

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

«До захисту допущено»

Завідувача 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 психологічного благополуччя через
толерантність до невизначеності членів громадських організацій»

Здобувачки групи ПЛ.м 31
Кіпенко Софії Олександрівни

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

(підпис)

Софія КІПЕНКО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник канд. психол. наук, доцент, ст. викладач, Наталія ТЕСЛИК _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

Зміст

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ	12
1.1. Толерантність до невизначеності як психічний феномен.....	12
1.2. Зміст поняття «психологічне благополуччя» особистості.....	20
1.3. Психологічні особливості професійної діяльності членів громадських організацій	26
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ	34
2.1. Організаційне забезпечення емпіричного дослідження.....	34
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження толерантності до невизначеності та проявів психологічного благополуччя членів громадських організацій	38
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ	47
3.1 Розвиток психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій як предмет психологічних досліджень	47
3.2 Програма розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій	52
3.3. Апробація програми розвитку психологічного благополуччя через	

толерантність до невизначеності у членів громадських організацій	59
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	78

Анотація

Кваліфікаційна робота здобувача магістерського рівня вищої освіти присвячена розробленню технології розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій на основі теоретичного та практичного обґрунтування. Обсяг роботи розміщено на 67 сторінках. Робота містить 10 таблиць, 5 рисунків, 4 додатки, список використаних джерел у розмірі 55 найменувань.

Було проаналізовано підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості, його складові; теоретично розглянуто засади вивчення толерантності до невизначеності; вивчено психічні особливості професійної діяльності працівників громадських організацій..

Підібрано методики для дослідження психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності. Емпіричне дослідження, що було проведено на базі громадської організації, показало, що працівники мають низький та середній рівні толерантності до невизначеності; середній і високий рівні психологічного благополуччя; показники когнітивної оцінки задоволеності життям знаходяться на середньому або низькому рівнях.

Обґрунтовано структурні та змістовні особливості технології розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій. Розглянуто та обґрунтовано використання методу психологічного тренінгу. Розроблено програму розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій., яка включає в себе 6 занять тривалістю 120 хвилин кожне.

Проведено апробацію програми на базі громадської організації, описано результати формульного експерименту, що свідчать про позитивну динаміку у покращенні рівня психологічного благополуччя учасників. За результатами апробації були внесені зміни до програми.

Результати теоретичного дослідження апробовані та викладені в тезах

одинадцятій Всеукраїнській науковій конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (м. Суми).

Ключові слова: толерантність до невизначеності, невизначеність, психологічне благополуччя, громадська організація.

Abstract

The qualification work of the master's degree applicant is devoted to the development of technology for the development of psychological well-being through tolerance to uncertainty of members of non-governmental organization on the basis of theoretical and practical substantiation. The volume of the work is 67 pages. The paper contains 10 tables, 5 figures, 4 appendices, and a list of 55 references.

The article analyses approaches to understanding the psychological well-being of an individual and its components; theoretically considers the principles of studying tolerance to uncertainty; studies the mental peculiarities of professional activity of employees of non-governmental organization.

Methods for the study of psychological well-being and tolerance to uncertainty are selected. An empirical study conducted on the basis of non-governmental organization has shown that employees have low and medium levels of tolerance to uncertainty; medium and high levels of psychological well-being; indicators of cognitive assessment of life satisfaction are at medium or low levels.

The structural and substantive features of the technology for the development of psychological well-being through tolerance to uncertainty of members of non-governmental organization are substantiated. The use of the psychological training method is considered and substantiated. A programme for the development of psychological well-being through tolerance to uncertainty of members of non-governmental organization has been developed, which includes 6 sessions lasting 120 minutes each.

The programme was tested on the basis of non-governmental organization, and the results of the formula experiment are described, which show positive dynamics in improving the level of psychological well-being of participants. Based on the results of the testing, changes were made to the programme.

The results of the theoretical study were tested and presented in the abstracts of the Eleventh All-Ukrainian Scientific Conference of Students, Postgraduates, Teachers and Staff (Sumy).

Keywords: tolerance to uncertainty, uncertainty, psychological well-being, public organization, non-governmental organization.

ВСТУП

Актуальність дослідження

Повномасштабне вторгнення ворога в нашу державу стало своєрідним каталізатором підвищення значущості громадських організацій в процесах життєдіяльності суспільства. Швидке реагування на потреби громадськості та успішна реалізація суспільно важливих проєктів, особливо на фоні неповороткої машини державного апарату, сприяли збільшенню рівня людської довіри до них. На цьому тлі важливим є втримання заданого темпу роботи, розвиток нових напрямків діяльності та збереження психологічної стійкості колективу, особливо в умовах пролонгованої війни.

З огляду на напружену, а інколи і просто небезпечну для життя, діяльність, підтримка оптимальних умов для працівників є пріоритетом для керівників неурядових організацій. Збільшення кількості таких організацій створює конкурентне середовище у цьому секторі – боротьба за джерела фінансування, діяльність з підтримки створеного іміджу. Крім того, необхідність працювати з обмеженими ресурсами, на території бойових дій, з вразливими категоріями населення створює напружений емоційний фон та супроводжується значною кількістю невизначеності, а відтак – впливає на рівень задоволеності та загальне благополуччя. Толерантність до невизначеності, як здатність діяти в умовах невідомості, приймати виклики та знаходити ефективні стратегії вирішення, є важливою навичкою для професійної діяльності членів громадських організацій. Дослідження особливостей толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя у представників цих організацій може сприяти підвищенню ефективності роботи як на організаційному рівні, так і в аспекті особистого благополуччя працівників.

Досліджували питання зв'язку толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя такі науковці, як К. Терещенко, В. Івкін, Л. Карамушка, С. Хілько, Г. Павленко та І. Ющенко. Однак їх дослідження

відбувалась більш у рамках освітнього процесу та цільовою аудиторією були студенти та освітній персонал. Ними обґрунтовано підходи до розуміння феномену толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя, зокрема в умовах війни, виокремлено структурні елементи, що необхідно враховувати під час формування корекційно-розвивальної програми, визначено, що толерантність до невизначеності може слугувати предиктором психологічного благополуччя тощо. При цьому, не було досліджено особливості толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя саме у представників громадських організацій, що відкриває нам можливість для подальшої роботи.

Мета: теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично перевірити технологію розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій.

Завдання:

1) Проаналізувати теоретичні засади вивчення толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя особистості, психологічні особливості професійної діяльності членів громадських організацій;

2) Емпіричним шляхом дослідити психологічне благополуччя та толерантність до невизначеності членів громадських організацій;

3) Обґрунтувати структурні та змістовні особливості технології розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій;

4) Розробити та апробувати програму розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій.

Об'єкт: толерантність до невизначеності особистості та психологічне благополуччя особистості.

Предмет: розвиток психологічного благополуччя через толерантність

до невизначеності у членів громадських організацій.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, синтез, узагальнення;
- емпіричні:
 - 1) Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер);
 - 2) Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К.Ріфф);
 - 3) Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя(КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)
- методи математично-статистичної обробки отриманих даних (описова статистика, коефіцієнт кореляції К. Пірсона, t-критерій Стьюдента).

Гіпотеза дослідження:

- 1) Для членів громадських організацій рівень толерантності до невизначеності взаємопов'язаний із проявами психологічного благополуччя;
- 2) Технологія розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності включає комплексне формування обізнаності про дане поняття, розвиток здатності до швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності та навичок саморегуляції.

Експериментальна база дослідження: громадська організація «Сумське громадське коло» (вибірка емпіричної частини дослідження становить 30 респондентів, для апробації програми експериментальна група включає 8 осіб, контрольна група – 10 осіб) .

Теоретична значущість дослідження роботи визначається у тому, що напрацьовані результати можуть сприяти розширенню розуміння психологічних аспектів толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя у діяльності громадських організацій з метою забезпечення їх ефективної роботи та поглиблення знань.

