

<https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.9>  
УДК 159.92:373

**Кіра Терещенко**  
**Володимир Івкін**

## **ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Терещенко Кіра, Івкін Володимир. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.*

**Вступ.** Ситуації невизначеності, в яких перебувають працівники організацій під час війни рф проти України, нерідко зумовлюють виникнення негативних психічних станів та негативно позначаються на психічному здоров'ї та благополуччі персоналу. Отже, достатньо актуальним є аналіз толерантності до невизначеності як детермінанти психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу.

**Мета дослідження:** розробити тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

**Методи.** Для проведення дослідження використовувались методи психоедукації та організаційно-спрямовуючі й змістовно-сміслові інтерактивні техніки (Карамушка, 2022).

**Результати.** Розроблено тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Тренінг, що розрахований на 16 годин, складається зі вступу, основної частини та завершальної частини. У структуру тренінгу входять три тренінгові сесії: «Сутність феномену толерантності до невизначеності освітнього персоналу», «Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни», «Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».

**Висновки.** Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни сприяє: а) засвоєнню освітнім персоналом знань про сутність толерантності до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни; б) оволодінню освітнім персоналом методами діагностики толерантності до невизначеності та чинників її розвитку; в) формуванню умінь та навичок, необхідних для розвитку толерантності до невизначеності в освітнього персоналу для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

**Ключові слова:** тренінг, толерантність до невизначеності, психологічне здоров'я, благополуччя, освітній персонал, війна.

**Kira Tereshchenko, Volodymyr Ivkin. A training program for the development of educational staff's tolerance to uncertainty as a determinant of their psychological health and well-being in war conditions.**

**Introduction.** Situations of uncertainty in which employees find themselves during the war of the Russian Federation against Ukraine often cause their negative mental states and worsen their mental health and well-being. Therefore, the analysis of tolerance to uncertainty as a determinant of educational staff's mental health and well-being is quite relevant.

**Aim:** to design a training program to develop educational staff's tolerance to uncertainty as a determinant of their psychological health and well-being in war conditions.

**Methods.** Psycho-educational methods and organizational, developing, and informational interactive techniques (Karamushka, 2022).

**Results.** The tolerance to uncertainty training program to promote educational staff's psychological health and well-being in war conditions was developed. It was designed for 16 hours,

consisted of an introduction, the main part and the final part and included three training sessions: "The essence of educational staff's tolerance to uncertainty", "Tolerance to uncertainty and its role in promoting the psychological health and well-being of educational staff in war conditions", "Tolerance to uncertainty factors and conditions for its development in the context of promoting the psychological health of educational staff in war conditions".

**Conclusions.** The training program to develop educational staff's tolerance to uncertainty as a determinant of their psychological health and well-being in war conditions is helpful in: a) developing educational staff's knowledge about the content of tolerance to uncertainty and its role in their psychological health and well-being in war conditions; b) teaching educational staff how to use different instruments to measure tolerance to uncertainty and its factors; c) developing educational staff's tolerance to uncertainty to promote their psychological health and well-being in war conditions.

**Key words:** training, tolerance to uncertainty, psychological health, well-being, educational staff, war.

**Вступ.** Ситуації невизначеності, в яких перебувають працівники організацій під час війни РФ проти України, нерідко зумовлюють виникнення негативних психічних станів та негативно позначаються на психічному здоров'ї та благополуччі персоналу. У воєнний час керівники та працівники освітніх організацій стикаються з проблемами перевантаження, стресу, скорочення персоналу, перепрофілювання або перенесення організацій у більш безпечну зону, що так само відображається на психічному здоров'ї персоналу. Отже, достатньо актуальним є аналіз рівня психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах невизначеності й толерантності до невизначеності як детермінанти його психічного здоров'я та благополуччя.

Феномен *толерантності до невизначеності* особистості у зарубіжному та вітчизняному науковому просторі досліджували А. Гусев (2009), С. Литвин (2019), В. Предко (2023), О. Саннікова & О. Санніков (2020), І. Томаржевська (2018), М. Endres, R. Camp & M. Milner (2015), А. Furnham & J. Marks (2013), та ін. На основі теоретичного аналізу проблеми (Томаржевська 2018; Хілько, 2018 та ін.) можна констатувати, що толерантність до невизначеності розглядається як здатність осмислювати, приймати ситуації невизначеності та ефективно діяти в умовах невизначеності.

