



УДК 159.923.2 :[159.944.4+17.023.34]
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5>

МЕДІАТОРНА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СПРИЙНЯТТЯМ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ

Олефір Валерій Олександрович,
доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної психології
*Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна*

vaolefir@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3552-3277>

Боснюк Валерій Федорович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України

bosnyk@nuczu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0003-0141-1920>

Метою роботи було вивчення опосередкованої ролі психологічного капіталу у взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям особистістю.

Методи. Використовувались психодіагностичні методики «Шкала сприйняття стресу-10», «Психологічний капітал», «Шкала задоволеності життям». Статистичний аналіз містив розрахунок описових статистик, кореляцій між змінними (r -Пірсона), знаходження відмінностей між вибірками (ANOVA) та медіаторний аналіз.

Результати. На основі крос-секційного дослідження вибірки з 460 осіб підтверджено гіпотези, що задоволеність життям негативно корелює з рівнем суб'єктивного сприйняття стресу та позитивно – з психологічним капіталом. Суб'єктивне сприйняття стресу негативно взаємозв'язане з психологічним капіталом. Частково підтвердилась гіпотеза про опосередковану роль психологічного капіталу, оскільки взаємозв'язок між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям залишився статистично значущим, хоча і зменшився після того, як був доданий психологічний капітал як медіатор. Цей результат указує на те, що когнітивна оцінка стрес-факторів залишається важливою змінною для прогнозу задоволеності життям, навіть за умов контролю диспозиційної характеристики. Психологічний капітал як інтегральний особистісний ресурс на третину статистично значуще визначає взаємозв'язок між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. Суб'єктивне сприйняття стресу безпосереднім впливом пояснює 18,9% дисперсії задоволеності життям, а модель з опосередкуванням психологічним капіталом додає ще 8,6%.

Висновки. Одним з інтегральних особистісних ресурсів, що забезпечує механізм реагування, переробки та відновлення після стресових факторів, підтримуючи суб'єктивне благополуччя, є психологічний капітал. Він пояснює третину дисперсії взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям. Психологічний капітал забезпечує частковий медіаторний ефект, коли люди зіштовхуються зі стресовими факторами для підтримки свого благополуччя.

Ключові слова: задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, психологічний капітал, сприйняття стресу, медіаторний аналіз.

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE PERCEPTION OF STRESS AND LIFE SATISFACTION

Olefir Valerii Oleksandrovych,

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of General Psychology
V.N. Karazin Kharkiv National University

vaolefir@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3552-3277>

Bosniuk Valerii Fedorovych,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology of Activities in Special Conditions
National University of Civil Defence of Ukraine

bosnyk@nuczu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-0141-1920>

Purpose of the work was to investigate the mediating role of psychological capital in the relationship between subjective perceptions of stress and person's life satisfaction.

Methods. Psycho-diagnostic methods "Stress Perception Scale-10", "Psychological Capital", "Life Satisfaction Scale" were used. Statistical analysis included calculation of descriptive statistics, correlations between variables (r -Pearson), finding differences between samples (ANOVA) and mediator analysis.

Results. On the basis of a cross-sectional research of a sample of 460 people, the hypothesis that life satisfaction negatively correlates with the level of subjective perception of stress and positively with psychological capital was confirmed. Subjective perception of stress, in turn, negatively correlates with psychological capital. The hypothesis of the mediating role of psychological capital was partially confirmed, as the relationship between the perception of personal stress and life satisfaction remained statistically significant, although it decreased after psychological capital was added as a mediator. This result indicates that the cognitive assessment of stressors remains an important variable for predicting life satisfaction, even when regulating dispositional characteristics. Psychological capital as an integral personal resource is by a third statistically significant in determining the relationship between person's perception of stress and life satisfaction. Affecting directly, subjective perception of stress explains 18.9% of the life satisfaction variance; at the same time the model mediated by psychological capital adds another 8.6%.

Conclusion. Psychological capital is one of the integral personal resources, which provides a mechanism of response, processing and recovery from stressors, supporting the subjective well-being. It explains a third of the variance of the relationship between subjective perception of stress and life satisfaction. Psychological capital provides a partial mediating effect when people encounter stressors to maintain their well-being.

Key words: *life satisfaction, subjective well-being, psychological capital, perception of stress, mediator analysis.*

Вступ

Задоволеність життям визначається як свідома когнітивна оцінка індивідом якості свого життя (Diener, 1984). Ступінь її вираженості вважається ключовим показником успішності адаптації людини до змін життєвих обставин та надійним індикатором суб'єктивного благополуччя (Diener et al., 1999).

Інтуїтивно зрозуміло, що наші судження про рівень задоволеності життям повинні значно залежати від сприйняття стрес-факторів середовища, тобто вони мають відображати обставини та ситуації, в яких опиняється особистість. Незважаючи на це, результати досліджень свідчать, що соціальні та економічні фактори зовнішнього середовища досить слабо корелюють з оцінкою задоволеності життям (Geerling, Diener, 2020). У більш ранніх роботах науковці дійшли висновку, що життєві обставини в сукупності пояснюють

незначну індивідуальну варіативність у відчутті щастя, в діапазоні від 10 до 15% дисперсії (Любомирски, 2014; Argyle, 1999). Крім того, існують дослідження, результати яких дозволяють припустити, що навіть значні радикальні зміни життєвих умов здійснюють незначний вплив на благополуччя в довготривалій перспективі (Robinson, Klein, 2018). У межах цієї проблематики Д. Гілберт із колегами провели декілька досліджень, які продемонстрували, що люди досить швидко звикають до, здавалося б, катастрофічно стресових подій, як-от накладання арешту на володіння житловою нерухомістю (Gilbert et al., 1998). Цікаво, що класичні теорії гедоністичної адаптації стверджують, що неможлива й позитивна стійка динаміка суб'єктивного благополуччя, зазначаючи, що задоволеність життям неминуче повертається до вихідного індивідуального рівня після радісних подій (Luhmann,



Intelisano, 2018). У відомому дослідженні П. Брикман, Д. Коутс та Р. Янофф-Бульман (Brickman et al., 1978) порівняли рівень щастя у переможців лотерей, людей зі складними травмами спинного мозку та контрольною групою. Автори дійшли висновку, що переможці лотерей не були щасливішими за контрольну групу, а у паралізованих жертв рівень задоволеності життям був напрочуд високим. Таким чином, оцінка задоволеності життя безпосередньо обмежено залежить від стрес-факторів життя. Навіть в умовах сильного хронічного стресу значна частина людей демонструє стійкий рівень суб'єктивного благополуччя (Расказова та ін., 2020). Це може бути пояснено механізмом буферизації стресового впливу особистісними характеристиками (Lee et al., 2016; Shang Guan et al., 2017; DePasquale, 2018; Олефір, 2019). Таким диспозиційним медіатором може виступити психологічний капітал, який є одночасно і важливим ресурсом у боротьбі зі стресом (Avey et al., 2009) та незаперечним фактором позитивного функціонування особистості (Luthans et al., 2015).

