

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
«Роль естетичного переживання та мистецької залученості у зниженні
сприйнятого стресу»
Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОР «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Брильової Марії Олегівни

Науковий керівник:
кандидатка психологічних наук,
доцентка, завідувачка кафедри
експериментальної та прикладної психології
Малишева Каріне Олегівна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра експериментальної та прикладної психології
Протокол №_____ від_____
Завідувачка кафедри:
Кандидатка психологічних наук, доцентка
Малишева Каріне Олегівна

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕСТЕТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ, МИСТЕЦЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ ТА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ	7
1.1. Філософські витоки та психологічні моделі явища естетичного переживання	7
1.2. Історичний розвиток знань про явище стресу. Поняття сприйнятого стресу.	14
1.3. Регуляторна роль саморефлексії та інсайту як рефлексивних здібностей.	18
1.4. Естетичне переживання, мистецька залученість та стрес	21
Висновки до 1 розділу.....	25
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Опис процедури дослідження	28
2.2. Характеристика вибірки	29
2.3. Обґрунтування методичного інструментарію	32
Висновки до 2 розділу.....	41
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕСТЕТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ТА МИСТЕЦЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ У ЗНИЖЕННІ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ	43
3.1. Описові статистики.....	43
3.2. Аналіз факторної структури, валідності та надійності опитувальника естетичного переживання.....	49
3.3. Аналіз гендерних відмінностей за рівнем естетичного переживання	64

3.4. Аналіз відмінностей за рівнем естетичного переживання залежно від залученості до творчої діяльності.....	66
3.5. Кореляційний та модераційний аналіз взаємозв'язків	69
3.6. Обмеження та перспективи дослідження	77
Висновки до 3 розділу.....	82
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Естетичне переживання є одним із центральних, але водночас дискусійних явищ у сучасній психології творчості та емпіричній естетиці. Попри те, що й досі науковцями не досягнуто однозначної згоди стосовно його трактування, одне з найбільш поширених визначень характеризує естетичне переживання як «особливий стан свідомості, який якісно відрізняється від повсякденного» (Marković, 2012). А.Чаттерджі, один із представників галузі нейроестетики, пропонує розглядати естетичні переживання як «стани, що виникають внаслідок взаємодії між сенсорно-моторною, емоційно-оцінювальною та смисло-пізнавальною нейронними системами» (Chatterjee, 2013). Попри те, що існує низка умов, за яких людина може досягати естетичного переживання, сучасні дослідники здебільшого погоджуються з тим, що саме мистецька залученість у вигляді сприймання різноманітних творів є одним із основних «джерел» такого стану свідомості (Shimamura, 2012).

На сьогодні у межах психології та нейронауки дослідженням цих специфічних станів займаються такі науковці, як П.Силвія, М.Пеловські, Х.Ледер, Дж.Купчик, С.Маркович та інші (Leder & Nadal, 2014; Silvia, 2005; Pelowski & Akiba, 2011; Cupchik, 2013; Marković, 2012).

Через зростання наукового інтересу до психологічного потенціалу мистецтва особливо актуальним стає питання стресу та пошуку ефективних стратегій його зниження. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я стрес є «епідемією здоров'я XXI століття», яка здатна чинити суттєвий згубний вплив на психічний стан людини (Fink, 2017). Проблема зростання стресу є неабияк характерною для українського суспільства, яке станом на травень 2026 вже п'ятий рік живе в умовах повномасштабної війни.

Мистецька залученість може виступати одним із чинників зниження рівня стресу. Наприклад, Clow & Fredhoi (2006) виявили, що після відвідування художньої галереї досліджувані демонстрували нормалізацію

рівнів фізіологічних показників та зниження суб'єктивного рівня стресу. Також існують певні свідчення можливої позитивної ролі успішного когнітивного опрацювання мистецького твору або повернення до гомеостазу, яке може бути наслідком естетичної залученості (Pelowski, Markey, Luring & Leder, 2016). До того ж, зниження негативних та зростання позитивних емоцій унаслідок прослуховування музики можуть стимулювати появу нових ідей та підвищувати здатність до подолання стресу, а також виступати способом відволікання (Adiasto et al., 2023).

Попри те, що наразі простежується тенденція до зростання досліджень щодо протективного ефекту сприймання мистецтва у контексті протидії стресу, результати не завжди є однозначними і відтворюваними (Trupp et al., 2025). Є підстави вважати, що зв'язок між естетичним переживанням і стресом є складним і залежним від індивідуальних психологічних характеристик.

Естетичне переживання при залученості до мистецтва виступає тим станом, у якому людина вдається до аналізу свого досвіду, до переосмислень і трансформацій наявних схем. Враховуючи це, одним із чинників, які модерують потенційний вплив естетичного переживання на стрес, можуть виступати рефлексивні здібності людини. Зокрема, саморефлексія, якщо супроводжується певною румінативністю, може навпаки поглиблювати стрес (Bucknell, Kangas & Crane, 2022). На противагу, інше дослідження вказує на роль усвідомленості своїх емоцій, думок та поведінки (інсайту) як предиктора, що знижує рівень стресу через його зв'язок із адаптивним копінгом та відчуттям контролю над життєвими подіями (Cowden & Meyer-Weitz, 2016).

Попри визнану серед наукової спільноти роль рефлексивних здібностей у сприянні психологічному благополуччю, їхня можлива роль у зв'язку між естетичним переживанням і стресом залишається майже не розробленою, що стало підставою для формулювання мети цього дослідження.

Метою дослідження виступає виявлення особливостей ролі естетичного переживання та мистецької залученості у зниженні сприйнятого стресу та модераційного впливу рефлексивних здібностей особистості.

Відповідно до мети було сформульовано такі **завдання**:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення естетичного переживання, сприйнятого стресу та рефлексивних здібностей.
- 2) Здійснити перевірку конвергентної і зовнішньої валідності опитувальника естетичного переживання та виявити його факторну структуру.
- 3) Здійснити порівняння між гендерами за рівнем естетичного переживання.
- 4) Виявити відмінності за рівнем естетичного переживання залежно від залученості до творчої діяльності.
- 5) Виявити взаємозв'язки між явищем естетичного переживання, мистецькою залученістю, рефлексивними здібностями та сприйнятим стресом.

Об'єкт дослідження: естетичне переживання як психологічне явище.

Предмет дослідження: особливості зв'язку естетичного переживання, мистецької залученості та сприйнятого стресу.

Методи дослідження: у роботі було застосовано такі теоретичні методи дослідження, як аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел; а також методи статистичної обробки даних: описові статистики, експлораторний факторний аналіз, конфірмаційний факторний аналіз, коефіцієнти внутрішньої узгодженості альфа Кронбаха, t-тест незалежних вибірок, кореляційний аналіз, модераційний аналіз.

Методики дослідження: «Aesthetic Experience Questionnaire» (AEQ); «International Personality Item Pool – NEO-60» (IPIP-NEO-60); анкета мистецької залученості; Self-Reflection and Insight Scale; Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕСТЕТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ, МИСТЕЦЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ ТА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ

1.1. Філософські витоки та психологічні моделі явища естетичного переживання

Естетичне переживання є явищем, котре сягає корінням ще античних часів. І хоча самого терміну «естетика» тоді не існувало, ще Аристотель описував переваги мистецтва, яке несе як пізнавальну функцію (демонструючи, що відбулось або може відбутись в реальності), так і слугує джерелом естетичного задоволення. Таке задоволення, у свою чергу, може виражатись у трьох категоріях: миттєве, інтелектуальне та трагічне. При цьому трагедія, хоч і викликає у глядача/слухача емоції, які звично сприймаються як негативні (страх, жаль), у контексті мистецького впливу пізнається споглядально, і це може призводити до виникнення стану катарсису (Pappas, 2025; Shimamura, 2012).

А.Баумгартен у 1750 році вперше ввів у вжиток термін «естетика», визначаючи як основну саме емоційну роль мистецтва. Таким чином мета естетичного переживання, на думку філософа, - це визначення об'єкта як такого, що володіє красою (Gregor, 1983; Shimamura, 2012).

Акцент на суб'єктивному сприйманні твору мистецтва одним із перших зробив філософ Девід Г'юм: він вважав, що краса не є обов'язково внутрішньо притаманною об'єкту, вона радше існує у свідомості самої людини, у її відчуттях. При цьому він виділив і певні «стандарти», використовуючи які люди формують свій естетичний смак: наявність експертних знань, навчання та «тонке» відчуття (Cai, 2023).

І.Кант, хоч і, описуючи естетичне переживання, також зосереджувався першочергово на аспекті сприймання краси, все ж приділяв значну увагу і когнітивному аспекту розуміння твору (Goldman, 2013). Важливу роль в процесі оцінки твору відіграють не тільки безпосередньо сприйняті сенсорні

сигнали, а і їхній зв'язок із попередньо здобутими концептами. Красу І.Кант вважав певним внутрішнім та універсальним ідеалом, хоча смак на мистецтво формується значною мірою на основі власного досвіду. Філософ також описував явище «піднесеності» для опису відчуття безмежності, яке виникає тоді, коли людина сприймає або оцінює щось величне й дивовижне. Варто зазначити, що ця піднесеність («sublime feelings») може супроводжуватись низкою емоцій, зокрема негативної валентності. Проте почуття краси, на думку Канта, приносить задоволення для суб'єкта (Wenzel, 2009; Shimamura, 2012).

Естетичне переживання як психологічне явище отримало своє визначення у 1934 році. Згідно з концептуалізацією Дж.Дьюї, естетичне переживання є «результатом, ознакою і винагородою тієї взаємодії організму [глядача] і середовища [твору мистецтва], яка, коли вона здійснюється в повному обсязі, полягає в перетворенні взаємодії в участь і комунікацію». Ознаками такого досвіду є наявність сконцентрованості та відчуття поглинутості процесом, що зрештою призводить до виникнення особливого цілісного досвіду. Цей досвід поєднує в собі чуттєве та раціональне, перцептивні властивості об'єкта і відчуття задоволення (Chang, 2017).

Розумінням функцій естетичного переживання доповнив цю галузь знань М.Бердслі, виділивши такі функції як зняття напруги, сприяння соціальному зближенню та «вгамування деструктивних емоцій». Естетичне переживання, при цьому, на думку дослідника, виступає функцією мистецтва, хоча природа також може його викликати, володіючи проте не такою інтенційністю, як твори мистецтва. До того ж, він виділив низку критеріїв, які формують естетичне переживання. До них належать 1) зосередженість на об'єкті, що викликає естетичне переживання, 2) відчуття суб'єктом свободи від проблем минулого та майбутнього, 3) активне дослідження об'єкта і 4) відчуття гармонійності власної особистості (Carroll, 2010).

Розвиток естетики як емпіричної науки основною мірою пов'язаний із статтю Г.Фехнера, котрий у межах своїх експериментів застосовував підхід

«знизу-догори», намагаючись «розкласти» естетичне переживання, у контексті першочергово візуальних стимулів, на елементи, тобто аналізуючи сприймання простих форм та кольорів. Саме йому належить авторство низки принципів – єдності різнорідних властивостей, ясності, контрасту, послідовності – а також загальновідомого принципу «золотого перетину», що відобразив ті пропорції об'єктів, які сприймаються глядачем як приємні та збалансовані. У результаті Г.Фехнер виявив, що надання переваги певному об'єкту зумовлене прямим (відчуття задоволення від структури об'єкта) та асоціативним (життєвий досвід людини, попередньо здобуті нею знання) факторами (Nadal & Ureña, 2021; Shimamura, 2012).

Р.Арнгейм у своїй праці «Візуальне мислення» (1969) писав: «елементарні процеси сприймання, далекі від простої пасивної реєстрації, [є] творчими актами осягнення структури, що виходять навіть за межі простого групування та виділення частин. Те, що відбувається при сприйманні, подібне до того, що на вищому психологічному рівні описується як розуміння або інсайт». Таким чином, на думку дослідника сприймання творів мистецтва є чимось більшим за фіксацію окремих елементів – естетичне переживання пов'язане значною мірою і з когнітивним залученням, з оцінкою посилу митця та сенсу твору загалом (Stamatopoulou, 2004).

На початку XXI століття емпірична естетика набула розвитку паралельно з розвитком нейровізуалізаційних методів та нейронауки в цілому. Зростала кількість нових теорій, які концептуалізували явище естетичного переживання, котре відтепер все частіше вивчали з використанням об'єктивних методів та в лабораторних умовах. Це дозволяло ефективно вимірювати поведінкові та фізіологічні прояви під час взаємодії з мистецтвом більш контрольовано (Pearce et al., 2016).

Одним із провідних сучасних дослідників явища естетичного переживання є Х.Ледер, котрий разом з колегами є автором моделі естетичної оцінки та естетичних суджень. Інтегративна п'ятистадійна модель охоплює такі психологічні процеси як 1) сприймання (первинна сенсорна обробка); 2)

імпліцитна інтеграція пам'яті (несвідома оцінка об'єкта, спираючись на попередні знання); 3) експліцитна класифікація (свідоме розпізнавання об'єкта, ідентифікація стилю або жанру); 4) когнітивне освоєння і оцінювання (інтерпретація значення) та 5) емоційне оцінювання. Особливу увагу автори приділили аналізу фізичного простору, у якому розміщується твір мистецтва, та зазначили про те, що просторовий контекст є важливим чинником формування естетичного переживання (Leder et al., 2004; Leder & Nadal, 2014).

На емоційній складовій естетичного переживання зосереджується П.Силвія, визначаючи естетичні емоції як такі, що виникають внаслідок когнітивної оцінки твору, яка є суб'єктивною для кожної окремої людини. Це зумовлює виникнення різноманітних переживань стосовно одного і того самого твору у різних людей залежно від їхнього досвіду та особистої інтерпретації. У межах своїх експериментів дослідник виявив, що для виникнення емоції інтересу при взаємодії з творами мистецтва об'єкт має бути оптимально складним, але не настільки, щоб оцінюватись глядачем/читачем як незрозумілий (Silvia, 2005).

Цікавим аспектом, який стосується емоцій у контексті сприймання мистецтва, є явище нібито парадоксального задоволення від негативних емоцій. Як припускають дослідники, таке задоволення виникає за умови виникнення «психологічної дистанції» від того, яку тему охоплює твір мистецтва. Суб'єкт усвідомлює, що та чи інша сцена є частиною власне мистецького твору, і тоді негативні емоції сприймаються та переживаються у безпечному середовищі, і в результаті подібної метаемоційної переоцінки на перший план виступають саме естетичні якості музичного твору/картини/поезії тощо (Mastandrea, Fagioli & Biasi, 2019).

Запропонована Дж.Купчик модель естетичного переживання описує це явище першочергово як взаємодію двох вимірів особистості: «мислячого Я» та буттєвого Я». У той час як «Мисляче Я» дає змогу вдаватись до прагматичного аналізу, когнітивно обробляти та інтерпретувати твір, «буттєве Я» стає тим «вищим виміром», який дозволяє нам формувати власну

ідентичність, знаходити особистісний сенс, залучатись до саморефлексії та відчувати глибинні емоції. Основою моделі є виражена у самій назві статті відома, проте модифікована теза: «Я є, отже я мислю, дію та виражаюсь». Таким чином саме мистецтво дозволяє перейти з рівня думок та дій на рівень більш глибинних значень. Естетичне переживання виникає там, де відбувається перехід від повсякденного прагматичного сприймання до естетичного; там, де глядач фокусує увагу не тільки на сюжеті, а й на стилі, кольорі, настрої твору. Автор зазначає про те, що при сприйманні творів необхідно дотримуватись так званої «естетичної дистанції». Це пояснюється тим, що надмірна особиста залученість може вилитись у болюче викликання спогадів, тоді як надмірна інтелектуальна відстороненість позбавляє людину того самого естетичного досвіду, який дає змогу тонко відчувати твір, залучившись емоційно. Для оптимального естетичного переживання необхідно прагнути балансу між залученням і дистанцією (Curchik, 2013).

Важливий внесок у сучасне розуміння естетичного переживання зробив С.Маркович, який охарактеризував це явище як стан, що «якісно відрізняється від щоденних переживань та є подібним до інших виняткових станів свідомості». Згідно з його теорією, естетичне переживання складається з мотиваційного, когнітивного та афективного аспектів. Воно передбачає глибоку зосередженість на об'єкті, відчуття суб'єктом єдності з ним, втрату відчуття часу та оточення, трактування об'єкта як частини символічної реальності. Примітно, що автор не урівнює естетичне переживання до простої оцінки об'єкта як «красивого», навіть більше: він пише про те, що естетичне переживання може виникати і за умови взаємодії зі страхітливим, навіть відразливим твором мистецтва. При цьому відчуття краси також може бути частиною естетичного переживання у багатьох випадках, але для цього необхідно, щоб суб'єкт зумів відділити цю красу від її зовнішньої прагматичної цінності та перетворити у внутрішній, власне естетичний досвід (Marković, 2012; Marković, 2010).

Однією з найбільш відомих є модель П. Лохер, у межах якої міститься опис двох етапів обробки мистецтва (а саме візуального): так звана 1) «gist impression» - первинне зорове «сканування», що супроводжується формуванням загального враження, а також 2) сфокусована оцінка деталей через послідовність рухів очей і фіксацій. В основі моделі лежить взаємодія bottom-up процесів (тобто тих, що стосуються властивостей самого об'єкта) та top-down (тих, які пов'язані безпосередньо із життєвим досвідом глядача, його особистісними характеристиками, знаннями, емоційним станом, мотивацією тощо). Автори наголошують на тому, що естетичне переживання залежить не лише від власне характеристик сприйнятого твору, а формується рівнем естетичної обізнаності і контекстом сприймання. Цікавим постає фокус авторів моделі на аспекті рухів очей: застосовуючи ай-трекінг та спостереження в музеях, вони виявили, що перший етап супроводжується рухами по великій площі та сприйманням загальної композиції, тоді як пізніше глядач(-ка) зосереджується на деталях, особливостях стилю тощо (Pelowski, Markey, Lauring & Leder, 2016).

Модель сприймання мистецтва, розроблена М.Пеловскі з колегами, зосереджена на особистісно трансформаційній ролі естетичних переживань. Згідно з моделлю, сприймання творів мистецтва здатне викликати в людини як суб'єкта взаємодії необхідність внутрішніх трансформацій, необхідність перебудови усталених схем, установок, якими вона послуговується у житті. Тут на перший план виводиться не стільки успішність когнітивного опанування твору, а те, чи зможе людина пройти всі виділені автором стадії трансформації та досягти певного розвитку особистості (Pelowski & Akiba, 2011). Зазначені стадії мають такий вигляд: 1) формування попередніх очікувань та образу «Я»; 2) когнітивне опанування та первинне відчуття невідповідності; 3) вторинний контроль та втеча; 4) метакогнітивна переоцінка; 5) естетичний результат та нове опанування із застосуванням нових сформованих схем (Pizzolante et al., 2024).

У контексті теми естетичного переживання не можна не взяти до уваги розроблену М.Чиксентмігаї чотиривимірну модель естетичного переживання. Ця модель передбачає наявність перцептивного, емоційного, когнітивного та комунікативного вимірів. Важливим для розуміння природи досліджуваного явища є описане автором явище потоку, яке М.Чиксентмігаї співвідносить з поняттям естетичного переживання. Стан потоку визначається як «мимовільний потік психічної енергії, викликаний усвідомленням відповідності між інформацією, котра надходить, та цілями». Він передбачає встановлення чітких цілей, наявність однозначного зворотнього зв'язку та самоконтролю, глибоку зосередженість, зміну відчуття часу та відчуття внутрішнього «самовинагородного» автотелічного досвіду (Linnell et al., 2018; Csikszentmihalyi & Robinson, 1990).

Протягом останніх десятиліть поширення набула досить нова галузь нейроестетики, яка пов'язана із виявленням нейронних основ естетичного переживання, зокрема у контексті сприймання мистецтва (Pearce et al., 2016). Одним із найбільш видатних представників у цій галузі є А.Чаттерджі, який є автором тріадної моделі естетичних переживань – «станів, що виникають внаслідок взаємодії між сенсорно-моторною, емоційно-оцінювальною та смисло-пізнавальною нейронними системами». Тоді як сенсорно-моторна система пов'язана з процесами відчуття та сприймання, емоційно-оцінювальна з «винагороджувальними» ефектами, смисло-пізнавальну характеризують як таку, що передбачає залучення знань, контексту та культури. Емоційно-оцінювальна система становить особливий інтерес у контексті поглядів А.Чаттерджі на явище естетичних емоцій. На його думку, такі емоції є пов'язані більшою мірою саме з підсистемою симпатії у загальній системі винагороди, на противагу підсистемі бажання. Підсистема симпатії, що передбачає залучення канабіноїдної та опіїдної нейрохімічних систем, активується тоді, коли суб'єкт оцінює твір мистецтва без аналізу його потенційної функції – тобто без прагматичної мети. Підсистема бажання, з

іншого боку, активує в суб'єкта прагнення «заволодіти» твором, що пов'язують з діяльністю дофамінової системи мозку (Chatterjee, 2013).