*Толерантність до невизначеності в освітньому середовищі* вивчали О. Брюховецька (2015), О. Милославська, О. Гуляєва, Є. Сапьян (2020), Г. Павленко (2019), В. Семиченко & К. Артюшина (2019), С. Хілько (2018) та ін. На основі аналізу наукової літератури (Брюховецька, 2015; Семиченко & Артюшина, 2019), *толерантність до невизначеності освітнього персоналу* розглядаємо як інтегральну характеристику особистості, яка полягає у здатності приймати ситуації невизначеності та ефективно діяти в умовах невизначеності у процесі освітньої діяльності.

На можливості розвитку та формування толерантності до невизначеності в освітнього персоналу та студентів вказують дослідження С. Хілько (2018). Варто зазначити, що *формування толерантності до невизначеності* представляє собою процес змін особистості на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях, внаслідок впливу зовнішніх і внутрішніх факторів невизначеності, в результаті чого формується здатність не тільки витримувати напругу в ситуаціях невизначеності, а й продуктивно діяти і знаходити варіанти вирішення таких ситуацій (Хілько, 2018).

У наукових працях вказано на зв'язок толерантності/інтолерантності до невизначеності з виявами психічного здоров'я (Strout et al., 2018; Regnoli, Tiano & De Rosa, 2024) та психологічним благополуччям (Павленко, 2019; Hancock & Mattick, 2019). Толерантність до невизначеності в освітньому середовищі в умовах війни аналізувалась як чинник психологічного благополуччя студентів (Чуйко, Чаплак & Колтунович, 2024), а також у наших попередніх дослідженнях як чинник психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу (Терещенко & Івкін, 2023). Водночас недостатність вивчення проблеми розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення

психічного здоров'я та благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах воєнного часу зумовила вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** розробити тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

**Методика та організація дослідження.** Для проведення дослідження використовувались методи психоедукації та організаційно-спрямовуючі й змістовно-сміслові інтерактивні техніки, які базуються на використанні технологічного підходу до розробки та впровадження організаційно-психологічних технологій (Карамушка, 2022).

Дослідження проведено в рамках виконання науково-дослідної теми лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Технології забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості» (2022-2024 рр., номер державної реєстрації 0122U000303; науковий керівник – дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка Л. Карамушка).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розглянемо зміст та структуру тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

**Мета тренінгу:** розвиток толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

**Завдання тренінгу:**

1) Засвоєння освітнім персоналом знань про зміст та структуру толерантності до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

2) Оволодіння освітнім персоналом методами діагностики толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

3) Формування умінь та навичок, необхідних для розвитку толерантності до невизначеності в освітнього персоналу для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

**Загальний дизайн тренінгу.** Тренінг складається зі вступу, основної частини та завершальної частини. У структуру тренінгу входять три тренінгові сесії (табл.1).

У рамках технологічного підходу (Карамушка, 2022) кожна тренінгова сесія включає такі *компоненти*: інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальний. У ході проведення тренінгової сесії використовуються такі організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові інтерактивні техніки (Карамушка, 2022): «криголами», робота в малих групах, робота в парах, міні-лекції, групові дискусії, «мозкові штурми», метод незавершених речень, творчі завдання, проекти та ін. У структурі тренінгу авторські інтерактивні техніки наведено без посилань, запозичені техніки – з відповідними посиланнями.

**Тривалість тренінгу.** Тренінг розрахований на 16 годин, з яких 2 години відведено на вступ, по 4 години – на кожен тематичну сесію та 2 години – на підведення підсумків.

Таблиця 1

**Структура тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни**

<b>Структура тренінгу</b>	<b>Кількість годин</b>
<b>Вступ</b>	2
<b>Тренінгова сесія 1.</b> Сутність феномену толерантності до невизначеності освітнього персоналу	4
<b>Тренінгова сесія 2.</b> Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни	4
<b>Тренінгова сесія 3.</b> Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни	4
<b>Підведення підсумків тренінгу</b>	2
<b>Всього</b>	16

Варто зазначити, що розробки, що лягли в основу тренінгу розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни, будуть актуальні також в умовах повоєнного відродження, що відкриває перспективи його використання після війни.

**Зміст тренінгової програми**

Далі розглянемо зміст тренінгу (тренінгові сесії, основні компоненти тренінгових сесій та інтерактивні техніки, які було реалізовано в кожному з компонентів).

**Вступ**

*Криголам «Знайомство»*

Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я, сказати кілька слів про себе та вказати своє почуття на цей момент, на початку тренінгу.

