуміння
друзів | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Сплю більше
звичайного | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Фантазую про
те, що все могло б
бути інакше | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

28. Уявляю себе 1 2 3 4 5
героєм книги або
кіно

29. Намагаюся 1 2 3 4 5
вирішити
проблему

30. Хочу, щоб 1 2 3 4 5
люди залишили
мене насамоті

31. Приймаю 1 2 3 4 5
допомогу від
друзів або родичів

32. Шукаю 1 2 3 4 5
заспокоєння у
тих, хто знає мене
краще

33. Намагаюся 1 2 3 4 5
ретельно
планувати свої дії,
а не діяти
імпульсивно під
впливом
зовнішнього
спонукання

Дуже дуже дуже дякую за проходження опитування! Сподіваюсь, що Вам було цікаво 😊

Додаток Б. Розподіл студентів за спеціальностями у вибірці

Таблиця Б.1. Розподіл опитаних студентів за спеціальностями

Спеціальність	Опитано	Похибка за ймовірності 0,9545
Соціологія	9	0,19
Зв'язки з громадськістю	3	0,52
Політологія	7	0,24
Міжнародні відносини	21	Більше, ніж було потрібно
Психологія	6	0,31
Соціальна робота	7	0,14
Інженерія програмного забезпечення	7	0,29
Комп'ютерні науки	8	0,23
Прикладна математика	4	0,38
Кібербезпека	2	0,59
Менеджмент	6	0,32
Маркетинг	9	0,21
Економіка	6	0,29
Фінанси	3	0,52
Фізика	2	0,39
Хімія	3	Більше, ніж було потрібно
Біологія	7	Більше, ніж було потрібно
Екологія	2	0,54
Культурологія	3	0,46
Філософія	2	0,64
Історія та археологія	2	0,64

Українська філологія	5	0,36
Германська філологія	6	0,34
Право	12	0,22

Додаток В. Факторний аналіз копінг-стратегій

Таблиця В.1. Матриця кореляцій компонент

Компонента	1	2	3
1	1	0,144	0,044
2	0,144	1	0,011
3	0,044	0,011	1

Таблиця В.2. Показники якості моделі

Назва показнику		Значення
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна		0,828
Тест сферичності Бартлетта	Хі-квадрат	2788,31
	Рівні свободи	528
	Значущість	0,000
Залишки		44%
Детермінант		4,216E-010

Таблиця В.3. Повна пояснена дисперсія

Компонента	Початкові власні значення	Суми квадратів в навантажень вилучень			Суми квадратів в навантажень обертів				
		% Дисперсії	Кумулятивний %		% Дисперсії	Кумулятивний %			
	Всього			Всього			Всього		

1	8,335	25,25 9	25,25 9	8,335	25,25 9	25,25 9	7,015	21,25 7	21,2 57
2	5,091	15,42 6	40,68 5	5,091	15,42 6	40,68 5	6,370	19,30 4	40,5 62
3	3,044	9,223	49,90 8	3,044	9,223	49,90 8	3,084	9,346	49,9 08
4	2,024	6,134	56,04 3						
5	1,359	4,117	60,16 0						
6	1,140	3,455	63,61 5						
7	1,098	3,327	66,94 2						
8	,946	2,866	69,80 8						
9	,912	2,763	72,57 1						
10	,898	2,720	75,29 1						
11	,728	2,205	77,49 6						
12	,684	2,073	79,56 9						
13	,637	1,929	81,49 8						
14	,626	1,896	83,39 3						
15	,533	1,615	85,00 8						
16	,491	1,489	86,49 7						

17	,463	1,404	87,90 1						
18	,429	1,299	89,20 0						
19	,403	1,220	90,42 1						
20	,361	1,093	91,51 3						
21	,338	1,023	92,53 6						
22	,330	,999	93,53 5						
23	,300	,908	94,44 3						
24	,290	,879	95,32 2						
25	,265	,802	96,12 5						
26	,227	,687	96,81 2						
27	,200	,607	97,41 8						
28	,181	,549	97,96 7						
29	,171	,520	98,48 7						
30	,160	,484	98,97 1						
31	,129	,390	99,36 1						
32	,115	,350	99,71 1						

33	,095	,289	100,0 00						
----	------	------	-------------	--	--	--	--	--	--

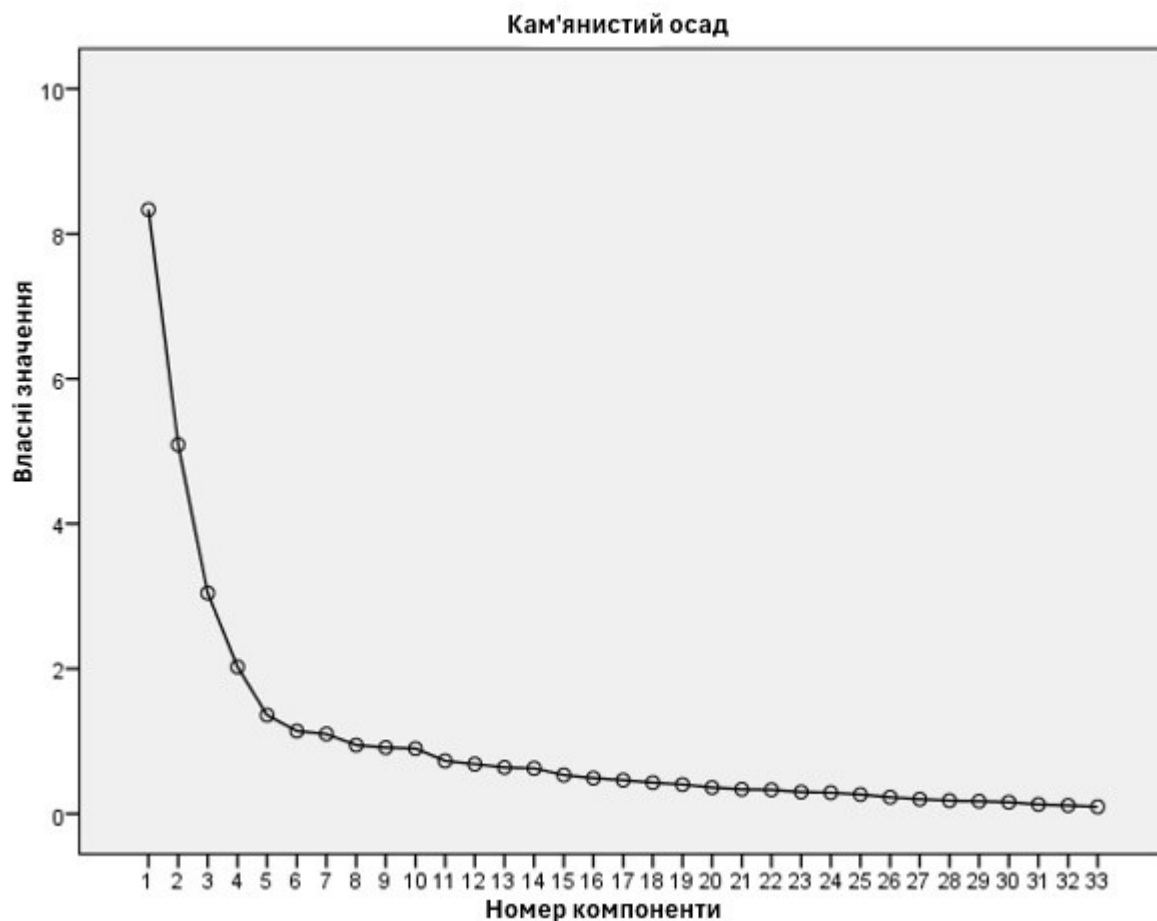


Рис. В.1. Кам'янистий осад

Таблиця В.4. Повернута Матриця Компонент

	Компонента		
	1	2	3
Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів	,867		
Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще	,828		
Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію	,796		
Довіряю свої страхи родичу або другу	,785		
Приймаю допомогу від друзів або родичів	,761		

Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему	,736		
Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення	,736		
Приймаю співчуття і розуміння від когось	,734		
Дозволяю собі поділитися почуттям з другом	,727		
Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	,723		
Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще	,652		
Сплю більше звичайного	,300		
Намагаюся вирішити проблем		,840	
Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему		,799	
Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище		,775	
Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити		,772	
Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією		,727	
Обмірковую про себе план дій		,723	
Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми		,713	
Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий		,695	
Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації		,680	
Дуже ретельно зважую можливості вибору		,630	
Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання		,603	
Фантазую про те, що все могло б бути інакше			,666
Мрію, фантазую про кращі часи			,657
Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті			,589
Намагаюся відволіктися від проблеми			,574

Хочу, щоб люди залишили мене насамоті			,562
Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему			,507
Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські	-,420		,497
Уявляю себе героєм книги або кіно			,471
Уникаю спілкування з людьми			,437
Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			

Додаток Г. Факторний аналіз рис особистості

Таблиця Г.1. Матриця кореляцій компонент

Компонента	1	2	3	4	5
1	1	-0,141	-0,055	-0,133	-0,173
2	-0,141	1	0,103	0,02	-0,018
3	-0,055	0,103	1	0,043	0,157
4	-0,133	0,02	0,043	1	0,135
5	-0,173	-0,018	0,157	0,135	1

Таблиця Г.2. Показники якості моделі

Назва показнику		Значення
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна		0,7
Тест сферичності Бартлетта		Хі-квадрат
		Рівні свободи
		Значущість
Залишки		46%
Детермінант		1,792E-018

Таблиця Г.3. Повна пояснена дисперсія

Компонента	Початкові власні значення	Суми квадратів навантажень вилучень	Суми квадратів навантажень обертів

	Всього	% Дисп ер сії	Куму ля тивни й %	Всього	% Дисп ер сії	Куму ля тивн ий %	Всього	% Дисп ер сії	Кум уля тивн ий %
1	9,139	15,23 2	15,23 2	9,139	15,23 2	15,23 2	6,593	10,98 9	10,9 89
2	6,458	10,76 3	25,99 5	6,458	10,76 3	25,99 5	6,366	10,61 0	21,5 98
3	4,505	7,508	33,50 2	4,505	7,508	33,50 2	4,789	7,982	29,5 81
4	3,503	5,839	39,34 1	3,503	5,839	39,34 1	4,675	7,791	37,3 72
5	3,180	5,300	44,64 1	3,180	5,300	44,64 1	4,362	7,269	44,6 41
6	2,392	3,987	48,62 8						
7	2,121	3,536	52,16 4						
8	1,793	2,988	55,15 1						
9	1,641	2,735	57,88 6						
10	1,334	2,224	60,11 0						
11	1,288	2,147	62,25 6						
12	1,175	1,959	64,21 5						
13	1,147	1,911	66,12 6						
14	1,100	1,833	67,96 0						

