УДК: 159.944:616.89-008.441.44-06:355.01(477)
https://doi.org/10.48020/mppj.2024.02.02

Гудир-Наумова Дар'я

РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ОЦІНКИ СТРЕСУ І ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ДОСВІД УКРАЇНСЬКИХ ГРОМАДЯН У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

У статті досліджено процес розробки та валідації нової методики оцінки стресових подій, стресових реакцій та резільєнтності в українській вибірці. Було проведено три етапи дослідження: збір первинних даних від 150 респондентів, формування опитувальника на основі типових відповідей і проведення тестування для перевірки надійності та валідності інструменту на вибірці з 123 осіб. У дослідженні використано метод тест-ретестової надійності, а також альфу Кронбаха для оцінки внутрішньої узгодженості шкал. Результати підтвердили високу надійність та валідність нової методики, яка може бути використана для вимірювання психологічної стійкості в контексті війни та екстремальних подій.

Ключова слова: резільєнтність, стрес, стресові події, відновлення, травматичні події, стійкість, адаптація

Hudyr-Naumova Daria

DEVELOPMENT AND VALIDATION OF STRESS ASSESSMENT AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY METHODOLOGY: EXPERIENCE OF UKRAINIAN CITIZENS IN THE CONTEXT OF WAR

The article examines the process of development and validation of a new methodology for assessing stressful events, stress reactions, and resilience in the Ukrainian sample. Three stages of research were conducted: collection of primary data from 150 respondents, formation of a questionnaire based on typical answers, and testing to verify the reliability and validity of the instrument on a sample of 123 people. The research used the method of test-retest reliability, as well as Cronbach's alpha to assess

the internal consistency of the scales. The results confirmed the high reliability and validity of the new technique, which can be used to measure psychological resilience in the context of war and extreme events.

Key words: resilience, stress, stressful events, recovery, traumatic events, resilience, adaptation

Вступ

У контексті сучасних подій в Україні, зокрема з огляду на повномасштабне вторгнення та його вплив на населення, дослідження механізмів стресу та процесів резільєнтності (відновлення) набувають особливої важливості. Люди, що переживають війни, часто стикаються з травматичними подіями, які мають тривалий та значний вплив на їх психоемоційний стан. Історичний розвиток концепції резільєнтності був проаналізований у дослідженні Лазос Г.П. Згідно цієї наукової роботи, поняття резільєнтності визначається як здатність особистості успішно адаптуватися і долати стресові події, зберігаючи психічне здоров'я та інколи навіть психологічно зростати після травм (Лазос Г.П. 2018).

Протягом останніх десятиліть дослідження резільєнтності набуло різноманітних підходів. Від початкових спроб вимірювання психологічної стійкості до більш сучасних багатовимірних моделей. Розробка та психометрична оцінка шкали стійкості Resilience Scale, RS (Wagnild & Young 1993) стали одним з перших інструментів для кількісної оцінки стійкості, як адаптаційної характеристики особистості. Шкала включає такі аспекти, як самовпевненість, наполегливість і прийняття життя. Високі показники надійності зробили цю шкалу основоположною в подальших дослідженнях стійкості. Популярною шкалою для вимірювання стійкості до стресу та травм стала Шкала резільєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка базувалася на оцінці здатності до адаптації у складних ситуаціях (Connor & Davidson 2003). В той же час була розроблена Шкала стійкості для дорослих (RSA), яка оцінює стійкість за п'ятьма параметрами: особиста компетентність, соціальна компетентність, згуртованість сім'ї, соціальна підтримка та особиста структура (Fribourg, Hjemdal, Rosenvinge і Martinussen, 2003). Фергус та Зімерман запропонували теоретичну модель резільєнтності підлітків. Дослідження акцентувало увагу на трьох моделях резільєнтності: компенсаторній, захисній та викликовій моделях, що описують, як молодь справляється з ризиками (Fergus & Zimmerman 2005). Згодом, у дослідженні Брюса В. Сміта та ін. було розроблено та валідовано Коротку шкалу резільєнтності (BRS), яка вимірює здатність індивідів швидко відновлюватися після стресових подій (Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. 2008). Одним з останніх досліджень десятиліття була адаптація Шкали резільєнтності CD-RISC-10 для українського контексту Односталко, Кіреєва та Бірон, що підтвердило її надійність і валідність для вимірювання стійкості серед українських громадян (Односталко, Кіреєва та Бірон 2020). Варто зазначити, що напередодні Салісу, І. та Хашим був проведений критичний