*Криголам «Невизначеність»*

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуації невизначеності, які виникали у них за останній тиждень, і по черзі поділитися такою ситуацією у групі.

*Вивчення очікувань учасників тренінгу.* Тренер запрошує учасників групи сказати кілька слів про свої сподівання чи побажання стосовно тренінгу.

*Ознайомлення зі змістом тренінгу, визначення його цілей і завдань.* Тренер знайомить учасників зі змістом тренінгу, його цілями та завданнями, наведеними на фліпчарті.

*Групове обговорення: «Правила та принципи тренінгу».* Тренер пропонує правила тренінгу, учасники за бажанням модифікують їх або додають власні правила, результати фіксуються на фліпчарті.

*Вправа «Броунівський рух» (модифікація) (Главник & Бевз, 2005)*

Учасники хаотично рухаються в просторі приміщення, уникаючи розмов. Це нагадує броунівський рух вільних частинок, які можуть стикатися і знову розходитися. По сплеску долонь потрібно з'єднатися з ким-небудь в «молекулу», що складається з певної кількості атомів (залежно від провідної мети). Далі учасники в колі розповідають, орієнтуючись на такі запитання: Чи був у вас певний план, задумана траєкторія руху? Чи вдалося вам виконати цей план? Ви прагнули в гушавину подій або вважали за краще триматися осторонь? Чи побоювалися ви, що вас хтось штовхне або, навпаки, ви самі когось знесете? Що ви відчували, коли стикалися з іншими частинками? Чи побоювалися ви, що вам не вдасться з'єднатися?

Ведучий звертає увагу на те, що метою вправи було відчутти непередбачуваність та невизначеність подій, разом з тим здійснення контролю своєї поведінки у дозволених межах. Учасники діляться досвідом, отриманим під час виконання вправи.

## **Тренінгова сесія 1. Сутність феномену толерантності до невизначеності освітнього персоналу**

### **Інформаційно-смісловий компонент:**

**Метод незавершених речень.** Учасникам пропонується завершити речення: «Невизначеність – це...» «Толерантність до невизначеності – це...»,

**Міні-лекція:** «Компоненти толерантності до невизначеності освітнього персоналу». Підготовка міні-лекції здійснюється на основі наявних публікацій з проблеми (Павленко, 2019; Хілько, 2018). Розглянуто компоненти толерантності до невизначеності освітнього персоналу: когнітивний, емоційний, конативний.

### **Діагностичний компонент тренінгу:**

**Психологічний практикум:** За допомогою «Опитувальника толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (McLain, 1993) учасники діагностують показник толерантності до невизначеності та за бажанням діляться результатами діагностики у групі.

**Діагностична вправа** «Невизначеності у різних сферах життя» (робота в малих групах)

Учасникам пропонується визначити, яким чином невизначеність проявляється у їхніх шести сферах життя: 1) робота, 2) сім'я, 3) стосунки, 4) фінансове благополуччя, 5) здоров'я, 6) саморозвиток та захоплення. Ведучий запрошує кожного учасника намалювати на аркуші А4 велике коло і дає завдання поділити коло на сектори таким чином, щоб розмір сектору відповідав ступеню невизначеності, які вони відчувають у кожній з шести сфер життя та оцінити ступінь невизначеності у кожній сфері у відсотках. Далі учасники обмінюються досвідом виконання вправи у малих групах.

### **Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:**

#### **Корекційно-розвивальна вправа** «Мозаїка»

Ведучий запрошує учасників тренінгу роздивитися розкладені на столі фігури різного кольору (квадрати, кола, трикутники розміром 2-3 см у кількості 50-100 штук), оцінити кількість, розмір та колір фігур. Ведучий зазначає, що життя подібно мозаїці, нам надається певний набір можливостей, тільки від нас залежить, як ми ними скористаємось і яким буде унікальний візерунок нашого життя. Далі він пропонує учасникам скласти з цих фігур довільне зображення, задіявши усі фрагменти мозаїки, та закликає звернути увагу на почуття, які виникатимуть під час виконання вправи. Потім ведучий запрошує учасників створити за допомогою фігур конкретне зображення (наприклад, кита, оленя, автомобіль).

Після закінчення роботи учасники описують те, що вони відчували на початку вправи, розглядаючи фігури; що для них означає початкова невпорядкованість фігур на столі; яке зображення вони створили й які почуття вони переживали під час роботи над зображенням і після її закінчення; як відрізнялися їхні почуття і поведінка, коли вони створювали довільне зображення, і зображення, яке було їм «нав'язане» без можливості вибору.

