

Музичко Людмила

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана
<https://orcid.org/0000-0002-3209-0376>*

Тарасова Анна

*здобувач вищої освіти
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана
<https://orcid.org/0009-0002-1856-2952>*

ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЇ ТА ТРИВОГА ПІД ЧАС СНУ ТА СНОВИДІНЬ» (DSEA): УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ Й ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

Анотація. Стаття присвячена українськомовній адаптації й психометричній перевірці опитувальника «Емоції та тривога під час сну та сновидінь», DSEA (Мар Медіано & Енріке Г. Фернандес-Абаскаль), що вимірює тривогу, пов'язану зі сном, а також емоційну валентність сновидінь. Доведено, що твердження українськомовного тексту методики мають прийнятну й високу дискримінативність. Оцінено внутрішню структуру опитувальника методами EFA/CFA, внутрішню узгодженість (α -Кронбаха) і конвергентну валідність, також сформовано норми для оцінки результатів і створено інтерпретаційну схему. Дані збиралися он-лайн із дотриманням етичних вимог та інформованої згоди учасників (обсяг вибірки – 155 учасників). Для DSEA-S відтворено авторську трифакторну модель (труднощі із засинанням; дотриманням сну протягом ночі; тривога після пробудження) з прийнятними індексами конфірмаційного факторного аналізу ($CFI \approx 0,94$; $TLI \approx 0,90$; $SRMR \approx 0,04$; $RMSEA \approx 0,08$). Внутрішня узгодженість загальної шкали становить $\alpha = 0,74$; для окремих субшкал значення α -Кронбаха коливається в межах 0,50–0,83. Для DSEA-D підтверджено авторську двофакторну модель (позитивної/негативної валентності) з прийнятними індексами конфірмаційного факторного аналізу ($CFI \approx 0,92$; $SRMR \approx 0,07$; $RMSEA \approx 0,08$). Внутрішня узгодженість загальної шкали становить $\alpha = 0,87$; значення α -Кронбаха для субшкал – $> 0,87$. Також підтверджено конвергентну валідність опитувальника та його ретестову надійність. У процесі стандартизації методики застосовано квантильне перетворення з метою встановлення тестових норм.

Українськомовна версія DSEA демонструє підтверджену факторну структуру, прийнятну/високу надійність і належну конвергентну валідність. Інструмент придатний для наукових досліджень і використання в практиці: скринінгу й моніторингу тривоги, пов'язаної зі сном, та емоційної валентності сновидінь.

Ключові слова: сон, сновидіння, емоції, тривога, адаптація опитувальника, психометричні показники.

Muzychko Liudmyla

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology
Vadym Hetman Kyiv National Economic University
<https://orcid.org/0000-0002-3209-0376>*

Tarasova Anna

*Higher Education Applicant
Vadym Hetman Kyiv National Economic University
<https://orcid.org/0009-0002-1856-2952>*

“EMOTIONS AND ANXIETY DURING SLEEP AND DREAMING” QUESTIONNAIRE (DSEA): UKRAINIAN ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES

Abstract. This article presents the Ukrainian-language adaptation and psychometric validation of the “Dream and Sleep Emotions and Anxiety” (DSEA) questionnaire developed by Mar Mediano and Enrique G. Fernández-Abascal. The instrument assesses sleep-related anxiety and the emotional valence of dreams. The Ukrainian version demonstrated acceptable to high item discrimination. The internal structure was evaluated using exploratory and confirmatory factor analysis (EFA/CFA), internal consistency (Cronbach’s α), and convergent validity. Norms for score interpretation were established, along with a structured interpretive framework. Data were collected online in accordance with ethical standards and informed consent procedures (sample size: 155 participants).