Практична значущість дослідження: полягає у розробленні

методичного забезпечення технології розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій. Ця технологія корекції може бути використана для створення навчальних програм та тренінгів для працівників громадських організацій, що підвищить науковий інтерес до даної тематики. Наші напрацювання можуть бути використані у практичній роботі організаційних психологів для впровадження заходів, що будуть сприяти покращенню психологічного благополуччя й ефективності професійної діяльності громадського сектору.

Апробація та опрацювання результатів дослідження.

Результати дослідження апробовані та викладені в тезах одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (м. Суми).

Кіпенко С. Толерантність до невизначеності як необхідна компетентність діяльності громадських організацій. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників* (Суми, 25–26 квітня 2024 р.). Суми, 2024. С 260-263.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (55 найменувань) та чотирьох додатків. Містить 10 таблиць та 5 рисунків. Основний текст роботи викладений на 67 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

1.1 Толерантність до невизначеності як психічний феномен

Сучасний світ сповнений постійних змін, ставлячи перед людьми нові виклики. Необхідність планувати майбутнє, вирішувати складні завдання в умовах неповного обсягу інформації та безлічі факторів може провокувати тривогу, ускладнювати процеси прийняття рішень та впливати на благополуччя людини. Особливо актуальною є ця тема в наших реаліях, оскільки невизначеність є постійним супутником війни, і її психологічний вплив може бути руйнівним як для окремих людей, так і для цілих громад. Саме тому інтерес до такого поняття як «толерантність до невизначеності» є цілком обґрунтованим. В контексті організаційної психології надання працівникам знань про це поняття, особливостей розвитку даної навички може сприяти підвищенню якості життєдіяльності працівників в цілому.

Якщо ми звернемося до сучасного психологічного словника, толерантність можна розглядати як відсутність або ослаблення реагування на певний несприятливий фактор, що виникає через зниження чутливості до його впливу [48].

Під невизначеністю часто розуміють певне завдання, що потребує кількох варіантів вирішення та супроводжується недостатньою кількістю інформації або/та її відсутністю [3]. Ситуація невизначеності може стосуватись багатьох аспектів життя людини та впливає на її емоційний стан, викликаючи тривогу, страх. У такому випадку може утворитись парадокс, коли емоційний фон негативно впливає на конструктивне прийняття рішень та формує перешкоди, залишаючи людину у ситуації «невизначеності».

Один із науковців, що вивчав концепцію «невизначеності» та її

толерування С. Баднер виділив такі ознаки невизначеної ситуації [44 ;50]:

- новизна (цілком нова ситуація, що раніше не зустрічалася);
- складність (ситуація, що супроводжується великою кількістю альтернатив або змінних факторів);
- нерозв'язність (певні складові ситуації можуть породжувати суперечливі інтерпретації).

В англійській мові можна зустріти поняття «толерантність до невизначеності», де «невизначеність» позначається двома словами: «uncertainty», коли мова йде про недостатню кількість інформації, неможливість передбачити майбутнє та «ambiguity», що означає двозначність або неоднозначність, має декілька тлумачень і вплив різних факторів на ситуацію. В роботах же українських дослідників термін «толерантність до невизначеності» об'єднує у собі попередні характеристики.

У науковому просторі вважається, що вперше поняття «толерантності/інтолерантності до невизначеності» було запропоновано дослідницею Е. Френкель-Брунsvік у 1948-1949 роках 20 сторіччя.

Науковиця розгадала це питання в розрізі проблем авторитаризму та його зв'язку з етнічними стереотипами (толерантність до невизначеності саме у форматі «ambiguity»). Толерантність до невизначеності було охарактеризовано як ставлення до ситуації, що має також ознаки двозначності, невідомості, динамічного характеру розвитку тощо [44]. Нею також було запропоновано поняття інтолерантності до невизначеності. Е. Френкель-Брунsvік у своїх роботах визначає толерантність до невизначеності як особистісну властивість. До характеристики особистості, що має високий рівень інтолерантності до невизначеності, дослідниця віднесла полярність у судженнях, уникнення надто складних ситуацій, схильність приймати рішення за моделлю «чорне-біле» та робити передчасні висновки [44; 52]. В її роботах виявлений інтерес до певної амбівалентності емоцій та співіснування одночасно протилежних суджень людини відносно одного і того самого

об'єкту.

Продовжив вивчення цієї теми і вищезгаданий науковець С. Баднер. У своїх дослідженнях він зосередив науковий інтерес на реакціях людей на невизначеність та їхньому ставленні до неоднозначних ситуацій. Він визначив толерантність до невизначеності як індивідуальну рису, що характеризується здатністю людини сприймати, адаптуватись та функціонувати в умовах непередбачуваності, незрозумілості або складності. У той час як інтолерантність до невизначеності впливає на емоційні і когнітивні процеси людини, її переконання, поведінку. Високий рівень інтолерантності до невизначеності може також впливати на сприйняття, так різні ситуації аналізуються та інтерпретуються за однаковим «шаблоном», замість того, щоб проявити більшу гнучкість [50].

Також ним була розроблена методика, шкали вимірювання якої дозволяють визначати, наскільки людина схильна до відчуття дискомфорту в умовах невідомості та як вона поводить у таких ситуаціях. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності мають тенденцію уникати нових і складних ситуацій, або надмірно спрощувати проблеми, щоб зменшити відчуття непевності, і навпаки, високий рівень толерантності до невизначеності може означати певною мірою «бажання» нових ситуацій [10].

Невизначеність у людському житті може зачіпати безліч сфер – від повсякденних ситуацій до кризових моментів. Для ситуацій невизначеності можуть бути характерними такі риси як: динамічний та непередбачуваний розвиток (фактори, що впливають на це можуть бути як зовнішні зміни в суспільстві, що характерні для великої групи людей, так і внутрішні зміни), втрата контролю, вплив на емоційний стан людини. Окрім того, дослідники виділяють також такі характеристики невизначених ситуацій як взаємосуперечливість та амбівалентність (С. Литвин); суб'єктивність сприйняття (Ю. Мельник); неконтрольованість як суб'єктивна неможливість управляти розвитком подій (Н. Перегончук) тощо [21; 33].

На сьогодні існує кілька підходів до розуміння толерантності до невизначеності, в яких вона виступає як: ситуаційно-специфічна установка; риса особистості; навичка та метакогнітивний процес [15].

Грунтовне теоретичне дослідження у цьому питанні здійснив український науковець С. Литвин, розглянувши толерантність до невизначеності як особистісну характеристику, у контексті зовнішньої та внутрішньої толерантності, як копінг-стратегію для подолання стресових ситуацій та інших компонентів, що формують змістовне наповнення психологічного конструкту толерантності до невизначеності [21].

Узагальнюючи різні підходи вчених, у даній роботі ми розглядаємо толерантність до невизначеності як комплексне поняття, що означає здатність людини діяти в умовах невизначеності та непередбачуваності, долаючи суперечливість та зберігаючи стійкість [39].

Досліджував це питання і Р. Халлман, зокрема роль толерантності до невизначеності у стійкості людини перед двозначністю, можливість витримувати суперечності та напруження, а також вміння протистояти невизначеності, не уникаючи нових викликів. Дане визначення дає підстави припустити, що людина, яка має високий рівень толерантності до невизначеності має здатність до діалектичного мислення [46].

Для людини з високим рівнем толерантності до невизначеності характерні:

- здатність приймати рішення та аналізувати проблему в умовах неповноти інформації;
- сприйняття двозначних суджень щодо одного об'єкту, застосування діалектичного мислення;
- прийняття напруження, що супроводжує ситуацію невизначеності (деякі дослідники наголошують на прагненні до новизни та ризику, розглядаючи їх як стимулюючі);
- здатність до спокійного переживання власних сумнівів, незнання та

іраціональність переживань та дій [10].