15	1,010	1,684	69,64 3						
16	,980	1,634	71,27 7						
17	,937	1,561	72,83 9						
18	,928	1,546	74,38 5						
19	,857	1,428	75,81 3						
20	,851	1,419	77,23 1						
21	,816	1,359	78,59 1						
22	,757	1,262	79,85 3						
23	,726	1,209	81,06 2						
24	,702	1,171	82,23 3						
25	,636	1,059	83,29 2						
26	,622	1,037	84,32 9						
27	,597	,996	85,32 5						
28	,561	,935	86,26 0						
29	,556	,927	87,18 7						
30	,517	,861	88,04 8						

31	,482	,803	88,85 1						
32	,473	,789	89,64 0						
33	,419	,699	90,33 9						
34	,396	,659	90,99 8						
35	,386	,643	91,64 2						
36	,382	,636	92,27 8						
37	,357	,595	92,87 3						
38	,342	,570	93,44 3						
39	,329	,549	93,99 1						
40	,308	,513	94,50 4						
41	,284	,473	94,97 7						
42	,262	,437	95,41 4						
43	,252	,420	95,83 3						
44	,248	,413	96,24 7						
45	,242	,403	96,65 0						
46	,222	,370	97,02 0						

47	,216	,360	97,37 9						
48	,171	,286	97,66 5						
49	,167	,279	97,94 3						
50	,165	,274	98,21 8						
51	,155	,259	98,47 6						
52	,139	,232	98,70 9						
53	,138	,230	98,93 9						
54	,126	,210	99,14 9						
55	,116	,193	99,34 2						
56	,101	,169	99,51 1						
57	,090	,150	99,66 1						
58	,080	,133	99,79 4						
59	,066	,109	99,90 3						
60	,058	,097	100,0 00						

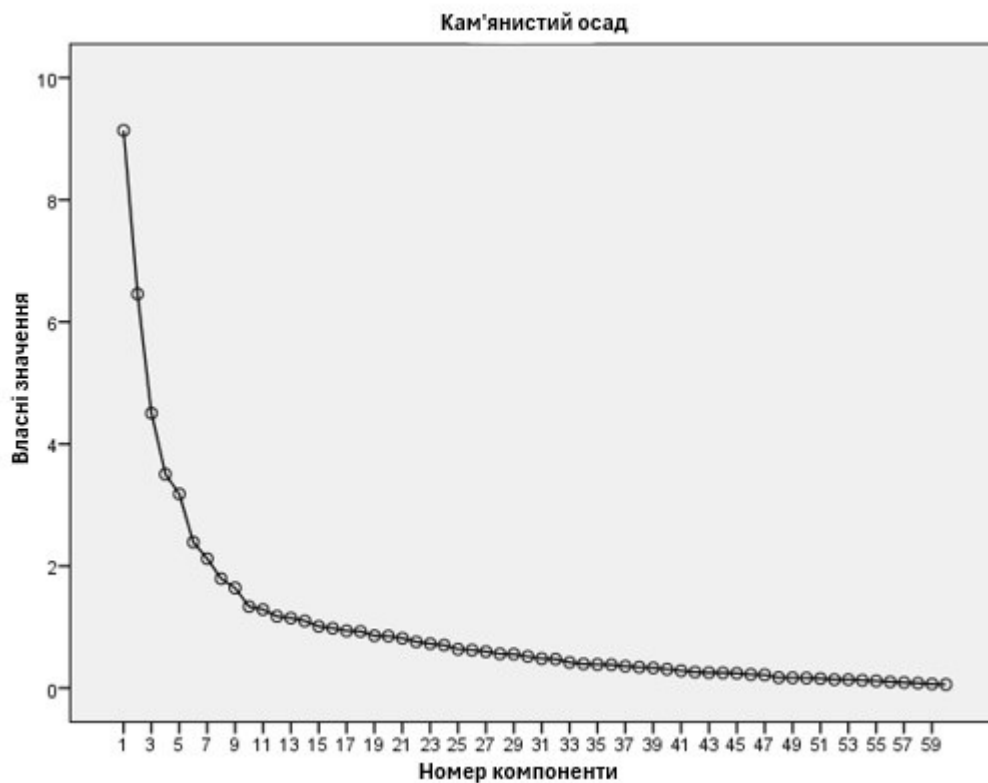


Рис. Г.1 Кам'янистий осад

Таблиця Г.4. Повернута Матриця Компонент

	Компоне нта				
	1	2	3	4	5
Схильна до неорганізованості	-,738				
Яка діє методично, любить порядок	,737				
Яка зберігає речі в чистоті і порядку	,730				
Наполеглива, яка працює, допоки завдання не буде завершено	,696				
Яка лишає безлад, не прибирає за собою	-,606				
Схильна до лінощів	-,606				
Якій важко починати роботу над завданнями	-,585				

Яка іноді поводить себе безвідповідально	-,583			
Ефективна, гарно справляється з задачами	,577			
Надійна, на яку завжди можна розраховувати	,577			
Надійна, стійка	,554			
Шаноблива, яка ставиться до інших з повагою	,466			
Не любить брати на себе відповідальність	-,408			
Повна сил та енергії	,405			
Емоційно стабільна, не схильна засмучуватись		-,783		
Яка часто переживає		,745		
Яка часто сумує		,730		
Спокійна, яка добре переносить стрес		-,723		
Схильна відчувати себе пригніченою		,710		
Яка може бути напруженою		,659		
Яка є темпераментною, легко дає волю емоціям		,620		
Яка рідко відчуває тривогу або страх		-,618		
Примхлива, яка має часті перепади настрою		,569		
Яка тримає свої емоції під контролем		-,556		
Співчутлива, м'якосердечна		,540		,531
Яка залишається оптимістом після невдачі		-,502		
Схильна звинувачувати інших				

Яка рідко збуджується і виявляє нетерплячість					
Яка мало цікавиться мистецтвом			-,794		
Яка захоплюється живописом, музикою або літературою			,738		
Яка цінує мистецтво і красу			,738		
Яка не цікавиться абстрактними ідеями			-,665		
Яка цікавиться багатьма різними речами			,610		
Яка не має схильності до творчості			-,591		
Яка вважає поезію і театральні п'єси нудними			-,583		
Оригінальна, яка висуває нові ідеї			,502		
Уникає інтелектуальних, філософських дискусій			-,498		
Яка роздумує над складними і глибокими речами			,480		
Винахідлива, кмітлива					
Яка має труднощі з уявою					
Яка відчуває себе у безпеці, комфортно сама з собою					
Сором'язлива, неговірка				-,780	
Схильна бути тихою				-,703	
Балакуча				,683	
Владна, діє як лідер				,596	
Яка є менш активною за інших				-,594	
Яка демонструє завзятість, ентузіазм				,532	
Впевнена у собі		-,447		,502	
Яка починає суперечки з іншими				,471	- ,407

Якій важко впливати на інших					
Яка думає про людей якнайкраще					,721
Яка може бути холодною і нетурботливою					- ,655
Незлопам'ятна					,607
Безкорислива і готова допомогти іншим					,594
Дружелюбна, товариська					,543
Чемна, ввічлива по відношенню до інших	,451				,494
Яка іноді буває грубою з людьми					- ,487
Яка з підозрою ставиться до намірів інших					- ,438
Яка мало симпатизує іншим					
Яка може бути дещо безтурботною					

Додаток Д . Факторний аналіз ціннісних пріоритетів

Таблиця Д.1. Матриця кореляцій компонент

Компонента	1	2	3	4
1	1	-0,017	0,328	-0,357
2	-0,017	1	0,072	-0,185
3	0,328	0,072	1	-0,223
4	-0,357	-0,185	-0,223	1

Таблиця Д.2. Показники якості моделі

Назва показнику	Значення	
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна		0,821
Тест сферичності Бартлетта	Хі-квадрат	1226
	Рівні свободи	210
	Значущість	0,000
Залишки		45%
Детермінант		0

Таблиця Д.3. Повна пояснена дисперсія

КомпONENTA	Початкові власні значення	Суми квадратів в навантажень вилучень			Суми квадратів в навантажень обертів				
		% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього		
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %

1	6,580	31,332	31,332	6,580	31,332	31,332	3,686	17,554	17,554
2	2,299	10,948	42,280	2,299	10,948	42,280	3,353	15,969	33,523
3	1,568	7,469	49,749	1,568	7,469	49,749	2,618	12,465	45,987
4	1,219	5,806	55,555	1,219	5,806	55,555	2,009	9,567	55,555
5	1,132	5,391	60,946						
6	1,066	5,076	66,022						
7	,965	4,596	70,618						
8	,801	3,816	74,433						
9	,757	3,607	78,040						
10	,615	2,930	80,970						
11	,551	2,623	83,592						
12	,506	2,408	86,000						
13	,459	2,184	88,185						
14	,410	1,955	90,139						
15	,386	1,837	91,977						
16	,365	1,739	93,716						

17	,346	1,646	95,36 1						
18	,313	1,489	96,85 0						
19	,283	1,349	98,20 0						
20	,214	1,017	99,21 7						
21	,165	,783	100,0 00						