For the DSEA-S scale, the original three-factor model was replicated (difficulty initiating sleep; sleep maintenance; post-awakening anxiety), with acceptable confirmatory factor indices (CFI $\approx$ 0.94; TLI $\approx$ 0.90; SRMR $\approx$ 0.04; RMSEA $\approx$ 0.08). The internal consistency of the total scale was $\alpha = 0.74$; Cronbach’s α values for individual subscales ranged from 0.50 to 0.83. For the DSEA-D scale, the original two-factor model (positive/negative emotional valence) was confirmed, with acceptable fit indices (CFI $\approx$ 0.92; SRMR $\approx$ 0.07; RMSEA $\approx$ 0.08). The internal consistency of the total scale was $\alpha = 0.87$; Cronbach’s α for subscales exceeded 0.87. Convergent validity and test-retest reliability were also confirmed. Quantile transformation was applied during standardization to establish normative thresholds.

The Ukrainian version of the DSEA demonstrates a confirmed factor structure, acceptable to high reliability, and adequate convergent validity. The instrument is suitable for scientific research and practical application, including screening and monitoring of sleep-related anxiety and dream emotionality.

Keywords: sleep, dreaming, affective valence, sleep-related anxiety, instrument adaptation, factor structure, internal consistency, convergent validity, psychometric evaluation.

Постановка проблеми та аналіз досліджень. В умовах сучасного життя українського суспільства, яке відзначається високим рівнем стресу й психоемоційним навантаженням населення, питання якості сну стає вкрай актуальним. Порушення сну, а також емоційні переживання, пов’язані з нічними кошмарами в сновидіннях, зумовлюють погіршення благополуччя людини.

Тривожність має значний вплив на різні аспекти сну й самопочуття після пробудження й емоційну якість сновидінь. З підвищеним рівнем тривожності часто пов’язані труднощі під час засинання (С. Шеллаппа, Д. Ешбах, 2022). Тривожність негативно позначається на підтримці сну протягом ночі. Її підвищення провокує часті пробудження, поверхневий сон, виникнення нічних кошмарів і тривожних сновидінь (Р. Маллет, Дж. Сміт, Л. Джонсон, 2021). Такі сновидіння не

лише відображають емоційний стан людини протягом дня, а й можуть впливати на настрій після пробудження, зберігаючи негативні емоції, що погіршує загальне самопочуття.

Попри існування адаптованих українською інструментів, що вимірюють сон (як-от Пітсбурзький індекс якості сну (PSQI) Д.Дж. Байсса), жоден із них не надає комплексної оцінки емоційних переживань під час сну і сновидінь або не дає змоги окремо оцінювати тривожність на різних етапах сну. Методика «Емоції та тривога під час сну та сновидінь» (DSEA) Мар Медіано й Енріке Г. Фернандес-Абаскаль заповнює ці прогалини. Наявність окремих субшкал для вимірювання тривожності й емоційних переживань, пов’язаних зі сновидіннями, робить його універсальним інструментом як для клінічних, так і для загальнонаукових досліджень. На відміну від

наявних інструментів, DSEA дає змогу оцінити труднощі на різних етапах сну, а також емоційне забарвлення сновидінь.

Структурно методика складається з двох частин: *шкали тривоги під час сну* (DSEA-S), яка оцінює труднощі із засинанням і з дотриманням сну протягом ночі, тривогу після пробудження; *емоційної шкали сновидінь* (DSEA-D), яка включає 2 фактори, що містять 7 емоцій: позитивну валентність (радість, оптимізм, насолода) та негативну валентність (відраза, гнів, страх, смуток). Для диференціації відповідей використовується 5-бальна шкала Лайкерта: 0 – ніколи або рідко; 1 – кілька разів; 2 – у половині випадків; 3 – більшу частину часу; 4 – завжди або майже завжди.

Виклад основного матеріалу. На першому етапі здійснено переклад методики з англійської мови, якість якого оцінювали дві незалежні експертки, які мають підтверджений рівень володіння мовою не нижче B2. Аналіз протоколів мовної експертизи спонукав до переформулювання деяких тверджень в остаточному варіанті перекладу, який запропоновано незалежній експертці для «сліпого» зворотного перекладу. Порівняння оригінального тексту з версією зворотного перекладу сприяло створенню робочого тексту методики й інструкцій. Для шкали тривоги під час сну (DSEA-S): «Будь ласка, прочитайте кожне речення й позначте «+» біля оцінки, що відповідає вашим спогадам про щоденні справи за останні шість місяців». Для шкали емоційного забарвлення сновидінь (DSEA-D): «Будь ласка, прочитайте кожне речення й позначте «+» оцінку, яка, на вашу думку, найкраще відображає усереднене враження від снів, які ви запам'ятали за останні шість місяців».