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Ключовим показником суб'єктивного благополуччя є задоволеність життям (Diener, 1984), яка відображає когнітивну глобальну оцінку якості життя та досягнень, які людина ретроспективно визначає та порівнює зі своїми власними критеріями. Ці критерії формуються безперервно під час процесу особистісного розвитку під впливом навколишнього середовища та культури, тому суб'єктивне благополуччя досить різноманітне у людей, хоча і досить консервативне, залишається на диво стабільним із плином часу, навіть якщо наше життя змінюється (Anusic, Schimmack, 2016). Тому дослідження диспозиційних впливів на параметри суб'єктивного благополуччя вимагає більш серйозної уваги (Lucas, 2018). Нині не існує єдиної комплексної моделі, яка б пояснювала те, як конкретна риса особистості або набір індивідуальних відмінностей впливають на рівень нашого благополуччя (Lucas, 2018).

Одним з еволюційних вроджених механізмів захисту нашого благополуччя є стресова реакція організму (DePasquale, 2018). Згідно з транзактною моделлю (Сох, Маскау, 1981; Lazarus, Folkman, 1984) сприйняття стресу індивідуальне та залежить від психологічних особливостей особистості, є частиною комплексної системи взаємодії людини й навколишнього середовища. Цей підхід до пояснення відчуття стресу підкреслює наявність зворотного зв'язку між всіма компонентами системи, тобто розглядає стрес не як лінійну реакцію, а як замкнену систему (Сох, Маскау, 1981). Тобто стрес – це не просто реакції,

викликані негативними емоційними подразниками, а двосторонній процес взаємодії людини зі своїм оточенням (Lazarus, Folkman, 1984). Отож, стрес може негативно вплинути на самопочуття або функціонування людини лише тоді, коли вона сприймає ситуацію як загрозову, а її ресурсів ще не достатньо для опанування викликів навколишнього середовища (фінансова скрута, хвороба, втрата коханої людини тощо). Для пояснення індивідуальних відмінностей у подоланні стресових життєвих подій та їх зв'язку з позитивним функціонуванням особистості була запропонована концепція первинної та вторинної когнітивної оцінки (Lazarus, Folkman, 1984). Первинна оцінка пов'язана з визначенням очікуваного результату впливу навколишнього середовища (сприятливий, нейтральний, загрозовий), тоді як вторинна – це процес оцінювання суб'єктом своїх ресурсів для подолання стресу у відповідь на початкове сприйняття ситуації. Таким чином, залежно від рівня сприйняття загрози від зовнішніх стимулів індивіди визначають, чи достатньо у них ресурсів для підтримання благополуччя.

У межах цього підходу було вивчено інтегральний особистісний ресурс – психологічний капітал, який згідно з дослідженнями дозволяє людині зменшувати негативне сприйняття стресів (Avey et al., 2009; Çelik, 2018; Rabenu et al., 2017), знижувати ймовірність емоційного вигорання та вторинного травматичного стресу (Vîrgă et al., 2020; Kim, Kweon, 2020), зберігати і підвищувати суб'єктивне благополуччя (Heinitz et al., 2018), покращувати якість життя (Santis et al., 2020), збільшувати задоволеність від роботи та життя, відчувати позитивні емоції (Ashoghi et al., 2020). Загально-визнано психологічний капітал трактується як (Luthans et al., 2015) «позитивний психічний стан розвитку людини, що характеризується: (1) впевненістю в собі, готовністю докласти необхідних зусиль для досягнення успіху в складних ситуаціях (самоефективністю), (2) позитивним атрибутивним стилем щодо успішності поточної та майбутньої діяльності (оптимізмом), (3) баченням перспектив, цілеспрямованістю в досягненні мети (надією), (4) здатністю оговтуватися від негараздів, долати труднощі, вирішувати проблеми, волею до виходу із зони комфорту та рівноваги (резильєнтністю). Важливою перевагою цього конструкта (порівняно з іншими) є його здатність змінюватися та розвиватися (Luthans et al., 2015; Chow, 2018; Youssef-Morgan, Petersen, 2019). Тобто психологічний капітал складається з гнучких когнітивно-перцептивних психологічних ресурсів концепції позитивної психології. Емпірично та теоретично продемонстровано, що психологічний капітал як інтегральна змінна пояснює більше

дисперсії поведінки, благополуччя та продуктивності, ніж його окремі складники (самоєфективність, оптимізм, надія, резильєнтність) (Luthans et al., 2017).

Зовсім недавно опубліковані дослідження показали, що цей конструкт пов'язаний зі всіма дефініціями психологічного благополуччя на різних рівнях аналізу (індивідуальному, груповому/командному, національному) (Youssef-Morgan, Luthans, 2015; Hernández-Varas et al., 2019; Basinska, 2020), зокрема й із задоволеністю життям (Bockorny, Youssef-Morgan 2019; Bajwa, 2019; Santis et al., 2020). Виявлено, що в умовах затяжного хронічного стресу під час пандемії COVID-19 психологічний капітал детермінує як продуктивність, так і благополуччя (Luthans, 2020; Pathak, Joshi, 2020). Також була продемонстрована медіаторна роль психологічного капіталу між стресом на роботі та професійним вигоранням (Li et al., 2015), професійним стресом та благополуччям (Wang et al., 2017), робочим стресом та мінливістю кадрів (Yim et al., 2017), соціальною підтримкою та благополуччям (Newman et al., 2018), стресом на роботі та психічним здоров'ям (Asheghi et al., 2020).

Відповідно до згаданих досліджень під час впливу факторів стресу на особистість психологічний капітал може виконувати буферну роль для підтримки задоволеності життям.