До ознак інтолерантної особистості можна віднести: сприйняття незвичної ситуації як джерела загрози, потяг до однозначності та категоризації, неможливість припустити дуальність поглядів щодо одного об'єкту, відчуття дискомфорту в ситуаціях невизначеності, надання переваги знайомому, поспішність у прийнятті рішень. С. Баднер також виділив певні вторинні характеристики інтолерантної особистості, для яких притаманні такі риси як ригідність, авторитаризм, низька креативність, тривожність, закритість від нового досвіду тощо. Однак, ми маємо зауважити, що не дивлячись на жвавий інтерес наукової спільноти до даної теми, досі існує певна розбіжність, у рамках якої толерантність до невизначеності та інтолерантність можуть розглядатись не як протилежні полюси, а як незалежні змінні.

Український науковець П. Лушин у своїх дослідженнях виділив три основні групи типів ставлення до невизначеності визначає, які характеризують різний рівень толерантності та підходу до ситуацій невизначеності. У своїй статті він описує ці групи наступним чином:

- інтолерантний і «пасивний» тип — до цієї категорії належать особи, які «страждають» від невизначеності. Вони виявляють схильність до уникання ситуацій, де бракує визначеності, і відчують внутрішній дискомфорт.
- інтолерантний і «активний» або «регламентуючий» тип — ця група включає тих, хто відчуває невдоволення від невизначеності, однак не прагне пасивного уникання. Натомість вони намагаються взяти ситуацію під контроль, встановлюючи жорсткі правила і структуру для забезпечення прогнозованості у своєму житті. Такі люди активно регламентують власні дії та створюють рамки, в яких їм легше працювати, прагнучи мінімізувати ризики і додати визначеності.
- «утилітарний» або «толерантний до невизначеності» тип — цей

тип характеризує осіб, які можуть сприймати невизначеність як природну частину життя. Вони здатні пристосовуватися до нових умов та активно шукати можливості. Толерантні до невизначеності люди приймають нестабільність і навіть розглядають її як потенціал для особистого зростання або відкриття нових перспектив. Їхня здатність адаптуватися до ситуацій, де бракує чітких орієнтирів, дозволяє їм успішно справлятися з неоднозначністю [23].

М. Хіллен разом з колегами розробили інтегративну концептуальну модель толерантності до невизначеності, яка розглядається як багатофакторне явище і охоплює не лише види невизначеності а й реакції на них. Структурно модель містить три складові [53]:

- когнітивний – включає в себе оцінку подій, здатність аналізувати інформацію та приймати рішення;
- емоційний – відображає почуття людини в умовах невизначеності, включає широкий спектр станів, включаючи дискомфорт, тривогу, гнів і хвилювання;
- поведінковий – вказує на реакцію людини у ситуації невизначеності (активні дії, уникнення прийняття рішення, пошук інформації тощо). Поведінкові реакції поділяються як ті, що орієнтовані на джерело – спрямовані на уникнення невизначеної ситуації, та ті, що орієнтовані на наслідки – спрямовані на пом'якшення наслідків, що спричинила певна ситуація.

Окрім того, вищезазначені автори розглядали також зовнішні фактори, що можуть впливати на реакцію та поведінку у ситуаціях невизначеності (модератори). Зокрема, індивідуальні соціально-психологічні характеристики, соціальні фактори, культурні фактори, певні аспекти існуючої ситуації.

Досліджували вплив модераторів і інші дослідники, такі як А. Яп та її колеги, адже перед ними постало дискусійне питання щодо того чи є толерантність до невизначеності індивідуальною рисою чи станом психіки. За

результатами проведеного дослідження, вчені дійшли до висновку, що толерантність до невизначеності має компоненти, що базуються як на рисах, так і на станах, оскільки модератори демонструють, що реакції людей на невизначеність варіюються залежно від їхніх індивідуальних особливостей, ситуативних характеристик і характеристик подразників (стимулів). Автори також зазначають, що деякі з цих модераторів вдосконалюються завдяки практиці або у ході набуття досвіду, що свідчить про те, що їх можна модифікувати, тоді як інші є виключно ситуативною характеристикою, яку не можна змінити [54].

Українська дослідниця С. Хілько опиралась на описану вище модель під час розробки та впровадження програми з формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Зокрема, когнітивний компонент включав в себе дії, що спрямовані на підвищення обізнаності та позитивної ролі толерантності до невизначеності у майбутній професійній діяльності. Окрім того, вищезазначений компонент включає в себе необхідність застосування рефлексії з метою самоаналізу, саморегуляції, переоцінки ставлення до новизни та невизначених ситуацій у професії. Афективний компонент пов'язаний з емоційним відношенням до толерантності до невизначеності, також окрема увага приділяється розвитку емпатії. Конативний компонент був введений з метою розвитку стратегій поведінки у ситуаціях невизначеності, пошуку нових джерел інформації, знання з яких стануть у нагоді у випадках невизначеності під час професійного життя майбутніх психологів. Також авторкою було виділено психологічні умови, що мають бути дотримані у ході формування толерантності до невизначеності, серед яких: самоорганізація освітньої екосистеми, позитивне ставлення та екологічність у ході навчання, невизначеність, нелінійність змінювання [46]. Загалом, підхід дослідниці дозволяє зробити висновки, що толерантність до невизначеності можна розглядати не лише як індивідуальну рису особистості, а і як необхідну навичку, що важлива у професійній діяльності.

Толерантність до невизначеності та тривога мають тісний взаємозв'язок, адже впливають на спосіб, у який людина може сприймати невизначені ситуації. Якщо розглядати тривогу як занепокоєння щодо майбутніх подій із невизначеними результатами, то низька толерантність до невизначеності характеризується труднощами в прийнятті стресових ситуацій, супроводжуваних сумнівами в здатності їм протистояти, що у свою чергу спричиняє внутрішнє напруження та сумніви [9].

Неможливо не відзначити, що толерантність до невизначеності також часто розглядається у зв'язку з такими поняттями як стресостійкість і адаптаційний потенціал.

Адаптаційний потенціал розглядається як інтегральне утворення, що представляє собою комплексну систему психологічних, соціально-психологічних та психічних властивостей і якостей, що активізуються особистістю для створення та реалізації стратегій поведінки в змінених умовах життєдіяльності [22].

Стресостійкість же розглядається як психологічна характеристика, яка означає здатність людини продуктивно справлятися з ситуаціями стресу та адаптуватися до них. Вона проявляється у стабільності психічного стану, стійкості до негативного впливу зовнішніх факторів та здатності швидко відновлюватися до нормального функціонування після стресових подій [45].

Кожне з трьох понять — толерантність до невизначеності, стресостійкість і адаптаційний потенціал — робить свій важливий внесок у досягнення та підтримку психологічного благополуччя. І не дивлячись на спільні риси цих понять, все ж варто визначити кілька відмінностей. Толерантність до невизначеності стосується ставлення до ситуацій невідомості та непередбачуваності та є ключовим компонентом у ситуаціях, коли майбутнє неясне, і людина повинна зберігати впевненість і спокій. Стресостійкість пов'язана зі здатністю контролювати стресові реакції та зберігати психічний баланс під тиском, що допомагає ефективно реагувати на

стресові фактори. Адаптаційний потенціал охоплює більш широкий спектр, фокусуючись на загальній здатності людини ефективно адаптуватися до нових або складних умов, підвищуючи здатність людини до особистісного зростання і розширення своїх можливостей (тобто, у контексті того, що дані зміни вже відбулись).

1.2. Зміст поняття «психологічне благополуччя» особистості

Психологічне благополуччя є важливим аспектом якості життя та внутрішньої гармонії людини, що особливо актуально в умовах сьогодення, адже рівень невизначеності та частота змін значно зросли. Окрім того, тенденція усвідомленого ставлення до фізичного та ментального здоров'я підвищує інтерес до даної теми не лише зі сторони дослідників, а й також зі сторони керівників організацій, менеджерів по роботі з персоналом тощо.

