

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості адаптації до невизначеності в умовах стресу
під час війни**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-224 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Миткалик А.І.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н., доц.,
Карамушка Т.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I Теоретичні засади особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни	8
1.1. Теоретичний огляд досліджень стресу	8
1.2. Аналіз досліджень толерантності до невизначеності	16
1.3. Огляд дослідження локусу контролю та його впливу на ухвалення життєвих рішень	25
1.4. Визначення психологічної ресурсності та її ролі в адаптації до невизначеності.	35
Висновки до розділу I	44
РОЗДІЛ II Організація емпіричного дослідження особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни	45
2.1. Методичне обґрунтування емпіричного дослідження	45
2.2. Дослідницькі методики, обрані для дослідження	48
2.3. Характеристика вибірки емпіричного дослідження	54
Висновки до розділу II	58
РОЗДІЛ III Результати емпіричного дослідження особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни	59
3.1. Результати проведеного емпіричного дослідження	59
3.1.1. Статистичні характеристики результатів опитування	59
3.1.2. Регресійний аналіз показників психологічних шкал стресу, сприйнятого стресу, інтолерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності	63
3.1.3. Аналіз зв'язку стресу та сприйнятого стресу з толерантністю до невизначеності	72

3.1.4. Аналіз зв'язку локусу контролю та психологічної ресурсності з толерантністю до невизначеності	81
3.2. Аналіз аналогічних емпіричних досліджень в Україні та закордоном ⁸⁹	
3.3. Практичні рекомендації для підвищення рівня адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни	91
Висновки до розділу III	92
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	97

ВСТУП

Наше дослідження психологічних особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни спрямоване на аналіз ролі стресу, а також внутрішніх факторів на толерантність до невизначеності. Актуальність даного дослідження відображає умови, в яких перебувають усі громадяни України, як в Україні, так і поза її межами. Внаслідок війни в Україні, рівень невизначеності в усіх сферах життя підвищився. Для психологів це визначає необхідність досліджувати фактори впливу на толерантність до невизначеності, підвищення її рівня для більшої психологічної стійкості, а також розробка стратегій, які допомагатимуть розвивати психологічну ресурсність і стабільність навіть в умовах війни та невизначеності.

Дане дослідження дозволяє виявити, як стрес пов'язаний з толерантністю до невизначеності, а також – зв'язок з особистісними факторами: локусом контролю та психологічною ресурсністю людини. Отже, наше дослідження є доцільним для формування стратегій психоедукації та може стати базою для розробки практичних рекомендацій і тренінгів, спрямованих на адаптацію до невизначеності в умовах стресу під час війни.

Інтерес до адаптації до невизначеності в умовах стресу є високим, проте з українському науковому контексті можна говорити про високу новизну проблематики. Через повномасштабне вторгнення підвищився інтерес до психологічних явищ і процесів в контексті війни, проте саме за останні 2 роки (з 2022 року) контекст війни розширився і впливає безпосередньо на всіх громадян України, на відміну від ситуації з 2014 року, коли дослідження впливу війни були менш розповсюдженими. Наразі переважна більшість досліджень трансформується через фон війни, який має вплив на всі сфери життя – навіть якщо вони не пов'язані з воєнними діями безпосередньо.

У фокусі досліджень впливу війни виявляються не лише військові чи особи, які перебувають у зоні активних бойових дій. Навіть якщо територія не є офіційно визнаною зоною активних бойових дій, стрес війни впливає на всіх українців. В тому числі, контекст війни впливає і на українців, які проживають за кордоном.

Серед дослідників, які вивчали стрес і його вплив на психіку Річард Лазарус (Stress, appraisal, and coping), Ганс Сельє (The stress of life), а також – Том Кокс (The nature and measurement of work stress: theory and practice), який досліджує стрес у сучасному контексті. Представлені роботи пропонують визначення стресу як біологічного та психічного механізму, а також оглядають сучасні стресори та їхнє значення у формуванні щоденної культури та поведінки.

Інтолерантність до невизначеності вивчали Крістін Бур і Мішель Дугас (Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry), а також Ніколас Карлтон (Intolerance of uncertainty as a contributor to fear and avoidance symptoms of panic attacks). Ці праці відображають сучасну проблематику інтолерантності до невизначеності та її зв'язку зі стресом, хвилюванням, тривожністю та тривожними розладами.

Локус контролю ввів як поняття Джуліан Роттер (Social learning and clinical psychology, Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement). Він проаналізував відмінності між людьми, які покладають більше сподівань на себе та внутрішні ресурси, та тими, хто більше схильні покладатися на зовнішні обставини.

Психологічні ресурси особистості досліджував Стеван Хобфолл (Social and psychological resources and adaptation). Він також дослідив зв'язок ресурсності зі стресом. Хобфолл визначає два принципи ресурсів: люди прагнуть зберегти поточні ресурси, а також люди прагнуть отримати нові

ресурси. Також дослідженням ресурсності особистості займалася Олена Штепа (Ресурсна насиченість особистості, Стратегії ресурсної насиченості особистості). Її робота спрямована на дослідження ресурсності, її елементів і стратегій підвищення здатності актуалізувати психологічні ресурси.

Об'єктом дослідження є адаптація до невизначеності, предметом – психологічні особливості адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни. Метою дослідження є встановити психологічні особливості адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до аналізу стресу, толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності;
2. Встановити особливості толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності в досліджуваних;
3. Встановити рівень стресу в досліджуваних;
4. Дослідити зв'язок між рівнем стресу, особливостями локусу контролю та психологічної ресурсності та толерантністю до невизначеності.

Для дослідження рівня тривоги, депресії та стресу використано опитувальник DASS-21 (Ловібонд і Ловібонд). Для дослідження сприйнятого стресу використано опитувальник PSS-10 (Коен, Камарх, Мермелштайн). Для дослідження толерантності до невизначеності використано опитувальник інтолерантності до невизначеності IUS-12 (Карлтон). Для дослідження локусу контролю використано опитувальник Рівень суб'єктивного контролю РСК (Роттер). Для дослідження психологічної ресурсності використано Опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО (Штепа).

Вибірка, проаналізована для дослідження, складається з людей від 18 до 60 років, які перебувають на території України поза зоною бойових дій та які, тим не менше, перебувають у стресі під час війни, а також людей від 18 до 60,

які перебувають поза межами України. До експериментальної групи належать люди, які перебувають на території України, а до контрольної – поза її межами.

Теоретична значущість даного дослідження полягає у дослідженні адаптації до невизначеності саме в контексті війни в Україні, що доповнює та розширює попередні дослідження, які стосувалися невизначеності та стресу загалом. Також дане дослідження доповнює теорії про локус контролю та психологічну ресурсність, аналізуючи їх зв'язок з толерантністю до невизначеності та можливість опосередкованого підвищення адаптації та толерантності до невизначеності.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані для психоедукації, а також у консультативній роботі для підвищення рівня адаптації до невизначеності в людей, які стикаються зі стресом під час війни.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретичний огляд досліджень стресу

Для дослідження психологічних особливостей мотиваційної сфери в умовах стресу, перш за все, необхідно дати визначення явищу стресу та означити його роль в контексті життя людини. Стрес (від англ. stress – “тиск, напруга”) стан індивіда, який виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, які виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Стрес відображає наше уявлення про себе, стратегії нашої поведінки, він є продуктом самосприйняття та особливостей функціонування психіки. Це сприяє тому, що причини та умови виникнення і особливості вираження стресу різні для людей з різними психологічними особливостями та особливостями особистості.

“Стрес” – термін, який широко використовується для позначення психічного стану людини в скрутних умовах. Про стрес говорять як у контексті психічних, так і фізіологічних станів – фізичного виснаження, наприклад. Термін “стрес” також став використовуватися для позначення явищ з інших сфер знань (біології, медицини, соціології, тощо). Він вживається для опису зовнішніх впливів і ситуацій, які можуть трапитися з людиною (Киричук, Роменець, 1996).

Широке застосування терміну “стрес” і непослідовне застосування цього терміна спричиняють плутанину та суперечливість даних досліджень. Також відсутні строгі критерії при інтерпретації даних, що ускладнює дослідження стресу та стресових ситуацій. Ще однією ускладнюючою обставиною є суб’єктивність оцінки стресу людиною, яка перебуває під його дією або безпосередньо у стресовій ситуації. В цьому дослідженні ми врахували специфіку суб’єктивності оцінки стресу, застосували для дослідження

опитуваних шкалу сприйнятого стресу для вивчення психологічних особливостей мотиваційної сфери з урахуванням специфіки, що спричиняє різницю в сприйнятті та різноманітності наслідків стресу (Norem, 2008).

За декілька останніх десятиліть термін “стрес” став широко використовуватися в дослідженнях поведінки. Проте цей термін походить з фізики та означає силу, яка діє на об’єкт і викликає напругу або деформацію. У природничих науках стрес означає екстремальний стан, який включає напругу та якийсь вид опору силі, яка здійснює напруження на об’єкт. З психофізіологічної точки зору, стрес – це стан емоційної, мисленнєвої чи фізичної напруги, який перешкоджає її здатності впоратися з ситуацією у функціональний і адаптивний спосіб. Стрес – це тиск або це напруга, яка створюється тиском (Крайнюк, 2007).

Термін “стрес” початково застосовувався в науковому вжитку щодо фізичних об’єктів. Його ввів у науковий обіг англієць Роберт Гук у XVII столітті для опису об’єктів, які перебувають під навантаженням (дорога, міст, тощо). Особливістю сучасного вжитку поняття “стрес” є те, що і зараз у науці стрес включає як компонент навантаження на складні системи (фізіологічні, психічні, соціальні) та подолання чи опір цьому навантаженню. Стрес, відповідно, сприймається як фізіологічний синдром, який складається з сукупності неспецифічно викликаних змін, неспецифічна реакція організму на пропоновані до нього вимоги. З фізики термін “стрес” перейшов у інші природничі науки, сприяючи виникненню біологічної концепції стресу, яка враховує особливості біологічного організму (Черезова, 2016).

Поняття стресу як психофізіологічної реакції ввів канадський вчений Ганс Сельє. Ганс Сельє – основоположник вчення про стрес, а також біолог зі світовим ім'ям, патофізіолог. Він був директором Інституту експериментальної медицини і хірургії (з 1976 року Міжнародний інститут стресу) у Монреалі. Він

працював над проблемами загального адаптаційного синдрому і стресу, а також створив вчення про гіпофізарно-адреналову систему. Г. Сельє запропонував біологічну концепцію стресу в 20ті-50ті роки ХХ століття. Він визначає стрес таким чином: стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу (Selye, 1936).

Г. Сельє також виокремив етапи розвитку та розгортання стресу:

1. Етап тривоги (шоку та анти-шоку): на цьому етапі організм функціонує у великій напрузі. Проте, на цьому етапі він функціонує та справляється з напругою через поверхневу (функціональну) мобілізацію ресурсів, поза глибинними перебудовами. Така поверхнева мобілізація фізіологічно виявляється таким чином: загущується кров, у ній знижується вміст іонів хлору та підвищується – рівень азоту, фосфатів, калію, збільшується печінка або селезінка;
2. Етап резистентності (підвищення стійкості організму до впливу факторів стресу): фаза максимально ефективної адаптації. На цьому етапі втрати адаптаційних резервів організму збалансовані. Всі параметри, виведені з рівноваги на першому етапі, закріплюються на новому рівні. Цей етап значно відрізняється від нормального реагування та фактори середовища та обставини, що здійснюють вплив;
3. Етап виснаження (дистрофічні процеси, включно з загибеллю організму): цей етап формується за умови надзвичайно інтенсивного стресу або якщо стрес триває надто довго. Ресурси та функціональні резерви вичерпуються ще протягом першої та другої фаз, організм потребує структурної, а не функціональної, перебудови. Проте, коли для забезпечення функціонування організму бракує і їх, подальша адаптація до стресових умов відбувається за рахунок глибинних енергетичних ресурсів, що наносить непоправну шкоду організму та може закінчитися

остаточним виснаженням. Розвиток стресу може зупинитися на будь-якій з попередніх стадій, не прогресуючи до третьої.

Не всі зовнішні чи внутрішні впливи викликають стрес. Поверхневі впливи не пов'язані зі стресом, він утворюється лише тоді, коли вплив стресору більший за звичні адаптаційні можливості людини. Для стресу обов'язковою умовою є незвичність впливу для людини, через яку вона вимушена швидко адаптуватися до нових умов. Таким чином, стрес завжди супроводжується психофізіологічною адаптацією (притосуванням до нових умов зовнішнього чи внутрішнього середовища) (Вірна, 2008).

Також Г. Сельє підкреслював, що стрес є обов'язковою складовою життя людини, а повна свобода від стресу можлива лише у смерті. Крім того, Г. Сельє виокремлював позитивний і негативний стрес. Позитивний стрес він назвав еустресом. Еустрес – це вид стресу, який спричиняє позитивний вплив на роботу організму та мобілізує захисні механізми організму. Він також спричиняє покращення емоційного стану людини і забезпечує адекватним досвідом реакції на стресор. При еустресі в організмі достатньо ресурсів, щоб подолати стрес, адаптуватися до стресора та навчитися ефективно справлятися зі стресогенними чинниками. Негативний же стрес Г. Сельє назвав дистресом. Дистрес виникає в тому випадку, коли відсутні особливості еустресу, або за наявності цих особливостей, проте при надто довгому впливі стресора на організм людини. Дистрес спричиняє погіршення стану людини та може призвести до дезадаптації та повного виснаження.

Стрес визначається як внутрішній стан, який спричиняється внутрішніми або зовнішніми чинниками, такими як фізичні потреби організму, захворювання, фізичні навантаження, екологічні чи соціальні ситуації, які можна оцінити як потенційно шкідливі та неконтрольовані. Ці ситуації та їхній вплив перевищує адаптаційні та ресурсні можливості організму. Стресори

(фактори, які викликають стрес) можуть мати фізичний, екологічний, соціальний, тощо характер. Залежно від особливостей людини, внутрішній стресовий стан, викликаний стресорами, призводить до різних реакцій. Окрім безпосередньо фізичних реакцій, стресові ситуації можуть викликати також психічний відгук, формуючи такі реакції як тривога, депресія, страх, дратівливість і загальне відчуття неможливості впоратися з обставинами. Основні типи, симптоми та асоційовані фактори стресу включають розчарування, депресію, конфлікти та тиск, які в кінцевому підсумку викликають фізіологічний і психологічний стрес (Губар, 2010).

Стресор, який викликає дистрес у однієї людини, може спричинити еустрес в іншій. Це залежить від сприйняття людиною ситуації, а також від оцінки людиною її власних ресурсів і можливості впоратися з ситуацією, яка раптово виникла і до якої вона не була адаптована раніше. Навіть якщо ситуація сприймається як вимога чи загроза, вона все одно може не активувати реакцію на стрес, якщо людина вважає, що вона здатна ефективно впоратися з нею самостійно або за допомогою зовнішніх ресурсів чи підтримки інших людей у своєму житті.

Досліджуючи патологічну психофізіологічну реакцію на стрес, також маємо зауважити про норму. Крайні варіанти норми психофізіологічної адаптації виявляються при дослідженні функціонування на межі адаптаційних лімітів. Особливість патології полягає в тому, що організм відмовляється від певних функцій задля забезпечення роботи інших – тих, які відповідно до контексту видаються найбільш важливими, бо існування без них у нових умовах неможливе. Таким чином, патологічною є ситуація, в якій організм виходить за свої адаптаційні ліміти, які формувалися протягом процесу еволюції для найбільш адекватної інтеграції та адаптації. Певні умови можуть сприяти звуженню або розширенню кордонів адаптивної психофізіологічної норми. У

людини особливо важливого значення набувають соціально-психологічні чинники, зокрема характер мотивації. Таким чином, межа між нормою та патологією в механізмах адаптації та реакції на стрес є рухомою, проте пролягає там, де змінюється здатність організму функціонувати без незворотної втрати функцій або структурної трансформації під впливом нових обставин, до яких потрібно адаптуватися (Наугольник, 2015).

Психологічна концепція стресу базується на когнітивній теорії стресу Річарда Лазаруса. Саме Р. Лазарус ввів поняття “емоційний стрес” (Lazarus, 1984). Його теорія базується на тому, що завдяки своїм пізнавальним системам людина суб’єктивно оцінює загрозу, яка створюється ситуацією, в якій перебуває людина, а також оцінює свої ресурси та можливості подолання стресової ситуації. І в тих випадках, коли людина оцінює свої можливості та ресурси як малі, виникає стрес. За Р. Лазарусом емоції визначають адаптацію до навколишнього середовища та ситуацій, які здійснюють вплив на людину. А когнітивні процеси, тим часом, визначають якісну та інтенсивну складову емоційних реакцій.

Теорія Р. Лазаруса базується на таких постулатах:

1. Ситуація, яку одна людина оцінює як стресову та формує відповідну реакцію, не буде стресовою для іншої;
2. Ступінь значення стресу визначається особливостями когнітивної сфери особистості для конкретної людини;
3. Одна і та ж подія на різних етапах життя може бути оцінена людиною по-різному – відповідно, від цього залежить, чи стресор викликатиме стресовий стан (Lazarus, 1960).

Основні причини вияву стресу поділяються на дві групи: суб’єктивні та об’єктивні. Суб’єктивні включають невідповідність реальності певним очікуванням, певні життєві установки чи поведінкові програми, які не

відповідають дійсним уявленням і потребам людини, невідповідність реального світу уявному світу, який людина вважає ідеальним, відсутність можливості реалізувати певну потребу, неконструктивна комунікація. Об'єктивні причини включають погані умови праці та життя, проблеми у стосунках з оточенням, порушення режиму сну чи харчування, економічні труднощі, надзвичайні ситуації.

Важливо зауважити, що стрес включає не лише емоційну реакцію, і при дослідженні впливу стресу потрібно враховувати усю цілісність психічної діяльності, включно з вольовим і пізнавальним компонентом. Під терміном “емоційний стрес” зараз розуміють спектр психічних проявів. У цьому контексті важливим є дослідження перфекціонізму та стресу, який він викликає та посилює. Дослідники розглядають перфекціонізм як специфічний спосіб функціонування, який відповідає тенденції прагнення до того, щоб бути або видаватися ідеальним. Перфекціонізм сприймається як характеристика особистості, при цьому виокремлюється здоровий і невротичний перфекціонізм. Відповідно, здоровий перфекціонізм передбачає здатність визначати реалістичні цілі та можливість отримувати задоволення від результатів. В той же час, невротичний перфекціонізм виявляється у тому, що особа ставить перед собою об'єктивно недосяжні цілі – отже, усе, чого вона зрештою досягає, видається неповноцінним і недосконалим.

Перфекціонізм може бути спрямованим на себе, на інших або соціально зумовлений. Орієнтований на себе перфекціонізм передбачає схильність людини ставити для себе занадто високі або недосяжні цілі та стандарти досягнення. Орієнтований на інших перфекціонізм визначає високі очікування від свого соціального оточення. І соціально зумовлений перфекціонізм пов'язують зі сприйнятим тиском зовнішнього середовища. Соціально зумовлений перфекціонізм передбачає сприйняття тиску від інших для того,

щоб дотримуватися занадто високих стандартів досягнень. Два типи перфекціонізму пов'язують з підвищеним рівнем стресу: орієнтований на себе перфекціонізм і соціально зумовлений перфекціонізм. Дослідження демонструють, що орієнтований на себе перфекціонізм пов'язаний з рівнем депресії та тривожності, а соціально зумовлений перфекціонізм пов'язаний з депресією, тривожністю, соціальною тривожністю та агресивною поведінкою (Guignard et al., 2012).

Варто зауважити, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути пов'язані із змінами у фізіологічному або психічному стані суб'єкта. У розвитку психологічного стресу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями (Зливков, Лукомська, Федан, 2016).

Дослідники все більше звертаються до особливостей прояву стресу на психічному рівні: емоційне регулювання поведінки, стійкість когнітивних функцій для ефективної обробки інформації, індивідуальні особливості подолання труднощів, а також – психологічні особливості мотиваційної сфери в умовах стресу та особливості перебудови в мотиваційній структурі діяльності.