Метою дослідження є доказ існування медіаторної ролі психологічного капіталу у взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям особистістю.

Для досягнення мети наукової роботи необхідно, щоб підтвердились такі припущення:

Гіпотеза 1а: рівень сприйняття стресу особистістю негативно корелює із задоволеністю життям;

Гіпотеза 1б: низький рівень суб'єктивного сприйняття стресу асоціюється з високим показником психологічного капіталу особистості;

Гіпотеза 1в: між психологічним капіталом особистості та задоволеністю життям існує безпосередній позитивний взаємозв'язок;

Гіпотеза 2: взаємозв'язок суб'єктивного сприйняття стресу із задоволеністю життям опосередковується особистісним ресурсом «психологічний капітал».

2. Методологія та методи

Перший блок питань стосувався соціально-демографічних характеристик вибірки (стать, вік, сімейне положення, рівень освіти, професійна категорія, соціально-економічний статус).

Суб'єктивна оцінка стресу діагностувалась за допомогою методики «Шкала сприйняття стресу-10» (PSS-10) (Абабков та ін., 2016). Вона містить дві субшкали, одна з яких вимі-

рює сприйняття рівня напруженості ситуації, друга – рівень прикладених зусиль для подолання цієї ситуації, які об'єднуються в загальну шкалу суб'єктивного сприйняття стресу. Респондентам необхідно було відповісти на 10 питань за 5-бальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (ніколи) до 5 (часто). Внутрішня узгодженість шкали виявилась досить високою в дослідженні (α Кронбаха = 0,84).

Для вимірювання чотирьох особистісних ресурсів (резильєнтність, самоєфективність, оптимізм, надія) застосовано модифікований опитувальник Ф. Лютенса «Психологічний капітал» (PCQ-24) (Овчинникова (Мандрикова) та ін., 2015). Визначався інтегральний показник як сума окремих змінних. Ця версія тесту складається з 24 тверджень, кожен із яких оцінюється за шкалою Лайкерта від 1 (абсолютно не згоден) до 6 (повністю згоден). Загальний показник α Кронбаха для всього тесту склав 0,94.

Діагностику задоволеності життям здійснено скринінговою методикою «Шкала задоволеності життям» (Осин, Леонтьев, 2020). Вона складається з 5 пунктів, що оцінюються за 7-бальною шкалою відповідей Лайкерта від 1 (повністю не згодний) до 7 (повністю згодний). Показник α Кронбаха склав 0,81, що свідчить про високу надійність шкали.

Статистичний аналіз. Медіаторний аналіз здійснювався в статистичному програмному середовищі R (версія 4.0.3) з використанням пакетів `processR`, `lavaan`, `MPsychor`. Усі інші розрахунки проводилися в SPSS Statistics 23.0.

Із метою характеристики вибірки розраховувалась описова статистика (середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес). Здійснювалась перевірка вихідних даних змінних на предмет відповідності закону нормального розподілу. Оцінка якості вимірювального інструментарію визначалась показником внутрішньої узгодженості шкали α Кронбаха. Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA застосований для виявлення відмінностей між групами досліджуваних із різними соціально-демографічними характеристиками за параметром задоволеності життям. Сила та направленість зв'язку між змінними оцінювались параметричним лінійним коефіцієнтом кореляції r -Пірсона. Згідно з дослідженнями Р. Барона та Д. Кенні (Baron, Kenny, 1986) для підтвердження гіпотези про існування опосередкування психологічного капіталу між сприйняттям стресу та задоволеністю життям здійснено аналіз трьох регресійних рівнянь: по-перше, регресія залежної змінної (задоволеність життям) за незалежною змінною (суб'єктивне сприйняття стресу), по-друге, регресія медіатора (психологічний капітал) за



незалежною змінною (суб'єктивне сприйняття стресу), по-третє, регресія залежної змінної (задоволеність життям) як від незалежної змінної (суб'єктивне сприйняття стресу), так і від медіатора (психологічний капітал). Статистичну значущість медіаторного ефекту згідно з рекомендаціями (Hayes, Rockwood, 2017) оцінювали за допомогою 95% довірчого інтервалу для середнього значення, що розраховувався за допомогою методу бутстрепа з поправкою на систематичну похибку. Було сформовано 5 000 бутстреп-вибірок, що склалися з випадкових комбінацій вихідного набору елементів.

Вибірка дослідження. У дослідженні брали участь 460 осіб (159 чоловіків (34,6%) та 301 жінка (65,4%)) віком від 18 до 85 років ($M = 35,47$; $SD = 11,63$). Респонденти заповнювали всі методики онлайн із 19 листопада до 18 грудня 2020 року за допомогою сервісу Google Forms. До вибірки бралися особи, яким виповнилося 18 років та які дали відповідь на

всі поставлені питання. Детальна характеристика вибірки дослідження та відмінності за залежною змінною «задоволеність життям» представлена в табл. 1.

Установлено, що задоволеність життям статистично значуще відрізняється у групах досліджуваних із різним сімейним становищем, професійною категорією та соціально-економічним статусом ($F = 5,240 - 22,941$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,052 - 0,091$).

3. Результати та дискусії

Середні значення, стандартні відхилення, асиметрія, ексцес та кореляції між змінними представлені в табл. 2.

Установлено, що задоволеність життям негативно корелює з рівнем суб'єктивного сприйняття стресу та позитивно – із психологічним капіталом ($r = -0,34$; $p < 0,001$ та $r = 0,32$; $p < 0,001$). Суб'єктивне сприйняття стресу особистістю зворотно взаємозв'язане з психологічним капіталом ($r = -0,54$; $p < 0,001$). Показники асиметрії та ексцесу всіх змінних

Таблиця 1

Соціально-демографічна характеристика досліджуваних, відмінності в задоволеності життям за параметрами вибірки (N = 460)