Розглядаючи явище психологічного благополуччя, ми можемо зустріти поряд з ним вживання інших подібних концептів, таких як: суб'єктивне благополуччя, емоційний комфорт та якість життя, соціальне благополуччя, задоволеність життям, щастя, психічне здоров'я тощо.

На сьогодні існує певна неоднозначність у визначенні взаємозв'язку між поняттями «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». У цій роботі ми розглядаємо суб'єктивне благополуччя як складову частину психологічного благополуччя. Дослідники висловлюють різні думки щодо співвідношення цих понять: деякі вважають суб'єктивне благополуччя частиною психологічного, в той час як інші стверджують протилежне або навіть використовують ці терміни як синоніми.

Одним з перших дослідників, хто займався вивченням даного питання був Н. Бредберн, у моделі психологічного благополуччя якого центральну роль відіграє баланс, що формується у взаємодії позитивних та негативних афектів. Різниця між цими афектами слугує показником психологічного

благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеності життям. Він розробив шкалу балансу емоцій, яка оцінює емоційний досвід людини, вимірюючи позитивні та негативні емоції та вплив чинників [32 ;16].

Психологічне благополуччя можна розглядати як багатофакторний феномен, що охоплює широкий спектр станів, зокрема, оптимального функціонування особистості, усвідомлення та переживання нею власної успішності в різних сферах життєдіяльності, повноцінності існування, що засновані на комплексній оцінці ефективності вирішення важливих життєвих задач, власних потенційних можливостей [38]. Здійснення аналізу засноване на суб'єктивній оцінці різних аспектів життя людини (тобто рівень суб'єктивного благополуччя), в той час як неусвідомлювані аспекти можуть вимірюються шляхом застосування психодіагностичних методів [32].

Суб'єктивне благополуччя можна розглядати як емоційно-оціночне ставлення людини у контексті оцінювання різних сфер життя, що виражається у задоволеності в цілому та окремими його аспектами [20]. Суб'єктивна і об'єктивна оцінка благополуччя не завжди можуть співпадати, оскільки піддаються впливу ситуативних, індивідуальних чи інших чинників.

Найбільш відомими підходами до вивчення даного питання є гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід розглядається у співвідношенні «позитивних-негативних афектів», характеризується спрямованістю на отримання позитивних емоцій, фокусується на задоволенні, позитивних емоціях і уникненні страждань. У рамках цього підходу благополуччя визначається як максимізація задоволення від життя та мінімізація дискомфорту. Суб'єктивний погляд на зовнішнє благополуччя не відтворюючи всієї повноти та змістовного наповнення особистісних переживань [17].

У рамках гедоністичного підходу діяв Е. Діенер, яким була запропонована тристороння модель суб'єктивного благополуччя. В контексті даної моделі основний акцент здійснюється на суб'єктивній оцінці людиною

задоволеності власним життям та добробутом.

Компоненти моделі [30 ;51]:

- частота переживання приємних почуттів;
- рідкість переживання негативних почуттів ;
- загальний показник задоволеності – когнітивна оцінка загального рівня

задоволення життям.

Пізніше, дана модель зазначала певних модифікацій, та був введений четвертий компонент – задоволеність у конкретних сферах.

Евдемоністичний підхід оснований на самоактуалізації особистості. Даний підхід акцентує увагу на досягненні глибинного сенсу та самореалізації як основних умов благополуччя людини, що безпосередньо пов'язане з її здатністю реалізовувати свій потенціал, розвивати стійкість та відчуття задоволеності життям через значущу для нею діяльність і взаємодії. На відміну від гедоністичного підходу, який орієнтується на задоволення та зменшення негативних емоцій, евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя через призму особистісного розвитку, автентичності та досягнення цілей, усвідомлення та урахування переживань у відповідь на повсякденні виклики [16]. Даний підхід заснований на ідеях гуманістичної психології та розглядає людину як головний суб'єкт власного життя.

Важливими для нашої роботи є напрацювання К. Ріфф, чиї дослідження здійснювались у розрізі евдемоністичного підходу. Дослідниця підійшла до вимірювання рівня психологічного благополуччя застосовуючи шестифакторну модель. Вона включає в себе: позитивні міжособистісні стосунки; наявність цілей і смислового наповнення життя; здатність виконувати поточні завдання шляхом ефективного використання обставин; особистісне зростання самореалізації; самоприйняття; здатність до автономії та незалежності [18]. Дослідниця також виловила з приводу моделі Н. Бредберна, щодо незалежності позитивного і негативного афекту, вказуючи, що основним недоліком моделі є ускладненість у розрізненні частоти і

інтенсивності емоцій, що створило ілюзію незалежності [32]. К. Ріфф зауважила, що не всі позитивні емоції сприяють благополуччю, а труднощі можуть допомогти глибше усвідомити життєві цілі та покращити стосунки, зміцнюючи психологічне благополуччя.

Ще один погляд у контексті евідемоністичної моделі розкриває теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі. Автори описують взаємозв'язок особистісного благополуччя з реалізацією трьох базових психологічних потреб, серед яких :

- потреба в автономії (сприйняття та координація поведінки та діяльності, узгоджуючи її з особистими життєвими цінностями);
- компетентності (схильності до управління оточенням та ефективної діяльності в ньому);
- позитивних стосунків з іншими (встановлення близькості з людьми) [19].

Б. Пахоль здійснив досить комплексний аналіз теоретичних підходів до розуміння суб'єктивного та психологічного благополуччя. У своїй статті він виділив ще два не зовсім класичних підходи до розуміння даного поняття. Один із них – «якість життя», він передбачає, що благополуччя розглядається у ширшому розумінні та охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Ще один підхід, що розглянув дослідник – це «Wellness», який зосереджений на контексті здорового способу життя, що сприяє оптимальному функціонуванню особистості [32].

У загальній структурі психологічного благополуччя виділяють два основні елемента — емоційний (переважаюче емоційне ставлення до цих аспектів) та когнітивну (оцінка різноманітних аспектів буття) [40].

На основі різних підходів до вивчення благополуччя виділяють такі його компоненти:

- фізичний – самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, наявність ресурсів для здійснення діяльності та протидії факторам стресу;

- духовний – належність до культури, що сприяє самоідентифікації, надія;
- соціальний – стосується якісних міжособистісних відносин та соціальної підтримки, задоволеності соціальним статусом, суспільною діяльністю;
- матеріальний – задоволеність матеріальною стороною життя, стабільність доходу, можливість задовільнити потреби;
- екзистенціальний – усвідомлення та переживання глибинних сенсів та змістовного наповнення власного життя, усвідомлення ціннісний орієнтацій, буття та свободи;
- особистісний – суб'єктивний показник оцінки людиною свого життя та досягнення бажаного [27 ; 11; 16].

Одна з моделей психологічного благополуччя була запропонована сучасним українським науковцем Ю. Олександровим. Він виділяє кілька аспектів психологічного благополуччя:

- ресурсний аспект, який стосується особистісної зрілості та включає емоційний інтелект, творчість, відповідальність та активність у процесі життєдіяльності;
- процесуальний компонент, що відображає самоактуалізацію відповідно до життєвих цінностей людини;
- результативний аспект, що розкриває досягнення в різних сферах життя;
- структурний аспект, який акцентує на гармонії між різними сферами життя;
- оціночний аспект, що стосується суб'єктивного сприйняття власного життя [28].