Актуальним також постає питання зв'язку естетичного переживання та відкритості досвіду як риси особистості. Зокрема П.Силвія називає відкритість досвіду «центральною рисою для естетики» та досліджує її у контексті виникнення трепету, тобто відчуття піднесення, захоплення, здивування. У результаті автор виявив, що риса відкритості досвіду стала предиктором відчуття трепету і під час перегляду учасниками зображень природи, і під час прослуховування музики, на відміну від інших чотирьох рис «Великої п'ятірки», які не демонстрували такого зв'язку (Silvia et al., 2015).

Інше дослідження 2015 року вказує на важливу роль відкритості досвіду у формуванні естетичних переживань. Зокрема, автори виявили, що люди з високим рівнем відкритості є особливо чутливими до новизни у мистецтві, є більш залученими у процес та загалом інтенсивніше відчують інтерес та задоволення при оцінці творів мистецтва (Faun et al., 2015).

Відкритість досвіду вивчається також і в контексті відвідувань музеїв: результати одного з досліджень вказали на значущий середній зв'язок частоти відвідування мистецьких музеїв із таким фасетом відкритості досвіду, як естетична чутливість (Meyer et al., 2023).

1.2. Історичний розвиток знань про явище стресу. Поняття сприйнятого стресу.

Стрес, згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, є «фізіологічною або психологічною реакцією на внутрішні або зовнішні стресори» (American Psychological Association, 2018). Перед тим, як набути поширеності у психологічній науці, явище стресу протягом тривалого часу було описаним першочергово у контексті фізіології та медицини.

Зокрема, фізіолог В.Кеннон ще наприкінці XIX століття вивчав механізми регуляції внутрішнього середовища організму: проводячи

експерименти та спостерігаючи за змінами перистальтики тварин унаслідок несприятливих емоційних станів, індукованих фізичними стимулами, Кеннон зауважив про можливий вплив таких стимулів на фізіологічні функції. У період Першої світової війни науковець також був залучений до вивчення того, як шок, пов'язаний з фізичною травмою, знаходив прояв у фізичних тілесних симптомах солдатів. Важливо зазначити, що В.Кеннон не використовував поняття «стресу» до 1935 року, але разом із тим його дослідження несприятливих стимулів, котрі спричиняли тілесні прояви, лягли в основу формування поняття «стресорів» (Brown & Fee, 2002; Robinson, 2018).

У контексті розвитку поняття стресу не можна не описати вклад лікаря-ендокринолога Ганса Сельє. Вивчаючи ефекти введення статевих гормонів щурам, піддавання сильному холоду та надмірним фізичним навантаженням, дослідник помітив тенденцію до ураження лімфатичної системи, виразки шлунка, а також збільшення надниркових залоз. Саме Ганс Сельє став автором відомої тристадійної моделі реакції організму на стрес (відома під назвою «загальний адаптаційний синдром): реакція тривоги, адаптація та виснаження. Таким чином, Г.Сельє зосереджувався здебільшого на хронічному, а не гострому стресі. Суттєвим вкладом дослідника було і представлення двох термінів, які відображали різний вплив стимулів на організм: він виділив еустрес, тобто «позитивний», приємний стрес, який виникає, наприклад, при участі у спортивному змаганні, а також дистрес, тобто шкідливий, негативний стрес, який асоціюється зі станами тривоги, страху, надмірного збудження (Baqtayan, 2015; Robinson, 2018).

Важливо зазначити, що ідея несприятливого впливу певних чинників на людину не була зовсім незнайомою психологічній та соціологічній науці. До того, як термін стрес «вийшов за межі» біології, соціологія та психологія описували подібні стани, називаючи їх іншими словами. Зокрема, Дюркгейм наприкінці XIX століття увів в обіг поняття аномії, яка вказує на стан людини або суспільства, які втрачають зрозумілі соціальні норми та цінності, що регулюють поведінку та допомагають досягати соціально прийнятних цілей.

Такий стан супроводжується відчуттям відчуженості (alienation). У межах психологічної науки, зокрема у психоаналізі, замість поняття стресу тривалий час використовували поняття тривоги, за допомогою якої пояснювали відчуття внутрішнього напруження чи конфлікту (Lazarus & Folkman, 1984).

Друга Світова війна стала тією переломною подією, яка значно трансформувала уявлення про явище стресу, змістивши фокус науковців із дослідження фізичних стресорів на вивчення психологічних механізмів. Таку зміну засвідчила зокрема поява книги «Men Under Stress» (1945), написана американськими психіатрами Грінкер та Спігель, у котрій описувалось, як пілоти Другої світової війни по-різному реагували на стресові чинники. Було виявлено, що за екстремальних умов людина не завжди може мобілізувати власні ресурси та ефективно виконувати задачі, навіть навпаки: часто стрес спричиняє «завмирання» або відчуття паніки (Lazarus & Folkman, 1984; Robinson, 2018).

Дослідження саме психологічного стресу набули поширення у поствоєнний період; вони розроблялись не лише у контексті бойових впливів, а й більш буденних. Врахування таких факторів як «очікування негативної події, загроза, тривога та горе» відображало зростаючу увагу наукової спільноти до інтерпретацій тих чи інших подій як стресових (Robinson, 2018). Згодом було виявлено, що навіть за відсутності змін фізіологічного характеру, певні психологічні «налаштування» здатні самі викликати стресову реакцію (Sapolsky, 2004).

Починаючи з 1960-х років, науковці почали зосереджуватись не лише на самому понятті стресу, а й на ролі подолання (копінгу). Поширення набула ідея того, що потенційно стресогенний вплив є неминучим, тож більшу роль відіграє те, як людина сама обирає протистояти його впливу, як справляється зі стресовими ситуаціями в житті та як досягає адаптивності (Robinson, 2018).

Приблизно у цей час дослідники почали піддавати критиці висловлену Г.Сельє ідею про «неспецифічну спричиненість загального адаптаційного синдрому», яка вказувала на те, що достатньо інтенсивні впливи стимулів

здатні запускати описану реакцію в організмі універсально, незалежно від специфічних особливостей подразника. Було виявлено, що ця реакція не завжди є універсальною, а залежить зокрема і від емоційного значення стресорів для досліджуваних тварин: загальний адаптаційний синдром спостерігався тоді, коли стимули були новими та незвичними, і зникав у випадках, де не спостерігалось невизначеності. Таким чином Сельє не враховував роль когнітивної обробки у формуванні реакції на стресогенні чинники, яка проте є характерною для стресу в людей (Krohne, 2001).

Р.Лазарус як представник когнітивної психології був одним із тих, хто зробив важливий внесок у розвиток психологічних досліджень стресу, зауваживши на ролі індивідуальних відмінностей у відповідь на стрес. У своїй транзакційній теорії він з колегами визначає стрес як реляційний концепт: стрес не обмежується впливом зовнішнього стимулу, фізіологічними чи поведінковими ефектами. Натомість основним чинником, що зумовлює характер впливу стресора, є зв'язок («транзакція») індивіда та зовнішнього середовища. Автор формулює визначення психологічного стресу як «зв'язок з навколишнім середовищем, який людина оцінює як важливий для свого благополуччя і в якій вимоги виснажують або перевищують наявні ресурси для подолання стресу». Відповідно, основними поняттями теорії виступають явища «оцінки значущості того, що відбувається, для благополуччя індивіда» (appraisal) та зусилля, які спрямовані на управління вимогами (копінг) (Robinson, 2018; Krohne, 2001). Таким чином, подолання стресу описується в термінах когнітивної оцінки, яка у свою чергу знаходить вираження у використанні тих чи інших стратегій (Martin et al., 2018).

Явище сприйнятого стресу набуло ширшої концептуалізації та операціоналізації у статті Коена та колег. Автори зауважують на тому, що раніше науковці намагались вимірювати рівень стресу через опис певних об'єктивних показників, через розрахунки того, чи досліджувані стикались з певними конкретними життєвими труднощами, і якщо стикались, то як часто. Згодом стало зрозумілим, що одна й та сама подія може бути сприйнятою

різними людьми по-різному, тож виникає потреба у врахуванні того, чи людина суб'єктивно вважає, що не контролює ситуацію, що відчувається перевантаженою і позбавленою ресурсів для подолання. Таким чином, сприйнятий стрес, на думку авторів, є «результативною змінною, що вимірює рівень пережитого стресу як функцію об'єктивних стресогенних подій, процесів подолання стресу, особистісних факторів тощо» (Cohen & Williamson, 1988).

Останнім часом значна кількість наукових досліджень фокусується на тому, як сприйнятий стрес може бути пов'язаним з низкою психічних розладів. Зокрема в одному з глобальних досліджень, автори якого проаналізували 45 країн з низьким та середнім рівнем доходу, охопивши більше 200.000 дорослих, було виявлено, що рівень сприйнятого стресу позитивно корелює з рівнем депресії серед громадян майже всіх досліджених країн (Cristóbal-Narváez, Haro & Koyanagi, 2020).

Автори іншого дослідження, проведеного серед дорослого населення Швеції, зазначили про тенденцію до демонстрації депресивних симптомів серед досліджуваних з високим рівнем сприйнятого стресу, а також переважно тривожної симптоматики серед тих, хто має помірний рівень стресу (J.Bergdahl & M.Bergdahl, 2002).

Актуальним є питання використання тих чи інших ресурсів серед осіб, які відчувають високий рівень стресу. Дані досліджень вказують на те, що люди з високим рівнем сприйнятого стресу демонструють вищі показники депресивних симптомів, якщо водночас мають низькі рівні позитивних ресурсів, як от оптимізму, самоконтролю та відчуття наявності мети (Nuh et al., 2021).

1.3. Регуляторна роль саморефлексії та інсайту як рефлексивних здібностей.

Американська психологічна асоціація визначає саморефлексію як «розгляд, осмислення та аналіз власних думок, почуттів і вчинків» (American Psychological Association, 2018). У науковій літературі спостерігається певна неоднозначність, яка стосується природи цього явища, його позитивного чи негативного впливу на психологічний стан людини. Тоді як деякі дослідження фіксували індуковане вдаванням до саморефлексії особистісне зростання чи зниження депресивної симптоматики у відповідь на стрес, інші автори повідомляли про зв'язок із депресією, тривогою та зниженою самооцінкою (Cowden, Richard & Meyer-Weitz, 2016). До того ж, деякі науковці висловлюють припущення, що саморефлексія сама по собі не має жодної емоційної валентності і безпосередньо не гарантує чіткість усвідомлення, відчуття тривоги або радості, які можуть бути наслідком процесу саморефлексії (Stein, Daniel & Grant, 2014).

Однією з причин неоднозначної інтерпретації явища саморефлексії серед дослідників може виступати його пов'язаність з поняттям румінації. Trapnell & Campbell (1999) виділили дві сторони «приватної самосвідомості»: рефлексію у формі самофокусу через провідний мотив інтересу до дослідження себе (яка пов'язана радше із відкритістю досвіду) та румінацію, тобто самофокус через невдоволеність собою (яку пов'язують із психологічним дистресом і нейротизмом). Таку неоднорідність, валентну невизначеність самофокусування автори назвали «парадоксом самопоглинання».

У дослідженні модераційного впливу самоспівчуття було виявлено, що вища румінація є пов'язаною з вищим рівнем стресу, при цьому вищий рівень саморефлексії як більш адаптивної форми самозанурення був пов'язаний зі зниженим стресом. До того ж, автори зауважують на тому, що врахування самоспівчуття як модератора надає більш комплексне розуміння цих зв'язків, адже при врахуванні цієї характеристики позитивний зв'язок румінації та стресу набував менш вираженої форми, тоді як негативний зв'язок саморефлексії та стресу посилювався (Samaie & Farahani, 2011).

Згодом Грант з колегами у 2002 році запропонував виділити два фасети приватної самосвідомості, які водночас виступають метакогнітивними факторами цілеспрямованих змін, а саме саморефлексію та інсайт. Тоді як саморефлексію автори визначають як «дослідження та оцінку власних думок, почуттів та поведінки», інсайт відображає радше результативність процесу та вказує на «чіткість розуміння власних думок, емоцій та поведінки». При цьому саморефлексія та інсайт, на думку дослідників, і є відносно незалежними, обґрунтовуючи це тим, що занурення у саморефлексію не завжди матиме за наслідок досягнення інсайту (Grant, Franklin & Langford, 2002).

Низка досліджень вказує на потенційно регуляторний вплив інсайту. Наприклад, Harrington & Loffredo (2010) продемонстрували, що саме інсайт виявився позитивним предиктором задоволеності життям, а також психологічного благополуччя. При цьому, ефект спостерігався для усіх субшкал психологічного благополуччя, а саме для автономії, особистісного зростання, життєвої мети, позитивних стосунків, самоприйняття та здатності керувати середовищем (Harrington & Loffredo, 2010). Ці результати узгоджуються із попередньо проведеним дослідженням, у якому було виявлено, що люди з високим рівнем інсайту повідомляли також про високі рівні суб'єктивного щастя та задоволеності життям. Водночас такий ефект був відсутній серед осіб, котрі мали низький або середній рівні інсайту, а також не спостерігався для саморефлексії (Lyke, 2009).

Саморефлексію та інсайт досить часто вивчають *спільно* у зв'язку з благополуччям, резильєнтністю, стресом. Зокрема, у дослідженні 2016 року автори намагались виявити роль цих метакогнітивних факторів як предикторів у зниженні стресу серед професійних тенісистів. Як результат, саморефлексія виявилась не пов'язаною зі стресом, тоді як інсайт був предиктором зі значним ефектом (як для загального, так і для спортивного стресу). Автори пояснили це тим, що інсайт є пов'язаним із кращим відчуттям контролю над стресовими подіями та власними емоціями, більш адаптивним копінгом та адаптацією до невизначеності, тоді як саморефлексія, хоч і може бути корисною, сама по собі

не зумовлює обов'язкового розуміння причин і наслідків (Cowden & Meyer-Weitz, 2016).

В іншій статті 2014 року Грант з колегами зосередився на вивченні того, яким чином саморефлексія може призводити до благополуччя за посередництва інсайту. Також варто зазначити, що однією зі шкал, які використовували для виміру конструкту психологічного благополуччя, була шкала психологічного дистресу. Автори вирішили проаналізувати суперечності, які стосуються вища саморефлексії, обравши за суттєві змінні дисфункціональні установки та позитивну базову самооцінку, на відміну від багатьох інших дослідників, котрі пояснювали неоднорідні результати шляхом врахування румінації. Зрештою було виявлено, що за умови контролю дисфункціональних установок (негативні «вірування стосовно себе, світу та майбутнього») спостерігався «перехід» від саморефлексії до інсайту. При цьому умовою для більш значного позитивного ефекту інсайту на благополуччя ймовірно виступає наявність позитивної оцінки себе (Stein & Grant, 2014). Таким чином, дані вказують на те, що саморефлексія може виконувати позитивну роль і сприяти позитивним змінам, проте є підстави вважати, що це відбувається значною мірою через посередництво інсайту.

Цінні результати надає і інша стаття останніх років. У ній автори виявили, що адаптивна саморефлексія здатна призводити до зростання резильєнтності, проте цей зв'язок є досить складним та опосередкованим іншими змінними. На думку дослідників, необхідною умовою є наявність інсайту як медіатора, при чому результативність інсайту залежить від рівня румінації як модератора: за високого рівня румінації інсайт буде нижчим, тоді як за низького рівня румінації – інсайт зростатиме і опосередковуватиме більший ефект позитивного зв'язку (Bucknell, Kangas & Crane, 2022).

1.4. Естетичне переживання, мистецька залученість та стрес

Варто зазначити, що на сьогодні вивчення впливу сприймання творів мистецтва на психологічний стан людини є перспективною, проте недостатньо розробленою темою у психологічній науці. Велика кількість досліджень, автори яких намагаються виявити наявність чи відсутність сприятливого впливу мистецтва або творчості на емоційні чи когнітивні аспекти особистості, фокусуються на структурованих арт-терапевтичних інтервенціях, які здебільшого передбачають активну залученість у мистецтво/творчість, тобто власне створення чогось. Результати, хоч є і обмеженими, свідчать про досить обґрунтоване використання подібних втручань зокрема для зниження стресу (який вимірювали із застосуванням як самозвітів, так і фізіологічних маркерів стресової реакції). При цьому серед можливих терапевтичних механізмів зазначають і про роль естетичного переживання (Martin et al., 2018).

Попри відсутність достатньої кількості контрольованих експериментальних досліджень, існують підстави очікувати потенційно позитивні ефекти і від *рецептивної* залученості у мистецтво, тобто споглядання, прослуховування чи прочитання творів мистецтва. Перевагою саме *сприймання* творів є те, що така діяльність є доступною, тобто має відносно низький поріг входу, не вимагаючи від людини спеціальної підготовки. Зокрема дослідження вказують на ймовірні механізми у вигляді емоційної регуляції, відчуття задоволення, стимуляції уваги та спогадів, розвитку критичного мислення, самотрансформації та відчуття наповненості, психологічного відновлення та копінгу. Попри зазначене, автори вказують і на те, що майже половина описаних досліджень не виявили значущих результатів у контексті зниження стресової реакції, а також окреслюють перспективи подальших досліджень з контрольними групами та більшими вибірками (Trupp et al., 2025).

Наприклад, в одному з досліджень було виявлено, що після відвідування мистецької галереї в Лондоні досліджувані продемонстрували суттєве зниження гормону стресу кортизолу, а також повідомили про суб'єктивне

зниження стресу (Clow, 2006). У більш новому дослідженні 2018 року результати показали, що досліджувані мали нижчий артеріальний тиск (як фізіологічний маркер стресу) після відвідування музею фігуративного мистецтва. Цікавим є те, що ефект зниження тиску практично не спостерігався при відвідуванні музею сучасного мистецтва або під час перебування в офісі музею (у контрольній групі), що може вказувати на неоднаковий вплив різних стилів творів мистецтва (Mastandrea et al., 2019).

Згідно зі статтею 2025 року, досліджувані студенти повідомляли про покращення афективного стану, зокрема зниження стресу, після відвідування імерсивної артінсталяції. Є підстави вважати, що подібна мультисенсорність досвіду здатна сприяти релаксації, особливо в умовах значного стресу, проте автори застерігають від того, аби робити однозначні висновки про довготривалість ефекту (Godley et al., 2025).

У іншій теоретичній оглядовій статті дослідники, зосереджуючись першочергово на візуальному мистецтві, узагальнили найбільш відомі психологічні моделі сприймання мистецтва. Вони також особливо загострюють увагу на тому, що наразі існує нестача досліджень, які вивчали б мистецтво у зв'язку з наслідками для здоров'я, і зазначають про необхідність розробки цієї теми у майбутньому. Попри це, автори запропонували певні можливі механізми впливу на стрес згідно з деякими теоріями. Зокрема, у межах п'ятистадійної моделі естетичної оцінки та естетичних суджень Х.Ледера, зниження стресу може бути «можливим наслідком позитивного досвіду когнітивного засвоєння [четверта стадія]». А в моделі Дж.Купчик потенційний сприятливий вплив може виникнути через «повернення до гомеостазу внаслідок успішної естетичної залученості» (Pelowski, Markey, Luring & Leder, 2016).

Існують також суттєві перспективи прослуховування музики з метою відновлення після стресу. Зокрема йдеться про те, що музика може чинити сприятливий вплив через викликання позитивних емоцій, які активують відчуття задоволення, стимулюють викид дофаміну й серотоніну, що у свою

чергу допомагає врегулювати як фізіологічні, так і психологічні аспекти стресової реакції. Згідно з теорією розширення та побудови, несприятливий вплив стресу може бути знижений через певне нівелювання негативних емоцій, пов'язаних зі стресовими ситуаціями, внаслідок їхнього «перекриття» позитивними. До того ж, викликані позитивні емоції можуть стимулювати появу нових та незвичних ідей, зокрема тих що стосуються стресових подій. Зрештою зростає здатність до подолання стресу. У межах одного з досліджень, проведеного у 2023 році, учасники повідомляли, що часто використовують музику як спосіб впоратись з негативними емоціями, відчувати позитивні емоції, а також відволіктись від негативних думок, пов'язаних зі стресовою ситуацією (Adiasto et al., 2023).

В одному з оглядів останніх років було також виявлено, що прослуховування музики супроводжується сприятливим впливом на автономну нервову систему та гіпоталамо-гіпофізарну вісь, а також на суб'єктивно оцінені показники стресової реакції. Це дає змогу припустити, що музичне мистецтво потенційно може мати позитивний ефект як на біологічні, так і психологічні показники, пов'язані зі стресом (de Witte et al., 2020).

