

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»
на тему: «Технологія розвитку життєстійкості вчителів через толерантність
до невизначеності»

Здобувачки групи ПЛ-м.31
Бистро Тетяни Валентинівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Тетяна БИСТРО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, кандидат психологічних наук, Наталія КОЛЯДА
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВЧИТЕЛІВ	8
1.1. Характеристика життєстійкості та толерантності до невизначеності особистості.....	8
1.2. Психологічні особливості поведінки вчителів в закладах освіти	17
1.3. Визначення понять життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів в закладах освіти.....	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	27
2.1. Методичне забезпечення дослідження	27
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей життєстійкості вчителів із різними рівнями толерантності до невизначеності	28
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЧЕРЕЗ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	47
3.1. Особливості корекції толерантності до невизначеності	47
3.2. Модель технології корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.....	49
3.3. Програма корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.....	53
3.4. Апробація програми корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.....	59
Висновки до розділу 3	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТОК А.....	72
ДОДАТОК Б	73
ДОДАТОК В.....	74

Анотація

Кваліфікаційна робота здобувача магістерського рівня вищої освіти присвячена дослідженню технології розвитку життєстійкості вчителів через підвищення толерантності до невизначеності.

У роботі визначено підходи до розуміння життєстійкості, проаналізовано її структурні компоненти та вплив толерантності до невизначеності на розвиток цієї якості у педагогів. Досліджено психологічні особливості професійної діяльності вчителів, а також чинників, які сприяють підвищенню життєстійкості в умовах професійної невизначеності.

Для вивчення рівня життєстійкості та толерантності до невизначеності педагогів підбрано валідні психодіагностичні методики. Емпіричне дослідження, проведене на базі КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус», показало, що значна частина вчителів має низький рівень толерантності до невизначеності, що негативно впливає на їхню життєстійкість та емоційний стан.

Обґрунтовано структурні та змістовні особливості технології розвитку життєстійкості вчителів. Таким чином, пропонуємо програму тренінгів, яка включає когнітивно-поведінкові та психоосвітні елементи, спрямовані на формування адаптивних стратегій реагування на невизначеність і підвищення рівня життєстійкості. Програма складається із 6 занять тривалістю 2 години.

Проведено програму апробації на базі КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус». Результати формального експерименту свідчать про позитивну динаміку: підвищення рівня життєстійкості та толерантності до невизначеності у вчителів.

Ключові слова: життєстійкість, толерантність до невизначеності, професійна діяльність вчителів, емоційна саморегуляція, тренінг, когнітивно-поведенковий підхід, професійний стрес, адаптація, особистісний розвиток.

Abstract

The qualification work of a master's degree candidate in higher education is devoted to the study of the technology for developing teachers' resilience through increasing tolerance to uncertainty.

The work identifies approaches to understanding resilience, analyzes its structural components and the impact of tolerance to uncertainty on the development of this quality in teachers. The psychological features of teachers' professional activities are studied, as well as factors that contribute to increasing resilience in conditions of professional uncertainty.

Valid psychodiagnostic methods were selected to study the level of resilience and tolerance to uncertainty of teachers. An empirical study conducted on the basis of the «Romensky Lyceum No. 4 of the Romensky City Council of the Sumy Region named after Hero of Ukraine T. Marcus» showed that a significant part of teachers has a low level of tolerance to uncertainty, which negatively affects their resilience and emotional state.

The structural and content features of the technology for developing teachers' resilience are substantiated. Thus, we offer a training program that includes cognitive-behavioral and psychoeducational elements aimed at forming adaptive strategies for responding to uncertainty and increasing the level of resilience. The program consists of 6 classes lasting 2 hours.

An approbation program was conducted on the basis of the «Romensky Lyceum No. 4 of the Romensky City Council of the Sumy Region named after Hero of Ukraine T. Marcus». The results of the formal experiment indicate positive dynamics: an increase in the level of resilience and tolerance to uncertainty in teachers.

Keywords: resilience, tolerance to uncertainty, professional activity of teachers, emotional self-regulation, training, cognitive-behavioral approach, professional stress, adaptation, personal development.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійна діяльність учителів має ключове значення для формування освіченого, критично мислячого та стійкого до життєвих викликів суспільства. У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, соціальними кризами, воєнними конфліктами та економічною нестабільністю, викладачі стикаються з високим рівнем стресу та непередбачуваності. Здатність витримувати ці виклики є важливою не тільки для збереження їх психічного здоров'я, а й для забезпечення ефективного освітнього процесу. Однак для подолання цих труднощів потрібна спеціальна технологія, яка розвиває життєстійкість через підвищення толерантності до невизначеності.

Вивченню життєстійкості та її розвитку присвячено праці таких науковців, як М. Селлігман, А. Антоновський, К. Рейлі, Н. Сміт, Л.Карамушка та ін. Вони досліджували фактори, що сприяють життєстійкості, стратегії подолання стресу та адаптаційні механізми. Проте недостатньо вивченими залишаються спеціальні технології, спрямовані на розвиток життєстійкості саме в освітньому середовищі, яке характеризується високим рівнем невизначеності. Це створює потребу в нових підходах і практичних інструментах, що дадуть можливість вчителям ефективніше адаптуватися до викликів сьогодення, знижуючи ризики професійного вигорання та сприяючи їх психологічній стійкості. Таким чином, соціальна значущість та недостатня розробленість проблеми зумовили наш вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості толерантності до невизначеності та життєстійкості вчителів; розробити та апробувати технологію розвитку життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: корекція життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Виокремити теоретичні засади вивчення життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів.
2. Емпірично дослідити особливості життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів.
3. Обґрунтувати структурні та змістовні особливості технології корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.
4. Розробити та апробувати програму корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.

Гіпотеза дослідження: толерантність до невизначеності вчителів корелює з їх життєстійкістю; технологія розвитку толерантності до невизначеності вчителів сприятиме підвищенню їх життєстійкості.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація інформації з наукової літератури);
- методи математичної статистики;
- психодіагностичні методики, а саме тест «Життєстійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С. Баднер), «Особистісна готовність до змін. PCRS» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К.Хал);
- методи активного психологічного впливу на особистість, а саме психологічний тренінг з елементами когнітивно-поведінкового напрямку.

Теоретична значущість дослідження: уточнення та поглиблення уявлень про сутність життєстійкості та її зв'язок із толерантністю до невизначеності серед учителів. Дослідження ефективних стратегій та методів розвитку толерантності до невизначеності як підвищення рівня життєстійкості, що є акцентом на збереження психічного здоров'я вчителів і підтримку їх стійкості до професійних викликів.

Практична значущість дослідження: розроблення методів технології розвитку життєстійкості вчителів шляхом підвищення толерантності до невизначеності. Дана технологія може бути використана для створення навчальних програм і тренінгів, спрямованих на формування навичок зниження стресу та професійного розвитку серед учителів. Напрацьовані матеріали можуть бути корисними для практичної роботи психологів та освітніх навчальних закладів, що допоможе покращити психологічну стійкість педагогів та підвищити якість освітнього процесу.

Апробація результатів дослідження: проведено 6 занять тривалістю 2 години кожне в очному форматі із вчителями КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус». Контрольну групу склали вчителі цього ж навчального закладу.

Опубліковано наукові тези у Міжнародній науково-практичній конференції «Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук» на тему роботи.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 67 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВЧИТЕЛІВ

1.1. Характеристика життєстійкості та толерантності до невизначеності особистості

Життєстійкість та толерантність до невизначеності є основними психологічними характеристиками, які формують ключову роль у процесі адаптації людини до складних та стресових ситуацій.

Життєстійкість – це здатність людини протистояти труднощам та відновлювати внутрішній баланс після стресових подій. Це комплексна риса, що охоплює емоційну стабільність, оптимізм, гнучкість, цілеспрямованість та здатність підтримувати соціальні зв'язки. Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай не лише справляються зі стресом, але й здатні використовувати кризові ситуації для свого розвитку. Вони не просто долають перешкоди, а трансформують свій досвід у нові можливості, що сприяють подальшому зростанню.

Науковець С.Р.Мадді визначав життєстійкість як комплексну особистісну характеристику, що впливає на здатність успішно долати життєві труднощі. Основними компонентами життєстійкості він вважав залученість у життя, контроль (впевненість у можливості керувати подіями власного життя та готовність це робити) і готовність приймати ризики та виклики життя. Ці складові є відносно незалежними, і їхній рівень вираженості допомагає запобігти виникненню напруження під час стресових ситуацій [38].

Дослідження феномену життєстійкості дало змогу послідовникам С.Р.Мадді описати додаткові компоненти цього явища. Зокрема, А.О.Фомінова вважала, що життєстійкість також включає такі якості, як кооперація, довіра та креативність [31].

Також С.Р.Мадді досліджував механізми життєстійкості, які допомагають знизити ризик розвитку соматичних захворювань і стресу. По-перше, життєстійкі люди сприймають події свого життя як менш стресові, на

відміну від тих, хто має низький рівень життєстійкості і схильний сприймати навіть незначні неприємності як катастрофи. По-друге, таким людям властиво долати проблеми, змінюючи ситуацію, що С.Р.Мадді називав трансформаційним копінгом. Високий рівень життєстійкості також підсилює імунну відповідь, що допомагає запобігти хворобам. Ще один механізм життєстійкості — дотримання здорового способу життя, якого людина дотримується навіть під час стресу. Життєстійкі особистості також активно шукають підтримку в оточенні, що сприяє трансформаційному копінгу.

Існує багато досліджень життєстійкості та пов'язаних із нею соціально-психологічних факторів, проте в науковій літературі немає єдиного визначення цього поняття. Відповідно до досліджень С.А.Богомаза, який розглядав життєстійкість як складову інноваційного потенціалу, можна виділити характерні риси життєстійкої особистості. До них належать осмисленість життя, задоволеність минулим і теперішнім, високий рівень активності та цілепокладання, інтерес до життя, прагнення контролювати власне життя та високий емоційний інтелект [5].

Л.А. Александрова у своєму баченні життєстійкості запропонувала її визначення як здатності людини адаптуватися до несприятливих обставин, перетворюючи їх на можливості для розвитку. Вона виділила три ключові складові цього поняття, інтерпретуючи їх по-своєму. Перша складова — особистісні ресурси, підкріплені копінг-стратегіями, які допомагають долати труднощі. Друга — сенс, що визначає напрямок життєстійкості та надає цілісність життєвому шляху. Третя — гуманістична етика, яка впливає на вибір життєвих цілей і методів їх досягнення, формуючи моральні орієнтири індивіда [4].

Інший науковець, Д.О.Леонтєв, зробив значний внесок у розвиток поняття життєстійкості, розглядаючи її як компонент особистісного потенціалу. Він підкреслював, що саме життєстійкість відіграє ключову роль у досягненні успіху під час подолання складних життєвих ситуацій [21].

Загалом, не звертаючи увагу на наявність безлічі різноманітних підходів до розуміння життєстійкості, дослідники однотайно оцінюють цю якість позитивно та підкреслюють її ключову роль у подоланні стресу і забезпеченні ефективної діяльності в екстремальних умовах.

У багатьох закордонних та вітчизняних дослідженнях встановлено, що життєстійкість залежить від низки факторів і виступає залежною змінною. С.Р.Мадді, автор концепції життєстійкості, виділяв п'ять основних механізмів, що сприяють формуванню цього явища: зміна суб'єктивної оцінки ситуації, що полягає в здатності людини переосмислювати стресову подію, сприймати її як виклик або можливість для розвитку; створення мотивації до трансформаційних змін, що допомагає виходити із зони комфорту та долати перешкоди, стимулюючи особистісне зростання; посилення імунної реакції, коли позитивне мислення покращує фізичний стан та знижує ризик захворювань; пошук соціальної підтримки, яка дозволяє отримати емоційну та практичну допомогу, знижуючи почуття ізольованості; дотримання здорового способу життя, яке включає збалансоване харчування, фізичну активність та відмову від шкідливих звичок, що позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Ці механізми взаємодіють між собою, створюючи комплексну систему підтримки життєстійкості, що допомагає людині адаптуватися до життєвих викликів, долати кризи та досягати позитивних змін навіть у найскладніших умовах [38].

Е.Ф. Зеєр, аналізуючи чинники життєстійкості, виокремлював декілька ключових детермінант, що впливають на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та труднощів. По-перше, індивідуальні фактори включають фізіологічні, соматичні й психічні характеристики, такі як стан здоров'я, стать, вік, тілобудова й спадковість. Ці особливості забезпечують базову основу для реагування людини на виклики. По-друге, важливу роль відіграють психофізіологічні та нейродинамічні властивості, наприклад, сила, рівноваженість і рухливість нервових процесів. Третім компонентом є соціально-психологічні риси, як-от інтернальність, оптимізм, а також

екстраверсія чи інтроверсія, які впливають на сприйняття людиною ситуацій і її реакції. Життєвий досвід, що включає як позитивні, так і негативні переживання, слугує четвертим детермінантом, формуючи навички подолання труднощів. Нарешті, соціально-психологічна спрямованість особистості, до якої належать смисложиттєві орієнтації, готовність до випробувань, турбота про здоров'я та прогнозування сприятливого майбутнього, теж суттєво впливає на життєстійкість. Взаємодія цих факторів створює комплексну систему, що визначає здатність людини успішно справлятися з життєвими викликами [10].

У своєму огляді закордонних досліджень І.В. Боязітова та М.М. Еркенова наголошують, що високий рівень життєстійкості сприяє ефективній регуляції діяльності та успішності навіть в умовах монотонії чи стресу. Вони встановили, що життєстійкість пов'язана з низкою психологічних змінних і позитивних рис особистості, таких як низький рівень нейротизму, екстраверсія, відкритість, дружелюбність і сумлінність. Важливу роль відіграють також копінг-стратегії, оптимізм, резильєнтність, самоєфективність, усвідомленість життя та толерантність до невизначеності, які формують базу для адаптації до життєвих викликів.

Дослідження С.Р. Мадді підтверджують, що життєстійкість має значний вплив на задоволеність роботою та тісно пов'язана з відчуттям автономії й свободою у прийнятті рішень. Це підкреслює її значення для загального психоемоційного благополуччя та професійної самореалізації особистості [38].

Е.Ф. Зеєр зазначав, що основи життєстійкості закладаються ще в дошкільному віці через ігрову діяльність і взаємодію з однолітками та дорослими. У цей період діти вчаться проявляти активність, зберігати позитивний емоційний стан і демонструвати нервово-психічну стійкість у грі та інших життєвих ситуаціях. Гра стає ключовим середовищем для формування комунікативних та вольових якостей, а також для розвитку впевненості у собі. Дослідження підтверджують, що розвинені комунікативні

навички, такі як здатність формулювати прохання чи звертатися за допомогою, позитивно корелюють із рівнем життєстійкості.

С.Р. Мадді наголошував, що життєстійкість формується в процесі соціалізації та залишається динамічною характеристикою, яка може змінюватися під впливом освітніх і тренінгових технологій. Це відкриває можливості для розвитку життєстійкості на різних етапах життя. Ранні етапи соціалізації та активне соціальне середовище відіграють вирішальну роль у становленні цієї якості, яка може бути підтримана і посилена протягом усього життя, що буде детальніше розглянуто в наступних розділах [17].

Життєстійкість допомагає людині зберегти рівновагу під час кризи, але цього може бути недостатньо в умовах, коли майбутнє залишається невизначеним. Саме тут на першому плані виявляють толерантність до невизначеності, яка дозволяє прийняти незрозумілі ситуації як повну реальність і функціонувати без чітких відповідей чи структури.

У психології термін «толерантність до невизначеності» описує здатність людини пристосовуватися до умов, які характеризуються відсутністю визначеності, і почуттю комфорту без чітких правил, структур або інформації. Це психологічна характеристика, яка тлумачить, як людина сприймає і реагує на невизначеність у різних сферах життя. Високий рівень толерантності до невизначеності сприяє ефективнішому подоланню стресу, прийняттю рішень у ризикованих і нестабільних станах, а також відкритості до нових можливостей і змін. Люди з низьким рівнем цієї якості можуть відчувати тривогу, страх або дискомфорт у ситуаціях із нестачею чіткої інформації, що може ускладнити їх адаптацію до нових умов [7].

Психоаналітик З.Фрейд і його наступники підкреслювали, що толерантність до невизначеності та здатність витримувати амбівалентність можуть свідчити про зрілість і психологічну стійкість особистості. Вони стверджували, що така толерантність у цілісному «Я» людини допоможе ефективніше справлятися з тривогами та невизначеністю. Зріла особистість, здатна прийняти та інтегрувати емоції та думки, має більше ресурсів для

адаптації до складних обставин і є менш вразливою до психічних розладів. Це сприяє розвитку здорових міжособистісних стосунків та позитивного світосприйняття [22].

Аналізуючи роботи В.Франкла, можна відзначити, що він розглядав невизначеність як невід'ємну частину свободи людини, зокрема, як можливість вибирати свою позицію щодо різних аспектів життя. В.Франкл вважав, що людина здатна не тільки до самовизначення, а й до подолання власних обмежень, ризикуванню спонтанністю вчинків і дій, що часто пов'язано з непередбачуваними наслідками. Важливо, щоб людина усвідомила свою неможливість повністю прийняти абсурдність життя і навчилася знаходити сенс у всьому, що її оточує. На думку В. Франкла, здатність знаходити сенс у складних та невизначених умовах є ключовим чинником психологічного благополуччя. Це підкреслює, що навіть у найважливіші моменти людина має свободу вибору своєї реакції на виклики, що можуть сприяти особистісному зростанню та глибшому розумінню себе й світу.

Навіть С.Р.Мадді вказував, що кожна людина щодня стикається з «екзистенційною дилемою», яка виникла у виборі між стабільністю та невідомістю. З одного боку, є ризик відчуття провини через втрачені можливості, а з іншого – загроза переживання інтенсивної тривоги. Вибір несвідомості дозволяє людині розширити можливості для пошуку сенсу, тоді як рішення залишитися в незмінності завжди обмежує її [30].

Вчений О.Г.Асмолов обґрунтовував важливість життя в умовах невизначеності тим, що еволюція сприяє формуванню здатності до адаптації в нових ситуаціях і при несподіванках, а також до розробки адаптивних механізмів. На його думку, невизначеність є невід'ємною частиною концепції, яка стимулює гнучкість мислення та розвиток творчого підходу до вирішення проблеми. Такі адаптаційні механізми не тільки допомагають людям виживати, але й успішно функціонувати в умовах постійних змін, використовуючи нові можливості та долаючи життєві виклики. Відповідно,

толерантність до невизначеності стає ключовим елементом особистісного зростання та успішної соціалізації [22].

У психології невизначеність фактично пов'язують із подіями нинішнього та майбутнього, останнє минуле вже прожите й зрозуміле для людини. Однак, з позиції психотерапії, невизначеність може стосуватися і минулих подій, важливо змінювати сприйняття пережитих ситуацій для їх повного осмислення [7].

Одним із ключових показників психічного здоров'я є здатність витримувати як зовнішню, так і внутрішню невизначеність, а також толерантність до амбівалентності й розбіжностей у житті. У психології невизначеність і ставлення до неї часто розглядають через призму толерантності або інтолерантності. Толерантність до невизначеності дозволяє людям ефективно адаптуватися до складних ситуацій, зберігати спокій і гнучкість у прийнятих рішеннях, що позитивно впливає на загальне психоемоційне благополуччя. Натомість інтолерантність може викликати тривогу, страх і унікальність ситуацій без наявних чіткості у відповідях та стабільності.