1.2. Теоретичний огляд дослідження толерантності до невизначеності

Дослідження явищ “толерантність до невизначеності” та “інтолерантності до невизначеності” розпочалося у середині ХХ ст., коли Е. Френкель-Брунsvік використала ці терміни в контексті етнічних упереджень і антисемітизму. Говорячи про інтолерантність до невизначеності, вона торкається теми забобонів. За ствердженням Френкель-Брунsvік, люди, схильні до забобонів, також схильні до тенденції сильної та визначеної полярної категоризації людей (слабкий/сильний, чистий/брудний, тощо). Забобони виявляються у полярних концепціях (чоловіки та жінки, батьки та діти і т.ін.). Люди, схильні до забобонів дуже важко відмовляються від сформованих настанов у вирішенні інтелектуальних задач, схильні до пошуку авторитетів і орієнтуються на думку інших (Frenkel-Brunswik, 1948).

У цьому контексті нам видається доцільним провести паралель з іншим досліджуваним нами явищем – локусом контролю. Екстернальний локус контролю як пошук зовнішніх факторів до успіху та намагання покладатися на зовнішні орієнтири, продовжуючи висновки Френкель-Брунsvік, можуть бути пов’язані з інтолерантністю до невизначеності.

Френкель-Брунsvік визначає толерантність до невизначеності як емоційну та перцептивну особистісну змінну. Вона досліджувала феномен авторитарної особистості разом з іншими колегами з Каліфорнійського Університету. Ці дослідники, серед яких – Т. Адорно, розкривали авторитарну особистість через вчення Зигмунда Фройдера, розцінюючи це наслідком проблем ранньої соціалізації дитини (суворе виховання, емоційна холодність і відстороненість батьків, тощо), через які дитина виробляє уявлення про те, що сильним необхідно коритися. Дитина не може відповісти батькам агресією, проте виростаючи, намагається ототожнювати себе з владним рівнем у суспільстві. Через пригнічення імпульсу переспрямувати агресію на нижчих за соціальним

статусом можуть формуватися ригідна організація особистості та стереотипне мислення (Adorno et al., 1950).

С. Буднер, критикуючи попередні дослідження толерантності та інтолерантності до невизначеності за зосередженість в межах політичної теорії автотитаризму, порушив питання про психологічний зміст невизначеності та запропонував визначення інтолерантності до невизначеності через тенденцію сприймати невизначені ситуації як джерело загрози. Буднер виокремлює такі ознаки невизначеної ситуації:

- Новизна;
- Складність і велика кількість змінних;
- Нерозв'язність.

Толерантність до невизначеності Буднер визначив як тенденцію сприймати невизначені ситуації бажаними. Він також вважав, що немає прямого вираження інтолерантності до невизначеності, натомість, вона виражається опосередковано через вибір тих чи інших видів активності та соціальні феномени (Budner, 1962).

Ранні дослідження толерантності до невизначеності були зосереджені на соціальній складовій, досліджуючи реакцію людей на інші культури, а також на те, як ці люди сприймають відмінності між ними та іншими. Соціальні психологи розглядали толерантність до невизначеності як рису особистості, яка пояснює негативні соціальні установки та поведінку через упереджене ставлення до відмінних людей. Згодом концепція толерантності до невизначеності зазнала уточнення та розширення до впливу невідомих чинників загалом і ставлення осіб до них. Це розширення означало дослідження можливих наслідків інтолерантності до невизначеності поза контекстом взаємодії з іншими культурами. Проводячи дослідження проблеми

невизначеності через аналіз відповідних статей, Р. В. Нортон виокремлює 8 категорій, через які розкривається поняття невизначеності:

- Множинність суджень;
- Неточність, неповнота і фрагментованість;
- Ймовірність;
- Неструктурованість;
- Дефіцит інформації;
- Мінливість;
- Несумісність і суперечливість;
- Незрозумілість (R. W. Norton, 1975).

У 1965 році С. Бохнер узагальнив попередні погляди на інтолерантність до невизначеності та дійшов висновку, що це явище містить у собі декілька значень. Одним зі значень Бохнер визначає інтолерантність до невизначеності як базовий феномен, який визначає перебіг усіх емоційних і когнітивних процесів, на поведінку в соціумі та стосовно інших індивідів, на поведінку в складних ситуаціях. В іншому значенні інтолерантність до невизначеності постає як характеристика перцептивного апарату особистості – тобто, схильні до інтолерантності до невизначеності особи реагуватимуть схожим чином на будь-які ситуації невизначеності та обиратимуть один поведінковий патерн у різноманітних ситуаціях.

Бохнер виокремив первинні та вторинні характеристики інтолерантності до невизначеності. Первинними стали особливості перцептивного апарату та когнітивного стилю:

- Потреба в категоризації (ригідна дихотомізація, схильність до чітких полярностей);
- Пошук однозначності та визначеності, при цьому – уникнення багатозначності та невизначеності;

- Розділення об'єктів на “хороші” та “погані” (неприпустимість поєднання позитивного та негативного в одному об'єкті);
- Погляди на життя за чорно-білим принципом;
- Беззаперечний вибір знайомого перед незнайомим;
- Відкидання всього незвичного на користь звичного;
- Фіксованість первинного враження про об'єкт, що змінюється;
- Ухвалення рішення на ранніх етапах сприйняття та відмова від його зміни;
- Схильність до передчасних висновків.

Вторинними характеристиками інтолерантності до невизначеності є:

- Авторитаризм;
- Догматизм;
- Ригідність;
- Закритість до нового досвіду;
- Наявність етичних забобонів;
- Низька креативність;
- Тривожність;
- Екстрапунітивність (схильність перекладати відповідальність за невдачі на інших, засудження та пошук винних серед оточення);
- Агресивність.

Пізніше виникає сприйняття толерантності до невизначеності як індивідуальних відмінностей когнітивної реакції на зовнішні стимули, які сприймаються як неоднозначні (McLain, 1993). Таким чином, толерантність до невизначеності розглядається вже не лише як риса особистості, але і як метакогнітивний процес або навичка.

Важливим у вивченні толерантності та інтолерантності до невизначеності також є розділення ситуацій багатозначності та ситуацій неточності та

незрозумілості. А. Лахана зазначає, що у дослідженні толерантності до невизначеності зустрічаються такі терміни як “tolerance/intolerance of ambiguity”, поряд з поняттям “uncertainty”. Так, ambiguity і uncertainty або вважаються синонімічними, або розрізняються як ambiguity – ситуації багатозначності, а uncertainty – явища неточності (Lakhana, 2012).

Наразі більшість дослідників вважає толерантність до невизначеності індивідуальною особливістю, яка включає реакції (як короткотривалі, так і довготривалі) на різноманітні ситуаційні характеристики. Ця риса особистості може виявлятися по-різному залежно від життєвих контекстів і наслідків і більше не вважається універсальною та усталеною рисою, яка характеризує реагування на будь-які неоднозначні стимули (Furnham, Marks, 2013).

Толерантність до невизначеності розглядається як здатність толерування невизначеності як частини щоденного досвіду та вважається властивістю дорослої особистості, яка може знаходити творчі рішення до нових викликів і невизначених ситуацій у житті. Таким чином, толерантність до невизначеності стає здатністю адаптуватися до ситуацій невизначеності з якомога більшим використанням власних ресурсів і переваг. Доросла особистість вбачає у ситуаціях невизначеності та неоднозначності можливості до самовдосконалення, реалізації власного потенціалу. Українські дослідники розглядають толерантність до невизначеності як здатність сприймати невизначеність не як загрозу, а як виклик до самовдосконалення та поштовх до творчості (Артемов, Сингаївська, 2022).

Тут простежимо зв'язок зі ще однією концепцією, досліджуваною в нашій роботі – психологічною ресурсністю особистості. Так, толерантність до невизначеності постає схильністю та здатністю звертатися до своїх ресурсів для розв'язання нетривіальних задач, вмінням покладатися на власну ресурсність у прагненні до саморозвитку. Ресурси особистості використовуються для

подолання нових перешкод і викликів, і ресурсність особистості виступає підґрунтям для толерантності до невизначеності. Досліджувані явища існують у полярності: толерантність-інтолерантність до невизначеності, інтернальний-екстернальний локус контролю, висока чи низька ресурсність особистості. Отже, важливим стає аналіз зв'язку цих полярностей і чи дійсно особистість є схильною до того чи іншого полюсу. Однією з контекстуальних характеристик конкретної ситуації невизначеності виступає стрес, який може бути фоном у житті особи, а також – посилюватися самою ситуацією невизначеності.

Толерантність до невизначеності асоціюють з оптимізмом, психологічною гнучкістю, відкритістю до нового. Інтолерантність до невизначеності асоціюють з догматизмом, агресивністю, тривогою щодо майбутнього. Р. Карлтон зазначає, що тривога зумовлена нетерпимістю людини щодо уявлень про те, що негативні події можуть статися, і немає беззаперечного способу передбачити такі ситуації (Carleton et al., 2007). Інтолерантність до невизначеності може виявлятися як у реактивному незадоволенні великою кількістю ситуацій невизначеності, так і в проактивній боротьбі з такими ситуаціями у вигляді встановлення чіткого регламенту змінних.

Толерантність та інтолерантність до невизначеності пов'язують з адаптаційними ресурсами особистості. Наприклад, Дж. Босвелл та його колеги зауважують про дезадаптивні когнітивні та поведінкові спроби контролювати ситуації невизначеності, які є центральними для генералізованого тривожного розладу (зосередженість на підвищенні сприйнятого контролю над можливими ситуаціями в майбутньому), obsесивно-компульсивного розладу (obsесії та компульсії, покликані підвищити сприйнятий контроль), панічного розладу (уникнення стимулів панічних атак для підвищення контролю над ситуацією), соціальної тривожності (уникнення визначених соціальних ситуацій для

уникнення переживань щодо неоднозначної соціальної взаємодії) та великого депресивного розладу (зануреність у події минулого для визначення значення подій, які важко піддаються такому аналізу).

Дослідники вважають, що міра, до якої людина терпить невизначеність, є змінною, тому нові методи лікування включають у себе роботу і з цим фактором. Деякі з останніх досліджень визначають інтолерантність до невизначеності як загальну тему для різноманітних розладів. (Boswell et al., 2013).

М. Фрістон і колеги розглянули інтолерантність до невизначеності в контексті тривоги та занепокоєння. Їхня робота стверджує, що основна причина занепокоєння полягає в тому, що люди намагаються контролювати ситуацію та запобігти виникненню негативних наслідків у майбутньому. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності мають негативні упередження щодо невизначеності, не обирають ефективні стратегії вирішення проблем, потребують більшої кількості доказів, щоб змінити свої переконання та схильні переоцінювати можливі негативні наслідки. Посилення занепокоєння може бути продовженням невпевненості у власних силах, у можливості розв'язання проблем і зниженим відчуттям контролю (Freeston et al., 1994).

Також досліджується вплив толерантності до невизначеності на ухвалення рішень: емоційний, когнітивний і поведінковий компонент. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні обирати менш ефективні стратегії ухвалення рішень. Наприклад, вони частіше обирають менш цінні та менш ймовірні, але негайні винагороди, не будучи готовими очікувати на відкладені винагороди (Ciria et al., 2021). Коли вони отримують нову інформацію або коли стикаються зі зміною обставин, то все одно дотримуються раніше випробуваних стратегій і моделей поведінки. Такі люди схильні до безпричинних виборів, орієнтуються на швидкий успіх і не аналізують

ситуацію, перш ніж шукати рішення. Люди ж з високим рівнем толерантності до невизначеності більше схильні до раціональної оцінки своїх дій, обмірковування своїх рішень і швидкий перехід від планів до дій, коли плани вже раціонально проаналізовано (Саннікова, Санніков, 2020).

Невизначеність також розглядається у контексті нейронаук та теорії інформації. Так, Дж. Хірш і колеги визначили ентропійну модель невизначеності, згідно з якою неоднозначність або інша форма неадекватної ситуаційної інформації спонукає особу до зменшення неоднозначності до контрольованого рівня. За цією моделлю толерантність до невизначеності може модерувати мотивацію до зменшення неоднозначності, керувати рівнем конфлікту між сприйняттям і можливостями поведінки, сприяти заміні невизначеності на ясність і конкретність мети, а також впливати на рівень тривоги, яку людина відчуває під час дії стимулів ситуацій невизначеності. Ця модель пропонує поєднання сприйняття толерантності до невизначеності з точки зору сприйняття та поведінки (Hirsh et al., 2012).

Невизначеність як фактор у будь-якій ситуації може бути як очікуваною, так і несподіваною. Очікувана невизначеність виникає у ситуаціях, де людина очікує багато змінних та нечітку інформацію. Наприклад, це може бути водіння в місті, де водії не дотримуються правил дорожнього руху достатньою мірою. Отже, людина очікує, що всі довкола будуть порушувати правила – невизначеність стає передбачуваною, стабільною та відомою. В ситуації ж непередбаченої невизначеності людина не може покладатися на жодну стабільність, оскільки нові обставини роблять попередні прогнози недійсними (Yu, Dayan, 2005).

Дослідження толерантності до невизначеності та феномену невизначеності триває через прогрес у розумінні роботи мозку. Через це дослідження неоднозначності потребують розуміння неврологічної реакції

людей на ситуації невизначеності. На відміну від попередніх методів дослідження, дослідження неврологічного аспекту дозволяють оцінювати реакцію та поведінку людини в кожному окремому контексті ситуації невизначеності. Відповідно, посилюється й інтерес до того, які ситуації можна вважати невизначеними, як вони ініціюють індивідуальну роботу мозку та наскільки кожна така ситуація має унікальний рівень впливу на роботу мозку.

1.3. Теоретичний огляд дослідження локусу контролю та його впливу на ухвалення життєвих рішень

Концепція локусу контролю була запроваджена Дж. Роттером та швидко стала однією з центральних концепцій у психології особистості. Локус контролю – концепція, яка описує пояснення людьми своїх успіхів і невдач. Локус контролю може бути внутрішнім (коли людина переконана, що може впоратися зі своїм життям і має на нього достатній вплив) і зовнішнім (коли людина переконана, що якість її життя обмежена зовнішніми факторами, на які вона не має жодного впливу або що доля повністю визначає, що з цією людиною стається. Людина з сильним інтернальним (або внутрішнім) локусом контролю бачить себе як особу, яка має великий особистий контроль, а тому такі люди частіше беруть на себе відповідальність за свою поведінку, яка сприймається продуктом їхньої особистості. Людина з сильним екстернальним (або зовнішнім) локусом контролю сприймає свою поведінку як щось, викликане зовнішніми факторами, обставинами та долею. (Rotter, 1966).

П. Спектор описував людей з інтернальним локусом контролю як таких, які вважають, що події, які з ними відбуваються, контролюються ними самими. А людей з екстернальним локусом контролю – як таких, які приписують зовнішнім факторам основну вагу в подіях їхнього життя (Spector, 1982).

Розвиток концепції локусу контролю відбувся у контексті теорії соціального навчіння Роттера. Соціальна теорія навчіння виникла як спроба пояснити, як люди навчаються у взаємодії з іншими людьми та елементами оточення. У ній очікувані результати пов'язаних між собою подій закріплюються через підкріплення. Особистісний досвід та історія підкріплення впливають на міру, якою люди пояснюють отримані результати через власні дії. Так, установки та очікування, пов'язані з локусом контролю зміцнюються та розвиваються через взаємодію з соціумом. Теорія Роттера ґрунтується на

припущенні, що когнітивні чинники формують реакцію людини на вплив оточення та навколишнього середовища. Він відкидає класичний біхевіоризм в аспекті прямого підкріплення поведінки з зовнішнього середовища та пропонує оцінювати як основний чинник поведінки людини очікування щодо майбутнього (Rotter, 1954).

Теорія соціального наuczіння Роттера ґрунтується на прогнозі поведінки людини в складних ситуаціях, яка оцінюється через чотири змінні:

- Потенціал поведінки;
- Очікування;
- Цінність підкріплення;
- Психологічну ситуацію (сприйняття соціальної ситуації через призму спостерігача).

Локус контролю – це континуум, тож більшість людей не можна розмістити на певному полюсі. Ця концепція має спільні риси зі стилем атрибуції, проте локус контролю спрямований на майбутнє та майбутні здобутки людини, а стиль атрибуції пов'язаний з пошуком пояснення минулих подій. За Ф. Гайдером, люди схильні пов'язувати певні події або з внутрішніми причинами (наприклад, настрій іншої людини) або з зовнішніми причинами (в іншої людини сталося щось погане). Коли людина схильна пояснювати ситуації через внутрішні причини, це виражає диспозиційний стиль атрибуції. Коли людина схильна пояснювати їх через зовнішні причини – ситуаційний стиль. Пошук причин ситуації у внутрішньому світі іншої людини призводить до фундаментальної помилки атрибуції – приписування людині певних якостей, якими вона, можливо, і не володіє. При поясненні власної поведінки люди більше схильні до ситуаційної атрибуції, прив'язуючи свою поведінку до обставин і умов оточення (Heider, 1958).

Локус контролю належить до переконань особи щодо ступеню контролю, який вона має над своїми успіхами, контролю над своїм життям. Інтернальний локус контролю описується як результати дій, які можуть сприяти розвитку компетентності та підвищувати внутрішню мотивацію до саморозвитку. У зв'язку з цим повертаємося до теорій про толерантність та інтолерантність до невизначеності та їхню роль у готовності людини до застосування власних творчих ресурсів до розв'язання складних або нових і незрозумілих задач. Інтернальний локус контролю також пов'язується з можливістю досягти успіху, покладаючись на власні ресурси та творчий потенціал.

На противагу цьому, екстернальний локус контролю пов'язується з результатом дії зовнішніх сил, які мають схильність підірвати внутрішню мотивацію. Таким чином, локус контролю може впливати на здатність особи справлятися зі стресорами всіх типів і загалом на сприйняття стресорів. Локус контролю стає важливим фактором до дослідження впливу сприйнятого стресу на благополуччя та здатність адаптуватися до невизначеності в умовах стресу.

Оскільки люди з інтернальним локусом контролю вірять у свої сили та здібності справлятися з викликами, це знижує рівень стресу. Внутрішній локус контролю пов'язаний з вищою самооцінкою та впевненістю в собі, що сприяє стійкості до стресових ситуацій, якщо вже людина опиняється у ситуації, де сприйнятий стрес виявляється високим. Зважаючи на те, що люди з екстернальним локусом контролю схильні перекладати свої успіхи та невдачі на зовнішні фактори, вони також опиняються в умовах вищого сприйнятого стресу, оскільки відчують себе безсилими перед обставинами. Також екстернальний локус контролю асоціюється з вищою тривожністю та депресією, оскільки люди з екстернальним локусом контролю вважають, що не мають контролю над своїм життям.

Локус контролю пов'язаний також з концепцією самоконтролю як здатності пересилювати автоматичні імпульси. Дослідники відносять ці конструкції до різних факторів особистості: самоконтроль пов'язують з сумлінністю, а локус контролю – з нейротизмом (Boals et al., 2011).

А. Бандура наводить критику проведення аналогії між локусом контролю та самоефективністю – впевненістю в здатності до виявлення самоконтролю. Але також він визнає, що незважаючи на те, що це не тотожні концепції, вони все ж пов'язані. Так, самоконтроль людини залежить від того, наскільки вона вірить, що певною мірою контролює те, що з нею відбувається. Відповідно, самоконтроль та самоефективність мають залежати від локусу контролю (Bandura, 1977).

За ствердженням Д. Кобб-Кларк, цей зв'язок може підкріплювати гіпотезу про те, що самоконтроль виступає посередником між локусом контролю та багатьма результатами в житті людини, проводячи, таким чином, зв'язну ланку між переконаннями людини та її фактичними діями до досягнення певного результату. Так, люди будуть більш схильні виявляти самоконтроль, якщо будуть вірити, що їхні дії здатні змінити чи вплинути на ситуацію (Cobb-Clark, 2015).

Вищий рівень самоконтролю допомагає протистояти миттєвим спокусам, орієнтуватися на більш довготривалі результати, робити довгострокові інвестиції. Самоконтроль посилюється вірою в те, що те, що людина робить, має значення, і послаблюється переконанням у тому, що все в її житті залежить від удачі.