Параметри	N (%)	Задоволеність життям			
		M (SD)	F	p	η^2
<i>Стать:</i>					
чоловік	159 (34,6)	22,47 (5,45)	0,173	0,678	0,000
жінка	301 (65,4)	22,68 (4,97)			
<i>Вік (роки):</i>					
18–30	177 (38,5)	22,42 (5,18)	2,764	0,064	0,012
31–45	197 (42,8)	23,18 (4,95)			
46–85	86 (18,7)	21,69 (5,33)			
<i>Сімейне положення:</i>					
одружений / заміжня	248 (53,9)	23,52 (5,16)	8,361	0,000	0,052
розлучений / розлучена	54 (11,7)	21,43 (4,54)			
неодружений / незаміжня	146 (31,7)	21,89 (4,82)			
вдівець / вдова	12 (2,6)	17,83 (6,10)			
<i>Рівень освіти:</i>					
середня	52 (11,3)	22,87 (5,42)	0,894	0,410	0,004
професійно-технічна	104 (22,6)	22,02 (5,36)			
вища	304 (66,1)	22,77 (5,00)			
<i>Професійна категорія:</i>					
працівники недержавного сектору	184 (40,0)	21,92 (4,95)	5,240	0,000	0,055
працівники бюджетної сфери	97 (21,1)	22,44 (5,12)			
державні службовці	86 (18,7)	24,92 (4,63)			
здобувачі вищої освіти	42 (9,1)	21,00 (5,45)			
безробітні	32 (7,0)	22,72 (4,57)			
пенсіонери	19 (4,1)	23,00 (6,40)			
<i>Соціально-економічний статус:</i>					
нижче середнього	64 (13,9)	19,78 (4,83)	22,941	0,000	0,091
середній	258 (56,1)	22,24 (4,86)			
вище середнього	138 (30,0)	24,62 (5,03)			

Примітка: N – кількість досліджуваних; % – відсоток від загальної кількості досліджуваних; M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; F – статистика дисперсійного аналізу Фішера; p – статистична значущість; η^2 – розмір ефекту

Таблиця 2

Кореляція та описова статистика між змінними дослідження (N = 460)

Змінні	1	2	3	M	SD	S	K
1. Суб'єктивне сприйняття стресу	1,00			26,73	6,24	0,04	-0,19
2. Психологічний капітал	-0,54***	1,00		100,91	21,24	-0,21	-0,51
3. Задоволеність життям	-0,34***	0,32***	1,00	22,61	5,13	-0,13	-0,39

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; S – асиметрія; K – ексцес; *** – кореляція статистично значуща на рівні 0,001 (2-стороння)

перебувають у межах від -1 до +1, що є одним із показників відповідності емпіричних даних закону нормального розподілу.

Підсумкові результати медіаторного впливу психологічного капіталу на взаємозв'язок суб'єктивного сприйняття стресу і задоволеності життям відображено на рис. 1. На першому етапі аналізу оцінено регресію задоволеності життя на суб'єктивне сприйняття стресу. Було підтверджено статистично значущий вплив ($\beta = -0,275$; $se = 0,036$; $t = -7,600$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,112$). Далі проаналізовано вплив рівня сприйняття стресу на психологічний капітал як опосередковану змінну. Результат – статистично значущий ($\beta = -1,840$; $se = 0,134$; $t = -13,740$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,292$). На третьому етапі для підтвердження того, що медіатор впливає на залежну змінну під час контролю незалежної змінної в регресійний аналіз, окрім психологічного капіталу, включено суб'єктивне сприйняття стресу для прогнозу задоволеності життям ($\beta_1 = 0,047$; $se = 0,012$; $\beta_2 = -0,189$; $se = 0,042$; $t_1 = 3,754$; $t_2 = -4,458$; в обох випадках $p < 0,001$; $R^2 = 0,169$). Ці результати показали, що взаємозв'язок між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям залишався статистично значущим, коли змінна «психологічний капітал» була введена у дослідження як посередник. Тобто психологічний капітал частково опосередковує взаємозв'язок між

суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям. Рівень сприйняття стресу особистістю пояснює 11,2% дисперсії задоволеності життям, а модель із суб'єктивним сприйняттям стресу та психологічним капіталом – 16,9% дисперсії.

У табл. 3 представлений опис ефектів різноманітних шляхів впливу суб'єктивного сприйняття стресу особистістю на задоволеність життям. Статистичну значущість оцінювали 95% довірчим інтервалом для 5 000 бутстреп-вбірок. Аналіз показав, що загальний ефект дорівнює 27,5% (95% CI [34,7; 20,5]), з якого частка прямого – 18,9% (95% CI [27,4; 10,8]). Медіаторний ефект склав 8,6%, діапазон нижнього та верхнього значення 95% довірчого інтервалу не включав значення нуля (95% CI [13,7; 3,7]), тобто психологічний капітал статистично значуще частково опосередковує взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям.

Щоб оцінити величину розміру ефекту опосередкованого шляху, було визначено долю непрямого впливу загалом. Він склав 31,3% (95% CI [13,3; 53,3]), тобто психологічний капітал на третину визначає взаємозв'язок між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям.

Метою роботи була перевірка медіаторної ролі психологічного капіталу у взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та

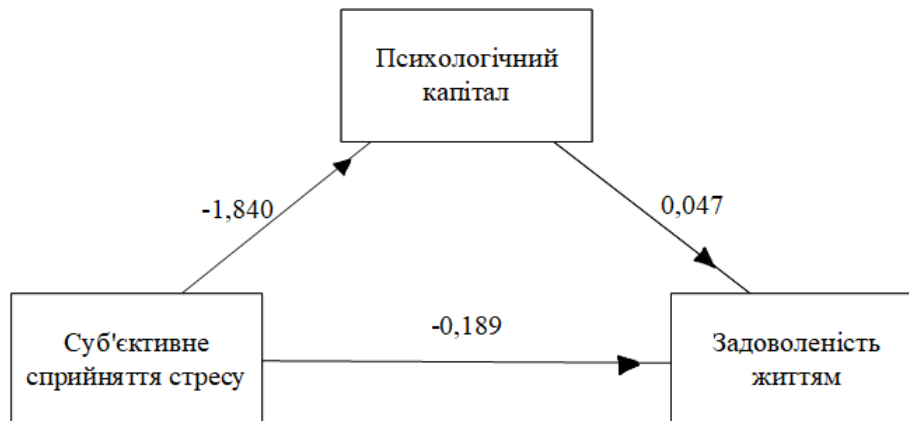


Рис. 1. Модель задоволеності життям особистістю як функція суб'єктивного сприйняття стресу та психологічного капіталу