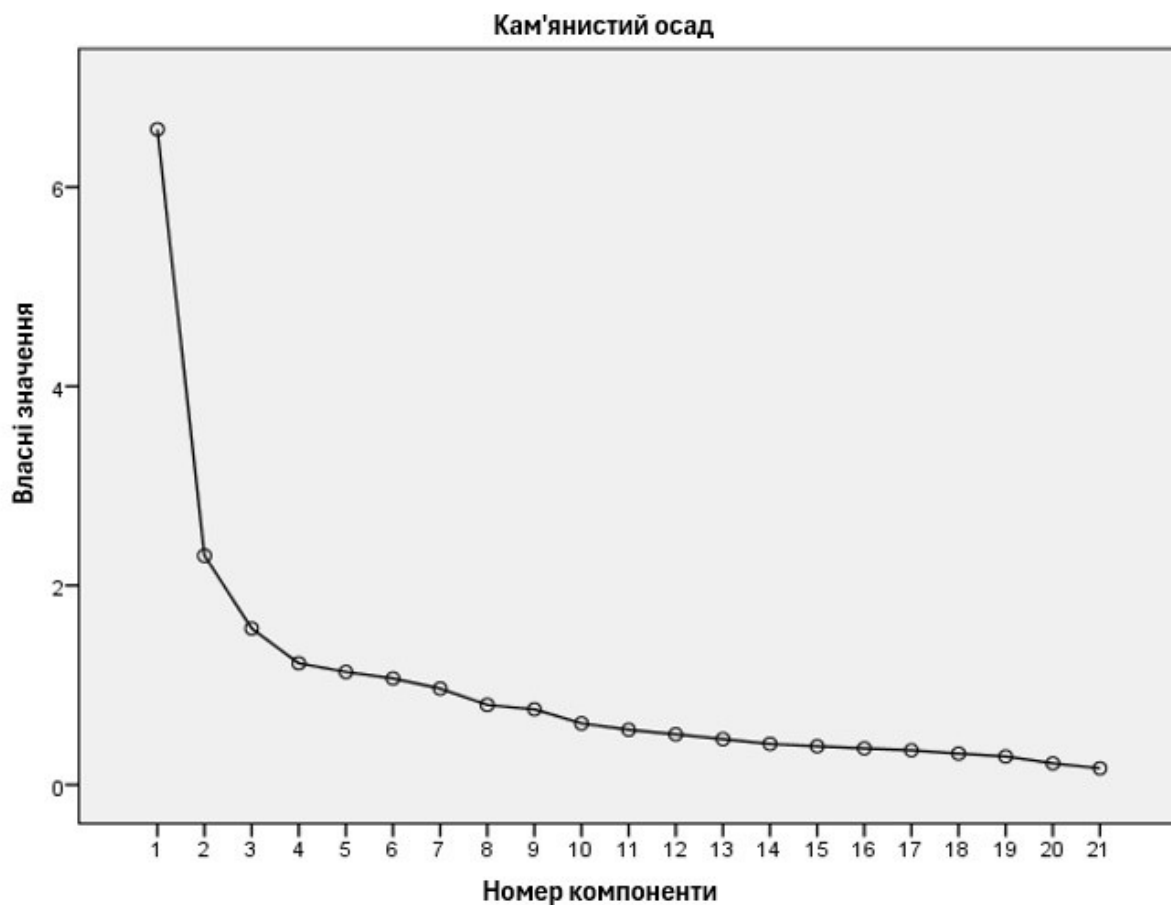


Рис. Д.1. Кам'янистий осад

Таблиця Д.4. Повернута Матриця Компонент

	Компонента			
	1	2	3	4

Для нього/неї важливо добре проводити час. Йому/їй подобається себе побалувати	,811			
Він/Вона шукає будь-яку нагоду розважитися. Для нього/неї важливо займатися тим, що дає задоволення	,688			
Йому/їй подобаються сюрпризи і він/вона завжди шукає якою б новою справою зайнятися. Він/Вона вважає, що у житті важливо займатися багатьма різними справами	,635			
Він/Вона шукає пригод та йому/їй подобається ризикувати. Він/Вона хоче мати життя повне вражень	,599			
Для нього/неї важливо жити у безпечному оточенні. Він/Вона уникає всього, що може загрожувати його/її безпеці	,554			,410
Для нього/неї дуже важливо, щоб у ставленні до людей в усьому світі була рівність. Він/Вона впевнений/-а, що у всіх мають бути рівні можливості у житті	,526			
Для нього/неї важливо самостійно приймати рішення про те, що робити. Йому/їй подобається бути вільним/-ою та незалежним/-ою	,463	,454		
Для нього/неї важливо, щоб уряд гарантував його/її безпеку від усіх загроз. Він/Вона хоче, щоб держава була сильною та могла захистити своїх громадян	,452			
Для нього/неї дуже важливо допомагати оточуючим людям. Він/Вона хоче дбати про їх благополуччя		,847		
Для нього/неї важливо бути відданим своїм друзям. Він/Вона хоче присвятити себе близьким людям		,754		

Він/Вона вважає важливим вислухати думки людей, що від нього/неї відрізняються. Навіть якщо він/вона не згоден/-а з ними, він/вона все одно бажає зрозуміти їх точку зору	,443	,649		
Він/Вона твердо впевнений, що люди повинні дбати про природу. Для нього/неї важливо турбуватися про довкілля		,628		
Для нього/неї важливо вигадувати нові ідеї та бути творчою людиною. Йому/їй подобається все робити у свій оригінальний спосіб		,525		
Для нього/неї важливо бути шановною людиною. Він/Вона хоче, щоб люди робили те, що він/вона скаже			,753	
Для нього/неї важливо демонструвати всім свої здібності. Він/Вона хоче, щоб люди захоплювалися тим, що він/вона робить			,712	
Для нього/неї дуже важливо бути успішним/-ою. Він/Вона сподівається, що люди визнають його/її досягнення			,644	
Для нього/неї важливо бути багатим. Він/Вона бажає мати багато грошей та дорогі речі			,620	
Він/Вона впевнений/-а, що люди мають виконувати те, що їм кажуть. Він/Вона вважає, що люди завжди мають дотримуватися правил, навіть якщо ніхто за ними не спостерігає				,653
Для нього/неї дуже важливо бути скромним/-ою та "триматися у тіні". Він/Вона намагається не привертати до себе увагу			-,415	,652
Для нього/неї важливо завжди поводити себе правильно. Він/Вона намагається уникнути				,608

будь-яких вчинків, що можуть викликати осуд				
Для нього/неї важливими є традиції. Він/Вона намагається дотримуватися релігійних або сімейних звичаїв				,464

Додаток Е. Показники надійності вимірів

Таблиця Е.1. Статистика надійності

Вимір	Альфа Кронбаха
Відкритість до змін	0,778
Консерватизм	0,61
Орієнтація на інших	0,814
Орієнтація на себе	0,779
Сприйнятий стрес	0,848
Відкритість до досвіду	0,845
Нейротизм	0,872
Згодливість	0,793
Сумлінність	0,864
Екстраверсія	0,794
Вирішення проблем	0,914
Уникнення	0,713
Пошук соціальної підтримки	0,931