Серед основних чинників, що впливають на психологічне благополуччя виділяють такі:

- соціально-економічні (рівень життя, матеріальне забезпечення,

відчуття достатку та можливостей його досягнення тощо);

- фізичні або біологічні (здоров'я, активність та ін.);
- соціально-культурні чинники (відмінності між різними культурами, що впливає на психологічне благополуччя);
- соціально-психологічні чинники (відносини з суспільством, трудові процеси (самореалізація, професійна група, професійне спілкування, приналежність до громади та управління); соціальний досвід (способи трансформації патернів поведінки, схильність до лідерства, реагування на стресові фактори та ін), міжособистісні стосунки, тощо)
- особистісні чинники (екстраверсія-нейротизм (у контексті позитивного-негативного сприймання подій), відкритість досвіду, емоційна стійкість, інтолерантність до невизначеності, відповідальність, внутрішній локус контролю, самооцінка) [6; 19; 32].

Дослідниця Г. Павленко вивчала толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя. У своєму дослідженні вона використала методику К. Ріффа «Шкали психологічного благополуччя» та опитувальник толерантності до невизначеності Т. В. Корнілової. Респондентами були студенти ХНУ імені В. Н. Каразіна. Результати показали значні кореляції з такими шкалами, як «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Самоприйняття», свідчаючи про те, що висока толерантність до невизначеності позитивно впливає на психологічне благополуччя, оскільки активізує готовність до дій у змінних умовах, здатність до саморегуляції, ефективного використання можливостей, створення сприятливих умови для досягнення мети. Дослідниця дійшла до висновку, що толерантність до невизначеності є предиктором психологічного благополуччя, тоді як інтолерантність не має значного впливу [31].

І. Ющенко також займався дослідженням цього питання, йому вдалось встановити кореляційні зв'язки толерантності до невизначеності зі шкалами психологічного благополуччя і підтвердити гіпотезу, що толерантність до

невизначеності є чинником психологічного благополуччя, що пов'язана з особистісною готовністю людини до змін [49].

Н. Волинець було представлено теоретичну модель психологічного благополуччя, яка включає конкретні критерії та складові. За критерієм життєвої позиції емоційно-когнітивний компонент відзначається позитивним ставленням до подій, тоді як поведінковий компонент виявляється в умінні долати труднощі та контролювати ситуацію. Щодо критерію рефлексивної оцінки, емоційно-когнітивний компонент демонструє життєстійкість і позитивні емоції, а поведінковий – здатність приймати ефективні рішення і адаптуватися [5].

Психологічне благополуччя у професійному середовищі перш за все розглядається як переживання працівником благополуччя в цілому. Окрім того, слід враховувати емоційний стан задоволеності/незадоволеності працівника різними аспектами його професійної діяльності, відповідно до досягнутого актуальним потребам працівника [4].

Переживання психологічного благополуччя обумовлене особливостями певних професійних чинників (організаційними умовами, типами виконуваних завдань, сприятливої соціально-психологічної атмосфери), психологічною готовністю здійснення діяльності (професійна компетентність, професійна адаптація, мотивація, самооцінка) та оцінкою наслідків діяльності [6].

1.3 Психологічні особливості професійної діяльності членів громадських організацій

Громадські організації відіграють важливу роль у сучасному суспільстві, активно впливаючи на різні сфери життя. Вони сприяють вирішенню суспільно значущих проблем, виступають платформою для реалізації ініціатив, підтримки соціальної справедливості. Повномасштабне вторгнення

змінити відношення суспільства до діяльності громадських організацій, однак досі залишається проблема невивченості психологічних особливостей та існуючих проблем, що супроводжують членів громадських організацій.

Згідно з Законом України «Про громадські об'єднання» громадська організація (ГО) – це громадське об'єднання, засновниками та членами якого є фізичні особи [35]. Громадська організація впроваджує свою діяльність для реалізації спільної для її учасників місії та завдань.

Діяльність громадських організацій може охоплювати різні суспільні сфери, зокрема гуманітарну та інформаційну. Вони також організують культурно-просвітницькі та освітні заходи, співпрацюють з іншими організаціями, у тому числі міжнародними партнерами та органами місцевого самоврядування. Ця взаємодія стосується реалізації ініціатив, гуманітарних проєктів, проведення досліджень та сприяння розвитку суспільних цінностей.

Як і будь-яка діяльність, професійна діяльність членів громадських організацій має свої особливості [7]:

- інноваційність у рішеннях, що базується на попередньо набутому досвіді;
- творчий підхід до вирішення соціально значимих проблем;
- особиста активна життєва позиція та готовність до дії;
- розуміння відповідальності за результати внаслідок громадянської активності;
- комунікативність;
- здатність до саморозвитку;
- вміння працювати в команді та реалізовувати спільні завдання.

Як ми зазначали вище, неурядові організації (національні/міжнародні благодійні фонди та громадські організації) є рушійною силою у реагуванні на виклики суспільства. Повномасштабне вторгнення внесло корективи у діяльність громадських організацій, через що багатьом організаціям довелося адаптуватися під нові умови та змінювати свою діяльність відповідно до

актуальних запитів суспільства. Зросла кількість організацій, що працюють у рамках гуманітарного реагування. Результати досліджень демонструють, що основними напрямками для громадських організацій та благодійних фондів наразі є допомога армії та ветеранам, а також допомога людям, постраждалим від війни та внутрішньо переміщеним особам. [8 ;34]. Така статистика вказує на необхідність роботи з вразливими категоріями населення, а також суб'єкт-суб'єктний характер цієї роботи. А враховуючи специфіку війни, то така діяльність здійснюється також у зоні бойових дій або у прифронтових містах/селах.

Для професійної діяльності працівників громадських організацій, що працюють у сфері гуманітарного реагування характерне виконання таких функцій як: діагностична, прогностична, правозахисна, організаційна, профілактична, соціально-педагогічна, психологічна тощо [29]. Окрім того, це здійснення додаткового інформування населення про надавання послуг, здійснення моніторингової діяльності та мережування. Особливістю діяльності членів громадських організацій є також те, що окрім безпосереднього надання соціальних послуг, існує необхідність розвитку організації (що часто є додатковою неоплачуваною діяльністю). Це включає в себе підготовку інформаційних просвітницьких матеріалів, написання та підготовку проєктних заявок, переговори та налагодження контактів з партнерськими організаціями, відвідування кластерних заходів тощо.

Громадські організації піддаються активному впливу зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливає на якість професійної діяльності. Серед зовнішніх чинників, що підсилюють можливості можуть бути: згуртованість, та координація організацій громадського сектору; активізація співпраці з міжнародними організаціями й донорами. Серед внутрішніх чинників такого характеру: зростання якості команди, масштабування проєктів або змінення географії діяльності, розбудова організаційної структури. Однак, існують також і проблематичні аспекти діяльності, що зумовлені негативним впливом

зовнішніх та внутрішніх факторів. Наприклад: втома, виснаження, вигорання працівників, застарілі внутрішні організаційні правила, безпекові ризики та невизначеність, брак соціального капіталу [34].

На основі теоретичного аналізу досвіду діяльності громадських організацій та наших попередніх напрацювань, ми можемо виокремити наступні ситуації невизначеності та виклики [2; 34]:

Нестабільне фінансування. Ця проблема є доволі актуальною для представників неурядових організацій, адже вони залежать від можливостей реалізації проєктів та міжнародної грантової підтримки. Наразі спостерігається тенденція, що робота в організаціях гуманітарного спрямування у більшості випадків реалізується в рамках короткострокових проєктів (3-5 місяців). В таких умовах працівники часто не мають чіткої інформації про подальші плани. Це породжує відчуття невизначеності, що негативно позначається як на особистому благополуччі працівників, так і на здатності організації ефективно планувати свою діяльність у майбутньому. Окрім того, пролонгація війни внесла зміни в взаємовідносини з донорськими організаціями, недостатня гнучкість, нерозуміння місцевого контексту, потреб населення, збільшення кількості звітних матеріалів та бюрократизація, яка стає деструктивною та неефективною в умовах швидкої зміни ситуації у прифронтових областях.