Корисні узагальнюючі дані надають автори статті 2022 року, зазначаючи про візуальне та музичне мистецтво як таке, що найчастіше асоціюється в літературі зі зниженням стресу. Зокрема вони пропонують такі можливі механізми впливу, як 1) механізм нижчого рівня, що полягає у відволіканні уваги, а також 2) механізми вищого рівня, що пов'язані з емоційною регуляцією та когнітивним опрацюванням. Примітно, що автори зауважують на потенційному більш значимому впливі саме мультимодальної інтеграції у контексті естетичного переживання, окреслюючи перспективи для перевірки спільного ефекту від поєднання музичних та візуальних стимулів (Fekete et al., 2022).

В іншій статті йдеться про те, як індивідуальні відмінності в рівні залученості у мистецтво знаходять відображення у нейронних мережах мозку в стані спокою. Важливо, що автори пов'язують схильність людини до відчуття

так званого «зворушення» від взаємодії з мистецькими творами, із більшою адаптивністю при зіткненні зі стресовими подіями. Результати фМРТ-аналізу виявили більшу інтегрованість між мережею спокою, мережею значимості, а також моторними та сенсорними зонами у людей, які повідомляють про інтенсивні естетичні реакції. Автори припускають, що естетичне переживання може асоціюватись із кращою інтеграцією внутрішнього емоційного переживання та зовнішнього сприймання стимулів. Проте варто зазначити про кореляційність дослідження, яка не може бути свідченням причинності (Williams et al., 2018).

Висновки до 1 розділу

Як зазначає А.Чаттерджі, естетичне переживання є «станом, що виникає внаслідок взаємодії між сенсорно-моторною, емоційно-оцінювальною та смисло-пізнавальною нейронними системами».

Естетичне переживання виступає комплексним явищем, історія вивчення якого сягає ще античних часів. Філософський погляд відобразився у концепції Аристотеля, котрий виділяв види естетичного задоволення та описував явище катарсису, і набував подальшого розвитку в роботах інших філософів (Д.Г'юм, І.Кант, М.Бердслі), які оперували здебільшого поняттями краси та емоційної відповіді на мистецтво, хоча зокрема І.Кант зазначав також і про важливу роль когнітивного осмислення твору.

Експерименти Г.Фехнера наприкінці XIX століття стали передумовою для психологічного вивчення естетичних переживань та творів мистецтва, що стимулювало подальші дослідження у межах гештальт-психології, а також спричинило появу низки теорій, зокрема теорії оптимального збудження Д.Берлайна. Подальший розвиток естетичного переживання як емпіричної науки супроводжувався експериментами Г.Фехнера, а початок XXI століття був пов'язаний зі стрімким розвитком нейронауки, що також відобразилось на способах вивчення цього явища. В останні десятиліття була розроблена велика

кількість комплексних теорій: модель естетичної оцінки та естетичних суджень Х.Ледера, тріадна модель А.Чаттерджі, чотиривимірна концепція М.Чиксентмігаї тощо.

Історія вивчення явища стресу пройшла шлях від описів здебільшого фізіологічних реакцій унаслідок дії фізичних стимулів В.Кенноном і Г.Сельє до вивчення психологічних механізмів та суб'єктивних ставлень людини до тих чи інших подій. Особливого значення набули дослідження способів подолання стресу та досягнення адаптивності, що набули поширення з другої половини XX століття. Р.Лазарус з колегами створили транзакційну теорію психологічного стресу, у якій ключовим аспектом була визначена взаємодія між індивідом та середовищем, у межах якої основними виступають оцінка значущості подій та зусилля, спрямовані на подолання. Сприйнятий стрес як явище, пов'язане з суб'єктивною оцінкою власної здатності людини протистояти потенційно несприятливим стимулам середовища, було в подальшому операціоналізоване в роботі Коена та колег. Дані, що вказують на ймовірний негативний вплив високого рівня стресу на психічний стан людини (зокрема на розвиток тривожної та депресивної симптоматики) окреслюють перспективи для пошуку можливостей його зниження, зокрема через рецептивну мистецьку залученість та пов'язане з ним естетичне переживання.

Попри те, що більшість досліджень, які вивчають потенційно сприятливий вплив мистецтва на різні параметри психічного здоров'я, оперують поняттями активної творчої залученості або арт-терапії, рецептивна мистецька залученість та естетичне переживання, що її супроводжує, є перспективним способом покращення психологічного благополуччя, стаючи ресурсом подолання стресу. Наявні дослідження, які демонструють потенційно сприятливі ефекти такої «взаємодії» з мистецтвом, описують як зниження фізіологічних показників стресової реакції, так і тенденцію до суб'єктивної оцінки зниження власного рівня напруженості. Зокрема, цей ефект може бути поясненим через відволікання, зменшення негативних та зростання позитивних емоцій, які у свою чергу здатні стимулювати появу

нових ідей стосовно протидії стресовим ситуаціям, а також через когнітивне опрацювання досвіду.

При цьому мистецька залученість та пов'язане з нею естетичне переживання є тією ситуацією, в якій людина аналізує себе та свій досвід, переосмислює певні теми, трансформує схеми, а також самозанурюється. У цьому контексті рефлексивні здібності людини можуть «вийти на поверхню» та стати тим внутрішнім чинником, який визначатиме, чи буде прослідковано позитивну тенденцію до зниження рівня стресу, чи навпаки наявні румінативні схильності поглиблюватимуть суб'єктивну оцінку людиною рівня стресу. Такі рефлексивні здібності як саморефлексія (як процесуальна характеристика самозанурення) та інсайт (у значенні усвідомленості власних емоцій, думок та поведінки) в літературі досить часто вивчаються у контексті зв'язку з рівнем стресу. Зокрема в дослідженні, проведеному на професійних тенісистах, було виявлено відсутність зв'язку саморефлексії зі стресом, тоді як інсайт виявився предиктором, що пояснюється його зв'язком із більш адаптивним копінгом та відчуттям контролю над стресовими подіями. В іншому дослідженні було виявлено, що потенційно саморефлексія може мати позитивний ефект на стресостійкість, але це відбувається лише за контролю румінативних аспектів, котрі можуть супроводжувати процес самозанурення.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис процедури дослідження

З метою дослідження ролі естетичного переживання та мистецької залученості у зниженні сприйнятого стресу було створено анонімне онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Досліджувані зазначали такі показники, як гендер, вік та наявність або відсутність залученості до творчої діяльності для подальшого порівняння груп. У межах цього дослідження було проведено дві хвили опитування, перша з яких була здійснена на вибірці 113 осіб та стосувалась етапу адаптації опитувальника естетичного переживання, а друга, куди увійшло вже 170 досліджуваних, містила більшість методик для виявлення зв'язків між естетичним переживанням та такими конструктами як сприйнятий стрес, рефлексивні здібності та мистецька залученість. Збір даних проводився з квітня по травень 2026 року шляхом поширення Google-форм у месенджерах Telegram та WhatsApp, а також у соціальній мережі Instagram, зокрема у каналах та профілях мистецьких галерей.

Перед проведенням статистичної обробки було перевірено показники альфа Кронбаха для визначення надійності усіх використаних шкал, а також здійснено прямий та зворотний переклад і перевірку факторної структури опитувальника естетичного переживання та шкали саморефлексії та інсайту (що обґрунтовано відсутністю адаптованих українськомовних версій зазначених опитувальників).

Статистичний аналіз був здійснений у програмному середовищі Jamovi та охоплював такі складові:

- описовий аналіз вибірки та описові статистики за показниками застосованих методик;
- перевірка показників альфа Кронбаха для визначення надійності усіх використаних шкал та субшкал;

- здійснення експлораторного та конфірматорного факторного аналізу для перевірки та підтвердження факторної структури українськомовної версії шкали саморефлексії та інсайту;
- здійснення експлораторного та конфірматорного факторного аналізу для перевірки та підтвердження факторної структури українськомовної версії опитувальника естетичного переживання, а також перевірка конвергентної валідності шляхом кореляційного аналізу з методикою на вимірювання концептуально близького конструкта «Відкритість досвіду» та зовнішньої валідності шляхом аналізу зв'язків із показниками мистецької залученості;
- аналіз гендерних відмінностей у рівні естетичного переживання шляхом застосування t-критерію для незалежних вибірок;
- аналіз відмінностей у рівні естетичного переживання залежно від залученості у творчість шляхом застосування t-критерію для незалежних вибірок;
- аналіз взаємозв'язків між естетичним переживанням, мистецькою залученістю, рефлексивними здібностями та сприйнятим стресом із використанням кореляційного аналізу;
- перевірка модераційної ролі саморефлексії та інсайту у взаємозв'язку між естетичним переживанням та сприйнятим стресом шляхом застосування модераційного аналізу.

2.2. Характеристика вибірки

У межах першої хвилі дослідження до вибірки увійшло 113 осіб, серед яких жінок 86 (76.1%), а чоловіків 27 (23.9%). Віковий діапазон охоплював досліджуваних від 17 до 25 років. Первинний збір даних для здійснення адаптації опитувальника естетичного переживання був здійснений на вибірці українців та українок, котрі наразі навчаються у закладах вищої освіти. Розподіл значень за віком можна побачити на рис.2.1.

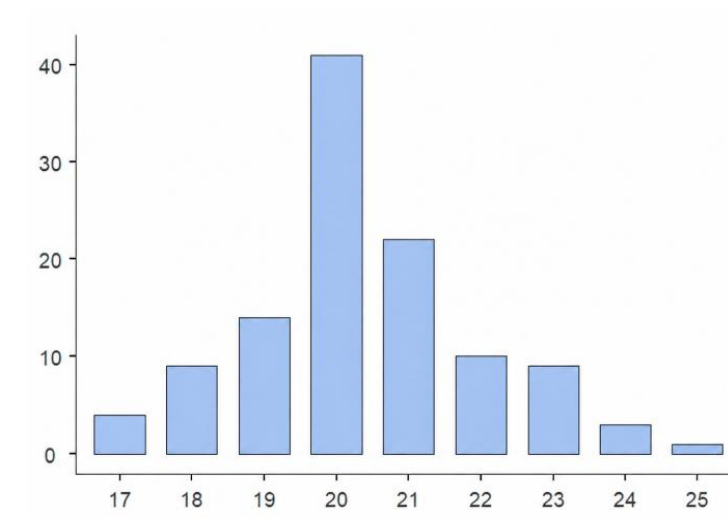


Рис.2.1. Частотний розподіл досліджуваних за віком

Розподіл значень за гендером можна побачити на рис.2.2.

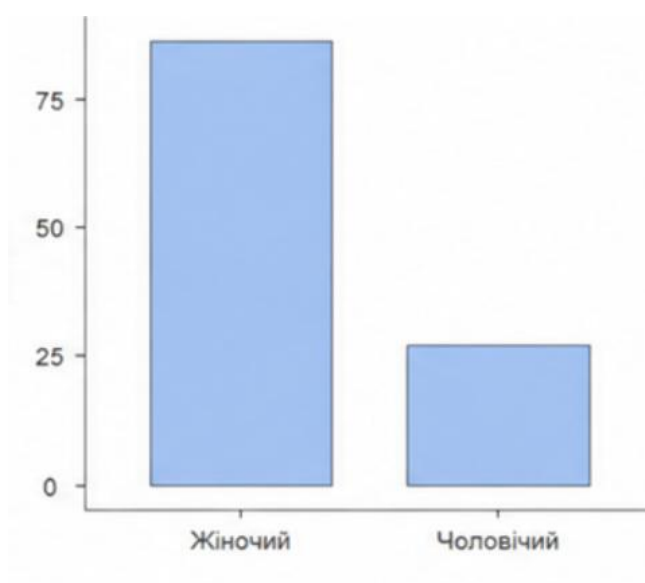


Рис.2.2. Частотний розподіл досліджуваних за гендером

У межах другої хвилі дослідження до вибірки увійшло 170 українців та українок, серед яких жінок 132 (77.6%), а чоловіків 38 (22.4%). Віковий діапазон охоплює респондентів від 17 до 43 років, при цьому середній показник за віком становив 22.7 серед жінок та 24.1 серед чоловіків. Попри те, що Google-форма була заповнена 180 респондентами, заради збереження балансу між оптимальною кількістю респондентів для якісного виконання

статистичного аналізу та між покращення гомогенності вибірки було прийнято рішення виключити з вибірки осіб, молодших за 17 років та старших за 43 роки. Це обґрунтовано також тим, що молодші та старші вікові групи не були репрезентативно представлені у вибірці. Розподіл значень за віком можна побачити на рис.2.3.

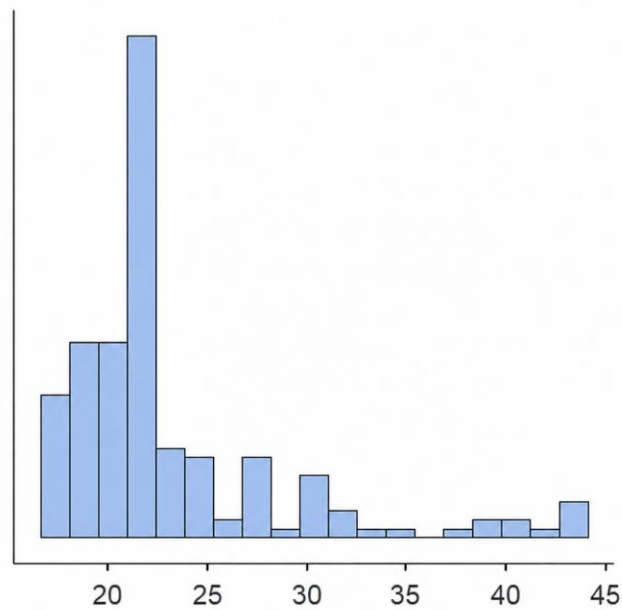


Рис.2.3. Частотний розподіл досліджуваних за віком

Розподіл значень за гендером можна побачити на рис.2.4.

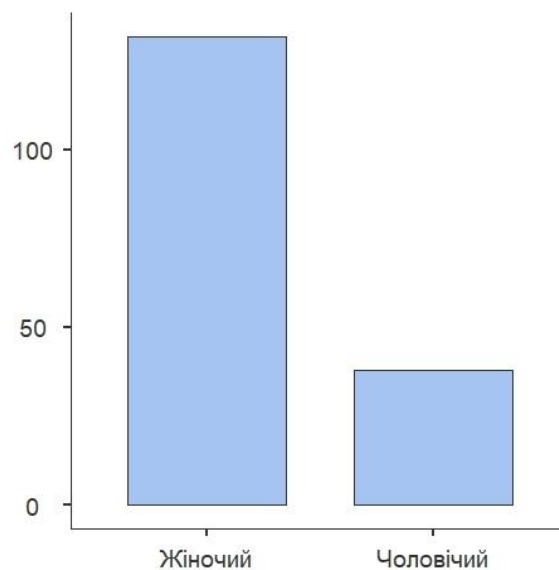


Рис.2.4. Частотний розподіл досліджуваних за гендером.

2.3. Обґрунтування методичного інструментарію

Aesthetic Experience Questionnaire (опитувальник естетичного переживання) був розроблений та адаптований на американській вибірці у 2018 році Ліннел, Фінлі та іншими. У його основі лежить концептуалізація естетичного переживання Чиксентмігаї та Робінсона (1990): субшкали опитувальника складаються із чотирьох вимірів естетичного переживання (перцептивний, емоційний, когнітивний та комунікативний), а також п'ятого виміру – стану потоку. У результаті статистичного аналізу автори виділили шість субшкал (які пояснили 53.4% дисперсії), чотири з яких відображають структуру естетичного переживання (субшкали «Емоційна», «Перцептивна», «Культурна» та «Розуміння»), а два інші – зміст («Потік (проксимальні умови)» та «Потік (суб'єктивний досвід)»). При цьому, кожен пункт субшкал потоку відображає складові зазначеного поняття, згідно з концепцією Чиксентмігаї та Робінсона (а саме чіткі цілі, однозначний зворотній зв'язок, баланс викликів та навичок, злиття дії та усвідомлення, втрата самосвідомості, трансформація часу, концентрація на поставленому завданні, автотелічний досвід). Опитувальник естетичного переживання розроблений першочергово для оцінки досвіду людей при зіткненні саме з візуальним мистецтвом як естетичним об'єктом (Linnell, Finley, Zarian & Cortez, 2018).

Досліджуванам пропонується оцінити свій ступінь згоди чи незгоди із 22 пунктами опитувальника, застосувавши семибальну шкалу Лайкерта (1 – зовсім не погоджуюсь; 7 – повністю погоджуюсь). В оригінальній версії кореляції між усіма субшкалами становить від .240 до .719, більшість з яких є середніми за силою. Загальний показник внутрішньої узгодженості альфа Кронбаха – 0.908, що вказує на високу надійність шкали. Перевірка конвергентної валідності в оригінальній версії продемонструвала наявність середньопозитивних кореляцій між опитувальником естетичного переживання та двома іншими шкалами: Шкалою натхнення та Шкалою

відкритості досвіду ($r=0.455$ та $r=0.448$ відповідно при $p<0.001$) (Linnell, Finley, Zarian & Cortez, 2018).

Вибір даного опитувальника для адаптації зумовлений його комплексністю, теоретичною обґрунтованістю та наявністю у вільному доступі оригінальної версії разом із процедурою розробки. Методика складається з оптимальної кількості пунктів, котра дає змогу всебічно виміряти явище естетичного переживання і водночас не є надмірною та, ймовірно, не призводитиме до виснаження респондентів (яке у свою чергу може погіршувати надійність та валідність результатів). Оригінальна версія опитувальника надана у Додатку А.

Для перевірки конвергентної валідності опитувальника естетичного переживання було обрано методику IPIP-NEO-60 (International Personality Item Pool – NEO-60).

IPIP-NEO-60 (International Personality Item Pool – NEO-60) є скороченою версією опитувальника для вимірювання п'яти рис особистості за моделлю Big Five. Складається він із п'яти фасетів рис: «Нейротизм», «Екстраверсія», «Доброзичливість», «Сумлінність» та «Відкритість досвіду». У структурі опитувальника міститься 60 тверджень, по 12 на кожну з п'яти рис. Досліджувані оцінюють свій ступінь згоди чи незгоди з твердженнями, використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта (1 – зовсім не погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь). У контексті даного дослідження було обрано лише субшкалу «Відкритість досвіду», адже очікуються позитивні кореляції між інтенсивністю естетичного переживання та рівнем відкритості досвіду як особистісною рисою. Субшкала містить 12 тверджень, згрупованих за шістьма аспектами: «Уява», «Творчий інтерес», «Емоційність», «Авантюризм», «Інтелект» та «Лібералізм»; сім серед них є оберненими (Maples-Keller et al., 2019).

В оригінальній версії опитувальника було виявлено прийнятний рівень надійності для субшкали «Відкритість досвіду» - коефіцієнт альфа Кронбаха становив 0.78, 0.77 та 0.74 у трьох різних вибірках (Maples-Keller et al., 2019).

Вибір зазначеного опитувальника обумовлений тим, що він достатньо комплексно описує конструкт «Відкритість досвіду», містивши 12 тверджень, але при цьому не має надмірної кількості пунктів, які б втомлювали досліджуваних та сприяли зниженню валідності вимірювання. До того ж, в оригінальній версії опитувальника було продемонстровано задовільні психометричні показники. Відсутність українськомовної адаптації є обмеженням, тож було прийнято рішення здійснити перевірку внутрішньої узгодженості самостійно перекладеної версії даної методики. У результаті було виявлено показник альфа Кронбаха – 0.66, який є дещо нижчим за рекомендовану норму (≥ 0.7), визначену деякими дослідниками (Taber, 2018). Після видалення пунктів 11 та 12, котрі відповідали аспекту «Лібералізм» конструкту «Відкритість досвіду» та мали найслабшу дискримінативність (0.17 та 0.1) показник альфа Кронбаха зріс до 0.69, що є близьким до рекомендованого. Використана у цьому дослідженні версія опитувальника зрештою містила такі пункти:

1. Маю яскраву уяву
2. Люблю вдаватись до мріяння
3. Вірю у важливість мистецтва
4. Не люблю мистецтво.
5. Переживаю емоції дуже інтенсивно.
6. Рідко дозволяю емоціям впливати на мене.
7. Віддаю перевагу тому, що мені добре знайоме.
8. Не люблю зміни.
9. Уникаю філософських розмов.
10. Не цікавлюсь теоретичними міркуваннями.

На другому етапі дослідження, що проводився вже на вибірці 170 осіб, як зовнішній критерій валідизації, а також для здійснення порівняння з рівнем сприйнятого стресу було використано самостійно розроблену анкету, котра вимірює мистецьку активність респондентів у реальному житті. Очікується,

що чим більше досліджувані є залученими до мистецької діяльності, тим інтенсивнішими будуть їхні естетичні переживання (Linnell, Finley, Zarian & Cortez, 2018).

Анкета складається із таких тверджень:

- 1) Як часто Ви переглядаєте, читаєте або слухаєте твори мистецтва через медіа (напр., через книги, касети, соцмережі, музичні платформи тощо)?
- 2) Як часто Ви відвідуєте культурні події (театральні вистави, концерти, виставки тощо)?
- 3) Чи цікавитесь Ви новинами або подіями у сфері мистецтва?
- 4) Наскільки важливе місце займає мистецтво у Вашому житті?