З метою перевірки дискримінативності українськомовних тверджень проведено пілотажне дослідження за допомогою Google-form на вибірці обсягом 155 осіб, переважно жіночої статі (78%).

У шкалі DSEA-S жодне питання не було виключено з методики (середній показник δ -Фергюсона – $-0,79$, що свідчить про прийнятну здатність запитань розподіляти відповіді досліджуваних за різними категоріями). У шкалі DSEA-D лише твердження № 21 отримало низький показник δ -Фергюсона й перефразовано, а надалі вилучене з методики (середній показник δ -Фергюсона – $-0,71$, що свідчить про достатню дискримінативність).

Для перевірки внутрішньої структури методики проведено експлораторний факторний аналіз даних у програмі Jamovi, для шкали DSEA-S – із застосуванням методу аналізу головних компонент (3) з обертанням матриці «Промакс». Придатність вибірки до факторизації підтверджена критерієм КМО, що дорівнює 727 , і критерієм сферичності Бартлетта, що дорівнює 334 при $df = 28$, $Sig < ,001$. Ми прийняли рішення видалити твердження, які погіршують показник загальної сумарної дисперсії (№ 3, 5, 7, 10): вони мали однакові за вагою факторні навантаження за двома факторами. У результаті отримали факторну структуру, що пояснює $68,3\%$ загальної дисперсії (таблиця 1).

Ми отримали чітку внутрішню структуру шкали, що складається з 3 субшкал, які описують 8 тверджень (із 12 початкових). До субшкали «Труднощі із засинанням» входять твердження № 1, 6; до субшкали «Труднощі з дотриманням сну протягом ночі» – № 2, 8, 9, 12; до субшкали

Таблиця 1

Внутрішня структура DSEA-S

№	Шкала DSEA-S	Факторні навантаження		
		Ф 1	Ф 2	Ф 3
1	Я зазвичай швидко засинаю вночі	–	–	0,814
2	Я прокидаюся кілька разів за ніч через чутливий сон	0,848	–	–
4	Я часто прокидаюся вранці в гарному настрої та з ентузіазмом розпочинаю день	–	0,787	–
6	Мені зазвичай доводиться використовувати заспокійливе або інші способи, щоб заснути	–	–	0,811
8	Незважаючи на мої переживання, я зазвичай сплю без переривань усю ніч	0,818	–	–
9	Я легко прокидаюся від будь-якого невеликого шуму або руху навколо мене	0,814	–	–
11	Мені часто дуже важко підвестися з ліжка вранці	–	0,877	–
12	Мої хвилювання часто заважають мені спати, і я прокидаюся вночі через них	0,779	–	–
Відсоток сумарної дисперсії		33,6	17,9	16,9

«Тривога після пробудження» – № 4, 11 (як і в авторів). Остаточна нумерація змінена, але при цьому залишиться авторський порядок тверджень у методиці (№ 1-1, 2-2, 3-4, 4-6, 5-8, 6-9, 7-11, 8-12). Тому ключ для обробки даних такий: труднощі із засинанням: 1*, 6; труднощі з дотриманням сну протягом ночі: 2, 8*, 9, 12; тривога після пробудження: 4*, 11 (пункти позначені зірочкою потребують інверсії оцінної шкали).

На високу якість отриманої внутрішньої структури вказують також показники конфірмаційного факторного аналізу (таблиця 2). Його результати дають підстави зробити висновок про хорошу відповідність трифакторної моделі з 8 тверджень, яка виокремлює виміри труднощів із засинанням, підтриманням сну, а також тривоги після пробудження.

Для аналізу внутрішньої структури шкали DSEA-D застосовується метод аналізу головних

компонент з обертанням матриці «Варімакс» на основі паралельного аналізу. Придатність вибірки до факторизації підтверджена критерієм КМО, що дорівнює 0,876, і критерієм сферичності Бартлетта, що дорівнює 1360 при $df = 120$, $Sig < ,001$.