огляд шкал, які використовуються в дослідженнях стійкості, включаючи шкалу стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) , шкалу стійкості для дорослих (RSA - Resilience Scale for Adults), коротку шкалу стійкості (BRS) та кілька інших (Salisu, I., & Hashim 2017). Наприклад, CD-RISC має високу надійність та валідність, але в той же час, має непослідовну факторну структуру. RSA цінується за те, що охоплює широкий спектр параметрів стійкості (особиста, соціальна та сімейна підтримка), але її складність може створити проблеми в деяких програмах. В огляді підкреслюється, що, незважаючи на те, що багато шкал демонструють високу надійність і валідність, вони часто страждають від таких обмежень, як культурна упередженість, контекстна невідповідність і недостатнє вимірювання стійкості як динамічного процесу. Автори рекомендують подальше вдосконалення шкал резільєнтності, щоб усунути прогалини в міжкультурній застосовності та потребу в більш простих, ефективніших інструментах.

Мета цієї статті: розробка та валідація опитувальника для вимірювання стресу, стресових реакцій та резільєнтності українців в контексті війни.

Методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів. На першому було проведено збір первинної інформації (150 респондентів) з вільним описом на тему «Які стреси, пов'язані з війною, були в моєму житті, та як я з ними впорався»). На другому етапі дослідження було виокремлено типові висловлювання респондентів та згруповано по шкалам, що утворило базу опитувальника. На третьому етапі було проведено оцінку нормативних показників методики, внутрішньої надійності, тест-ретестової надійності. В цьому етапі брало участь 123 респондента. На цій вибірці було проведено також методики «Шкала впливу травматичних подій» (адаптована Українським інститутом КПТ), Basic Ph, шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (cd-risc-10).

Вибірка

У першому етапі дослідження взяло участь 150 респондентів: 83 жінки та 67 чоловіків. Всі вони були громадянами України та перебували на території України протягом 2022 – 2023 року. Вік респондентів коливався від 25 до 50 років, вони мали вищу освіту та не брали безпосередньої участі в бойових діях. Усі вони надали згоду на використання отриманих даних.

На третьому етапі, у дослідженні взяли участь 123 респонденти: та через три місяці повторно лише 110 респондентів. На цьому етапі було задіяно 83 жінки та 40 чоловіків, у повторному тестуванні брало участь 80 жінок та 30 чоловіків. За період між двома тестуваннями частина респондентів (9 осіб) пішла в ЗСУ чи просто відмовилась від повторного тестування. Вибірку складали дорослі особи з 23 до 50 років, середній вік складав 35,7 років. Усі вони надали згоду на використання отриманих даних.

Результати першого етапу. На першому етапі, влітку 2023 року, було опитано 150 респондентів. Опитування проводилося як в онлайн форматі так і в реалі в письмовому вигляді. Учасники у довільній формі описували стресові події, пов'язані з війною, свій теперішній стан, методи психологічного відновлення.

Середньою довжиною отриманих текстів було 1450 знаків, мінімальним значенням було 632 знаки, максимальним – 2467 знаків.

На другому етапі з отриманого масиву даних було виокремлено висловлювання, які було згруповано за 5 шкалами: стресових подій, дій, спрямованих на відновлення емоційного стану, термінів відновлення емоційного стану, шкала нормативного стану, шкала стресового стану. Критерієм була частота, з якою зустрічались висловлювання.

