

УДК 159.922.4

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.31>

**Марія ЯЦЮК**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

yatsyuk.m@academia.vn.ua

**ORCID:** 0000-0002-2393-9964

**Олександр САВИШЕН**

студент магістратури спеціальності 053 «Психологія»,  
Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

oleksandrsavyshen1@gmail.com

**ORCID:** 0009-0006-8517-6890

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

**Анотація.** Мета статті полягає у теоретико-експериментальному обґрунтуванні психологічних чинників розвитку інтолерантності до невизначеності дорослих осіб. **Методологія дослідження** ґрунтується на концепції еко-фасилітативного підходу П. В. Лушина (2005), концептуальній моделі М. А. Hillen, С. М. Gutheil (2017), когнітивно-поведінковій моделі інтолерантності до невизначеності Е. А. Hebert і М. J. Dugas (2019) та ін. В емпіричному дослідженні взяли участь 106 дорослих осіб. **Наукова новизна дослідження** полягає у розширенні уявлень про інтолерантність до невизначеності дорослої особистості, обґрунтуванні психологічних чинників його розвитку. **Висновки.** Під інтолерантністю до невизначеності ми розуміємо негативну диспозиційну властивість особистості, що виникає в умовах прогнозованої небезпеки в ситуаціях із неповною, фрагментованою й суперечливою інформацією і характеризується катастрофічними переконаннями щодо невизначеності та її наслідків. Механізм формування інтолерантності до невизначеності полягає у перебільшеній оцінці загроз та песимістичному прогнозі щодо власної саморегуляції з фіксацією на багаторазових попередніх переглядах інформації. Психологічними чинниками інтолерантності до невизначеності визначено посилені тривожні стани, прагнення особистості до втечі від негативних змін із компенсацією гедоністичними задоволеннями, прояви дезадаптації, невпевненості у собі та стереотипності мислення, а також схильність до катастрофізації подій і нетерпимість до фрустрації.

**Ключові слова:** інтолерантність до невизначеності, тривога, катастрофізація, інтолерантність до фрустрації.

**Mariia YATSYUK**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology,  
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

yatsyuk.m@academia.vn.ua

**ORCID:** 0000-0002-2393-9964

**Oleksandr SAVYSHEN**

Master's student, speciality 053 "Psychology",  
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

oleksandrsavyshen1@gmail.com

**ORCID:** 0009-0006-8517-6890

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF INTOLERANCE TO UNCERTAINTY IN ADULTS

**Abstract.** The purpose of the article is to theoretically and experimentally substantiate the psychological factors of the development of adult uncertainty tolerance. **The research methodology** is based on the concept of the eco-facilitative approach by P. V. Lushin (2005), the conceptual model of Hillen M. A., Gutheil C. M. (2017), the cognitive-behavioural model of uncertainty intolerance by Hebert, E. A. and Dugas, M. J. (2019), etc. The empirical study involved 106 adults. **The scientific novelty of the study** is to expand the understanding of uncertainty intolerance of an adult

personality, to substantiate the psychological factors of its development. **Conclusions.** By uncertainty intolerance we mean a negative dispositional property of a personality that arises in the face of predictable danger in situations with incomplete, fragmented and contradictory information and is characterised by catastrophic beliefs about uncertainty and its consequences. The mechanism of uncertainty intolerance formation is an exaggerated assessment of threats and a pessimistic forecast of one's own self-regulation, based on repeated preliminary reviews of information. The psychological factors of uncertainty intolerance are increased anxiety, the individual's desire to escape from negative changes with compensation for hedonistic pleasures, manifestations of maladjustment, self-doubt and stereotypical thinking, as well as a tendency to catastrophise events and intolerance of frustration.

**Key words:** intolerance to uncertainty, anxiety, catastrophisation, intolerance to frustration.

**Постановка проблеми.** Вжити та стійко витримати ризики війни – завдання, що постають перед кожним українцем у буремному воєнному сьогодні та передбачають готовність кожної дорослої особистості сприймати мінливість воєнної ситуації, вимагають орієнтуватися у неповній, а часом викривленій інформації про актуальну ситуацію та приймати сміливі рішення власного життя. Milne, Lomax & Freeston стверджують, що інтолерантність до невизначеності можна вважати трансдіагностичним чинником ризику – схильністю, яка може впливати на переживання психологічних страждань. Тому актуальність проблеми дослідження психологічних чинників опанування інтолерантності до невизначеності дорослою особистістю зумовлена викликами воєнного часу щодо збереження ментального здоров'я українців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема толерантності до невизначеності закладена у роботах П. В. Лушина (2005) про динаміку особистісних змін; як чинник розвитку ідентичності особистості розглядається у роботі А. І. Гусєва (2009); як чинник трансформації травматичного досвіду опрацьована Г. М. Громовою (2022); як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості – у роботі Є. Носенко; як умова професійної компетентності майбутніх психологів обґрунтована в роботі С. О. Хілько (2018); нейропсихологічні чинники толерантності до невизначеності в осіб із психічною травмою вивчав С. В. Литвин (2021); компоненти когнітивно-поведінкової моделі інтолерантності до невизначеності обґрунтовані Е. А. Hebert і М. J. Dugas (2019) та в концептуальній моделі М. А. Hillen, С. М. Gutheil (2017). Водночас малодослідженим залишається саме феномен інтолерантності до невизначеності та психологічні чинники, які його зумовлюють, у контексті проблеми зміцнення ментального здоров'я українців в умовах воєнної дійсності.