Прийнято рішення видалити деякі твердження (№ 3, 5, 10, 15, 20, 21, 23, 24), оскільки вони не мали значущого факторного навантаження (значення менше ніж 0,5) або знижували показники КФА. Зрештою, ми отримали факторну структуру, що пояснює 57,7% загальної дисперсії (таблиця 3).

У результаті сформовано чітку внутрішню структуру шкали, яка містить дві суусшкали. З початкових 24 тверджень у фінальну версію опитувальника включено 16. Субшкала «Позитивна валентність» об'єднує такі емоції, як радість (№ 2, 11, 16), оптимізм (№ 17), насолода (№ 6, 14, 19). Емоція «залученість», вимірювання

Таблиця 2

Результати КФА шкали DSEA-S

Кількість тверджень	χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
								Lower	Upper
8	35,5	17	0,005	0,941	0,904	0,0421	0,0839	0,0443	0,123
12	120	51	<,001	0,878	0,842	0,0799	0,0936	0,0720	0,115

Примітка: χ^2 – емпіричне значення статистики χ^2 -квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; CFI – порівняльний індекс відповідності Бенглера; TLI – індекс Такера-Льюїса, SRMR – стандартизований середньоквадратичний залишок; RMSEA – корінь середньоквадратичної помилки апроксимації; RMSEA 90% CI – значення довірчого інтервалу RMSEA.

Таблиця 3

Внутрішня структура DSEA-D

№	Шкала DSEA-D	Факторні навантаження	
		Ф 1	Ф 2
1	Мені часто сняться страшні сни, в яких незнайомці лякають мене	0,683	–
2	Мені часто сняться сни, в яких я життєрадісний/-а	–	0,843
4	Мені часто сняться ситуації, які викликають у мене фізичну відразу	0,774	–
6	Я зазвичай бачу сни про приємні стосунки	–	0,832
7	У моїх снах я зазвичай проявляю багато роздратування через те, що відбувається	0,745	–
8	Я часто відчуваю відразу в моїх снах	0,780	–
9	Мені часто сняться ситуації, які викликають у мене жалість до себе	0,539	–
11	Мені часто сняться ситуації, у яких я відчуваю себе дуже щасливим/-ою	–	0,839
12	У моїх снах я часто відчуваю горе через щось	0,744	–
13	Я часто відчуваю роздратування в моїх снах через ситуації, що вже сталися	0,713	–
14	Зазвичай я вважаю, що мої сни захоплюють і приємні	–	0,873
16	Мені часто сняться ситуації, у яких я відчуваю себе дуже щасливим/-ою	–	0,882
17	У моїх снах я часто відчуваю горе через щось	–	0,740
18	Я часто відчуваю роздратування в моїх снах через ситуації, що вже сталися	0,664	–
19	Зазвичай я вважаю, що мої сни захоплюють і приємні	–	0,515
22	У моїх снах часто трапляються загрозливі ситуації, які непокоять мене	0,730	–
Відсоток сумарної дисперсії		29,3	28,5

якої передбачалося в авторській методиці, не представлена в новій версії шкали через відсутність стабільного факторного навантаження.

До другої субшкали «Негативна валентність» увійшли ті самі емоції, що й в англomовному опитувальнику: відроза (№ 4, 8, 18), гнів (№ 7, 13), страх (№ 1, 22), смуток (№ 9, 12). Високу якість установленої внутрішньої структури підтверджують результати КФА (таблиця 4). Отримані показники дають змогу зробити обґрунтований висновок про належну відповідність двофакторної моделі, яку описують 16 тверджень, що відображає виміри позитивної та негативної емоційної валентності. Прикінцева нумерація аналогічним чином змінена (№ 1-1, 2-2, 3-4, 4-6, 5-7, 6-8, 7-9, 8-11, 9-12, 10-13, 11-14, 12-16, 13-17, 14-18, 15-19, 16-22). Ключ для обробки даних такий: позитивна валентність: 2, 6, 11, 14, 16, 17, 19; негативна валентність: 1, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 18, 22.