#### **Корекційно-розвивальна вправа** «Сюжет» (Робота в парах)

Учасникам тренінгу пропонується пригадати сюжет книги або фільму, у якому герой (героїня) опиняється у ситуації невизначеності, коли порушилися його/її звичні способи життя.

Ведучий просить учасників обміркувати відповіді на запитання: «Як герой впорався з цією невизначеністю? Якими засобами він скористався? На які свої якості він спирався у подоланні труднощів? Який він обрав сценарій поведінки (втеча, боротьба, пошук ресурсів або підтримки, зміна пріоритетів тощо?)». Учасники у парах по черзі розповідають свій сюжет та відповідають на зазначені запитання. Після закінчення виконання завдання учасники за бажанням обмінюються досвідом роботи у спільній групі.

#### **Творче завдання** «Комп'ютерна гра»

Учасникам пропонується кожному індивідуально протягом 20 хвилин розробити комп'ютерну гру, в якій герой переслідує певну мету, долає перешкоди та переходить на нові рівні складності. Учасники схематично зображають розроблену гру на аркушах формату А4.

Після закінчення виконання завдання учасники обмінюються у спільній групі досвідом своєї роботи: Яка була мета героя? Які перешкоди були на його шляху? Скільки

рівнів складності включає ця гра? Які можливості використовував герой, що допомагали йому перейти на інший рівень складності? Які стратегії застосовував герой, щоб впоратися зі складними ситуаціями та перешкодами? Що може ця гра розповісти про вас?

*Групова дискусія:* «Яку роль відіграє толерантність до невизначеності у професійній діяльності освітнього персоналу?»

Ведучий запрошує учасників до дискусії у спільній групі стосовно того, яку роль відіграє толерантність до невизначеності у професійній діяльності освітнього персоналу.

*Підведення підсумків тренінгової сесії.*

**Тренінгова сесія 2. Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни**

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:**

*Індивідуальна робота з літературою.* Учасникам пропонується протягом 10-15 хвилин ознайомитись з сутністю понять психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, представлених на інформаційних картках (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2021; Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2022).

*Міні-лекція:* «Зв'язок складових толерантності до невизначеності з рівнем психологічного здоров'я освітнього персоналу». Підготовка міні-лекції здійснюється на основі наявних публікацій з проблеми (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2021; Терещенко & Івкін, 2023).

**Діагностичний компонент тренінгу:**

*Психологічний практикум:* Учасники заповнюють опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера (Budner, 1962) та діагностують такі показники інтолерантності до невизначеності: інтолерантність до новизни; інтолерантність до складності; інтолерантність до нерозв'язності (суперечності).

*Психологічний практикум:* Учасники заповнюють опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа» (Ryff, 2014) та визначають шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

**Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:**

*Індивідуальна робота:* «Неочікувані ситуації у професійній сфері в умовах війни»

Учасниками тренінгу пропонується в індивідуальному порядку протягом 10-15 хвилин згадати нові, несподівані ситуації, з якими вони зіткнулися на роботі протягом останнього навчального року в умовах війни. Вони створюють список ситуацій та класифікують їх таким чином: ситуації у роботі з учнями та батьками; ситуації, що пов'язані з адміністрацією та колегами; ситуації, що пов'язані з організаційними умовами роботи тощо.

Ведучий запрошує учасників визначити, які почуття у них виникли в цих ситуаціях і як вони з ними впоралися й поділитися досвідом у спільній групі, після чого обговорити ставлення до нововведень у професійній діяльності освітнього персоналу в умовах війни.

*Корекційно-розвивальна вправа* «Долання перешкод»

Ведучий пропонує одному з учасників тренінгу розказати історію з власного досвіду або вигадану. Приклади історій: «Учасник тренінгу прийшов з роботи додому і розповідає, як пройшов його день на роботі», «Освітнянин на педагогічній раді звітується про те, як пройшло відрядження у інше місто (країну) з питань обміну досвідом», «Вчитель розповідає колегам, як пройшло його стажування» тощо. Під час розповіді інші члени групи створюють перешкоди, перебивають, розмовляють один з одним, заважають будь-яким чином, намагаються переключити увагу доповідача на щось інше, водночас він має намагатися довести свою розповідь до кінця. Потім учасники міняються ролями, розповідачем стає інший учасник.

Після виконання завдання учасники обмінюються досвідом свого сприйняття та реакцій під час виконання вправи та яким чином вони впоралися з ситуацією. Ведучий фіксує на фліпчарті основні стратегії поведінки учасників у ситуаціях перешкод.