Додаток Ж. Результати регресійного аналізу для перевірки гіпотез

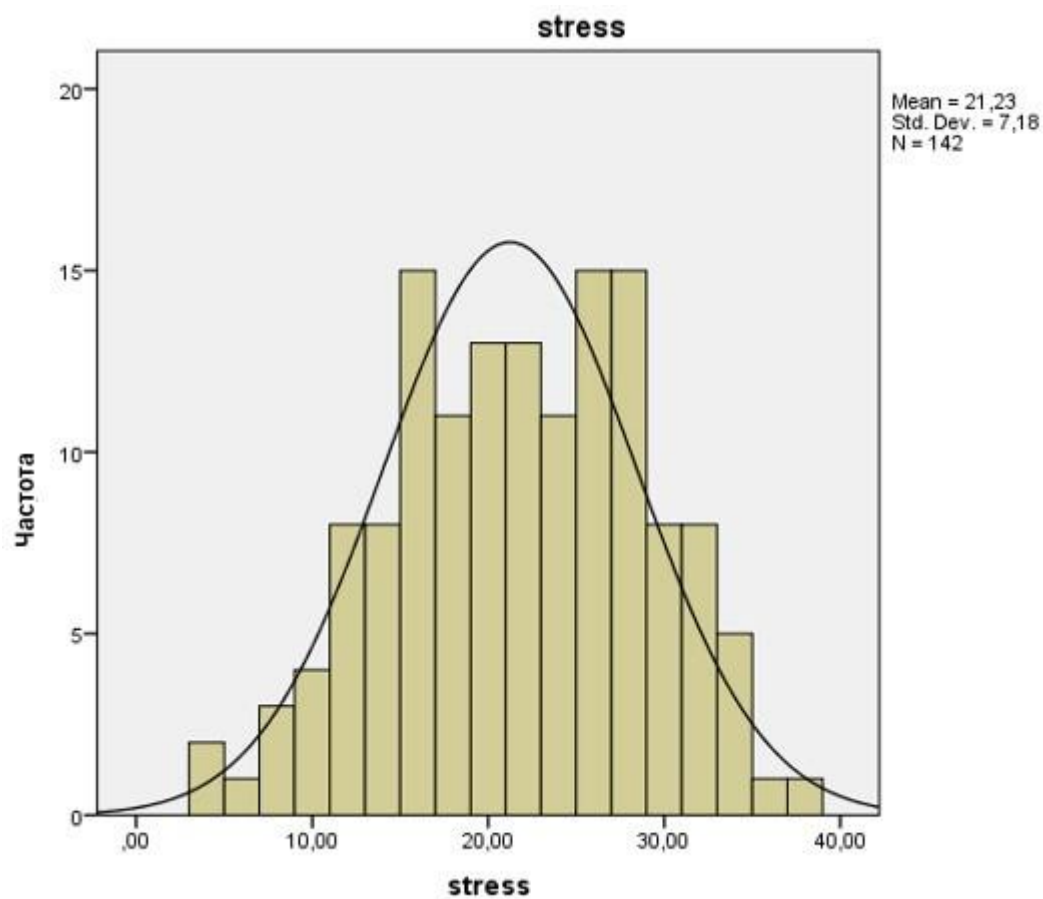


Рис. Ж.1. Нормальність розподілу для стресу

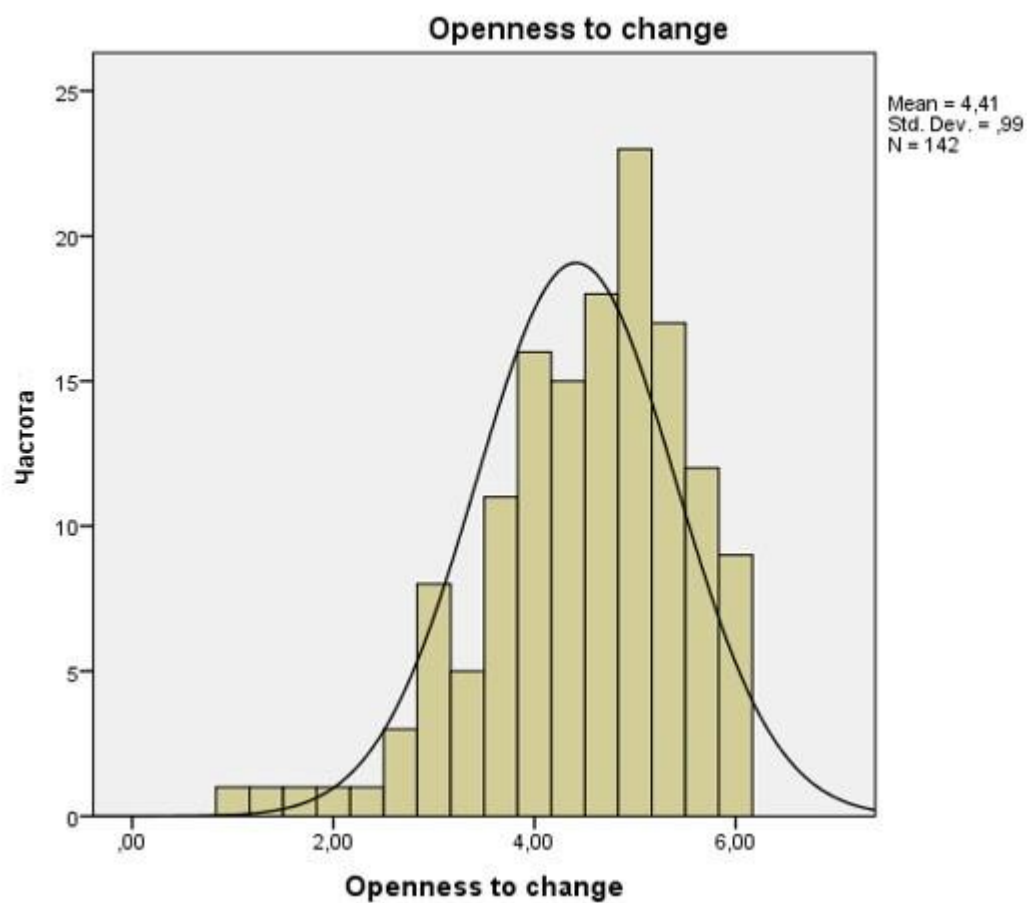


Рис. Ж.2. Нормальність розподілу для Відкритості до змін

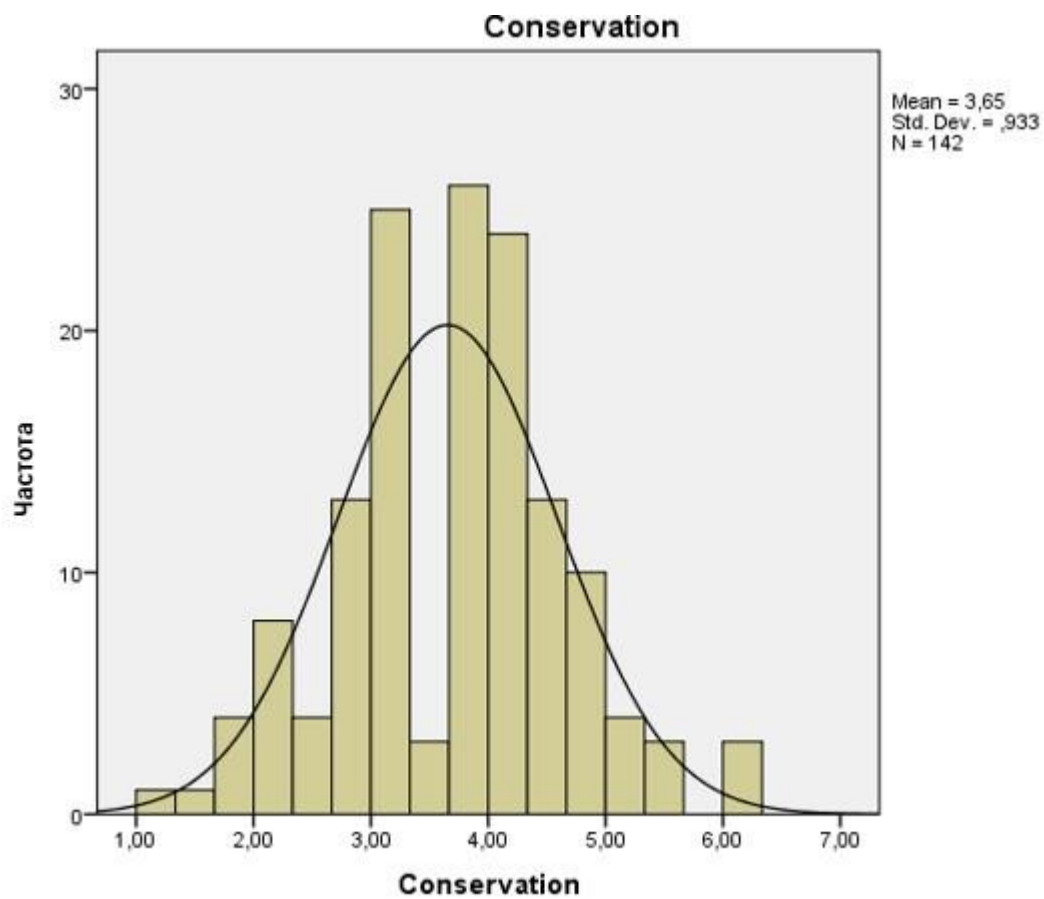


Рис. Ж.3. Нормальність розподілу для Консерватизму

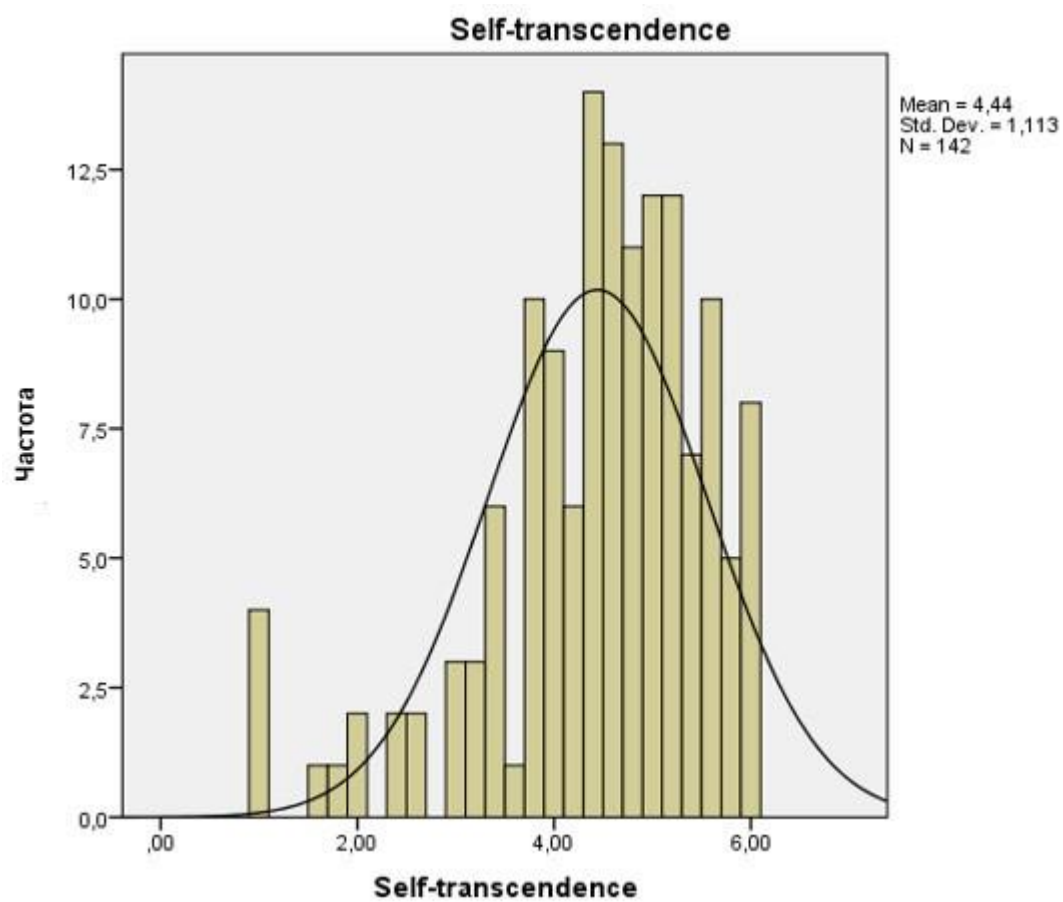


Рис. Ж.4. Нормальність розподілу для Орієнтації на інших

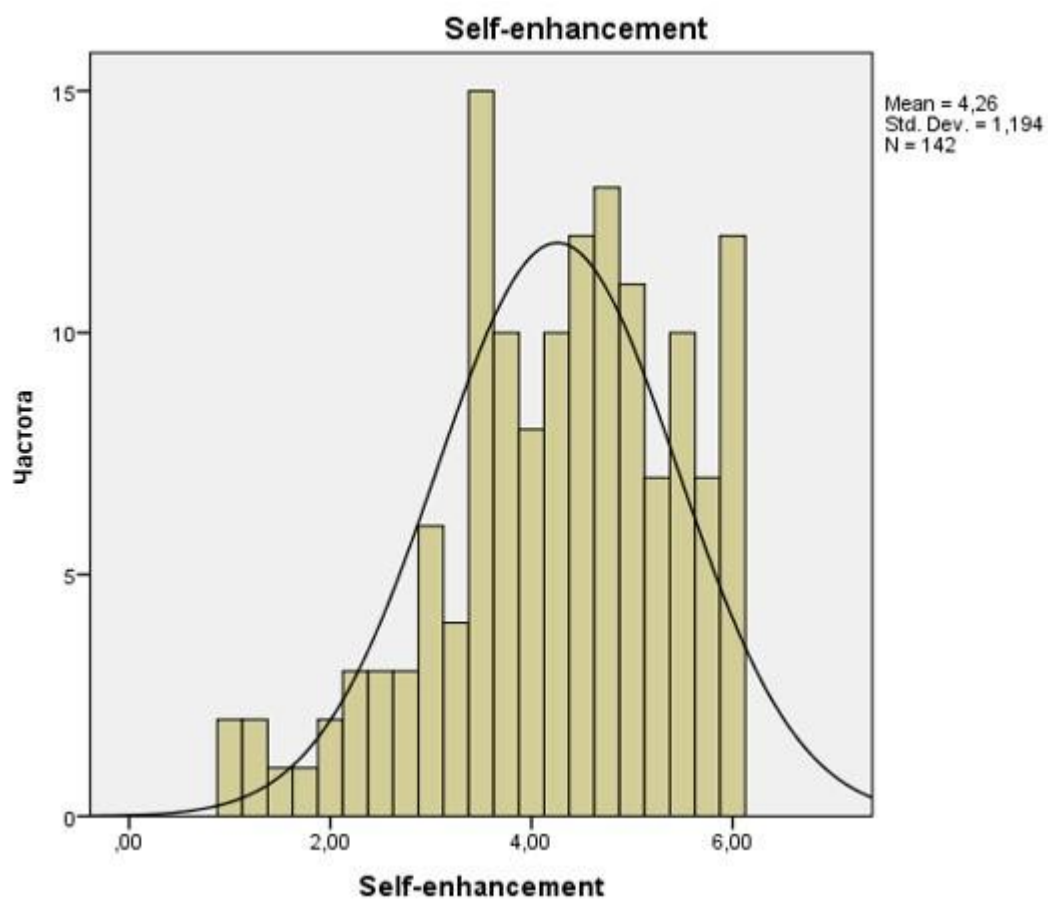


Рис. Ж.5. Нормальність розподілу для Орієнтації на себе

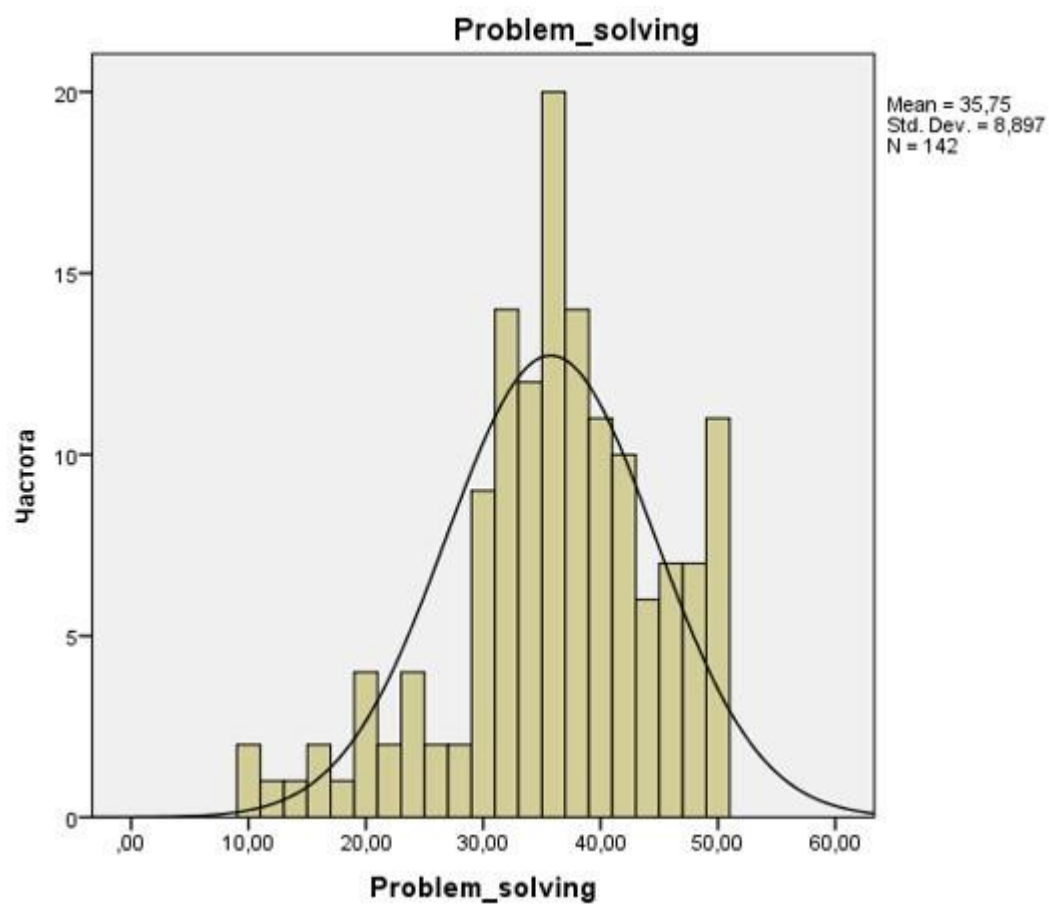


Рис. Ж.6. Нормальність розподілу для Вирішення проблем

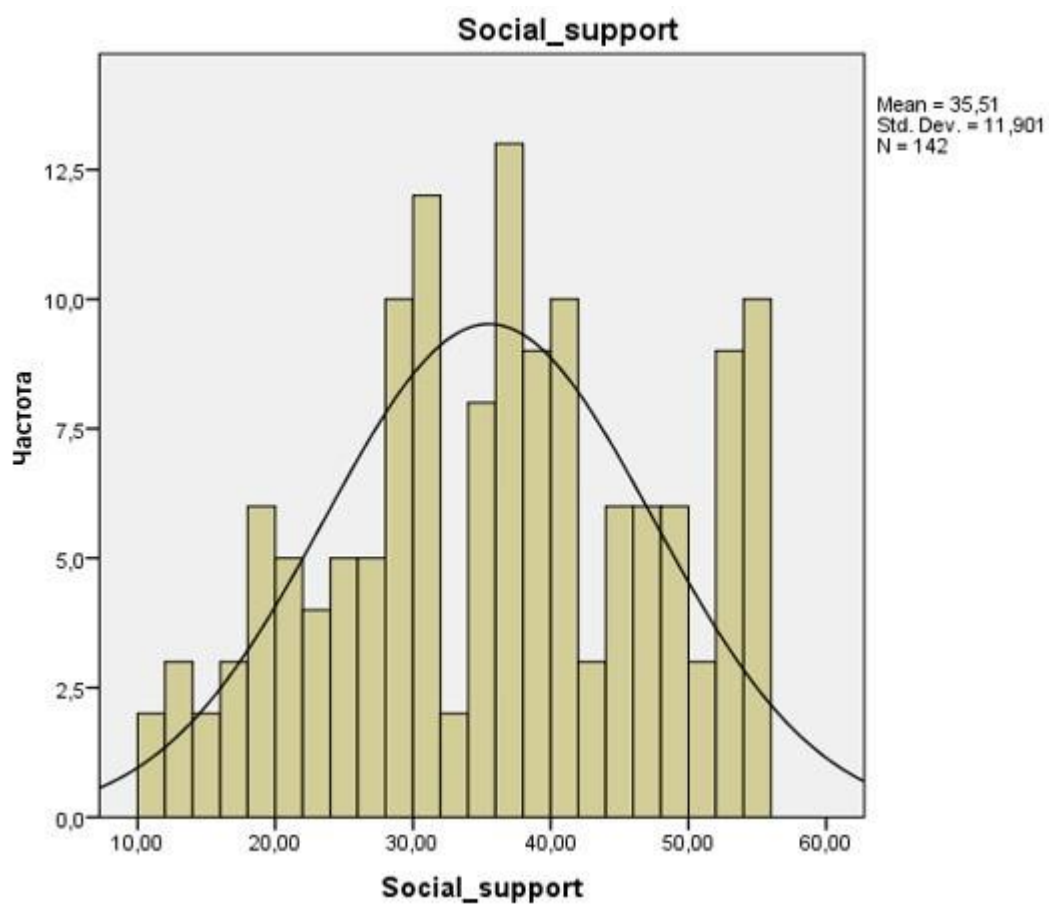


Рис. Ж.7. Нормальність розподілу для Пошуку соціальної підтримки

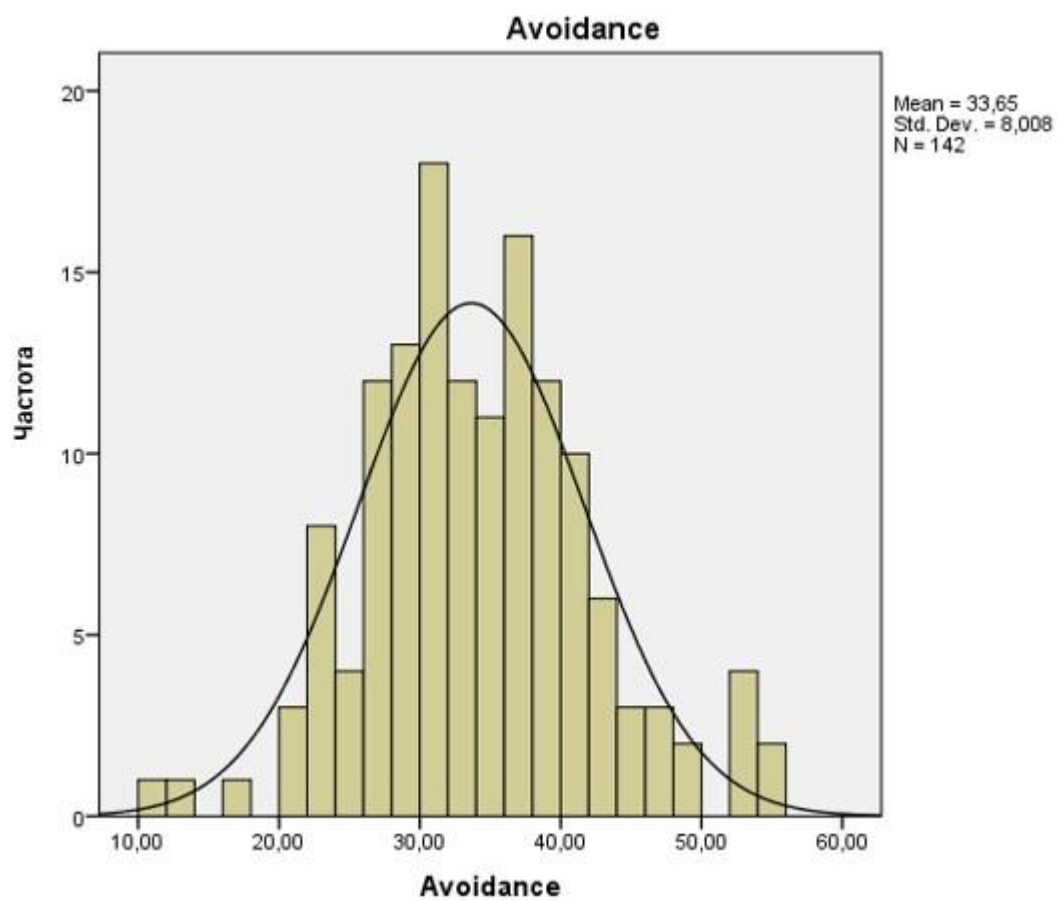


Рис. Ж.8. Нормальність розподілу для Уникнення

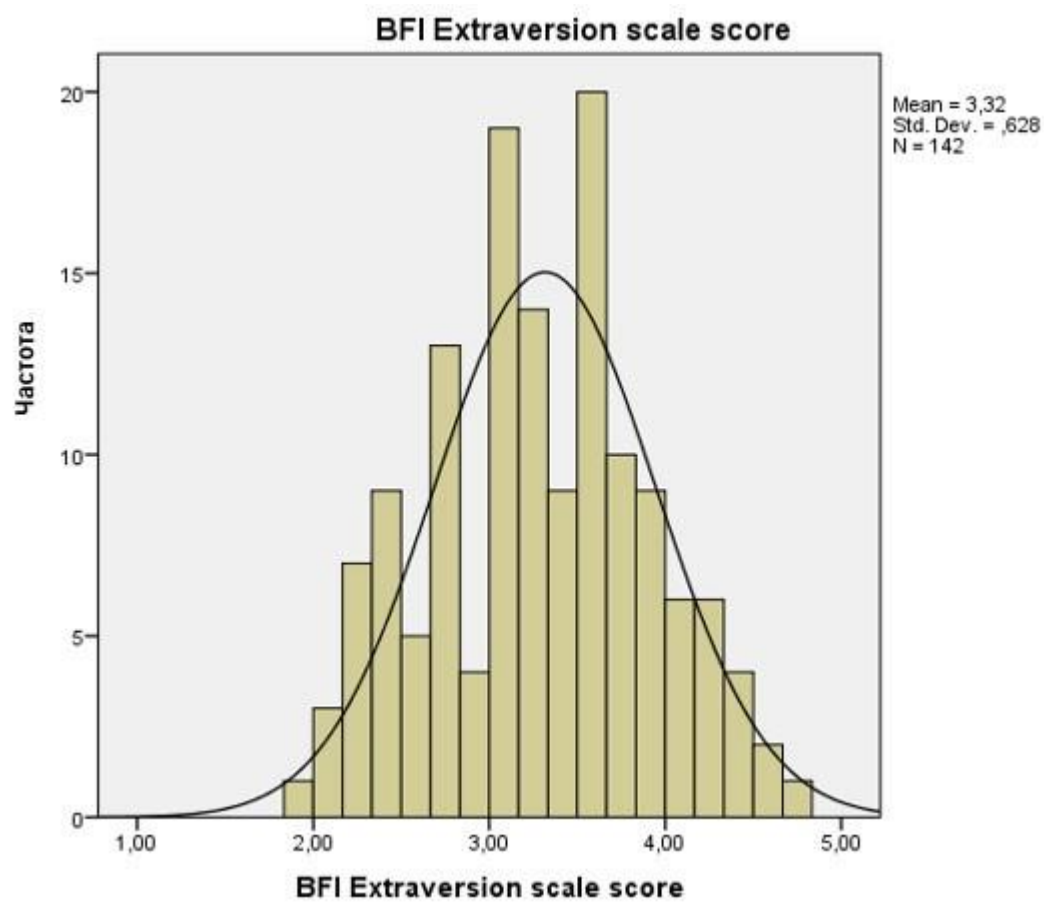


Рис. Ж.9. Нормальність розподілу для Екстраверсії

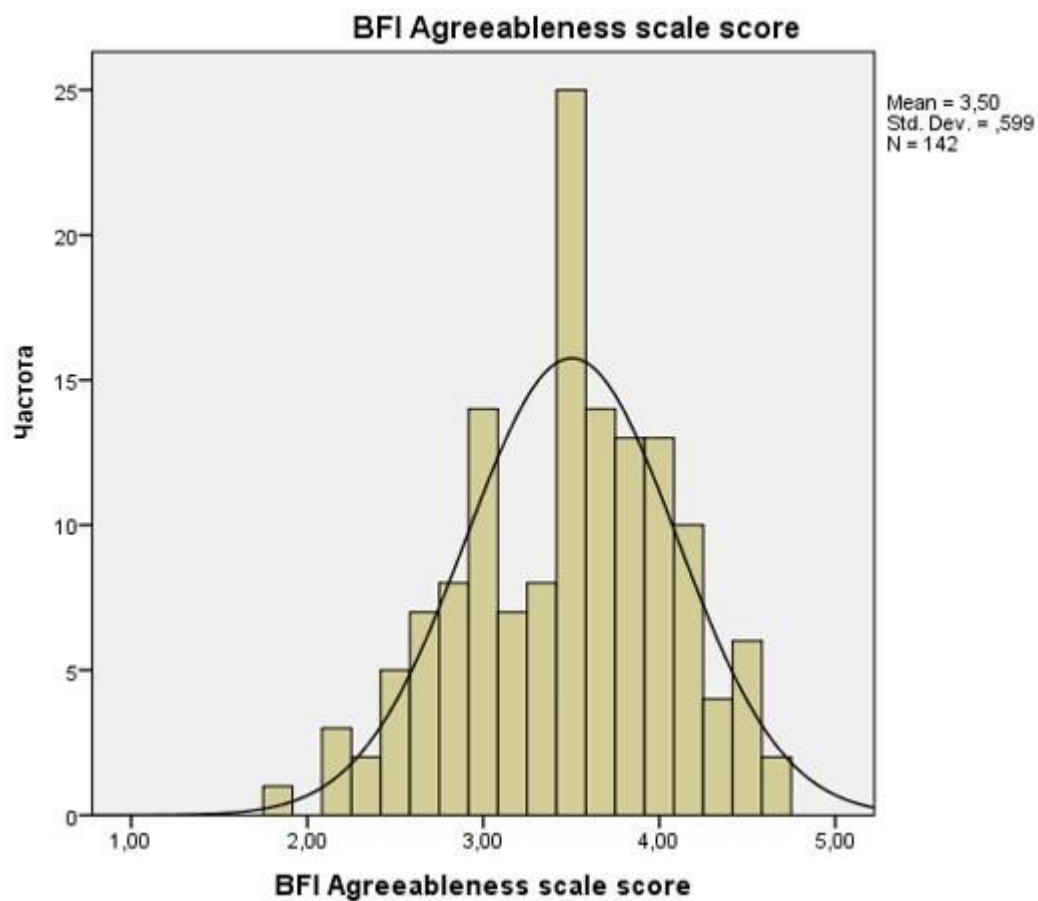


Рис. Ж.10. Нормальність розподілу для Згодливості

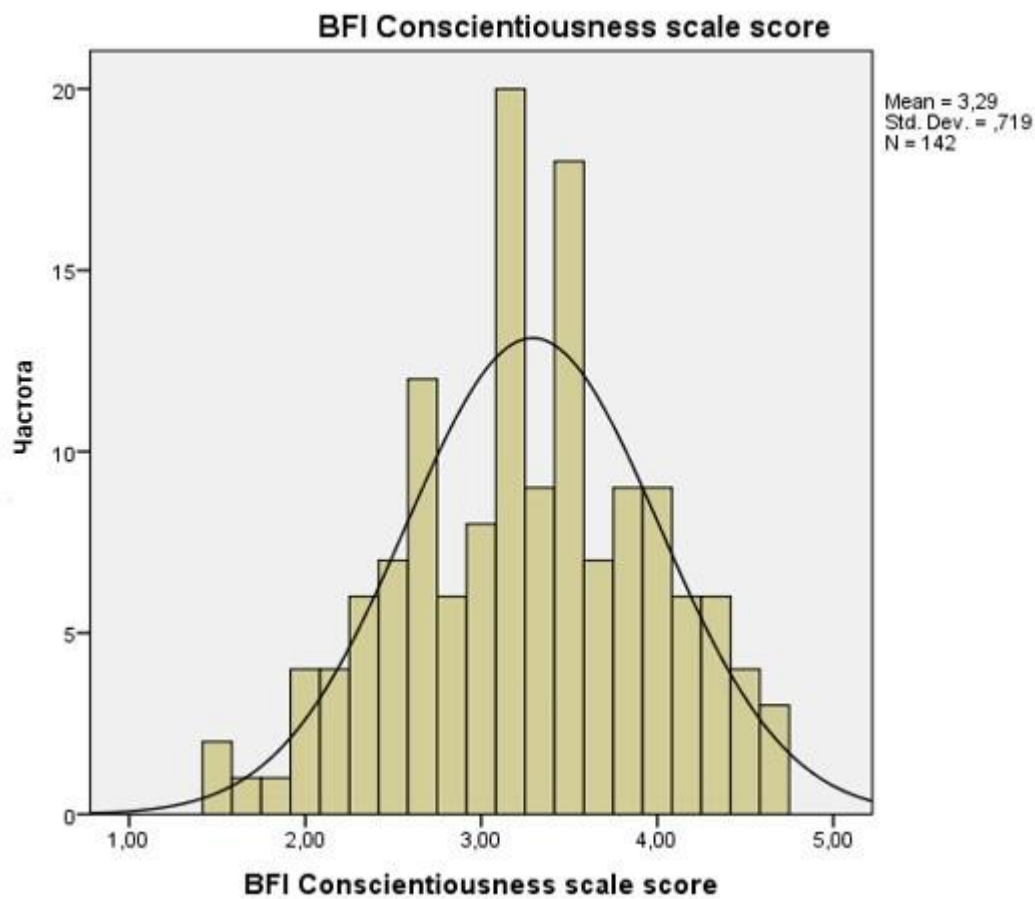


Рис. Ж.11. Нормальність розподілу для Сумлінності

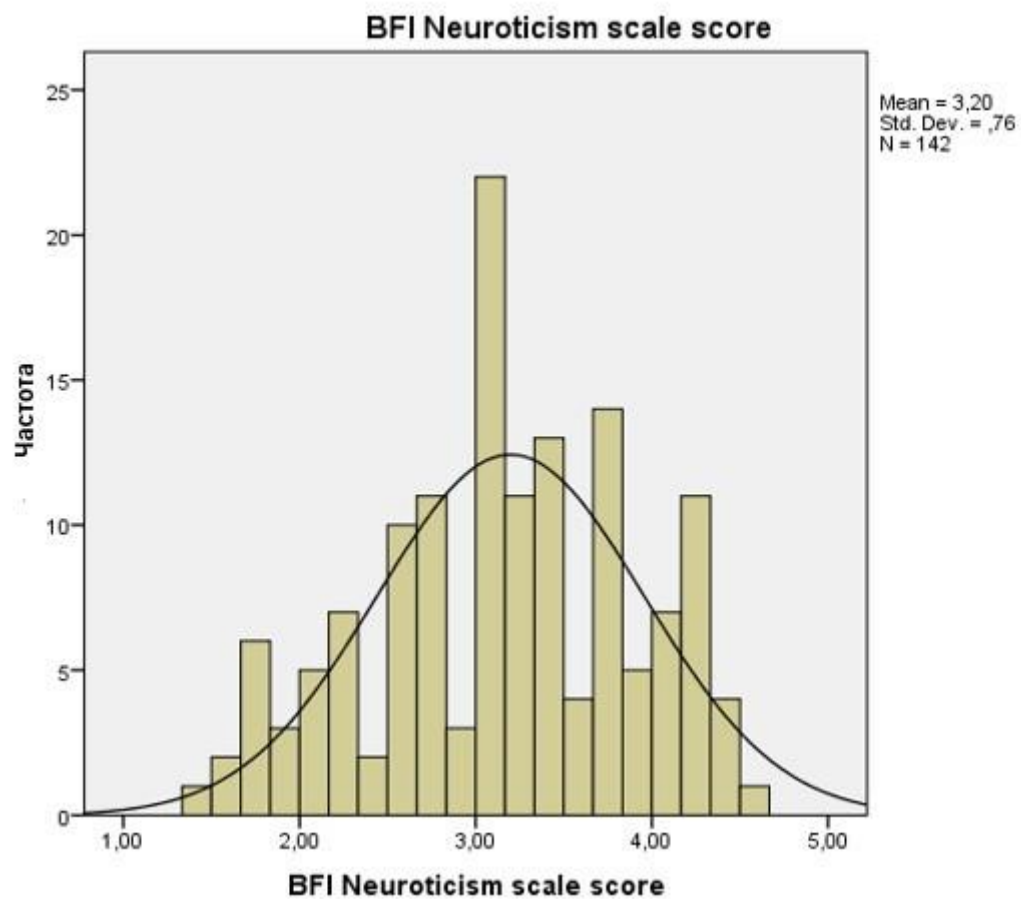


Рис. Ж.12. Нормальність розподілу для Нейротизму

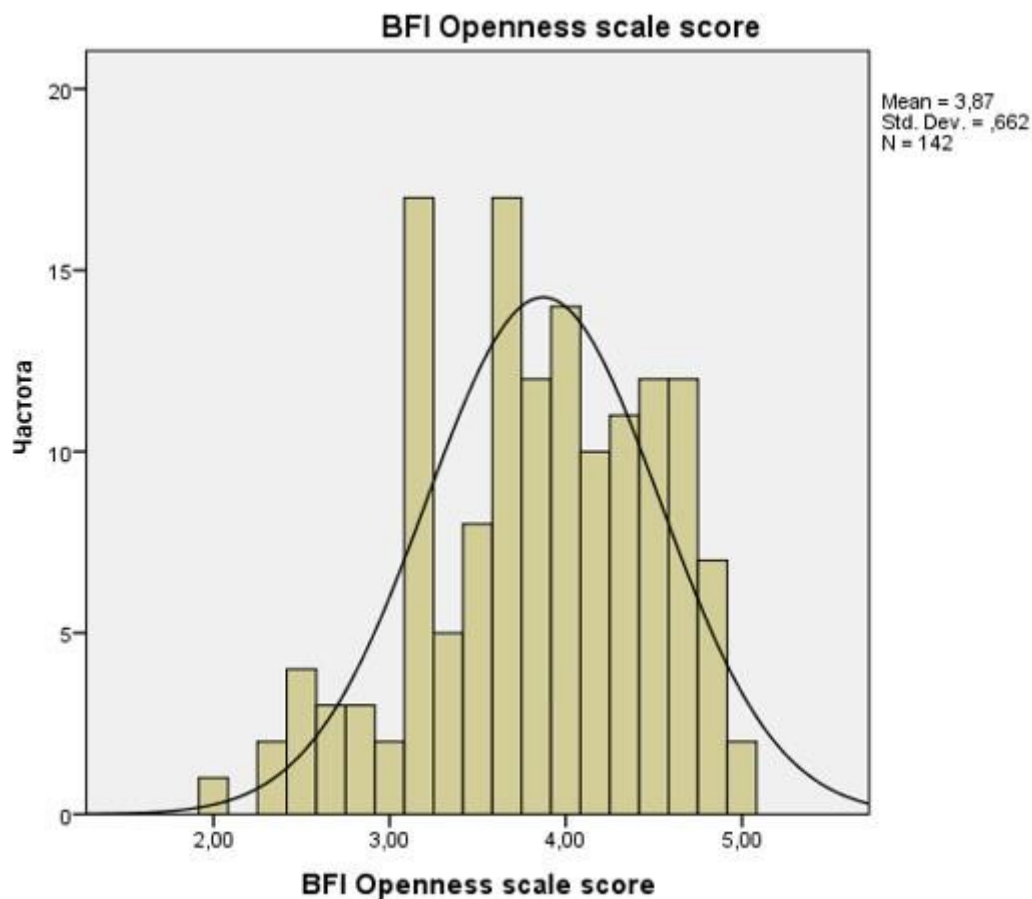


Рис. Ж.13. Нормальність розподілу для Відкритості до досвіду

Таблиця Ж.1. Показники нормальності розподілу: асиметрія та ексцес

	BFI Extraversion scale score	BFI Agreeableness scale score	BFI Conscientiousness scale score	BFI Neuroticism scale score	BFI Impulsiveness scale score	Openness to change	Conscientiousness	Self-transcendence	Self-enhancement	Problem solving	Social support	Avoidance	stress