Оцінка внутрішньої узгодженості показників здійснювалася за критерієм α -Кронбаха. Для шкали DSEA-S $\alpha_{\text{заг}}=0,74$, що свідчить про прийнятний рівень внутрішньої узгодженості між окремими твердженнями. Аналіз емпіричних значень критерію засвідчує різний рівень внутрішньої узгодженості за окремими складниками шкали: найвищий показник $\alpha=0,831$ зафіксовано для субшкали «Труднощі з дотриманням сну протягом ночі»; водночас субшкали «Труднощі із засинанням» ($\alpha=0,504$) і «Тривога після пробудження» ($\alpha=0,528$) демонструють лише мінімально прийнятний рівень узгодженості, що може свідчити про слабшу внутрішню зв'язність їхніх тверджень. Ми припускаємо, що це пов'язано з тим, що до цих шкал увійшло лише по 2 твердження.

У процесі дослідження шкали DSEA-D отримано значення $\alpha_{\text{заг}}=0,87$, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості між окремими твердженнями. Аналіз емпіричних значень критерію α -Кронбаха для шкали демонструє високий рівень внутрішньої узгодженості обох її складни-

ків: субшкала «Позитивна валентність» має значення $\alpha=0,904$, а субшкала «Негативна валентність» – $\alpha=0,876$.

Для перевірки конвергентної валідності шкали DSEA-S використовувались українськомовні версії методик: «Пітсбурзький індекс якості сну» (PSQI) Д.Дж. Байсса, «Шкала депресії, тривожності та стресу» (DASS-21) С. & П. Ловібонд. Результати кореляційного аналізу за Спірменом (дані мають ненормальний розподіл) подано в таблиці 5.

Результати кореляційного аналізу засвідчують домінування статистично значущих зв'язків між субшкалами українськомовної версії шкали DSEA-S і стандартизованими психодіагностичними методиками, що підтверджує її конвергентну валідність.

Для перевірки валідності шкали DSEA-D використано українськомовні адаптації методик: короткий багатовимірний опитувальник процвітання «Perma-Профайлер» Дж. Батлер & М. Керн, «Шкала оптимістичного стану» (SOM) Р. Міллстейн та ін., опитувальник позитивного й негативного афекту (ОПАНА) М. Кліманська & І. Галецька. Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 6.

Показник позитивної валентності сновидінь має низку прямих та обернених статистично значущих зв'язків з показниками методик валідації. Перші свідчать на користь її конвергентної валідності, а наявність негативних кореляцій з негативними емоціями й негативним афектом підтверджує дивергентну валідність: шкала відрізняє позитивну емоційність сновидінь від негативних психоемоційних станів, демонструючи незалежність цих факторів.

Показник негативної валентності сновидінь демонструє низку значущих зв'язків з емоційними змінними, що підтверджує його валідність. Установлено, що субшкала негативної валентності сновидінь має високу конвергентну валідність, а наявність негативних кореляцій із позитивними

Таблиця 4

Результати КФА шкали DSEA-D

Кількість тверджень	χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
								Lower	Upper
24	696	251	<,001	0,757	0,733	0,118	0,107	0,0976	0,116
16	211	103	<,001	0,917	0,903	0,0661	0,0824	0,0665	0,0982

Примітка: χ^2 – емпіричне значення статистики χ^2 -квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; CFI – порівняльний індекс відповідності Бенглера; TLI – індекс Такера-Льюїса, SRMR – стандартизований середньоквадратичний залишок; RMSEA – корінь середньоквадратичної помилки апроксимації; RMSEA 90% CI – значення довірчого інтервалу RMSEA.