Безпекові виклики, посилення частоти обстрілів залишаються актуальними для працівників гуманітарного реагування, особливо тих, що працюють у прифронтових областях, окупованих/деокупованих регіонах. «Польова робота» супроводжується невизначеністю щодо фізичної безпеки працівників та вимагає додаткової підготовки логістики, координації та алгоритмів дій у випадку екстрених ситуацій.

Суб'єкт-суб'єктна робота з бенефіціарами. Короткостроковий характер діяльності унеможлиблює здійснення комплексного аналізу роботи та вплив на бенефіціарів, що сприяє сумнівам та невизначеності працівника організації

щодо значимості та ефективності його діяльності. Робота з вразливими категоріями населення може супроводжуватись певними труднощами та невизначеністю при виборі ефективного шляху для вирішення проблеми. З точки зору критеріїв ситуацій невизначеності, такі ситуації супроводжуються великою кількістю змінних складових. Ще одна складність професійної діяльності працівників гуманітарного реагування може полягати в необхідності притримуватись об'єктивності та неупередженості у відносинах із бенефіціарами. Однак розповсюдженою ситуацією є те, що вони не можуть залишатись байдужими до негативного досвіду своїх клієнтів, які переживають складні життєві ситуації.

Проблеми організаційного характеру та інституційна неспроможність. Брак інформації або постійне внесення змін щодо поточних обов'язків, планів, низький рівень внутрішньої комунікації може спричиняти ситуації невизначеності та впливати на якість роботи працівника, та у подальшому на його психологічне благополуччя у професійній діяльності.

Для фахівців організаційної психології важливо розуміти не лише виклики, що супроводжують фахівців у рамках їх професійної діяльності, а й оцінювати та аналізувати їх потреби, зокрема у психологічній підтримці. Для працівників громадського сектору актуальними залишаються проблеми з перевантаженістю роботою, хронічний стрес (через війну, контакти із вразливими групами тощо), виснаження. Для національних та міжнародних організацій характерними є залучення сторонніх психологів, введення психологів у штат, інтеграція практики психологічної підтримки у робочі процеси. Однак для менших організацій це може бути проблематично.

Толерантність до невизначеності у професійній діяльності членів громадських організацій виявляється у таких аспектах як:

- здатність приймати рішення в умовах невизначеності. Прийняття рішень є ключовим аспектом для формування напрямів діяльності, реагування, впровадження подальших змін та інновацій;

- рефлексивному підході та усвідомленні власних реакцій на ситуацію невизначеності, самодетермінації, стратегій підвищення ефективності своєї діяльності та/або її трансформації;

- швидкому реагуванні на зміни та управління ризиками під час здійснення професійної діяльності.

У довгостроковій перспективі члени команди з вищим рівнем толерантності до невизначеності будуть більш відкритими до змін, та нового досвіду, інноваційними, активними учасниками прийняття рішень та формування ефективних стратегій подолання труднощів.

Чинники організаційного середовища включають умови праці (матеріально-технічне забезпечення, заробітну плату, фізичні умови робочого середовища та безпеку, соціально-психологічний клімат у колективі тощо), а також чинники результатів діяльності (кар'єрне зростання, зацікавленість у роботі, відчуття реалізації корисної справи, допомога іншим у рамках виконуваних професійних функцій) [6]. Дані чинники впливають на різні складові психологічного благополуччя. Відчуття працівником задоволеності/незадоволеності умовами праці та реалізацією професійної діяльності впливає на його переживання психологічного благополуччя як у професійній діяльності, так і в цілому.

Таким чином, психологічні особливості професійної діяльності членів громадських організацій, що діють у рамках гуманітарного реагування, пов'язані зі специфічними вимогами та умовами їх роботи. Це передбачає надання соціальної допомоги, що часто відбувається в умовах невизначеності та може супроводжуватись відчуттям внутрішнього дискомфорту та напруги.

Висновки до розділу 1

1. Толерантність до невизначеності дозволяє ефективно діяти в умовах обмеженої інформації та суперечностей. Різні підходи до розуміння

толерантності до невизначеності розглядають її як ситуаційну установку, рису особистості або навичку. Особа з високим рівнем толерантності до невизначеності вміє приймати та усвідомлювати свою реакцію на невизначеність, зберігаючи стійкість та ефективний підхід до ухвалення рішень. Натомість, особа з високим рівнем інтолерантності схильна до поспішних висновків, категоризації та піддається впливу тривоги й дискомфорту. Толерантність до невизначеності містить такі структурні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Толерантність до невизначеності можна розглядати як складову адаптаційного потенціалу людини, що позитивно впливає на її життєстійкість.

2. Психологічне благополуччя можна розглядати з сторони сучасних підходів – гедоністичного (базується на вимірюванні задоволеності-незадоволеності життям) або евдемоністичного (оцінка людиною власної самореалізації та якості життя). Психологічне благополуччя як багатокomпонентий феномен включає в себе спектр станів та піддається впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. Виділяють такі компоненти психологічного благополуччя: фізичний, духовний, соціальний, матеріальний, екзистенціальний, особистісний. Толерантність до невизначеності може виступати одним із факторів впливу на психологічне благополуччя. У професійній діяльності це означає переживання працівником власне благополуччя, а також його задоволеність аспектами робочої діяльності, що піддаються впливу чинників організаційного характеру.

3. Громадські організації об'єднують громадян для вирішення суспільно необхідних проблем. Діяльність громадських організацій у сфері гуманітарного реагування характеризується наданням соціально-психологічних послуг вразливим категоріям населення та зумовлює певні виклики невизначеності, зокрема, безпекові загрози, фінансова нестабільність, робота з клієнтами та внутрішні організаційні труднощі. До психологічних характеристик працівників громадських організацій можна віднести активну

життєву позицію, ініціативність, схильність до саморозвитку, навички роботи в команді. Толерантність до невизначеності у сфері діяльності членів громадських організацій проявляється у здатності ухвалювати рішення в умовах невизначеності, управлінні ризиками, швидкому реагуванні на зміни та мобілізації ресурсів, рефлексивному та усвідомленому підході до розуміння індивідуальних особливостей, що сприяє розвитку стійкості, підвищенню рівня відкритості до нових можливостей та покращенню благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

2.1. Організаційне забезпечення емпіричного дослідження

У рамках дослідження толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя членів громадських організацій (ГО) нами було проведено опитування за допомогою онлайн анкетування. В опитуванні взяли участь 30 респондентів – представники громадських організацій.

Із 30 опитаних респондентів: 70% становлять жінки, 27% – чоловіки та 1% – інше.

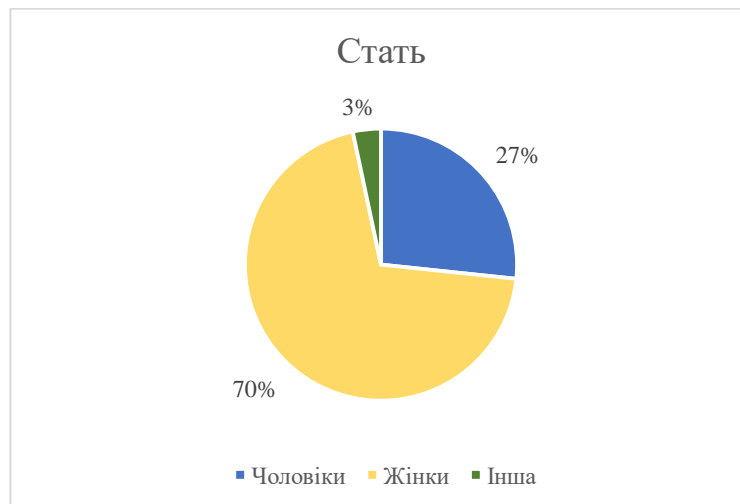


Рис. 2.1 Розподіл за статтю вибірки дослідження

За віковим розподілом вибірки дослідження, на рисунку 2.2 ми можемо бачити, що 47% – становлять респонденти віком 18-25 років, 27% – віком 26-40 років, 23% – 41-60 років та 3% – особи віком 60-70 років.