Таблиця 3

Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям

Шляхи взаємодії змінних	B	SE	Bootstrap 95% CI
Загальний ефект	-0,275	0,037	[-0,347; -0,205]
Прямий ефект. (Суб'єктивне сприйняття стресу → задоволеність життям)	-0,189	0,042	[-0,274; -0,108]
Опосередкований ефект. (Суб'єктивне сприйняття стресу → психологічний капітал → задоволеність життям)	-0,086	0,026	[-0,137; -0,037]
Доля опосередкованого ефекту загалом	0,313	0,100	[0,133; 0,533]

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії; SE – стандартна помилка; Bootstrap 95% CI – бутстреповий 95% довірчий інтервал

задоволеністю життям особистістю. Статистичний аналіз даних дозволив підтвердити 1а, 1б, 1в та частково 2 гіпотезу, оскільки взаємозв'язок між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям залишився статистично значущим, хоча і зменшився після того, як був доданий психологічний капітал як медіатор. Цей результат указує на те, що когнітивна оцінка стрес-факторів залишається важливою змінною для прогнозу задоволеності життям, навіть за умов контролю диспозиційної характеристики. Психологічний капітал пояснює третину дисперсії взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. Він частково забезпечує буферний ефект, коли люди зіштовхуються зі стресовими факторами для підтримки свого благополуччя.

Оскільки психологічний капітал складається з когнітивно-перцептивних психологічних ресурсів, для пояснення установлених ефектів можна звернутися до низхідного підходу в розумінні індивідуальних відмінностей у рівнях благополуччя (Robinson, Klein, 2018; Margolis, Lyubomirsky, 2018). На відміну від висхідного підходу, який підкреслює роль об'єктивного оточення в благополуччі, з точки зору низхідного – вплив зовнішнього середовища на благополуччя значно опосередкований суб'єктивною когнітивною інтерпретацією. Наприклад, С. Любомирські і К. Такер (Lyubomirsky, Tucker, 1998) виявили, що згідно зі звітами щасливі люди не відрізнялися від нещасних за кількістю стресових та негативних життєвих подій, а вони використовували інші когнітивні стратегії, більш конструктивний стиль пояснення ситуації, що покращувало їм настрій та сприяло вищому благополуччю. Тобто люди з розвиненим психологічним капіталом, згідно з низхідним підходом до розуміння процесу формування суджень про благополуччя, концентрують увагу на позитивній інформації (оптимізм), більш впевнені в собі у вирішенні проблем (самоефективність), переконані в кінцевому успіху (надія), демонструють високу стійкість

та гнучкість у стресовій обстановці (резильєнтність) (Luthans et al., 2015). Ці фундаментальні процеси й викликають індивідуальні відмінності в такому складнику суб'єктивного благополуччя, як задоволеність життям (див. огляди Robinson, Compton, 2008; Lucas, 2018).

Необхідно зазначити, що психологічний капітал збільшує пояснювальну долю дисперсії задоволеності життям на 5,7% до 16,9% у моделі з показником сприйняття стресу особистістю. Ця відмінність відповідає невеликому розміру ефекту. Однак В. Тов, вивчаючи компоненти суб'єктивного благополуччя, зазначив, що такі величини ефекту можуть мати теоретичне і практичне значення, особливо коли вони є явищами (як-от повсякденні переживання), які можуть накопичуватися з часом (Тов, 2018). Підсумовується, що на показники благополуччя впливають різноманітні фактори, вони відображають різні процеси та пов'язані з багатьма результатами (Тов, 2018).

Що стосується комплексної 1 гіпотези, то кореляції між змінними дослідження як за силою, так і за напрямом, були очікуваними та статистично значущими. Як і у численних дослідженнях, установлено позитивний взаємозв'язок психологічного капіталу із задоволеністю життям та негативний – із рівнем сприйняття стрес-факторів особистістю (Avey et al., 2009; Bockorny, Youssef-Morgan, 2019; Bajwa, 2019; Santis et al., 2020). Цей результат підтверджує позицію Ф. Лютенса та інших (Luthans et al., 2013), що психологічний капітал як конструкт позитивної психології є надійним предиктором задоволеності важливими сферами життя, такими як роботою, взаємовідносинами та здоров'ям. Оскільки психологічний капітал розглядається як гнучкий індивідуальний ресурс (Luthans et al., 2015; Chow, 2018; Youssef-Morgan, Petersen, 2019), то цілком передбачувано, що ступінь його вияву залежить від різноманітних факторів, зокрема й від рівня сприйняття стресу особистістю.

Наші результати відкривають нові перспективи підвищення задоволеності життям

особистості, маніпулюючи чотирма компонентами психологічного капіталу (самоєфективністю, оптимізмом, надією, резильєнтністю). Певні зусилля у цьому напрямі вже здійснені, розроблено низку моделей розвитку цього інтегрального особистісного ресурсу опанування стресу (Dello Russo, Stoykova, 2015; Lynn et al., 2016; Salanova, Ortega-Maldonado, 2019; Da et al., 2020).

Незважаючи на деякі наукові внески, існує й низка обмежень нашого дослідження. По-перше, в ньому використовувався дизайн крос-поперечного дослідження, тому ми не можемо оцінити причинно-наслідкові зв'язки між змінними. По-друге, задоволеність життям як залежна змінна у дослідженні статистично значуще відрізнялася за низкою соціально-демографічних характеристик вибірки.

Не зрозуміло, чи не є ці параметри коваріатами.