Таблиця 5

Результати перевірки конвергентної валідності DSEA-S

Методики валідації	Показники	Показники DSEA-S		
		труднощі із засинанням	труднощі з дотриманням сну протягом ночі	тривога після пробудження
Пітсбурзький індекс якості сну Д. Дж. Байсса	Суб'єктивна якість сну	0,071	0,028	0,453***
	Затримка сну	0,606***	0,330***	0,236**
	Тривалість сну	0,113	0,062	0,230**
	Ефективність сну	0,206*	0,182*	0,157
	Причини порушення сну	0,283***	0,400***	0,190*
	Використання снодійних препаратів	0,262***	0,140	0,501***
	Денна дисфункція	0,288***	0,253**	0,417***
	Загальний індекс якості сну	0,432***	0,285***	0,505***
DASS-21 С. та П. Ловібонд	Тривога	0,250**	0,151	0,497***

Примітка: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Таблиця 6

Результати перевірки конвергентної валідності DSEA-D

Методика	Показники	Показники DSEA-D	
		позитивна валентність	негативна валентність
«Perma-Профайлер» Дж. Батлер & М. Керн	Позитивні емоції	0,414***	-0,327***
	Негативні емоції	-0,337***	0,434***
ОПАНА М. Кліманська & І. Галецька	Позитивний афект	0,427***	-0,151
	Негативний афект	-0,288***	0,542***
SOM Р. Міллстейн	Оптимістичний стан	0,441***	-0,259**

Примітка: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

емоціями й оптимістичним станом свідчить про її дивергентну валідність.

Здійснено описову статистичну обробку даних і результати аналізу вказують, що розподіл значень за субшкалою «Труднощі із засинанням» не відповідає критеріям нормальності. Показник асиметрії становить 1,02 і суттєво перевищує свою стандартну помилку (0,195), що свідчить про значну лівосторонню асиметрію, тобто переважання низьких значень у вибірці. Ексцес становить 0,605, що не виходить за межі трьох стандартних помилок (0,387), однак на тлі вираженої асиметрії цього недостатньо для підтвердження нормальності. Отже, для цієї шкали при встановленні норм доцільно застосовувати квартильний підхід.

Натомість розподіл за субшкалою «Труднощі з дотриманням сну протягом ночі» виявився близьким до нормального. Асиметрія (0,469) та ексцес (-0,629) не перевищують утричі відповідні стандартні помилки (0,195 та 0,387 відповідно), що могло б свідчити про відповідність розподілу нормальному, однак результати перевірки за кри-

терієм Шапіро-Вілка (0,951, $p < 0,001$) указують на статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Отже, формально розподіл не може вважатися нормальним.

Щодо субшкали «Тривога після пробудження» аналіз показав істотну лівосторонню асиметрію (1,134) при незначному від'ємному ексцесі (-0,827). Значення асиметрії суттєво перевищує утричі свою стандартну помилку, що є ознакою вираженої несиметричності розподілу. Отже, ця дані за цією субшкалою також розподілилися так, що це не відповідає критеріям нормального розподілу. У зв'язку з цим для класифікації рівнів також доцільно застосовувати метод розподілу на квартилі.

Такий підхід дав змогу встановити норми для оцінки проявів складників цієї шкали (таблиця 7).

Для оцінки результатів пропонується така інтерпретативна схема.

Труднощі із засинанням. Високі значення вказують на наявність виражених труднощів з процесом засинання, що можуть зумовлюватися психоемоційним напруженням, неможли-

Норми для оцінки результатів за шкалою DSEA-S

Субшкали			Рівень індивідуального результату
труднощі із засинанням	труднощі з дотриманням сну протягом ночі	тривога після пробудження	
0–1	0–2	0–3	Низький
2	3–8	4–5	Середній
≥3	≥9	≥6	Високий

вістю розслабитися або необхідністю вдаватися до допоміжних засобів для сну (зокрема снодійного або технік релаксації). Є свідченням підвищеної збудливості нервової системи перед сном і, можливо, наявності когнітивного компонента тривожності (наприклад, румінацій). *Низькі* значення свідчать про швидке засинання, рідке відчуття внутрішньої напруженості на етапі ініціації сну, легкий перехід у стан спокою після активного дня.

Труднощі з дотриманням сну протягом ночі.