Рис. 2.2 Віковий розподіл вибірки дослідження

За напрямками роботи, серед опитаних респондентів переважають представники сектору гуманітарного реагування, надання послуг соціально-психологічної підтримки та допомоги постраждалому вразливому населенню. Також зустрічаються учасники громадських організацій, сфера діяльності яких спрямована на освітньо-просвітницьку роботу з дітьми, підтримкою жіночого руху, розвиток громадської участі, благоустрій міста, забезпечення військових підрозділів та волонтерську діяльність.

Із 30 опитаних респондентів досвід роботи до 1 року мають 33% опитаних, 1-3 років – 43%, 3-5 років – близько 7%, а більше 5 років – 13% опитаних.

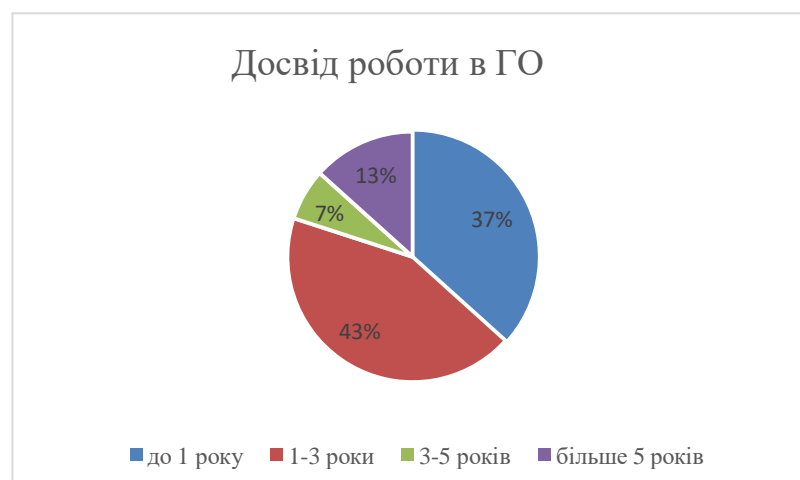


Рис. 2.3 Досвід роботи в громадській організації вибірки

дослідження

Для реалізації даного етапу емпіричного дослідження нами був використаний такий психодіагностичний інструментарій:

- Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер);
- Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф);
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» дозволяє виміряти рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності [14]. Респондент має прочитати запропоновані твердження (16 тверджень) та вказати ступінь своєї згоди чи незгоди з ними, керуючись такою шкалою оцінок: 1. Категорично не згодний; 2. Майже не згодний; 3. Скоріше не згодний; 4. Невизначене ставлення; 5. Скоріше згодний; 6. Майже згодний; 7. Цілком згодний. При здійсненні обробки результатів парні пункти мають бути обраховані за зворотною шкалою. Результати представлені окремо за трьома шкалами, а також підсумовуються у загальний показник. Середні значення загального показника: 44–48, а вищі результати свідчать про високий рівень інтолерантності до невизначеності.

Ми отримуємо такі шкали: шкалу новизни (нова ситуація, що раніше не зустрічалася), шкалу складності (ситуація має значну кількість змінних складових), шкалу неможливості розв'язання (деякі складові ситуації можуть бути суперечливими інтерпретації та ускладнювати пошуки стратегій для вирішення).

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» був нами використаний з метою дослідження рівня психологічного благополуччя особистості (загальний показник та окремі компоненти психологічного благополуччя). Бланк методики містить перелік певних тверджень. Респонденту необхідно прочитати твердження та висловити свою згоду або

незгоду з твердженнями, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих варіантів — від «Абсолютно згоден» (6) до «Абсолютно не згоден» (1). Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку набраних балів і їх переводу в низхідну шкалу в тих передбачуваних випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються та оформлюються в шкали [18]. Бали за всіма шкалами підсумовуються та складають Індекс загального психологічного благополуччя (ІЗПБ).

Шкали, що ми отримаємо: позитивні відносини з тими, що оточують, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття.

Для всіх шкал:

- 14-38 – низький рівень;
- 39-62 – середній рівень;
- 63-84 – високий рівень.

Для ІЗПБ:

- 84-224 – низький рівень;
- 225-364 – середній рівень;
- 365-504 – високий рівень.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» була розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк та використовується для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя [14]. Методика містить 20 тверджень. Респонденту необхідно прочитати твердження та виразити ступінь своєї згоди з ним за шкалою, де 5 балів – «повністю погоджуюсь», а 1 бал – «повністю не погоджуюсь». Обробка результатів відбувається шляхом підсумовування балів в шкали та переводу балів у «непряму» шкалу у тих випадках, що передбачені.

Ми отримуємо шкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям»,

«Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Відповідно до отриманої формули (від суми балів за першу та третю шкалу необхідно відняти бали за другу шкалу) формується Загальний показник задоволеності життям шляхом.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження толерантності до невизначеності та проявів психологічного благополуччя членів громадських організацій

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо бачити, що переважна більшість опитаних респондентів мають низький рівень толерантності до невизначеності, у свою чергу, це може вказувати на сприйняття ними нових ситуацій як тих, що несуть загрозу, відчуття труднощів у адаптації. Опитувані можуть стикатись з складнощами у прийнятті та управлінні складними ситуаціями, що супроводжується відчуттям внутрішнього дискомфорту та напруги, сумнівами у власних здібностях.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників толерантності до невизначеності респондентів дослідження

Критерії описової статистики	Назви шкал			
	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала неможливості розв'язання	Загальний результат
Показники респондентів з досвідом роботи в ГО до 1 року				
Середнє значення	16,39 ± 3,40	35,64 ± 4,59	13,18 ± 3,10	65,21 ± 7,43
Медіана	17,00	35,50	13,50	65,00
Мода	18,00	32,00	15,00	58,00
Дисперсія вибірки	11,58	21,05	9,63	55,21
Показники респондентів з досвідом роботи в ГО більше 1 року				
Середнє значення	16,40 ± 3,29	35,80 ± 4,50	13,20 ± 3,00	65,40 ± 7,22
Медіана	17,00	36,00	13,50	65,50
Мода	17,00	32,00	15,00	70,00
Дисперсія вибірки	10,80	20,23	8,99	52,18

За результатами описової статистики показників толерантності до невизначеності, можна відзначити подібність середніх значень для тих, хто має досвід роботи в громадській організації до року та для тих, хто має більше року. Медіана також не має значущих відмінностей. За результатами показників опитаних респондентів з досвідом роботи до року, мода становить 58, тобто дане значення зустрічається найчастіше, у той час як показники іншої групи демонструють значення в 70, однак обидва показники знаходяться вище середнього рівня.