Західні психологи трактують «толерантність до невизначеності» як реакцію на конфігурацію невизначеності та здатність ефективно з ними справлятися. Це поняття включає не тільки емоційні, а й когнітивні аспекти, що зустрічаються, як людина сприймає та інтерпретує невизначеність у різних сферах життя. Толерантність до невизначеності пов'язана з готовністю ризикувати, відкритістю до нових досвідів та гнучкістю в адаптації до змін. Люди з високою толерантністю здатні підтримувати спокій у стресових ситуаціях, приймати ефективні рішення та знаходити альтернативи для чіткої інформації, що сприяє кращому подоланню викликів і підвищеному психічному благополуччю.

Українські науковці розглядають толерантність до невизначеності через призму особистісної ідентичності, виховання та ресурсів психологічного благополуччя, особливо в умовах нестабільності. Вони

вказують, що толерантність до невизначеності тісно пов'язана з розвитком особистісної ідентичності, відсутність здатності прийняти й адаптуватися до невизначених ситуацій є ключовою для формування самосвідомості та внутрішньої стійкості. Соціально-культурні фактори також впливають на важливу роль у вихованні дітей і молоді, впливаючи на їхнє ставлення до невизначеності та зміни. Дослідження підкреслюють, що ресурси психологічного «я», які формуються завдяки вихованню, можуть підвищити толерантність до неблагополуччя, що сприяє ефективнішому подоланню життя.

Традиційно виділяють кілька характеристик невизначеності. Основними з них є неясність, неточність, відмінність, неоднозначність, складність, непередбачуваність, фрагментарність, непостійність, незрозумілість і неузгодженість. Ці характеристики взаємопов'язані та можуть проявлятися в різних контекстах, впливаючи на прийняття рішень, комунікацію та процеси аналізу інформації. Наприклад, неясність і неоднозначність можуть ускладнювати розуміння певних ситуацій, тоді як фрагментарність може привести до втрати важливих деталей.

Можна стверджувати, що невизначеність у різних психологічних і філософських підходах має три основних трактування. По-перше, вона розглядається як характеристика об'єктивного світу, що існує незалежно від особистості. По-друге, невизначеність пов'язана з обмеженою здатністю людини сприймати та розуміти навколишню реальність, що може бути зумовлено когнітивними обмеженнями або браком інформації. І, по-третє, вона може трактуватися як незадовільність або неповнота знань людини про її внутрішнє «я», включаючи емоції, думки та мотивацію, що завдало труднощів у саморозумінні та самовизначенні. Ці трактування підкреслюють важливість як об'єктивних, так і суб'єктивних аспектів невизначеності, що впливають на наше сприйняття [19].

Питання складових толерантності до невизначеності є досить складним, після різних напрямків трактують їх з різних перспектив. Однак

більшість дослідників дотримуються думки, що це поняття складається з комплексного прояву авторитаризму, догматизму, консерватизму та ригідності. Авторитаризм може виражатися в прагненні до контролю та стабільності, в той час як догматизм виявляється про нездатність сприймати альтернативні точки зору. Консерватизм, у своєму випадку, часто виконується опір змінам і новим ідеям, а ригідність характеризується невмінням адаптуватися до нових ситуацій і викликів. Усі ці складові взаємодіють між собою, впливаючи на рівень толерантності до невизначеності та сприйняття.

Два рівні толерантності до невизначеності описував С.Баднер, а саме феноменологічний та операційний. Феноменологічний рівень відображає суб'єктивний досвід особи, її відчуття та сприйняття невизначеності в різних ситуаціях. Це включає емоційні реакції, страхи та тривоги, пов'язані з невизначеністю, а також способи, якими людина намагається зрозуміти і впоратися з цими переживаннями. Операційний рівень, у свою чергу, затверджує конкретних стратегій та методів, які використовують особу для управління невизначеністю. Це може включати розвиток навичок адаптації, критичного мислення та прийняття рішень у складних ситуаціях. Таким чином, ці два рівні взаємодіють, формуючи загальний підхід до толерантності до недетермінованості, де суб'єктивні впливи надають на вибір стратегії поведінки в умовах нестабільності [18].

В даний час проведено численні дослідження, які стосуються компонентів толерантності до невизначеності. Узагальнюючи, можна стверджувати, що основними компонентами є емоційно-повідінковий компонент і когнітивний компонент. Емоційно-повідінковий компонент включає первинну емоційну реакцію на несподівані обставини, її усвідомлення та відповідну поведінку. Це може проявитися у страху, тривозі або навіть збудженні, які супроводжують позицію невизначеності, а також у способах реактивації на ці емоції. Когнітивний компонент, у свою чергу, охоплює переконання особи щодо власної здатності справлятися з

несподіваними ситуаціями та ефективно управляти їхньою невизначеністю. Це включає в себе віру у ваші навички адаптації та здатність знаходити рішення в умовах нестабільності. Таким чином, ці два компоненти взаємодіють, формуючи загальне ставлення особи до невизначеності та впливаючи на її поведінку в складних ситуаціях.

Таким чином, життестійкість і толерантність до невизначеності є взаємодоповнюючими характеристиками, які допомагають людям не тільки виживати в складних умовах, але й стабільно їх долати. Обидві ці риси сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищують здатність до прийняття рішень в умовах стресу та невизначеності, а також допомагають бути відкритими до змін і нових можливостей.

1.2. Психологічні особливості поведінки вчителів в закладах освіти

Професійна поведінка педагога проявляється через різноманітні механізми, що забезпечують взаємодію з довкіллям як у сприятливих, так і несприятливих умовах. До таких механізмів належать адаптаційні здібності, захисні реакції, когнітивні процеси, ціннісні орієнтири, комунікація та творчий підхід. Модель поведінки вчителя формується залежно від його спеціалізації та відображається в діях, що відрізняються зовнішніми умовами, його особистими рисами та індивідуальністю [32].

Модель професійної поведінки педагога формується під впливом різних чинників, серед яких важливу роль відіграють його особистісні риси, стиль життя, наміри, цілі, а також обрані стратегії та методи в освітній діяльності. Ця модель охоплює індивідуальні стилі, тактику і технології поведінки. Компетентність у поведінці, що забезпечує особистісні та професійні якості, результати про успішне засвоєння професійної моделі.

Формування моделі поведінки педагога базується на його взаємодії з освітнім середовищем, яке можна розглядати з різних перспектив. Така модель є комплексом практичних інструментів, що сприяють ефективній комунікації педагога із зовнішнім світом для задоволення потреб у знаннях,

спілкуванні, діяльності та взаємодіях. Професійна поведінка педагога обґрунтовується на його особистісних якостях, що дає змогу успішно вибудувати зв'язки з освітнім середовищем. На формування цієї поведінки впливають генетичні, соціальні, особистісні, культурно-професійні та ситуативно-виховні чинники [32].

Зокрема, на поведінку педагога впливають генетичні чинники, серед яких тип нервової системи, інтелектуальні здібності, різноманітність і базові потреби. Вони формують загальний потенціал особистості, що залежить від її наполегливості. Ця наполегливість виступає ключовим ресурсом, який забезпечує ефективність та результативність взаємодії педагога з навколишнім середовищем і досягненнями в його діяльності. Соціально-професійні чинники поведінки педагога вказують на його належність до конкретної соціальної групи, яка має стиль життя, життєві стратегії та свою місію. Особистісні чинники, відомі як диспозиційні, формують психологічну структуру індивіда. Вони залежать від освітніх процесів і відображають еволюційний розвиток особистості та рівень її соціалізації. Ці чинники тісно взаємодіють із самосвідомістю, прагненням до самореалізації та ступенем розвитку індивідуальних здібностей [20].

Професія педагога нерозривно пов'язана з певним набором професійних цінностей, які відображають його компетентність і унікальність. У процесі адаптації до нових ролей у змінених соціокультурних умовах педагоги розвивають навички, компетенції та особистісні якості, що сприяють досягненню поставлених цілей. Цей процес зростання та розвитку об'єднує особистість та індивідуальність вчителя, дозволяючи йому реалізувати свої професійні можливості.

Поведінка педагога в професійному середовищі має контекстуальний і педагогічний характер. Вона відображає як стан учнів, так і самого педагога, а також їх очікування та взаємини впродовж визначеного періоду часу.

Після наведених факторів ми хочемо окреслити основні моделі професійної поведінки [27].

Ціннісна модель професійної поведінки включає в себе такі елементи, як етичні принципи, відповідальність перед учнями та суспільством, а також здатність до постійного самовдосконалення. Професійна культура забезпечує володіння знаннями і навичками, необхідними для ефективної роботи в навчальному середовищі, тоді як педагогічна культура акцентує увагу на методах навчання, взаємодії з учнями та створенні сприятливого навчального клімату. Самосвідомість є важливою складовою цієї моделі, оскільки вона дозволяє педагогам усвідомлювати свої цінності, мотиви та емоції, що, у свою чергу, сприяє розвитку їхньої професійної ідентичності. Завдяки такій інтеграції всіх цих аспектів педагог здатний не тільки передавати знання, але й формувати в учнів критичне мислення, соціальні навички та готовність до співпраці, що є найбільш складними у сучасній освіті [27].

Професійна діяльність педагога тісно переплітається з моделлю соціальної поведінки. Основними характеристиками цієї моделі є спрямованість, навички та кваліфікація вчителя, які відображають його підхід до взаємодії з учнями в процесі спільної діяльності. Важливим компонентом професійної поведінки виступає соціальна дія, яка забезпечує ефективність освітнього процесу та розвиток продуктивних стосунків у навчальному середовищі [27].

Норми педагогічної діяльності слугують орієнтиром для рольової поведінки, яка відображає функціональні обов'язки вчителя у вирішенні освітніх завдань. Вона базується на накопиченому педагогічному, життєвому та культурному досвіді. Основними складовими поведінки в цьому контексті є дії, навички, шаблони та професійні стандарти. Рольова поведінка спрямована на задоволення потреб у діяльності, досягнення професійного успіху, матеріального забезпечення та інших важливих аспектів.

Емоційна поведінка впливає на ключову роль у регуляції афективно-вольової сфери в педагогічних відносинах та процесах самокорекції. Вона проявляється через реакцію вчителя на отриману інформацію та її подальшу оцінку. Завдяки цьому забезпечуються потреби в психологічній безпеці та

комфорту, тоді як адаптивність і механізми психологічного захисту стають пріоритетними. Успіх у цій сфері значною мірою залежить від застосування основних педагогічних знань, а також використання ритуалів і стереотипів, які допомагають впоратися зі складними емоційними ситуаціями.

У поведінковій моделі поведінки професіонала важливою складовою є концепція педагогічного сприйняття. Цей вид сприйняття охоплює кілька складових, таких як специфіка сприйняття, об'єктивна оцінка, спонтанне приписування характеристики та виявлення про учня і його переживання. Сприяння вчителя формується на основі різних джерел, включаючи взаємодію з іншими людьми, те, як його оцінюють інші, власну оцінку досягнення, зовнішній вигляд тощо [9].

Сприянтя може проявлятися в різних формах, таких як аналітичне, емоційне, перцептивно-асоціативне та соціально-асоціативне. Аналітичне сприйняття проявляється на основі поєднання конкретної риси особистості з певними аспектами її зовнішності або поведінки. Емоційне сприйняття формує уявлення про індивіда на основі емоційної реакції на нього. Перцептивно-асоціативне сприйняття проявляється, коли певні риси зовнішності чи поведінки асоціюються в нашій пам'яті з боку іншої людини і властивості цього переносяться на сприйняття певної особи. Соціально-асоціативне сприйняття та оцінка обґрунтовуються на віднесенні індивіда до конкретної соціальної групи відповідно до соціального стереотипу. У контексті освіти сприйняття зосереджено на створених образах, таких як уявлення про «Я – вчитель», професію, учня тощо. Ці образи мають визначене значення і постійно впливають на поведінку та риси особистості.

Особистісний розвиток охоплює різні складові, зокрема соціальні звички, установки, вміння та поведінкові моделі. Існує також зв'язок між соціальними установками, звичками та нормами [9].

1.3. Визначення понять життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів в закладах освіти

Педагогіка перейшла на новий етап свого розвитку, який характеризується регулярними переглядами та впровадженням інновацій у підходах вчителів до змісту та організації навчального процесу. Частина цих змін зумовлена внутрішніми трансформаціями основ навчального процесу, тісно пов'язаними з педагогікою. Як наслідок, традиційна модель роботи вчителя зазнає доповнень і перетворень [34].

Серед основних причин негативного переживання педагогічних працівників Л.В. Заніна та М.Б. Інгерлейб виділяють такі фактори, як деструктивний вплив соціально-педагогічної ситуації на розвиток особистості, руйнування традиційних цінностей і механізмів соціалізації, бездуховність, зміна вимог суспільства до особистості в умовах сучасних соціальних реалій, а також переоцінка ролі освіти в житті людей. У зв'язку з цим життєстійкість і толерантність до невизначеності стають надзвичайно популярними якостями для сучасних педагогів.

Життєстійкість учителів – це їхня здатність адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати емоційний баланс.

Ряд досліджень розглядає чинники життєстійкості вчителів та обґрунтовує способи її підвищення. Зокрема, М.А.Забоева підкреслювала важливість розвитку життєстійкості у майбутніх вихователів. Серед ключових чинників дослідниця виділяла комунікативні навички, які є не лише професійно важливими якостями, а й свідчать про високий рівень життєстійкості особистості [28].

Відповідно з думкою Є.Ф. Зєєра, соціально-професійна життєстійкість педагогів залежить від таких характеристик, як позитивний настрій, життєлюбність, наявність можливостей для професійного розвитку, адекватна самооцінка та позитивна самосвідомість. Високий рівень життєстійкості визначає готовність особистості ефективно долати можливості професійних труднощів.

Життєстійкість як ресурс професіонала та психологічну характеристику особистості, що включає здатність до саморегуляції та соціальної адаптації. Визначала М.А.Фрізен. У її дослідженні виявлено, що вчителі з високим рівнем життєстійкості мають значний показник психологічного благополуччя. Також нею було встановлено прямі зв'язки між життєстійкістю та орієнтацією на майбутнє. Вчителям з високим рівнем життєстійкості притаманне цілепокладання та планування, що часто вимагає подолання внутрішньої напруги. Низька життєстійкість у поєднанні зі зниженою осмисленістю життя може сприяти фаталістичним уявленням, та призведе до труднощів у плануванні та побудові життя [36].

Відповідно до В.В.Юрчук та О.В.Петровського, толерантність можна визначити як психологічну стійкість до звичних тисків і розчарувань. Ця здатність до опору досягається шляхом зменшення сприйнятливості та чутливості до повторюваних або негативних подразників [15].

Невизначеність, що характеризується відсутністю стабільності або ясності, може проявлятися в різних ситуаціях. У професії вчителя вона може виникати в багатьох аспектах, таких як внутрішня комунікація між освітніми спеціалістами, спільне вирішення проблем, сам навчальний процес та прийняття рішень, пов'язаних з ним. Також неоднозначність загальноприйнятих професійних концепцій може впливати на міжособистісне спілкування, оскільки вона стосується вхідної або вихідної інформації. Ця неоднозначність виникає через багатогранні рольові моделі учасників, які можуть викликати суперечності та перешкоджати ефективній взаємодії, що, в свою чергу, сприяє невизначеності в рамках стандартизованої системи. Додатково, відсутність чітких критеріїв ефективності може призвести до невизначеності під час вирішення професійних завдань.

При аналізі поняття педагогічної толерантності важливо враховувати різні аспекти роботи вчителя. С.Л.Рубінштейн у своїх дослідженнях

підкреслював, що педагогічна діяльність є творчим процесом, який суттєво впливає на суспільство та має характер детермінізму [26].

Одна з ключових рис педагога – педагогічна толерантність, яка виявляється через емпатію, довірливість, комунікабельність і здатність підтримувати думку інших. Цей тип толерантності можна класифікувати за різними категоріями. Наприклад, здатність підтримувати стійку віру, орієнтовану на інших, є якістю, що зберігається з часом. Така віра дає можливість зберегти свою позицію, навіть якщо вона підтримує думку авторитетної особи. Крім того, у списку є вміння інтерпретувати та розуміти конфлікти з різних перспектив, враховуючи множину факторів і аспектів, що робить цю навичку особливою цінністю.

Індивідуальна стійкість, що визначається як здатність зберігати спокій і раціонально приймати рішення під час конфліктних ситуацій, є важливим аспектом внутрішньої сили духу. Вона вимагає вміння зберігати самоконтроль навіть у найскладніших умовах, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами та зберегти емоційну рівновагу.

Згідно з дослідженням О.Б. Нурлігаянова, толерантність вчителя визначається через низку ключових якостей. До них належать демонстрація поваги й доброзичливого ставлення до учнів, визнання кожного учня як унікальної особистості, наявність гнучкої системи переконань, а також готовність визнавати й приймати помилки інших. Ці риси є основою для формування гармонійних взаємин у педагогічному процесі [11].

Аналізуючи особливості толерантності вчителя в педагогічному процесі, Ю.П. Поваренков виділив два основні типи. Перший – це психологічна або психофізіологічна толерантність, яка стосується внутрішньої стійкості вчителя, його здатності контролювати емоції та зберігати рівновагу. Другий тип – соціальна, або соціально-психологічна толерантність, яка охоплює здатність педагога будувати гармонійні стосунки з іншими людьми, зокрема з учнями, колегами та батьками, враховуючи соціальні та культурні аспекти взаємодії [1].

Для педагогів важливо підтримувати психологічну стабільність і демонструвати професійну толерантність, адже це є ключовим фактором їхнього довготривалого успіху та емоційного благополуччя. Толерантність сприяє налагодженню гармонійної взаємодії з учнями й допомагає розробляти освітні програми, які враховують інтереси та перспективи представників усіх соціальних груп. Отже, педагогічну толерантність можна визначити як сукупність навичок міжособистісного спілкування, орієнтованих на задоволення потреб кожного учасника навчального процесу.

Важливою складовою цього підходу є орієнтація вчителя на професійну етику, яка передбачає прийняття та повагу до різноманітних особистісних характеристик учнів і їхніх батьків. У цьому контексті толерантність виступає ключовою соціальною категорією, яка сприяє відкритому й довірливому спілкуванню в освітньому середовищі. Педагоги, які мають цю якість, здатні проявляти емпатію, розуміти переживання інших та реагувати своєчасно й адекватно. Вони обґрунтовують свої рішення, спілкуються чітко та ефективно, що дозволяє їм позитивно впливати на думки й поведінку оточення [25].

Однією з головних невизначеностей, з якими стикаються педагоги, є постійна динаміка змін у середовищі, що зумовлена швидким прогресом суспільства й технологій. Школа, як інституція, бере на себе відповідальність за підготовку дітей до сучасного життя, що вимагає від учителів високого рівня адаптивності та усвідомленості. У процесі викладання педагоги повинні не лише реалізовувати навчальну програму, але й надавати учням практичні інструменти для орієнтації у швидкоплинному світі, сприяючи формуванню гнучкості та конструктивних навичок, необхідних для ефективної адаптації до змін [12].

Невизначеність у педагогічній діяльності також виникає через акцент на індивідуальних здібностях учасників освітнього процесу. Додатково, інтеграція сучасних освітніх і наукових підходів із навчальними ініціативами стає ключовою вимогою. Такий підхід створює значне навантаження на

педагогів, оскільки їм необхідно постійно адаптуватися до змін у професійному середовищі. Це вимагає від учителів не лише здатності прогнозувати можливі зміни, а й готовності до оперативного реагування на них [12].