Високі значення свідчать про часті нічні пробудження, чутливість до зовнішніх подразників (зокрема шуму, світла, повітряних тривог тощо), а також тенденцію до пробудження під впливом тривожних думок або фізичного дискомфорту. *Низькі* значення показують, що людина має стабільний і глибокий нічний сон, не страждає від частих пробуджень і не виявляє значної фізіологічної чутливості до зовнішніх чинників.

Тривога після пробудження. *Високі* значення вказують на наявність ранкової тривоги й емоційного напруження, що, імовірно, є наслідком поганого нічного сну або високого рівня загальної тривожності. Люди можуть мати труднощі на початку дня, прокидаючись із почуттям втоми. *Низькі* значення за цією субшкалою демонструють, що пробудження відбувається в спокійному стані, без надмірної тривоги, що позитивно впливає на денну активність людини.

Аналогічно здійснено аналіз описової статистики за складниками DSEA-D – позитивна та негативна валентність.

Для субшкали «Позитивна валентність» середнє значення становило 17,5 бала, медіана – 19, що свідчить про незначну лівосторонню асиметрію розподілу. Значення асиметрії (-0,416) та ексцесу (-0,680) свідчать про незначне відхилення розподілу від нормального: розподіл є трохи правосторонньо асиметричним і більш пласким, ніж нормальний. Проте за критерієм Шапіро-Вілка (0,962; $p < 0,001$) розподіл статистично значуще відрізняється від нормального, що підтверджує необхідність використання непараметричних

підходів до аналізу. У зв'язку з цим доцільним є поділ даних за кuartильним принципом.

Для субшкали «Негативна валентність» середнє значення становило 6,39 бала, медіана – 5, що свідчить про лівосторонню (позитивну) асиметрію. Показник асиметрії дорівнює 1,00 і втричі перевищує свою стандартну помилку (0,195), що вказує на виражене відхилення від симетричного розподілу. Значення ексцесу становить 0,765, що також є індикатором дещо загостреного розподілу, хоча саме по собі не перевищує критичної межі від свого стандартного відхилення. Критерій Шапіро-Вілка (0,905; $p < 0,001$) також показує статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Таким чином, доцільно також використати розподіл на кuartили, що забезпечує об'єктивне групування результатів за рівнями.

Такий підхід дав змогу встановити норми для оцінки проявів складників цієї шкали (таблиця 8).

Для оцінки результатів пропонується така інтерпретативна схема.

Позитивна валентність. *Високі* бали вказують на переважання снів, які супроводжуються позитивними емоціями, задоволенням, відчуттям радості й піднесення. Такі люди мають тенденцію до переживання емоційно насичених, підтримуючих сновидінь, що може слугувати показником доброго емоційного стану в реальному житті. *Низькі* значення свідчать про відсутність позитивного афекту в снах, нейтральне або пригнічене емоційне забарвлення сновидінь. Це може бути наслідком загального зниження емоційної тональності, індивідуальних особливостей або ж депресивного фону особистості.

Негативна валентність. *Високі* значення свідчать про часте виникнення неприємних, емоційно виснажливих сновидінь, які можуть мати форму кошмарів або сюжетів, де домінують відчуття загрози, втрати контролю над собою, відрази, безпорадності чи смутку. Такі сни зазвичай супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями, що можуть залишати після себе почуття тривоги, пригнічення або емоційної втоми навіть після пробудження. *Низькі* значення

Таблиця 8

Норми для оцінки результатів за шкалою DSEA-D

Субшкали		Рівень індивідуального результату
позитивна валентність	негативна валентність	
0–13	0–2	Низький
14–21	3–9	Середній
≥22	≥10	Високий

вказують на нечасте/незначне переживання негативних емоцій у сновидіннях, що може бути ознакою емоційної стабільності, низького рівня тривожності або наявності ефективних стратегій подолання стресу в повсякденному житті. Люди з такими показниками зазвичай рідше стикаються з кошмарами чи неприємними снами, а їхній емоційний фон під час сновидінь є більш збалансованим. Водночас надто низькі значення

можуть також відображати знижений рівень емоційної усвідомленості або тенденцію до витіснення негативних переживань.