Висновки

Переживання стресу – невід'ємна нормальна частина нашого життя. Ми відчуваємо стрес кожен день у ситуаціях фізичної та емоційної загрози. Одним з інтегральних особистісних ресурсів, що забезпечує механізм реагування, переробки та відновлення від стресових факторів, підтримуючи суб'єктивне благополуччя, є психологічний капітал. Результати дослідження показали, що він пояснює третину дисперсії взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям. Психологічний капітал забезпечує частковий медіаторний ефект, коли люди зіштовхуються зі стресовими факторами для підтримки свого благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10». *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика*. 2016. № 2. С. 6–15.
2. Овчинникова (Мандрикова) Е.Ю., Чайка Е.Ю., Осин Е.Н. Опыт диагностики психологического капитала. *Психологическая диагностика*. 2015. № 4. С. 15–25.
3. Олефір В.О. Вплив сприйманого стресу на задоволеність життям: медіаторна роль самоєфективності. *Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках*. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 2019. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15023> (дата звернення: 20.02.2021).
4. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2020. № 1. С. 17–42.
5. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. *Консультативная психология и психотерапия*. 2020. Том 28. № 2. С. 90–108.
6. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. ООО Издательство «Питер», 2014. 352 с.
7. Anusic I., Schimmack U. Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2016. Vol. 110, P. 766–781.
8. Argyle M. Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation. 1999. P. 353–373.
9. Asheghi H., Asheghi M., Hesari M. Mediation Role of Psychological Capital Between Job Stress, Burnout, and Mental Health Among Nurses. *Practice in Clinical Psychology*. 2020. Vol. 8(2), P. 99–108.
10. Avey J.B., Luthans F., Jensen, S.M. Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*. 2009. Vol. 48(5), P. 677–693.
11. Bajwa J, Abai M, Couto S, Kidd S, Dibavar A, McKenzie K. Psychological capital and life satisfaction of refugees in Canada: Evidence from a community-based educational support program. *Journal of Community Psychol*. 2019. Vol. 47(3). P. 504–516.
12. Baron R.M., Kenny D.A. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 51(6). P. 1173–1182.
13. Basinska B.A., Rozkwitalska M. Psychological capital and happiness at work: The mediating role of employee thriving in multinational corporations. *Curr Psychol*. 2020. P. 1–14.
14. Bockorny K., Youssef-Morgan C.M. Entrepreneurs' Courage, Psychological Capital, and Life Satisfaction. *Front. Psychol*. 2019. Vol. 10:789.
15. Brickman P., Coates D., Janoff-Bulman R. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978. Vol. 36. P. 917–927.
16. Çelik M. The effect of psychological capital level of employees on workplace stress and employee turnover intention. *Innovar*. 2018. Vol. 28(68). P. 67–75.
17. Chow P.I. Psychology therapies and interventions that raise subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. 2018. UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com.
18. Cox T., Mackay C.J. A transactional approach to occupational stress. In: Corlett E.N. & Richardson J (eds). *Stress, Work Design and Productivity*. 1981. P. 10–34.
19. Da S, He Y, Zhang X. Effectiveness of Psychological Capital Intervention and Its Influence on Work-Related Attitudes: Daily Online Self-Learning Method and Randomized Controlled Trial Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(23):8754.



20. Dello Russo S., Stoykova P. Psychological Capital Intervention (PCI): A Replication and Extension. *Human Resource Development Quarterly*. 2015. Vol. 26(3). P. 329–347.
21. DePasquale C.E., Gunnar M.R. Stress, development, and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, 2018. UT: DEF Publishers.
22. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575.
23. Diener E., Suh, E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125. P. 276–302.
24. Geerling, D.M., Diener, E. Effect Size Strengths in Subjective Well-Being Research. *Applied Research Quality Life*. 2020. Vol. 15. P. 167–185.
25. Gilbert D.T., Pinel E.C., Wilson T.D., Blumberg S.J., Wheatley T.P. Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75. P. 617–638.
26. Hayes A.F., Rockwood N.J. Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behav. Res. Ther.* 2017. Vol. 98. P. 39–57.
27. Heinitz K., Lorenz T., Schulze D., Schorlemmer J. Positive organizational behavior: Longitudinal effects on subjective well-being. *PLoS ONE*. 2018. Vol. 13:e0198588.
28. Hernández-Varas E, Labrador Encinas F.J, Méndez Suárez M. Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*. 2019. Vol. 31(3). P. 277–283.
29. Kim S, Kweon Y. Psychological Capital Mediates the Association between Job Stress and Burnout of among Korean Psychiatric Nurses. *Healthcare*. 2020. Vol. 8(3):199.
30. Lazarus R.S, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
31. Lee J., Kim E., Wachholtz A. The effect of perceived stress on life satisfaction : The mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyonhak yongu*. 2016. Vol. 23(10). P. 29–47.
32. Li X., Kan D., Liu L., Shi M., Wang Y., Yang X., et al. The mediating role of psychological capital on the association between occupational stress and job burnout among bank employees in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015. Vol. 12(3). P. 2984–3001.
33. Lucas R.E. Exploring the associations between personality and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City 2018. UT : DEF Publishers.
34. Luhmann M., Intelisano S. Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. 2018. UT : DEF Publishers.
35. Luthans F., Youssef-Morgan C.M., Avolio B.J. Psychological Capital and Beyond. NY: Oxford University Press, 2015.
36. Luthans F., Youssef C.M., Sweetman D.S., Harms P.D. Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *J. Leadersh. Organ. Stud.* 2013. Vol. 20. P. 114–129.
37. Luthans F. Broad J. Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*. 2020. Vol. 100817.
38. Luthans F., Youssef-Morgan Carolyn M. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017. Vol. 4(1). P. 339–366.
39. Lynn R., Tara P., Adama B., Heather B., Natasha S. An Intervention to Enhance Psychological Capital and Health Outcomes in Homeless Female Youths. *West J. Nurs. Res.* 2016. Vol. 39. P. 356–373.
40. Lyubomirsky S., Tucker K.L. Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*. 1998. Vol. 22. P. 155–186.
41. Margolis S., Lyubomirsky S. Cognitive outlooks and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. 2018. UT : DEF Publishers.
42. Newman A., Nielsen I., Smyth R., Hirst G. Mediating Role of Psychological Capital in the Relationship between Social Support and Wellbeing of Refugees. *International Migration*. 2018. Vol. 56. P. 117–132.
43. Pathak D., Joshi G. Impact of psychological capital and life satisfaction on organizational resilience during COVID-19: Indian tourism insights. *Current Issues in Tourism*. 2020. P. 1–18.
44. Rabenu E., Yaniv E., Elizur D. The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*. 2017. Vol. 36(4). P. 875–87.
45. Robinson M.D., Compton, R.J. The happy mind in action: The cognitive basis of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being*. New York : The Guilford Press. 2008. P. 220–238.
46. Robinson M.D., Klein R.J. What do subjective well-being judgments mean? Sources and distinctions, processes and mechanisms. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. 2018. UT : DEF Publishers.
47. Salanova M. Ortega-Maldonado A. Psychological Capital Development in Organizations: An Integrative Review of Evidence-Based Intervention Programs. *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts*. 2019. P. 81–102.
48. Santisi G, Lodi E, Magnano P, Zarbo R, Zammiti A. Relationship between Psychological Capital and Quality of Life: The Role of Courage. *Sustainability*. 2020. Vol. 12(13):5238.
49. Shang Guan C.Y, Li Y, Ma H.L. The Mediating Role of Psychological Capital on the Association between Occupational Stress and Job Satisfaction among Township Cadres in a Specific Province of China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14(9):972.
50. Tov W. Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. 2018. UT : DEF Publishers.