Окрім самоконтролю та самоефективності з локусом контролю пов'язані такі поняття як самооцінка, нейротизм, сприйнятий поведінковий контроль. Переважно ці концепції розвивалися та досліджувалися нарізно, проте дослідники, серед яких Т. Дзадж, вважають, що локус контролю,

самоефективність і нейротизм є маркерами однієї концепції вищого порядку. Вони вважають, що ці конструкти формують самооцінку людини (Judge et al., 2003). Нейротизм (тривога, страх, занепокоєння, розчарування тощо) як риса особистості пов'язаний з вищим рівнем сприйнятого стресу, нижчим рівнем сприйнятого контролю, вищою інтенсивністю стресових факторів і схильністю до уникнення як способу подолання стресових ситуацій.

Нейротизм визначається як схильність людини відчувати негативні афекти, наприклад, гнів, тривогу, занепокоєння, роздратування, емоційну нестабільність. Особи з підвищеним рівнем нейротизму важко реагують на стрес навколишнього середовища, схильні сприймати звичні ситуації як такі, що несуть загрозу, і можуть сприймати з глибоким розчаруванням незначні невдачі. Нейротизм має значний вплив на широкий спектр психопатології та загальному стану здоров'я. Він не лише впливає на соматичні захворювання, але і супроводжує погіршене сприйняття власного здоров'я, перспектив одужання, тощо.

Часті випадки дезадаптивної поведінки та вживання психоактивних речовин пов'язані саме з намаганням придушити емоційну нестабільність, пов'язану з нейротизмом. Також клінічно значимі епізоди тривоги чи депресії є впливом поєднання нейротизму та стресових обставин (Widiger, 2009).

Нейротизм також пов'язують з рядом соматичних захворювань, таких як: захворювання серця, порушення імунної системи, астма, синдром подразненого кишківника та навіть з підвищеним ризиком смертності (Tackett, Lahey, 2017). Вплив нейротизму на фізичний стан є як прямим, так і опосередкованим, оскільки він створює умови для вразливості до цих станів, а також визначається схильністю перебільшувати їх значимість і не реагувати на спроби лікування.

Нейротизм пов'язують з погіршенням якості життя, в тому числі на робочому місці та в близьких стосунках. Високий рівень нейротизму

супроводжується емоційною нестабільністю та стурбованістю, що призводить до виснаження на роботі. А в подружньому житті він викликає суб'єктивну незадоволеність стосунками, навіть коли для цього немає об'єктивного підґрунтя, що сприяє віддаленню від партнера та вже фактичному погіршенню стосунків (Ozer, 2006).

Люди з переважанням інтернального локусу контролю, краще працюють на самоті, аніж у команді, більше виявляють ініціативи та активні в пошуку нової інформації. Вони схильні до директивного стилю керівництва.

Люди з екстернальним локусом контролю виявляють більше конформізму, краще працюють у команді, більш чутливі до думки оточуючих і загалом є кращими виконавцями, які ефективно працюють під керівництвом іншої людини.

У контексті здоров'я та тілесності також варто зауважити про зв'язок локусу контролю та негативним образом тіла. Незадоволеність образом тіла визначається як зниження ваги тіла або змінення зовнішнього вигляду через невідповідність між фактичним образом тіла та ідеальним. Незадоволеність образом тіла пов'язують з підвищеною соціальною тривогою, соромом та іншими переживаннями, які знижують якість життя та самоефективність людини (Grogan, 2008).

Р. Шварцер стверджує, що високий рівень самоефективності пов'язаний з вищим рівнем здоров'я, більшими досягненнями. А низький рівень самоефективності він пов'язує зі зниженням мотивації та когнітивних здібностей. У контексті самоефективності він наводить зв'язок багатьох елементів, які впливають на поведінку людини (когнітивні, поведінкові, особистісні) та зазначає, що функціонування людини в самоефективності полягає в поєднанні цих елементів (Schwarzer, 1992).

I. Айзен вважає, що локус контролю в поєднанні з самоефективністю складає ширше явище – “сприйнятий контроль поведінки”. Локус контролю відображає впевненість людей, що те, що відбувається в їхньому житті, має причинним підґрунтям їхні власні рішення та поведінка, а самоефективність відображає міру, якою вони переконані, що вони особисто здатні у відповідний момент застосувати бажану поведінку. Самоефективність є контекстуальною, бо вона визначається складністю певного рішення чи поведінки та великою мірою залежить від складності ситуації, в якій опинилася людина. В той же час локус контролю визначається як загальна навичка, натренована протягом ухвалення попередніх рішень і застосовується стабільно в різних ситуаціях (Ajzen, 2002).

Також локус контролю пов’язаний з мотивацією та є його невід’ємною частиною. Так, згідно з теорією мотивації Дж. Аткинсона, вона складається з двох компонентів: мотивів і очікувань. Мотиви – тенденція наближатися чи уникати певного стимулу, а очікування – оцінка особою, наскільки високі шанси, що її дії призведуть до бажаного результату (Atkinson, 1964). Очікування також є складовою теорії соціального навчіння, отже можливо стверджувати про зв’язок мотивації та підкріпленої поведінки в рамках соціального навчіння, в рамках якої і формується локус контролю.

Слово “мотивація” вперше вживається Артуром Шопенгауером у статті “Чотири принципи достатньої причини”. Пізніше цей термін починає використовуватися у психології для пояснення причин поведінки. Наразі немає єдиного трактування значення та визначення мотивації як психічного явища. Одне з трактувань: мотивація – це сукупність чинників, які спрямовують людину в її діяльності, інше: мотивація – це сукупність мотивів. Мотивація також трактується як процес психічної регуляції конкретної діяльності, як розгалужена система окремих видів і форм спонукання та діяльності. Загалом,

мотивація може трактуватися у два способи: як структура або як динамічне утворення (мотиваційний механізм) (Колот, 2008).

В будь-якому випадку, мотивація розглядається вторинною до мотивів. У випадку, коли мотивація є динамічним механізмом, вважається, що вона покликана реалізовувати вже наявний мотив. Тобто, коли з'являється відповідна можливість реалізувати мотив, з'являється і мотивація – регулювання діяльності відповідно до мотиву. Так, мотивація починається з актуалізації мотиву. Мотив тут розуміється як предмет задоволення потреби, відповідно, мотив задається людині в готовому вигляді. Тобто, він не формується (адже був сформований раніше), а актуалізується (його образ викликається у свідомості) (Ryan, Deci, 1996).

Х. Хекхаузен розуміє мотивацію не як основну причину поведінки, а як динаміку безлічі чинників у окремій взаємодії людини з середовищем (включно з формулюванням цілей) (Heckhausen, 1967). Х. Хекхаузен виокремлює два типи мотивації: потенційну та актуальну. Потенційна мотивація, за Х. Хекхаузенем, схожа до того, що Дж. Аткинсон вкладав в поняття “мотив”, актуальна ж мотивація – це те, що він називав словом “мотивація” або “тенденція” (Atkinson, 1957).

Потенційна мотивація – це стан, який діє за принципом шкали оцінок і визначає, як повинен бути побудований певний тип життєвих ситуацій, щоб людина могла бути в них успішною. Актуальна мотивація (або спонукальний мотив) складається з очікувань, що пов'язують теперішнє і майбутнє. Таким чином, Х. Хекхаузен не розмежовує поняття “мотив” та “мотивація”. Коли мотиваційний процес завершується діяльністю, така мотивація є актуальною. Коли ж мотиваційний процес не завершується діяльністю, але бажання, мотив чи намір залишаються у пам'яті та є особистісно значущими, така мотивація є потенційною мотивацією і може перетворюватися на

особистісну рису. Загалом, у спрощеному вигляді, мотиваційний процес поетапно виглядає таким чином:

1. Нужда
2. Потреба
3. Бажання
4. Мотив
5. Намір
6. Діяльність.

Різноманітні теорії управління стресом демонструють важливість у цьому механізмі локусу контролю та пояснюють, як він може допомагати людям подолати стресові ситуації. Вважається, що існує зв'язок між локусом контролю та сприйнятим стресом (Ivancevich, Matteson, 1980).

Люди зі схильністю до екстернального локусу контролю та низькою самоефективністю мають вищі рівні психологічних і фізичних труднощів, а також повідомляють про нижчий рівень психологічного благополуччя. Такі люди більше зосереджуються на перешкодах, аніж на можливостях. Разом з цим, перешкоди більше сприймаються як стрес, який людина не може подолати, бо переконана у своєму браку відповідних ресурсів. Оскільки стрес є невід'ємною частиною життя, люди, переконані у своїй нездатності з ним впоратися, потрапляють у вразливу позицію, бо постійно перебувають під тиском.

Стрес стає первинним або вторинним фактором погіршення здоров'я. У першому випадку це стається через тривале симпатичне збудження, а в другому – через пов'язану зі стресом поведінку, покликану впоратися з відчуттями та подолати стресову ситуацію. Це може виражатися як паління, надмірне вживання психоактивних речовин або порушення харчової поведінки. Стресові ситуації часто передують нерегулярному харчуванню та намаганнями

контролювати вагу в молодих жінок. Це демонструє зв'язок стресу та негативним образом тіла (Cash, 2002).

Локус контролю також пов'язують як проміжний інструмент для оцінювання готовності людини взяти на себе відповідальність за свої рішення та поведінку – таким чином, він виступає проміжною ланкою до оцінювання ступеню підзвітності або спроможності до юридичної відповідальності особи. На противагу цій відповідальності також можна оцінити схильність людини до заперечення (Beech, Fisher, 2002).

Заперечення в цьому випадку може піддаватися впливу когнітивних процесів у випадку скоєння правопорушення, оскільки така людина намагається дистанціюватися від своїх проступків і виправдати їх, вишукуючи раціональне підґрунтя свого проступку.

1.4. Теоретичний огляд дослідження психологічної ресурсності та її ролі в адаптації до невизначеності

Ресурсами вважаються ті об'єкти та явища, які є цінними централізовано самі по собі (наприклад, самооцінка, здоров'я, внутрішній спокій) або є ефективними засобами для досягнення централізовано цінних результатів (наприклад, гроші або соціальна підтримка). Ресурси також поділяються на дистальні (далекі) та проксимальні (близькі), внутрішні та зовнішні, біологічні та культурні. Для дослідження ресурсів необхідно отримати уявлення про те, що вважається ресурсами більшістю людей, оскільки це буде сильно залежати від контексту. Проте, наприклад, самоефективність за Бандурою, згадана вище, вважається ресурсом для більшості людей у західному суспільстві, хоча і не вважається ресурсом будь-якою людиною в будь-якій ситуації.

Корені психології ресурсів є екологічними та соціальними, вона орієнтується та наголошує на зовнішніх процесах у середовищі та володінні людей ресурсами або доступі до них (Albee, 1977).

Засноване на ресурсах поняття благополуччя було досліджене Г. Капланом. Він виокремив два ключові ресурси: аспект самої (self) і аспект соціальної включеності та підтримки (Caplan, 1964, 1974).

Зв'язок між сильним "я" та соціальними ресурсами також підтверджується Дж. Келлі та С. Сарасоном. Згідно з Келлі, благополуччя людини залежить від її доступу до ресурсів у рамках її екологічного середовища. Екологічна взаємодія визначається тим, що ресурси передаються від людини до середовища та навпаки (Kelly, 1966). Сарасон відзначав, що коли людина втрачає підтримку спільноти та відчуття доступу до загальних ресурсів, вона стає вразливою до впливу стресу (Sarason, 1974).

Водночас, дослідження Беркмана та Сайма показує, наскільки важливим є доступ до соціальних ресурсів у межах здоров'я. Перебування у шлюбі,

наявність близьких друзів і приналежність до релігійної спільноти асоціюються з нижчими показниками смертності (Berkman, Syme, 1979).

Також поєднання високого рівня стресу та низького рівня доступу до психосоціальних ресурсів пов'язують з високими ризиками для психологічного та фізичного здоров'я матері та дитини (Nuckolls, Cassel, Caplan, 1972).

Дослідження важливості соціальних ресурсів призвели до розвитку різних моделей ресурсів – одна з яких базується на теорії ключових ресурсів. Згідно з П. Тоїтс ключові ресурси розглядаються як такі, які пов'язані з керівництвом і менеджментом. Наприклад, люди з високим рівнем самоефективності можуть застосовувати й інші свої ресурси, обираючи, які є найбільш необхідними та ефективними у відповідному контексті, для подолання стресових ситуацій (Thoits, 1994).

Важливим постає акцент на самоефективності як своєрідній точці доступу до решти ресурсів, зважаючи на зв'язок самоефективності та локусу контролю. Простежується зв'язок локусу контролю та ресурсності особистості, як особистісної, так і соціальної. Серед теорій ключових ресурсів найбільш розповсюдженими є ті, що базуються на аспектах, пов'язаних з контролем. Самоефективність початково оцінювалася як контекстуальна якість – тобто, вона виступала як сприйняття можливості зіштовхнутися з певним типом виклику. Проте в подальшому це бачення було розширене та включало в себе вплив узагальненого відчуття самоефективності (Schwarzer, 1993).

Люди з такими властивостями особистості більше схильні оцінювати себе як таких, що можуть успішно втілювати вплив на своє оточення та досягати своїх цілей. Самоефективність пов'язують з вищим фізичним і емоційним благополуччям і з можливістю справлятися зі стресом ефективніше. Люди з високим рівнем самоефективності схильні шукати раціональні рішення

до проблем, з якими стикаються, та сприймати стресори різного рівня більш спокійно (Bandura, 1997).

Іншим ресурсом, який викликав інтерес дослідників, є диспозиційний оптимізм. Диспозиційний оптимізм – це загальна, досить стабільна тенденція очікування позитивних результатів у важливих сферах життя людини. Починаючи з 1980-тих років активно досліджувалися процеси регуляції поведінки. Один з важливих досліджених принципів – роль очікування в межах цілеспрямованих дій. Очікування стало важливою частиною як теорій мотивації, так і продовження розвитку теорії про локус контролю в межах соціального наочіння. Як і з самоефективністю, оптимізм і песимізм можна розглядати як у вузьких ситуативних контекстах, так і як загальний фактор, який впливає на якість життя людини незалежно від окремих ситуацій.

Дослідники встановили, що диспозиційний оптимізм пов'язаний з вищою здатністю насолоджуватися благополуччям і вищою здатністю справлятися зі стресом. Також було встановлено, що люди з високим рівнем оптимізму швидше відновлювалися після хірургічних втручань. Це стосувалося як соматичних, так і психологічних проявів. Відповідно, оптимізм має загальний ефект на благополуччя та здоров'я людини (Scheier, Carver, 1985).

Ще одним важливим ресурсом є висока самооцінка. Люди з високою самооцінкою менш схильні розглядати труднощі в житті як ознаку своїх помилок чи низької цінності як особистості. Самооцінка, як і самоефективність і оптимізм, пов'язані зі здатністю людини легше справлятися зі стресом і впливають на здатність насолоджуватися життям загалом (Rosenberg, 1965).

Самооцінка відображає, як люди сприймають себе та як почуваються щодо себе. Вона є складним конструктом, який пов'язаний з іншими концепціями – наприклад, образом себе, самосприйняттям, самовпевненістю,

самоповагою та самоцінністю. Дослідження також показують, що самооцінка впливає на психологічне благополуччя (Sowislo, Orth, 2013).

Здорова самооцінка пов'язується зі збалансованим уявленням про себе, при цьому людина як приймає свої слабкості, так і усвідомлює свої переваги та сильні аспекти (Fennel, 1998).

Деякі дослідники вважають самооцінку відносно стабільною протягом життя та визначають зв'язок між приймаючою оцінкою себе та ймовірністю досягти успіху в різних сферах життя (Orth, Robins, 2014). Низька ж самооцінка пов'язана з вищими ризиками для психологічного здоров'я, залежністю від психоактивних речовин і нижчим рівнем задоволеності життям. Щоправда, кореляція між рівнем самооцінки та практичними результатами не завжди настільки пряма.

Зв'язок самооцінки зі станом здоров'я (в тому числі, психологічного) виявляється в обидва боки. Низька самооцінка пов'язана з нижчим рівнем психологічного благополуччя, але і психічні розлади можуть спричиняти зниження самооцінки. Наприклад, це стосується симптомів депресії, які призводять до зниження самооцінки (Shahar, Davidson, 2003).

Низьку самооцінку також пов'язують з румінацією – схильністю обдумувати одну проблему протягом довгого часу та нездатністю переключитися з обдумування цієї проблеми на її розв'язання. Дослідники зауважують, що румінація, самооцінка та депресія дуже тісно пов'язані. Самокритична румінація визначається як обдумування своїх минулих помилок і критика своїх попередніх рішень. Така румінація негативно впливає на самооцінку, але не лише сприяє її виникненню, але і підтримує її на низькому рівні (Kolubinski et al., 2016).

У зв'язку зі стресом також важливо зауважити про теорію збереження ресурсів С. Хобфолла – COR (conservation of resources). Ця теорія стверджує,

що люди, перш за все, прагнуть отримати, зберегти та, зрештою, захистити ресурси, до яких отримують доступ. Стрес же виникає, коли людина відчуває загрозу своїм ресурсам або коли вона не може отримати доступ до ресурсів, незважаючи на докладені нею зусилля. Таким чином, ресурси виступають як центральна мотиваційна конструкція, а втрата ресурсів стає центральною у переживанні стресу. Оскільки ресурси пов'язуються зі стресостійкістю, то втрата ресурсів призводить до ще більшої втрати ресурсів. Втрачаючи ресурси, люди стають вразливішими до подальшого стресу та продовжують втрачати свою стійкість та решту ресурсів (Hobfoll, 1989).

Пов'язаним з психологічною ресурсністю особистості є концепт позитивного психологічного капіталу (PsyCap). Джерелом концепції психологічного капіталу є позитивна організаційна поведінка (Luthans, 2003; Luthans et al., 2007). Ф. Лутанс і колеги визначають психологічний капітал як позитивний психологічний стан розвитку індивіда, який характеризується:

- наявністю впевненості (самоефективність), щоб застосовувати необхідні заходи у ситуаціях виклику;
- Позитивною атрибуцією (оптимізм) щодо успіху зараз і в майбутньому;
- Наполегливість у досягненні цілей, переспрямування зусиль для досягнення цілі (надія);
- При зіткненні з проблемами чи невдачами наполегливість і можливість продовжити зусилля (резилієнс).

На цьому і базуються 4 основні компоненти психологічного капіталу: самоефективність, оптимізм, надія та резилієнс (психологічна стійкість).

Лутанс і колеги також стверджують, що для явище позитивної психології може бути частиною психологічного капіталу, якщо воно відповідає таким критеріям:

- Воно має бути позитивним і відносно унікальним для організаційної поведінки;
- Воно має відповідати науковим критеріям теорії: бути ретельно дослідженим як теоретично, так і емпірично);
- Воно має піддаватися вимірюванню та оцінці (за допомогою додаткових інструментів – таких як опитувальники);
- Воно має бути станом (тобто, не чимось вродженим або статичним за природою), а отже – може бути розвиненим за допомогою певних інтервенцій;
- Воно має стосуватися покращення результатів роботи.

В організаційному ключі конструкт психологічного капіталу пов'язаний з вищою задоволеністю роботою, залученістю в робочі процеси та має зворотній зв'язок зі стресом, зловживанням психоактивними речовинами та контрпродуктивними формами поведінки на робочому місці (Luthans, Youssef-Morgan, 2017).

З рівнем стресу та його оцінкою пов'язані декілька змінних: цілепокладання, переконання про себе та світ і доступ до внутрішніх ресурсів, за допомогою яких людина взаємодіє з оточенням. С. Фолкман стверджував, що способи людини справлятися зі стресом та стратегії копіngu значно залежать від доступних їй ресурсів. Доступ до всіх наявних для неї ресурсів сприяє процесам копіngu (Folkman, 1984).

Мотив зусиль центральний для копіngu, так і для психологічного капіталу. Проте, відмінність полягає у тому, що у контексті копіngu зусилля спрямовані на конкретну ситуацію, а у межах психологічного капіталу вони мають більш загальний характер, а не зосереджені на конкретній ситуації.