Для перевірки надійності цієї методики ми провели повторне опитування респондентів через 2 місяці після первинного тестування. Оскільки первинні дані не мали нормального розподілу, використовували кореляцію за Спірменом (таблиці 9–10).

Таблиця 9

Результати перевірки ретестової надійності DSEA-S

Показники першого вимірювання	Показники другого вимірювання		
	труднощі із засинанням	труднощі з дотриманням сну протягом ночі	тривога після пробудження
Труднощі із засинанням	0,714***	0,108	0,371*
Труднощі з дотриманням сну протягом ночі	0,246	0,629***	0,038
Тривога після пробудження	0,253	0,189	0,750***

Примітка: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Таблиця 10

Результати перевірки ретестової надійності DSEA-D

Показники першого вимірювання	Показники другого вимірювання	
	позитивна валентність	негативна валентність
Позитивна валентність	0,723***	-0,306*
Негативна валентність	-0,283*	0,832***

Примітка: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Отримані дані підтвердили високу ретестову надійність опитувальника.

Висновки. Українськомовна адаптація опитувальника «Емоції та тривога під час сну та сновидінь» (DSEA), розробленого Mar Mediano й Enrique G. Fernández-Abascal, є новим діагностичним інструментом, що має високі психометричні характеристики.

Аналіз внутрішньої структури методики засвідчив наявність стабільних факторів: три субшкали в DSEA-S і дві в DSEA-D. За результатами ЕФА та КФА отримано задовільні індекси відповідності, що підтверджує структурну валідність адаптованої моделі.

Показники надійності за критерієм α -Кронбаха свідчать про достатній рівень внутрішньої узгодженості субшкал: найвищу надійність продемонстрували субшкали «Позитивна валентність» і «Негативна валентність»; субшкала «Труднощі з дотриманням сну» також має високий рівень, а дві інші субшкали DSEA-S потребують подальшого підтвердження на більших вибірках, імовірно, через малу кількість пунктів.

Конвергентна й дивергентна валідність шкал підтверджена значущими кореляціями з інструментами, що оцінюють тривогу, якість сну, афекти й оптимістичний стан. Ретестова

надійність також є досить високою. Сформовані на основі квартильного розподілу тестові норми дають змогу оцінювати результати, установлюючи їх рівень за кожною субшкалою.

Сказане дає змогу констатувати, що українськомовна версія опитувальника має потенціал для застосування у відповідних за тематикою наукових дослідженнях, а також у практичній діяльності психологів.

Список використаних джерел

1. Кузьо Л.І. Психологічний аналіз підходів та технік роботи зі сновидіннями. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 58–65. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-8>.
2. Aton S.J., Suresh A., Broussard, C. Sleep promotes cortical response potentiation following visual experience. *Sleep*. 2014. № 37(7). P. 1163–1170. <https://doi.org/10.5665/sleep.3830>.
3. Brand S., Kirov R. Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine*. 2011. № 4. P. 425–442. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S11557>.
4. Mediano M., Fernández-Abascal E. G. The Dream and Sleep Emotions and Anxiety Questionnaire (DSEA): Reliability and structural validity using Confirmatory Factor Analysis. *International Journal of Dream Research*. 2023. № 16(1). P. 70–80. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2023.1.92476>.
5. Xie L., Kang H., Xu Q. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*. 2013. № 342(6156). P. 373–377. <https://doi.org/10.1126/science.1241224>.
6. Chellappa S.L., Aeschbach, D. Sleep and anxiety: From mechanisms to interventions. *Sleep Medicine Reviews*. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101583>.
7. Mallett R., Picard-Deland C., Pigeon W. et al. The Relationship Between Dreams and Subsequent Morning Mood Using Self-Reports and Text Analysis. *Affect Sci*. 2022. № 3. P. 400–405. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00080-8>.
8. Vandekerckhove M., Wang Y.L. Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS Neurosci*. 2017. Dec 1. № 5(1). P. 1–17. doi: 10.3934/Neuroscience.2018.1.1. PMID: 32341948; PMCID: PMC7181893.



Дата надходження статті: 14.10.2025

Дата прийняття статті: 14.11.2025

Опубліковано: 29.12.2025