**Мета статті** полягає у теоретико-емпіричному обґрунтуванні психологічних чинників інтолерантності до невизначеності дорослими особистостями.

**Методи та методики:** для визначення рівня інтолерантності до невизначеності використано «Шкалу інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12); для вивчення впливу параметрів часової перспективи – «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо; для вивчення психологічних чинників використано методику «Особистісна готовність до змін» (методика PCRS: Personal change readiness survey), розроблену канадськими вченими А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull, «Інтегративний тест тривожності» та «Методика діагностики ірраціональних переконань (Irrational belief scale)»; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Події війни мають мінливий та пролонгований характер. В українців зростає психоемоційна напруга через людські та матеріальні втрати, психічну та ресурсну виснаженість. У таких умовах життя зростає інтолерантність до невизначеності у дорослих осіб, яка проявляється у потребі в категоризації, поляризації суджень, наданні переваги знайомому, стереотипності мислення, схильності до упереджень і швидких висновків; прояві ригідності, закритості новому досвіду, упередженості, екстрапунітивності, тривожності. У таких умовах зростає нетерпимість до неоднозначності, що викликає надмірне занепокоєння; помисливість сприяє розвитку магічного мислення; проявляється у низькій толерантності до фрустрацій та інших неадаптивних формах поведінки.

Карлтон (2012) проаналізував визначення інтолерантності до невизначеності і зазначив, що «страх невідомого може бути або, можливо, є фундаментальним страхом», що лежить в основі тривоги і, відповідно, невротизму (Carleton, 2016; p. 39). Страх перед невідомим визначається науковцем як «схильність інди-

віда відчувати страх, викликаний відчутною відсутністю інформації на будь-якому рівні свідомості або точці обробки»; відповідно, інтолерантність до невизначеності є «диспозиційною нездатністю індивіда витримати аверсивну реакцію, викликану відчутною відсутністю важливої, ключової або достатньої інформації та пов'язаним із нею сприйняттям невизначеності» (Carleton, 2016, p. 7).

Під інтолерантністю до невизначеності ми розуміємо негативну диспозиційну властивість особистості, що виникає в умовах прогнозованої небезпеки в ситуаціях із неповною, фрагментованою й суперечливою інформацією, що характеризується катастрофічними переконаннями щодо невизначеності та її наслідків.

Механізм формування інтолерантності до невизначеності описаний у публікаціях когнітивно-поведінкових психологів. Коли людина стикається з невизначеністю, вона оцінює загрози. Гілберт і Вілсон (2009) описують оцінку загрози як ментальну симуляцію або попередній перегляд майбутнього. Науковці зауважують, що можуть бути створені кілька прогнозів. Відповідно до когнітивних моделей очікування небезпеки, кожне передбачення може включати перебільшені оцінки одного або більше з трьох чинників: імовірності, вартості або нездатності саморегуляції. Ці оцінки можуть бути отримані на основі когнітивних упереджень у наших спогадах про минулий досвід (див. далі Gilbert & Wilson, 2009). Якщо невизначеність знаходиться у сфері особистої важливості та/або чутливості для людини (наприклад, загроза негативної соціальної оцінки для людини із соціальним тривожним розладом), то активується емоційне збудження. Вагоме значення має відповідність фактичних подій і прогнозів. Кожен аналіз інформації пов'язаний з емоційним збудженням (Bar-Anan & Gilbert & Wilson, 2009). Люди також мають метапереконання щодо їхньої готовності відчувати невизначеність, яку науковці називають потребою у передбачуваності. Припускається, що на потребу у передбачуваності впливають такі чинники, як високі стандарти (перфекціонізм), ригідність і усвідомлена потреба в контролі. У людей із високим рівнем потреби у передбачуваності розпізнавання невідповідності фактичної інформації та очікувань викликає перезбудження, що призводить до цілої