Аналіз надійності анкети вказав на значення коефіцієнта альфа Кронбаха 0.735, що є задовільним показником.

Для дослідження рефлексивних здібностей було обрано опитувальник Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), спрямований на вимірювання двох взаємопов'язаних, але концептуально різних компонентів приватної самосвідомості: саморефлексії (процес аналізу та оцінювання власних думок, почуттів і поведінки) та інсайту (ясність розуміння власних внутрішніх станів і поведінкових реакцій). У результаті факторного аналізу автори виділили дві окремі субшкали: Self-Reflection (12 тверджень) та Insight (8 тверджень). Двофакторна структура методики була підтверджена у двох етапах проведення факторного аналізу. Досліджувані оцінюють свій ступінь згоди чи незгоди з твердженнями, використовуючи шестибальну шкалу Лайкерта (1 – зовсім не погоджуюсь; 6 – повністю погоджуюсь). Оригінальна англomовна методика продемонструвала високі психометричні показники, зокрема для субшкали Self-Reflection коефіцієнт альфа Кронбаха становив 0.91, а для субшкали Insight – 0.87. Також було підтверджено достатню ретестову надійність: через сім тижнів показники кореляції становили 0.77 для Self-Reflection та 0.78 для Insight (Grant, Franklin & Langford, 2002).

У межах перевірки конвергентної валідності автори виявили, що показники інсайту негативно корелюють із рівнем депресії, тривоги та стресу,

а також позитивно пов'язані з когнітивною гнучкістю та саморегуляцією. При цьому важливо, що саморефлексія демонструвала позитивні зв'язки з тривогою та стресом, отже цей опитувальник може відображати також і певні неадаптивні аспекти саморефлексії, пов'язані з румінативністю (Grant, Franklin & Langford, 2002).

Вибір цієї методики для дослідження зумовлений тим, що вона дозволяє диференційовано оцінити процес самоаналізу та його результативності у вигляді усвідомлення тих чи інших почуттів, думок, поведінкових патернів. Примітно, що автори розрізняють ці два аспекти, акцентуючи на тому, що людина може «присвячувати багато часу самоаналізу, не отримуючи жодного усвідомлення» (Grant, Franklin & Langford, 2002). Це є суттєвим у межах цього дослідження, адже припускається, що саморефлексія сама по собі може не сприяти зниженню стресу, тоді як інсайт, тобто усвідомлення і розуміння власного стану, потенційно пов'язаний з більш адаптивним психологічним функціонуванням. До того ж, методика досить широко використовується у дослідженнях метакогнітивних і саморегуляційних процесів.

Проте суттєвим обмеженням є відсутність адаптованої українськомовної версії SRIS. Через це було прийнято рішення здійснити власний прямий та зворотній переклад методики, а також перевірити психометричні показники.

До перекладу були залучені дві студентки 4 курсу факультету психології з рівнем англійської B2+. Перша перекладачка здійснила переклад з оригінальної мови на цільову, тобто з англійської на українську, а друга, не використовуючи оригінал, переклала українськомовну версію знову на англійську. Після цього було співвіднесено обидва варіанти перекладів разом з оригіналом і внесено певні корективи, унаслідок чого був створений кінцевий варіант.

Наприклад, пункт «I rarely spend time in self-reflection» було вирішено перекласти як «я рідко займаюсь саморефлексією» замість запропонованого першою перекладачкою «я рідко приділяю час саморефлексії». Це було обґрунтовано тим, що у фрази «приділяю час» спостерігається трохи інший

відтінок цілеспрямованості дії, і це меншою мірою відображає формулювання «spend time». Іншим прикладом модифікації є запропонований переклад «Я часто думаю про те, що відчуваю щодо різних речей» («I often think about the way I feel about things») замість первинного варіанту «Я часто думаю про те, як ставлюсь до різних речей», обґрунтовуючи це тим, що ставлення є більш комплексним явищем, яке може включати в себе як когнітивні, так і емоційні компоненти.

Надалі було здійснено експлораторний факторний аналіз для перевірки того, чи відтворюється оригінальна факторна структура. Критерій сферичності Бартлета вказав на прийнятність даних для проведення факторного аналізу ($p < 0.01$). Критерій адекватності вибірки КМО також вказує на доцільність факторного аналізу (показники варіюють в межах від 0.748 до 0.9, тож придатність є середньою або високою).

Двофакторна структура в цілому була відтворена, проте пункти 1, 4, 7 продемонстрували надто високі показники унікальності (> 0.8) при відносно невисоких факторних навантаженнях на відповідні фактори (< 0.43). Відповідні факторні навантаження наведені у табл. 2.1. Враховуючи вищезазначене, було прийнято рішення видалити їх з опитувальника. Аналізуючи можливі причини низьких показників факторного навантаження цих пунктів, варто зазначити про те, що твердження 1, 4 та 7 є зворотними, що могло заплутати досліджуваних, створюючи певний статистичний шум («Я нечасто замислююся над своїми думками», «Я не дуже замислююся над тим, чому поведжуся саме так, як поведжуся», «Мене не дуже цікавить аналіз моєї поведінки»). Наступним етапом була перевірка якості моделі з використанням конфірматорного факторного аналізу.

Таблиця 2.1

Факторні навантаження первинної версії шкали саморефлексії та інсайту

№	Фактори		Унікальність
	1	2	
1	0.347		0.851
2	0.573		0.657
3	0.666		0.525
4	0.423		0.803
5	0.739		0.440
6	0.594		0.638
7	0.431		0.819
8	0.784		0.404
9	0.756		0.424
10	0.754		0.440
11	0.531		0.713
12	0.657		0.575
13		0.499	0.623
14		0.659	0.557
15		0.520	0.725
16		0.721	0.483
17		0.680	0.546
18		0.694	0.522
19		0.853	0.286
20		0.490	0.695

Показники якості були досить далекими від гранично прийнятних, набувши такого вигляду: $\chi^2=226$; $df=89$ при $p<0.001$; CFI=0.875; TLI=0.852; SRMR=0.0836; RMSEA=0.095.

При подальшому видаленні пункту 11 («Я маю чітку потребу розуміти, як працює мій розум»), який також демонстрував високу унікальність (>0.7), спостерігались помітні покращення моделі ($\chi^2=238$; $df=103$ при $p<0.001$;

CFI=0.881; TLI=0.862; SRMR=0.08; RMSEA=0.0877). Тож було прийнято рішення вилучити цей пункт з опитувальника також. Показники якості факторної моделі не сягали прийнятних граничних норм, проте наближались до них. При виключенні з матриці факторних навантажень пункту 15 (який також демонстрував високий показник унікальності (0.72)) якість моделі зросла незначно, тож було прийнято рішення лишити цей пункт в опитувальнику.

Ймовірно, що якість моделі могла би покращитись надалі зі збільшенням кількості досліджуваних, адже цей метод аналізу є чутливим до обсягу вибірки. Остаточні факторні навантаження наведені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Факторні навантаження модифікованої версії шкали саморефлексії та інсайту

№	Фактори		Унікальність
	1	2	
1	0.539		0.697
2	0.687		0.497
3	0.740		0.439
4	0.615		0.614
5	0.780		0.409
6	0.777		0.392
7	0.762		0.428
8	0.611		0.631
9	0.301	0.500	0.608
10		0.660	0.558
11		0.515	0.724
12		0.716	0.486
13		0.687	0.540
14		0.702	0.515
15		0.851	0.288
16		0.484	0.688

Двофакторне рішення пояснило 46.8 відсотків дисперсії, що є не дуже високим, але прийнятним показником для психологічних досліджень.

Показник альфа Кронбаха за субшкалою «Саморефлексія» набув значення 0.877, за субшкалою «Інсайт» - 0.855, тоді як за всією шкалою – 0.854, що вказує на високий рівень надійності. Використана в цьому дослідженні версія опитувальника надана у Додатку Б.

Для вимірювання рівня сприйнятого стресу було обрано шкалу сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale-10), яку вважають «золотим стандартом для вимірювання сприймання стресу» (Harris et al., 2023)

PSS-10 є скороченою версією шкали сприйнятого стресу Ш. Коена, яку застосовують з метою оцінювання ступеню сприймання людиною своєї життєвої ситуації як стресової, непередбачуваної і такої, що перевищує її наявні ресурси подолання. В основі шкали лежить транзакційна теорія стресу Лазаруса і Фолкмана, згідно з якими значущим є не лише сам факт наявності стресорів, а суб'єктивна оцінка людиною власної здатності ним протистояти. У контексті нашого дослідження PSS-10 є актуальною, адже нас цікавить не стільки те, через які об'єктивні потенційно стресогенні події пройшли досліджувані, а те, наскільки суб'єктивно напруженими вони почуваються унаслідок їхнього проживання.

Шкала містить 10 пунктів, що стосуються почуттів і думок досліджуваних протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («ніколи») до 4 («часто»). Частина пунктів сформульована позитивно і підлягає реверсивному кодуванню, після чого розраховується сумарний показник сприйнятого стресу, таким чином вищий бал відображає вищий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу.

Використання цієї методики PSS-10 обґрунтоване наявністю українськомовної адаптації та апробації на українській вибірці з перевіркою психометричних показників (зокрема аналіз надійності вказав на високий рівень за альфа Кронбаха для усієї шкали - 0.84) (Вельдбрехт & Тавровецька,

2022). До того ж, PSS-10 характеризується широкою міжнародною валідизацією та використанням на різних вибірках, а також є достатньо лаконічною, щоб з легкістю сприйматись досліджуваними. Повна версія українськомовного адаптованого опитувальника розміщена в Додатку В.

У межах перевірки базових психометричних показників у цьому дослідженні було здійснено повторну перевірку внутрішньої узгодженості з використанням коефіцієнта альфа Кронбаха. Показник 0.849 виявився навіть вищим, ніж у оригінальній версії, демонструючи високу надійність.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було здійснено опис процедури дослідження ролі естетичного переживання та мистецької залученості у зниженні сприйнятого стресу, включаючи обґрунтування обраних методик та методів статистичної обробки даних. У першій хвилі дослідження, яка стосувалась етапу адаптації опитувальника естетичного переживання, вибірка складалась зі студентської молоді України віком від 17 до 25 років. У другій хвилі дослідження до вибірки увійшли українці та українки віком від 17 до 43 років.

Процедура дослідження передбачала проведення описового аналізу за показниками застосованих методик, перевірку внутрішньої надійності за всіма субшкалами, застосування експлораторного та конфірматорного факторного аналізу для перевірки факторної структури та підтвердження якості українськомовних версій шкали саморефлексії та інсайту, а також опитувальника естетичного переживання; перевірку конвергентної та зовнішньої валідності опитувальника естетичного переживання шляхом кореляційного аналізу; аналіз гендерних відмінностей за рівнем естетичного переживання та відмінностей залежно від залученості у творчість через порівняння груп; перевірку взаємозв'язків між естетичним переживанням, мистецькою залученістю, рефлексивними здібностями та сприйнятим стресом шляхом кореляційного аналізу; перевірку модераційної ролі саморефлексії та інсайту шляхом застосування модераційного аналізу.

У межах дослідження було використано такі методики: опитувальник «Aesthetic Experience Questionnaire» (містить шість субшкал: «Емоційна», «Перцептивна», «Культурна», «Розуміння», «Потік (проксимальні умови)» та «Потік (суб'єктивний досвід)»); субшкала «Відкритості досвіду» з методики «International Personality Item Pool – NEO-60»; анкета мистецької залученості; Self-Reflection and Insight Scale (містить дві субшкали «Саморефлексія» та «Інсайт»); Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕСТЕТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ТА МИСТЕЦЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ У ЗНИЖЕННІ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ

3.1. Описові статистики

З метою первинного опису отриманих даних за усіма шкалами було здійснено аналіз описових статистик та визначено рівні прояву ознаки за кожною зі шкал.

Описові статистики за рівнем естетичного переживання зображені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Описові статистики за рівнем естетичного переживання

N	170
Середнє	113
Медіана	114
Мода	124
Стандартне відхилення	16.2
Мінімум	67
Максимум	154

Оскільки в оригінальній статті розробки опитувальника естетичного переживання не було вказано меж для трактування показників респондентів як «низьких», «середніх» та «високих», у межах описових статистик було прийнято рішення здійснити підрахунок рівнів на основі середнього значення $\pm$ -стандартного відхилення (SD). У результаті проведеного аналізу було виявлено 26(15.3%) осіб з низьким рівнем естетичних переживань, 121(71.2%) осіб із середнім рівнем та 23(13.5%) особи з високим рівнем. Таким чином, розкид у вибірці є досить широким (репрезентованими є особи і з низьким, і середнім, і високим рівнями прояву досліджуваної ознаки), що свідчить про

достатню варіативність. Частотний розподіл за рівнями прояву ознаки зображений на рис. 3.1.

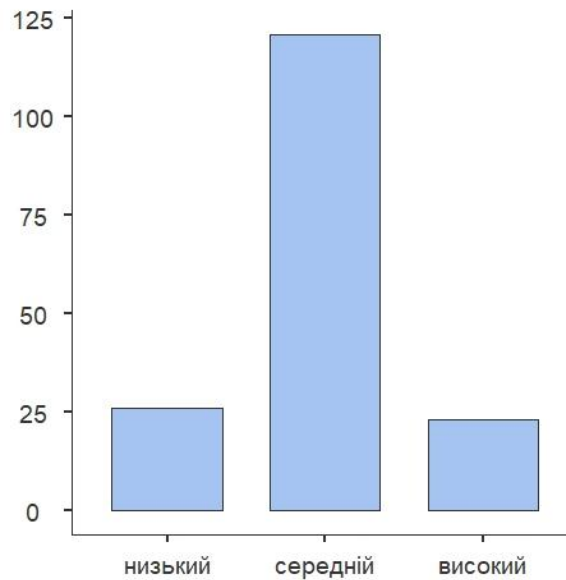


Рис.3.1. Частотний розподіл досліджуваних за рівнем естетичного переживання

Описові статистики за рівнем сприйнятого стресу зображені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Описові статистики за рівнем сприйнятого стресу

N	170
Середнє	20.9
Медіана	21.0
Мода	17.0
Стандартне відхилення	6.69
Мінімум	3.00
Максимум	36.0

Для визначення кількості осіб, котрі мають низький, середній та високий рівень сприйнятого стресу, було так само здійснено підрахунок рівнів на основі середнього значення $\pm$ -стандартного відхилення (SD). Таким чином, серед 170 респондентів низький рівень характерний для 28(16.5%) осіб, середній рівень для 113(66.5%) особи та високий – для 29(17.1%) осіб. Такий розподіл вказує на достатню варіативність прояву ознаки. Частотний розподіл за рівнями прояву ознаки зображений на рис. 3.2.

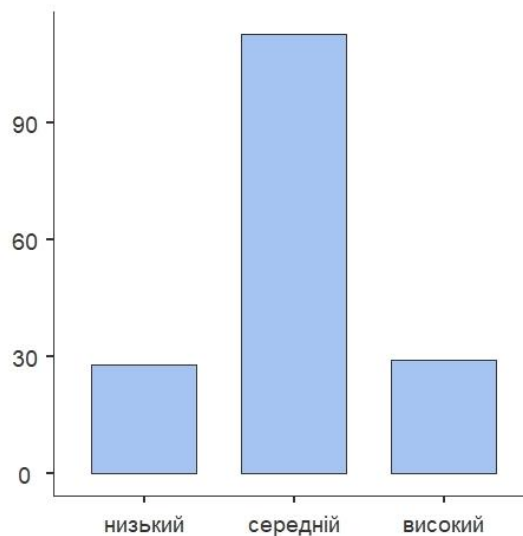


Рис.3.2. Частотний розподіл досліджуваних за рівнем сприйнятого стресу

Описові статистики за анкетною мистецької залученості зображені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Описові статистики за анкетною мистецької залученості

N	170
Середнє	9.41
Медіана	9.50
Мода	8.00
Стандартне відхилення	2.66
Мінімум	2.00

Максимум	14.0
----------	------

З метою визначення кількості осіб, котрі мають низький, середній та високий рівень залученості у мистецтво було також здійснено підрахунок рівнів на основі середнього значення $\pm$ -стандартного відхилення (SD). Отже, серед 170 респондентів 24(14.1%) особи мають низький рівень залученості, 125(73.5%) осіб середній рівень та 21(12.4%) особа – високий. Дана анкета, таким чином, уможливорює репрезентацію осіб з різними рівнями досліджуваної характеристики. Частотний розподіл за рівнями прояву ознаки зображений на рис. 3.3.

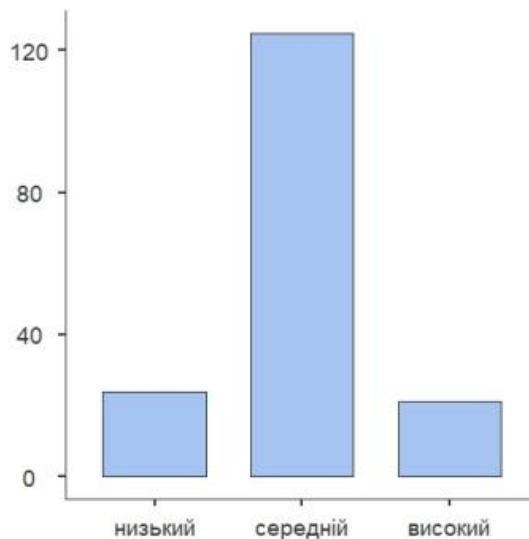


Рис.3.3. Частотний розподіл досліджуваних за рівнем мистецької залученості

Описові статистики за шкалою саморефлексії та інсайту зображені у табл.3.4.

Таблиця 3.4.

Описові статистики за шкалою саморефлексії та інсайту

	Саморефлексія	Інсайт
N	170	170
Середнє	37.7	32.3
Медіана	38.0	32.0

Мода	38.0	27.0
Стандартне відхилення	6.70	6.82
Мінімум	8.00	11.0
Максимум	48.0	48.0

З метою визначення кількості осіб, котрі мають низький, середній та високий рівень за субшкалами «Саморефлексія» та «Інсайт» опитувальника SRIS, було також здійснено підрахунок рівнів на основі середнього значення $\pm$ -стандартного відхилення (SD). Отже, серед 170 респондентів 24(14.1%) особи мають низький рівень саморефлексії, 118(69.4%) осіб середній рівень та 28(16.5%) осіб – високий. Частотний розподіл за рівнями прояву ознаки зображений на рис.3.4.

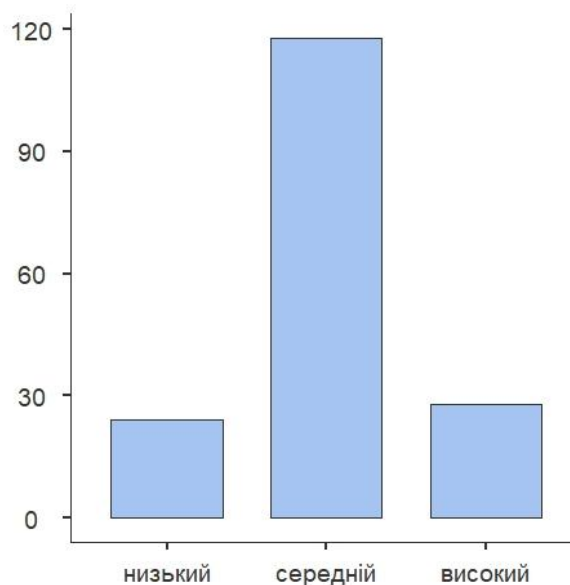


Рис.3.4. Частотний розподіл досліджуваних за рівнем саморефлексії

Згідно з субшкалою «Інсайт», 22(12.9%) особи мають низький рівень інсайту, 118(69.4%) осіб середній рівень і 30(17.6%) осіб – високий. Частотний розподіл за рівнями прояву ознаки зображений на рис.3.5.

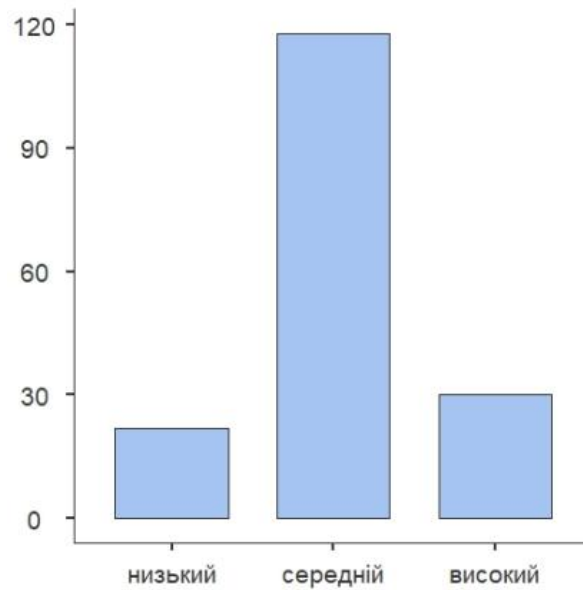


Рис.3.5. Частотний розподіл досліджуваних за рівнем інсайту

Описові статистики за рівнем відкритості досвіду зображені у табл.3.5.