Висновки до розділу 1

У цьому розділі було систематизовано теоретичні основи вивчення життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів, які є важливими складовими їхньої професійної діяльності в умовах швидко змінюваного освітнього середовища.

1. Життєстійкість вчителів розглядається як їхня здатність адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та зберігати позитивний настрій. Це включає емоційну стійкість, уміння швидко реагувати на виклики та використовувати ресурси, які сприяють їхньому особистісному та професійному розвитку. Дослідження показують, що вчителі з високим рівнем життєстійкості демонструють більшу ефективність у роботі, кращі взаємини з учнями та колегами, а також вищу задоволеність професією.

2. Толерантність до невизначеності є важливою якістю, що дозволяє педагогам ефективно реагувати на непередбачувані обставини. У сучасних умовах, коли освітні системи стикаються з різноманітними викликами, такими як пандемії, технологічні зміни та соціальні трансформації, здатність вчителів приймати невизначеність стає критично важливою. Це передбачає готовність приймати ризики, відкритість до нових ідей та можливість експериментувати в навчанні.

3. Життєстійкість і толерантність до невизначеності не є вродженими рисами, а формуються під впливом різноманітних факторів. Серед них особистісні характеристики, соціальна підтримка з боку колег і адміністрації, професійне навчання та розвиток, а також досвід роботи. Важливу роль у

цьому процесі відіграє психолого-педагогічна підготовка, яка повинна включати елементи, спрямовані на розвиток цих якостей.

4. Результати теоретичного дослідження підтверджують необхідність впровадження програм підтримки та навчання для вчителів, які фокусуються на розвитку їхньої життєстійкості та толерантності до невизначеності. Такі програми можуть включати тренінги, семінари та методичні посібники, що сприяють підвищенню емоційної стійкості, розвитку професійних навичок та створенню підтримуючого середовища в навчальних закладах. Інвестування в розвиток життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів матиме позитивний вплив не лише на їхню професійну діяльність, але й на якість освіти в цілому, забезпечуючи гнучкість та адаптивність освітньої системи до нових викликів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

Відповідно до мети, завдань та гіпотез роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей життєстійкості вчителів із різними рівнями толерантності до невизначеності за допомогою Google Форми. Вибірка дослідження складалася із 104 респондентів віком від 20 до 59 років. Кожен з респондентів має педагогічну освіту та досвід роботи вчителем у загальноосвітніх навчальних закладах або ліцеях від 6 місяців до 40 років.

У якості психодіагностичних засобів нами було використано наступні психодіагностичні методи:

1. Тест «Життєстійкість» (С.Мадді). Тест є психологічним інструментом, який оцінює рівень стресостійкості та здатність особистості справлятися з труднощами. Він показує завдяки чому людина адаптивна, стійка до стресів і як реагує на життєві зміни. Тест складається з питань, які розподілені в чотири шкали, а саме «Залученість», «Контроль», «Прийняття ризику та «Загальний рівень життєстійкості».

2. «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С.Баднер). Опитувальник є психологічним інструментом, що використовується для оцінки рівня здатності особистості сприймати і приймати невизначені ситуації, які супроводжуються невідомістю та непередбачуваністю. Цей опитувальник допомагає зрозуміти, як людина реагує на нові, неоднозначні обставини, де відсутня чітка інформація або прогнозованість. Методика складається з шкал «Новизна», «Складність», «Нерозв'язаність» та «Загальний показник толерантності до невизначеності».

3. «Особистісна готовність до змін. PCRS» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К.Хал). Опитувальник, що вимірює готовність особистості до змін у

своєму житті. Він допомагає зрозуміти, наскільки людина відкрита до змін, як вона сприймає необхідність змін і наскільки мотивована до дій, спрямованих на покращення власної поведінки або життєвих обставин. Методика містить шкали «Пристрасність», «Винахідливість», «Оптимізм», «Сміливість», «Адаптивність», «Впевненість» та «Толерантність до двозначності».

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей життєстійкості вчителів із різними рівнями толерантності до невизначеності

У цьому розділі наведемо результати проведеного емпіричного дослідження.

Зокрема, з метою дослідження життєстійкості вчителів використано тест життєстійкості С.Мадді (рис.2.1).

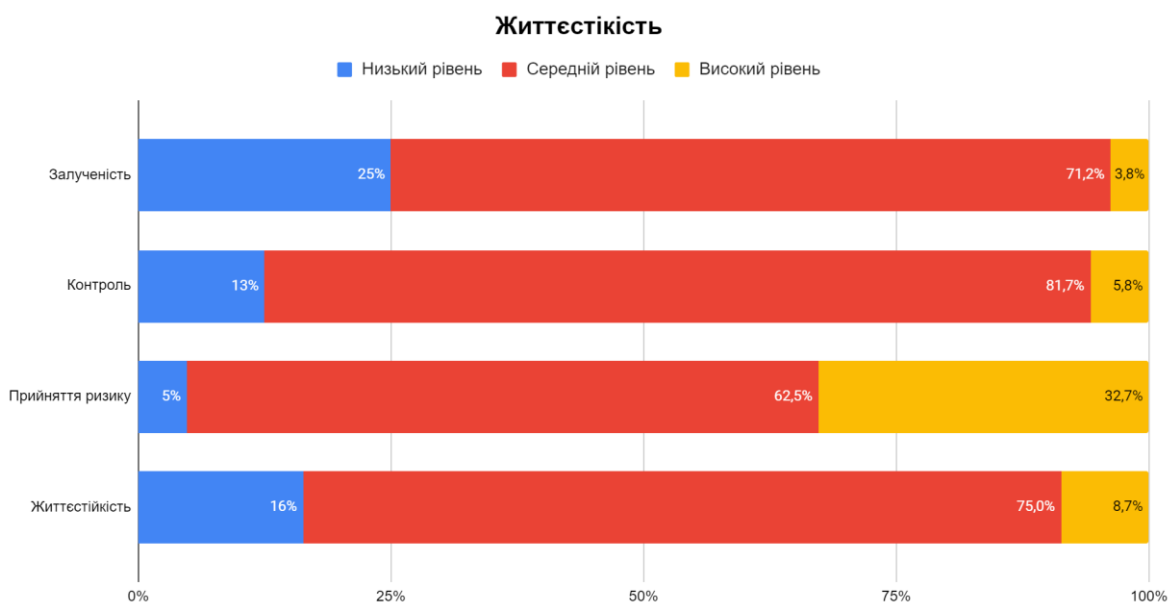


Рис.2.1. Рівні вираженості компонентів життєстійкості за тестом життєстійкості С.Мадді (%)

Відповідно до результатів дослідження за шкалою «Залученість» 25% досліджуваних демонструють низький рівень. Низький рівень залученості вказує на переживання відсутності впевненості у власних діях та наявність

сумнівів щодо можливостей віднайти цінність власної діяльності. Люди з низьким рівнем залученості можуть відчувати себе відірваними від світу, байдужими та невдоволеними власним життям. Натомість, 71,2% опитаних демонструють середній рівень. Люди з середнім рівнем залученості демонструють більшу впевненість у своїй діяльності, у порівнянні з людьми з низьким рівнем. Попри наявність сумнівів у значущості своїх зусиль такі люди можуть переживати почуття задоволеності своєю діяльністю. Також, 3,8% досліджуваних демонструють високий рівень. Люди з високим рівнем залученості мають глибоку переконаність в тому, що її участь в тій чи іншій діяльності є цінною та важливою. Такі люди, як правило, відчувають високе задоволення від власної діяльності.

Мінімальне значення за шкалою становить 10 балів, а максимальне 49. Середнє значення становить 33,58 (SD=7,41) балів, що відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

За показником «Контроль» 12,5% досліджуваних демонструють низький рівень. Люди з низьким рівнем контролю схильні до переживання почуття безпорадності та переконані в тому, що будь-які їх зусилля не мають значущого впливу на кінцевий результат. Таким чином, такі люди схильні сприймати зовнішні обставини таким, що мають значущу силу та вплив на все їх життя, через що виникає відчуття безнадії та неспроможності змінювати життєві ситуації. Проте, 81,7% досліджуваних демонструють середній рівень. такі люди більшою мірою переконані у власному впливі на сфери свого життя. Але іноді вони можуть надавати високої значущості зовнішнім подіям відмовляючись від спроб вплинути на ситуацію. Також ми отримали, що 5,8% досліджуваних демонструють високий рівень. Люди з високим рівнем контролем демонструють високу переконність в тому, що їх зусилля та вибір мають значний вплив на результати їх діяльності. Такі люди активно керують власною діяльністю та життям, виходячи з віри у власну здатність впливати на життєві обставини.

Мінімальне значення за шкалою становить 11 балів, а максимальне – 50. Середнє значення становить 28,49 (SD=7,0,4) балів та відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

За показником «Прийняття ризику» 4,8% досліджуваних демонструють низький рівень. Низький рівень за даною шкалою свідчить про те, що людина схильна уникати ситуацій, що сприймаються нею як ризикові та непередбачувані. Таким чином людина надає перевагу стабільності та безпеці, навіть якщо це призведе до обмеження власного розвитку або унеможливить здобуття нового досвіду. Маємо, що 62,5% досліджуваних демонструють середній рівень. Люди для яких властивий середній рівень за цією шкалою більшою мірою готові приймати на себе деякі ризики за умови, що вони мають певну впевненість у можливих результатах. А 32,7% досліджуваних демонструють високий рівень. Люди з високими показниками за цією шкалою активно шукають нові виклики та можливості для власного розвитку, навіть якщо ці ситуації пов'язані з високим ступенем невизначеності та ризику. Такі люди схильні вірити в те, що навіть негативний досвід є цінним для їх розвитку, тому готові діяти на власний страх та ризик.

Мінімальне значення за шкалою становить 2 бали, а максимальне – 27 балів. Середнє значення за шкалою становить 16 (SD=4,66) балів та відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

За загальним показником життєстійкості 16,3% досліджуваних демонструють низький рівень. Люди з низьким рівнем життєстійкості схильні до переживання почуття безпорадності в стресових ситуаціях. Переконавання таких людей щодо себе, навколишніх та відносин з ними є або нестабільними, або негативними, що викликані високим рівнем внутрішньої напруги та тривожності. Серед респондентів 75% демонструють середній рівень. Люди з середнім рівнем життєстійкості здатні до конструктивного та

ефективного управління стресовими ситуаціями. Такі люди мають розуміння того, що стресові ситуації є невід'ємною частиною їх життя, тому можуть більш ефективно використовувати власні ресурси для подолання таких ситуацій. І 8,7% досліджуваних демонструють високий рівень. Люди з високим рівнем життєстійкості демонструють високу впевненість в собі та своїх можливостях, що дозволяє їм ефективно управляти стресовими ситуаціями.

Мінімальне значення за шкалою становить 23 бали, максимальне –126 балів. Середнє значення за шкалою становить 78,07 (SD=17,04) балів та відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

Наступним кроком нашої роботи стало вивчення отриманих результатів дослідження за опитувальником толерантності до невизначеності С. Баднера (рис.2.2).

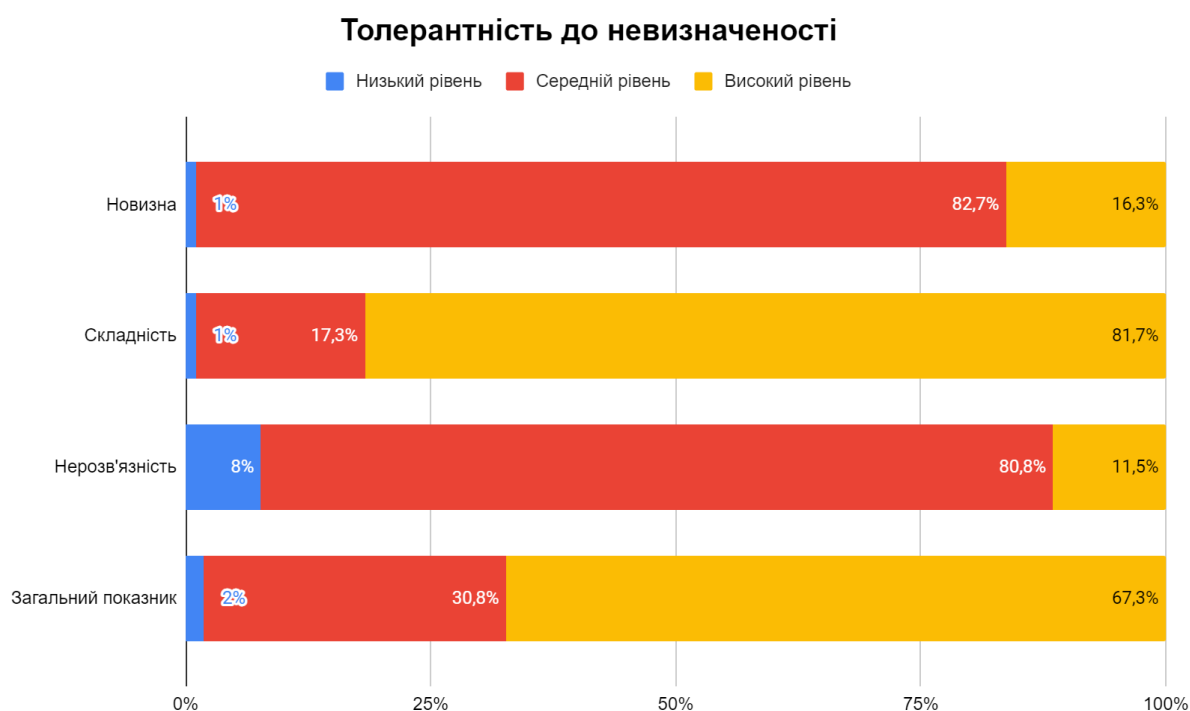


Рис.2.2. Рівні вираженості толерантності до невизначеності за опитувальником толерантності до невизначеності С. Баднера (%)

Показники «Новизна» відображає причину виникнення толерантною або інтолерантною реакції на ситуацію. За шкалою «Новизна» 1% досліджуваних демонструють низький рівень, 82,7% досліджуваних демонструють середній рівень, 16,3% досліджуваних демонструють високий рівень. Таким чином, нижчі показники за шкалою новизни більшою мірою пов'язані з інтолерантною реакцією до невизначеності. Такі реакції можуть набувати емоційних та поведінкових форм.

Мінімальне значення за шкалою становить 7 балів, а максимальне – 26 балів. Середнє значення становить 17,54 ($SD=3,57$) балів, що відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

Шкала «Складність» вказує на те, якою мірою складність ситуації обумовлює виникнення нетолерантних реакцій до невизначеності. Таким чином, шкалою «Складність» 1% досліджуваних демонструють низький рівень, 17,3% досліджуваних демонструють середній рівень, 81,7% досліджуваних демонструють високий рівень. Відповідно до отриманих результатів більшість досліджуваних демонструють високий рівень за даною шкалою, що, своєю чергою, вказує на те, що складні ситуації оцінюють вчителями як такі, що можуть сприяти особистісному розвитку та позитивним результатам. Складність ситуації або поставленого завдання у більшості досліджуваних не провокує сумнівів у власній компетентності.

Мінімальне значення за шкалою становить 9 балів, а максимальне – 59 балів. Середнє значення становить 42,25 ($SD=7,73$) балів, що відповідає високому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено ненормальний розподіл.

Шкала «Нерозв'язність» дозволяє визначити якою мірою сприйняття відсутності розв'язку проблеми (ситуації) викликає у досліджуваних інтолерантні реакції. Відповідно до результатів дослідження за шкалою «Нерозв'язність» 7,7% досліджуваних демонструють низький рівень, 80,8% досліджуваних демонструють середній рівень, 11,5% досліджуваних

демонструють високий рівень. Відповідно до отриманих результатів більшість досліджуваних демонструють середній рівень за цією шкалою. Таким чином, середній рівень за цією шкалою вказує на те, що при виникненні складної ситуації у досліджуваних відсутній глибокий емоційний відгук на дану ситуацію. Відповідно, кризова ситуація не заганяє їх в «глухий кут», а навпаки, дозволяє зберігати здатність адекватно оцінювати ситуацію задля пошуку оптимальних варіантів розв'язку.

Мінімальне значення за шкалою становить 3 балів, а максимальне – 21 балів. Середнє значення становить 13,33 (SD=3) балів, що відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено ненормальний розподіл.

За загальним показником толерантності до невизначеності 1,9% досліджуваних демонструють низький рівень. Люди такого типу, як правило, керуються власними розпорядками, вказівками та емоціями, часто нехтуючи складнощами невизначених ознак, що може призвести до ускладнення і прояву нетерпимих характеристик; 30,8% досліджуваних демонструють середній рівень. Для людей з середнім рівнем толерантності до невизначеності властиве поєднання толерантних та інтолерантних рис та проявів; 67,3% досліджуваних демонструють високий рівень. Люди з високою толерантністю до невизначеності легко адаптуються до змін та схильні ефективно управляти ситуаціями в умовах невизначеності.

Мінімальне значення за шкалою становить 28 балів, а максимальне – 93 балів. Середнє значення становить 73,12 (SD=10,17) балів, що відповідає високому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

З метою визначення дослідження особливостей протистояння змінам серед вчителів використано опитувальник «Особистісна готовність до змін» PCRS (рис.2.3).

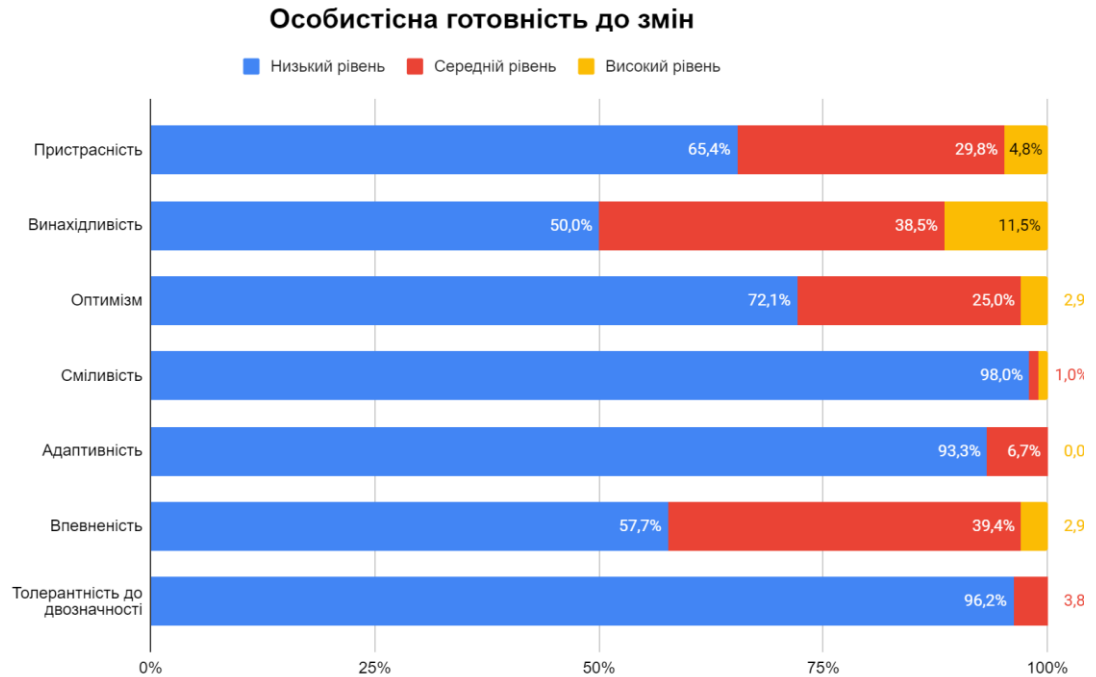


Рис.2.3. Рівні вираженості компонентів особистісної готовності до змін за опитувальником «Особистісна готовність до змін» PCRS (%)

За шкалою «Пристрасність» 65,4% досліджуваних демонструють низький рівень. Низький рівень за шкалою «Пристрасність» вказує на низьку енергійність та життєвий тонус. Активність та вмотивованість таких людей є обмеженими, що провокує відчуття втоми та/або байдужості. Такі люди мають труднощі з підтримкою стійкого інтересу до власної діяльності та проявляють мінімальну ініціативність. Маємо, що 29,8% досліджуваних демонструють середній рівень. Даний рівень вираженості показника вказує на помірний рівень енергійності та життєвого тонусу. Активність та зацікавленість щодо власної діяльності є нестабільними та залежать від обставин. Такі люди здатні долати труднощі та підтримувати необхідний рівень ініціативності, проте часто відчувають потребу у відпочинку та/або зміні виду діяльності задля відновлення власних сил. Проте, 4,8% досліджуваних демонструють високий рівень. Високий рівень характеризується невідомістю та підвищеним життєвим тонусом. Такі люди схильні виявляти захват та натхнення в усіх аспектах життєдіяльності.