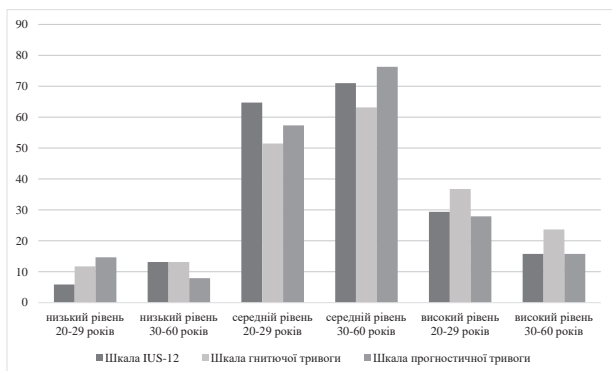
низки поведінкових реакцій (наприклад, пошук заспокоєння, безпечна поведінка, примуси та/або уникнення). Людина переживає перезбудження, не повертаючись до рефлексії та реорганізації цілей, а звертається до багаторазових попередніх переглядів інформації. Наслідки численних попередніх переглядів відбиваються у взаємопов'язаних діях, які можуть конфліктувати між собою. Гальмування цих суперечливих дій може сприяти виникненню негативних прогнозів. Початково негативні прогнози проявляються з низькою інтенсивністю. Уважається, що негативне прогнозування має екологічне підґрунтя, оскільки запобігає ескалації збудження, якщо станеться подія, якої людина боїться. Таким чином, людина має більше шансів на виживання, якщо вона готова до найгіршого (Thayer & Lane, 2009; Boelen і Reijntjes (2009)). Науковці стверджують, що безпечна поведінка і зосередженість на собі зменшують інтенсивне відчуття невизначеності.

Із метою вивчення психологічних чинників прояву інтолерантності до невизначеності нами використано комплекс психодіагностичних методик в опитуванні 106 дорослих осіб віком 20–60 років. Як основний застосовувався тестовий метод дослідження.

За результатами опитування встановлено, що інтолерантність до невизначеності властива 24,5% опитаних дорослих осіб (розподіл рівнів інтолерантності до невизначеності показано на рис. 1). Високі показники інтолерантності до невизначеності підвищують уразливість особистості до стресорів, її схильність застрягати у негативних подіях минулого, а також указують на відчуття невпевненості щодо майбутнього і своєї здатності впоратися з викликами воєнної дійсності.

Так, 32,1% опитаних указують на виразні прояви гнітючої тривоги. Довгострокові перспективи війни, виснажливий характер визвольної боротьби на лінії фронту змінюють опірність психічним та соматичним хворобам особистості. Так, 23,6% дорослих українців непокоїться щодо майбутнього. Дорослі особи з високими показниками за шкалою гнітючої тривоги схильні сумніватися у власній здатності опанувати сильні негативні емоції у несподіваних обставинах життя. Такі особи оцінюють попередній складний досвід у твердженнях: «я не впорався», «це дуже страшно,

тому більше ніколи» й у підсумку формують поведінку уникання, яка підсилюється негативним песимістичним упередженням про минуле.



**Рис. 1. Порівняльний аналіз розподілів рівнів інтолерантності до невизначеності та його складників у дорослих респондентів ( $n_1=68$  (20–29 років);  $n_2=38$  (30–60 років), %)**

Водночас з'являється готовність не вірити у власну здатність і в майбутньому долати непередбачувані випадковості. Таким чином, їхня увага зосереджується на нездатності впливати на власне життя, на переживанні страху, і, як наслідок, сенс власних зусиль знецінюється і формується фаталістичний погляд на теперішнє.

Високі показники астеничного компонента тривоги в опитаних (55,67%) указують на ослаблене відчуття власної резистентності до стресових подій, трагічних новин та викликів воєнного часу. Масові обстріли території України чинять вплив на прояви фобічного компоненту тривоги, який на високому рівні у 45,28% осіб. Респонденти відзначають гостре переживання загрози своєму життю та своїх близьких, появу нав'язливих думок щодо власного безсилля перед ескалацією бойових дій. Тривожні уявлення мають нав'язливий мимовільний характер, відображаючи психотравматичну ситуацію. Відзначаються властиве дисфоричне забарвлення настрою, відчуття внутрішнього дискомфорту, дратівливість, напруженість. Високі показники тривожної оцінки перспективи у 63,2% опитаних указують на негативні очікування щодо прогнозів майбутнього країни у цілому. У ході проведення дослідження респонденти вказували на те, що негативні прогнози підсилюються у відповідь на політичні процеси: широкою мобілізацією чоловіків, чимраз більшими втратами людської сили, змі-

нами керівного складу Збройних сил України, інфляцією тощо.