Таблиця 3.5

Описові статистики за рівнем відкритості досвіду

N	113
Середнє	38.6
Медіана	39
Мода	42
Стандартне відхилення	5.22
Мінімум	27
Максимум	50

Для визначення кількості осіб, котрі мають низький, середній та високий рівень відкритості досвіду, було так само здійснено підрахунок рівнів на основі середнього значення $\pm$ -стандартного відхилення (SD). Таким чином, серед 113 респондентів низький рівень характерний для 32(28.3%) осіб, середній рівень для 41(36.3%) особи та високий – для 40(35.4%) осіб. Такий

розподіл вказує на достатню варіативність прояву ознаки. Частотний розподіл за рівнями прояву ознаки зображений на рис.3.6.

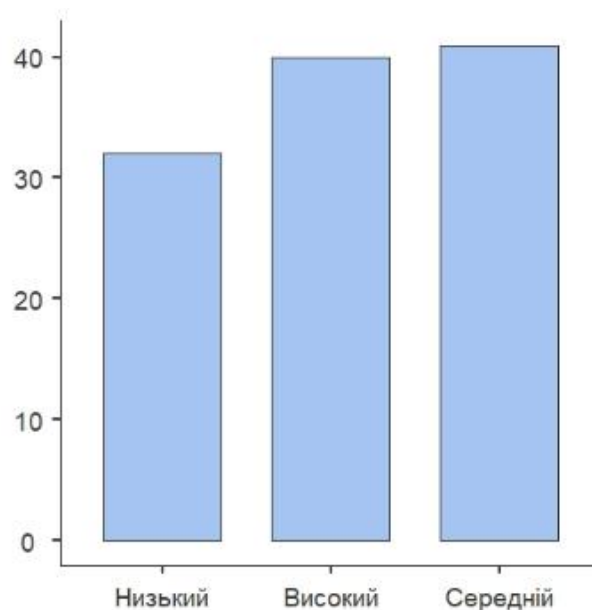


Рис.3.6. Частотний розподіл досліджуваних за рівнем відкритості досвіду

3.2. Аналіз факторної структури, валідності та надійності опитувальника естетичного переживання

На першому етапі дослідження перевірку факторної структури опитувальника було здійснено за допомогою експлораторного факторного аналізу, перед цим перевіривши придатність даних. Зокрема критерій сферичності Бартлета вказав на прийнятність даних для проведення факторного аналізу ($p < 0.001$). Критерій адекватності вибірки КМО також вказує на доцільність факторного аналізу (показники варіюють в межах від 0.639 до 0.902, тож придатність є середньою або високою). Кількість вибірки становить 113 осіб, а кількість змінних – 22, тож умова для здійснення факторного аналізу про перевищення кількості вибірки у порівнянні з кількістю змінних принаймні у 5-6 разів загалом виконується, хоч значення і вказує на гранично допустиму кількість. Деякі дослідження, проте, вказують на те, що кількість досліджуваних ± 100 є замалою, і доцільніше орієнтуватись на 200+ осіб у вибірці для проведення якісного експлораторного факторного

аналізу (Sürücü et al., 2024). Цей аспект буде враховано при інтерпретації результатів та формулюванні висновків.

У процесі визначення кількості факторів було проаналізовано власні значення за критерієм Кайзера, діаграму осипу Кеттела, відсоток поясненої дисперсії та здійснено змістову інтерпретацію.

Власні значення за критерієм Кайзера вказують на доцільність визначення трьох факторів (у перших трьох факторів власні значення становлять 7.1, 1.2 та 1.1 відповідно, тоді як усі наступні показники є меншими за 1). З іншого боку, варто взяти до уваги, що низка дослідників піддає критиці даний критерій за тенденцію переоцінки кількості факторів на видалення (Sürücü et al., 2024).

Діаграма осипу Кеттела не надає однозначної відповіді стосовно доцільності виділення тієї чи іншої кількості факторів, проте найчіткіше прослідковується наявність трьох або чотирьох факторів.

Аналіз факторних статистик натомість дає змогу припустити недоцільність виділення трьох чи чотирьох факторів, адже вони пояснюють лише 33.8% та 42.7% дисперсії відповідно, що є недостатнім показником. Натомість шість факторів здатні пояснити 58.6% дисперсії.

Змістова інтерпретація є іншим важливим критерієм визначення кількості факторів. Автори оригінальної версії опитувальника виділили шість факторів, що співвідносяться з концептуалізацією конструкту естетичного переживання, розробленою Чиксентмігаї та Робінсоном. З метою досягнення теоретичної відповідності факторної структури було прийнято рішення проаналізувати таблицю факторних навантажень, обравши фіксовану кількість шести факторів. Як метод екстракції факторів було обрано Principal Axis Factoring, так само як і в оригінальній версії розробки опитувальника, а також метод косокутного обертання (direct oblimin).

Аналіз матриці факторних навантажень демонструє, що більшість пунктів мають високі навантаження лише на один фактор (>0.4) і приблизно відповідають результатам, отриманим в оригінальній версії, хоч і наявні кілька

пунктів, котрі, згідно з даними дослідження, не припадають чітко лише на один фактор. Показники унікальності є прийнятними для кожного пункту (становлять <0.7)

Восьмий пункт має досить високі навантаження на два фактори: «Культурний» та «Потік (проксимальні умови)» - 0.511 та 0.418. Це може бути пов'язаним із частково некоректним перекладом: «I relate it to other works of art», можливо, доцільніше було би перекласти як «Я порівнюю/співвідношу його з іншими творами мистецтва», замість менш визначеного та зрозумілого формулювання «Я пов'язую його з іншими творами мистецтва», вжитого у перекладеній версії. Оскільки вищий показник навантаження, як і в оригінальній версії опитувальника, припадає на «Культурний» фактор та є прийнятним (>0.4), виключення з опитувальника восьмого пункту на даному етапі аналізу видається недоцільним.

Одинадцятий пункт, який концептуально належить до перцептивного виміру, згідно матриці факторних навантажень припадає на фактор «Потік (проксимальні умови)», що також може бути пов'язаним із неточністю перекладу. «I focus on the subtle aspects of the work of art», можливо, варто перекласти як «Я зосереджуюсь на прихованих деталях твору мистецтва», замість «Я зосереджуюсь на тонких аспектах твору мистецтва», що здається більш абстрактним формулюванням. Варто зазначити, що 11 пункт має найменший показник навантаження на теоретично доцільний («Перцептивний») фактор також і в оригінальній версії розробленого опитувальника (становить лише 0.3), що може вказувати на потенційну проблематичність цього твердження.

П'ятнадцятий пункт, який згідно з оригінальною версією опитувальника належить до фактору «Розуміння», у версії, перекладеній на українську, демонструє крос-навантаження (0.395 на «Культурний» фактор та 0.326 на фактор «Розуміння»). Обидва ці фактори є поєднанням когнітивного та комунікативного аспектів, виділені Чіксентмігаї та Робінсоном, проте відрізняються тим, що «Культурний» фактор передбачає наявність певних

попередніх знань про конкретний твір чи історію мистецтва загалом, а пункти з фактору «Розуміння» зосереджуються здебільшого на внутрішніх, особистісних переживаннях глядача. Таким чином, більша відповідність оригіналу могла би бути досягнута шляхом покращення перекладу та підкреслення глибшого емоційного зв'язку: замість «Я розглядаю твір мистецтва як продовження митця» використати натомість «Я розглядаю твір мистецтва як продовження особистості самого митця».

Шістнадцятий пункт («I have a clear idea of what to look for when viewing the work of art») в оригінальній версії належить до фактору «Потік (проксимальні умови)», тоді як при розробці українськомовної адаптації демонструє крос-навантаження на три фактори: «Потік (проксимальні умови)», «Перцептивний» та «Розуміння» (0.348, 0.352 та 0.337 відповідно). Аналізуючи переклад даного пункту («Я маю чітке уявлення того, на що слід звертати увагу при спогляданні твору мистецтва») можна припустити некоректність формулювання «чітке уявлення» (що може відображати результат когнітивної обробки, замість внутрішньої мети, як у концепції потоку) та «на що звертати увагу» (що зміщує акцент із внутрішнього процесу переживання на зовнішні характеристики твору, чим і може бути пояснена навантаженість на «Перцептивний» фактор). Покращений варіант перекладу може звучати як «Я чітко розумію, з якою метою споглядаю твір мистецтва».

Таким чином, оскільки шістнадцятий пункт демонструє крос-навантаження між трьома факторами із близькими за значеннями показниками, жоден з яких не перевищує прийнятну норму (<0.4), було прийнято рішення виключити його з даної моделі. Одинадцятий пункт, який має значне навантаження (>0.4) на «Потік (проксимальні умови)», було вирішено попередньо перенести на даний фактор. П'ятнадцятий пункт, демонструючи крос-навантаження між двома факторами, «навантажує» «Культурний» фактор майже до показника прийнятної норми (0.39), що слугує підставою для перенесення цього пункту до даного фактору. Загалом,

зазначені перенесення відносно можна назвати теоретично обґрунтованими, зважаючи на особливості формулювань у перекладеній версії.

Наступним етапом є перевірка внутрішньої узгодженості Опитувальника естетичного переживання та його окремих субшкал (показники альфа Кронбаха). Загальний бал за шкалою (з урахуванням виключення шістнадцятого пункту) становить 0.90, що є високим показником; за субшкалою «Емоційною» - 0.78; за субшкалою «Культурною» - 0.80; за субшкалою «Перцептивною» - 0.67; за субшкалою «Розуміння» - 0.77; за субшкалою «Потік (проксимальні умови)» - 0.77; за субшкалою «Потік (суб'єктивний досвід)» - 0.85. Таким чином, майже усі показники продемонстрували високий або прийнятний рівень внутрішньої узгодженості. Трохи нижчий рівень за «Перцептивною» субшкалою, ймовірно, пов'язаний з малою кількістю пунктів, що до неї належать (лише два). Це може бути частково виправлено додаванням до шкали оновленого перекладу одинадцятого пункту (котрий належить до субшкали, згідно з оригінальною версією) в модифікованій версії опитувальника. Попри нижчий показник альфа Кронбаха, в адаптованій версії він є незначно, проте вищим за оригінальний (0.67 на противагу 0.66).

Дискримінативність кожного пункту опитувальника продемонструвала здебільшого високі показники (>0.4), окрім десятого пункту із показником 0.29. Задля збереження «Перцептивного» фактору, котрий складається лише з двох пунктів, було вирішено залишити цей пункт в опитувальнику.

Для підтвердження якості отриманої структури було проведено конфірмаційний факторний аналіз. У результаті було виявлено, що $\chi^2=330$; $df=174$ при $p<0.001$; $CFI=0.853$; $TLI=0.822$; $SRMR=0.0727$; $RMSEA=0.0891$. Більшість показників (окрім $SRMR$ зі значенням, що відповідає прийнятному (≤ 0.08)), а також прийнятного співвідношення χ^2 до степенів свободи (<3)) продемонстрували недостатню відповідність моделі даним, що стало підставою для пошуку шляхів її покращення.

Після видалення з моделі одинадцятого пункту показники дещо покращились, хоч і не досягли граничної норми: $\chi^2=292$; $df=155$ при $p<0.001$; CFI=0.862; TLI=0.831; SRMR=0.0693; RMSEA=0.0884. Після видалення з моделі п'ятнадцятого пункту, за умови наявності в моделі одинадцятого, показники мали такий вигляд: $\chi^2=296$; $df=155$ при $p<0.001$; CFI=0.860; TLI=0.828; SRMR=0.0724; RMSEA=0.0898. Після видалення з моделі обох пунктів (одинадцятого та п'ятнадцятого), якість моделі досить помітно покращилась до показників $\chi^2=259$; $df=137$ при $p<0.001$; CFI=0.870; TLI=0.838; SRMR=0.0685; RMSEA=0.0889. Проте викид двох пунктів спричинив аномальне факторне навантаження понад 1 (1.055) та від'ємне значення унікальності (-0.120) для дев'ятого пункту. Таким чином, для стабілізації моделі та досягнення якомога кращої можливої її якості, було прийнято рішення видалити з моделі одинадцятий пункт та лишити п'ятнадцятий.

Після зазначених модифікацій доцільною є повторна перевірка внутрішньої узгодженості шкал опитувальника: загальний бал за шкалою тепер становить 0.89. Майже всі інші показники за субшкалами лишились без суттєвих змін, а показник за субшкалою «Розуміння» після виключення одинадцятого пункту трохи зріс (з 0.77 до 0.78)

Оновлений показник поясненої шістьма факторами дисперсії становить 59.6%. Факторні навантаження з урахуванням вилучених пунктів наведені у табл.3.6.

Таблиця 3.6

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Унікальність
1			0.679				0.5114
2			0.605				0.4414
3			0.685				0.3917
4			0.533				0.5953
5		0.441	0.301				0.5443
6		0.863					0.1754
7		0.734					0.3911
8		0.459			0.307		0.5798
9						0.965	0.0486
10						0.505	0.7301
11				0.692			0.4771
12				0.820			0.2999
13				0.429			0.4168
14		0.380		0.361			0.5448
15					0.926		0.1471
16					0.529		0.3867
17	0.728						0.3644
18	0.740						0.4079
19	0.763						0.3063
20	0.579						0.3201

Оскільки відповіді респондентів на низку пунктів, як було зазначено при вищезазначеному аналізі, продемонстрували неточність українськомовного перекладу, що, ймовірно, вплинуло на наявність суттєвих навантажень на теоретично «невідповідні» фактори, існує потреба в модифікації перекладу та перевірці оновленої версії на більшій вибірці задля кращої валідності та надійності результатів.

У межах першого етапу дослідження з метою перевірки валідності опитувальника естетичного переживання було здійснено аналіз кореляцій між інтенсивністю естетичних переживань та рівнем відкритості досвіду (субшкала «Відкритості досвіду» опитувальника IPIP-NEO-60).

У результаті було виявлено позитивну кореляцію середньої сили ($\rho=0.47$; $p<0.001$) між загальним сумарним значенням Опитувальника естетичного переживання та субшкалою «Відкритості досвіду» опитувальника IPIP-NEO-60. Ці результати дають змогу припустити, що чим більш

характерною для респондентів є відкритість досвіду як особистісна риса, тим інтенсивнішими є їхні естетичні переживання, що узгоджується з результатами, отриманими в оригінальній версії опитувальника. Графічне зображення кореляції зображене на рис.3.7.

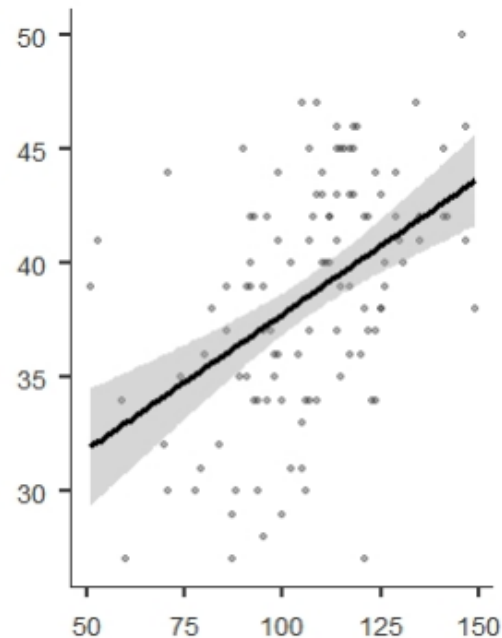


Рис.3.7. Кореляційний зв'язок шкали «Опитувальник естетичного переживання» та субшкали «Відкритість досвіду».

Отримані унаслідок здійсненого кореляційного аналізу показники зображені у табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційний зв'язок рівня естетичного переживання з відкритістю досвіду

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Відкритість досвіду	0.470***	111	< .001

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

У другій хвилі дослідження необхідним етапом була перевірка модифікованої версії опитувальника естетичного переживання із врахуванням тонкощів перекладу, які можуть покращити якість моделі та підвищити факторні навантаження частини пунктів на теоретично обґрунтовані авторами фактори. До того ж, у межах цього дослідження було здійснено спробу модифікувати опитувальник естетичного переживання таким чином, щоб він мав змогу вимірювати досвід людей при сприйманні не лише візуальних творів мистецтва, а й інших видів також. Зокрема, у першу частину твердження на початку методики, яка в первинно адаптованій версії була сформульована як «Загалом, коли я споглядаю мистецтво...», було внесено зміни: «Загалом, коли я споглядаю (прослуховую/читаю тощо) твір мистецтва...». Подібних змін зазнали і інші твердження опитувальника, які в оригінальній версії були специфічно сформульованими саме для візуального мистецтва.

З метою перевірки факторної структури шкали на новій вибірці було використано експлораторний факторний аналіз.

Критерій сферичності Бартлета вказує на прийнятність даних для проведення факторного аналізу ($p < 0.001$). Критерій адекватності вибірки КМО також вказує на доцільність факторного аналізу (показники варіюють в межах від 0.689 до 0.88, тож придатність є середньою або високою). У процесі визначення кількості факторів було проаналізовано власні значення за критерієм Кайзера, діаграму осипу Кеттела, відсоток поясненої дисперсії та здійснено змістову інтерпретацію.

Власні значення за критерієм Кайзера вказують на доцільність визначення двох факторів (у перших двох факторів власні значення становлять 5.2 та 1.2 відповідно, тоді як усі наступні показники є меншими за 1. Діаграма осипу Кеттела не надає однозначної відповіді стосовно доцільності виділення тієї чи іншої кількості факторів, проте найчіткіше прослідковується наявність двох факторів. Аналіз факторних статистик натомість дає змогу припустити явну недоцільність виділення лише двох факторів, адже вони пояснюють лише

18.9% дисперсії відповідно, що є недостатнім показником. Натомість шість факторів здатні пояснити 48.3% дисперсії.

Таким чином було обрано шість факторів, що зокрема обґрунтовано теоретичною моделлю, і проаналізовано таблицю факторних навантажень. Аналіз матриці факторних навантажень демонструє, що більшість пунктів мають високі навантаження лише на один фактор (>0.4) і приблизно відповідають результатам, отриманим в оригінальній версії, проте кілька пунктів (а саме 8, 11, 15 та 16) продемонстрували факторні навантаження нижчі за 0.4, а пункт 11 також і крос-навантаження між факторами. Показники унікальності є здебільшого прийнятними (<0.7), окрім пунктів 4 та 15. Первинні факторні навантаження за шкалою продемонстровані у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Первинні факторні навантаження за опитувальником естетичного
переживання

№	Фактори						Унікальність
	1	2	3	4	5	6	
1				0.497			0.616
2				0.407			0.531
3				0.811			0.312
4				0.446			0.775
5	0.715						0.449
6	0.857						0.237
7	0.638						0.452
8	0.324						0.654
9					0.721		0.298
10					0.669		0.511
11			0.394		0.377		0.550
12			0.684				0.432
13			0.743				0.466
14			0.490				0.622

15			0.355				0.795
16						0.382	0.808
17						0.673	0.500
18						0.524	0.479
19		0.730					0.416
20		0.645					0.557
21		0.667					0.377
22		0.492					0.532

У модифікованій версії восьмий пункт («Я порівнюю його [твір мистецтва] з іншими творами мистецтва») перестав мати значущі крос-навантаження (як у первинно адаптованій версії) і тепер належить до фактору «Культурний» (що узгоджено з теоретичною моделлю) з навантаженням 0.324, що проте не є достатнім. Це стало підставою для вилучення цього пункту.

Одинадцятий пункт («Я зосереджуюсь на прихованих деталях твору мистецтва») який концептуально належить до «Перцептивної» субшкали, демонструє кроснавантаження на «Перцептивний» фактор та фактор «Розуміння». Після вилучення восьмого пункту одинадцятий пункт почав демонструвати навантаженість 0.407 на фактор «Розуміння» та 0.364 на «Перцептивний» фактор. Попри крос-навантаження, було прийнято рішення поки що лишити одинадцятий пункт в опитувальнику. Це обґрунтовано зокрема тим, що при видаленні цього пункту дев'ятий пункт починає демонструвати аномальне факторне навантаження понад 1 та від'ємне значення унікальності.

П'ятнадцятий пункт («Я розглядаю твір мистецтва як продовження особистості самого митця») в первинно адаптованій версії демонстрував крос-навантаження на фактори «Культурний» та «Розуміння» (0.395 та 0.326 відповідно), попри те, що концептуально мав би належати до «Розуміння». В модифікованій версії, ймовірно через покращення перекладу, цю неточність було частково вирішено. Але тепер пункт демонструє навантаженість 0.359 на

фактор «Розуміння» із значним показником унікальності (0.792). Таким чином, було прийнято рішення вилучити це твердження також.