Високим ентузіазмом та активності такі люди здатні надихати інших, підтримуючи в них інтерес та цікавість.

Мінімальне значення за шкалою становить 5 балів, максимальне – 30 балів. Середнє значення становить 20,07 (SD=4,25) балів, що відповідає низькому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

За шкалою «Винахідливість» 50% досліджуваних демонструють низький рівень. Низький рівень за показником свідчить про труднощі у знаходженні варіантів розв'язання складних ситуацій. Зазвичай такі люди володіють обмеженим набір стандартних методів, що провокує труднощі при пошуці нових ресурсів та нестандартних рішень. Також 38,5% досліджуваних демонструють середній рівень. Люди з середнім рівнем вираженості показника здатні віднаходити більш ефективні рішення в складних ситуаціях. Попри те, що такі люди більшою мірою схильні до використання певного стандартного набору методів розв'язання проблем вони, все ж, здатні до пошуків нестандартних рішень. Нарешті, 11,5% досліджуваних демонструють високий рівень. Високий рівень вираженості показника вказує на те, що людина здатна до швидкого пошуку ефективних варіантів розв'язання складної ситуації. Такі люди демонструють високий рівень адаптації до ситуацій, що змінюються.

Мінімальне значення за шкалою становить 11 балів, максимальне – 30 балів. Середнє значення становить 21,47 (SD=3,9) балів, що відповідає середньому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

За шкалою «Оптимізм» 72,1% досліджуваних демонструють низький рівень. Для низького рівня оптимізму властиві очікування негативних результатів власної діяльності та обмежена віра в успіх. Такі люди схильні фокусуватися на проблемах та труднощах, а не на можливостях їх розв'язання. Виходячи з того, що надії на успіх є незначними, такі люди люди орієнтовані на найгірший варіант розвитку подій, що провокує

песимістичне сприйняття проблемної ситуації та зниження мотивації до її розв'язання. Серед них 25% досліджуваних демонструють середній рівень. Для людей з середнім рівнем оптимізму властива надія на позитивне розв'язання проблемної ситуації. Проте цей оптимізм більшою мірою є нестабільним та залежить від самої ситуації. Тобто для таких людей властива амбівалентність за якої з одного боку вони демонструють позитивне ставлення до розв'язання проблеми, проте на глибинному рівні вони переживають сумніви та страх щодо можливих невдач. Також 2,9% досліджуваних демонструють високий рівень. Для людей з високим рівнем оптимізму властиві сильна віра в успіх та надія на позитивний результат. Такі люди сфокусовані на можливостях розв'язання проблеми та рідко замислюються над негативним варіантом розвитку подій. Високий рівень оптимізму дозволяє людям ефективно розв'язувати проблеми та підтримувати високий рівень мотивації навіть за складних обставин.

Мінімальне значення за шкалою становить 10 балів, максимальне – 30 балів. Середнє значення становить 18,82 (SD=4,34) балів, що відповідає низькому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено ненормальний розподіл.

За шкалою «Сміливість» 98% досліджуваних демонструють низький рівень. Для людей з низьким рівнем сміливості характерне небажання брати участь в нових, невідомих ситуаціях. Такі люди більшою мірою надають перевагу перевіреним та надійним методам і звичкам, тим самим уникаючи ризику та змін. Для низького рівня сміливості властиві консерватизм та обережність, за яких люди можуть відчувати дискомфорт при спробах використання нових методів. Лише 1% досліджуваних демонструє середній рівень. Люди з середнім рівнем сміливості мають тенденцію до використання нових ідей та здобуття нового досвіду. Проте перед тим як використати нові підходи, такі люди схильні до детальної оцінки всіх ризиків. Знову лише 1% досліджуваних демонструє високий рівень. Люди з високим рівнем сміливості орієнтовані на активні пошуки нових можливостей. Вони активно

вивчають нові ідеї, питання та ситуації, навіть якщо вони пов'язані з високим ступенем ризику.

Мінімальне значення за шкалою становить 5 балів, максимальне – 30 балів. Середнє значення становить 12,82 (SD=4,05) балів, що відповідає низькому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено ненормальний розподіл.

За шкалою «Адаптивність» для 93,3% досліджуваних встановлено низький рівень вираженості. Низький рівень адаптивності вказує на те, що у людини існують труднощі зі зміною власних планів та рішень у відповідь на нову ситуацію. Такі люди схильні відмовлятися від зміни власних підходів, навіть за умови того, що цього вимагають нові обставини. Через таку негнучкість людина переживає постійний стрес та розгубленість в нових ситуаціях. Досліджено, що 6,7% досліджуваних демонструють середній рівень. Люди з середнім рівнем адаптивності здатні до корекції власних планів та рішень під впливом ситуації, що змінюється. Такі люди є відкритими до нових ситуацій, проте ці зміни вимагають певного часу.

Мінімальне значення за шкалою становить 5 балів, максимальне – 25 балів. Середнє значення становить 14,08 (SD=3,98) балів, що відповідає низькому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено ненормальний розподіл.

За шкалою «Впевненість» 57,7% досліджуваних демонструють низький рівень. Низькі показники за шкалою впевненості вказують на наявність значних сумнівів у власних здібностях. Такі люди часто переживають непевненість у власних рішеннях і досягненнях, що впливає на рівень їх самооцінки. Часто віра в себе і своїх здібностях у таких людей є обмеженою, через що вони потребують постійної зовнішньої підтримки та заохочення. Встановлено, що 39,4% демонструють середній рівень. Для людей з середнім рівнем за шкалою впевненості властиві помірний рівень відчуття власної гідності та оцінки власних здібностей. Ці люди здатні впоратися з рядом завдань, проте іноді вони відчувають сумніви стосовно правильності своїх

дій або нестабільність самооцінки. Такі люди демонструють впевненість у знайомих ситуаціях, проте в нових ситуаціях вони можуть переживати страх перед новими викликами, через що потребують позитивних зовнішніх підкріплень. Для 2,9% досліджуваних встановлено високий рівень за діагностичним показником. Люди з високим рівнем впевненості мають сильну віру у власні здібності. Вони демонструють впевненість у власних рішеннях та досягненнях незалежно від ситуації, що склалася. Впевненість у власних силах і правильності рішень дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами та впевнено ухвалити рішення.

Мінімальне значення за шкалою становить 13 балів, максимальне – 30 балів. Середнє значення становить 20,66 (SD=3,34) балів, що відповідає низькому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

За шкалою «Толерантність до двозначності» 96,2% досліджуваних демонструють низький рівень. Низькі показники вказують на те, що досліджувані мають труднощі у прийнятті ситуацій, які не передбачають чітких відповідей або ж результати є непередбачуваними. У зв'язку з цим досліджувані переживають стрес та тривогу, а також розчарування. Це, своєю чергою, змушує їх уникнути ситуацій, що вимагають високого ступеня невизначеності. Також 3,8% досліджуваних демонструють середній рівень. Для людей з середнім рівнем толерантності до двозначності властивий «поріг» ситуацій, що характеризуються невизначеністю. Якщо кількість невідомих виходить за комфортні рамки людина починає відчувати дискомфорт. Такі люди ефективно чітко визначених ситуацій, проте, коли в ситуації існують невизначені цілі або результати людина потребує більше часу та зусиль для адаптації до нових умов.

Мінімальне значення за шкалою становить 5 балів, максимальне – 25 балів. Середнє значення становить 13,08 (SD=4,16) балів, що відповідає низькому рівню. Відповідно до результатів перевірки на нормальність розподілу для даної школи встановлено нормальний розподіл.

З метою виявлення особливостей життєстійкості вчителів із різними рівнями толерантності до невизначеності використано результати тесту «Життєстійкість» С. Мадді та опитувальника «Особистісна готовність до змін» PCRS (Ролнік, Хезер, Голд, Хал). В якості статистичного критерію використано U-критерій Манна-Вітні. На рис.2.4 представлено статистично значущі відмінності між діагностичними показниками серед досліджуваних груп з різними рівнями толерантності до невизначеності (детальніше див. Додаток А).

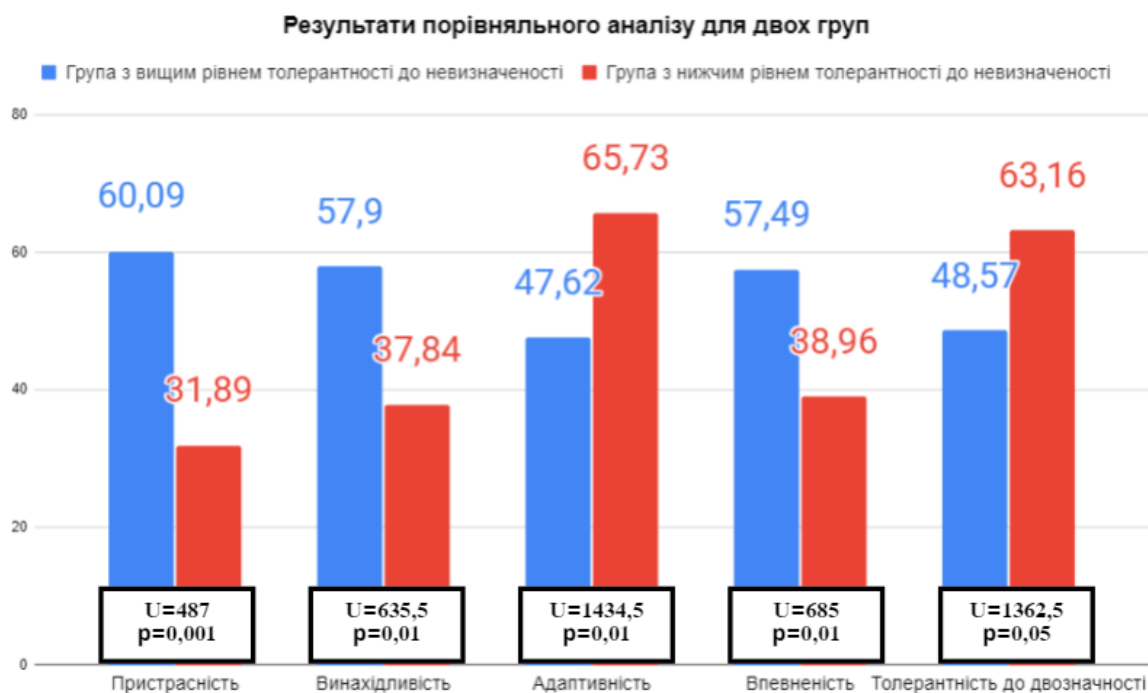


Рис.2.4. Результати порівняльного аналізу для досліджуваних з різними рівнями толерантності до невизначеності

За результатами статистичних розрахунків встановлено ряд статистично значущих відмінностей між компонентами життєстійкості серед груп досліджуваних з різними рівнями толерантності до невизначеності. Так встановлено відмінності між показниками пристрасності як компоненту особистісної готовності до змін ($U=487$; $p=0,001$). Відповідно до середніх рангів показники пристрасності вищі у групі досліджуваних з вищим рівнем толерантності до невизначеності. Таким чином, досліджувані з вищим рівнем

толерантності до невизначеності характеризуються вищою енергійністю та життєвим тонусом. Ймовірно, що дана група досліджуваних більшою мірою схильна активно шукати нові можливості задля підсилення власного життєвого тонусу.

Встановлено статистично значущі відмінності між показниками винахідливості як компоненту особистісної готовності до змін ($U=635,5$; $p=0,01$). Відповідно до середніх рангів показники винахідливості вищі у групі досліджуваних з вищим рівнем толерантності до невизначеності. Відповідно, досліджувані з вищим рівнем толерантності до невизначеності швидше знаходять ефективні рішення у складних або нових ситуаціях. Вони активніше шукають нові можливості і способи покращення ситуацій, що дозволяє їм бути більш ефективними у розв'язанні нестандартних задач та проблем.

Маємо значущі відмінності між показниками адаптивності як компоненту особистісної готовності до змін ($U=1434,5$; $p=0,01$). Відповідно до середніх рангів показники адаптивності вищі у групі досліджуваних з нижчим рівнем толерантності до невизначеності. Ймовірно, що люди з нижчим рівнем толерантності до невизначеності можуть мати більшу потребу у гнучкості та адаптивності як способу компенсації своїх труднощів у сприйнятті невизначеності. Тобто, вони можуть активно працювати над розвитком адаптивних стратегій, щоб впоратися з постійними змінами та невизначеністю в їхньому житті.

Також нами було знайдено значущі відмінності між показниками впевненості як компоненту особистісної готовності до змін ($U=685$; $p=0,01$). Відповідно до середніх рангів показники впевненості вищі у групі досліджуваних з вищим рівнем толерантності до невизначеності. Ймовірно, що люди з вищим рівнем толерантності до невизначеності наділені вищим рівнем впевненості, оскільки вони краще адаптуються до змін і невизначених ситуацій. Висока толерантність до невизначеності може допомогти їм сприймати нові або складні ситуації з нижчим рівнем стресу, що, своєю

чергою, сприяє розвитку впевненості. Вони можуть вважати невизначеність меншим джерелом тривоги і бути більше зосередженими на своїх можливостях і ресурсах для подолання труднощів.

Виокремлено значущі відмінності між показниками толерантності до двозначності як компоненту особистісної готовності до змін ($U=1362,5$; $p=0,05$). Відповідно до середніх рангів показники впевненості вищі у групі досліджуваних з нижчим рівнем толерантності до невизначеності. Ймовірно, що люди з нижчою толерантністю до невизначеності можуть компенсувати свою невпевненість у ситуаціях, що не мають чітких відповідей або результатів, розвиваючи високий рівень впевненості в інших аспектах життя. Вони можуть інвестувати більше в розвиток впевненості як способу управління своєю тривогою або стресом, викликаними невизначеністю. Також можна припустити, що люди, які не люблять або не можуть витримати двозначності, можуть активно шукати способи підвищення впевненості, для того щоб мати чіткі відповіді або рішення. Високий рівень впевненості може виникати як результат їхніх зусиль контролювати ситуацію або забезпечити більше ясності у своїх рішеннях і діях.

З метою розширення дослідження здійснено спробу встановити зв'язки між показниками толерантності до невизначеності та компонентами життєстійкості. Аналіз цих зв'язків спрямований на краще розуміння механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію до змінених та непередбачуваних умов життя. Для цього проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції r -Спірмена, що дозволило застосувати силу та напрямок взаємозв'язків між показниками толерантності до невизначеності та компонентами життєстійкості. Такий підхід забезпечує точніші результати для даних, які не мають нормального розподілу, і дозволяє врахувати нелінійні відносини між змінними. На рис.2.5 представлено кореляційні зв'язки, що відображають значущі зв'язки між досліджуваними параметрами (детальніше див. Додаток Б).

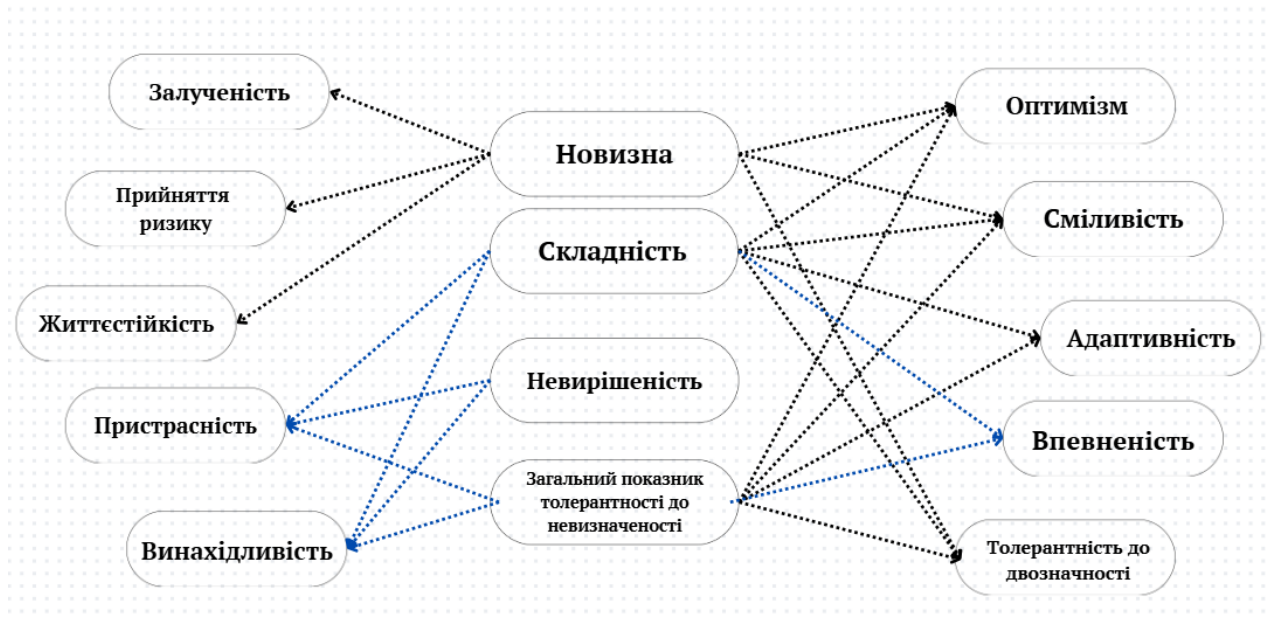


Рис.2.5. Кореляційні зв'язки для показників толерантності до невизначеності та компонентів життєстійкості

За результатами кореляційного аналізу встановлено значущі зворотні зв'язки між показником «Новизна» як компоненту толерантності до невизначеності та показником «Залученість» ($r=-0,275$; $p=0,01$); показником «Прийняття ризику» ($r=-0,311$; $p=0,01$); показником «Життєстійкість» ($r=-0,270$; $p=0,01$); показником «Оптимізм» ($r=-0,253$; $p=0,01$); показником «Сміливість» ($r=-0,419$; $p=0,01$); показником «Толерантність до двозначності» ($r=-0,275$; $p=0,05$).