1. Шкала стресових подій

1. Найбільшим стресом для мене був початок війни
2. На мене сильно впливає перегляд новин.
3. Я постійно тривожусь за життя своїх рідних
4. Я відчуваю загрозу власному життю
5. Я втратила (втратив) когось із рідних або друзів
6. Я втратила (втратив) роботу
7. Я втратила (втратив) житло
8. Я перебувала (перебував) в окупації або в зоні бойових дій

2. Шкала відновлення (час)

1. Для того, щоб заспокоїтись, мені потрібно менше години
2. Якщо щось хвилювало вдень, то на ранок наступного дня я вже маю рішення
3. Щоб заспокоїтись, мені потрібно два - три дні
4. Після стресу я повертаюся у свою норму десь місяць
5. Якщо сталася стресова подія, я буду переживати її місяцями або й роками
6. Мені треба близько тижня, щоб після стресу повернутись до звичайного стану

3. Шкала дій, спрямованих на відновлення

1. Мені допомагає спілкування з друзями
2. Я завжди можу розраховувати на підтримку родичів
3. Молитва мені допомагає
4. Віра в Бога дозволяє виживати зараз
5. Фізичні та дихальні вправи дозволяють поліпшити емоційний стан
6. Я намагаюся добре спати
7. Робота мені завжди допомагає
8. Спілкування з природою – найкращий варіант поліпшити свій стан

4. Шкала нормального рівня адаптації

1. В мене зазвичай достатня працездатність
2. Я добре сплю та не дуже втомлююсь
3. Я радію приємним деталям у житті
4. Я зазвичай справляюся з усією роботою
5. Мій стан здоров'я такий як раніше
6. Моє серцебиття і дихання нормальні
7. Я готов/готова спілкуватись з людьми
8. В мене є бажання працювати
9. Я відчуваю перспективу та сенс життя
10. Я охоче спілкуюсь з друзями та рідними

5. Шкала стресових реакцій

1. Я часто відчуваю прискорене серцебиття та дихання
2. Дивлюсь на події ніби «збоку», як у фільмі
3. Я почуваюся роздратованим/роздратованою з незначного приводу
4. Я починаю використовувати у спілкуванні з оточуючими чорний гумор або сарказм
5. Моє тіло раптово ціпеніє
6. Я просинаюсь декілька разів за ніч
7. Я відчуваю відсутність енергії
8. Я багато часу проводжу в Інтернеті
9. Останнім часом я став/стала їсти забагато солодощів

6. Локус контролю

1. Я не можу планувати своє життя
2. Я не можу планувати відпустку, відпочинок
3. Від мене не залежить закінчення війни
4. Я не можу вплинути на дії інших людей
5. Я можу вплинути на власні думки
6. Я можу вплинути на свій емоційний стан
7. Я можу контролювати себе
8. Я можу вплинути на членів своєї родини
9. Я відповідальний/відповідальна за власні дії

В остаточний варіант опитувальника увійшла ще **Шкала соціальної бажаності**

1. Я завжди кажу правду
2. Я ніколи в житті не кричав/кричала
3. Жодна людина не викликає в мене неприязні
4. Я ніколи не ображаюсь

В опитувальник увійшло 54 питань, які були розташовані випадковим чином.

Відповіді оцінювалися за дихотомічним принципом (так/ні), бо саме такий спосіб оцінювання був більш відповідним для першої, другої та шостої шкали опитувальника. Оцінка здійснювалась окремо за кожною шкалою, бо вони не пов'язані між собою за змістом.

На третьому етапі респондентам було запропоновано проходження чотирьох опитувальників: новоствореного СВ (стресове відновлення), «Шкала впливу травматичних подій», Basic Ph, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10). Тестування проводилося онлайн за допомогою Гугл форми. Учасники проходили СВ двічі: разом з іншими опитувальниками (123 респонденти) та через три місяці повторно лише СВ (110 респондентів). Розрахунки здійснювались за допомогою статистичної програми Jamovi.