Шістнадцятий пункт у первинно адаптованій версії демонстрував крос-навантаження на три фактори (Потік (проксимальні умови) - 0.348; «Перцептивний» - 0.352; «Розуміння» - 0.337). Проте унаслідок вдосконалення перекладу («Я чітко розумію, з якою метою споглядаю (прослуховую/читаю) твір мистецтва») у модифікованій версії він демонструє навантаження лише на теоретично відповідний фактор «Потік (проксимальні умови)» зі значенням 0.382, що не сягає прийнятного показника >0.4 . Враховуючи також високий показник унікальності пункту (0.808), було прийнято рішення вилучити цей пункт з опитувальника.

Після здійснених операцій одинадцятий пункт почав демонструвати навантаженість 0.379 на «Перцептивний» фактор та 0.323 на фактор «Розуміння». Варто очікувати, що зі збільшенням кількості вибірки навантаженість на «Перцептивний» фактор, ймовірно, зростатиме. Тож враховуючи це, а також з метою збереження принаймні трьох пунктів у субшкалі і уникнення аномального факторного навантаження понад 1 і від'ємного значення унікальності для дев'ятого пункту, було прийнято рішення лишити одинадцятий пункт у теоретично відповідному «Перцептивному» факторі. Остаточні факторні навантаження продемонстровані у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Факторні навантаження модифікованої версії опитувальника естетичного
переживання

№	Фактори						Унікальність
	1	2	3	4	5	6	
1			0.517				0.598
2			0.402				0.550
3			0.823				0.297
4			0.442				0.775
5		0.691					0.465
6		0.894					0.165
7		0.616					0.453
8				0.807			0.226
9				0.661			0.538
10				0.379	0.323		0.591
11					0.712		0.364
12					0.785		0.395
13					0.400		0.677
14						0.520	0.659
15						0.653	0.354
16	0.742						0.410
17	0.664						0.555
18	0.671						0.392
19	0.470						0.546

Модифікована модель продемонструвала покращення показників відповідності порівняно з первинно адаптованою версією. Значення CFI та TLI дещо зросли, тоді як SRMR та RMSEA залишилися в межах прийнятних значень. Водночас показники не досягають рекомендованих критеріїв високої якості моделі ($\chi^2=265$; $df=137$ при $p<0.001$; $CFI=0.875$; $TLI=0.844$; $SRMR=0.0658$; $RMSEA=0.074$), хоч і наближаються до них, що може свідчити

про часткову невідповідність емпіричної структури теоретичній моделі опитувальника. Проте враховуючи, що конфірмаційний факторний аналіз є чутливим до кількості вибірки, варто очікувати, що показники можуть зростати зі збільшенням кількості досліджуваних.

Оновлений показник поясненої шістьма факторами дисперсії становить 52.6%.

Дискримінаційність кожного пункту опитувальника продемонструвала здебільшого високі показники (>0.3), окрім четвертого пункту із незначно нижчим показником 0.286.

Наступним етапом є перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника естетичного переживання та його окремих субшкал (показники альфа Кронбаха). Загальний бал за шкалою (з урахуванням виключення восьмого, п'ятнадцятого та шістнадцятого пунктів) становить 0.86, що є високим показником; за субшкалою «Емоційною» - 0.68; за субшкалою «Культурною» - 0.79; за субшкалою «Перцептивною» - 0.74; за субшкалою «Розуміння» - 0.71; за субшкалою «Потік (проксимальні умови)» - 0.63; за субшкалою «Потік (суб'єктивний досвід)» - 0.76. Таким чином, майже усі показники продемонстрували прийнятний рівень внутрішньої узгодженості, тоді як загальна шкала – високий. Незначно нижчий рівень за «Емоційною» субшкалою, а також нижчий прийнятного за субшкалою «Потік(проксимальні умови)». Це може бути пояснено малою кількістю пунктів у субшкалі «Потік (проксимальні умови)», що становить лише два твердження.

Загалом показники внутрішньої узгодженості у модифікованій для різних видів мистецтва версії опитувальника є переважно нижчими за виявлені у первинно адаптованій версії. До того ж, у порівнянні з первинною факторною структурою, виявленою на першому етапі дослідження, пункти здебільшого демонстрували вищі показники унікальності та нижчі навантаження на фактори. Можливим поясненням цього є розширення конструкту, тобто модифікація опитувальника таким чином, щоб його можна було використовувати для оцінки сприймання не лише творів візуального

мистецтва, як передбачалось авторами, а й літературного мистецтва, музики тощо. Подібна мультимодальність могла спричинити більшу неоднорідність відповідей на одні й ті самі пункти опитувальника, адже наприклад відчуття фізичної реакції може бути більш характерним для сприймання музики, але не настільки суттєвим при читанні книг, а «приховані деталі» можуть бути більш релевантними для візуального мистецтва і меншою мірою – для музики). Іншим обмеженням методики є невелика кількість тверджень, які належать до однієї субшкали (3-4, а для однієї з субшкал – 2). Попри це, модифікована версія опитувальника демонструє прийнятні або близькі до них показники, отже вона може використовуватись як задовільний інструмент для досліджень у сфері психології творчості або нейроестетики, достатньо багатогранно описуючи досвід сприймання мистецьких творів. Адаптована версія опитувальника з факторними навантаженнями кожного пункту наведена у додатку Г.

Для перевірки зовнішньої валідності модифікованої на другому етапі дослідження версії опитувальника естетичного переживання було перевірено його зв'язок із анкетною, що вимірює мистецьку залученість. Було застосовано непараметричний критерій Спірмена, оскільки нормальність розподілу даних у відповідях на твердження анкети на рецептивну залученість у творчість не підтвердилась ($W=0.957$, $p<0.001$). В результаті було отримано такі показники: загальне сумарне значення опитувальника естетичного переживання демонструвало позитивну кореляцію ($\rho=0.44$; $p<0.001$) середньої сили з сумарним значенням анкети. Таким чином, можна припустити, що вищий рівень залученості у мистецтво в реальному житті є пов'язаним із інтенсивністю естетичних переживань. Графічне зображення кореляції зображене на рис. 3.8.

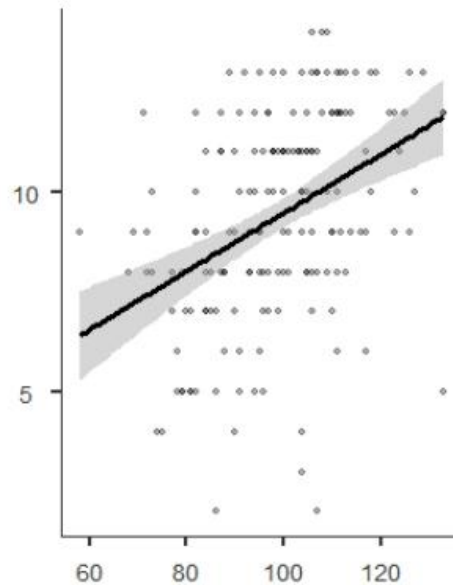


Рис.3.8. Кореляційний зв'язок шкали «Опитувальник естетичного переживання» та анкети на рівень мистецької залученості

Отримані унаслідок здійсненого кореляційного аналізу показники зображені у табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Кореляційний зв'язок шкали «Опитувальник естетичного переживання» та анкети на рівень мистецької залученості

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Мистецька залученість	0.44***	168	<0.001

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

3.3. Аналіз гендерних відмінностей за рівнем естетичного переживання

Описові статистики продемонстрували дещо вищі показники серед жінок за загальною шкалою та за усіма субшкалами опитувальника. Перевірка значущості та сили відмінностей естетичних переживань у жінок та чоловіків була здійснена за допомогою t-тесту незалежних вибірок. Параметричний Т-

критерій Стюдента був застосований для загальної сумарної шкали естетичного переживання (оскільки $p > 0.05$ за критерієм Шапіро-Уїлка та $p > 0.05$ за критерієм Левіна), тоді як для інших субшкал було використано критерій Манна-Уїтні (оскільки $p < 0.05$ за критерієм Шапіро-Уїлка).

Статистично значуща різниця малого розміру ефекту була виявлена за загальною шкалою опитувальника естетичного переживання ($p < 0.05$; $d = 0.42$), а також за субшкалою «Емоційною» ($p < 0.05$; $r = 0.29$). За іншими субшкалами статистично значущих відмінностей не спостерігалось. Показники естетичного переживання за гендерами наведені у табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Відмінності показників естетичного переживання за гендером

Показник	Жінки М (SD)	Чоловіки М (SD)	Критерій (розмір ефекту)
Загальний рівень естетичного переживання	100 (14.4)	94.3 (13.9)	$t = 2.27^*$ ($d = 0.418$)
Субшкала «Емоційна»	22.1 (3.57)	20.2 (3.80)	$U = 1773^{**}$ ($r = 0.2933$)
Субшкала «Культурна»	14.7 (4.28)	14.1 (4.51)	$U = 2303$ ($r = 0.0819$)
Субшкала «Перцептивна»	16.9 (3.35)	16.3 (3.12)	$U = 2125$ ($r = 0.1529$)
Субшкала «Розуміння»	15.5 (3.19)	14.5 (3.64)	$U = 2108$ ($r = 0.1597$)
Субшкала «Потік (проксимальні умови)»	9.52 (2.15)	9.11 (2.47)	$U = 2254$ ($r = 0.1015$)
Субшкала «Потік (досвід)»	21.5 (4.35)	20.1 (4.97)	$U = 2088$ ($r = 0.1675$)

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

Отримані результати частково відтворюють результати в оригінальній версії розробки Опитувальника естетичного переживання: як і в американській вибірці, так і в українській, серед жінок спостерігаються інтенсивніші естетичні переживання за «Емоційною» субшкалою. Ці дані загалом узгоджуються з результатами досліджень, які вказують на дещо вищу емоційну експресивність серед жінок у порівнянні з чоловіками. Це можна обґрунтувати застосовуючи біопсихосоціальну модель, згідно з якою на гендерні відмінності в емоційній сфері можуть впливати певні біологічні чинники, особливості соціалізації, актуальний контекст і гендерні очікування, закріплені в культурі. При цьому сучасні наукові дані не підтримують думку про те, що чоловіки відчують емоції не так інтенсивно; ймовірно йдеться здебільшого про тенденцію до їхнього меншого зовнішнього вираження, особливо коли йдеться про позитивні емоції (Chaplin T. M., 2015). Таким чином, певну роль може відігравати фактор соціальної бажаності, адже у межах цього дослідження були використані самозвіти.

Необхідно також зазначити про важливість критичної та обережної інтерпретації результатів, адже розподіл чоловіків та жінок у вибірці є нерівномірним (38 та 132 осіб відповідно), що може спотворювати результати і негативно впливати на валідність отриманих даних.

3.4. Аналіз відмінностей за рівнем естетичного переживання залежно від залученості до творчої діяльності

Наступним етапом було здійснення перевірки того, чи люди, залучені до занять творчістю, демонструватимуть інакші показники інтенсивності естетичного переживання у порівнянні з досліджуваними, котрі не займаються творчою діяльністю. Досліджувані мали відповісти на запитання «Чи займаєтесь Ви творчою діяльністю (напр., фотографія, музика, поезія, танці тощо?)», обираючи серед варіантів «так» і «ні».

Описові статистики продемонстрували дещо вищі показники інтенсивності естетичного переживання серед осіб, котрі займаються творчістю, за більшістю субшкал опитувальника, окрім субшкали «Розуміння».

Перевірка значущості та сили відмінностей естетичних переживань між групами була здійснена за допомогою t-тесту незалежних вибірок. Критерій Уелча був застосований для загальної сумарної шкали естетичного переживання (оскільки $p > 0.05$ за критерієм Шапіро-Уїлка та $p < 0.05$ за критерієм Левіна), тоді як для інших субшкал було використано критерій Манна-Уїтні (оскільки $p < 0.05$ за критерієм Шапіро-Уїлка).

Статистично значуща різниця малого розміру ефекту була виявлена за субшкалою «Потік (досвід)» ($p < 0.001$; $r = 0.337$): особи, які займаються творчою діяльністю, продемонстрували вищі показники переживання потоку під час сприймання мистецтва порівняно з особами, які не займаються творчістю. Показник $p = 0.063$ та малий розмір ефекту ($d = 0.37$) було виявлено за загальною шкалою опитувальника естетичного переживання, що вказує на неможливість прийняття гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей. Попри це, можемо говорити про можливу наявність відмінностей, виявлених на рівні статистичної тенденції. До того ж, показник $p = 0.059$ та малий розмір ефекту ($r = 0.199$) було виявлено за субшкалою «Емоційною», що також може вказувати на відмінності на рівні статистичної тенденції. За іншими субшкалами статистично значущих відмінностей не спостерігалось. Показники естетичного переживання залежно від залученості до творчої діяльності наведені у табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Відмінності показників естетичного переживання залежно від творчої діяльності

Показник	Наявність залученості до творчої діяльності M (SD)	Відсутність залученості до творчої діяльності M (SD)	Критерій (розмір ефекту)
Загальний рівень естетичного переживання	100 (13.5)	94.6 (16.9)	Welch's t = 1.90 (d = 0.366)
Субшкала «Емоційна»	21.9 (3.71)	20.8 (3.55)	U = 2046 (r = 0.1991)
Субшкала «Культурна»	14.7 (4.15)	13.9 (4.87)	U = 2321 (r = 0.0916)
Субшкала «Перцептивна»	16.9 (3.20)	16.1 (3.58)	U = 2180 (r = 0.1468)
Субшкала «Розуміння»	15.2 (3.36)	15.5 (3.21)	U = 2496 (r = 0.0231)
Субшкала «Потік (проксимальні умови)»	9.49 (2.28)	9.23 (2.05)	U = 2352 (r = 0.0793)
Субшкала «Потік (досвід)»	21.9 (4.08)	19.0 (5.24)	U = 1695** (r = 0.3365)

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

Можливим поясненням наявності статистично значущої кореляції залученості у заняття творчістю та субшкали «Потік (досвід)» є те, що люди, які займаються творчістю, є більш звиклими до того, аби активно залучатись у діяльність, яка є внутрішньо винагороджувальною та вимагає значної концентрації і відчуття контролю, тож їм може бути легше входити у те саме потокове переживання, описане М.Чиксентмігаї (Csikszentmihalyi, М., 1990).

Таким чином, творчість може певною мірою сприяти відчуттю потоку і в рецептивному сприйманні мистецтва, слугувати певному натренуванню механізму активації цього стану. Проте оскільки причинність у межах цього дослідження виявити неможливо, також можливим є варіант, що люди, які загалом схильні до більшого занурення, частіше обирають не лише сприймати мистецькі твори, а й створювати щось самостійно. Тенденція до вищих показників за субшкалою «Емоційною» також може відображати певну «натренованість» до більш глибинного і диференційованого естетичного переживання серед тих, хто самі займаються творчістю (Silvia, P.J., 2006)

3.5. Кореляційний та модераційний аналіз взаємозв'язків

З метою аналізу зв'язків між естетичним переживанням, сприйнятим стресом, саморефлексією та інсайтом було застосовано кореляційний аналіз.

Кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона (що обґрунтовано нормальністю розподілу за обома шкалами ($p > 0.05$)) не виявив статистично значущого зв'язку між інтенсивністю естетичного переживання та сприйнятим стресом (Pearson's $r = 0.061$; $p = 0.430$). Результат кореляційного аналізу наведено у табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Кореляційний зв'язок естетичного переживання та сприйнятого стресу

Показник	Коефіцієнт кореляції r	df	p
Сприйнятий стрес	0.061	168	0.430

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

Для уточнення результатів було проаналізовано окремі субшкали опитувальника естетичного переживання з використанням критерію Спірмена (оскільки гіпотеза про нормальність розподілу за субшкалами не підтвердилась ($p < 0.01$)). У результаті аналізу не було виявлено статистично

значущих зв'язків між інтенсивністю естетичного переживання та сприйнятим стресом за жодною із субшкал. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.14.

Таблиця 3.14

Кореляційні зв'язки субшкал естетичного переживання та сприйнятого стресу

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Субшкала «Емоційна»	-0.013	168	0.871
Субшкала «Культурна»	0.075	168	0.334
Субшкала «Перцептивна»	0.002	168	0.978
Субшкала «Розуміння»	-0.026	168	0.739
Субшкала «Потік (проксимальні умови)»	0.006	168	0.938
Субшкала «Потік (досвід)»	0.076	168	0.323

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

Також було проаналізовано кореляції між субшкалами шкали саморефлексії та інсайту з використанням непараметричного критерію Спірмена (за субшкалою саморефлексії нормальність розподілу не була підтверджена ($p < 0.001$)). Було виявлено статистично значущий зв'язок між субшкалами саморефлексії та інсайту зі слабкою силою зв'язку (Spearman's $\rho = 0.272$; $p < 0.001$). Це вказує на те, що конструкти є пов'язаними між собою, проте не тотожними, що узгоджується з описом шкали від авторів (Grant et al., 2002). Результати наведені у табл. 3.15.

Таблиця 3.15

Кореляційний зв'язок саморефлексії та інсайту

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Інсайт	0.272***	168	<0.001

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

Для аналізу зв'язків між естетичним переживанням та саморефлексією було використано непараметричний критерій Спірмена, оскільки за субшкалою саморефлексії нормальність розподілу не була підтверджена ($p < 0.001$), тоді як для аналізу зв'язків між естетичним переживанням та інсайтом було використано параметричний критерій Пірсона (що обґрунтовано нормальністю розподілу за обома шкалами ($p > 0.05$)).

Було виявлено статистично значущий зв'язок середньої сили між естетичним переживанням та саморефлексією (Spearman's $\rho = 0.446$; $p < 0.001$), а також статистично значущий дуже слабкий зв'язок між естетичним переживанням та інсайтом (Pearson's $r = 0.158$; $p = 0.039$). Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.16.

Таблиця 3.16

Кореляційні зв'язки естетичного переживання із саморефлексією та інсайтом

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Саморефлексія	0.446***	168	<0.001
Інсайт	0.158*	168	0.039

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

Для більш ґрунтовного розгляду зв'язків між естетичним переживанням та рефлексивними здібностями було здійснено аналіз кореляцій між різними компонентами естетичного переживання та саморефлексією (із використанням непараметричного критерію Спірмена, ґрунтуючись на ненормальності розподілу за субшкалами). У результаті було виявлено, що саморефлексія статистично значуще корелює з усіма субшкалами опитувальника естетичного переживання зі слабкою силою зв'язку (за субшкалою «Культурною» - з дуже слабкою силою зв'язку). Такі дані можуть вказувати на те, що люди з вищою саморефлексивністю краще помічають та фіксують власні стани під час сприймання мистецтва, а також можуть бути більш схильними до аналітичного заглиблення у стимули середовища. «Культурна» субшкала, демонструючи найслабший зв'язок із саморефлексією, ймовірно є більш пов'язаною із наявністю знань щодо культури та історії і меншою мірою – від інтроспекції.

Також було здійснено аналіз кореляцій між різними компонентами естетичного переживання та інсайтом (із використанням непараметричного критерію Спірмена, ґрунтуючись на ненормальності розподілу за субшкалами опитувальника естетичного переживання). Отримані дані продемонстрували, що інсайт статистично значуще корелює з субшкалами «Емоційною», «Перцептивною» та «Потоком (проксимальні умови)» з дуже слабкою силою зв'язку. Найсильніший зв'язок інсайту з субшкалою «Потік(проксимальні умови)» є загалом очікуваним, адже ця субшкала містить твердження, які пов'язані з впевненістю у правильності власних думок щодо твору та відчуттям здатності його зрозуміти, що можна пов'язати зі змістом інсайту – ясності зокрема щодо власних розумових процесів. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.17.

Таблиця 3.17

Кореляційні зв'язки субшкал естетичного переживання із саморефлексією та інсайтом

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Субшкала «Емоційна» – саморефлексія	0.357***	168	<0.001
Субшкала «Емоційна» – інсайт	0.173*	168	0.024
Субшкала «Культурна» – саморефлексія	0.215**	168	0.005
Субшкала «Культурна» – інсайт	0.070	168	0.363
Субшкала «Перцептивна» – саморефлексія	0.344***	168	<0.001
Субшкала «Перцептивна» – інсайт	0.151*	168	0.049
Субшкала «Розуміння» – саморефлексія	0.350***	168	<0.001
Субшкала «Розуміння» – інсайт	0.130	168	0.092
Субшкала «Потік (проксимальні умови)» – саморефлексія	0.325***	168	<0.001
Субшкала «Потік (проксимальні умови)» – інсайт	0.241**	168	0.002
Субшкала «Потік (досвід)» – саморефлексія	0.339***	168	<0.001
Субшкала «Потік (досвід)» – інсайт	0.081	168	0.296

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

Для аналізу зв'язків між сприйнятим стресом та саморефлексією було використано непараметричний критерій Спірмена, оскільки за субшкалою саморефлексії нормальність розподілу не була підтверджена ($p < 0.001$), тоді як

для аналізу зв'язків між сприйнятим стресом та інсайтом було використано параметричний критерій Пірсона (що обґрунтовано нормальністю розподілу за обома шкалами ($p > 0.05$)).