Отримані зв'язки можуть вказувати на те, що вищі показники новизни, що пов'язані з відкритістю новому досвіду, пов'язані з меншою включеністю у поточну діяльність, зниженим прийняттям ризику, життєстійкістю, оптимізмом і сміливістю. Це може бути результатом того, що фокус людини на нові враження відвертає її увагу від інших аспектів готовності до змін або від того, як людина управляє ситуаціями невизначеності.

Це також може вказувати на те, що пошук нових вражень не завжди супроводжується високим рівнем адаптивності або позитивного ставлення до невизначеності, а навпаки, може бути асоційований із певними труднощами в адаптації до нових умов або нестабільних ситуацій.

Встановлено значущі прямі зв'язки між показником «Складність» як елементу толерантності до невизначеності та показниками «Пристрасність» ($r=0,384$; $p=0,01$); «Винахідливість» ($r=0,349$; $p=0,01$); «Впевненість» ($r=0,354$; $p=0,01$). Відповідно до отриманих зв'язків люди для яких складність завдання чи ситуації не провокує інтолерантних реакцій демонструють вищу енергійність, креативність та впевненість у власних силах та результатах своєї діяльності.

Також встановлено зворотні зв'язки між показником «Складність» як елементу толерантності до невизначеності та показниками «Оптимізм» ($r=-0,316$; $p=0,01$); «Сміливість» ($r=-0,208$; $p=0,05$); «Адаптивність» ($r=-0,389$; $p=0,01$) та «Толерантність до двозначності» ($r=-0,220$; $p=0,05$). Відповідно до отриманих зв'язків люди для яких складність завдання є приводом для виникнення інтолерантних реакцій до невизначеності демонструють нижчі показники оптимізму, є менш сміливими у виборі варіантів розв'язку проблемних ситуацій, демонструють нижчу адаптивність до ситуацій, що змінюються, а також їм складніше впоратися з завданнями, що не мають чітко визначених цілей та результатів.

Встановлено прямі зв'язки між показником «Нерозв'язність» як компоненту толерантності до невизначеності та показниками «Пристрасність» ($r=0,323$; $p=0,01$) та «Винахідливість» ($r=0,221$; $p=0,05$). Отримані зв'язки вказують на те, що люди з високим показником нерозв'язності (тобто схильності до сприйняття ситуацій як складних і не підлягаючих простому вирішенню) можуть бути більш пристрасними (енергійними, захопленими, невтомними). Таким чином їхня активність і мотивація для подолання складних завдань підвищується в умовах, коли ситуація здається складною і важкою для вирішення.

Ми виокремили прямі зв'язки між загальним показником толерантності до невизначеності та показником «Пристрасність» ($r=0,412$; $p=0,01$); «Винахідливість» ($r=0,315$; $p=0,01$) та «Впевненість» ($r=0,215$; $p=0,05$). Відповідно до отриманих зв'язків можна говорити про те, що люди з високим

рівнем толерантності до невизначеності можуть ставитися до складних і непередбачуваних ситуацій як до можливостей для особистісного зростання і розвитку. В такому разі невизначеність сприймається як стимул для активних дій. Висока толерантність до невизначеності пов'язана із здатністю вбачати у складних завданнях можливість для пошуку та реалізації творчого підходу. Також отримані зв'язки вказують на те, що люди, які сприймають невизначеність як частину життя і здатні адаптуватися до змін, можуть почуватися більш впевненими у своїх здібностях справлятися з різними ситуаціями.

Доведено зворотні зв'язки між загальним показником толерантності до невизначеності та показником «Оптимізм» ($r=-0,376$; $p=0,01$); «Сміливість» ($r=-0,317$; $p=0,01$); «Адаптивність» ($r=-0,408$; $p=0,01$) та «Толерантність до двозначності» ($r=-0,283$; $p=0,01$). Отримані зв'язки вказують на те, що високий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний з нижчими показниками оптимізму, сміливості, адаптивності та терпимості до двозначності. Це може бути результатом того, що люди, які позитивно ставляться до невизначеності, можливо, є менш залежними від позитивних очікувань, менш схильними до активного ризику, менше потребують активної адаптації і можуть надавати перевагу ясності над двозначністю.

Висновки до розділу 2

1. За результатами тесту життестійкості С. Мадді більшість досліджуваних демонструють середні рівні за всіма діагностичним показниками. Це свідчить про загальну стабільність у сприйнятті своєї діяльності, контролю, готовності до ризику і життестійкості.

2. За результатами опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера встановлено, що за показником «Новозна» більшість досліджуваних демонструють середній рівень вираженості, що свідчить про помірну толерантність до нових ситуацій. За показником «Складність» переважна більшість досліджуваних оцінює складні ситуації як можливості для

розвитку, показуючи високий рівень толерантності до складності. За показником «Нерозв'язність» більшість досліджуваних мають помірний (середній) рівень реагування на нерозв'язані проблеми, що дозволяє ефективно відніходити розв'язання без глибоких емоційних реакцій. За загальним показником толерантності до невизначеності основна частина досліджуваних демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їх здатність адаптуватися до змін та ефективно управляти ситуаціями в умовах невизначеності.

3. За результатами опитувальника «Особистісна готовність до змін» PCRS встановлено, що більшість досліджуваних характеризуються низькими показниками за шкалами «Пристрасність», «Винахідливість», «Оптимізм», «Сміливість», «Адаптивність» і «Толерантність до двозначності», що вказує на обмежену енергійність, труднощі в адаптації до нових ситуацій та обмежене прагнення до нових можливостей. Середній рівень за шкалою «Винахідливість» і «Оптимізм» демонструє деяку здатність до пошуку нестандартних рішень та позитивного ставлення, але ці якості є нестабільними. Лише невелика частина досліджуваних демонструє високий рівень активності, сміливості та впевненості, що вказує на їхню здатність до натхненної та ризикованої діяльності.

4. З метою виявлення особливостей життєстійкості вчителів із різними рівнями толерантності до невизначеності проведено порівняльний аналіз з використанням U-критерію Манна-Вітні. Результати порівняльного аналізу вказують на те, що досліджувані з високим рівнем толерантності до невизначеності мають значно вищі показники пристрасності, винахідливості та впевненості, що свідчить про їхню активнішу поведінку та кращу адаптацію до змін. Це може бути пов'язано з тим, що вони сприймають невизначеність як можливість для розвитку і не відчують її як великий стрес. Навпаки, особи з нижчим рівнем толерантності до невизначеності, ймовірно, розвивають більшу адаптивність як спосіб компенсації своєї труднощі в сприйнятті невизначеності. Також встановлено, що вони мають

вищий рівень впевненості як способу контролю ситуацій, що не мають чітких відповідей.

5. З метою встановлення зв'язків між показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності проведено кореляційний аналіз з використання коефіцієнту кореляції r -Спірмена. Кореляційний аналіз показав, що високий рівень новизни як компоненту толерантності до невизначеності пов'язаний із нижчими показниками залученості, прийняття ризику, життєстійкості, оптимізму та сміливості. Це може свідчити про те, що відкритість до нових вражень може відволікати від поточної діяльності та знижувати інші аспекти готовності до змін. У той же час, високий рівень складності як компоненту толерантності до невизначеності асоціюється з високими показниками пристрасності, винахідливості та впевненості, що може свідчити про підвищену енергійність і креативність у складних ситуаціях. Люди з високим рівнем нерозв'язності демонструють підвищену пристрасність та винахідливість, а загальний рівень толерантності до невизначеності прямо корелює з пристрасністю, винахідливістю та впевненістю. Проте, високий рівень толерантності до невизначеності також пов'язаний із нижчими показниками оптимізму, сміливості, адаптивності та толерантності до двозначності, що може вказувати на меншу залежність від позитивних очікувань і потребу в ясності цілей або кінцевого результату завдання.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЧЕРЕЗ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Особливості корекції толерантності до невизначеності

Толерантність до невизначеності є однією з ключових рис особистості, що визначає її здатність справлятися з непередбачуваними або неоднозначними ситуаціями. Сучасний світ, що постійно змінюється, особливо через глобалізацію, політичні конфлікти та технологічні інновації, вимагає від людини високого рівня адаптивності. Для тих, у кого цей рівень низький, невизначеність може викликати відчуття тривоги, страху чи навіть дезорієнтації. Тому важливо розуміти, яким чином можна коригувати рівень толерантності до невизначеності і що впливає на цей процес.

Корекція толерантності до невизначеності вимагає різних підходів, оскільки страх перед невизначеністю часто є складним і багатофакторним феноменом. Психотерапевтичні методики, освітні програми, розвиток когнітивних і поведінкових навичок – усе це сприяє тому, щоб люди могли більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями і уникати відчуття дестабілізації. Одним із найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Вона допомагає розпізнавати та змінювати деструктивні думки та переконання, що виникають у відповідь на невизначеність. Наприклад, ті, хто боїться невідомого, часто зосереджуються на негативних сценаріях розвитку подій, що може призвести до підвищення тривоги. КПТ сприяє тому, щоб людина почала дивитися на ситуації ширше, бачити не лише ризики, але й можливості.

Важливою частиною корекції толерантності є розвиток навичок прийняття рішень. У сучасному світі рішення доводиться приймати часто в умовах недостатньої інформації або швидких змін. Нерідко цей процес супроводжується стресом або страхом зробити помилку. Однак розуміння того, що помилки є природною частиною життя, та вміння планувати

альтернативні варіанти дій допомагають людині легше переносити невизначеність. Практики, що навчають розподіляти ризики або планувати в умовах нестабільності, можуть значно підвищити толерантність до невідомих ситуацій.

Ще одним підходом до корекції є тренування стійкості та гнучкості мислення. Наприклад, медитації або техніки майндфулнесу сприяють тому, щоб люди могли залишатися зосередженими і врівноваженими навіть у хаотичних обставинах. Ці методи дозволяють розвивати здатність жити в теперішньому моменті, не зациклюючись на страхах щодо майбутнього. Замість того, щоб тривожитися через потенційні невдачі, людина вчиться приймати те, що вже сталося, і працювати з тими обставинами, які є на даний момент.

Важливо також підкреслити роль соціальної підтримки в процесі корекції толерантності до невизначеності. Групові тренінги або консультації можуть допомогти людям відчувати, що їхні страхи і тривоги не є унікальними. Робота у групах дає можливість обговорювати спільні проблеми, отримувати підтримку та відчувати себе частиною колективу. Це особливо важливо для тих, хто відчуває ізоляцію або надмірне навантаження в умовах невизначеності.

Проте корекція толерантності до невизначеності не є швидким процесом. Вона вимагає регулярної роботи над собою та зміни глибинних переконань. Однією з найпоширеніших перешкод є вкорінене переконання, що невизначеність є загрозою. Зміна цього мислення може вимагати часу, оскільки воно часто формується протягом багатьох років під впливом соціального та культурного середовища.

Одним із перспективних напрямів корекції є навчання через досвід. Люди, які стикаються з невизначеністю і вчаться знаходити в ній нові можливості, поступово збільшують свою стійкість. Це особливо актуально для тих, хто працює в динамічних сферах, зокрема таких як вчителі. Кризи, що виникають в цих галузях, змушують людей швидко адаптуватися до

нових умов. Постійна зустріч із невизначеністю змінює сприйняття страху та робить його менш руйнівним для психологічного стану.

У кінцевому підсумку, корекція толерантності до невизначеності є важливою складовою розвитку особистісної стійкості. Вона допомагає людям краще адаптуватися до швидкоплинних змін, приймати рішення в умовах нестабільності та бути більш гнучкими у своєму мисленні. Така здатність особливо цінується у сучасному світі, де невизначеність стала невід'ємною частиною повсякденного життя.

3.2. Модель технології корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності

Модель технології корекції життєстійкості вчителів через розвиток толерантності до невизначеності є важливою складовою професійного розвитку педагогів в умовах сучасних викликів. На нашу думку, технологія корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності повинна базуватися на впровадженні психологічних методів, що передбачають групову форму роботи. Це дозволить охопити ширше коло педагогічного персоналу і створити в колективі сприятливу атмосферу для взаємної підтримки та обміну досвідом, що є критичним для збереження емоційної стійкості в умовах постійних змін.

Серед групових методів, які можуть бути використані в розробці технології корекції життєстійкості, ми вважаємо особливо ефективними психологічні тренінги. Вони забезпечують активний вплив на особистість, сприяють розвитку адаптивних навичок і підвищують здатність до протистояння невизначеності.

Перевагами психологічної корекції в тренінгових групах є можливість створення безпечного середовища для учасників, де вони можуть відкрито ділитися своїми переживаннями та досвідом. Групова форма роботи дозволяє побудувати атмосферу взаємної підтримки, що сприяє зниженню рівня стресу та відчуття ізоляції. Крім того, учасники мають можливість вчитися на

прикладях інших, знаходити нові способи подолання труднощів та розвивати навички саморегуляції. Такий підхід також дозволяє підвищити рівень емоційної стійкості та покращити комунікацію в колективі, що позитивно впливає на загальну атмосферу в команді.

Основними завданнями психологічного тренінгу корекції є:

1. Зниження рівня стресу та емоційного напруження – допомогти учасникам ефективно управляти стресовими ситуаціями та мінімізувати їхній вплив на психологічне благополуччя.

2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції – навчити методам контролю емоційних реакцій, що сприятиме збереженню стабільності та життєстійкості в складних умовах.

3. Формування толерантності до невизначеності – підвищити здатність учасників справлятися з непередбачуваними ситуаціями і адаптуватися до змін.

4. Посилення групової взаємодії та підтримки – створити умови для побудови міцних соціальних зв'язків та атмосфери взаємодопомоги серед учасників.

5. Розвиток когнітивної гнучкості – допомогти учасникам адаптувати свої стратегії мислення до нових викликів і розвинути здатність знаходити альтернативні рішення в умовах невизначеності.

6. Профілактика емоційного вигорання – запобігти виникненню емоційного виснаження через розробку механізмів самозахисту та адаптації.

Загалом, модель технології корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності повинна включати такі ключові компоненти: інформаційно-освітній, діагностичний та корекційний. Інформаційно-освітній компонент забезпечує вчителів знаннями та навичками, необхідними для ефективного управління невизначеністю. Діагностичний компонент спрямований на виявлення рівня толерантності до невизначеності та життєстійкості кожного вчителя. Корекційний компонент зосереджується на розробці та впровадженні психологічних методик і

тренінгів, що допомагають підвищити адаптивність і знизити стрес у складних умовах.

Ми вважаємо, що ефективним напрямом, у межах якого може бути реалізована технологія корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності, є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід дозволяє працювати з деструктивними думками та емоціями, що виникають у відповідь на невизначеність, та замінювати їх на більш адаптивні. КПТ допомагає вчителям змінювати свої реакції на стресові ситуації, розвивати гнучкість мислення та впроваджувати стратегії управління невизначеністю, що сприяє підвищенню їхньої життєстійкості та професійної ефективності.

Серед основних використовуваних методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) виділяються такі техніки:

1. Реконструкція негативних думок – це техніка, яка допомагає вчителям ідентифікувати негативні автоматичні думки, що викликають стрес або тривогу, та замінювати їх на більш раціональні та конструктивні.

2. Експозиційна терапія – застосовується для поступового знайомства з ситуаціями, що викликають невизначеність або страх. Це допомагає знизити тривогу та виробити адаптивні реакції.

3. Релаксаційні техніки – включають дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію та медитації, які сприяють зниженню рівня стресу та покращують здатність вчителів управляти своїми емоціями.

4. Методи вирішення проблем – розробляють вміння ефективно аналізувати проблеми та знаходити оптимальні рішення в умовах невизначеності, що підвищує життєстійкість і впевненість у своїх силах.

5. Планування активності та поведінковий експеримент – техніка, яка спрямована на структурування часу та завдань для зменшення хаосу й допомогу вчителям підтримувати баланс між роботою та відпочинком, що знижує рівень вигорання.

Модель технології корекції життєстійкості вчителів через розвиток толерантності до невизначеності передбачає кілька етапів і ключових

компонентів, що спрямовані на формування необхідних навичок та особистісних рис у педагогів. Основними елементами цієї моделі є:

1. Когнітивний розвиток та корекція мислення. Для того щоб вчителі могли краще справлятися з невизначеністю, важливо працювати над їхніми когнітивними установками та переконаннями щодо невизначених ситуацій. В цьому випадку технології, базовані на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), можуть допомогти вчителям розпізнавати та змінювати деструктивні патерни мислення, пов'язані з тривогою через невідоме. Такі методики допомагають переорієнтувати мислення з фокусування на проблемах на пошук можливостей і варіантів вирішення.

2. Розвиток емоційної саморегуляції. Толерантність до невизначеності передбачає здатність контролювати свої емоції у ситуаціях, що викликають тривогу чи стрес. У цьому контексті важливо навчити вчителів методам емоційної саморегуляції, таким як техніки глибокого дихання, медитація або майндфулнес. Ці інструменти дозволяють педагогу підтримувати емоційну рівновагу та більш ефективно справлятися з викликами, які супроводжуються невизначеністю.

3. Формування адаптивних стратегій поведінки. Корекція життєстійкості також включає навчання вчителів ефективним стратегіям поведінки в умовах нестабільності. Це можуть бути техніки планування, управління часом, адаптивного прийняття рішень та гнучкого реагування на зміни в освітньому процесі. Вчителі, які мають у своєму арсеналі кілька варіантів дій на випадок непередбачених обставин, почувуються більш впевненими у своїй роботі та менше схильні до стресу.

4. Підтримка професійного середовища та соціальна взаємодія. Професійна підтримка з боку колег та адміністрації є важливим чинником у процесі корекції життєстійкості. Створення комфортного середовища, де вчителі можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку, значно підвищує їхню здатність справлятися з невизначеністю. Соціальна

взаємодія та підтримка формують почуття приналежності до колективу, що знижує рівень стресу.

5. Саморефлексія та аналіз власного досвіду. Одним із важливих елементів розвитку життєстійкості є здатність до саморефлексії. Вчителі повинні мати можливість аналізувати свій досвід у ситуаціях невизначеності, розуміти, як вони реагують на стресові ситуації, та знаходити способи покращення своїх реакцій. Впровадження практик саморефлексії, таких як ведення щоденників або обговорення власного досвіду з колегами, сприяє глибшому усвідомленню своїх внутрішніх ресурсів і допомагає формувати більш позитивне ставлення до невизначеності.

Отже, впровадження технології корекції життєстійкості через розвиток толерантності до невизначеності є складним і багатоступеневим процесом, що вимагає часу і зусиль. Однак цей процес може мати значний вплив на професійне та особистісне благополуччя вчителів. Розвиваючи свою здатність адаптуватися до непередбачуваних обставин, вчителі стають більш стійкими до стресу, впевненішими у своїх професійних навичках і більш здатними досягати успіху в умовах змін. В умовах, коли освітня система постійно стикається з викликами, такими як пандемії або війни, здатність педагогів підтримувати свою життєстійкість та адаптивність є критично важливою для забезпечення стабільності та якості навчального процесу.

3.3. Програма корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності

Ми розробили методику розвитку життєстійкості підвищення вчителів шляхом їхньої толерантності до невизначеності. Програма складається з інформаційного, діагностичного та корекційного блоків, які спрямовані на зміцнення психологічної стійкості педагогів у складних та мінливих умовах. Основна мета полягає в тому, щоб навчити вчителів ефективно адаптуватися до нестабільних ситуацій, зберігаючи професійну ефективність.