М. Вестман стверджує, що стратегії копіngu пов'язані як з отриманням нових ресурсів, так і з запобіганням втраті ресурсів. Це підтверджує уявлення

про те, що психологічний капітал передує копінгу, оскільки загальна мотивація, спрямована на ресурси, переходить до конкретних зусиль в умовах стресу. Між ресурсами та копінгом виникає циклічний процес, у якому ресурси уможливають копінг, а той, своєю чергою, впливає на впевненість, наповненість і кількість ресурсів (Westman, 2004).

Окрім внутрішніх ресурсів важливим є також доступ до соціальних ресурсів і благ. Починаючи з 1970тих, соціальна підтримка як ключовий ресурс, який постає з соціального оточення. Соціальна підтримка є складним конструктом, який включає підтримуючу взаємодію, сприйняття підтримки та допомоги, а також сприйняття себе людини як підтриманої. Особи з соціальною підтримкою мають краще ментальне здоров'я, більш стійкі до стресу та демонструють інші переваги у фізичному здоров'ї (Vaughan, 1988).

Соціальна підтримка – важливий чинник, який сприяє збереженню та покращенню психологічного здоров'я. Вона складається з емоційної, інструментальної та інформаційної підтримки, яку людина може отримати при взаємодії з соціумом і від близьких людей. Ключові аспекти важливості соціальної підтримки полягають у:

- Зниженні рівня стресу: підтримка соціуму надає емоційну підтримку та практичну допомогу в складних ситуаціях і ситуаціях невизначеності. Соціальна підтримка може зменшити навіть фізіологічні реакції на стрес;
- Підвищення психологічного благополуччя: соціальна підтримка сприяє задоволенню від життя та більшій кількості позитивних емоцій. Люди з сильною соціальною підтримкою частіше відчувають щастя, мають вищу самооцінку та кращу соціальну адаптацію;

- Зниження ризику психічних розладів: як зазначено вище, доступ до ресурсів і віра у те, що людина здатна ними скористатися, особливо сильно впливає на проблеми та розлади, пов'язані з депресією та тривогою. Соціальна підтримка не лише знижує ризик цих психічних розладів, але і допомагає впоратися з їх симптомами в разі виникнення;
- Покращення фізичного здоров'я: соціальна підтримка сприяє веденню здорового образу життя та підвищує загальну тривалість життя. Система підтримки пов'язана з нижчим рівнем смертності та швидшим відновленням після серйозних захворювань;
- Допомога в подоланні стресових і кризових ситуацій: під час кризових ситуацій соціальна підтримка сприяє доступу до внутрішніх ресурсів, а також пов'язана з емоційною та практичною підтримкою, що знижує негативний вплив кризових ситуацій на психологічне благополуччя.

У зв'язку з соціальними ресурсами також варто зауважити про значимість соціально-економічного статусу та доступу до ресурсів.

Соціально-економічний статус, який визначається такими конструктами як рівень освіти та рівень доходів, є важливим предиктором здоров'я (Adler, 2008). Особи з нижчим рівнем освіти та нижчим рівнем доходу схильні мати більше проблем зі здоров'ям (як серед жінок, так і серед чоловіків). Крім того, суб'єктивний соціальний статус (те, як людина сама сприймає свій соціальний статус) також може виступати предиктором здоров'я, як і соціально-економічний статус.

Дослідники пропонують розглядати психологічні ресурси як ланку між соціальним класом і проблемами зі здоров'ям. Наприклад, соціальний клас може впливати на здоров'я через самооцінку, самоконтроль чи інші позитивні

особистісні характеристики (Schnittker, 2004). Вважається, що люди з нижчим соціально-економічним статусом мають менше психологічних ресурсів (психологічного капіталу) для боротьби з проблемами зі здоров'ям, ніж люди з вищим соціально-економічним статусом.

Дж. Шніткер також стверджує про зв'язок соціально-економічного статусу та здоров'я в аспекті самооцінки. Після коригування самооцінки змінився і цей зв'язок, що вказує на те, що самооцінка щодо соціально-економічного статусу впливає і на стан здоров'я (Schnittker, 2004).

Дослідження також вказують на позитивну кореляцію між соціально-економічним статусом і відчуттям контролю або самоконтролем. Це відчуття також виступає предиктором якості здоров'я. Г. Босма демонструє зв'язок між низьким рівнем освіти та рівнем смертності. Проте, як і у випадку з самооцінкою, при роботі з коригування самоконтролю цей зв'язок між рівнем освіти та смертністю також знижується. Самоконтроль також впливає на зв'язок соціально-економічного статусу та серцевими захворюваннями (Bosma, 1999).

Ще одним фактором, який пов'язує соціально-економічний статус зі здоров'ям, є нейротизм. Вищий рівень доходів і освіти пов'язують з кращим здоров'ям за самооцінкою, а також – з кількістю хронічних захворювань. Проте, при роботі зі зміною рівня нейротизму, ця асоціація зменшується (Schnittker, 2004). Також є свідчення про те, що нейротизм впливає на цей зв'язок більше, ніж самоконтроль і самооцінка.

Оптимізм також оцінюється як посередник між соціально-економічним статусом і здоров'ям. Оптимізм та песимізм виокремлюють як фактор зв'язку соціально-економічного статусу та метаболічного синдрому серед жінок (Matthews, 2008).

Висновки до розділу I

У розділі I ми проаналізували теоретичні дослідження основних концепцій, які лежать в основі нашої роботи. Розглянувши теорію стресу, ми простежили розвиток уявлень про стрес від категорії фізики, до біологічної та психологічної реакції людини на зовнішні фактори. В межах аналізу теоретичного огляду толерантності та інтолерантності до невизначеності ми також простежили зв'язок толерантності до невизначеності зі сприйнятим стресом і резилієнсом як важливими складовими адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни.

Ще однією розглянутою структурою з локус контролю. Провівши аналіз теоретичних джерел ми встановили, що він має зв'язок як з толерантністю до невизначеності, так і зі сприйнятим стресом. Також в ході теоретичного огляду попередніх досліджень ми встановили, що психологічна ресурсність людини вважається звязною ланкою між зовнішніми та внутрішніми факторами благополуччя людини. Психологічний капітал як складова ресурсності постає важливим фактором до психологічного та фізичного здоров'я людини.

Таким чином, нам вдалося встановити, що попередні дослідження також демонструють зв'язок між концепціями, які покликана дослідити наша робота. Проте важливою складовою залишається підтвердження нашої гіпотези про зв'язок стресу та толерантності до невизначеності, а також про зв'язок локусу контролю та психологічної ресурсності особистості з толерантністю до невизначеності в емпіричному дослідженні. Ми розміщуємо толерантність до невизначеності в центрі уваги, оскільки на нашу думку, під час війни ця структура є особливо значущою.

РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методичне обґрунтування емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження продовжує теоретичну частину нашої роботи, яка розкриває основні теоретичні засади стресу, толерантності та інтолерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності особистості. В ході аналізу теоретичного матеріалу та попередніх українських і зарубіжних досліджень було виявлено дотичність таких явищ як толерантність до невизначеності, локус контролю та психологічна ресурсність особистості. Також було зауважено, що стрес виступає важливим контекстуальним фактором до вираження особистісних особливостей у досліджуваних феноменах.

Згідно з теоретичним аналізом попередніх досліджень, толерантність до невизначеності має прямий зв'язок зі стресом і, особливо, зі сприйнятим стресом. Толерантність до невизначеності знижує рівень сприйнятого стресу та покращує вибір стратегій поведінки в стресових та невизначених ситуаціях. У нашому дослідженні акцент полягає у дослідженні стресу контекстуально під час війни та оцінити зв'язок між стресом, сприйнятим стресом і толерантністю та інтолерантністю до невизначеності.

Також ми зауважили зв'язок між локусом контролю та толерантністю до невизначеності. Локус контролю як концепція відображає схильність людини вірити у те, що її рішення та дії мають вплив на те, що відбувається в її житті. Пов'язаними з локусом контролю є концепції самоконтролю та самоефективності. Вони відповідають за переконання людини, що вона здатна ухвалити ефективно для себе рішення у критичній ситуації – в тому числі, в ситуації невизначеності та стресових ситуаціях. Отже, бачимо, що внутрішній

локус контролю не лише пов'язаний з вищою толерантністю до невизначеності, але і відіграє важливу роль у сприйнятті стресу та копінгу.

Самоконтроль і самоефективність також вважаються цінними психологічними ресурсами та частиною психологічного капіталу. Проаналізувавши теоретичні дослідження щодо зв'язку психологічної ресурсності та сприйнятого стресу, ми зауважили, що доступ до ресурсів і оцінка людиною цього доступу мають значний вплив на рівень стресу та якість життя і здоров'я людини. Зважаючи на вплив самоефективності на сприйняття стресу та ситуацій невизначеності, також зауважуємо, що доступ до психологічних ресурсів особистості пов'язаний з толерантністю до невизначеності та може слугувати підґрунтям для адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни.

Саме тому було обрано такий феномен для дослідження, оскільки є фактори, які можуть сприяти зниженню толерантності до невизначеності, а є фактори, які можуть сприяти її підвищенню, а отже – адаптації до ситуації тривалої невизначеності, в якій наразі перебувають всі громадяни України.

Ціллю емпіричного дослідження було підтвердження гіпотези про зв'язок рівня стресу з толерантністю до невизначеності, а також про зв'язок інтернального локусу контролю та високої ресурсності особистості з вищим рівнем толерантності до невизначеності.

Емпіричне дослідження мало на меті такі задачі:

- Встановити особливості толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності в досліджуваних;
- Встановити рівень стресу в досліджуваних;
- Дослідити зв'язок між рівнем стресу, особливостями локусу контролю та психологічної ресурсності та толерантністю до невизначеності.

Наша робота базується на таких засадничих принципах проведення дослідження:

- Емпіричність (в ході дослідження ми проводили опитування за допомогою стандартизованих і адаптованих методик для вимірювання рівня стресу, рівня сприйнятого стресу, толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності особистості);
- Об'єктивність (дослідження проводилося на матеріалі, зібраному серед експериментальної та контрольної вибірки, які є достатньою мірою гомогенними);
- Теоретична обґрунтованість (дослідження базується на існуючих теоріях стресу, толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності);
- Етичність (в ході проведення дослідження було отримано згоду респондентів на обробку отриманих даних, ці дані були отримані та анонімізовані для проведення аналізу).

2.2 Дослідницькі методики, обрані для дослідження

Для проведення емпіричного дослідження та оцінки рівня стресу, тривожності та депресії, сприйнятого стресу, толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності було використано такі дослідницькі методики:

- Для дослідження рівня тривоги, депресії та стресу використано шкалу DASS-21 (Ловібонд і Ловібонд). Шкалу було використано в дослідженні Вінницького Національного Медичного Університету ім. М.І.Пирогова.
- Для дослідження сприйнятого стресу використано шкалу PSS-10 (Коен, Камарх, Мермелштайн). PSS-10 адаптована Вельдбрехт О.О. та Тавровецькою Н.І. та представлена в роботі Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни (Вельдбрехт, Тавровецька, 2022).
- Для дослідження толерантності до невизначеності використано опитувальник інтолерантності до невизначеності IUS-12 (Карлтон) в адаптації Громової Г.М. (Громова, 2021).
- Для дослідження локусу контролю використано опитувальник Рівень суб'єктивного контролю РСК (Роттер).
- Для дослідження психологічної ресурсності використано Опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО, розроблений Оленою Штепою (Штепа, 2018).

Ці методики було обрано, оскільки вони дозволяють провести оцінку рівня стресу, рівня сприйнятого стресу, а також встановити зв'язок психологічної ресурсності особистості та локусу контролю з толерантністю до невизначеності. Завдяки оцінці ресурсності особистості та локусу контролю стає можливою розробка рекомендацій щодо адаптації до невизначеності для людей, які перебувають в умовах стресу під час війни.

Авторами методики DASS-21 є Ловібонд і Ловібонд. Вона покликана дослідити рівень депресії, тривоги та стресу в досліджуваних. Опитування проводиться через надання 21 запитання (7 – зі шкали стресу, 7 – зі шкали тривоги та 7 – зі шкали стресу). Кожне з цих запитань містить твердження, опитані оцінюють наскільки воно відповідає їхньому стану протягом останнього тижня на шкалі від 0 до 3, де 0 – взагалі не стосувалося мене, 1 – стосувалося мене певною мірою, 2 – стосувалося мене великою мірою, 3 – стосувалося мене більшість часу.

Авторами методики PSS-10 є Коен, Камарх, Мермелштайн. Вона покликана дослідити рівень стресу, як його сприймають опитані. Опитування проводиться через надання 10 запитань, на кожне з яких опитані оцінюють, наскільки часто це їх стосується на шкалі від 0 до 4, де 0 – ніколи, 1 – найже ніколи, 2 – іноді, 3 – досить часто, 4 – дуже часто. Ця методика була використана для встановлення суб'єктивного сприйняття стресу як допоміжна методика до DASS-21.

Автором методики IUS-12 є Карлтон. Вона спрямована на оцінку інтолерантності до невизначеності та містить 12 запитань. На кожне з запитань респонденти оцінюють, наскільки їх стосуються наведені твердження за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не типово для мене, 2 – майже не типово для мене, 3 – певною мірою типово для мене, 4 – значною мірою типово для мене, 5 – дуже типово для мене.

Автором методики оцінки локусу контролю є Роттер. Вона спрямована на визначення інтернального чи екстернального локусу контролю та містить 44 запитання. На ці запитання респонденти мають оцінити, наскільки вони погоджуються з певними твердженнями за шкалою від -3 до +3, де -3 – повна незгода, +3 – повна згода.

Автором опитування психологічної ресурсності особистості є Штепа, ця методика покликана оцінити рівень ресурсності та містить 67 запитань. Ці запитання подаються у формі тверджень, з якими респонденти або погоджуються, або не погоджуються.

Для аналізу та підтвердження об'єктивності отриманих даних нами також був проведений аналіз надійності шкал за критерієм альфа Кронбаха. Нижче наведена таблиця 2.1. для відображення надійності шкали сприйнятого стресу (за опитувальником PSS-10).

Табл. 2.1.

Надійність шкали сприйнятого стресу (PSS-10)

Scale Reliability Statistics		Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α		Cronbach's α	
scale	0.882	scale	0.833
	[3]		[3]
>			
Item Reliability Statistics		Item Reliability Statistics	
If item dropped		If item dropped	
Cronbach's α		Cronbach's α	
pss1	0.861	pss1	0.819
pss2	0.864	pss2	0.804
pss3	0.866	pss3	0.809
pss4 ^a	0.880	pss4 ^a	0.817
pss5 ^a	0.870	pss5 ^a	0.839
pss6	0.868	pss6	0.835
pss7 ^a	0.897	pss7 ^a	0.835
pss8 ^a	0.859	pss8 ^a	0.800
pss9	0.878	pss9	0.816
pss10	0.855	pss10	0.802
^a reverse scaled item		^a reverse scaled item	

Бачимо, що за критерієм альфа Кронбаха шкала сприйнятого стресу є надійною, що підтверджується як на експериментальній, так і на контрольній

вибірці. Отже, низька нормальність розподілу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) серед представників контрольної вибірки може вважатися репрезентативною та не залежить від надійності шкали.

Нами був проведений аналіз надійності шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21), відображений у таблиці 2.2.

Табл. 2.2.

Надійність шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Scale Reliability Statistics		Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α		Cronbach's α	
scale	0.907	scale	0.900
[3]		[3]	

Item Reliability Statistics		Item Reliability Statistics	
If item dropped		If item dropped	
Cronbach's α		Cronbach's α	
dass1	0.902	dass1	0.891
dass2	0.903	dass2	0.899
dass3	0.900	dass3	0.896
dass4	0.903	dass4	0.899
dass5	0.906	dass5	0.898
dass6	0.902	dass6	0.896
dass7	0.901	dass7	0.893
dass8	0.907	dass8	0.892
dass9	0.899	dass9	0.891
dass10	0.901	dass10	0.894
dass11	0.904	dass11	0.890
dass12	0.897	dass12	0.894
dass13	0.902	dass13	0.892
dass14	0.902	dass14	0.902
dass15	0.903	dass15	0.890
dass16	0.906	dass16	0.897
dass17	0.904	dass17	0.898
dass18	0.904	dass18	0.895
dass19	0.901	dass19	0.901
dass20	0.898	dass20	0.898
dass21	0.904	dass21	0.899

Відповідно до наведеної таблиці, надійність шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) також є надійною, що підтверджується і нормальністю

розподілу за відповідями, отриманими серед експериментальної та контрольної вибірок.

Надійність шкали інтолерантності до невизначеності відображена у таблиці 2.2., наведеній нижче. У ній ми також спостерігаємо, що експериментальна та контрольна вибірка демонструють високий рівень альфа Кронбаха згідно з відповідями.

Табл. 2.2.

Надійність шкали інтолерантності до невизначеності (IU-12)

Scale Reliability Statistics			Scale Reliability Statistics		
Cronbach's α			Cronbach's α		
scale	0.865		scale	0.881	
[3]			[3]		

Item Reliability Statistics				Item Reliability Statistics			
	If item dropped			If item dropped			
	Cronbach's α	McDonald's ω		Cronbach's α	McDonald's ω		
iu1	0.849	0.851	iu1	0.865	0.871		
iu2	0.847	0.851	iu2	0.869	0.874		
iu3	0.854	0.858	iu3	0.877	0.883		
iu4	0.866	0.869	iu4	0.886	0.891		
iu5	0.853	0.858	iu5	0.864	0.871		
iu6	0.860	0.864	iu6	0.873	0.879		
iu7	0.858	0.862	iu7	0.871	0.877		
iu8	0.848	0.853	iu8	0.887	0.894		
iu9	0.841	0.844	iu9	0.864	0.871		
iu10	0.862	0.865	iu10	0.870	0.876		
iu11	0.861	0.864	iu11	0.869	0.876		
iu12	0.847	0.852	iu12	0.857	0.861		

Бачимо, що запитання є узгодженими та шкала є надійною, демонструючи вищу надійність при аналі відповідей контрольної вибірки.

Шкала вимірювання локусу контролю також демонструє достатню альфу Кронбаха, відповідно до таблиці 2.3., наведеної нижче.

Табл. 2.3.

Надійність шкали локусу контролю

Scale Reliability Statistics		Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α		Cronbach's α	
scale	0.877	scale	0.872

Надійність шкали психологічної ресурсності також підтверджується достатньою альфою Кронбаха, відображеною в таблиці 2.4. нижче.

Табл. 2.4.

Надійність шкали психологічної ресурсності

Scale Reliability Statistics		Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α		Cronbach's α	
scale	0.887	scale	0.825

Зауважуємо, що надійність шкал інтолерантності до невизначеності та локусу контролю є вищою за відповідями контрольної вибірки, в той час як надійність шкали психологічної ресурсності є вищою серед відповідей від респондентів з експериментальної вибірки.

2.3 Характеристика вибірки емпіричного дослідження

Опитування було організовано віддалено, шляхом заповнення попередньо підготовленої форми опитувальника за допомогою інструменту Google Forms. Опитування було розповсюджене серед гомогенної вибірки.

Окрім опитувальників відповідно до методик дослідження, було використано розроблену нами авторську анкету для встановлення характеристики вибірки. Також на основі авторської анкети був здійснений розподіл експериментальної та контрольної вибірок. Авторська анкета містить запитання на встановлення такої інформації про респондентів:

- Стать (жіноча чи чоловіча);
- Вік (з варіантами відповідей від 18 до 60+);
- Рівень освіти (шкільна, спеціальна, вища або науковий ступінь);
- Рід занять (студент(-ка), найманий(-а) працівник(-ця), волонтер(-ка), підприємець(-ця), пенсіонер(-ка), безробітний(-а), непрацевдатний(-а));
- Проживання (в Україні чи поза Україною);
- Суб'єктивна оцінка рівня стресу (низький, середній, високий, дуже високий);
- Суб'єктивна оцінка рівня толерантності до невизначеності (низький, середній, високий, дуже високий);
- Суб'єктивна оцінка рівня здатності адаптуватися до невизначеності (низький, середній, високий, дуже високий);
- Суб'єктивна оцінка рівня психологічної ресурсності (низький, середній, високий, дуже високий).