*Корекційно-розвивальна вправа* «Як ви почували себе у ситуаціях невизначеності в умовах війни»

Учасникам пропонується в індивідуальному порядку протягом 20 хвилин згадати суперечливі, невизначені ситуації, з якими вони зіткнулися під час війни на роботі, в сімейній сфері, у соціальному оточенні за останні півроку. Учасники розповідають, що вони відчували під час цих ситуацій на емоційному та на тілесному рівні та визначають, як вони впоралися з ситуаціями невизначеності. Учасникам пропонується заповнити відповідну таблицю:

Ситуації невизначеності	Почуття, емоційні стани	Тілесні відчуття	Шляхи вирішення

Після закінчення учасники обмінюються досвідом виконаної роботи в спільній групі і зазначають, чи відкрили вони для себе щось нове. Ведучий пропонує під час обговорення вправи звернути увагу на запитання стосовно того, який вплив здійснює несприйняття невизначеності на психічне здоров'я освітнього персоналу під час війни.

*Корекційно-розвивальна вправа* «Як впливає прийняття невизначеності на психологічне благополуччя в умовах війни?» (робота у малих групах)

Ведучий запрошує учасників дослідити у малих групах, як впливає прийняття невизначеності на психологічне благополуччя освітнього персоналу та його складові: наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія. Після закінчення роботи учасники обмінюються у спільній групі досвідом виконання вправи.

*Підведення підсумків тренінгової сесії.*

### **Тренінгова сесія 3. Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни**

#### ***Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:***

*Метод незавершених речень:* Учасникам пропонується завершити речення: «До особистісних характеристик, що впливають на мою поведінку в умовах невизначеності, можна віднести...»

*Міні-лекція:* «Чинники розвитку толерантності до невизначеності освітнього персоналу». Підготовка міні-лекції здійснюється з урахуванням наявних публікацій з проблеми (Павленко, 2019; Томаржевська, 2018; Хілько, 2018 та ін.).

#### ***Діагностичний компонент тренінгу:***

*Психологічний практикум:* За допомогою «Теста-опитувальника компонентів асертивності» (ТОКАС), розробленого О.П. Санніковою, О.І. Санніковим та Н.М. Подоляк (Саннікова, Санніков & Подоляк, 2013), учасники діагностують загальний рівень асертивності та якісні показники асертивності, до яких відносять афективну (емоційну) складову (ААс), когнітивно-сміслову (КАс), поведінкову (ПАс) та контрольну-регуляторну складову асертивності (РАс), після чого за бажанням діляться своїми знахідками у групі.

*Психологічний практикум:* За допомогою шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020) учасники оцінюють власний рівень стресостійкості (резильєнтності) та за бажанням озвучують його в групі.

#### ***Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:***

*Корекційно-розвивальна вправа* «Список якостей»

Ведучий пропонує кожному учаснику проранжувати певний список характеристик, у порядку їх важливості для розвитку толерантності до невизначеності. Орієнтовний список включає: «Ризикованість, асертивність, креативність, прийняття певного рівня невизначеності у житті, стресостійкість, організованість, гнучкість, активність, адаптивність, здатність до самоаналізу, рефлексивність, саморозвиток тощо». Робота виконується індивідуально кожним учасником, після чого учасники вказують найбільш значущі характеристики. Грунтуючись на відповідях членів групи, ведучий відмічає на фліпчарті п'ять найбільш значущих характеристик для розвитку толерантності до невизначеності.

*Робота в малих групах:* «Асертивність вчителя» (робота у малих групах)

Учасники розбиваються на кілька малих груп. Ведучий пропонує членам кожної групи уявити, як себе буде поводити асертивний вчитель у ситуації невизначеності, яка виникла під час освітнього процесу.

Приклади ситуацій: «Через аварію в електромережі під час уроку зникає електроенергія, і стає неможливим користуватися мультимедійним проектором та інтерактивними дошками»; «Кілька учнів намагаються зірвати урок через те, що не виконали домашнє завдання»; «Серед учнів поширюється певна новина, і вони відволікаються від змісту уроку на соціальні мережі» тощо.

Учасники в малих групах записують можливі реакції, емоції та сценарії поведінки асертивного вчителя, після чого представляють у спільній групі ситуацію та можливі шляхи її вирішення. Далі учасники обговорюють питання стосовно того, які умови сприяють адекватній поведінці вчителя у ситуаціях невизначеності в умовах війни.