На нашу думку, ефективне впровадження технології розвитку життєстійкості вчителів через підвищення толерантності до невизначеності сприятиме підвищенню їхніх індивідуальних компетенцій, які допомагають долати професійний стрес. Саме тому це стосується таких аспектів, як життєстійкість, нервова саморегуляція та резильєнтність, які є ключовими для збереження професійної ефективності в умовах нестабільності.

Зазначимо, що розроблена методика розвитку життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності враховує особливості цільової групи, виявленої через емпіричне дослідження нашої роботи. Тому програма базується на індивідуально-психологічних особливостях даної групи та спрямована на підтримку та покращення показників життєстійкості та толерантності до невизначеності наших респондентів. Також, при створенні програми ми використали результати попередніх досліджень в даній області.

Мета програми: розвиток життєстійкості вчителів через підвищення рівня толерантності до невизначеності.

Завдання програми:

1. Засвоєння знань про особливості впливу невизначеності на професійну діяльність та основні ознаки стресових реакцій, пов'язаних із цим фактором.
2. Аналіз рівня толерантності до невизначеності і життєстійкості.
3. Практичне опанування методів і технік підвищення толерантності до невизначеності та емоційної саморегуляції, що сприяють ефективній роботі в умовах змін і нестабільності.

Критеріями залучення до участі є наявність педагогічної освіти та наявність досвіду роботи вчителем в загальноосвітніх навчальних закладах.

Наша програма корекції складається з наступних етапів:

1. Знайомство учасників та встановлення рапорту.
2. Ознайомлення з поняттям толерантності до невизначеності та його впливом на професійну діяльність вчителів.

3. Вхідна діагностика толерантності до невизначеності та життєстійкості вчителів за допомогою психологічних методик.

4. Опанування методик, які допомагають підвищити толерантність до невизначеності та емоційну саморегуляцію в умовах життєвих та професійних викликів.

5. Усвідомлення важливості стратегій самотурботи для подолання стресу і підтримання балансу в умовах змін.

6. Постановка індивідуальних цілей для професійного та особистого розвитку з урахуванням набутого досвіду.

7. Вихідна діагностика толерантності до невизначеності та життєстійкості вчителів за допомогою психологічних методик.

Програма тренінгових занять з підвищення рівня толерантності до невизначеності у вчителів може допомогти їм адаптуватися до змінених умов та невизначеності у шкільному середовищі, що є місцем для їх ефективної професійної діяльності. Програма складається з 6 занять, тривалістю по 120 хвилин.

Структуру занять програми корекції наведено нижче. Детально з програмою та описом вправ можна ознайомитись в додатках до роботи (Додаток В).

Заняття 1. Ознайомлення з поняттям толерантності до невизначеності.

Мета : зайомство учасників та формування групової взаємодії, встановлення рапорту, прийняття правил роботи; ознайомлення учасників із поняттями «невизначеність» та «толерантність до невизначеності», їх вплив на професійну діяльність та психічне здоров'я; проведення вхідної діагностики.

1. Вступ. Знайомство учасників, прийняття правил роботи.

2. Діагностичний компонент заняття: вхідна діагностика за методиками «Життєстійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С. Баднер).

3. Інформаційно-смісловий компонент заняття: введення в поняття невизначеності та толерантності до неї; пояснення, як невизначеність проявляється в житті вчителя.

4. Корекційний компонент заняття (аналіз власних реакцій на невизначені ситуації):

- Вправа «Історія змін» (учасники розповідають про зміни у своїй роботі та як вони їх сприймали);
- Вправа «Малюнок невизначеності» (учасниками пропонується намалювати біль, яка асоціюється з невизначеністю, і обговорити емоційні реакції).

5. Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 2. Емоційна регуляція та робота зі стресом.

Мета : розвивати навички саморегуляції емоцій у стресових ситуаціях, пов'язаних з невизначеністю.

1. Вступ. Налаштування на роботу.

2. Інформаційно-смісловий компонент заняття : показати учасникам роль емоційної регуляції в ситуації невизначеності.

3. Корекційний компонент заняття (навчання методам контролю над негативними емоціями та технікою зниження стресу):

- Вправа «Дихання для спокою» (практика глибокого дихання для стабілізації емоцій);
- Вправа «Картографія емоцій» (учасники аналізують свої емоції в конкретних ситуаціях невизначеності та способи їх регуляції).

4. Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 3. Розвиток когнітивної гнучкості.

Мета : сприяти розвитку когнітивної гнучкості та вмінню адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.

1. Вступ. Налаштування на роботу.

2. Інформаційно-смісловий компонент заняття : розгляд поняття «когнітивна гнучкість» та як вона пов'язана з толерантністю до невизначеності, огляд важливості гнучкого мислення у професійній діяльності.

3. Корекційний компонент заняття (практика зміни мислення та підходів до вирішення проблем у непередбачуваних умовах):

- Вправа «Зміни погляду» (учасники аналізують різні підходи до виконання одного завдання);
- Вправа «Діалог з невідомим» (імітація пошуку позиції з невизначеними територіями, учасники повинні отримати вихід, змінюючи стратегії мислення).

4. Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 4. Толерантність до помилок.

Мета : підвищити стійкість учасників до помилок і навчити їх сприймати помилки як частину професійного зростання.

1. Вступ. Налаштування на роботу.

2. Інформаційно-смісловий компонент заняття : психологічні аспекти сприйняття помилок; вплив невизначеності на ризик помилок та шляхи розвитку конструктивного ставлення до них.

3. Корекційний компонент заняття (формування позитивного ставлення до помилок як можливості для розвитку):

- Вправа «Помилка як урок» (учасники діляться власними помилками та обговорюють, чому вони їх навчили);
- Вправа «Рефреймінг помилок» (практика перетворення негативного досвіду у конструктивний урок).

4. Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 5. Стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності.

Мета : відпрацьовувати стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності та навчити учасників ефективно діяти в умовах непередбачуваності.

1. Вступ. Налаштування на роботу.

2. Інформаційно-смісловий компонент заняття : огляд основних стратегій реагування на невизначеність та моделей поведінки, які допомагають знизити рівень тривожності в складних умовах.

3. Корекційний компонент заняття (пошук індивідуально ефективних моделей поведінки):

- Вправа «Сценарії невизначеності» (учасники моделюють різні сценарії та шукають оптимальні стратегії реагування);
- Вправа «Реакція на зміни» (обговорення ситуацій, коли плани змінювалися, та аналіз успішних моделей поведінки).

4. Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 6. Закріплення результатів та створення плану дій.

Мета : закріпити отримані знання та навички, розробити індивідуальні стратегії підвищення толерантності до невизначеності.

1. Вступ. Налаштування на роботу.

2. Інформаційно-смісловий компонент заняття : підсумковий огляд тем, обговорених протягом занять; розробка стратегій подальшого розвитку толерантності до невизначеності.

3. Корекційний компонент заняття (підготовка індивідуальних планів дій для подальшого розвитку навичок):

- Вправа «Мій план розвитку» (учасники створюють індивідуальні плани дій, які працюватимуть з невизначеністю в майбутньому);
- «Рефлексія змін» (обговорення змін, які відбулися під час тренінгу, та планування подальших кроків).

4. Діагностичний компонент заняття : вихідна діагностика за методиками «Життестійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С. Баднер).

5. Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Отже, розроблена програма корекції життестійкості вчителів через толерантність до невизначеності передбачає комплексну та поетапну

реалізацію із урахуванням інформаційно-сміслового, діагностичного та корекційного компонентів.

3.4. Апробація програми корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності

Нами було сформовано дві групи для участі в формувальному експерименті. До експериментальної групи ввійшли 12 вчителів КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус», які проходили програму з серії занять, спрямованих на розвиток життєстійкості через толерантність до невизначеності. Учасники контрольної групи – також 12 вчителів цього ж ліцею, проте вони не брали участь у програмі розвитку, що дозволяє нам використовувати їхні показники життєстійкості та толерантності як базовий рівень для порівняння з експериментальною групою. Відбір учасників для кожної групи відбувався за усвідомленою згодою на участь у програмі.

Таким чином, нами була проведена апробація програми корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності. Було проведено 6 занять тривалістю по 2 години безпосередньо в очному форматі. Учасниками були вчителі КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус».

У нашому дослідженні було оцінено показники життєстійкості та толерантності до невизначеності серед учителів як до, так і після завершення формульовального експерименту.

Для збору даних використовувалися методики «Життєстійкість» (С. Мадді) та «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С. Баднер). Дослідження охопило як експериментальну, так і контрольну групи, кожен з яких ми тестували двічі – на початковому та підсумковому етапах, що дозволило простежити динаміку змін під впливом експерименту. Детальні результати наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середні значення показників толерантності до невизначеності та життєстійкості серед учасників експериментальної групи

Показник	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
Новизна	17,92	18,08
Складність	40,50	40,42
Невирішеність	13,33	14,17
Толерантність до невизначеності	71,75	73,58
Залученість	36,67	36,42
Контроль	31,42	32,25
Прийняття ризику	18,08	18,42
Життєстійкість	86,17	88,75

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 3.1, можна зробити висновок, що після проведення формувального експерименту маємо певні підвищення показників за більшістю шкал обох методик. Це демонструє позитивні зміни в рівнях життєстійкості та толерантності до невизначеності учасників формувального експерименту. Проте, шкала «Складність» демонструє зниження показників у групі після завершення експерименту з результатами, отриманими до його проведення.

Такий результат може вказувати на зміни у сприйнятті складних ситуацій або на більш критичну оцінку власних можливостей у їх подоланні після участі в експерименті. Це зниження може бути наслідком переосмислення складності як виклику, що вимагає додаткових ресурсів для успішного подолання. Подібна тенденція потребує подальшого аналізу та врахування в розробці подальших програм крекції.

Для розуміння значущості даних показників нами було використано Т-критерій Вілкоксона. Результати наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати розрахунків Т-критерія Вілкоксона для порівняння
результатів формувального експерименту**

Показник	Статистика Т-критерія Вілкоксона
Новизна	26,5
Складність	21
Невирішеність	7,5*
Толерантність до невизначеності	4,5*
Залученість	23,5
Контроль	14,5
Прийняття ризику	20,5
Життєстійкість	8,5*

*Примітка** статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$.

За результатами дослідження маємо, що, під час формувального експерименту нам не вдалось змінити рівень показників новизни, складності, залученості, контролю та прийняття ризику.

Проте, під час нашої роботи у учасників експерименту підвищились показники невирішеності, толерантності до невизначеності та життєстійкості. Це означає, що під час занять ми досягли мети та певних змін за даними показниками.

Також, ми провели опитування серед контрольної групи, проте враховували лише загальні показники за методиками, а саме показники життєстійкості та толерантності до невизначеності. Це дозволило отримати загальні дані про рівень зазначених характеристик серед учасників, які не брали участі у формувальному експерименті. У табл. 3.3 представлені середні значення показників контрольної групи вчителів за пройденими методиками. Отримані дані забезпечують базу для порівняння з експериментальною групою, що дає можливість оцінити вплив розробленого

нами формувального експерименту на розвиток життєстійкості та толерантності до невизначеності у вчителів.

Таблиця 3.3

Середні значення показників толерантності до невизначеності та життєстійкості серед учасників контрольної групи

Показник	На початку формувального експерименту	Після формувального експерименту
Життєстійкість	72,00	72,50
Толерантність до невизначеності	69,58	69,92

Із таблиці 3 бачимо, що в середньому значення життєстійкості досліджуваних на початку формувального експерименту становило 72,00, що за ключем методики відповідає середньому рівню. Після формувального експерименту показник незначно підвищився, проте також залишився в межах середнього рівня (72,50). За показниками толерантності до невизначеності, так само, до формувального експерименту середнє значення за ключем методики відповідало середньому рівню (69,58) та незначно збільшилося до 69,92.

Також нами було використано Т-критерій Вілкоксона задля розуміння змін. Таким чином, значення t для показника життєстійкості дорівнює 22,5, а для показника толерантності до невизначеності становить 27. Обрахунки показали, що зміни контрольної групи не є значущими.

Висновки до розділу 3

1. Корекція толерантності до невизначеності вимагає різних підходів, оскільки страх перед невизначеністю часто є складним і багатофакторним феноменом. Психотерапевтичні методики, освітні програми, розвиток когнітивних і поведінкових навичок – усе це сприяє

тому, щоб люди могли більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями і уникати відчуття дестабілізації.

2. Технологія корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності повинна базуватися на впровадженні психологічних методів, що передбачають групову форму роботи. Це дозволить охопити ширше коло педагогічного персоналу і створити в колективі сприятливу атмосферу для взаємної підтримки та обміну досвідом.

3. Ми розробили методiku розвитку життєстійкості підвищення вчителів шляхом їхньої толерантності до невизначеності. Програма складається з інформаційного, діагностичного та корекційного блоків, які спрямовані на зміцнення психологічної стійкості педагогів у складних та мінливих умовах. Основна мета полягає в тому, щоб навчити вчителів ефективно адаптуватися до нестабільних ситуацій, зберігаючи професійну ефективність.

4. Нами була проведена апробація програми корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності. Було проведено 6 занять тривалістю по 2 години безпосередньо в очному форматі. Учасниками були вчителі КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус». Результати апробації програми корекції свідчать про позитивну динаміку підвищення толерантності до невизначеності та життєстійкості вчителів.

ВИСНОВКИ

1. Життестійкість вчителів розглядається як їхня здатність адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та зберігати позитивний настрій. Це включає емоційну стійкість, уміння швидко реагувати на виклики та використовувати ресурси, які сприяють їхньому особистісному та професійному розвитку. Дослідження показують, що вчителі з високим рівнем життестійкості демонструють більшу ефективність у роботі, кращі взаємини з учнями та колегами, а також вищу задоволеність професією.

2. Толерантність до невизначеності є важливою якістю, що дозволяє педагогам ефективно реагувати на непередбачувані обставини. У сучасних умовах, коли освітні системи стикаються з різноманітними викликами, такими як пандемії, технологічні зміни та соціальні трансформації, здатність вчителів приймати невизначеність стає критично важливою. Це передбачає готовність приймати ризики, відкритість до нових ідей та можливість експериментувати в навчанні.

3. За результатами тесту життестійкості С. Мадді більшість досліджуваних демонструють середні рівні за всіма діагностичним показниками. Це свідчить про загальну стабільність у сприйнятті своєї діяльності, контролю, готовності до ризику і життестійкості.

4. За результатами опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера встановлено, що за показником «Новизна» більшість досліджуваних демонструють середній рівень вираженості, що свідчить про помірну толерантність до нових ситуацій. За показником «Складність» переважна більшість досліджуваних оцінює складні ситуації як можливості для розвитку, показуючи високий рівень толерантності до складності. За показником «Нерозв'язність» більшість досліджуваних мають помірний (середній) рівень реагування на нерозв'язані проблеми, що дозволяє ефективно відніходити розв'язання без глибоких емоційних реакцій. За

загальним показником толерантності до невизначеності основна частина досліджуваних демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їх здатність адаптуватися до змін та ефективно управляти ситуаціями в умовах невизначеності.

5. За результатами опитувальника «Особистісна готовність до змін» PCRS встановлено, що більшість досліджуваних характеризуються низькими показниками за шкалами «Пристрасність», «Винахідливість», «Оптимізм», «Сміливість», «Адаптивність» і «Толерантність до двозначності», що вказує на обмежену енергійність, труднощі в адаптації до нових ситуацій та обмежене прагнення до нових можливостей. Середній рівень за шкалою «Винахідливість» і «Оптимізм» демонструє деяку здатність до пошуку нестандартних рішень та позитивного ставлення, але ці якості є нестабільними.

6. З метою встановлення зв'язків між показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції r -Спірмена. Кореляційний аналіз показав, що високий рівень новизни як компоненту толерантності до невизначеності пов'язаний із нижчими показниками залученості, прийняття ризику, життєстійкості, оптимізму та сміливості. У той же час, високий рівень складності як компоненту толерантності до невизначеності асоціюється з високими показниками пристрасності, винахідливості та впевненості, що може свідчити про підвищену енергійність і креативність у складних ситуаціях. Люди з високим рівнем нерозв'язності демонструють підвищену пристрасність та винахідливість, а загальний рівень толерантності до невизначеності прямо корелює з пристрасністю, винахідливістю та впевненістю. Проте, високий рівень толерантності до невизначеності також пов'язаний із нижчими показниками оптимізму, сміливості, адаптивності та толерантності до двозначності, що може вказувати на меншу залежність від позитивних очікувань і потребу в ясності цілей або кінцевого результату завдання.

7. Технологія корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності повинна базуватися на впровадженні психологічних методів, що передбачають групову форму роботи. Це дозволить охопити ширше коло педагогічного персоналу і створити в колективі сприятливу атмосферу для взаємної підтримки та обміну досвідом.

8. Ми розробили методiku розвитку життєстійкості підвищення вчителів шляхом їхньої толерантності до невизначеності. Програма складається з інформаційного, діагностичного та корекційного блоків, які спрямовані на зміцнення психологічної стійкості педагогів у складних та мінливих умовах. Основна мета полягає в тому, щоб навчити вчителів ефективно адаптуватися до нестабільних ситуацій, зберігаючи професійну ефективність.

9. Нами була проведена апробація програми корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності. Було проведено 6 занять тривалістю по 2 години безпосередньо в очному форматі. Учасниками були вчителі КЗ «Роменський ліцей №4 Роменської міської ради Сумської області ім. Героя України Т. Маркус». Результати апробації програми корекції свідчать про позитивну динаміку підвищення толерантності до невизначеності та життєстійкості вчителів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арпентьева М. Р. Соціальна робота як професійна діяльність: професіограма спеціаліста. *Журнал соціальної роботи*. 2015. № 2. С. 169–190.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2015. 251 с.
3. Базові навички турботи про себе та інших / Адапт. Бюро ВООЗ в Україні. 2022. 42 с. URL: <http://surl.li/mfdsj> (дата звернення: 25.10.2024)
4. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. Т. 2, № 12. С. 27–48.
5. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Яконцепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості. *Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. Матеріали ІІ наук. семінару. С. 8–9.
6. Богданов А. М., Гірник А. М., Залеська О. В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 208 с.
7. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81.
8. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
9. Вознюк О. М. Феномени педагогічного спілкування та їхній вплив на взаємодію суб'єктів освітнього процесу. *Житомирщина педагогічна*. 2019. № 4. С. 16.

10. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 75 VI: Психологія обдарованості, № 16. С. 83–90.
11. Галузьяк В. М. Толерантність як критерій особистісної зрілості вчителя. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2013. № 31. С. 59–64.
12. Гончарова О. К. Педагогічні умови підготовки вчителів початкових класів до формування соціальних навичок молодших школярів у методичній системі школи. *The 1 st International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions»*, м. Barcelona, Spain, 13–14 лют. 2022 р. Barcelona, 2022. С. 582.
13. Дженнінгс П. Усвідомленість для вчителів: прості навички для підтримки спокою та продуктивності у класі. Нью-Йорк : W. W. Norton & Company, 2015. 72 с. URL: <http://surl.li/mwzpr> (дата звернення: 25.10.2024)
14. Калька Н. М., Ковальчук З. М. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Кириченко В. В. Соціально-психологічна природа взаємодії особистості з інформаційним середовищем. *Толерантність як соціогуманітарна проблема сучасності* : міжнар. наук.-теоретич. конф., 1–2 жовт. 2015 р. 2015. С. 71–73.
16. Ковалькова Т. О. Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості. *Вісник університету економіки та права «КРОК»*. Київ, 2019. №5. С. 15–27.
17. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.
18. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 1. С. 99–105.