В опитуванні взяли участь 70 осіб (68.6% жінки та 31.4% чоловіки). Серед респондентів 17.1% мають вік 18-25 (12 осіб), 28.6% – 25-30 (20 осіб), 37.1% – 30-35 (26 осіб), 8.6% – 35-40 (6 осіб), по 4.3% – 40-45 і 50-55 (по 3

особи). Респонденти старше 55 не брали участь в опитуванні. По 4.3% респондентів мають шкільну та профільну освіту (по 3 особи), 85.7% – вищу (60 осіб) і 5.7% – науковий ступінь (4 особи). Серед респондентів 5.7% є студентами (4 особи), 61.4% – найманими працівниками (43 особи), 2.9% – волонтерами (2 особи), 24.3% – підприємцями (17 осіб) та 5.7% – безробітними (4 особи). Серед респондентів не було пенсіонерів і непрацевдатних осіб.

Експериментальна вибірка респондентів складає 55.7% тих, хто проживає в Україні (39 осіб), контрольна – 44.3% тих, хто проживає не в Україні (31 особа).

Вибірка є достатньо гомогенною: 82.8% респондентів є представниками молоді (від 18 до 35 років), 85.7% респондентів мають вищу освіту, 85.7% є платниками податків (найманими працівниками та підприємцями).

Саме такі експериментальну та контрольну вибірки було обрано, оскільки вони по-різному стикаються зі стресом війни та по-різному адаптуються до викликів ситуації невизначеності. Нами було проведено аналіз рівня стресу, сприйнятого стресу, толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності на матеріалі, отриманому від експериментальної та контрольної вибірки, для того, щоб отримати об'єктивну та цілісну картину зв'язку стресу з толерантністю до невизначеності та зв'язку локусу контролю та психологічної ресурсності з толерантністю до невизначеності.

Для представників цих вибірок також були розроблені рекомендації для підвищення рівня адаптації до невизначеності, оскільки перебуваючи в різних умовах, вони потребують також і різних практичних підходів до стресу та ситуацій невизначеності. Люди, які під час війни виїхали з України, стикаються з іншими стресорами, ніж ті, які залишилися в Україні, проте і ті, і ті викликані війною, тому є важливими для нашого дослідження.

Нижче наведена Таблиця 2.1. для представлення статистичного розподілу за соціально-демографічними критеріями.

Табл. 2.1.

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Параметри		N	%
Стать	жіноча	48	68.6%
	чоловіча	22	31.4%
Вік	18-25	12	17.1%
	25-30	20	28.6%
	30-35	26	37.1%
	35-40	6	8.6%
	40-45	3	4.3%
	45-50	0	0.0%
	50-55	3	4.3%
	55-60	0	0.0%
	60+	0	0.0%
Освіта	шкільна	3	4.3%
	профільна	3	4.3%
	вища	60	85.7%
	науковий ступінь	4	5.7%
Рід занять	студент(-ка)	4	5.7%
	найманий(-а) працівник(-ця)	43	61.4%
	волонтер(-ка)	2	2.9%
	підприємець(-ця)	17	24.3%
	пенсіонер(-ка)	0	0.0%
	безробітний(-а)	4	5.7%
	непрацевдатний(-а)	0	0.0%
Проживання	в Україні	39	55.7%
	не в Україні	31	44.3%

Більшість респондентів (52.9%) суб'єктивно оцінюють свій рівень стресу як середній (37 осіб), 12.9% – як низький (9 осіб), 31.4% – як високий (22

особи) та 2.9% – як дуже високий (2 особи). Толерантність до невизначеності респонденти суб'єктивно оцінюють так: 18.6% – низький рівень (13 осіб), 48.6% – середній рівень (34 особи), 31.4% – високий рівень (22 особи), 1.4% – дуже високий рівень (1 особа). Половина респондентів (50%) оцінює свою здатність адаптуватися до невизначеності як середню (35 осіб), 10% – як низьку (7 осіб), 37.1% – як високу (26 осіб), 2.9% – як дуже високу (2 особи).

Респонденти оцінюють свою психологічну ресурсність так: 22.9% – низький рівень (16 осіб), 51.4% – середній рівень (36 осіб), 21.4% – високий рівень (15 осіб), 4.3% – дуже високий рівень (3 особи).

Нижче наведена Таблиця 2.2. для представлення статистичного розподілу за рівнями суб'єктивної оцінки стресу, толерантності до невизначеності, здатності адаптуватися до невизначеності та психологічної ресурсності.

Табл. 2.2.

Статистичне представлення суб'єктивної оцінки респондентів

Суб'єктивна оцінка рівня стресу	низький	9	12.9%
	середній	37	52.9%
	високий	22	31.4%
	дуже високий	2	2.9%
Суб'єктивна оцінка рівня толерантності до невизначеності	низький	13	18.6%
	середній	34	48.6%
	високий	22	31.4%
	дуже високий	1	1.4%
Суб'єктивна оцінка рівня здатності адаптуватися до невизначеності	низький	7	10.0%
	середній	35	50.0%
	високий	26	37.1%
	дуже високий	2	2.9%
Суб'єктивна оцінка рівня психологічної ресурсності	низький	16	22.9%
	середній	36	51.4%
	високий	15	21.4%
	дуже високий	3	4.3%

Висновки до розділу II

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни було проведено з використанням стандартизованих і адаптованих методик дослідження. Було проведено аналіз надійності методик за допомогою альфи Кронбаха – усі методики демонструють високу надійність.

Ми дослідили рівень стресу, рівень сприйнятого стресу, толерантність до невизначеності, локус контролю та психологічну ресурсність експериментальної та контрольної вибірки, які є досить гомогенними всередині групи.

Згідно з авторською анкетною, ми проаналізували не лише соціально-демографічні характеристики вибірки, але і те, як респонденти суб'єктивно оцінюють свій рівень стресу, толерантність до невизначеності, здатність адаптуватися до невизначеності та власну психологічну ресурсність. Ці дані мають на меті доповнити емпіричне дослідження наведених факторів за допомогою обраних методик дослідження.

РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Результати проведеного емпіричного дослідження

3.1.1. Статистичні характеристики результатів опитування

Із статистичних характеристик проведеного опитування, наведених в таблиці 3.1 нижче, бачимо, що для експериментальної вибірки середній показник сприйнятого стресу (PSS-10) складає 16.7, що відповідає середньому рівню сприйнятого стресу, при діапазоні від 0 до 35 балів, середній показник стресу (DASS-21) складає 17.4, що відповідає легкому рівню стресу, при діапазоні шкали від 0 до 40 балів. Середній рівень інтолерантності до невизначеності (IU-12) складає 31.8 при діапазоні шкали від 12 до 60 балів, локус контролю в середньому показує значення 22, що відповідає екстернальному локусу контролю, при діапазоні шкали від -132 до 132. Середній рівень психологічної ресурсності складає 87.9, що відповідає середньому рівню ресурсності, при діапазоні шкали від 0 до 112.

Табл. 3.1

Статистична характеристика експериментальної вибірки за
психологічними шкалами

Descriptives					
	pss	dass_stress	iu	loc_total	res_total
N	39	39	39	39	39
Missing	31	31	31	31	31
Mean	16.7	17.4	31.8	22.0	87.9
Median	16	18	30	21	91
Standard deviation	5.92	8.89	8.68	23.8	13.3
Minimum	0	0	17	-23	51
Maximum	27	32	48	77	109
Shapiro-Wilk W	0.959	0.966	0.950	0.976	0.940
Shapiro-Wilk p	0.160	0.283	0.081	0.575	0.037

Із статистичних характеристик проведеного опитування, наведених в таблиці 3.2 нижче, бачимо, що для контрольної вибірки середній показник сприйнятого стресу (PSS-10) складає 19.2, що відповідає середньому рівню сприйнятого стресу, при діапазоні від 0 до 35 балів, середній показник стресу (DASS-21) складає 19.9, що відповідає помірному рівню стресу, при діапазоні шкали від 0 до 40 балів. Середній рівень інтолерантності до невизначеності (IU-12) складає 35.6 при діапазоні шкали від 12 до 60 балів, локус контролю в середньому показує значення 26.2, що відповідає інтернальному локусу контролю, при діапазоні шкали від -132 до 132. Середній рівень психологічної ресурсності складає 86.9, що відповідає середньому рівню ресурсності, при діапазоні шкали від 0 до 112.

Табл. 3.2

Статистична характеристика контрольної вибірки за психологічними шкалами

Descriptives					
	pss	dass_stress	iu	loc_total	res_total
N	31	31	31	31	31
Missing	0	0	0	0	0
Mean	19.2	19.9	35.6	26.2	86.9
Median	20	20	35	22	87
Standard deviation	6.61	8.84	8.38	19.8	9.49
Minimum	6	2	18	-12	72
Maximum	30	40	55	68	105
Shapiro-Wilk W	0.965	0.986	0.991	0.972	0.957
Shapiro-Wilk p	0.388	0.945	0.995	0.566	0.244

Також бачимо, що і серед експериментальної вибірки, і серед контрольної вибірки дані відповідають нормальному розподілу, значення Шапіро-Вілка W наближаються до 1.

Нижче наведений рисунок 3.1, який відображає нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Вілка за шкалами серед експериментальної вибірки.

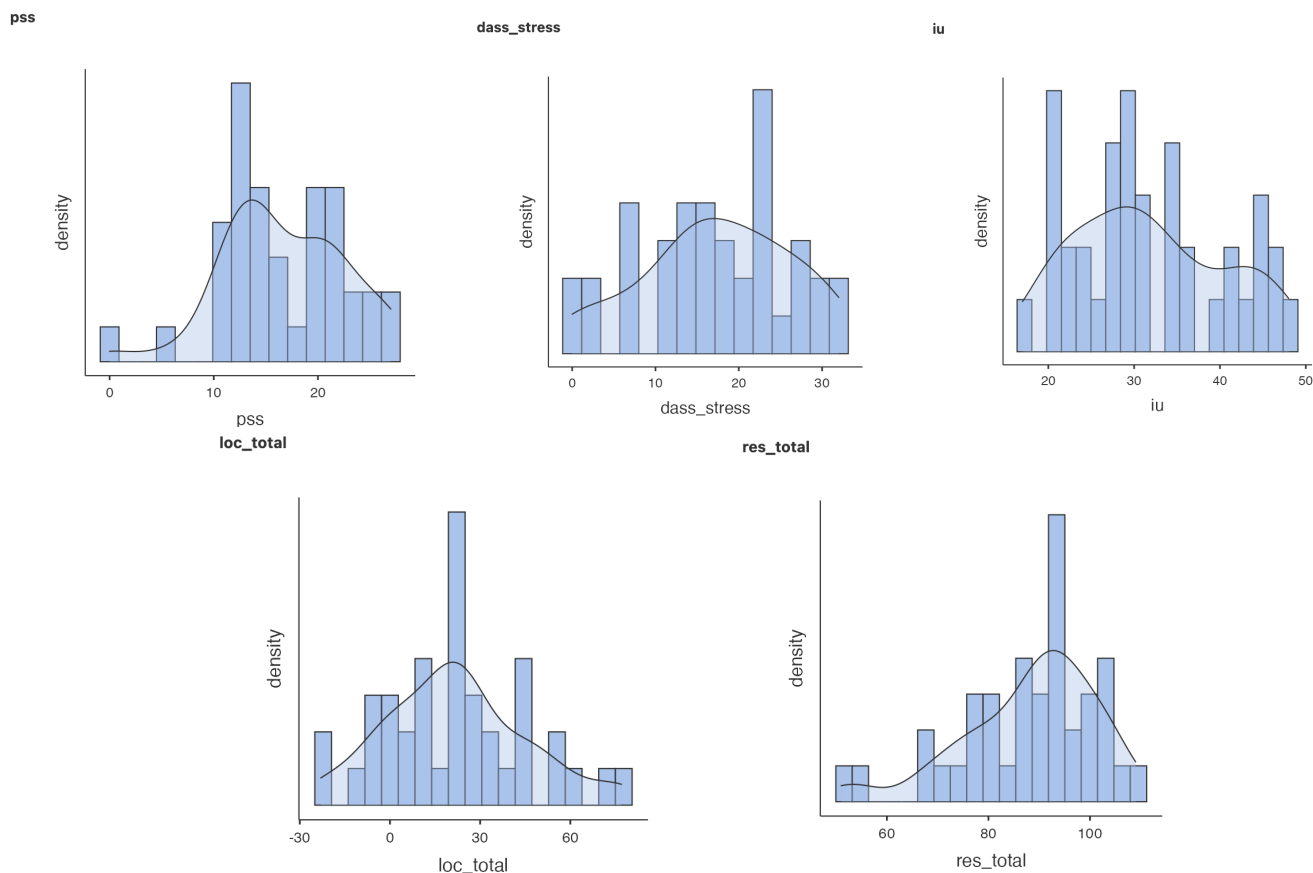


Рис. 3.1 Нормальність розподілу значень психологічних шкал експериментальної вибірки

Бачимо, що розподіл значень є нормальним. Шкала психологічної ресурсності має нижча нормальність розподілу, ніж за шкалами стресу, інтолерантності до невизначеності та локусу контролю, проте є достатньо репрезентативною.

Також нижче наведений рисунок 3.2, який відображає нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Вілка за шкалами серед контрольної вибірки. Контрольна вибірка демонструє помітно іншу нормальність розподілу. Зауважуємо, що розподіл сприйнятого стресу відображає значно нижчу

нормальність, ніж інші шкали. Також нижчою є нормальність розподілу за шкалою психологічної ресурсності.

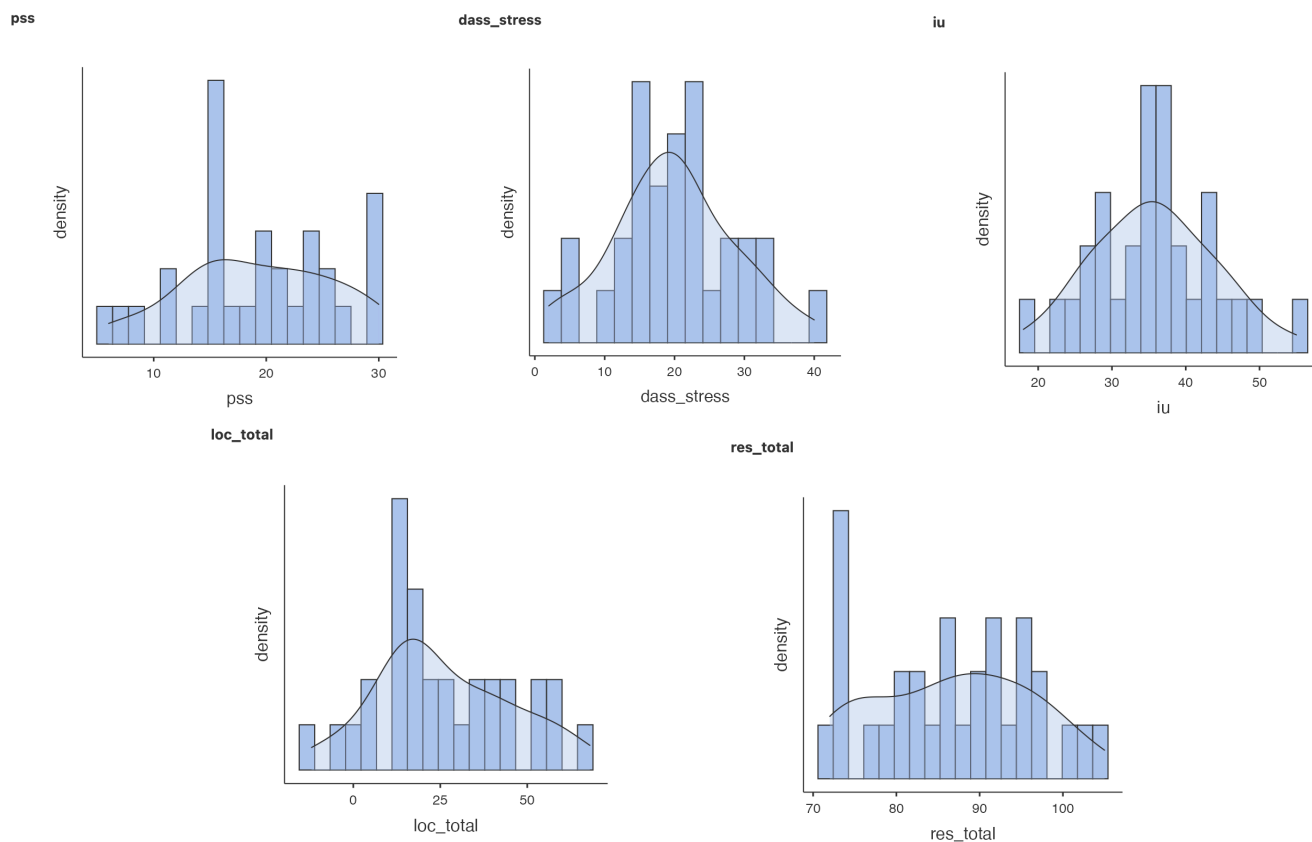


Рис. 3.2 Нормальність розподілу значень психологічних шкал експериментальної вибірки

Нормальність розподілу сприйнятого стресу є зниженою через пік, який відповідає нижній границі помірному рівню сприйнятого стресу. Також спостерігається пік, який відповідає нижній границі середнього рівня психологічної ресурсності.

Незважаючи на те, що нормальність розподілу за деякими шкалами є зниженою, вона є достатньою для використання даних в об'єктивному та репрезентативному ключі.

3.1.2. Регресійний аналіз показників психологічних шкал

Для дослідження зв'язку та кореляції усіх шкал проведеного опитування ми провели кореляційний аналіз на матеріалах, отриманих від експериментальної та контрольної вибірок.

Нижче наведена таблиця 3.3., яка демонструє кореляційний аналіз за шкалами серед експериментальної вибірки. Бачимо, що сильною є пряма кореляція між рівнем стресу та сприйнятого стресу. Середньою є пряма кореляція інтолерантності до невизначеності зі стресом і сприйнятим стресом та зворотня кореляція інтолерантності до невизначеності з інтернальним локусом контролю і з психологічною ресурсністю особистості. Також середньою є пряма кореляція інтернального локусу контролю з психологічною ресурсністю та зворотня кореляція інтернального локусу контролю зі стресом, сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності. Психологічна ресурсність особистості має середню зворотню кореляцію зі стресом та інтолерантністю до невизначеності та середню пряму кореляцію з інтернальним локусом контролю. Слабкою є зворотня кореляція психологічної ресурсності та стресу.

Табл. 3.3.

Кореляційна матриця за вимірними психологічними шкалами в експериментальній вибірці

Correlation Matrix		pss	dass_stress	iu	loc_total	res_total
pss	Pearson's r	—				
	p-value	—				
dass_stress	Pearson's r	0.766 ***	—			
	p-value	<.001	—			
iu	Pearson's r	0.559 ***	0.427 **	—		
	p-value	<.001	0.007	—		
loc_total	Pearson's r	-0.533 ***	-0.435 **	-0.510 ***	—	
	p-value	<.001	0.006	<.001	—	
res_total	Pearson's r	-0.433 **	-0.167	-0.327 *	0.503 **	—
	p-value	0.006	0.311	0.042	0.001	—

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

Згідно з наведеною таблицею також бачимо, що сильною є статистична значущість кореляції стресу зі сприйнятим стресом, інтолерантності до невизначеності зі сприйнятим стресом і локусом контролю, а також – локусу контролю зі стресом. Помірною є статистична значущість кореляції стресу з інтолерантністю до невизначеності та локусом контролю, сприйнятого стресу з психологічною ресурсністю та локусу контролю з психологічною ресурсністю. Слабкою є статистична значущість кореляції інтолерантності до невизначеності з психологічною ресурсністю. Відсутня статистична значущість кореляції стресу з психологічною ресурсністю.

Аналогічний аналіз було проведено для контрольної вибірки, наведений нижче у таблиці 3.4.

Табл. 3.4.