51. Virgă D, Baciu E-L, Lazăr T-A, Lupşa D. Psychological Capital Protects Social Workers from Burnout and Secondary Traumatic Stress. *Sustainability*. 2020. Vol. 12(6):2246.
52. Wang Z., Liu H., Yu H., Wu Y., Chang Sh., Wang L. Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: Mediating roles of psychological capital and self-esteem. *BMC Psychiatry*. 2017. Vol. 17(1):364.
53. Yim H.Y., Seo H.J., Cho Y., Kim J.H. Mediating role of psychological capital in relationship between occupational stress and turnover intention among nurses at veterans administration hospitals in Korea. *Asian Nursing Research*. 2017. Vol. 11(1), P. 6–12.
54. Youssef-Morgan C.M., Petersen K. The benefits of developing psychological capital in the workplace. *Creating Psychologically Healthy Workplaces*. eds Burke and Richardsen (Cheltenham: Edward Elgar). 2019. P. 113–132.

REFERENCES:

1. Ababkov V.A., Baryshnikova K., Voroncova-Venger O.V., Gorbunov I.A., Kapranova S.V., Pologaeva E.A., Stuklov K.A. (2016). Validizacija ruskojazyčnoj versii oprosnika «Shkala vosprinimaemogo stressa-10» [Validation of the Russian version of the questionnaire «Scale of perceived stress-10»]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serija 16. Psihologija. Pedagogika – Vestnik of St Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, 2, 6–15 [in Russian].
2. Ovchinnikova (Mandrikova) E.Ju., Chajka E.Ju., Osin E.N. (2015). Opyt diagnostiki psihologicheskogo kapitala [Experience in diagnosing psychological capital]. *Psihologicheskaja diagnostika – Psychological diagnostics*, 4, 15–25 [in Russian].
3. Olefir V.O. (2019). Vplyv sprymanoho stresu na zadovolenist zhyttiam: mediatorsna rol samoefektyvnosti [The impact of perceived stress on life satisfaction: the mediating role of self-efficacy]. *Materialy Norvezko-Ukrainskoi konferentsii, prysviachenoi diialnosti F. Nansena v Ukraini u 1921-1922 rokakh – Proceedings of the Norwegian-Ukrainian Conference on F. Nansen's Activities in Ukraine in 1921–1922*. Kh. : KhNU im. V.N. Karazina. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15023> [in Ukrainian]
4. Osin E.N., Leontev D.A. (2020). Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psihometricheskie harakteristiki i sravnitelnyy analiz [Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis]. *Monitoring obschestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsialnye peremeny – Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1, 117–142 [in Russian]
5. Rasskazova E.I., Leontev D.A., Lebedeva A.A. (2020). Pandemiya kak vyziv sub'ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie [Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping]. *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya – Counseling psychology and psychotherapy*, 28(2), 90–108 [in Russian]
6. Ljubomirski S. (2014). *Psihologija schastja. Novyj podhod* [The psychology of happiness. A new approach]. OOO Izdatelstvo «Piter» [in Russian]
7. Anusic I., Schimmack U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 766–781.
8. Argyle M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. (New York : Russell Sage Foundation, 353–373.
9. Ashoghi H., Ashoghi M., Hesari M. (2020). Mediation Role of Psychological Capital Between Job Stress, Burnout, and Mental Health Among Nurses. *Practice in Clinical Psychology*. 8(2), 99–108.
10. Avey J.B., Luthans F., Jensen S.M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677–693.
11. Bajwa J, Abai M, Couto S, Kidd S, Dibavar A, McKenzie K. (2019). Psychological capital and life satisfaction of refugees in Canada: Evidence from a community-based educational support program. *Journal of Community Psychol.* 47(3), 504–516.
12. Baron R.M., Kenny D.A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
13. Basinska B.A., Rozkwitalska M. (2020). Psychological capital and happiness at work: The mediating role of employee thriving in multinational corporations. *Curr Psychol*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00598-y>.
14. Bockorny K, Youssef-Morgan C.M. (2019). Entrepreneurs' Courage, Psychological Capital, and Life Satisfaction. *Front. Psychol.* 10:789.
15. Brickman P., Coates D., Janoff-Bulman R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
16. Çelik M. (2018). The effect of psychological capital level of employees on workplace stress and employee turnover intention. *Innovar*, 28(68), 67–75.
17. Chow P.I. (2018). Psychology therapies and interventions that raise subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers.
18. Cox T. Mackay C.J. (1981). A transactional approach to occupational stress. In: Corlett E N & Richardson J (eds). *Stress, Work Design and Productivity*, 10–34.
19. Da S., He Y., Zhang X. (2020). Effectiveness of Psychological Capital Intervention and Its Influence on Work-Related Attitudes: Daily Online Self-Learning Method and Randomized Controlled Trial Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23):8754.
20. Dello Russo S., Stoykova P. (2015). Psychological Capital Intervention (PCI): A Replication and Extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329–347.