*Корекційно-розвивальна вправа* «Вияв стресостійкості вчителя у ситуаціях невизначеності в умовах війни» (робота у парах)

Учасники поділяються на пари, після чого їм пропонується згадати та обговорити у парах випадки, як проявлялась їхня стресостійкість в умовах змін та нововведень в освітньому процесі, що пов'язані з війною. Після цього учасники відповідають на запитання, яким чином їх стресостійкість та адаптивність в умовах змін вплинула на їхнє психологічне здоров'я. По закінченню роботи в парах учасники обмінюються своїми враженнями та знахідками у спільній групі.

*Робота в малих групах:* «Умови розвитку толерантності до невизначеності освітнього персоналу» (робота у малих групах)

Учасникам пропонується у малих групах вказати організаційно-психологічні умови, які сприяють розвитку толерантності до невизначеності освітнього персоналу у класі, у стосунках з колегами, у стосунках з адміністрацією школи (наприклад, згуртованість, психологічний клімат, стиль керівництва, складність завдань, можливості для професійного розвитку тощо).

Після закінчення роботи учасники обмінюються у спільній групі досвідом виконання вправи.

*Підведення підсумків тренінгової сесії.*

**Підведення підсумків тренінгу**

*Заключний груповий психомалюнок «Корабель»*

Учасникам пропонується на великому плакаті зобразити толерантність до невизначеності освітянина в образі корабля. У цьому образі вітрила та щогли корабля – це цінності та мотиви толерантного світосприйняття в умовах невизначеності, прилади навігації – це знання про поведінку в умовах невизначеності, стерно – навички толерантної поведінки в умовах невизначеності, команда – це якості та здібності толерантної особистості в умовах невизначеності, вміст трюму – наявні ресурси, корпус корабля – психічне та фізичне здоров'я в умовах невизначеності, море та погода – професійні та соціальні умови, які змінюються і які неможливо передбачити.

У процесі виконання вправи кожний з учасників тренінгу за бажанням додає свою деталь у спільний малюнок. Після закінчення роботи відбувається обговорення результату виконання завдання у спільній групі, учасники вказують та інтерпретують деталі, які вони додали.

*Рефлексія заняття (групове обговорення):* «Що дав мені цей тренінг?».

*Заповнення анкети:* Учасникам пропонується заповнити анкети і надати зворотний зв'язок стосовно тренінгу, відповівши на запитання: «Наскільки ефективні були для мене методи та форми роботи, запропоновані під час тренінгу?», «Наскільки корисні для мене були знання, отримані під час тренінгу?», «Наскільки корисні для мене були вміння та навички, надбані під час тренінгу?», «Наскільки ефективним був для мене тренінг в цілому?».

*Завершальна вправа:* «Мої побажання учасникам тренінгу».

Ведучий запрошує кожного учасника по черзі висловити свої побажання іншим учасникам тренінгу.

**Висновки:**



1. Розроблено *тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни*. Тренінг, що розрахований на 16 годин, складається зі вступу, основної частини та завершальної частини. У структуру тренінгу входять три тренінгові сесії: «Сутність феномену толерантності до невизначеності освітнього персоналу», «Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни», «Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».

2. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни сприяє: а) засвоєнню освітнім персоналом знань про сутність толерантності до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни; б) оволодінню освітнім персоналом методами діагностики толерантності до невизначеності та чинників її розвитку як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни; в) формуванню умінь та навичок, необхідних для розвитку толерантності до невизначеності в освітнього персоналу для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у аналізі результатів апробації тренінгової програми.

### Література

1. Брюховецька, О. В. (2015). Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*, 27, 70-81. <https://bit.ly/2SvJUDD>
2. Главник, О., & Бевз, Г. (2005). *Технологія тренінгу*. Главник.
3. Гусев, А. І. (2009). *Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості*. [Дис. канд. психол. наук]. Університет менеджменту освіти АПН України.
4. Карамушка, Л. М. (2022). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу)*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
5. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., & Івкін, В. М. (2021). *Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості*. Видавець Вікторія Кундельська. [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)
6. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 62-74.
7. Литвин, С. В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological Journal*, 1(21). 90-107. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>
8. Милославська, О. В., Гуляєва, О. В., & Сапьян, Є. О. (2020). Особливості толерантності до невизначеності працюючих студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 69, 16-22. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-02>
9. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 47(7). 208-219.
10. Предко, В. В. (2023). *Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни*. <https://lib.iitta.gov.ua/738327/1/4.pdf>
11. Саннікова, О. П., Санніков, О. І., & Подоляк, Н. М. (2013). Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*, 3, 140-144.
12. Саннікова, О. П., & Санніков, О. І. (2020). Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 12(41). 98-123. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41))
13. Семиченко, В., & Артюшина, К. (2019). Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, 2(15). 141-152. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847>
14. Терещенко, К., & Івкін, В. (2023). Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28). 56-63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>
15. Томаржевська, І. В. (2018). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, 1. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>
16. Хілько, С. О. (2018). Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів [Дис. канд. психол. наук]. Київ.