Кореляційна матриця за вимірними психологічними шкалами в контрольній вибірці

Correlation Matrix		pss	dass_stress	iu	loc_total	res_total
pss	Pearson's r	—				
	p-value	—				
dass_stress	Pearson's r	0.654***	—			
	p-value	<.001	—			
iu	Pearson's r	0.269	0.548**	—		
	p-value	0.143	0.001	—		
loc_total	Pearson's r	-0.221	-0.064	-0.348	—	
	p-value	0.232	0.733	0.055	—	
res_total	Pearson's r	-0.112	-0.091	-0.241	0.470**	—
	p-value	0.547	0.627	0.191	0.008	—

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

Згідно з наведеною таблицею, контрольна вибірка не демонструє сильної кореляції між факторами, навіть між рівнем стресу та рівнем сприйнятого стресу. Ця пряма кореляція є середньою, як і пряма кореляція інтолерантності

до невизначеності з рівнем стресу та зворотня кореляція інтолерантності до невизначеності з інтернальним локусом контролю. Решта кореляцій є слабкими, кореляція психологічної ресурсності та стресу (яка є слабкою в експериментальній вибірці) відсутня.

Сильна статистична значущість у контрольній вибірці є тільки в кореляції між стресом і сприйнятим стресом. Помірною є статистична значущість кореляції інтолерантності до невизначеності зі стресом і локусу контролю з психологічною ресурсністю.

Отже, за наведеними даними бачимо, що серед експериментальної вибірки (людей, які проживають в Україні) сприйнятий стрес пов'язаний з вищою інтолерантністю до невизначеності, вищим рівнем стресу, екстернальним локусом контролю та низькою психологічною ресурсністю. Рівень стресу пов'язаний з інтолерантністю до невизначеності, вищим рівнем сприйнятого стресу та екстернальним локусом контролю. Інтолерантність до невизначеності пов'язана з вищим рівнем сприйнятого стресу та стресу, а також – екстернальним локусом контролю та низькою психологічною ресурсністю. Інтернальний локус контролю пов'язаний з нижчим рівнем стресу та сприйнятого стресу, вищою толерантністю до невизначеності та вищою психологічною ресурсністю. Вища психологічна ресурсність пов'язана з нижчим сприйнятим стресом, інтернальним локусом контролю та вищою толерантністю до невизначеності (проте останній зв'язок є найнижчим).

Серед контрольної вибірки (людей, які проживають за межами України) зберігаються тільки деякі зв'язки між досліджуваними явищами: сприйнятий стрес пов'язаний з вищим рівнем стресу, стрес (проте не сприйнятий стрес) пов'язаний з нижчою толерантністю до невизначеності, інтолерантність до невизначеності пов'язана з екстернальним локусом контролю та інтернальний локус контролю пов'язаний з вищою психологічною ресурсністю.

Також нами було проведене дослідження лінійної регресії за моделлю дослідження на експериментальній і контрольній вибірках. Таблиця 3.5., наведена нижче, відображає регресійний аналіз моделі нашого дослідження на експериментальній вибірці.

Табл. 3.5.

Лінійний регресійний аналіз загальної моделі дослідження в експериментальній вибірці

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.613	0.376	5.12	4	34	0.002

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	24.3399	11.3666	2.141	0.039
pss	0.6150	0.3568	1.724	0.094
dass_stress	-0.0236	0.2182	-0.108	0.914
loc_total	-0.1084	0.0633	-1.712	0.096
res_total	9.09e-5	0.1110	8.19e-4	0.999

Відповідно до наведеної таблиці, бачимо, що модель є статистично значущою, проте окремі предиктори (стрес за DASS-21 і психологічна ресурсність) мають надто високе значення p . Зважаючи на це, ми також перевірили валідність моделі з урахуванням предикторів сприйнятого стресу та локусу контролю, які є найбільш значимими у загальній моделі дослідження.

У наведених у таблиці 3.6. даних бачимо, що значення p для моделі зменшується, а F – значно збільшується. Отже, модель є більш статистично значущою. Бачимо, що p для стресу за PSS, як і для локусу контролю також

зменшується, що вказує на те, що ці фактори є найбільш пов'язаними у нашому дослідженні в експериментальній вибірці.

Табл. 3.6.

Лінійний регресійний аналіз (PSS і локус контролю) в експериментальній вибірці

Linear Regression

Model Fit Measures			Overall Model Test			
Model	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0.613	0.376	10.8	2	36	<.001

Model Coefficients - iu				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	24.372	4.7314	5.15	<.001
pss	0.589	0.2282	2.58	0.014
loc_total	-0.108	0.0567	-1.91	0.065

Для сприйнятого стресу залежність є прямою, а для локусу контролю – зворотною. Це означає, що чим вищим є рівень сприйнятого стресу, тим вищою є інтолерантність до невизначеності. І чим вищими є значення інтернальності локусу контролю, тим нижчою є інтолерантність до невизначеності (а отже, вищою є толерантність до невизначеності).

У подальшому лінійному регресійному аналізі ми перевірили вплив стресу за DASS-21 і психологічної ресурсності та цю значущу модель. Таблиця 3.7. показує, що на експериментальній вибірці ці предиктори все ж не є визначальними.

Загальне значення p не змінюється, проте значно зменшується значення F . Також бачимо, що для окремих предикторів значення p росте, що означає, що валідність моделі знижується.

Табл. 3.7.

Лінійний регресійний аналіз розширення моделі PSS і локус контролю в експериментальній вибірці

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.613	0.376	7.03	3	35	<.001

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	24.3483	4.8019	5.071	<.001
pss	0.6149	0.3247	1.894	0.067
loc_total	-0.1084	0.0576	-1.884	0.068
dass_stress	-0.0236	0.2034	-0.116	0.908

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.613	0.376	7.03	3	35	<.001

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	24.72282	10.6490	2.3216	0.026
pss	0.58655	0.2376	2.4690	0.019
loc_total	-0.10728	0.0615	-1.7435	0.090
res_total	-0.00382	0.1035	-0.0369	0.971

З наведених даних можемо зробити висновок, що експериментальна вибірка демонструє, що на інтолерантність до невизначеності найбільше впливають сприйнятий стрес і екстернальний локус контролю.

Для контрольної вибірки дані є дещо іншими. Нижче наведена таблиця 3.8., яка відображає лінійний регресійний аналіз загальної моделі дослідження в контрольній вибірці.

Табл. 3.8.

Лінійний регресійний аналіз загальної моделі дослідження в контрольній вибірці

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.663	0.440	5.10	4	26	0.004

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	36.4995	12.8304	2.845	0.009
pss	-0.3382	0.2537	-1.333	0.194
dass_stress	0.6604	0.1857	3.556	0.001
loc_total	-0.1440	0.0725	-1.986	0.058
res_total	-0.0428	0.1475	-0.290	0.774

Значення p для моделі є задовільним, проте значення F є досить низьким. Також бачимо, що тільки для двох предикторів p є задовільною для статистичної значущості цих предикторів – стрес за DASS-21 і локус контролю. Зауважуємо, що на відміну від експериментальної вибірки тут значущим предиктором є не сприйнятий стрес, а стрес за DASS-21, який відображає більш

об'єктивні зовнішні стресори. Локус контролю зберігає своє значення у зворотній кореляції та є навіть більш статистично значущим у загальній моделі дослідження, ніж в експериментальній вибірці.

Виокремивши стрес за DASS-21 і локус контролю як предиктори, ми бачимо, що значення F зростає, а значення p для моделі знижується. Це відображене в таблиці 3.9.

Табл. 3.9.

Лінійний регресійний аналіз (DASS-21 і локус контролю) в контрольній вибірці

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.632	0.399	9.29	2	28	<.001

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	29.182	3.5152	8.30	<.001
dass_stress	0.501	0.1393	3.60	0.001
loc_total	-0.133	0.0622	-2.14	0.041

Представлені дані означають, що ця модель є статистично дуже значущою. Також зауважуємо, що знижується значення p для локусу контролю як предиктора інтолерантності до невизначеності. Отже, саме ця модель визначає локус контролю як більш статистично значущий предиктор до інтолерантності до невизначеності.

Додаючи до моделі з DASS-21 і локусом контролю інші предиктори, бачимо, що як і з загальною моделлю статистична значущість моделі та окремих предикторів знижується, згідно з таблицею 3.10. При розширенні моделі за рахунок сприйнятого стресу, знижується значення F, значення p для

сприйнятого стресу вказує на низьку статистичну значущість цього предиктора. При розширенні за рахунок психологічної ресурсності, значення p значно збільшується, в тому числі – для локусу контролю як предиктора.

Табл. 3.10.

Лінійний регресійний аналіз розширення моделі DASS-21 і локус контролю в контрольній вибірці

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.662	0.438	7.01	3	27	0.001

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	33.020	4.4506	7.42	<.001
pss	-0.342	0.2491	-1.37	0.181
dass_stress	0.665	0.1819	3.65	0.001
loc_total	-0.154	0.0631	-2.44	0.022

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.634	0.402	6.04	3	27	0.003

Model Coefficients - iu

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	33.4667	12.8075	2.613	0.014
dass_stress	0.4975	0.1419	3.507	0.002
loc_total	-0.1216	0.0715	-1.700	0.101
res_total	-0.0521	0.1494	-0.348	0.730

Це означає, що для контрольної вибірки предикторами інтолерантності до невизначеності є стрес і екстернальний локус контролю.

3.1.3. Аналіз зв'язку рівня стресу з толерантністю до невизначеності

Базуючись на даних, отриманих під час проведення регресійного аналізу (кореляції та лінійного регресійного аналізу), ми також провели дослідження розсіювання для відображення зв'язку стресу та сприйнятого стресу з толерантністю до невизначеності.

Сприйнятий стрес за PSS-10 разом із локусом контролю має найбільш статистично значущий вплив на інтолерантність до невизначеності серед експериментальної вибірки.

Чим вищим є сприйнятим стрес, тим вищою є інтолерантність до невизначеності. Чим більш інтернальним є локус контролю, тим нижчою є інтолерантність до невизначеності (а отже – вищою є толерантність).

У таблиці 3.11. відображені значення рівня сприйнятого стресу (за опитувальником PSS-10) серед респондентів експериментальної вибірки. Рівні сприйнятого стресу представлені трьома рівнями: 1 – низький рівень, 2 – помірний рівень, 3 – високий рівень.

Табл. 3.11.

Значення рівня сприйнятого стресу (PSS-10) в експериментальній вибірці

Frequencies of pss_transformed			
pss_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
1	14	35.9%	35.9%
2	23	59.0%	94.9%
3	2	5.1%	100.0%

Більшість респондентів експериментальної вибірки (59%) мають помірний рівень сприйнятого стресу.

На рисунку 3.3 бачимо, що серед жінок рівень сприйнятого стресу в середньому є нижчим, ніж серед чоловіків, відповідно до аналізу за ANOVA.

Також серед чоловіків діапазон значень сприйнятого стресу є вищим, ніж серед жінок експериментальної вибірки.

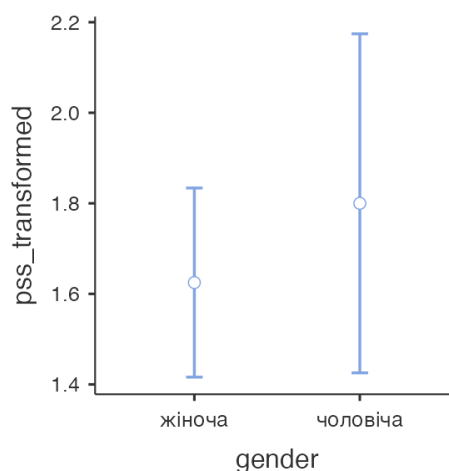


Рис. 3.3 Рівень сприйнятого стресу (PSS-10) в експериментальній вибірці

Серед контрольної вибірки більший відсоток респондентів (67.7%) мають помірний рівень сприйнятого стресу, що відображене у таблиці 3.12.

Табл. 3.12.

Значення рівня сприйнятого стресу (PSS-10) в контрольній вибірці

Frequencies of pss_transformed			
pss_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
1	5	16.1%	16.1%
2	21	67.7%	83.9%
3	5	16.1%	100.0%

Ще однією відмінністю контрольної вибірки є те, що серед жінок рівень сприйнятого стресу є трохи вищим, хоча діапазон значень у чоловіків є більшим (як і серед експериментальної вибірки).

Це відображено в рисунку 3.4, який демонструє результати аналізу сприйнятого стресу серед контрольної вибірки за ANOVA.

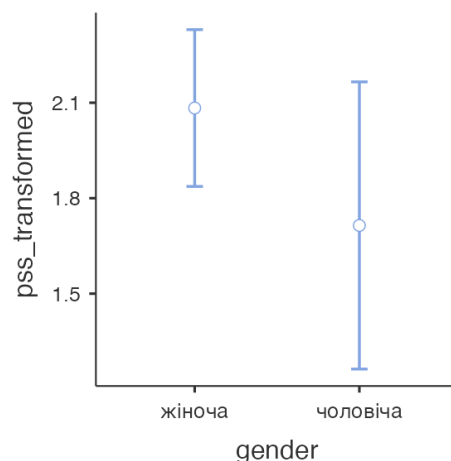


Рис. 3.4 Рівень сприйнятого стресу (PSS-10) в контрольній вибірці

У таблиці 3.13. відображені значення рівня стресу (за опитувальником DASS-21) серед експериментальної вибірки. Рівні стресу представлені п'ятьма рівнями: 1 – нормальний рівень, 2 – легкий рівень, 3 – помірний рівень, 4 – важкий рівень, 5 – дуже важкий рівень.

Табл. 3.13.

Значення рівня стресу за DASS-21 серед експериментальної вибірки

Frequencies of dass_stress_transformed			
dass_stress_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
1	15	38.5%	38.5%
2	7	17.9%	56.4%
3	9	23.1%	79.5%
4	8	20.5%	100.0%

Бачимо, що нормальний рівень стресу представлений серед експериментальної вибірки приблизно так само, як помірний і важкий сумарно.

Дуже важкий рівень стресу не представлений серед експериментальної вибірки.

Середній рівень стресу майже однаковий серед жінок і чоловіків, проте діапазон значень рівня стресу серед чоловіків вищий (що відповідає тенденції зі значеннями сприйнятого стресу в експериментальній і контрольній вибірках), що відображено в рисунку 3.5.

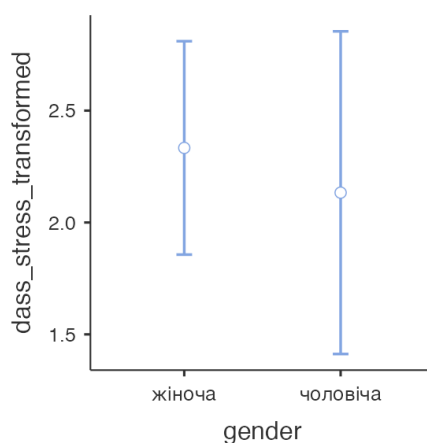


Рис. 3.5. Рівень стресу (DASS-21) в експериментальній вибірці

Серед контрольної вибірки розподіл рівнів стресу за DASS-21 є більш рівномірним, а також присутній дуже важкий рівень стресу, що відображене в таблиці 3.14.

Табл. 3.14.

Значення рівня стресу за DASS-21 серед контрольної вибірки

Frequencies of dass_stress_transformed			
dass_stress_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
1	9	29.0%	29.0%
2	5	16.1%	45.2%
3	9	29.0%	74.2%
4	5	16.1%	90.3%
5	3	9.7%	100.0%

Нормальний та помірний рівень стресу переважають серед цієї вибірки.

Серед жінок рівень стресу за DASS-21 трохи вищий, ніж серед чоловіків, проте діапазон стресу вищий серед чоловіків (як і з експериментальною вибіркою). Це відображено в рисунку 3.6.

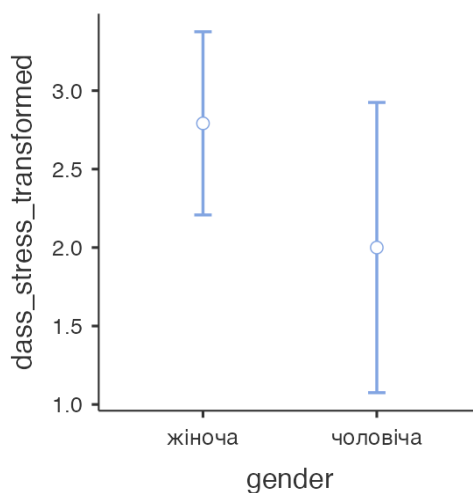


Рис. 3.6. Рівень стресу (DASS-21) в експериментальній вибірці

Інтолерантність до невизначеності не має визначених рівнів, мінімальне значення за шкалою – 12, максимальне – 60. Нижче наведений рисунок 3.7, який відображає розподіл рівня інтолерантності до невизначеності серед респондентів експериментальної вибірки в діапазоні від 12 до 60 (чим вищим є показник, тим вищою є інтолерантність до невизначеності).

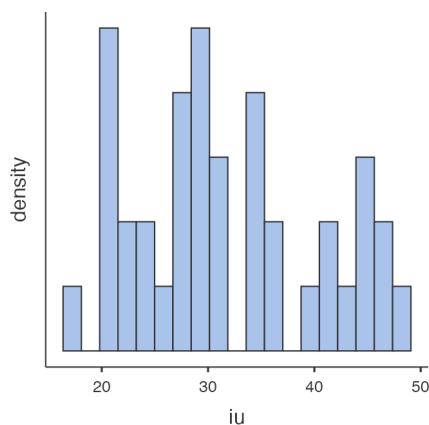


Рис. 3.7 Інтолерантність до невизначеності в експериментальній вибірці

Бачимо, що розподіл значень досить рівномірний, з переважанням нижчого рівня інтолерантності до невизначеності серед контрольної вибірки (отже, вищого рівня толерантності до невизначеності).

Розподіл серед контрольної вибірки не є таким рівномірним – респонденти тяжіють до середнього рівня інтолерантності до невизначеності, що показано на рисунку 3.8.

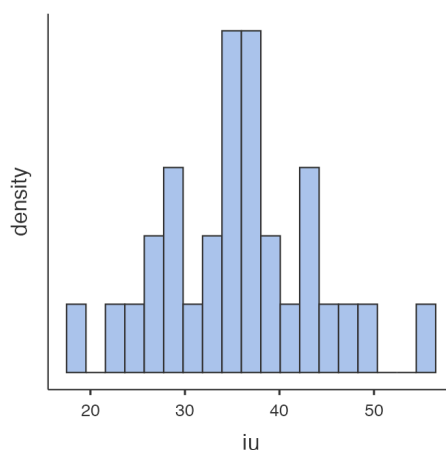


Рис. 3.8 Інтолерантність до невизначеності в контрольній вибірці

Така відмінність результатів значень інтолерантності до невизначеності між експериментальною та контрольною вибіркою може пояснюватися якраз тим, що представники останньої ухвалили рішення виїхати з України, часто не маючи конкретних визначених планів і перспективи стабільності в нових обставинах. З іншого боку, перебування в країні з активними бойовими діями може бути надто дискомфортним і для людини з дуже високою інтолерантністю.

Базуючись на даних, наведених вище, експериментальна вибірка демонструє кореляцію між рівнем сприйнятого стресу та інтолерантністю до невизначеності. Вищий рівень сприйнятого стресу є предиктором вищої інтолерантності до невизначеності. Аналіз розсіювання показника

інтолерантності до невизначеності відповідно до рівня сприйнятого стресу серед експериментальної вибірки наведений нижче у рисунку 3.9.

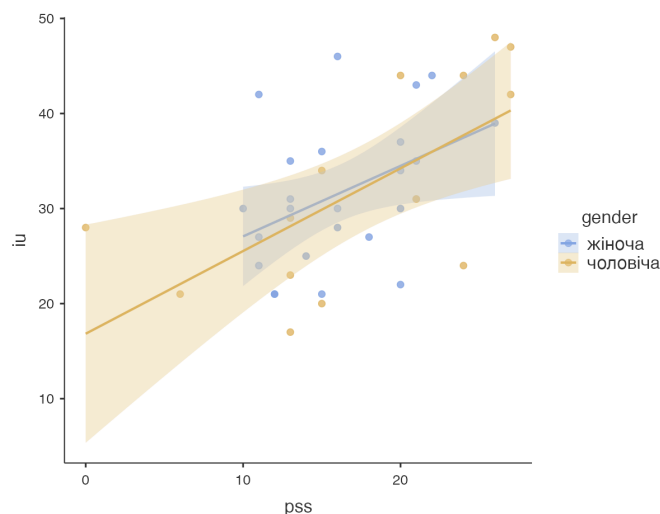


Рис. 3.9 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від рівня сприйнятого стресу (експериментальна вибірка)
Контрольна вибірка демонструє меншу залежність інтолерантності до невизначеності з сприйнятим стресом як предиктором. Серед жінок така залежність майже відсутня, що продемонстровано в рисунку 3.10.