Скошеність	0,054	-0,26	-0,168	-0,264	-0,355	-0,772	-0,059	-1,126	-0,586	-0,617	-0,134	0,241	-0,124

Стандартна помилка скошеності	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203	0,203
Екцес	-0,615	-0,486	-0,506	-0,655	-0,506	0,872	0,058	1,402	-0,025	0,447	-0,81	0,366	-0,581
Стандартна помилка ексцесу	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404	0,404
Скошеність /стандартна помилка	0,26601	-1,28079	-0,82759	-1,30049	-1,74877	-3,80296	-0,29064	-5,5468	-2,8867	-3,03941	-0,6601	1,18719	-0,084
Ексес/стантан	-1,52228	-1,20297	-1,25248	-1,616	-1,212	2,158	0,14356	3,470297	-0,06188	1,106436	-2,00495	0,905	-1,43

дра тна пом илк а				212	52	41						94	81
				9	48	6						1	2

Таблиця Ж.2. Показники нормальності розподілу: тест Колмогорова-Смірнова

	Значущість
stress	,083
Openness to change	,004
Conservation	,004
Self-transcendence	,000
Self-enhancement	,011
Problem_solving	,000
Social_support	,200*
Avoidance	,200*
BFI Extraversion scale score	,200*
BFI Agreeableness scale score	,054
BFI Conscientiousness scale score	,200*
BFI Neuroticism scale score	,200*
BFI Openness scale score	,200*

Таблиця Ж.3. Викиди

	Кількість викидів	
	Низькі	Високі
stress	0	0
ОТС	3	0

			an						sco	scor		sco	al	
			ge						re	e		re	e	
													sc	
													or	
													e	
													sc	
													or	
													e	
													sc	
													or	
													e	
Коре ляці я Пірс она	stress	1 , 0 0 0	- , 0 71	,03 3	,058	- ,03 8	-,195	,132	,29 5	- ,29 1	- ,058	-,274	,67 4 05	- ,0 05
	Open ness to chang e	- , 0 7 1	1, 00 0	,24 9	,539	,55 0	-,038	,003	- ,07 3	,23 4	- ,102	,000	- ,07 5	,2 87