17. Чуйко, Г., Чапак, Я., & Колтунович, Т. (2024). Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*, 10(1), 18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>
18. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD RISC-10): апробація у хворих на анкілозівний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66-72. [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236)
19. Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
20. Endres, M.L., Camp R., & Milner M. (2015). Is ambiguity tolerance malleable? Experimental evidence with potential implications for future research. *Frontiers In Psychology*, 6, 619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00619>
21. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4(9), 717-728. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>
22. Hancock, J., & Mattick, K. (2020). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 125-137. <https://doi.org/10.1111/medu.14031>
23. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1(53), 183-189.
24. Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(4), 838-855. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040054>
25. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
26. Strout, T. D., Hillen, M., Gutheil, C., Anderson, E., Hutchinson, R., Ward, H., Kay, H., Mills, G.J., & Han, P. K. J. (2018). Tolerance of uncertainty: A systematic review of health and healthcare-related outcomes. *Patient Education and Counseling*, 101(9), 1518-1537. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.03.030>

## References

1. Bryukhovetska, O. V. (2015). Psykhologichni osoblyvosti tolerantnosti do nevyznachenosti v upravlinskii dialnosti yak odniyeyi zi skladovykh profesiinoi tolerantnosti kerivnykiv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Psychological features of managers' tolerance to uncertainty as a component of professional tolerance of heads of general educational institutions]. *Problemy suchasnoi psykhologii*, 27, 70-81. <https://bit.ly/2SvJUDD> [In Ukrainian]
2. Glavnyk, O., & Bezv, G. (2005). *Tekhnologia treningu [Training technology]*. Glavnyk. [In Ukrainian]
3. Gusyev, A. I. (2009). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk rozvytku identychnosti osobystosti [Tolerance to uncertainty as a personal identity factor]*. [Dys. kand. psykol. nauk]. University of Education Management. [In Ukrainian]
4. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhologichni treniny dlya pidgotovky menedzheriv ta personalu osvitnikh organizatsii (realizatsia tekhnologichnogo pidkhodu) [Psychological trainings courses for managers and staff of educational organizations (a technological approach)]*. G.S. Kostuik Institute of Psychology. [In Ukrainian]
5. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereschenko, K. V., Lagodzinska, V. I., & Ivkin, V. M. (2021). *Psykhologo-organizatsiini determinanty zabezpechennya psykhologichnogo zdorovya personalu osvitnikh organizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti [Psychological and organizational determinants of promoting psychological health of the staff of educational organizations in conditions of social tension]*. Vydavets Viktoriya Kundelska. [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf) [In Ukrainian]
6. Karamushka, L., Kredentser, O., Tereschenko, K., Lagodzinska, V., Ivkin, V., & Kovalchuk, O. (2022). Osoblyvosti psykhichnogo zdorovya personalu osvitnikh ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny [Features of the mental health of the staff of educational and scientific organizations in the conditions of war]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(25), 62-74. [In Ukrainian]
7. Lytvyn, S. V. (2019). Tolerantnist do nevyznachenosti yak psykhologichniy konstrukt [Tolerance to uncertainty as a psychological construct]. *Psychological Journal*, 1(21). 90-107. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6> [In Ukrainian]
8. Myloslavska, O. V., Gulyayeva, O. V., & Sapyan, Ye. O. (2020). Osoblyvosti tolerantnosti do nevyznachenosti pratsyuyuchykh studentiv [Features of uncertainty tolerance of employed students]. *Visnyk Kharkivskogo natsionalnogo universytetu imeni V.N. Karazina. Seria «Psykhologia»*, 69, 16-22. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-02> [In Ukrainian]
9. Pavlenko, G. V. (2019). Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs psykhologichnogo blagopoluchchya studentiv [Tolerance to uncertainty as a resource of students' psychological well-being]. *Aktualni problemy psykhologii*, 47(7). 208-219. [In Ukrainian]
10. Predko, V. V. (2023). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak vazhlyvyi vnutrishnii resurs ukraintsiv v umovakh viiny [Tolerance to uncertainty as an important internal resource of Ukrainians in war conditions]*. <https://lib.iitta.gov.ua/738327/1/4.pdf> [In Ukrainian]
11. Sannikova, O. P., Sannikov, O. I., & Podolyak, N. M. (2013). Diagnostyka asertyvnosti: rezultaty aprobatsii metodyky «TOKAS» [Diagnosing assertiveness: results of testing of the "TOKAS" questionnaire]. *Nauka i osvita*, 3, 140-144. [In Ukrainian]
12. Sannikova, O. P., & Sannikov, O. I. (2020). Tolerantnist do nevyznachenosti yak predyktor pryinyattya rishen osobystystyu [Tolerance to uncertainty as a predictor of decision-making by an individual]. *Visnyk pisyadyplomnoi osvity. Seria «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, 12(41). 98-123. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)) [In Ukrainian]