Було виявлено статистично значущий обернений зв'язок середньої сили між сприйнятим стресом та інсайтом (Pearson's $r = -0.427$; $p < 0.001$). При цьому не було виявлено статистично значущого зв'язку між сприйнятим стресом та саморефлексією (Spearman's $\rho = 0.088$; $p = 0.256$). Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.18.

Таблиця 3.18

Кореляційні зв'язки сприйнятого стресу із саморефлексією та інсайтом

Показник	Коефіцієнт кореляції ρ	df	p
Саморефлексія	0.088	168	0.256
Інсайт	-0.427***	168	<0.001

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

Для аналізу зв'язків між мистецькою залученістю та сприйнятим стресом було використано непараметричний критерій Спірмена, оскільки шкала мистецької залученості продемонструвала відповідність ненормальному розподілу ($p < 0.001$). У результаті не було виявлено статистично значущого зв'язку між цими конструктами (Spearman's $\rho = 0.011$; $p = 0.887$).

До того ж, не було виявлено жодних статистично значущих зв'язків із використанням непараметричного критерію Спірмена між мистецькою залученістю та саморефлексією (Spearman's $\rho = 0.075$; $p = 0.329$) і між мистецькою залученістю та інсайтом (Spearman's $\rho = 0.103$; $p = 0.181$). Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.19.

Таблиця 3.19

Кореляційні зв'язки мистецької залученості зі стресом, саморефлексією та інсайтом

Показник	Коефіцієнт кореляції rho	df	p
Саморефлексія	0.075	168	0.329
Інсайт	0.103	168	0.181
Сприйнятий стрес	-0.011	168	0.887

Варто зазначити, що відсутність загального зв'язку між естетичним переживанням та стресом знижувала ймовірність виявлення стабільного модераційного ефекту. Тож попри те, що кореляційний аналіз не показав статистично значущого зв'язку між естетичним переживанням та сприйнятим стресом, було прийнято рішення уточнити цю модель, здійснивши модераційний аналіз. Було перевірено дві модераційні моделі, в яких естетичне переживання виступало предиктором, а сприйнятий стрес залежною змінною, при цьому роль модераторів по чергово виконували інсайт та саморефлексія.

Результати перевірки першої моделі з інсайтом як модератором показали, що естетичне переживання має статистично значущий зв'язок зі сприйнятим стресом, з оцінкою коефіцієнта 0.06995 ($SE=0.03338$, $Z=2.10$, $p=0.036$). На перший погляд це вказує на те, що особи з вищим рівнем естетичного переживання схильні мати дещо вищий рівень сприйнятого стресу, але варто врахувати те, що згідно з Хейсом, «коефіцієнт b_1 відображає ефект предиктора лише при $W=0$ », а не загальний ефект (Hayes, 2022). Тож оскільки нульове значення шкали інсайту є теоретично малозначущим, цей коефіцієнт не може бути однозначно інтерпретований як самостійний ефект. До того ж, у межах кореляційного аналізу статистично значущих зв'язків виявлено не було, а значення $p=0.036$ є граничним, що не може становити достатнього доказу реального ефекту.

Основний ефект інсайту також виявився статистично значущим з оцінкою -0.43471 ($SE=0.07872$, $Z=-5.52$, $p<0.001$). Водночас коефіцієнт при взаємодії предиктора та модератора, який є безпосереднім критерієм модурації, виявився статистично незначущим: $estimate=-0.00463$, $SE=0.00448$, $Z=-1.03$, $p=0.302$. Результати перевірки цієї моделі вказують на те, що інсайт не виконує модураційну роль у взаємозв'язку між естетичним переживанням та сприйнятим стресом. І хоча естетичне переживання та інсайт окремо пов'язані зі сприйнятим стресом, їхній комбінований вплив не формує статистично значущої інтерактивної взаємодії. Натомість інсайт, ймовірно, функціонує як самостійний чинник, пов'язаний зі зниженням рівня сприйнятого стресу, а не як змінна, що змінює зв'язок між естетичним переживанням і сприйнятим стресом. Результати модураційного аналізу наведені у табл. 3.20.

Таблиця 3.20

Результати аналізу модураційного впливу інсайту на зв'язок естетичного переживання та сприйнятого стресу

Предиктор	Estimate	SE	Z	p
Естетичне переживання	0.06995	0.03338	2.10	0.036
Інсайт	-0.43471	0.07872	-5.52	<0.001
Взаємодія: естетичне переживання × інсайт	-0.00463	0.00448	-1.03	0.302

Результати перевірки другої моделі з саморефлексією як модератором продемонстрували, що жоден із компонентів моделі не досяг статистичної значущості: ні основний ефект естетичного переживання з оцінкою

коефіцієнта 0.00644 (SE=0.04410, Z=0.146, p=0.884), ні основний ефект саморефлексії з коефіцієнтом 0.12812 (SE=0.10139, Z=1.264, p=0.206).

Коефіцієнт при взаємодії предиктора та модератора також не був статистично значущим (estimate=-0.00277, SE=0.00604, Z=-0.458, p=0.647). Таким чином результати перевірки цієї моделі вказують на те, що саморефлексія також не виконує модераційної ролі у взаємозв'язку між естетичним переживанням та сприйнятим стресом. Результати модераційного аналізу наведені у табл. 3.21.

Таблиця 3.21

Результати аналізу модераційного впливу саморефлексії на зв'язок естетичного переживання та сприйнятого стресу

Предиктор	Estimate	SE	Z	p
Естетичне переживання	0.00644	0.04410	0.146	0.884
Саморефлексія	0.12812	0.10139	1.264	0.206
Взаємодія: естетичне переживання × саморефлексія	-0.00277	0.00604	-0.458	0.647

Підсумовуючи результати модераційного аналізу, слід констатувати, що жодна з перевічених модераційних моделей не отримали підтримки. Ані інсайт, ані саморефлексія не виконують функцію модератора у зв'язку між показником естетичного переживання та сприйнятого стресу.

3.6. Обмеження та перспективи дослідження

У межах проведеного дослідження варто зазначити про обмеження, які могли вплинути на результати, а також окреслити перспективи подальших досліджень.

Оскільки використана у дослідженні шкала сприйнятого стресу вимірює хронічний стрес за місяць, вона може виявитись нечутливою до більш ситуативних ефектів естетичного переживання, що у свою чергу могло повпливати на відсутність статистично значущого зв'язку між естетичним переживанням та сприйнятим стресом. У подальших дослідженнях для виявлення можливого впливу естетичного переживання доцільно застосувати конструкти, які є чутливішими до більш короткотривалих ефектів, а також які меншою мірою пов'язані з когнітивною обробкою досвіду, і більшою – з емоційним компонентом ставлення до тих чи інших подій. Наприклад, у подальшому показовим може бути використання шкали ситуативної тривоги Спілбергера або шкали позитивного та негативного афекту. Самозвітні методи можуть бути використані з поєднанні з фіксацією фізіологічних показників стресової реакції для більш комплексної оцінки (рівень кортизолу, варіабельність серцевого ритму). Заповнення опитувальників та об'єктивні вимірювання після сприймання мистецтва (у лабораторних умовах або безпосередньо в культурних просторах, як от галереях чи концертних залах) можуть надати важливі дані стосовно впливу, що не є повною мірою можливим в умовах крос-секційного дослідження.

Також доцільним видається уточнення умов залучення до мистецтва, наприклад тривалості або типу мистецтва, адже опитувальник естетичного переживання охоплює досвід сприймання як візуального, так і інших видів мистецтва. До того ж можуть існувати відмінності можливого впливу естетичного переживання внаслідок безпосереднього перебування у відповідних просторах (концерти, музеї тощо) у порівнянні з, наприклад, переглядом мистецьких журналів вдома.

Іншою перспективою для досліджень є вимірювання конструкту румінації на додачу до саморефлексії та інсайту. Це пов'язано з тим, що шкала

саморефлексії та інсайту не розрізняє рефлексію, яка ізольовано від румінативних аспектів характеризується в літературі як здебільшого адаптивна, та румінацію. Попри це, субшкала саморефлексії у використаному опитувальнику позитивно корелює з показниками тривоги та стресу (Grant et al., 2002). Таким чином, для уточнення можливої ролі рефлексивних здібностей доцільно доповнити перелік методик, наприклад опитувальником «Rumination-Reflection Questionnaire», розробленим Trapnell і Campbell (Trapnell, P. D., & Campbell, J. D., 1999).

Оскільки модераційні ефекти в психологічних дослідженнях зазвичай мають невеликий розмір ефекту, то з метою досягнення статистичної потужності важливим є достатній розмір вибірки (Aguinis, H. Et al., 2005). Можливий варіант того, що певні ефекти можуть проявитись зі збільшенням кількості досліджуваних, що також є перспективою подальших досліджень.

Також певний інтерес представляють виявлені у межах кореляційного аналізу взаємозв'язки. Зокрема йдеться про наявність статистично значущого дуже слабкого позитивного зв'язку між рівнем естетичного переживання та інсайту (Pearson's $r=0.158$, $p=0.039$), а також статистично значущого оберненого зв'язку середньої сили між інсайтом та сприйнятим стресом (Pearson's $r=-0.427$; $p<0.001$). До того ж, спостерігався статистично значущий зв'язок середньої сили між естетичним переживанням та саморефлексією (Spearman's $\rho=0.446$; $p<0.001$). У цьому контексті перспективною може виявитись модель серійної медіації «естетичне переживання -> саморефлексія -> інсайт -> стрес». Це обґрунтовано тим, що деякі дані досліджень вказують на потенційно позитивний ефект «переходу» саморефлексії в інсайт, що у свою чергу підвищує рівень психологічного благополуччя (Stein et al., 2014). Доцільною є перевірка того, чи може естетичне переживання стимулювати самоспостереження (звернення до власних емоцій, асоціацій, реакцій тощо), що у свою чергу за посередництва інсайту сприятиме кращому розумінню джерел власного напруження та можливостей для подолання.

З метою перевірки медіаційної моделі було проведено серійний медіаційний аналіз методом Bias-corrected Bootstrap (5000 вибірок). Для оцінки значущості ефектів використовувались 95% Bootstrap довірчі інтервали.

У результаті було виявлено один статистично значущий непрямий ефект: естетичне переживання виявилось опосередковано пов'язаним із вищим рівнем сприйнятого стресу через саморефлексію ($b=0.036$, $SE=0.014$, 95% CI $[0.012, 0.079]$). Компонентний аналіз у свою чергу продемонстрував, що естетичне переживання значущо пов'язане з вищим рівнем саморефлексії ($b=0.172$, $p<0.001$), а саморефлексія – з вищим рівнем сприйнятого стресу ($b=0.209$, $p=0.004$). Такі дані попередньо можуть вказувати на те, що сприймання мистецьких творів активує самоспостереження, яке може підсилювати стрес. Зокрема це може відбуватись через певну румінативність, яка може супроводжувати саморефлексію. Проте перевірка цього припущення потребує окремого вимірювання румінації. Важливо зазначити і про суттєве обмеження, яке не дозволяє характеризувати виявлений непрямий ефект як безумовний причинний: шлях «саморефлексія -> сприйнятий стрес» виступає радше як частковий ефект за умови контролю естетичного переживання та інсайту, а не як відображення нульової кореляції між цими змінними. Відсутність значущої нульової кореляції при значущому частковому ефекті ймовірно вказує на статистичне пригнічення, що проявляється у супресійній ролі інсайту, який нейтралізує прямий позитивний зв'язок саморефлексії зі стресом у нульовій кореляції через свій негативний зв'язок зі стресом і позитивний із саморефлексією. Таким чином дані попередньо вказують на те, що шлях «саморефлексія -> стрес» може бути реальним і практично значущим лише для тих людей, у яких самозанурення не призводить до ясності самопізнання.

При цьому очікуваний «буферний» стресознижуючий ефект інсайту також не отримав статистичного підтвердження: непрямий ефект через інсайт ($b=-0.020$, 95% CI $[-0.075, 0.022]$) і серійний непрямий ефект через обидва

медіатори послідовно ($b=-0.015$, 95% CI $[-0.046, 0.002]$) виявились незначущими за критерієм Bootstrap CI. Попри те, що серійний непрямий ефект мав значущий показник $p=0.04$, Bootstrap CI вважається більш пріоритетним критерієм (отже якщо CI містить нуль, то ефект варто вважати статистично незначущим незалежно від p -значення). Прямий ефект естетичного переживання на стрес також залишився незначущим ($b=0.028$, 95% CI $[-0.042, 0.095]$) згідно з цією моделлю. При цьому важливим результатом є виявлений значущий негативний зв'язок між інсайтом і стресом ($b=-0.473$, $\beta=-0.482$, $p<0.001$). Це вказує на те, що інсайт може виконувати роль захисного фактору для зниження стресу, проте ймовірно, що це відбувається незалежно від естетичного переживання. Результати медіаційного аналізу наведені у табл.3.22.

Таблиця 3.22

Основні результати медіаційного аналізу

Ефект	b	SE	95% CI	p
Непрямий ефект через саморефлексію	0.036	0.014	[0.012; 0.079]	0.012
Непрямий ефект через інсайт	-0.020	0.018	[-0.075; 0.022]	0.269
Серійний непрямий ефект (саморефлексія → інсайт)	-0.015	0.008	[-0.046; 0.002]	0.044*
Прямий ефект естетичного переживання на стрес	0.028	0.033	[-0.042; 0.095]	0.410
Зв'язок інсайту зі стресом	-0.473	0.068	[-0.613; - 0.323]	<0.001

* $p < .05$. Довірчі інтервали розраховані методом bootstrap.

Висновки до 3 розділу

Одним із етапів емпіричного дослідження було здійснення перекладу та психометричної перевірки опитувальника естетичного переживання (Aesthetic Experience Questionnaire). У першій хвилі дослідження було проведено первинну перевірку українськомовної версії перекладу на вибірці 113 осіб. Результати продемонстрували прийнятні психометричні показники з відтвореною шестифакторною структурою опитувальника, близькими до прийнятних показників якості факторної моделі ($\chi^2=292$; $df=155$ при $p<0.001$; CFI=0.862; TLI=0.831; SRMR=0.0693; RMSEA=0.0884) та поясненою шістьма факторами дисперсією 59.6%.

Також шляхом кореляційного аналізу було виявлено, що сумарне значення за опитувальником естетичного переживання позитивно та з середньою силою корелює з субшкалою «Відкритості досвіду» опитувальника IPIP-NEO-60 ($r=0.47$; $p<0.001$).

У другій хвилі дослідження було перевірено модифіковану версію опитувальника естетичного переживання з удосконаленням перекладу окремих тверджень, а також із адаптацією під використання для різних видів мистецтва. У результаті було так само підтверджено шестифакторну структуру, розроблену авторами. Попри те, що більшість пунктів продемонстрували прийнятні навантаження лише на один фактор, у деяких з них було виявлено крос-навантаження на кілька факторів і високі показники унікальності (>0.8). Це стало підставою для вилучення з опитувальника трьох пунктів. У модифікованій моделі спостерігалось певне покращення показників якості у порівнянні з первинною версією: $\chi^2=265$; $df=137$ при $p<0.001$; CFI=0.875; TLI=0.844; SRMR=0.0658; RMSEA=0.074). Оновлений показник поясненої дисперсії становив 52.6%.

Зовнішня валідність адаптованої версії опитувальника естетичного переживання була перевірена через кореляцію з анкетною, що вимірює мистецьку залученість. У результаті було виявлено позитивну кореляцію

середньої сили ($r=0.44$; $p<0.001$), що вказує на зв'язок інтенсивності естетичного переживання та реальної залученості у мистецтво.

Аналіз гендерних відмінностей за рівнем естетичного переживання був здійснений за допомогою t-тесту незалежних вибірок. Він показав, що серед жінок спостерігаються статистично значущі вищі показники за загальною шкалою опитувальника естетичного переживання ($d=0.42$; $p<0.05$;) і за субшкалою «Емоційною» ($r=0.29$; $p<0.05$), у порівнянні з чоловіками. Це може бути поясненим значною мірою гендерними очікуваннями, закріпленими в культурі.

Аналіз відмінностей за рівнем естетичного переживання залежно від залученості у творчість продемонстрував наявність вищих показників за субшкалою «Потік (досвід)» ($r=0.337$; $p<0.001$) серед осіб, які займаються творчою діяльністю, а також наявність статистичних тенденцій за загальною шкалою ($p=0.063$; $d=0.37$) та субшкалою «Емоційною» ($r=0.199$; $p=0.059$). Можливим поясненням може слугувати певна «натренованість» до естетичного відгуку, до глибокого занурення в діяльність, що якраз-таки відображає першочергово потокові та емоційні аспекти естетичного переживання.

Подальший кореляційний аналіз продемонстрував дещо неочікувані зв'язки між конструктами. Зокрема естетичне переживання не виявило статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом – ні на рівні загального балу, ні на рівні жодної із субшкал опитувальника. Те саме стосувалось і зв'язків між мистецькою залученістю та сприйнятим стресом.

Водночас було виявлено значущі зв'язки між компонентами рефлексивних здібностей та естетичним переживанням: статистично значущий зв'язок середньої сили між естетичним переживанням та саморефлексією (Spearman's $\rho=0.446$; $p<0.001$;) і дуже слабкий зв'язок між естетичним переживанням та інсайтом (Pearson's $r=0.158$; $p=0.039$). При цьому саморефлексія та інсайт корелювали між собою зі слабкою силою зв'язку

(Spearman's $\rho=0.272$; $p<0.001$), що вказує на подібність, але не тотожність цих конструктів.

Одним із ключових результатів кореляційного аналізу є виявлений обернений зв'язок середньої сили між інсайтом і сприйнятим стресом ($r=-0.427$, $p<0.001$) за відсутності значущого зв'язку між саморефлексією і сприйнятим стресом ($\rho=0.088$, $p=0.256$). Такі суттєві відмінності між різними рефлексивними здібностями є загалом узгодженими з концептуальним розмежуванням саморефлексії як процесуальної характеристики самоспостереження та інсайту як результативної, які можуть бути відносно незалежними одна від одної.

З метою уточнення зв'язків було проведено перевірку двох модераційних моделей, у яких естетичне переживання виступало предиктором, сприйнятий стрес залежною змінною, а інсайт та саморефлексія по чергово – модераторами. У підсумку обидва коефіцієнти взаємодії виявились статистично незначущими ($p=0.302$ та $p=0.647$ відповідно) що вказало на відсутність модераційної ролі як інсайту, так і саморефлексії у зв'язку між естетичним переживанням і сприйнятим стресом у досліджуваній вибірці.

Первинним завданням дослідження була перевірка модераційної ролі рефлексивних здібностей. Проте в результаті аналізу кореляційних зв'язків було висунуто додаткове припущення, яке стосувалось існування можливої медіаційної моделі «естетичне переживання $\rightarrow$ саморефлексія $\rightarrow$ інсайт $\rightarrow$ сприйнятий стрес». Таким чином було прийнято рішення здійснити додатковий аналіз з метою окреслення подальших перспектив дослідження у цій сфері.

Серійний медіаційний аналіз виявив один статистично значущий позитивний непрямий ефект «естетичне переживання $\rightarrow$ саморефлексія $\rightarrow$ сприйнятий стрес» ($b=0.036$, $\beta=0.077$, 95% CI [0.012, 0.079]). Тобто є підстави вважати, що естетичне переживання може бути опосередковано пов'язаним з вищим рівнем стресу через активацію саморефлексії. Компонентний аналіз

підтвердив обидві ланки: естетичне переживання $\rightarrow$ саморефлексія ($b=0.172$, $p<0.001$) і саморефлексія $\rightarrow$ сприйнятий стрес ($b=0.209$, $p=0.004$). Необхідно при цьому врахувати, що зазначений ефект виявився статистично реальним у межах досліджуваної моделі, але практично він може виявитись малоінформативним, адже він відображає лише той внесок у рівень сприйнятого стресу, який не відображається інсайтом.

При цьому припущення про «буферну» роль інсайту не підтвердилось, адже як непрямий ефект «естетичне переживання $\rightarrow$ інсайт $\rightarrow$ сприйнятий стрес» (95% CI $[-0.075, 0.022]$), так і серійний ефект «естетичне переживання $\rightarrow$ саморефлексія $\rightarrow$ інсайт $\rightarrow$ сприйнятий стрес» (95% CI $[-0.046, 0.002]$) виявились статистично незначущими. Інсайт залишається потужним безпосереднім предиктором нижчого стресу ($b=-0.473$, $\beta=-0.482$, $p<0.001$), проте естетичне переживання не є надійним шляхом до його формування в цій вибірці.