	Conse rvatio n	, 0 3 3	,2 49	1,0 00	,464	,26 1	-,070	,105	,08 3	- ,24 0	,072	,150	,15 9	,0 28
	Self- transc enden ce	, 0 5 8	,5 39	,46 4	1,00 0	,39 0	-,039	,139	- ,05 8	,01 1	,156	,067	,05 8	,1 43
	Self- enhan ceme nt	- , 0 3 8	,5 50	,26 1	,390	1,0 00	-,030	,042	,03 8	,13 1	- ,327	,052	- ,00 2	,0 85
	Probl em_s olvin g	- , 1 9 5	,0 38	- ,07 0	- ,039	-,03 0	1,000	,239	,05 2	,19 3	- ,048	,030	- ,11 8	,1 81
	Social _supp ort	, 1	,0 03	,10 5	,139	,04 2	-,239	1,00 0	,04 4	- ,05 8	,061	-,216	,24 3	,1 12

		3												
		2												
	Avoidance	,295	-,073	,083	-,058	,038	,052	,044	1,000	-,065	-,042	-,068	,204	,156
	BFI Extra version scale score	-,2291	,340	-,240	,011	,131	,193	-,058	-,065	1,000	,139	,306	-,239	,280
	BFI Agreeableness scale score	-,2058	-,102	,072	,156	-,327	-,048	,061	-,042	,139	1,000	,321	-,079	,236
	BFI Conscientiousness scale score	-,2274	,000	,150	,067	,052	,030	-,216	-,068	,306	,321	1,000	-,175	,201
	BFI Neuroticism scale score	,674	-,075	,159	,058	-,002	-,118	,243	,204	-,239	-,079	-,175	1,000	,054
	BFI Openness scale score	-,2005	,287	,028	,143	,085	,181	,112	,156	,280	,236	,201	,054	1,000

Значуцїсть (одностороння)	stress		,199	,350	,245	,328	,010	,059	,000	,000	,245	,000	,000	
	Openness to change	,199	,001	,000	,000	,327	,488	,193	,003	,114	,499	,186	,290	
	Conseruation	,350	,001	,000	,001	,202	,106	,163	,002	,198	,037	,030	,049	
	Self-transcendence	,245	,000	,000	,000	,321	,049	,248	,446	,032	,215	,246	,257	
	Self-enhancement	,328	,001	,000		,363	,310	,327	,060	,000	,270	,490	,305	
	Problem_solving	,010	,327	,202	,363		,002	,268	,011	,286	,363	,080	,195	