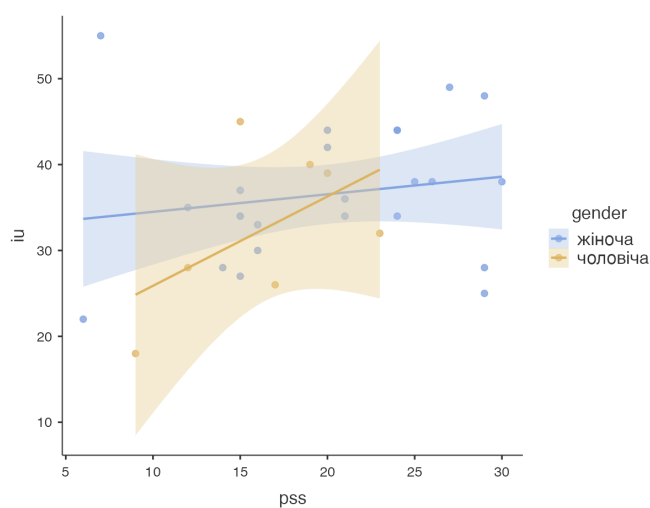


Рис. 3.10 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від рівня сприйнятого стресу (контрольна вибірка)

Відмінною є ситуація з впливом стресу за DASS-21 на інтолерантність до невизначеності. Експериментальна вибірка демонструє слабку залежність серед жінок і більшу залежність серед чоловіків, як продемонстровано на рисунку 3.11.

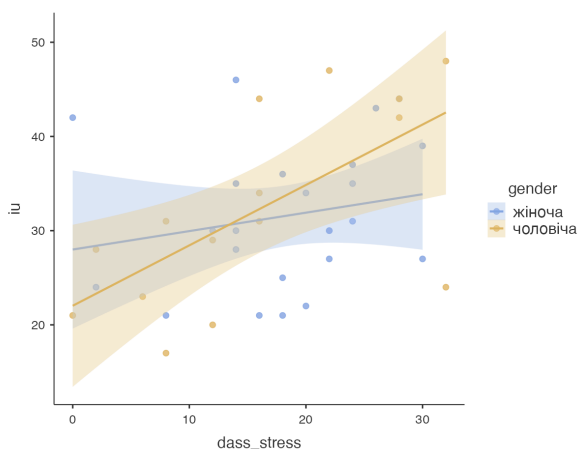


Рис. 3.11 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від рівня стресу (експериментальна вибірка)

Проте, серед контрольної вибірки чоловіки не демонструють кореляції стресу та інтолерантності до невизначеності, а жінки демонструють дуже помітну залежність інтолерантності до невизначеності від стресу як предиктора. Це відображено в рисунку 3.12.

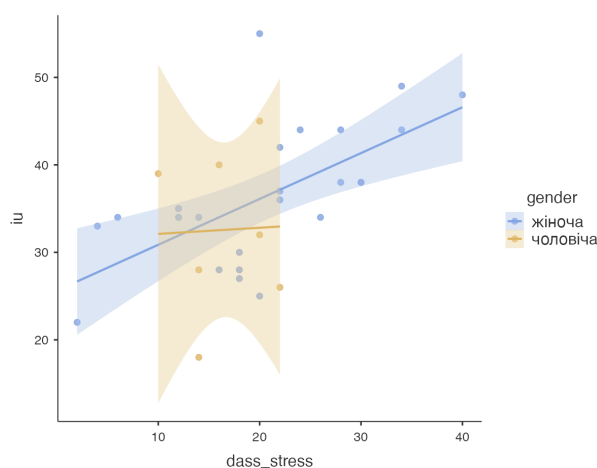


Рис. 3.12 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від рівня стресу (контрольна вибірка)

Наведені дані та графіки розсіювання підтверджують попередній кореляційний аналіз, згідно з яким експериментальна вибірка (ті, хто проживають в Україні) демонструє, що інтолерантність до невизначеності підвищується зі сприйнятим стресом. І в чоловіків, і в жінок знижується толерантність до невизначеності з підвищенням рівня сприйнятого стресу.

Залежність інтолерантності до невизначеності від стресу серед експериментальної вибірки теж є (тільки серед чоловіків), проте вона менш значуща. Можемо припустити, що така розбіжність виникає через те, що чоловіки проживають досвід війни відмінно від жінок, в тому числі, через те, що більше чоловіків є військовозобов'язаними, ніж жінок.

Контрольна ж вибірка (ті, хто проживають поза межами України) демонструє залежність інтолерантності до невизначеності від стресу, проте тільки серед жінок. Чоловіки, які проживають не в Україні, демонструють залежність від сприйнятого стресу більше, ніж від стресу за DASS-21, аналогічно до жінок в Україні, що також може свідчити про відмінність досвіду чоловіків через те, що вони частіше є військовозобов'язаними, що є об'єктивним стресором (які розкриваються саме в опитувальнику DASS-21).

3.1.4. Аналіз зв'язку локусу контролю та психологічної ресурсності з толерантністю до невизначеності

Як і у випадку з рівнем стресу, чоловіки серед експериментальної вибірки демонструють більший діапазон локусу контролю, хоча середні значення як для чоловіків, так і для жінок залишаються на межі інтернального та екстернального локусу контролю (рівень 4 і нижче – екстернальний локус контролю, рівень 5 і вище – інтернальний). Нижче представлені результати аналізу локусу контролю експериментальної вибірки за ANOVA на рисунку 3.9.

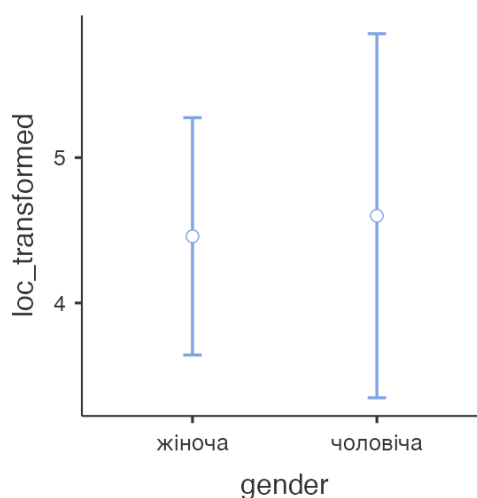


Рис. 3.9 Результати локусу контролю серед експериментальної вибірки

При цьому середній рівень інтернальності локусу контролю в експериментальній вибірці зберігається між 4 і 5 рівнем як серед чоловіків, так і серед жінок.

Відмінною є ситуація в контрольній вибірці. Діапазон значень серед жінок і чоловіків є дуже подібним за величиною, діапазон значень серед чоловіків контрольної вибірки також є нижчим за діапазон чоловіків експериментальної вибірки.

Ще однією відмінною особливістю є те, що інтернальність локусу контролю серед жінок контрольної вибірки є не лише вищою за жінок

експериментальної вибірки, але і вище за чоловіків контрольної. Це означає, що серед респондентів найвищий рівень інтернальності локусу контролю представлений саме серед жінок, які наразі проживають за межами України. Це відображено на рисунку 3.10 нижче.

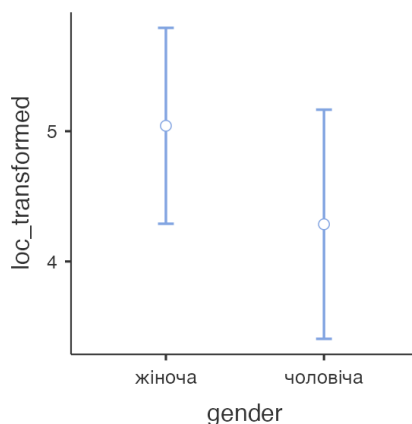


Рис. 3.10 Результати локусу контролю серед контрольної вибірки
Серед експериментальної вибірки представлені всі рівні оцінки локусу контролю (від 1 до 9), що відображено в таблиці 3.15., наведеній нижче.

Табл. 3.15.

Розподіл рівнів локусу контролю в експериментальній вибірці

Frequencies of loc_transformed			
loc_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
1	3	7.7%	7.7%
2	3	7.7%	15.4%
3	6	15.4%	30.8%
4	8	20.5%	51.3%
5	9	23.1%	74.4%
6	3	7.7%	82.1%
7	4	10.3%	92.3%
8	1	2.6%	94.9%
9	2	5.1%	100.0%

Найбільше респондентів мають значення локусу контролю між 3 і 5, тобто, на межі інтернальності локусу контролю.

В той же час серед контрольної вибірки не представлені полюси рівня 1 (максимально екстернальний) і 9 (максимально інтернальний), як ми бачимо у таблиці 3.16.

Табл. 3.16.

Розподіл рівнів локусу контролю в контрольній вибірці

Frequencies of loc_transformed			
loc_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
2	2	6.5%	6.5%
3	3	9.7%	16.1%
4	11	35.5%	51.6%
5	4	12.9%	64.5%
6	6	19.4%	83.9%
7	2	6.5%	90.3%
8	3	9.7%	100.0%

Зауважуємо, що найбільше респондентів контрольної вибірки мають рівень інтернальності локусу контролю між 4 і 6, отже – загалом мають вищий показник інтернальності локусу контролю.

Також більш різноманітними є рівні психологічної ресурсності серед чоловіків експериментальної вибірки, як відображено на рисунку 3.11.

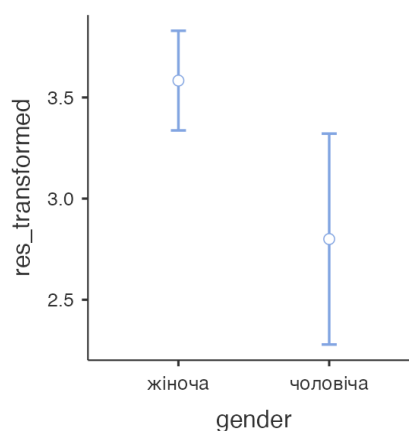


Рис. 3.11 Результати психологічної ресурсності серед експериментальної вибірки

Також важливою особливістю експериментальної вибірки є те, що серед жінок середній рівень психологічної ресурсності є значно вищим, ніж серед чоловіків.

В експериментальній вибірці представлені всі рівні психологічної ресурсності, як відображено в таблиці 3.17.

Табл. 3.17.

Розподіл рівнів психологічної ресурсності в експериментальній вибірці

Frequencies of res_transformed			
res_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
1	2	5.1 %	5.1 %
2	2	5.1 %	10.3 %
3	19	48.7 %	59.0 %
4	15	38.5 %	97.4 %
5	1	2.6 %	100.0 %

Найбільше респондентів експериментальної вибірки мають рівні психологічної ресурсності 3 і 4 (середній і високий). Рівні 1 та 5 за дизайном шкали не є релевантними. Рівень 1 – психологічна ресурсність не діагностується, рівень 5 – сумнівні дані для діагностування. Бачимо, що одна особа представляє рівень, який є надто високим для адекватного оцінювання, та дві особи не представляють психологічної ресурсності за використаним опитувальником.

Низький рівень також представлений двома особами, тобто, загалом експериментальна вибірка оцінює свою ресурсність досить високо.

Серед контрольної вибірки чоловіки також демонструють більший діапазон, проте менш значно. Середній рівень психологічної ресурсності є

більш подібним між жінками та чоловіками в контрольній вибірці, як показано на рисунку 3.12.

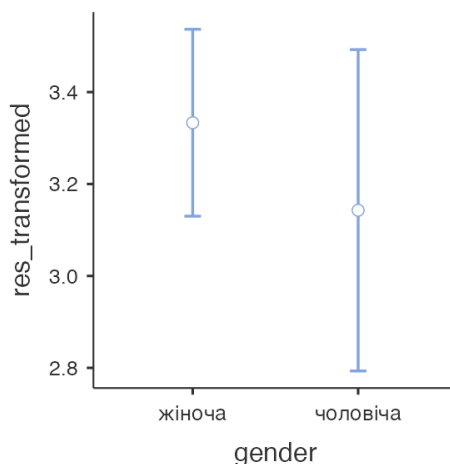


Рис. 3.12 Результати психологічної ресурсності серед експериментальної вибірки

Контрольна вибірка також загалом демонструє більш однорідні результати за психологічною ресурсністю, як показано в таблиці 3.18.

Табл. 3.18.

Розподіл рівнів психологічної ресурсності в контрольній вибірці

Frequencies of res_transformed			
res_transformed	Counts	% of Total	Cumulative %
3	22	71.0%	71.0%
4	9	29.0%	100.0%

Переважає більшість респондентів має середній рівень ресурсності, причому контрольна вибірка не демонструє низького рівня. Також контрольна вибірка не демонструє нерелевантних рівнів (1 і 5), що свідчить про те, що ці респонденти більш адекватно оцінюють власну ресурсність.

Отже, найвищий рівень психологічної ресурсності – саме серед жінок, які проживають в Україні, і такий рівень притаманний більшості представниць цієї групи, проте більш релевантна самооцінка ресурсності представлена саме у тих, хто проживає не в Україні.

За результатами лінійного регресійного аналізу, локус контролю має велике значення у формуванні толерантності до невизначеності як серед експериментальної, так і серед контрольної групи. На рисунку 3.13 бачимо, що толерантність до невизначеності росте разом з інтернальністю локусу контролю як серед жінок, так і серед чоловіків.

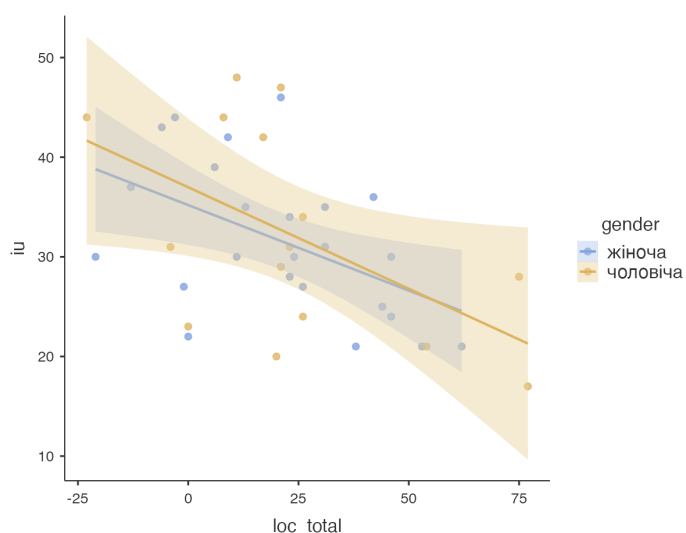


Рис. 3.13 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від інтернальності локусу контролю (експериментальна вибірка)

Серед контрольної вибірки ситуація дещо інша: жінки демонструють слабшу залежність інтолерантності до невизначеності у зв'язку з локусом контролю, проте серед чоловіків ця залежність помітно вища (як порівняно з жінками експериментальної вибірки, так і порівняно з чоловіками контрольної вибірки). Чоловіки, які проживають поза межами України, демонструють

високу залежність вищої толерантності до невизначеності від інтернальності локусу контролю. Ця закономірність відображена в рисунку 3.14.

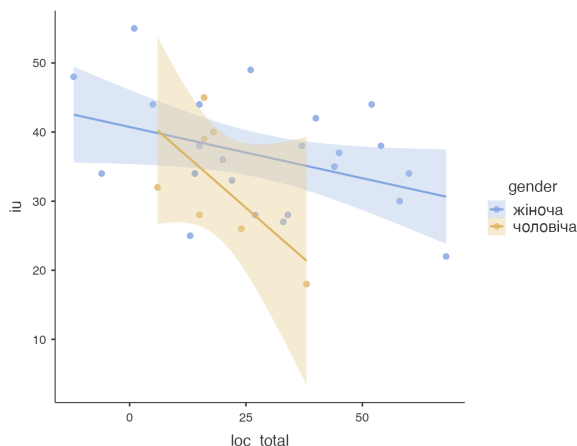


Рис. 3.14 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від інтернальності локусу контролю (контрольна вибірка)

Психологічна ресурсність не має такого статистично значущого впливу на толерантність до невизначеності, згідно з регресійним аналізом, проте певна кореляція все ж відображається, як ми бачимо на рисунку 3.15.

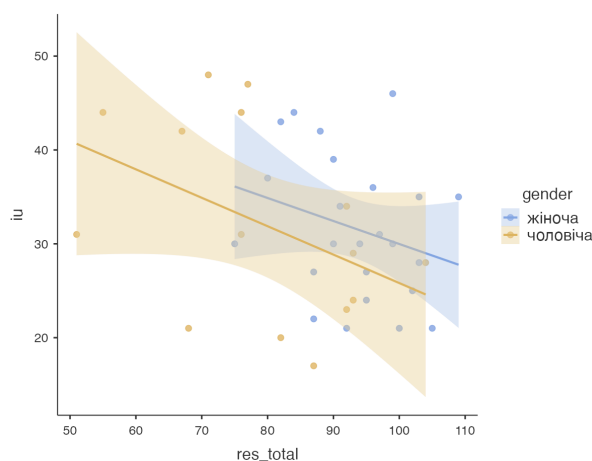


Рис. 3.15 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від психологічної ресурсності (експериментальна вибірка)

Чим вищою є психологічна ресурсність, тим вищою є толерантність до невизначеності.

Проте контрольна вибірка демонструє ще слабшу залежність толерантності до невизначеності від психологічної ресурсності (особливо, серед жінок). Це відображено на рисунку 3.16, наведеному нижче.

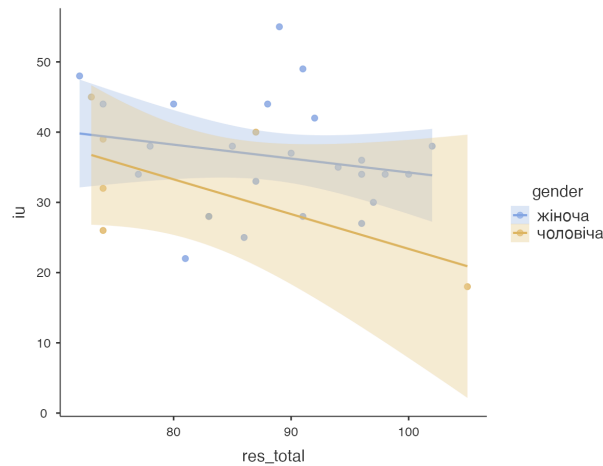


Рис. 3.16 Графік розсіювання показника інтолерантності до невизначеності в залежності від психологічної ресурсності (контрольна вибірка)

Зрештою, експериментальна вибірка демонструє більшу різноманітність у своїх відповідях за оціненими шкалами (особливо, чоловіки). Проте контрольна вибірка має більш стабільний середній рівень психологічної ресурсності та вищу інтернальність локусу контролю.

3.2. Аналіз аналогічних емпіричних досліджень в Україні та закордоном

Серед досліджень українських науковців з аналогічних напрямів, нами було відзначено дослідження Г. Гури, опубліковане в Науковому віснику Херсонського державного університету (Гура, 2023).

Це дослідження – Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. Згідно з публікацією, в основу дослідження лягло уявлення про війну як екстраординарну кризову ситуацію, що характеризується високим рівнем невизначеності та викликає широкий спектр адаптивних реакцій. Для проведення дослідження було використано опитувальники «Загальний стиль прийняття рішень» GDMS, Мельбурнський опитувальник прийняття рішень MDMQ, Опитувальник раціональності-інтуїтивності REI-40, Індикатор когнітивних стилів CoSI, Шкалу сприйнятого стресу PSS-10, Шкалу інтолерантності до невизначеності Карлетона IUS-12. Останні дві методики було використано нами у дослідженні особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни.