Кореляційний аналіз за результатами дослідження показав, що прояв інтолерантності до невизначеності зумовлений процесом обробки інформації й сприяє виникненню широкого спектра тривожних труднощів. Установлено тісний позитивний кореляційний зв'язок інтолерантності до невизначеності та «гедоністичного теперішнього» ( $r=0,317$ ;  $p\leq 0,01$ ). Отримані результати дають змогу міркувати над тим, що прагнення гедоністичного задоволення «тут і зараз» може бути проявом компенсації прогностичної та гнітючої тривоги, а отже, посилювати інтолерантність до невизначеності. Прогностична тривога і негативні очікування від несподіванок вимагають «знати все наперед», із чим і пов'язуємо позитивний кореляційний зв'язок параметра зі шкалою «майбутнє». Поєднання двох цих тенденцій призводить до того, що людина з інтолерантністю до невизначеності прагне якомога скоріше визначитися з рішеннями, мати готовий план дій, але не любить витратити час на самостійне конструювання майбутнього, на довгий пошук найкращого рішення, на аналіз альтернатив.

Переважають низькі рівні особистісної готовності дорослих осіб до змін. Найважче саме адаптуватися (94,34%) та виробити толерантність до двозначності (92,45%) у теперішніх умовах життя. Результати дослідження показують негативний взаємний вплив інтолерантності до невизначеності та гнітючої тривоги з низькою винахідливістю ( $r=-0,255$ ;  $p\leq 0,01$ ) та впевненістю у собі ( $r=-0,306$ ;  $p\leq 0,01$ ).

За результатами вивчення ірраціональних когнітивних установок нами встановлено, що превалює у 56,6% респондентів переконання катастрофізації, що значною мірою знижує життєстійкість особистості. Проте гостре фокусування уваги на трагічності воєнної ситуації відображає переконання дорослих осіб у тому, що в країні переважають катастрофічні події, які лежать поза будь-якою системою оцінки. Отримані результати вказують на тісний зв'язок інтолерантності до невизначеності та інтолерантності до фрустрації ( $p\leq 0,01$ ) і низької самооцінки ( $p\leq 0,01$ ).

**Висновки.** Результати теоретико-емпіричного дослідження вказують на хронічний характер переживання тривоги дорослими людьми в

умовах війни, антиципацію негараздів, песимістичні прогнози щодо майбутнього розвитку ситуації. В умовах воєнної ситуації у країні вказані результати не можна вважати неадекватною оцінкою ситуації. Вони є відображенням надмірного психоемоційного навантаження, до якого важко адаптуватися психіці. Психологічними чинниками інтолерантності до невизначеності є посилені тривожні стани, прагнення особистості до втечі від негативних змін через компенсацію гедоністичними задоволеннями, прояви дезадаптації, невпевненості у собі та стереотипності мислення, а також схильність

до катастрофізації подій, нетерпимість до фрустрацій.

Оскільки війна триває і масштаб біди щоденно зростає, психічні зміни у дорослих осіб є цілком закономірними. У зв'язку із цим викликами соціальним, громадським та психологічним організаціям є розвиток резильєнтності населення, широка психоедукація населення щодо профілактики розладів ментального здоров'я.

**Перспектива подальших розвідок** полягатиме в обґрунтуванні ефективних психокорекційних технологій опанування інтолерантності до невизначеності дорослої особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47(50). С. 115–130.
2. Bar-Anan Y., Wilson T.D., Gilbert D.T. The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*. 2009. № 9(1). P. 123–127.
3. Boelen P.A., Reijntjes A. Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*. 2009. № 25(1). P. 11–19.
4. Carleton R.N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 39 P. 30–43.
5. Hebert E.A., Dugas M.J. (Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: Challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2019. № 26(2). P. 421–436.
6. Hillen M.A., Gutheil C.M., Strout T.D., Smets E.M.A., Han P.K.J. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*. 2017. № 180. P. 62–75.
7. Thayer J.F., Lane R.D. Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2009. № 33(2). P. 81–88.

#### REFERENCES:

1. Hromova, H.M. (2021). Instrumenty vymiryuvannya tolerantnosti do nevyznachenosti. Adaptatsiia testu «Shkala intolerantnosti do nevyznachenosti» N. Karletona. [Tools for measuring tolerance to uncertainty. Adaptation of N. Carleton's Uncertainty Intolerance Scale test]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. [Scientific studies in social and political psychology]*, 47 (50), 115–130. [in Ukrainian].
2. Bar-Anan, Y., Wilson, T.D., & Gilbert, D.T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9(1), 123–127 [in English].
3. Boelen, P.A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11–19 [in English].
4. Carleton, R.N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43 [in English].
5. Hebert, E.A., & Dugas, M.J. (2019). Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: Challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 421–436 [in English].
6. Hillen, M.A., Gutheil, C.M., Strout, T.D., Smets, E.M.A., & Han, P.K.J. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 180, 62–75 [in English].
7. Thayer, J.F., & Lane, R.D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33(2), 81–88 [in English].