21. DePasquale C. E., Gunnar M.R. (2018). Stress, development, and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers.
22. Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
23. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
24. Geerling D.M., Diener E. (2020). Effect Size Strengths in Subjective Well-Being Research. *Applied Research Quality Life*, 15, 167–185.
25. Gilbert D.T., Pinel E.C., Wilson T.D., Blumberg S.J., Wheatley T.P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617–638.
26. Hayes A.F.; Rockwood N.J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behav. Res. Ther.*, 98, 39–57.
27. Heinitz K.; Lorenz T.; Schulze D.; Schorlemmer J. (2018). Positive organizational behavior: Longitudinal effects on subjective well-being. *PLoS ONE*, 13, e0198588.
28. Hernández-Varas E., Labrador Encinas F.J., Méndez Suárez M. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 31(3):277-283.
29. Kim S, Kweon Y. (2020) Psychological Capital Mediates the Association between Job Stress and Burnout of among Korean Psychiatric Nurses. *Healthcare*. 8(3):199.
30. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer; 1984.
31. Lee J., Kim E., Wachholtz A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyonghak yongu*, 23(10), 29–47.
32. Li X., Kan D., Liu L., Shi M., Wang Y., Yang X., et al. (2015). The mediating role of psychological capital on the association between occupational stress and job burnout among bank employees in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 2984–3001.
33. Lucas R.E. (2018). Exploring the associations between personality and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers.
34. Luhmann M., Intelisano S. (2018). Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers.
35. Luthans F., Youssef-Morgan C.M., Avolio B.J. (2015). *Psychological Capital and Beyond* NY: Oxford University Press.
36. Luthans F.; Youssef C.M., Sweetman D.S., Harms P.D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *J. Leadersh. Organ. Stud.*, 20, 114–129.
37. Luthans F., Broad J. (2020). Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 100817.
38. Luthans F., Youssef-Morgan C.M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 339–366.
39. Lynn R., Tara P., Adama B., Heather B., Natasha S. (2016). An Intervention to Enhance Psychological Capital and Health Outcomes in Homeless Female Youths. *West J. Nurs. Res.*, 39, 356–373.
40. Lyubomirsky S., Tucker K.L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155–186.
41. Margolis S., Lyubomirsky S. (2018). Cognitive outlooks and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
42. Newman A., Nielsen I., Smyth R. Hirst G. (2018). Mediating Role of Psychological Capital in the Relationship between Social Support and Wellbeing of Refugees. *International Migration*, 56, 117–132.
43. Pathak D., Joshi G. (2020). Impact of psychological capital and life satisfaction on organizational resilience during COVID-19: Indian tourism insights. *Current Issues in Tourism*, 1–18.
44. Rabenu E., Yaniv E., Elizur D. (2017). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*, 36(4), 875–87.
45. Robinson M.D., Compton R.J. (2008). The happy mind in action: The cognitive basis of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being*. New York : The Guilford Press, 220–238.
46. Robinson M.D., Klein R.J. (2018). What do subjective well-being judgments mean? Sources and distinctions, processes and mechanisms. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers.
47. Salanova M., Ortega-Maldonado A. (2019). Psychological Capital Development in Organizations: An Integrative Review of Evidence-Based Intervention Programs.
48. Santisi G., Lodi E., Magnano P., Zarbo R., Zammitti A. (2020). Relationship between Psychological Capital and Quality of Life: The Role of Courage. *Sustainability*, 12(13):5238.
49. Shang Guan C.Y., Li Y., Ma H.L. (2017). The Mediating Role of Psychological Capital on the Association between Occupational Stress and Job Satisfaction among Township Cadres in a Specific Province of China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9):972.
50. Tov W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers.
51. Vîrgă D., Baciuc E.L., Lazăr T.A., Lupșa D. (2020). Psychological Capital Protects Social Workers from Burnout and Secondary Traumatic Stress. *Sustainability*. 12(6):2246.

52. Wang Z., Liu H., Yu H., Wu Y., Chang, Sh., Wang L. (2017). Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: Mediating roles of psychological capital and self-esteem. *BMC Psychiatry*, 17(1), 364.

53. Yim H.Y., Seo H.J., Cho Y., Kim J.H. (2017). Mediating role of psychological capital in relationship between occupational stress and turnover intention among nurses at veterans administration hospitals in Korea. *Asian Nursing Research*, 11(1), 6–12.

54. Youssef-Morgan C.M., Petersen K. (2019). The benefits of developing psychological capital in the workplace, *Creating Psychologically Healthy Workplaces*, eds Burke and Richardsen (Cheltenham: Edward Elgar), 113–132.

Стаття надійшла до редакції 04.03.2021.

The article was received 04 March 2021.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6>

ПСИХОТРАВМУВАЛЬНІ ПОДІЇ ЯК ЧИННИК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Сандал Ольга Сергіївна,

аспірант лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

olha1404@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4171-4814>

Мета статті – наукове вивчення та систематизація досвіду роботи із психотравмувальних подій як чинника травматичного досвіду особистості. Розкриття сутності поняття «травматичний досвід» для запобігання його подальшим руйнівним наслідкам для індивіда.

Методи. Методологічну основу статті становлять наукові концепції вивчення синдрому посттравматичного стресу, психічної травми, посттравматичного стресового розладу, монотравми, політравми, мультитравми та моделі подолання посттравматичного зростання різних країн у роботі з особами, що зазнали травматичного досвіду. Розглядаються особливості психологічних травм у дитячому і дорослому віці, які здійснюють деструктивний вплив на психіку і розвиток постраждалої особи. Попри подібність визначень переживання стресу і психотравми, висвітлюється різниця, де стрес стає психологічною травмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини. Описуються психотравмувальні ситуації як взаємовплив особистості та середовища (провідна роль суб'єктивних чинників) і травматичні події (зовнішні чинники). Виокремлюються чотири типи реагування на травматичні події. Висвітлюється погляд на психічну травму як внутрішній стан та психологічну травму як глибоко індивідуальну реакцію. Підкреслюється роль у формуванні психологічної травми соціальних чинників, що загрожують фізичній цілісності людини, залежно від цього визначено основні реакції на стресові ситуації, їх форми та вияви. Проаналізовані потенційно психотравмувальні ситуації в різних життєвих умовах. Розглядається руйнівний вплив на особистість психотравмувальних чинників поодиноких та повторюваних травматичних подій, наслідком яких є розвиток негативних психічних станів. Висвітлюються моделі посттравматичного зростання, які описують суб'єктивні позитивні особистісні зміни індивіда після травматичних, кризових та стресових подій. Описуються напрями, у яких можуть здійснюватися позитивні особистісні зміни після психічної травми. Перекладена українською мовою та зображена оригінальна модель посттравматичного зростання особистості. Виокремлюються процеси посттравматичного зростання в моделі. Наукова новизна статті полягає в узагальненні та систематизації результатів досліджень у роботі з виявами психотравми постраждалої особи від психотравмувальних ситуацій.

Результати. Результатом дослідження є розкриття сутності поняття «травматичний досвід», визначення подальших важливих умов подолання травматичного досвіду особистості.

Висновки. У висновках сформульовано ключові чинники впливу психотравмувальних подій на особистість, що створюють труднощі для інтеграції узгодженої роботи різних особистісних структур та завдання для подальшого емпіричного дослідження.

Ключові слова: *посттравматичний стрес, травма, психічна травма, емоційна травма, подія, ситуація, стан, посттравматичне зростання.*