Оцінюючи зв'язок інтолерантності до невизначеності та сприйнятого стресу, Гура зазначає: “Найміцніші кореляції в табл. 4 стосуються Шкали сприйнятого стресу (всі на рівні 0,000). Чим більше у керівників проявляється інтолерантність до невизначеності, тим більшою мірою вони відчують свою життєву ситуацію як складну, напружену та непередбачувану, яка висуває надмірні вимоги до них. Цей результат цілком укладається в базове положення когнітивної теорії стресу – індивідуальна реакція людини на життєві обставини визначається не стільки об'єктивними характеристиками стресорів, скільки їх суб'єктивною оцінкою в контексті можливостей подолання. Сприйнятий стрес є результатом спільного впливу багатьох чинників: кількості та важкості життєвих проблем; рівня накопиченого, хронічного стресу, ефективності

стратегій подолання; ресурсного стану людини; особистих рис, у т.ч. ставлення до невизначеності”.

Зважаючи на те, що це дослідження проводилося шляхом опитування підприємців і студентів в Україні, ця вибірка подібна до експериментальної вибірки нашого дослідження, яка також демонструє сильну кореляцію саме сприйнятого стресу з інтолерантністю до невизначеності. Отже, результати дослідження, проведеного Гурою, підтверджуються нашим дослідженням.

Також виокремлюємо дослідження З. Окрай та колег щодо зв'язку між інтолерантністю до невизначеності, станом здоров'я та депресією, стресом і тривожністю під час пандемії COVID-19 (Okray et al., 2023). У цьому дослідженні були використані, в тому числі, шкала DASS-21 і шкала інтолерантності до невизначеності, як і у нашому дослідженні.

Дослідження підкреслило, інтолерантність до невизначеності є предиктором стресу. Серед висновків було підкреслено, що «негативна самооцінка щодо невизначеності» та «невизначеність, що перешкоджає діям» викликали стрес через інтолерантність до невизначеності. Це підтверджується нашим дослідженням, у результаті якого ми визначили, що контрольна вибірка демонструє, що стрес, оцінений за DASS-21, є предиктором вищої інтолерантності до невизначеності.

3.3. Практичні рекомендації для підвищення рівня адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни

Згідно з результатами нашого дослідження, інтолерантність до невизначеності пов'язана зі стресом (сприйнятим стресом в експериментальній вибірці та стресом у контрольній) і екстернальним локусом контролю. Отже, для представників експериментальної (тих, хто проживають в Україні) та контрольної (тих, хто проживають поза межами України) можна надати різні рекомендації для підвищення рівня адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни.

Для тих, хто проживає в Україні, основним фокусом стає зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення інтернальності локусу контролю. Отже, представники цієї вибірки можуть адаптуватися до невизначеності краще, якщо спрямовуватимуть зусилля саме на внутрішні фактори стресу. Для цього доцільно використовувати техніки майндфулнес, розвиток системи соціальної підтримки та використання технік релаксації (таких як дихальні вправи та м'язова релаксація). Також важливим є доступ до психологічної допомоги у формі психологічних консультацій і психотерапії.

Важливо також підтримувати та розвивати інтернальний локус контролю. Експериментальна вибірка демонструє трохи нижчий рівень інтернальності (а отже – вищий рівень екстернальності) локусу контролю. Це означає, що для вищого рівня адаптації до невизначеності необхідно працювати з переконаннями про контроль над власним життям, спиратися на розвиток самоусвідомлення та практикувати оцінку відповідальності, при якій людина осмислює, як саме її дії впливають на навколишнє середовище та її життя.

Ці ж рекомендації щодо локусу контролю є актуальними і для представників контрольної вибірки, проте для них також важливим є зниження

стресорів, які є у їхньому безпосередньому контролі. Для них також актуальними є техніки майндфулнес і робота з безпосередніми стресорами.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни продемонструвало залежність інтолерантності до невизначеності від стресу, сприйнятого стресу та локусу контролю (та меншою мірою – психологічної ресурсності). Найбільший вплив на толерантність до невизначеності має інтернальний локус контролю (в обох вибірках) та стрес (у контрольній вибірці) і сприйнятий стрес (у експериментальній вибірці). Ці кореляції є найсильнішими та найбільш статистично значущими.

Експериментальна вибірка демонструє більше різноманіття в рівнях інтернальності локусу контролю та психологічної ресурсності, проте контрольна вибірка має вищий рівень інтернальності локусу контролю та адекватніше оцінює власну ресурсність.

Чоловіки, які перебувають за кордоном, демонструють дуже помітну залежність толерантності до невизначеності від інтернального локусу контролю, в той час як тільки жінки з цієї вибірки демонструють залежність інтолерантності до невизначеності від рівня стресу. Для чоловіків з цієї вибірки важливішим виявився рівень сприйнятого стресу.

Жінки, які проживають в Україні, демонструють вищу залежність інтолерантності до невизначеності від сприйнятого стресу, проте загалом їхні результати досить подібні до жінок, які проживають поза межами України.

Ця розбіжність у результатах чоловіків і жінок може свідчити про відображення різних особливостей проживання досвіду війни серед чоловіків і жінок, що може стати підґрунтям для подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі актуалізується дослідження стресу та його впливу на діяльність та благополуччя людини. Особливо важливим цей момент стає в українському суспільстві у зв'язку з війною. Військові конфлікти набувають глобального характеру, а в українському суспільстві не залишається людей, яких не зачіпає війна та стрес, який її супроводжує. Контекст війни загострює багато факторів благополуччя, в тому числі, реакцію на стрес і те, як стрес впливає на толерантність до невизначеності. Події війни супроводжуються руйнуванням звичних зв'язків, що також впливає на психологічний стан і може викликати зміну мотиваційних особливостей особистості. Представлене дослідження було спрямоване на встановлення психологічних особливостей адаптації до невизначеності в умовах стресу під час війни.

В ході дослідження нами були проаналізовані теоретичні підходи до аналізу стресу, толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності. Завдяки цьому дослідженню було встановлено особливості адаптації до невизначеності в залежності від стресових факторів і особливостей локусу контролю та психологічної ресурсності. Нами було проведено аналіз теоретичних підходів до аналізу стресу, його особливостей і факторів і моделі стресу – біологічна та психологічна. Завдяки дослідженню біологічної моделі стресу нами було встановлено, що стрес має декілька рівнів, а також поділяється на еустрес і дистрес. В ході дослідження психологічної моделі стресу ми з'ясували, що стрес виникає в залежності від сприйняття суб'єкта, отже суб'єктивний елемент стресу виявляється важливішим у формуванні реакції на стресор, аніж об'єктивні особливості стресора.

В ході аналізу теоретичних підходів до локусу контролю та психологічної ресурсності, нами було встановлено особливості локусу контролю та його переважання в інтернальному чи екстернальному ключі. Також нами було

встановлено важливість доступу до психосоціальних ресурсів для загального благополуччя та навіть фізичного здоров'я людини.

Також ми встановили особливості толерантності до невизначеності, локусу контролю та психологічної ресурсності в досліджуваних, разом із рівнем стресу респондентів. Базуючись на цих даних, ми дослідили зв'язок між рівнем стресу та інтолерантністю до невизначеності, а також – особливостями локусу контролю та психологічної ресурсності та толерантністю до невизначеності.

У цьому дослідженні рівень тривоги, депресії та стресу було виміряно за допомогою шкали DASS-21 (автори – Ловібонд і Ловібонд). Для дослідження сприйнятого стресу було використано шкалу PSS-10 (автори – Коен, Камарх і Мермелштайн).

Для дослідження толерантності до невизначеності використано опитувальник інтолерантності до невизначеності IUS-12 (Карлтон). Для дослідження локусу контролю використано опитувальник Рівень суб'єктивного контролю РСК (Роттер). Для дослідження психологічної ресурсності використано Опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО (Штепа).

Вибірка, проаналізована для дослідження, складається з людей від 18 до 60 років, які перебувають на території України поза зоною бойових дій та які, тим не менше, перебувають у стресі під час війни, а також людей від 18 до 60, які перебувають поза межами України. До експериментальної групи належать люди, які перебувають на території України, а до контрольної – поза її межами.

В ході дослідження було встановлено, що рівень стресу опитаних є переважно помірним (причому експериментальна вибірка не демонструє екстремально високого рівня стресу), а сприйнятого стресу – середнім.

Інтолерантність до невизначеності серед експериментальної вибірки є різноманітною, в той час як серед контрольної вибірки – переважає середній рівень. Локус контролю в експериментальної вибірки в середньому проходить межею інтернальності, в той час як серед контрольної – інтернальність локусу контролю вище. Також серед експериментальної вибірки середній рівень ресурсності – середній ближче до низького, в той час як контрольна представлена середнім ближче до високого.

Завдяки проведеному дослідженню ми встановили, що існує зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та толерантністю до невизначеності в українців, які проживають в Україні, а також рівнем стресу та толерантністю до невизначеності в українців, які проживають за кордоном. В обох групах було встановлено зв'язок між інтернальністю локусу контролю та толерантністю до невизначеності.

Отримані дані сприяють розробці рекомендацій для підвищення адаптації до невизначеності в умовах стресу, а саме: у тих, хто проживає в Україні, толерантність до невизначеності підвищуватиметься завдяки роботі над зниженням сприйнятого стресу та розвитком інтернальності локусу контролю. Це може бути психотерапевтична робота з особливостями сприйняття стресорів, невизначеності ситуації та короткочасними реакціями на зовнішні чинники стресу.

Для людей, які проживають поза межами України, актуальнішою є робота з тенденційним стресом, який не сприймається короткочасним. Проте залишається актуальною робота над розвитком інтернальності локусу контролю для підвищення толерантності до невизначеності та адаптації до ситуацій невизначеності та стресу.

В той же час, психологічна ресурсність не показала очікуваного достатнього та статистично значущого впливу на толерантність до невизначеності.

В ході дослідження ми встановили, що чоловіки, які проживають поза межами України, демонструють інші тенденції, ніж чоловіки в Україні та жінки як в Україні, так і поза її межами. Це дозволяє нам припустити, що ця група стикається з іншими викликами та переживає досвід війни відмінно від інших проаналізованих груп.

Отримані результати дозволяють продовжити дослідження адаптації до невизначеності в умовах стресу. Водночас, представлені результати можуть стати підґрунтям для детальнішого дослідження відмінностей особливостей проживання досвіду війни серед жінок і чоловіків як в Україні, так і серед тих, хто під час війни проживає поза межами України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Problems of Modern Psychology*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
2. Вірна, Ж. (2009). Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сислової регуляції : професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*, (4 (38)), 191–201.
3. Губар, А.О. (2010). Стрес як фактор впливу на адаптацію людини – Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf
4. Гура, Г. Н. (2023). ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ТА СТРЕСОВОЇ АДАПТАЦІЇ КЕРІВНИКІВ БІЗНЕСУ. *Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences*, (2), 39–49. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6>
5. Гусакова, І. В. & Коновалов, С. В. & Хмель Л. Л. Депресія, тривога та стрес (за результатами тесту DASS-21) у студентів Вінницького Національного Медичного Університету ім. М. І. Пирогова
6. Зливков, В. Л. & Лукомська, С. О. & Федан О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка.
7. Колот, А. М. (2008). Соціально-трудова відносина: теорія і практика регулювання – К. : КНЕУ, 2008. – 230 с.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К, 2007. 432 с.
9. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
10. Основи психології / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 1996. – 632 с.
11. Саннікова О.П., Санніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особи- стістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні*

та поведінкові науки». 2020. Вип. 12(41). С. 98–123. DOI:

[https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123).

12. Черезова І.О. Ч 46 Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
13. Adler N.E., Rehkopf D.H. U.S. disparities in health: descriptions, causes, and mechanisms. *Annual review of public health*. 2008;29:235–252.
14. Ajzen I (2002) Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control and the theory of planned behavior. *J Appl Soc Psychol* 32:665–683, doi:10.1111/j.15591816.2002.tb00236.x.
15. Albee, G. W. (1977). Problems in living are not sicknesses. *Clinical Psychologist*, 30, 5–6.
16. Atkinson J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior / J. W. Atkinson // *Psychological review*. – 1957. – V. 64. – P. 359–372.
17. Atkinson J.W. (1964) *An Introduction to Motivation*. Van Nostrand, Princeton NJ.
18. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977;84:191–215.
19. Berkman L. F., & Syme S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine year follow-up of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186–204.
20. Boals A., Vandellen M.R., Banks J.B. The relationship between self-control and health: The mediating effect of avoidant coping. *Psychology and Health*. 2011;26(8):1049–1062.
21. Bochner S. Defining Intolerance of Ambiguity // *The Psychological Record*, 1965. Vol.15. P. 393-400.

22. Bosma H, Schrijvers C, Mackenbach J.P. Socioeconomic inequalities in mortality and importance of perceived control: cohort study. *British Medical Journal*. 1999;319(7223):1469–1470.
23. Boswell J.F., Thompson-Hollands J., Farchione T.J., Barlow D.H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 69(6). P. 630–645. DOI: 10.1002/jclp.21965.
24. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable // *Journal of Personality*, 1962. Vol. 30. P. 29-50.
25. Caplan G. (1964). *Principles of preventative psychiatry*. New York: Basic Books.
26. Caplan G. (1974). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
27. Carleton, R.N., Norton, M.A., & Asmundson, G.J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>.
28. Carleton, R.N., Norton, M.A., & Asmundson, G.J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.Janxdis.2006.03.014>.
29. Cash T.F. The situational inventory of body-image dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. *Int. J. Eat. Disord*. 2002;32:362–366. doi: 10.1002/eat.10100.
30. Ciria, L.F., Quintero, M.J., López, F.J., Luque, D., Cobos, P.L., & Morís, J. (2021). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards: A replication and extension of C. C. Luhmann, K. Ishida, & G. Hajcak. (2011). *PLoS ONE*, 16(9), e0256210. Retrieved from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256210>.
31. Cobb-Clark D.A. Locus of control and the labour market. *IZA Journal of Labor Economics*. 2015;4(3):1–19.

32. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385–96.
33. Connor-Smith J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2007;93:1080–1107. doi: 10.1037/0022-3514.93.6.1080.
34. Cox T; “The nature and measurement of work stress: theory and practice” in J R Wilson and E N Corlett [eds] *Evaluation Of Human Work 2nd edtn.*, London, Taylor and Francis; p:1156.
35. Fennel M. J. V. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Adv. Psychiatr. Treat.* 4 296–304. doi: 10.1192/apt.4.5.296.
36. Folkman S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4). doi: 10.1037/0022-3514.46.4.839.
37. Freeston M, Rheaume J, Letarte H, Dugas M, Ladouceur R. Why do people worry? *Pers Individ Dif.* 1994;17:791–802. [Google Scholar].
38. Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction on Men, Women, and Children*. 3rd ed. Routledge; New York, NY, USA: 2008. pp. 25–57.
39. Guignard J.-H. Perfectionism and anxiety: a paradox in intellectual giftedness? : [Электронный ресурс] / Jacques-Henri Guignard, AnneYvonne Jacquet, Todd I. Lubart // *PLoS One*. – 2012. – Vol. 7 (7). – Режим доступа: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408483/>.
40. Heckhausen H. (1967). *The anatomy of achievement motivation*. New York, Academic Press.
41. Heider F. (1958). *The psychology of interpersonal relationships*. John Wiley & Sons, Inc., New York.

42. Hirsh J. B., Mar R. A., Peterson J. B. (2012). Psychological entropy: a framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychol. Rev.* 119, 304. 10.1037/a0026767.
43. Hobfoll S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524.
- Ivancevich J. M., Matteson M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. Scott Foresman.
44. Judge T.A., Erez A., Bono J.E., Thoresen C.J. (2003) The core self-evaluations scale: Development of a measure. *Pers Psychol* 56:303–331, doi:10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.x.
45. Kelly J. G. (1966). Ecological constraints on mental health services. *American Psychologist*, 21, 535–539.
46. Kolubinski D. C., Nikčević A. V., Lawrence J. A., Spada M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: an investigation in individuals presenting with low self-esteem. *J. Ration. Cogn. Ther.* 34 73–85. doi: 10.1007/s10942-015-0230-y.
47. Lakhana A. *Tolerance of Ambiguity in Educational Technology: A Review of Two Social Science Concepts*. Masters thesis, Concordia University. 2012.
48. Lazarus R.S. *Psychological Stress and the coping process*, New York: McGraw Hill, 1960 & 1971.
49. Lazarus, Richard S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984 – 444 c.
50. Luthans F. (2003) Positive organizational behaviour: Implications for leadership and HR development and motivation. In L. W. Porter, G. A. Bigley, and R. M. Steers (Eds.), *Motivation and work behaviour* (178–195). New York: McGraw-Hill/Irwin.
51. Luthans F., Youssef C., Avolio B. J. (2007) *Psychological Capital: Developing the Human Capital Edge*. Oxford, England: Oxford University Press.

52. Luthans F., & Youssef-Morgan C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1). doi: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.
53. Matthews K.A., Raikkonen K., Gallo L., Kuller L.H. Association between socioeconomic status and metabolic syndrome in women: testing the reserve capacity model. *Health Psychology*. 2008;27(5):576–583.
54. Norton R.W. Measure of ambiguity tolerance // *Journal of Personality Assessment*, 1975. Vol. 39 (6). P. 607-619.
55. Nuckolls K. G., Cassel J., Kaplan B. H. (1972). Psychosocial assets, life crisis, and the prognosis of pregnancy. *American Journal of Epidemiology*, 95, 431–441.
56. Orth U., Robins R. W. (2014). The development of self-esteem. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 23 381–387. doi: 10.1177/0963721414547414.
57. Ozer D.J., Benet-Martinez V. *Annu Rev Psychol* 2006;57:401-21.
- Reyna V. F., Brainerd C. J. (1995). Fuzzy-trace theory: an interim synthesis. *Learn. Individ. Differ.* 7, 1–75.
58. Rosenberg M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
59. Rotter J. B. *Social learning and clinical psychology*. — New York: Prentice-Hall, 1954.
60. Ryan Richard M. and Deci Edward L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being* University of Rochester.
61. Ryan R. M., Sheldon K. M., Kasser T., & Deci E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford Press.
62. Salye Hans, *The stress of life* New York Mc. Graw Hill book company, 1936.

63. Sarason S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.
64. Scheier M. F., & Carver C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
65. Scheier M. F., & Carver C. S. (1992). Effects of optimism on psychology and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
66. Schnittker J. Psychological factors as mechanisms for socioeconomic disparities in health: a critical appraisal of four common factors. *Social biology*. 2004;51(1–2):1–23.
- Schwarzer R. *Self-Efficacy: Thought Control of Action*. 1st ed. Hemisphere; Washington, DC, USA: 1992. pp. 91–127.
67. Shahar G., Davidson L. (2003). Depressive symptoms erode self-esteem in severe mental illness: a three-wave, cross-lagged study. *J. Consult. Clin. Psychol.* 71 890–900. doi: 10.1037/0022-006X.71.5.890.
68. Sowislo J. F., Orth U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol. Bull.* 139 213–240. doi: 10.1037/a0028931.
69. Spector P. E. (1982). Behavior in organizations as a function of employee's locus of control. *Psychological Bulletin*, 91(3), 482.
70. Tackett J.L., Lahey B.B. In: Widiger T.A. (ed). *The Oxford handbook of the five factor model*. New York: Oxford University Press; (in press).
71. Thoits P. (1994). Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 143–160.
72. Vaux A. (1988). *Social support: Theory, research and intervention*. New York: Praeger.

73. Westman M. (2004). Strategies for coping with business trips: A qualitative exploratory study. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 167-176. doi: 10.1037/1072-5245.11.2.167.
74. Widiger T.A. In: Leary M.R., Hoyle R.H. (eds). *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford, 2009:129-46.
75. Yu A., Dayan P., Uncertainty, neuromodulation, and attention. *Neuron*: 2005. 19;46(4):681-92. Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15944135/>.
76. Zihniye Okray, Dilem Öke, Cemaliye Direktör, Beliz Koroğlu. The Relationship between Intolerance to Uncertainty, Health Cognition and Depression, Stress and Anxiety of Covid-19 Pandemic. <https://doi.org.10.17066/tpdrd.1209521zd>