З метою перевірки надійності було використано альфу Кронбаха. Альфа Кронбаха - це метод оцінки надійності, який порівнює кількість спільної змінної, або коваріацію, між багатьма елементами, що складають інструмент, з кількістю

загальної змінної. Якщо інструмент є надійним, коваріація між усіма елементами повинна бути дуже великою по відношенню до дисперсії. За отриманими результатами з опитувальника було виключено 4 питання:

- Я зазвичай справляюся з усією роботою
- Я охоче спілкуюсь з друзями та рідними
- Я багато часу проводжу в Інтернеті
- Я можу вплинути на членів своєї родини

Низький рівень узгодженості першої, другої та третьої шкали є нормальним, бо пережиті травматичні події не пов'язані між собою, у шкалі «Час на відновлення» респондент обирає з декількох варіантів, і за схожим принципом відбувається вибір підходящих відповідей. Результати наведено у Таблиці 1.

Таблиця 1

Результати α Кронбаха по шкалах опитувальника

Шкали	1	2	3	4	5	6
До виключення	0,3786	0,2873	0,4887	0,4865	0,7721	0,6978
Після виключення	0,3786	0,2873	0,4887	0,7692	0,8640	0,8547

Ретест було проведено через три місяці, коефіцієнт кореляції між результатами першого та другого тестування складав за першою шкалою 0,787, за другою 0,891, третьої 0,913, четвертої 0,893, п'ятої 0,895, шостої 0,875. Такі показники за першою шкалою були пов'язані з тим, що, на жаль, деякі з респондентів пережили ще стресові події, пов'язані з війною. При цьому показники за іншими шкалами не зазнали суттєвих змін. Результати наведені в Таблиці 2.

Таблиця 2

Кореляція Пірсона результатів опитувальника з методиками Шкала впливу травматичних подій IES-R, Basic Ph, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10)

Шкали	1	2	3	4	5	6
IES-R	0,6554**	-0,2644	-0,3896	-0,4976**	0,4472**	-0,3976*
Basic Ph	0,1275	0,3312*	0,4322**	0,4553**	-0,3276*	0,1523
cd-risc-10	-0,2143	0,3254*	0,1348	0,3225*	-0,2994	0,3895*

**p≤0,01 *p≤0,01

Таким чином, можна помітити достатньо високий рівень кореляції між результатами методик Шкала впливу травматичних подій IES-R, Basic Ph, шкала

стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10) та відповідними шкалами методики «Українська резільєнтність». Нова методика не має повного співпадіння з попередніми тестами, бо вона призначена для комплексного вивчення феномену стресостійкості населення під час війни.

Дискусія. Розроблений опитувальник для вимірювання стресових реакцій і резільєнтності в умовах війни продемонстрував високу валідність і надійність, підтверджену статистичними методами, такими як альфа Кронбаха та тест-ретестова кореляція. Однією з переваг методики є комплексність охоплення різних аспектів стресових подій і психологічного відновлення, що забезпечує більш точне оцінювання реакцій на стрес в українській вибірці. Однак не було проведено факторного аналізу отриманих даних та стандартизації результатів. Ці процедури передбачають більшу та більш різноманітну вибірку, що й буде зроблено на подальших етапах дослідження. На даному етапі можливо використання методики з метою організації бесіди з постраждалими від війни та для дослідницьких цілей.

Висновки

Проаналізовано ключові дослідження з вивчення резільєнтності, включаючи відомі методики, такі, як Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2003), Resilience Scale for Adults (RSA, 2003), а також Brief Resilience Scale (BRS, 2008).

Було розроблено та валідовано новий опитувальник для вимірювання стресу, стресових реакцій та резільєнтності українців в контексті війни.

Дослідження проходило в три етапи, які включали збір первинних даних, виявлення основних стресових факторів та найбільш розповсюджені способи подолання стресу, що в свою чергу дозволило сформувати шкали, що охоплюють такі категорії, як стресові події, дії, спрямовані на відновлення, тривалість відновлення, рівень адаптації, стресові реакції та локус контролю. Виявлені шкали підтвердили, що запропонований опитувальник комплексно охоплює різні аспекти психологічного реагування на стрес та процес відновлення.