13. Semychenko, V., & Artyushyna, K. (2019). Problema nevyznachenosti u teorii ta praktytsi vyschoi shkoly [The problem of uncertainty in the theory and practice of higher education]. *Visnyk Natsionalnogo aviatyynogo universytetu. Seria: Pedagogika. Psykhologia*, 2(15), 141-152. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847> [In Ukrainian]
14. Tereshchenko, K., & Ivkin, V. (2023). Tolerantnist do nevyznachenosti ta yiyi zvyazok iz psykhologichnym zdorovyam osvitnogo personalu v umovakh voyennogo chasu [Tolerance to uncertainty and its relationship with the psychological health of educational staff in wartime conditions]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(28), 56-63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6> [In Ukrainian]
15. Tomarzhavska, I. V. (2018). Fenomen «tolerantnist do nevyznachenosti» i iogo psykhologichniy analiz [The phenomenon of "uncertainty tolerance" and its psychological analysis]. *Psykhologichniy zhurnal*, 1. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> [In Ukrainian]
16. Khilko, S. O. (2018). Psykhologichni umovy formuvannya tolerantnosti do nevyznachenosti u maibutnikh psykhologiv [Psychological conditions for the development of tolerance to uncertainty in future psychologists] [PhD thesis]. Kyiv. [In Ukrainian]
17. Chuiko, G., Chaplak, Ya., & Koltunovych, T. (2024). Tolerantnist do nevyznachenosti u sytuatsii viiny [Tolerance to uncertainty in a war situation]. *Psykhologichniy chasopys*, 10(1), 18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2> [In Ukrainian]
18. Shkolina, N. V., Shapoval, I. I., Orlova, I. V., Kedyk, I. O., & Stanislavchuk, M. A. (2020). Adaptatsia ta validyzatsia ukrainomovnoi versii shkaly stresostiikosti Konnora-Devidsona-10 (CD RISC-10): aprobatsia u khvorykh na ankilozyvnyi spondylit [Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor-Davidson stress resistance scale-10 (CD RISC-10): testing in patients with ankylosing spondylitis]. *Ukrainskyi revmatologichniy zhurnal*, 2(80), 66-72. [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236) [In Ukrainian]
19. Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
20. Endres, M.L., Camp R., & Milner M. (2015). Is ambiguity tolerance malleable? Experimental evidence with potential implications for future research. *Frontiers In Psychology*, 6, 619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00619>
21. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4(9), 717-728. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>
22. Hancock, J., & Mattick, K. (2020). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 125-137. <https://doi.org/10.1111/medu.14031>
23. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1(53), 183-189.
24. Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(4), 838-855. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040054>
25. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
26. Strout, T. D., Hillen, M., Gutheil, C., Anderson, E., Hutchinson, R., Ward, H., Kay, H., Mills, G.J., & Han, P. K. J. (2018). Tolerance of uncertainty: A systematic review of health and healthcare-related outcomes. *Patient Education and Counseling*, 101(9), 1518-1537. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.03.030>

### Відомості про авторів

**Терещенко Кіра Володимирівна**, докторка психологічних наук, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Україна.

**Tereshchenko, Kira, Dr.**, leading researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>

E-mail: [kteresh75@gmail.com](mailto:kteresh75@gmail.com)

**Івкін Володимир Миколайович**, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, Україна.

**Ivkin, Volodymyr**, PhD, Assoc. Prof., senior researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9642-8164>

E-mail: [vivushka808@gmail.com](mailto:vivushka808@gmail.com)

Отримано 18 квітня 2024 р.  
Рецензовано 1 травня 2024 р.  
Прийнято 6 травня 2024 р.