	Social_support	,059	,000	,193	,049	,310	,002	,301	,245	,236	,005	,002	,096	
	Avoidance	,000	,199	,350	,245	,328	,010	,301	,220	,311	,210	,007	,223	

BFI Extra version scale score	, 0 0 0	, 03 2	, 00 2	, 446	, 06 0	, 011	, 245	, 22 0		, 050	, 000	, 00 2	, 0 77
BFI Agree ablen ess scale score	, 2 4 5	, 14 8	, 19 8	, 032	, 00 0	, 286	, 236	, 31 1	, 05 0		, 000	, 17 6	, 1 20
BFI Consc ientio usnes s scale score	, 0 0 0	, 99	, 03 7	, 215	, 27 0	, 363	, 005	, 21 0	, 00 0	, 000		, 01 9	, 0 09
BFI Neuro ticism scale score	, 0 0 0	, 86	, 03 0	, 246	, 49 0	, 080	, 002	, 00 7	, 00 2	, 176	, 019		, 0 58
BFI Open ness scale score	, 4 7 5	, 00 3	, 37 3	, 045	, 15 8	, 016	, 091	, 03 1	, 00 0	, 002	, 008	, 26 3	, 0 00

Таблиця Ж.7. Коефіцієнти множинної моделі без контрольних змінних

Модель	Нестан дартизо вані	Станд артизо овані	t	Знач ущіст ь	Коре ляції	Статис тика коліне
--------	---------------------------	--------------------------	---	--------------------	---------------	--------------------------

		коєфіцієнти		коєфіцієнти					арності	
		В	Стандартна помилка	Beta			Нульово порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)	Унікальність (Tolerance)	VI F
1	(Константа)	9,062	5,296		1,711	0,089				
	BFI Extraversion scale score	-1,383	0,832	-0,121	-1,663	0,099	-0,291	-0,145	0,667	1,498
	BFI Agreeableness scale score	0,519	0,899	0,043	0,578	0,564	-0,058	0,051	0,628	1,592
	BFI Conscientiousness scale score	-1,184	0,722	-0,119	-1,614	0,104	-0,274	-0,143	0,675	1,481
	BFI Neuroticism scale score	5,715	0,627	0,605	9,113	0	0,674	0,626	0,803	1,245
	BFI Openness scale score	-0,122	0,76	-0,011	-0,161	0,872	-0,005	-0,014	0,719	1,39