ВИСНОВКИ

1. Естетичне переживання є особливим станом свідомості, пов'язаним із сенсорно-моторними, емоційно-оцінювальними та смисло-пізнавальними процесами. Історія його вивчення бере свій початок ще від філософських концепцій у часи античності, а на сьогодні існує велика кількість психологічних моделей, які комплексно розглядають різні аспекти людського досвіду в умовах мистецької залученості, зокрема послуговуючись здобутками нейронауки. Дослідження підходів до розуміння явища стресу засвідчило перехід від трактування стресу як переважно фізіологічної реакції до стресу як результату взаємодії «людина-середовище», де основну роль відіграє суб'єктивна оцінка ситуації. Рецептивна мистецька залученість та пов'язане з нею естетичне переживання розглядаються як потенційно перспективний спосіб зниження рівня напруження. Проте прослідковується певна нестача досліджень у цій сфері, адже у контексті психології мистецтва акцент робиться здебільшого на активній залученості, тобто безпосередньому занятті творчістю як самостійному створенні чогось нового. Окремо було проаналізовано роль рефлексивних здібностей, зокрема саморефлексії та інсайту, які у літературі розглядаються як чинники, пов'язані зі осмисленням власного досвіду та адаптацією до стресових ситуацій.

2. Модифікована для різних видів мистецтва версія опитувальника естетичного переживання продемонструвала шестифакторну структуру, обґрунтовану розробниками методики, які брали за основу концептуалізацію естетичного переживання М,Чиксентмігаї. Після вилучення трьох пунктів опитувальник продемонстрував покращення показників якості моделі ($CFI=0.875$; $TLI=0.844$; $SRMR=0.0658$; $RMSEA=0.074$) із поясненням 52.6% дисперсії. Крім того, було виявлено позитивний кореляційний зв'язок середньої сили між загальним показником естетичного переживання та субшкалою «Відкритість досвіду» опитувальника IPIP-NEO-60 ($\rho=0.47$; $p<0.001$), а також позитивний зв'язок середньої сили із мистецькою

залученістю ($\rho=0.44$; $p<0.001$), що надало попередні свідчення зовнішньої валідності.

3. Результати t-тесту незалежних вибірок продемонстрували статистично значущо вищі показники у жінок за загальною шкалою естетичного переживання ($d=0.42$; $p<0.05$) і за субшкалою «Емоційною» ($r=0.29$; $p<0.05$), у порівнянні з чоловіками. Отримані результати можуть відображати взаємодію чинників соціалізації та гендерних очікувань, закріплених в культурі, які накладаються на можливі біологічні передумови, згідно з біопсихосоціальною моделлю, та разом формують передумови того, що жінки частіше звітують про більшу інтенсивність естетичних переживань.

4. У межах четвертого завдання було досліджено відмінності рівня естетичного переживання залежно від залученості до творчої діяльності. Результати t-тесту незалежних вибірок показали наявність статистично значущих вищих показників за субшкалою «Потік (досвід)» серед осіб, які займаються творчістю ($d=0.337$; $p<0.001$), у порівнянні з тими, хто не залучені у творчу діяльність. Крім того, були виявлені статистичні тенденції за загальною шкалою естетичного переживання ($d=0.37$; $p<0.1$) та субшкалою «Емоційною» ($r=0.199$; $p<0.1$). Отримані результати можуть вказувати на більш розвинене вміння входити у стан потоку та глибоко емоційно занурюватись у діяльність серед осіб, які займаються творчістю, через певну натренованість. Через неможливість довести причинність, іншим поясненням може бути те, що схильні до емоційного занурення люди частіше обирають як рецептивно сприймати мистецтво, так і активно створювати.

5. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між естетичним переживанням і сприйнятим стресом ні за загальною шкалою, ні за окремими субшкалами. Також не було виявлено статистично значущих зв'язків між мистецькою залученістю та сприйнятим стресом. Водночас було встановлено статистично значущий зв'язок середньої сили між естетичним переживанням та саморефлексією ($\rho=0.446$; $p<0.001$), а також слабкий, але значущий зв'язок між естетичним переживанням та інсайтом ($r=0.158$;

$p=0.039$). Тоді як було виявлено обернений зв'язок середньої сили між інсайтом і сприйнятим стресом ($r=-0.427$; $p<0.001$), саморефлексія не продемонструвала статистично значущого зв'язку зі стресом. Перевірка двох модераційних моделей, у яких роль модератора по чергово виконували інсайт та саморефлексія, не показала статистично значущих результатів. Таким чином, не було підтверджено модераційну роль інсайту та саморефлексії у зв'язку між естетичним переживанням і сприйнятим стресом на досліджуваній вибірці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adiasto, K., van Hooff, M.L.M., Beckers, D.G.J. et al. The sound of stress recovery: an exploratory study of self-selected music listening after stress. *BMC Psychol* 11, 40 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01066-w>
2. Aguinis, H., Beaty, J. C., Boik, R. J., & Pierce, C. A. (2005). Effect size and power in assessing moderating effects of categorical variables using multiple regression: a 30-year review. *The Journal of applied psychology*, 90(1), 94–107. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.94>.
3. American Psychological Association. (n.d.). Stress. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/stress>
4. Baqutayan, Shadiya. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 6. 10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479.
5. Bergdahl, J. and Bergdahl, M. (2002), Perceived stress in adults: prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population. *Stress and Health*, 18: 235-241. <https://doi.org/10.1002/smi.946>
6. Brown, T. M., & Fee, E. (2002). Walter Bradford Cannon: Pioneer Physiologist of Human Emotions. *American Journal of Public Health*, 92(10), 1594–1595
7. Bucknell, Kirsten & Kangas, Maria & Crane, Monique. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*. 185. 111234. [10.1016/j.paid.2021.111234](https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234)
8. Cai, D. (2023). Hume's Aesthetic Thoughts and Modern Art. *SHS Web of Conferences*. 174. [10.1051/shsconf/202317402022](https://doi.org/10.1051/shsconf/202317402022).
9. Carroll, N. (2010). On the Historical Significance and Structure of Monroe Beardsley's Aesthetics: An Appreciation. *The Journal of Aesthetic Education*. 44. 2-10. [10.1353/jae.0.0074](https://doi.org/10.1353/jae.0.0074).

10. Chang, Y.C. (2017). Construction on students' aesthetics experience scale. *International Journal of Organizational Innovation*, 10(1), 110–130.
11. Chaplin T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion review : journal of the International Society for Research on Emotion*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
12. Chatterjee, A. (2013). *The aesthetic brain: How we evolved to desire beauty and enjoy art*. Oxford University Press.
13. Clow, Angela. (2006). Normalisation of salivary cortisol levels and self-report stress by a brief lunchtime visit to an art gallery by London City workers. *Journal of Holistic Healthcare*. 3.
14. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
15. Cowden, Richard & Meyer-Weitz, Anna. (2016). Self-reflection and Self-insight Predict Resilience and Stress in Competitive Tennis. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 44. 1133-1149. [10.2224/sbp.2016.44.7.1133](https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1133)
16. Cristóbal-Narváez, P., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2020). Perceived stress and depression in 45 low- and middle-income countries. *Journal of affective disorders*, 274, 799–805. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.020>
17. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
18. Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. E. (1990). *The art of seeing: An interpretation of the aesthetic encounter*. Malibu, CA: J.P. Getty Museum.
19. Cupchik, Gerald. (2013). *I Am, Therefore I Think, Act, and Express both in Life and in Art: Essays on the Aesthetic Creation of Mind*. [10.1163/9789401209045_005](https://doi.org/10.1163/9789401209045_005).
20. de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and

- two meta-analyses. *Health psychology review*, 14(2), 294–324.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
21. Fayn, K., MacCann, C., Tiliopoulos, N., & Silvia, P. J. (2015). Aesthetic Emotions and Aesthetic People: Openness Predicts Sensitivity to Novelty in the Experiences of Interest and Pleasure. *Frontiers in psychology*, 6, 1877.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01877>
 22. Fekete, A., Maidhof, R. M., Specker, E., Nater, U. M., & Leder, H. (2022). Does art reduce pain and stress? A registered report protocol of investigating autonomic and endocrine markers of music, visual art, and multimodal aesthetic experience. *PloS one*, 17(4), e0266545.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266545>
 23. Fink, G. (2017). Stress: Concepts, Definition and History. In *Reference Module Inneuroscience and Biobehavioral Psychology*, Elsevier Inc., Amsterdam, 1-9. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.02208-2>
 24. Godley L, O'Hayer CV, Davis R, Wakschal E, Nurse C, Ross W, Spraker A, Godshall N and Frasso R (2025). "University stress" exploring the potential impact of an immersive art experience on a college campus. *Front. Psychol.* 16:1592649. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1592649
 25. Goldman, A. (2013). The Broad View of Aesthetic Experience. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*. 71. 10.1111/jaac.12031.
 26. Grant, Anthony & Franklin, John & Langford, Peter. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 30. 821-835. 10.2224/sbp.2002.30.8.821.
 27. Gregor, M. J. (1983). Baumgarten's Aesthetica. *The Review of Metaphysics*, 37(2), 357–385. <https://www.jstor.org/stable/20128010>
 28. Harrington, Rick & Loffredo, Donald. (2010). Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being. *The Journal of psychology*. 145. 39-57. 10.1080/00223980.2010.528072

29. Harris, K. M., Gaffey, A. E., Schwartz, J. E., Krantz, D. S., & Burg, M. M. (2023). The Perceived Stress Scale as a Measure of Stress: Decomposing Score Variance in Longitudinal Behavioral Medicine Studies. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 57(10), 846–854. <https://doi.org/10.1093/abm/kaad015>
30. Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (Vol. 3). The Guilford Press.
31. Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., Jeong, B. R., Hwang, J. H., & Chae, J. H. (2021). Perceived Stress, Positive Resources and Their Interactions as Possible Related Factors for Depressive Symptoms. *Psychiatry investigation*, 18(1), 59–68. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0208>
32. Krohne, H.W. (2001) Stress and Coping Theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>
33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
34. Leder, H., & Nadal, M. (2014). Ten years of a model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments : The aesthetic episode - Developments and challenges in empirical aesthetics. *British journal of psychology* (London, England : 1953), 105(4), 443–464. <https://doi.org/10.1111/bjop.12084>
35. Leder, H., Belke, B., Oeberst, A., & Augustin, D. (2004). A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments. *British journal of psychology* (London, England : 1953), 95(Pt 4), 489–508. <https://doi.org/10.1348/0007126042369811>
36. Linnell, D. & Finley, K. & Zarian, S. & Cortez, N. (2018). Experiencing Flow While Viewing Art: Development of the Aesthetic Experience Questionnaire. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 14. 113-124. [10.1037/aca0000203](https://doi.org/10.1037/aca0000203).
37. Lyke, J. A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 66–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.010>

38. Maples-Keller, J. L., Williamson, R. L., Sleep, C. E., Carter, N. T., Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2019). Using Item Response Theory to Develop a 60-Item Representation of the NEO PI-R Using the International Personality Item Pool: Development of the IPIP-NEO-60. *Journal of personality assessment*, 101(1), 4–15. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1381968>
39. Marković S. (2012). Components of aesthetic experience: aesthetic fascination, aesthetic appraisal, and aesthetic emotion. *i-Perception*, 3(1), 1–17. <https://doi.org/10.1068/i0450aap>
40. Marković, S. (2010). Aesthetic experience and the emotional content of paintings. *Psihologija*, 43, 47-64.
41. Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 28. <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
42. Mastandrea S, Fagioli S and Biasi V (2019). Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Aesthetic Emotion. *Front. Psychol.* 10:739. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00739
43. Mastandrea, S., Maricchiolo, F., Carrus, G., Giovannelli, I., Giuliani, V., & Berardi, D. (2019). Visits to figurative art museums may lower blood pressure and stress. *Arts & health*, 11(2), 123–132. <https://doi.org/10.1080/17533015.2018.1443953>
44. Meyer, J. & Thoma, G. & Kampschulte, L. & Köller, O. (2023). Openness to Experience and Museum Visits: Intellectual Curiosity, Aesthetic Sensitivity, and Creative Imagination Predict the Frequency of Visits to Different Types of Museums. *Journal of Research in Personality*. 103. 104352. [10.1016/j.jrp.2023.104352](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104352).
45. Nadal, M., & Ureña, E. (2021). One hundred years of empirical aesthetics: Fechner to Berlyne (1876–1976). In *The Oxford handbook of empirical aesthetics*. Oxford University Press.

46. Pappas, N. (2025). Plato's aesthetics. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2025 ed.). Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2025/entries/plato-aesthetics/>
47. Pearce, M. T., Zaidel, D. W., Vartanian, O., Skov, M., Leder, H., Chatterjee, A., & Nadal, M. (2016). Neuroaesthetics: The Cognitive Neuroscience of Aesthetic Experience. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 11(2), 265–279. <https://doi.org/10.1177/1745691615621274>
48. Pelowski M, Markey PS, Luring JO and Leder H (2016) Visualizing the Impact of Art: An Update and Comparison of Current Psychological Models of Art Experience. *Front. Hum. Neurosci.* 10:160. doi: 10.3389/fnhum.2016.00160
49. Pelowski, M., & Akiba, F. (2011). A model of art perception, evaluation and emotion in transformative aesthetic experience. *New Ideas in Psychology*, 29(2), 80–97.
50. Pizzolante M, Pelowski M, Demmer TR, Bartolotta S, Sarcinella ED, Gaggioli A and Chirico A (2024) Aesthetic experiences and their transformative power: a systematic review. *Front. Psychol.* 15:1328449. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1328449
51. Robinson, A. (2018). Let's Talk About Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology*. 22. 10.1037/gpr0000137.
52. Samaie, Gh & Farahani, Hojjatollah. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30. 978-982. 10.1016/j.sbspro.2011.10.190.
53. Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (3rd ed.). New York: Henry Holt.
54. Shimamura, Arthur & Palmer, Stephen. (2012). *Aesthetic Science Connecting Minds, Brains, and Experience*. 10.1093/acprof:oso/9780199732142.001.0001
55. Silvia, P. J. (2006). *Exploring the psychology of interest*. Oxford University Press.
56. Silvia, P. J., Fayn, K., Nusbaum, E. C., & Beaty, R. E. (2015). Openness to experience and awe in response to nature and music: Personality and profound

- aesthetic experiences. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 376–384. <https://doi.org/10.1037/aca0000028>
57. Silvia, Paul. (2005). Emotional Responses to Art: From Collation and Arousal to Cognition and Emotion. *Review of General Psychology*. 9. 342-357. 10.1037/1089-2680.9.4.342.
58. Stamatopoulou, D. (2004). Integrating the Philosophy and Psychology of Aesthetic Experience: Development of the Aesthetic Experience Scale. *Psychological Reports*, 95(2), 673–695.
59. Stein, Daniel & Grant, Anthony. (2014). Disentangling the Relationships Among Self-Reflection, Insight, and Subjective Well-Being: The Role of Dysfunctional Attitudes and Core Self-Evaluations. *The Journal of psychology*. 148. 505-22. 10.1080/00223980.2013.810128.)
60. Sürücü, Lütfi & Yikilmaz, İbrahim & Maslakci, Ahmet. (2024). Exploratory Factor Analysis (EFA) in Quantitative Researches and Practical Considerations. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 13. 947-965.
61. Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
62. Trupp, Mackenzie & Howlin, Claire & Fekete, Anna & Kutsche, Julian & Fingerhut, Joerg & Pelowski, Matthew. (2025). The impact of viewing art on well-being—a systematic review of the evidence base and suggested mechanisms. *The Journal of Positive Psychology*. 20. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2481041>.
63. Taber, K. T. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48, 1273-1296.
64. Wenzel, C. (2009). Kant's Aesthetics: Overview and Recent Literature. *Philosophy Compass*. 4. 380-406. 10.1111/j.1747-9991.2009.00214.x.

65. Williams, P. G., Johnson, K. T., Curtis, B. J., King, J. B., & Anderson, J. S. (2018). Individual differences in aesthetic engagement are reflected in resting-state fMRI connectivity: Implications for stress resilience. *NeuroImage*, 179, 156–165. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.06.042>
66. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Журнал сучасної психології*, (2), 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оригінальна версія опитувальника естетичного переживання («Aesthetic Experience Questionnaire»)

In general, when I view art...

Emotional:

1. I experience a wide range of emotions.
2. My emotions change as I continue to view the work of art.
3. I feel moved.
4. I experience a physical reaction.

Cultural:

5. I compare the past culture of the art with present-day culture.
6. I see the work of art as an extension of its time period.
7. I try to place the work of art in its historical context.
8. I relate it to other works of art.

Perceptual:

9. The composition of a work of art is important to me.
10. The colors of the work of art are important to me.
11. I focus on the subtle aspects of the work of art.

Understanding:

12. I try to understand the work completely.
13. I try to understand what the artist is trying to communicate.
14. I gain new insights about the work of art itself.
15. I see the work of art as an extension of the artist.

Flow – Proximal Conditions:

16. I have a clear idea of what to look for when viewing the work of art. (Clear goals)
17. I usually feel that my thoughts on the work of art are correct. (Unambiguous feedback)

18. I feel I am able to understand the work of art. (Challenge/skill balance)

Flow – Experience:

19. I lose track of time when I view the work of art. (Transformation of time)

20. I get lost in thought when I view the work of art. (Action-awareness merging)

21. I am completely focused on viewing the work of art. (Concentration)

22. The experience of viewing the work of art is rewarding to me. (Autotelic experience)

Додаток Б

Застосована у дослідженні версія опитувальника «Self-Reflection and Insight Scale» (Grant., 2002)

Субшкала «Саморефлексія»

1. Я рідко займаюся саморефлексією.
2. Я регулярно аналізую свої почуття.
3. Я регулярно виділяю час на осмислення своїх думок.
4. Я часто думаю про те, що відчуваю щодо різних речей.
5. Для мене важливо оцінювати те, що я роблю.
6. Мені дуже цікаво аналізувати, про що я думаю.
7. Для мене важливо намагатися зрозуміти, що означають мої почуття.
8. Для мене важливо розуміти, як виникають мої думки.

Субшкала «Інсайт»

9. Я зазвичай усвідомлюю свої думки.
10. Я часто не розумію, що насправді відчуваю щодо різних речей.
11. Я зазвичай дуже чітко розумію, чому я вчинив(-ла) певним чином.
12. Я часто усвідомлюю, що у мене є якесь почуття, але часто не зовсім розумію, яке саме.
13. Моя поведінка часто здається мені незрозумілою.
14. Коли я замислююся над своїми думками, то заплутуюся ще більше.
15. Часто мені складно розібратися у своїх почуттях щодо різних речей.
16. Я зазвичай знаю, чому я відчуваю те, що відчуваю.

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація Вельдбрехт О.О. і
Тавровецької Н.І. (2022).

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток Г

Адаптована версія опитувальника естетичного переживання

Твердження	Субшкала «Потік (досвід)»	Субшкала «Культурна»	Субшкала «Емоційна»	Субшкала «Перцептивна»	Субшкала «Розуміння»	Субшкала «Потік (проксимальні умови)»	Унікальність
1.Я відчуваю широкий спектр емоцій.			0.517				0.598
2. Мої емоції змінюються в процесі споглядання (прослуховування/читання) твору мистецтва.			0.402				0.550
3.Я почуваюсь зворушеним(-ою).			0.823				0.297
4.Я відчуваю фізичну реакцію.			0.442				0.775
5.Я порівнюю культуру минулого, відображену в мистецтві, із сучасною культурою.		0.691					0.465
6.Я розглядаю твір мистецтва як продовження його часового періоду.		0.894					0.165
7.Я намагаюсь помістити твір мистецтва у його історичний контекст.		0.616					0.453
8.Те, як побудований твір мистецтва, є для мене важливим.				0.807			0.226
9.Кольори (звучання, мовні особливості тощо) твору мистецтва є для мене важливими.				0.661			0.538
10.Я зосереджуюсь на прихованих деталях твору мистецтва.				0.379			0.591

11.Я намагаюсь повністю зрозуміти твір.					0.712		0.364
12.Я намагаюсь зрозуміти, що саме хоче повідомити митець.					0.785		0.395
13.Я набуваю нових знань про сам твір мистецтва.					0.400		0.677
14.Зазвичай я відчуваю, що мої думки щодо твору мистецтва є правильними.						0.520	0.659
15.Я відчуваю, що я здатен(-а) зрозуміти твір мистецтва.						0.653	0.354
16.Я втрачаю відчуття часу, коли споглядаю (прослуховую/читаю) твір мистецтва.	0.742						0.410
17.Я заглиблююсь у роздуми, коли споглядаю (прослуховую/читаю) твір мистецтва.	0.664						0.555
18.Я повністю зосереджений(-а) на творі мистецтва.	0.671						0.392
19.Споглядання (прослуховування/читання) твору мистецтва приносить мені глибоке задоволення.	0.470						0.546