19. Кравчук С. Л. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст. м. Львів, 26–27 січ. 2018 р. Львів, 2018. С. 15–18.
20. Лимар Ю. М., Чекан Ю. М. Нові професійні ролі вчителя в умовах Нової української школи. *Інноваційна педагогіка* : зб. наук. праць. 2019. Т. 2, № 15. С. 82–85.
21. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму : дис. д-ра психол. наук. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.
22. Маркузе Г. Структура інстинктів і суспільство : філософське дослідження вчення Зигмунда Фрейда. Київ : Ніка-Центр, 2010. 248 с.
23. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 11 груд. 2020 р. Київ, 2020. С. 438-447. <http://surl.li/mplgs> (дата звернення: 25.10.2024).
24. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч. -метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
25. Молчанова О. К. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.
26. Плугіна А. П. Модель формування медіакомпетентності майбутніх учителів початкової школи. *UkrainianJournalofEducationalStudiesandInformationTechnology*. 2019.
27. Побірченко О. А. Модель особистості вчителя початкової школи. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob1_silsk_shkolu/3/vupysk_5.pdf (дата звернення: 17.10.2024).

28. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 157–162.
29. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2018. № 19. С. 182–188.
30. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 280 с.
31. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 123–128. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21> (дата звернення: 17.10.2024).
32. Токарева Т. С., Хоменко Т. А. До питання про компетенції та поведінку вчителя іноземної мови. *Наукові записки. Серія: педагогічні науки*. 2021. № 192. С. 133–138.
33. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
34. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти : дис. канд. псих. н. Запоріжжя, 2019. 303 с.
35. A novel mindful-compassion art therapy (MCAT) for reducing burnout and promoting resilience for end-of-life care professionals: a waitlist RCT protocol / A. H. Y. Ho et al. *Trials*. 2019. Vol. 20, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3533-y> (last accessed 25.10.2024).
36. Baranavskiy I., Serdiuk L., Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional selfdetermination. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 2016. Vol. 2, no. 7. P. 64–73.

37. Collins S. Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice*. 2007. Vol. 19, no. 4. P. 255–269. URL: <https://doi.org/10.1080/09503150701728186> (last accessed: 25.10.2024).
38. Maddi S. R. Psychological hardiness: the key to resilience under stress. URL: <http://www.tellonline.org/events/84/en/> (date of access: 17.10.2024).
39. Maddi S. R. The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*. 2006. No. 1. P. 160–168.
40. HB Á. G. Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Intervention in Burnout: Case Series. *Mental Health & Human Resilience International Journal*. 2021. Vol. 5, no. 2. URL: <http://surl.li/mplec> (last accessed: 25.10.2024).

ДОДАТОК А

Відмінності між діагностичними показниками серед досліджуваних груп з різними рівнями толерантності до невизначеності (за критерієм U-критерій Манна-Вітні)

Показники	Група з вищим рівнем толерантності до невизначеності	Група з нижчим рівнем толерантності до невизначеності	U	p
	n=76	n=28		
Залученість	52,89	51,43	1034	0,826
Контроль	54,38	47,41	921,5	0,296
Прийняття ризику	52,05	53,71	1098	0,803
Життестійкість	53,29	50,36	1004	0,66
Пристрасність	60,09	31,89	487	0
Винахідливість	57,9	37,84	653,5	0,003
Оптимізм	49,92	59,5	1260	0,15
Сміливість	49,09	61,77	1323,5	0,056
Адаптивність	47,62	65,73	1434,5	0,006
Впевненість	57,49	38,96	685	0,005
Толерантність до двозначності	48,57	63,16	1362,5	0,028

ДОДАТОК Б

Результати кореляційного аналізу даних

	Новизна	Складність	Невирішеність	Загальний показник
Залученість	-0,275**	-0,005	0,176	-0,05
Контроль	-0,169	0,004	0,163	-0,009
Прийняття ризику	-0,311**	-0,111	0,132	-0,176
Життєстійкість	-0,270**	-0,041	0,169	-0,086
Пристрасність	0,033	0,384**	0,323**	0,412**
Винахідливість	-0,017	0,349**	0,221*	0,315**
Оптимізм	-0,253**	-0,316**	-0,159	-0,376**
Сміливість	-0,419**	-0,208*	-0,141	-0,317**
Адаптивність	-0,158	-0,389**	-0,174	-0,408**
Впевненість	-0,164	0,354**	0,073	0,215*
Толерантність до двозначності	-0,206*	-0,220*	-0,15	-0,283**

ДОДАТОК В

Зміст програми корекції

Заняття 1. Ознайомлення з поняттям толерантності до невизначеності.

Мета : зацікавлення учасників та формування групової взаємодії, встановлення рапорту, прийняття правил роботи; ознайомлення учасників із поняттями «невизначеність» та «толерантність до невизначеності», їх вплив на професійну діяльність та психічне здоров'я; проведення вхідної діагностики.

1. Вступ. Знайомство учасників, прийняття правил роботи

Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників тренінгу.

Інструкція: учасникам необхідно описати себе, використовуючи наступні критерії: їх ім'я та риса характеру, що починається з тієї ж літери, що й ім'я; також потрібно закінчити речення «Не хочу хвалитися, але я...» та перерахувати три свої позитивні якості.

Прийняття правил тренінгу

Мета: сприяння комфортній та структурованій роботі.

Інструкція: прийняти правила роботи та запропонувати учасникам доповнити їх власними правилами.

Діагностичний компонент заняття: вхідна діагностика за методиками «Життєстійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С. Баднер).

Інформаційно-смісловий компонент заняття: введення в поняття невизначеності та толерантності до неї; пояснення, як невизначеність проявляється в житті вчителя.

Корекційний компонент заняття (аналіз власних реакцій на невизначені ситуації):

Вправа «Історія змін»

Мета: допомогти учасникам поділитися досвідом змін у професійній діяльності, усвідомити власне ставлення до змін, які відбуваються в їхній роботі, та підготувати їх до подальшого обговорення теми невизначеності.

Інструкція:

1. Кожен учасник по черзі розповідає коротку історію про зміни, з якими стикнулися у вашій роботі. Це може бути змінена навчальна програма, нововведення в освітніх технологіях, зміна в адміністрації або колективі, чи навіть зміна в умовах роботи, наприклад, під час дистанційного навчання.

2. Під час розповіді необхідно торкнутися наступних питань:

- Які саме зміни відбулися?
- Як ви їх сприйняли на початку? Які емоції викликала ця зміна?
- Які труднощі або виклики виникли?
- Як ви змогли адаптуватися до цих змін?

3. Після кожної розповіді всі учасники можуть поставити уточнюючі питання або поділитися схожими історіями зі свого досвіду.

Питання для обговорення:

- Які емоції важливі супроводжують вас під час змін? Як ви з ними справляєтесь?
- Як зміни у вашій роботі допомогли вам зрозуміти або змінити власний підхід до невизначеності?
- Чи були моменти, коли невизначеність принесла вам позитивний досвід? Яким він був?

Вправа «Малюнок невизначеності»

Мета: допомогти учасникам візуалізувати та усвідомити свої емоції, пов'язані з невизначеністю, створити простір для безпечного вираження цих емоцій та обговорення особистих реакцій.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам аркуші паперу та кольорові олівці або маркери.

2. Запропонуйте кожному намалювати образ або символ, який асоціюється з відчуттям невизначеності. Це може бути будь-який абстрактний малюнок, форма або навіть конкретний предмет, який передає емоції чи стан, що виглядає при зіткненні з невизначеністю.

3. На виконання малюнку дайте 15-20 хвилин.

4. Після завершення роботи попросіть учасників показати свої малюнки і коротко пояснити, що саме вони зобразили та які емоції чи думки пов'язані з їхнім малюнком.

5. За бажанням можна організувати обговорення в невеликих групах по 3-4 людини, де вони глибше поділяться своїми емоціями та враженнями.

Питання для обговорення:

- Які емоції або почуття ви асоціюєте з невизначеністю? Чому ви обрали саме цей образ?
- Як часто ви стикаєтеся з подібними емоціями у професійному житті?
- Як ви традиційно справляєтеся з такими емоціями?
- Чи змінилося ваше сприйняття невизначеності після того, як ви її візуалізували?
- Які позитивні сторони невизначеності ви могли б виділити?

Підведення підсумків заняття та рефлексія

Питання для рефлексії:

- Що для вас було найбільшим відкриттям під час тренінгу?
- Які зміни ви плануєте впровадити у свою роботу після тренінгу?
- Що ще вас турбує в темі невизначеності? Що хотілося б обговорити на наступному занятті?

Заняття 2. Емоційна регуляція та робота зі стресом.

Мета : розвивати навички саморегуляції емоцій у стресових ситуаціях, пов'язаних з невизначеністю.

Вступ. Налаштування на роботу

Вправа «Очікування та настрої»

Мета: налаштувати учасників на роботу, створити сприятливу атмосферу для обговорення теми, визначити очікування учасників від тренінгу.

Інструкція:

1. Кожному учаснику роздайте кольорові стікери або картки двох кольорів (наприклад, жовтий та синій).

- На жовтому стікері учасники повинні написати одну річ, яку вони очікують від цього тренінгу, наприклад, які знання, навички чи відповіді на запитання вони хотіли б отримати.

- На синьому стікері учасники повинні написати свій емоційний стан на початку тренінгу. Наприклад, як вони почуваються зараз: спокійні, зацікавлені, тривожні тощо.

2. Після написання учасники по черзі діляться своїми очікуваннями та емоціями, прикріплюючи стікери на дошку або фліпчарт у двох окремих колонках: «Очікування» та «Емоції».

3. Після того, як всі висловляться, тренер може коротко підсумувати:

- Які основні очікування виникли?
- Який загальний емоційний фон у групі?

4. На завершення вправи тренер може заспокоїти або підбадьорити учасників, якщо є хвилювання, і підкреслити, що всі очікування будуть взяті до уваги в ході тренінгу.

Інформаційно-смісловий компонент заняття : показати учасникам роль емоційної регуляції в ситуації невизначеності.

Корекційний компонент заняття (навчання методам контролю над негативними емоціями та технікою зниження стресу):

Вправа «Дихання для спокою» (практика глибокого дихання для стабілізації емоцій)

Мета: допомогти учасникам стабілізувати душевний стан, знизити рівень стресу та налаштуватися на позитивний лад за допомогою практики глибокого дихання.

Інструкція:

1. Створення атмосфери: попросіть учасників сісти в зручному положенні (на стільцях або на підлозі) з прямою спиною. Запропонуйте закрити очі, якщо це зручно.

2. Початок вправи: пояснити, що глибоке дихання посилить напруження, покращить концентрацію та заспокоїть розум. Запропонуйте учасникам звернути увагу на своє дихання.

3. Дихальна практика:

- Вдих: запропонуйте учасникам вдихнути через ніс на рахунок до чотирьох. Нехай вони уявляють, як повітря наповнює їх живіт.

- Підтримка: затримайте дихання на рахунок до чотирьох. Нехай вони усвідомлюють, як відчують себе в цьому стані.

- Видих: попросіть учасників видихнути через рот на рахунок до шести. Нехай вони уявляють, як виходять усі напруження та стреси.

- Повторіть цикл (вдих, підтримка, видих) 3-5 разів.

4. Після вправи: після завершення практики дайте учасникам кілька хвилин, щоб завершити практику до звичайного стану. Запропонуйте відкрити очі і зосередитися на навколишньому середовищі.

5. Обговорення: попросіть учасників поділитися своїми відчуттями після вправи:

- Як ви почуваетесь зараз?

- Чи відчуваєте ви більше спокою чи ясності після вправи?

Вправа «Картографія емоцій»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої емоції в ситуації невизначеності, проаналізувати їх та застосувати ефективні способи регуляції цих емоцій.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам аркуші паперу та кольорові олівці або маркери. Поясніть, що вони створюють свою «картографію емоцій».

2. Попросіть учасників подумати про конкретні ситуації невизначеності, з якими вони стикалися у професійній діяльності (наприклад, зміни в навчальній програмі, нові вимоги адміністрації, незнайомі технології).

3. Створення картографії:

- На аркуші учасники мають зобразити символ, картинку або написати короткий вислів, що стосуються згаданої ситуації.

- Далі вони мають відзначити емоції, які вони відчували у цей час, використавши кольори для різних емоцій (наприклад, червоний для страху, зелений для спокою, жовтий для радості тощо).

- Поруч з намальованою емоцією учасники мають написати, які фізичні відчуття у них виникали (наприклад, прискорене серцебиття, напруга в плечах тощо).

4. Аналіз: попросіть учасників подумати про способи, які вони використовували або могли використовувати для регуляції цих емоцій. Вони можуть записати або зобразити ці способи біля своїх емоцій (наприклад, дихальні практики, фізичні вправи, спілкування з колегами).

5. Обговорення: після завершення картографії попросіть учасників розділити свої карти в малих групах або з усією групою та обговорити:

- Які емоції були найпоширенішими?
- Які стратегії регулювання виявляються найбільш ефективними?
- Чи є нові способи, які вони планують спробувати в майбутньому?

Підведення підсумків заняття та рефлексія (перегляд карток очікувань з початку заняття та співставлення з реальними почуттями на завершенні заняття)

Заняття 3. Розвиток когнітивної гнучкості.

Мета : сприяти розвитку когнітивної гнучкості та вмінню адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.

Вступ. Налаштування на роботу. Коло очікувань.

Інформаційно-смісловий компонент заняття : розгляд поняття «когнітивна гнучкість» та як вона пов'язана з толерантністю до невизначеності, огляд важливості гнучкого мислення у професійній діяльності.

Корекційний компонент заняття (практика зміни мислення та підходів до вирішення проблем у непередбачуваних умовах):

Вправа «Зміни погляду»

Мета: розвинути гнучкість мислення, навчити учасників відкрити ситуацію під повними кутами, адаптувати свої підходи до виконання завдань в умовах невизначеності.

Інструкція:

1. Попросіть учасників уявити або згадати завдання з їхньої професійної діяльності, яке можна виконувати ключовими способами (наприклад, підготовка до уроку, організація дистанційного навчання або вирішення конфліктної ситуації з учнями чи колегами).

2. Поділіть учасників на малі групи по 3-4 людини. Кожна група обробляє одне завдання і протягом кількох хвилин обговорює один із підходів до його виконання.

3. Зміна погляду: після цього попросіть групу відзначити альтернативні підходи до вирішення цієї задачі. Дайте їм 5-7 хвилин на обговорення, щоб вони могли застосувати нові підходи або методи, які раніше не використовували.

4. Після обговорення попросіть групу поділитися своїми висновками з усіма учасниками:

- Який підхід вони обрали спочатку і чому?
- Які альтернативні підходи вони знайшли? Чи були ці підходи корисними або несподіваними для них?
- Як ці інші підходи змінюють сприйняття завдання?

5. Завершіть вправу спільним обговоренням:

- Чи вплинуло обговорення альтернативних підходів на ваше бачення?
- Як зміна підходів до виконання завдань може допомогти у роботі в умовах невизначеності?

Вправа «Діалог з невідомим»

Мета: розвинути здатність учасників адаптуватися до ситуацій невизначеності, досліджуючи різні стратегії мислення та прийняття рішень в умовах пропуску повної інформації.

Інструкція:

1. Тренер описує гіпотетичну проблему або сценарій, де учасникам необхідно прийняти рішення або діяти в умовах невизначеності. Наприклад, «Уявіть, що ви керуєте проектом, але не маєте всієї інформації про фінансові ресурси чи доступність певних технологій. У вас є команда, яка очікує вашу інструкцію, але вона постійно змінюється».
2. Поділіть учасників на пари або малі групи по 3-4 людини. У кожній парі або групі один учасник виконує роль «лідера», інші — «члени команди».
3. Завдання лідера — дійти до рішення або плану, який допоможе просунути вперед в умовах невизначеності, з використанням різних стратегій мислення (логічне, креативне, емпатійне тощо).
4. Ролі членів команди: члени команди повинні час відносити в додаткову «невизначеність» у процесі прийняття рішень лідера. Наприклад, вони можуть додати нову інформацію або змінити умови, підкреслюючи, що щось змінилося і потрібно переглянути рішення.
5. Лідер повинен демонструвати гнучкість мислення, змінюючи свою стратегію та підходи на основі нових викликів. Після кількох змін умов обговоріть у групах:
 - Які стратегії мислення були застосовані?
 - Як зміни інформації вплинули на прийняття рішень?
 - Чи змінився підхід лідера після додаткових невизначеностей?

Питання для рефлексії:

- Як ви справляєтеся з відчуттям невідомості в роботі або житті?
- Чи легко вам змінювати свої стратегії у відповідь на нові виклики?

Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 4. Толерантність до помилок.

Мета : підвищити стійкість учасників до помилок і навчити їх сприймати помилки як частину професійного зростання.

Вступ. Налаштування на роботу.

Інформаційно-смісловий компонент заняття : психологічні аспекти сприйняття помилок; вплив невизначеності на ризик помилок та шляхи розвитку конструктивного ставлення до них.

Корекційний компонент заняття (формування позитивного ставлення до помилок як можливості для розвитку):

Вправа «Помилка як урок»

Мета: розвинути уявлення про помилки як частину процесу навчання, підтримати відкритість до невдач і здатність вчитися на них, сприяти обміну досвідом та рефлексії.

Інструкція:

1. Поясніть учасникам, що помилки — це природна частина будь-якого процесу, і саме через них ми вчимося і розвиваємося. Підкресліть, що мета вправи осмислити власні помилки не як поразки, а як можливості для розвитку.

2. Попросіть кожного учасника подумати про одну помилку, яку вони зробили у професійній діяльності або житті. Це може бути ситуація, яка на той момент була невдачею, але згодом стала уроком. Дайте їм 5 хвилин для того, щоб подумати та записати відповіді на такі запитання:

- Яку помилку я зробив/зробила?
- Що я відчував/відчувала в той момент?
- Чого мене навчила ця ситуація?

- Як би я вчинив/вчинила по-іншому, знаючи те, що знаю зараз?

3. Після того, як учасники підготують свої відповіді, розділіть їх на малі групи по 3-4 людини. У групах кожен учасник розповідає про свою помилку і ділиться тим, чого вона його навчила. Інші учасники можуть задавати питання або ділитися своїми думками.

4. Після обговорення в малих групах зберіться всі разом і підсумуйте результати. Запитайте учасників:

- Які основні уроки вони винесли з цих ситуацій?
- Як цей досвід може допомогти їм у майбутньому справлятися з невизначеністю?

5. Рефлексія: виявити рефлексію, запропонувавши учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати свої помилки як інструмент для зростання та розвитку в майбутньому.

Вправа «Рефреймінг помилок» (практика перетворення негативного досвіду у конструктивний урок).

Мета: навчити учасників перетворювати негативний досвід помилок на цінні уроки, розвинути навички рефреймінгу та підвищити стійкість до невизначеності й труднощів.

Інструкція:

1. Поясніть учасникам поняття «рефреймінг».
2. Попросіть кожного учасника згадати одну зі своїх помилок або невдач, яка викликала у них негативні емоції (розчарування, гнів, сором). Дайте їм кілька хвилин на роздуми і попросіть записати відповіді на такі запитання:

- У чому полягала помилка або невдача?
 - Які почуття ви відчували в той момент?
 - Які негативні наслідки мали місце?
3. Рефреймінг: після того, як учасники записали свої відповіді, попросіть їх спробувати переосмислити за допомогою рефреймінгу.