Problem_solving	-0,082	0,052	-0,101	-	0,121	-	-	0,84	1,19
Social_support	-0,019	0,041	-0,032	-	0,642	0,132	-	0,773	1,293
Avoidance	0,166	0,057	0,186	2,944	0,004	0,295	0,251	0,889	1,125
Openness to change	0,111	0,632	0,015	0,176	0,861	-	0,015	0,466	2,144
Conservation	-1,113	0,572	-0,145	-	0,054	0,033	-	0,639	1,565
Self-transcendence	0,66	0,529	0,102	1,246	0,215	0,058	0,109	0,525	1,905
Self-enhancement	-0,075	0,484	-0,012	-	0,877	-	-	0,546	1,83

Таблиця Ж.8. Статистика залишків

	Мінімум	Максимум
Стандартизовані залишки	-2,41	3,47
Дистанція Кука	0	0,38

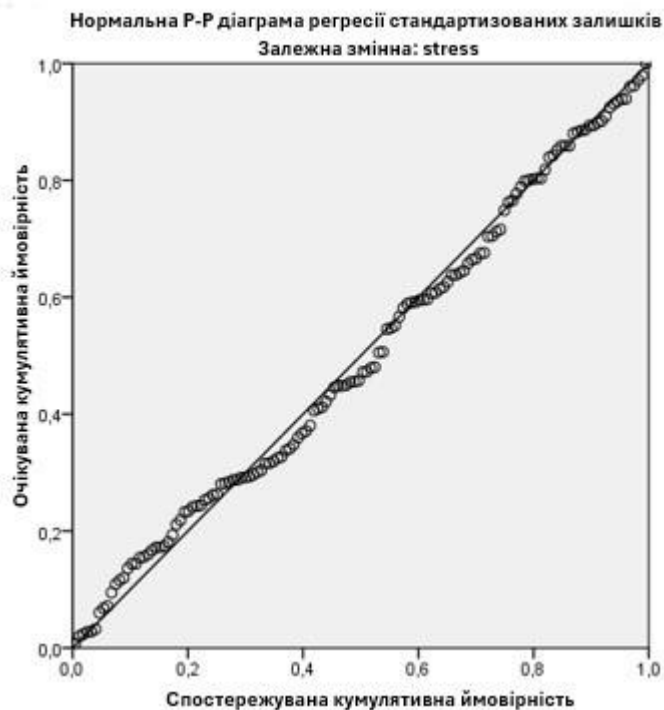


Рис. Ж.14. Розподіл залишків

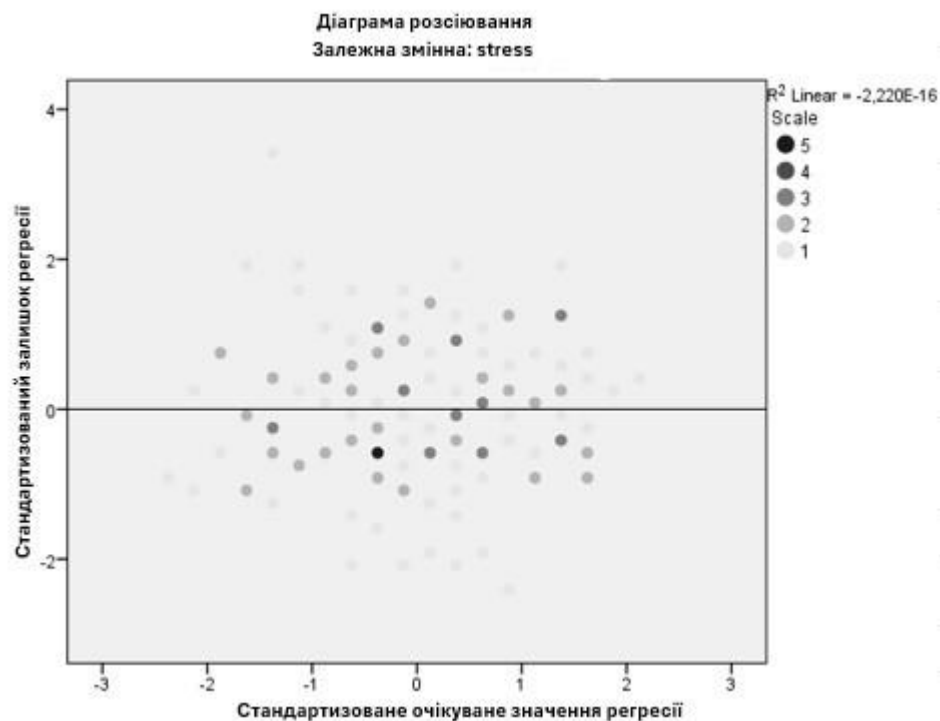


Рис. Ж.15. Діаграма розсіювання залишків та очікуваних значень регресії

Таблиця Ж.9.Описові статистики

	Середнє	Стандартне відхилення	Розмір
stress	21,2324	7,18022	142

Openness to change	4,4131	,98985	142
Conservation	3,6526	,93304	142
Self-transcendence	4,4408	1,11305	142
Self-enhancement	4,2570	1,19431	142
Problem_solving	35,7535	8,89672	142
Social_support	35,5141	11,90073	142
Avoidance	33,6479	8,00815	142
BFI Extraversion scale score	3,3169	,62819	142
BFI Agreeableness scale score	3,5023	,59928	142
BFI Conscientiousness scale score	3,2917	,71918	142
BFI Neuroticism scale score	3,1978	,75960	142
BFI Openness scale score	3,8721	,66234	142

Таблиця Ж.10. Коефіцієнти множинної моделі з контрольними змінними

Модел		Нестандартизовані коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції	
		B	Стандартна помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)
1	(Константа)	12,040	8,820		1,365	,175		
	Openness to change	,051	,639	,007	,080	,936	-,051	,007

Conservation	-1,241	,583	-,161	-2,126	,035	,043	-,187
Self-transcendence	,799	,547	,121	1,459	,147	,100	,129
Self-enhancement	-,024	,495	-,004	-,049	,961	-,016	-,004
Problem_solving	-,079	,053	-,099	-1,482	,141	-,198	-,131
Social_support	-,021	,042	-,035	-,500	,618	,143	-,045
Avoidance	,169	,060	,183	2,805	,006	,274	,243
BFI Extraversion scale score	-1,479	,856	-,131	-1,728	,086	-,298	-,153
BFI Agreeableness scale score	,555	,922	,047	,602	,548	-,061	,054
BFI Conscientiousness scale score	-1,229	,739	-,124	-1,663	,099	-,292	-,147
BFI Neuroticism scale score	5,680	,681	,602	8,346	,000	,669	,598
BFI Openness scale score	-,154	,780	-,014	-,198	,844	-,028	-,018

	gender	,369	1,218	,022	,303	,762	-,163	,027
	age	-,177	,268	-,042	- ,658	,512	-,044	-,059

Таблиця Ж.11. Коефіцієнти множинної моделі без контрольних змінних методом Backward

Mo del		Нестанд артизо вані коефіціє нти	Станда рт на помил ка	Станда ртизо вані коефіці єнти	t	Знач ущі сть	Кореля ції	Часткові(Partial)
		B	Станда рт на помил ка	Beta			Нульов ого порядк у (Zero- order)	
9	(Констант а)	6,842	3,768		1,81 6	,072		
	BFI Neuroticis m scale score	5,648	,584	,598	9,67 1	,000	,674	,637
	Avoidance	,152	,054	,170	2,79 5	,006	,295	,232
	BFI Conscienti ousness scale score	-1,540	,600	-,154	- 2,56 5	,011	-,274	-,214
	Problem_s olving	-,104	,048	-,129	- 2,15 6	,033	-,195	-,181

Таблиця Ж.12. Ано́ва методом Backward

	Значущість
Анова	0,000

Таблиця Ж.13. Висновок по моделі методом Backward

Модел	Коефіцієнт кореляції (R)	Коефіцієнт кореляції в квадраті (R Square)	Зміщений коефіцієнт кореляції в квадраті (Adjusted R Square)	Стандартна помилка оцінки (Std.Error of Estimate)
9	,721	,520	,506	5,04

Таблиця Ж.14. Коефіцієнти множинної моделі з контрольними змінними методом Backward

Model		Нестандартизовані коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції	Часткові (Partial)
		B	Стандартна помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	
1	(Константа)	8,564	6,903		1,241	,217		
	BFI Neuroticism scale score	5,633	,629	,597	8,960	,000	,669	,614
	Avoidance	,152	,059	,165	2,593	,011	,274	,219
	BFI Conscienti	-1,580	,633	-,159	-2,495	,014	-,292	-,211

	ousness scale score							
	Problem_s olving	-,103	,049	-,129	- 2,08 5	,039	-,198	-,178
	age	-,114	,258	-,027	- ,441	,660	-,044	-,038
	gender	,319	1,171	,019	,272	,786	-,163	,024

Таблиця Ж.15. Коефіцієнти простої моделі для Пошуку соціальної підтримки

Моде ль		Нестандартизо вані коефіцієнти		Стандартизо вані коефіцієнти	t	Значу щі сть
		B	Стандарт на помилка	Beta		
1	(Констан та)	18,404	1,893		9,72 5	,000
	Social_su pport	0,08	0,051	0,132	1,57 5	0,117

**Таблиця Ж.16. Коефіцієнти простої моделі для Екстраверсії без
контрольних змінних**

Мод ель		Нестандартизо о вані коефіцієнти		Стандартизо вані коефіцієнти	t	Значу щі сть
		B	Стандарт на помилка	Beta		
1	(Константа)	32,263	3,12		22,41 3	,000
	BFI Extraversion scale score	-3,326	0,924	-0,291	- 3,598	0,000

Таблиця Ж.17. Коефіцієнти простої моделі для Екстраверсії з контрольними змінними

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	Кореляції	
		B	Стандартна помилка	Beta			Нульового порядку (Zero-order)	Часткові (Partial)
1	(Константа)	44,129	7,406		5,959	,000		
	BFI Extraversion scale score	-3,76	0,92	-0,332	-4,088	,000	-0,298	-0,331
	gender	-3,303	1,379	-0,192	-2,394	0,018	-0,163	-0,201
	age	-0,37	0,343	-0,087	-1,08	,282	-0,044	-0,092