Було проведено оцінку психометричних властивостей опитувальника, за допомогою методу тест-ретестової надійності та альфу Кронбаха. Результати показали, що більшість шкал мають високі показники узгодженості, що свідчить про коректність їх використання для вимірювання стресу та відновлення в українській вибірці. Порівняння результатів з іншими методиками (IES-R, Basic Ph та CD-RISC-10) показало сильну кореляцію з показниками впливу травматичних подій та стресостійкості, що свідчить про валідність нової методики. Дослідження підкреслює необхідність надійних інструментів для вимірювання психологічної стійкості в контексті війни та екстремальних подій. Важливим є те, що методика охоплює різні аспекти стресових подій та дій з відновлення та соціальної підтримки, що дозволяє краще зрозуміти процеси психологічного відновлення. Подальші дослідження можуть розширити використання цього інструменту у клінічних умовах для надання ефективної допомоги постраждалим від

травматичних подій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лазос, Г. П. (2018). Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія, 14(3), 26–64.
2. Односталко, О. С., Кірєєва, З. О., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. Науковий журнал, 110–117.
3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113
4. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual Review of Public Health, 26(1), 399-419. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
5. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12(2), 65–76. https://doi.org/10.1002/mpr.143
6. Krupelnytska, L., Yatsenko, N., Keller, V., & Morozova-Larina, O. (2023). The Impact of Events Scale-Revised (IES-R): Validation of the Ukrainian Version. SSRN. https://doi.org/10.2139/ssrn.4732826
7. Liang, Y. W., & Wu, C. F. (2015). The influence of psychological resilience on psychological stress. Asian Journal of Psychiatry, 14, 65-71. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.01.006
8. Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. IOSR Journal of Business and Management, 19(4), 23–33. https://doi.org/10.9790/487X-1904022333
9. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3), 194–200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972
10. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale – Revised (IES-R). In J. P. Wilson & C. S. Tang (Eds.), Cross-cultural assessment of psychological trauma and PTSD (pp. 219–238). Springer.
11. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. Health and Quality of Life Outcomes, 9(1), 8. https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8

REFERENCES

1. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i

psykhoterapiia, 14(3), 26-64.
2. Odnostalko, O. S., Kireeva, Z. O., & Biron, B. V. (2020). Psykhometrychnyi analiz adaptovanoi versii Shkaly rezylientnosti (CD-RISC-10). Habitus. Naukovyi zhurnal, 110-117.
3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113
4. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual Review of Public Health, 26(1), 399-419. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
5. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12(2), 65-76. https://doi.org/10.1002/mpr.143
6. Krupelnytska, L., Yatsenko, N., Keller, V., & Morozova-Larina, O. (2023). The Impact of Events Scale-Revised (IES-R): Validation of the Ukrainian Version. SSRN. https://doi.org/10.2139/ssrn.4732826
7. Liang, Y. W., & Wu, C. F. (2015). The influence of psychological resilience on psychological stress. Asian Journal of Psychiatry, 14, 65-71. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.01.006
8. Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. IOSR Journal of Business and Management, 19(4), 23-33. https://doi.org/10.9790/487X-1904022333
9. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3), 194-200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972
10. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale – Revised (IES-R). In J. P. Wilson & C. S. Tang (Eds.), Cross-cultural assessment of psychological trauma and PTSD (pp. 219-238). New York: Springer.
11. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. Health and Quality of Life Outcomes, 9(1), 8. https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8

Відомості про автора

Дар'я ГУДИР-НАУМОВА, здобувачка ступеня PhD в галузі психології КІСПП, викладачка кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Daria Hudyr-Naumova, PhD degree holder in the field of psychology of KISPP, Teacher of the Psychology Department of the Open International University of Human Development «Ukraine»

ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5373-5735

E-mail: gudyrdasha@gmail.com