Запропонуйте подумати, як цю ситуацію можна побачити з іншої точки зору і перетворити її на урок або позитивний досвід.

- Що корисного ви зрозуміли про себе чи про інші обставини через цю помилку?
- Як ця ситуація може допомогти вам уникнути подібних помилок у майбутньому?
- Чи є в цій помилці закриті можливості для розвитку або покращення?

4. Поділіть учасників на пари. Кожен учасник по черзі розповідає про свою помилку та ділиться тим, як він/вона змінив/змінила своє сприйняття ситуації за допомогою рефреймінгу. Інший учасник може задавати питання або запропонувати додаткові варіанти рефреймінгу.

- Як змінився ваш погляд на помилку після виконання вправи?
- Чи бачите ви у помилках можливість для розвитку?

5. Рефлексія: Як ви можете використовувати техніку рефреймінгу у своїй професійній діяльності чи житті, щоб ефективніше долати невизначеність та виклики?

Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 5. Стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності.

Мета : відпрацювати стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності та навчити учасників ефективно діяти в умовах непередбачуваності.

Вступ. Налаштування на роботу.

Інформаційно-смісловий компонент заняття : огляд основних стратегій реагування на невизначеність та моделей поведінки, які допомагають знизити рівень тривожності в складних умовах.

Корекційний компонент заняття (пошук індивідуально ефективних моделей поведінки):

Вправа «Сценарії невизначеності»

Мета: навчити учасників моделювати ситуацію невизначеності та розробляти оптимальні стратегії реагування, покращувати навички адаптації та гнучкого мислення в умовах змін.

Інструкція:

1. Розділіть учасників на малі групи по 4-5 осіб.
2. Дайте кожній групі проблему з одним із сценаріїв невизначеності:

Сценарій 1: раптові зміни в навчальній програмі, які необхідно впровадити в стабільний термін.

Сценарій 2: конфлікт з учнем, батьками або колегою, що вимагає швидкого та ефективного вирішення.

Сценарій 3: впровадження нових технологій у навчальний процес без достатньої підготовки персоналу.

Сценарій 4: надзвичайні умови (наприклад, локдаун або перехід на дистанційне навчання) без чітких інструкцій.

3. Моделювання: у групах учасників обговорюють сценарій і розробляють кілька стратегій для реагування. Запропонуйте їм подумати над наступними аспектами:

- Який є ризики в цій ситуації?
- Які ресурси є доступними для вирішення проблеми?
- Які кроки можуть бути зроблені зараз, а які — у довгостроковій перспективі?
- Як ви можете адаптувати стратегію, якщо ситуація зміниться?

4. Після завершення обговорення кожна група представляє свої стратегії реагування на сценарій перед усією групою:

5. Після презентації всі учасники можуть обговорити, чи могли б ці стратегії працювати у реальному житті. Також обговоріть:

- Які навички допомогли вам адаптуватися до змін під час цієї справи?

○ Чи можете ви розробити подібні стратегії у своїй роботі з невизначеними ситуаціями?

○ Як підготуватися до невизначеності в майбутньому?

Підведення підсумків заняття та рефлексія.

Заняття 6. Закріплення результатів та створення плану дій.

Мета : закріпити отримані знання та навички, розробити індивідуальні стратегії підвищення толерантності до невизначеності.

Вступ. Налаштування на роботу.

Інформаційно-смісловий компонент заняття : підсумковий огляд тем, обговорених протягом занять; розробка стратегій подальшого розвитку толерантності до невизначеності.

Корекційний компонент заняття (підготовка індивідуальних планів дій для подальшого розвитку навичок):

Вправа «Мій план розвитку»

Мета: допомогти учасникам створити індивідуальні плани для підвищення своєї стійкості та ефективності в умовах невизначеності, а також сприяти саморефлексії та розвитку особистісних стратегій адаптації.

Інструкція:

1. Попросіть учасників скласти індивідуальний план розвитку, який допоможе їм працювати з невизначеністю в майбутньому. Їх план має включати:

○ Цілі. Чого ви хочете досягти?

○ Кроки для досягнення цілей. Які конкретні дії ви будете виконувати?

○ Ресурси. Що вам знадобиться для досягнення цілей?

○ Терміни. Коли ви хочете реалізувати цей план?

○ Оцінка прогресу. Як ви будете відстежувати свої успіхи?

2. Попросіть кількох учасників поділитися своїми планами з усією групою. Обговоріть такі питання:

○ Які плани збігаються?

○ Як ви оцінюєте свою готовність до роботи з невизначеністю на даний момент?

Вправа «Рефлексія змін»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, які зміни відбулися в їх сприйнятті, мисленні або підходах під час тренінгу, а також спланувати подальші кроки для закріплення отриманих знань і навичок.

Інструкція: попросіть кожного учасника витратити кілька хвилин на обмірковування наступних запитань і дати відповіді на запитання:

- Які знання або навички ви отримали під час цього тренінгу?
- Що змінилося у вашому сприйнятті невизначеності або способів її подолання?
- Які ситуації під час тренінгу допомогли вам переосмислити свої стратегії або поведінку в умовах змін?
- Що було найціннішим відкриттям для вас під час цього тренінгу?
- Що ви будете робити по-іншому після цього тренінгу?

Діагностичний компонент заняття : вихідна діагностика за методиками «Життєстійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (С. Баднер).

Відгук наукового керівника на кваліфікаційну роботу

ППП/б студента: Бистро Тетяна Валентинівна

Тема кваліфікаційної роботи «*Технологія розвитку життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності*»

Критерій		Рівень реалізованості критерію		
		низький	середній	високий
Вступ	Обґрунтування актуальності теми			+
	Коректне формулювання мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження			+
	Коректне формулювання гіпотези дослідження			+
	Наявність теоретичної та практичної значущості дослідження			+
	Оригінальність ідеї, новизна		+	
Теоретичні засади дослідження	Ґрунтовний аналіз наукової літератури з теми дослідження		+	
	Формулювання проблеми, визначення протиріччя, недостатньої розробленості питання			+
	Несуперечність понятійного апарату дослідження			+
Психодіагностичне дослідження	Вибір та обґрунтування методів і методик психодіагностичного дослідження			+
	Доцільність і правильність використання описової статистики			+
	Використання методів порівняння (Стьюдент-тест або інші)		+	
	Використання кореляції та/або інших методів багаторівневого аналізу			+
	Змістовність аналізу та інтерпретації результатів			+
Програма формувального експерименту	Теоретичне обґрунтування корекційно-розвивальної програми			+
	Відповідність використаних методів, прийомів, технік меті та завданням корекційно-розвивальної програми (3 бали)			+
	Завершеність (деталізованість) розроблення занять корекційно-розвивальної програми		+	
	Апробованість результатів корекційно-розвивальної програми			+

Вис- новки	Змістовність висновків до розділів			+
	Логічність та інформативність висновків наукової роботи			+
Оформлення кваліфікаційної роботи	Додержання загальних вимог до написання курсової роботи (шрифт, інтервал, поля тощо), додержання вимог до нумерації сторінок, розділів, підрозділів			+
	Додержання вимог до оформлення таблиць / графіків / діаграм			+
	Наявність посилань у тексті на формули, таблиці, рисунки, літературні джерела, додатки та додержання вимог до їх оформлення			+
	Відсутність у роботі орфографічних, граматичних та синтаксичних помилок, додержання норм літературної мови		+	
	Використання сучасних вітчизняних та іноземних джерел інформації та оформлення списку використаних джерел відповідно до встановлених вимог		+	
Відсоток унікальності тексту кваліфікаційної роботи	Перевірка програмою: КП1 6.1% КП2 1.2%			
Інші здобутки автора кваліфікаційної роботи		н і	Так	
Список використаних джерел складається з понад 50 найменувань	+			
Наявність у списку використаних джерел понад 30 % наукових робіт, виданих за останні 5 років			+	
Участь у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+			
Перемога (1– 3 місяця) у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+			
Одноосібна стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.)	+			
Стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.) у співавторстві	+			
Одноосібні тези за темою дослідження			+	
Тези за темою дослідження у співавторстві	+			

Висновок наукового керівника: *Допустити до захисту*

Оцінка кваліфікаційної роботи: *робота заслуговує на оцінку «відмінно».*

Науковий керівник:

06.12.2024



Коляда Н.В.

(підпис)

**ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ РОБОТИ
НА НАЯВНІСТЬ ОЗНАК АКАДЕМІЧНОГО ПЛАГІАТУ**

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з повним звітом подібності, який був згенерований системою **StrikePlagiarism.com**.

Автор: Бистро Т.В.

Назва роботи: Бистро Т. Магістерська робота_2024

Науковий керівник: Наталія Вікторівна Коляда

Підрозділ: Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

(інститут (факультет), кафедра, навчальна група (для осіб, що навчаються))

Вид роботи: кваліфікаційна робота магістра

(кваліфікаційна робота, дисертація, підручник, посібник, монографія, стаття, тези, звіт НДР тощо)

Коефіцієнт подібності 1: 6.1%

Коефіцієнт подібності 2: 1.2%

Після проведеного мною аналізу Звіту подібності, констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі, оформлені коректно і не мають ознак академічного плагіату.

Виявлені в роботі запозичення є недобросовісними і мають ознаки академічного плагіату або в ній містяться навмисні спотворення тексту, що вказують на спроби приховування недобросовісних запозичень.

Опис прийнятого рішення

Допустити до захисту

Наталія КОЛЯДА

*(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ
відповідальної за перевірку особи, визначеної додатком до
Положення про академічну доброчесність та
етику академічних взаємовідносин у СумДУ)*

04.грудня 2024 р.



(підпис)

Інформаційна довідка¹⁾
щодо якісних показників кваліфікаційної роботи

П.І.Б. здобувача вищої освіти Бистро Тетяна Валентинівна

Освітній ступінь Магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Організаційна психологія

№ з/п	Якісні показники кваліфікаційної роботи	Зазначити так/ні
1	Виконана за програмою академічної мобільності	Ні
2	Високий рівень використання програмного забезпечення ²⁾	Ні
3	Результати впроваджено на підприємстві, (в організації, установі) або в навчальному процесі ³⁾	Так
4	Виконана на замовлення підприємства (організації, установи) ⁴⁾	Ні
5	Захищена на підприємстві (в організації, установі)	Ні
6	Захист англійською мовою ⁵⁾	Ні
7	Комплексна кваліфікаційна робота ⁶⁾	Ні
8	Виконана під подвійним керівництвом ⁷⁾	Ні
9	Поглиблена наукова складова (участь в НДР, участь у всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт)	Ні
10	Результати оприлюднені в тезах доповіді, фаховій статті	Так

Керівник кваліфікаційної роботи



Наталія КОЛЯДА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

¹⁾ додається до відгуку керівника на кваліфікаційну роботу здобувача за усіма освітніми ступенями;

²⁾ крім спеціальностей ІТ-спрямування, ОП «Економічна кібернетика»;

³⁾ враховується лише за наявності акту впровадження;

⁴⁾ враховується лише за наявності листа-замовлення на проведення дослідження;

⁵⁾ крім англійських освітніх програм та освітніх програм спеціальностей 035 «Філологія», 292 «Міжнародні економічні відносини»;

⁶⁾ виконана двома або більше здобувачами однієї або різних спеціальностей;

⁷⁾ співкерівництво кваліфікаційної роботи здійснено викладачем і фахівцем-практиком або науково-педагогічним працівником СумДУ та іноземного ЗВО.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу здобувача ступеня магістра психології

Бистро Тетяни Валентинівни

прізвище ім'я по батькові здобувача

«Технологія розвитку життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності»

тема кваліфікаційної роботи

Проблема толерантності до невизначеності та життєстійкості вчителів залишається науково актуальною, адже існує безліч підходів до розуміння цього явища, а також щодо причин його виникнення. Проте недостатньо вивченими залишаються спеціальні технології, спрямовані на розвиток життєстійкості саме в освітньому середовищі, яке характеризується високим рівнем невизначеності. Означені положення зумовлюють актуальність проблематики кваліфікаційної роботи Бистро Т.В.

У першому розділі наукового дослідження Бистро Т.В. визначено теоретичні засади вивчення життєстійкості та толерантності до невизначеності вчителів

У другому розділі кваліфікаційної роботи Бистро Т.В. розкрито хід та результати власного експериментального дослідження особливостей життєстійкості вчителів із різними рівнями толерантності до невизначеності. Так, дослідницею встановлені статистично значущі зв'язки між досліджуваними показниками.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи авторкою обґрунтовано та презентовано складену технологію корекції життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності.

Водночас робота не позбавлена певних недоліків. Так, варто вдосконалити технологію корекції задля підвищення її ефективності та результативності, а також адаптувати дану програму корекції до онлайн-роботи.

Незважаючи на це, кваліфікаційна робота Бистро Т.В. містить нові як теоретичні, так і практичні експериментально одержані результати. Логічність та системність розв'язання проблеми дає підстави вважати кваліфікаційну роботу Бистро Т.В. цілісним, завершеним дослідженням, що заслуговує на високу оцінку.

Рецензент: заступник директора з навчально-виховної роботи КЗ
«РОМЕНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 4 РОМЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ ІМЕНІ ГЕРОЯ УКРАЇНИ ТЕТЯНИ МАРКУС»,

Коноваленко Світлана Іванівна


(підпис)

Особливості толерантності до невизначеності вчителів із різними рівнями життєстійкості

Бисто Тетяна

*студентка-магістрантка
Сумський державний університет
м. Суми, Україна*

Життєстійкість — це вміння протистояти стресу та відновлювати себе, свій психічний, фізичний і емоційний стан після травмуючих подій. Ця якість включає в себе здатність адаптуватися до змін і труднощів, зберігати позитивний настрій і ефективно справлятися з життєвими викликами. Життєстійкі особистості мають розвинуті навички саморегуляції, можуть знаходити сенс у складних ситуаціях і використовувати свої ресурси для відновлення. Вони також здатні підтримувати соціальні зв'язки, що допомагає їм отримувати підтримку у важкі часи. Життєстійкість є важливим фактором психічного благополуччя і загальної якості життя [4].

Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості адаптуватися до ситуацій, що характеризуються невизначеністю, а також відчувати комфорт у відсутності чітких правил, структур чи інформації. Це психічна властивість, яка впливає на те, як людина сприймає та реагує на невизначеність у різних сферах життя [1]

Нами було проведено дослідження особливостей толерантності до невизначеності вчителів із різними рівнями життєстійкості. У опитуванні взяли участь 104 респонденти, кожен з яких має педагогічну освіту та досвід роботи у школах. Методики, які були використані в опитуванні «Життєстійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (Баднер), «Особистісна готовність до змін. PCRS» (Ролнік, Хезер, Голд).

За даними тесту життєстійкості С. Мадді, більшість учасників показують середні результати за всіма діагностичними показниками. Це вказує на загальну стабільність у їхньому сприйнятті власної діяльності, контролю, готовності до ризику та рівня життєстійкості.

За результатами опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера, більшість учасників показують середній рівень вираженості за показником «Новизна», що свідчить про помірну толерантність до нових ситуацій. За показником «Складність» більшість оцінює складні ситуації як можливості для розвитку, демонструючи високий рівень толерантності до складності. Щодо показника «Нерозв'язність», переважна частина учасників має помірний рівень реагування на нерозв'язані проблеми, що дозволяє їм ефективно відходити від розв'язання без сильних емоційних реакцій. Загалом, основна частина досліджуваних демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їхню здатність адаптуватися до змін і ефективно управляти ситуаціями в умовах невизначеності.

За результатами опитувальника «Особистісна готовність до змін» (PCRS, Ролнік, Хезер, Голд) більшість учасників демонструють низькі показники за шкалами «Пристрасність», «Винахідливість», «Оптимізм», «Сміливість», «Адаптивність» і «Толерантність до двозначності». Це свідчить про обмежену енергійність, труднощі в адаптації до нових ситуацій та обмежене прагнення до нових можливостей. Середні показники за шкалами «Винахідливість» і «Оптимізм» свідчать про певну здатність до пошуку нестандартних рішень та позитивного ставлення, але ці якості виявляються нестабільними. Лише невелика частина досліджуваних показує високий рівень активності, сміливості та впевненості, що вказує на їхню здатність до натхненної та ризикованої діяльності.

Для виокремлення груп вчителів з різними рівнями толерантності до невизначеності був проведений кластерний аналіз методом к-середніх. За результатами кластеризації було виділено два кластери: перший включає 76 осіб, а другий — 28 осіб.

З метою виявлення особливостей життєстійкості вчителів з різними рівнями толерантності до невизначеності було проведено порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Вітні. Результати аналізу показують, що учасники з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють значно вищі показники пристрасності, винахідливості та впевненості. Це може

свідчити про те, що вони сприймають невизначеність як можливість для розвитку, не відчуючи її як значний стрес. Натомість особи з нижчим рівнем толерантності до невизначеності, ймовірно, розвивають більшу адаптивність як спосіб компенсувати труднощі в сприйнятті невизначеності.

Для виявлення зв'язків між показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту r -Спірмена. Результати показали, що високий рівень новизни, який є компонентом толерантності до невизначеності, пов'язаний із нижчими показниками залученості, прийняття ризику, життєстійкості, оптимізму та сміливості.

У той же час, високий рівень складності, ще одного компонента толерантності до невизначеності, корелює з високими показниками пристрасності, винахідливості та впевненості, що свідчить про більшу енергійність і креативність у складних ситуаціях. Учасники з високим рівнем нерозв'язності демонструють більшу пристрасність і винахідливість. Загальний рівень толерантності до невизначеності має прямий зв'язок з пристрасністю, винахідливістю та впевненістю. Проте також спостерігається, що високий рівень толерантності до невизначеності асоціюється з нижчими показниками оптимізму, сміливості, адаптивності та толерантності до двозначності, що може свідчити про меншу залежність від позитивних очікувань та потребу в ясності цілей або результату завдання.

Література

1. Молчанова А. О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога : Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.
2. Павелків Р., Корчакова Н., Безлюдна В. Проблема просоціального розвитку особистості у структурі освітнього контенту. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №15. С. 126-134.
3. Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M., & Gosselin, P. Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model

of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1). 2019. C. 9–18.

4. Yang, Q., van den Bos, K., & Li, Y. Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self-control. *Personality and Individual Differences*, 110810. 2021. 177 c.

5. Yao, N., Qian, M., Jiang, Y., & Elhai, J. D. The Influence of Intolerance of Uncertainty on Anxiety and Depression Symptoms in Chinese-speaking Samples: Structure and Validity of The Chinese Translation of The Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Personality Assessment*, 103(3), 2020. C. 406–415.

Завідувачу кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
Сумського державного університету
Андріані КОСТЕНКО

Від директора
КЗ «РОМЕНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №4
РОМЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ
ІМ. ГЕРОЯ УКРАЇНИ
ТЕТЯНИ МАРКУС»
Людмили КУЩ

**АКТ
про впровадження результатів дослідження**

Доводимо до вашого відома, що дослідження Тетяни Бистро на тему «Технологія розвитку життєстійкості вчителів через толерантність до невизначеності» здійснювалося на базі КЗ «РОМЕНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №4 РОМЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ ІМ. ГЕРОЯ УКРАЇНИ ТЕТЯНИ МАРКУС»

За результатами дослідження підготовлені практичні рекомендації, які були враховані нами у плануванні культурно-просвітницьких заходів та практичних курсів працівників ліцею враховуючи їх індивідуальні потреби.



Людмила КУЩ