Відповідно до результатів дослідження психологічного благополуччя представників громадських організацій (Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К.Ріфф), ми отримали такі дані (таблиця 2.2):

- за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 54% опитаних мають високий рівень, 43% – середній, 3% – низький. Такі результати можуть свідчити, що для більшості опитаних є характерним здатність до побудови приємних та довірчих стосунків з оточуючими людьми, піклування про них та емпатія. Однак, у той же час, може існувати переживання власної ізольованості ,небажання йти на компроміси;

- за шкалою «Автономія»: 30% – високий рівень, 67% – середній, 3% – низький. Тобто, для більшості опитаних респондентів властиве самостійне ухвалення рішень, оцінювання себе, керуєтесь особистісними стандартами, що впливає на регулювання власної поведінки. Однак також може виникати відчуття потреби у розвитку більшої автономності або орієнтація на думку інших, на нашому думку, такі результати можуть бути пов'язані з віковим розподілом вибірки, оскільки 47% становлять респонденти віком 18-25 років;

- за шкалою «Управління середовищем»: 17% – високий рівень, 73 % – середній рівень, 10% – низький. Варто зазначити, що відсоток осіб з низьким рівнем є вищим у порівнянні з іншими шкалами. Отримані результати можуть свідчити, що для більшості опитаних виконання буденних справ не

супроводжуються труднощами. Однак, також можливе виникнення відчуття безпорадності та безсилля в управлінні обставинами навколишнього світу, неможливості покращити добробут;

- за шкалою «Особистісне зростання»: 63% – високий рівень, 37% – середній та ніхто з респондентів не має низьких показників за даною шкалою. Дані результати є цікавими для нашої роботи, оскільки вище ми теоретично визначали схильність до саморозвитку як особливість здійснення професійної діяльності членів громадських організацій. Виходячи з отриманих результатів, для більшості опитаних респондентів є важливим постійний розвиток, та реалізація власного потенціалу;

- за шкалою «Цілі у житті»: 47% мають високий рівень, 50% – середній, 3% – низький. Отримані результати свідчать, що для більшості респондентів характерні усвідомленість цілей та шляхів для їх досягнення;

- за шкалою «Самоприйняття»: 37% – високий рівень, 60% – середній, 3% – низький. Згідно з отриманими результатами, для більшості опитаних респондентів характерні позитивна оцінка себе та особистих якостей. Однак, може також існувати й певна незадоволеність чи стурбованість певними особистісними характеристиками, неприйняття себе.

Таблиця 2.2

Рівні психологічного благополуччя членів ГО

Шкали психологічного благополуччя	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
	%	%	%
«Позитивні відносини з тими, що оточують»	3,33	43,33	53,33
«Автономія»	3,33	66,66	30,00
«Управління середовищем»	10,00	73,33	16,66
«Особистісне зростання»	0,00	36,66	63,33
«Цілі у житті»	3,33	50,00	46,66
«Само-прийняття»	3,33	60,00	36,66

Звернувши увагу на рисунок 2.4, можна побачити, що за показниками Індексу загального психологічного благополуччя більшість респондентів мають середній та високі рівні психологічного благополуччя. Згідно з результатами описової статистики середні значення за шкалами психологічного благополуччя знаходяться на середньому рівні (додаток В), окрім шкали «Особистісне зростання», середні значення якої демонструють, що показники відповідей респондентів знаходяться на високому рівні. Значущих відмінностей між респондентами з досвідом роботи до року, та тими, хто має більше року не виявлено.

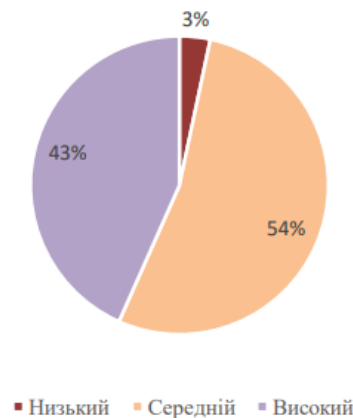


Рис. 2.4 Індекс загального психологічного благополуччя вибірки дослідження

За результатами дослідження суб'єктивного благополуччя членів громадських організацій (таблиця 2.3) було встановлено, що:

- за критерієм «Задоволеність власним життям»: 33% мають низький рівень, 50% – середній, 17% – високий. За результатами описової статистики середні значення респондентів за даною шкалою знаходяться на низькому рівні. Такі результати можуть свідчити, що для більшості питаних респондентів є характерними помірна задоволеність деякими аспектами життя та присутнє бажанням поліпшити інші. В цілому, респонденти можуть

оцінювати свою діяльність як продуктивну, залишаючи можливість для покращення. Життєві умови сприймаються як прийнятні, але не ідеальні, без гострої потреби в зміні. В цілому, настрої залишається поміркованим, поєднуючи оптимізм з певною часткою скептицизму щодо майбутнього;

- за критерієм «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: 53% мають низький рівень, 23% – середній та 23% високий. За результатами описової статистики середні значення респондентів за даною шкалою знаходяться на низькому рівні. У даному випадку, низький рівень говорить про задоволеність людини та її досягненнями, здатність давати адекватну оцінку та насолоджуватись успіхами. Однак, присутні респонденти з високим та середнім рівнем, що свідчить про певну незадоволеність, зростання внутрішньої напруги та категоричність мислення;

- за критерієм «Задоволеність відносинами з іншими»: 23% мають низький рівень, 57% – середній та 20% – високий. За результатами описової статистики середні значення респондентів за даною шкалою знаходяться на середньому рівні. Дані результати можуть свідчити, що для більшості опитаних є характерним задоволеність своїм оточенням та колом спілкування, але не виключаючи можливість щодо покращенні деяких його складових. Коло спілкування сприймається як переважно безпечне та надійне, хоча іноді можуть виникати сумніви або відчуття дискомфорту.

Таблиця 2.3

Результати дослідження аспектів задоволеності життям

Критерії	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
	%	%	%
Задоволеність власним життям	33,33	50,00	16,66
Невдоволеність собою та розчарування в житті	53,33	23,33	23,33
Задоволеність відносинами з іншими	23,33	56,66	20,00

Показники загального рівня задоволеності життям показують, що для більшості опитаних респондентів характерний середній (43%) та низький (37%) рівні задоволеності життям. За результатами описової статистики середні значення респондентів за даною шкалою знаходяться на середньому рівні. Значущих відмінностей між респондентами з досвідом роботи до року, та тими, хто має більше року не виявлено. Такі результати можуть свідчити, що респондентам властиве отримання задоволення від життя, оцінюючи та усвідомлюючи різні сторони. Однак, може виникати відчуття невпевненості у своїх досягненнях, сприйняття подій, що зустрічають на шляху, як негативних та загрозливих, потребуючи підтримку.

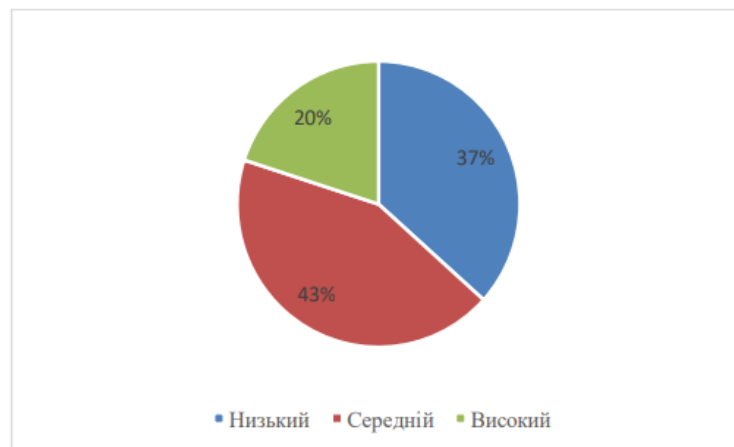


Рис.2.5 Загальний рівень задоволеності життям вибірки дослідження

Відповідно до отриманих результатів дослідження було виявлено значущі кореляційні зв'язки між показниками толерантності до невизначеності та складовими психологічного благополуччя. Зокрема, зв'язок ($p \leq 0,05$) між «Шкалою складності» та такими компонентами як «Позитивні відносини з тими, що оточують» та «Особистісне зростання». Також було виявлено значущі кореляційні зв'язки ($p \leq 0,01$) між показником «Шкала неможливості розв'язання» та майже всіма складовими психологічного благополуччя (окрім «Автономії»), через що можна припустити, що відчуття безвиході у вирішенні проблем значно впливає на різні складові

психологічного благополуччя, зокрема на самоприйняття, соціальні зв'язки, особистісний розвиток, життєві цілі та здатність управляти навколишнім середовищем.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язки проявів толерантності до невизначеності та компонентів психологічного благополуччя членів ГО

	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала неможливості розв'язання	Загальний результат
«Позитивні відносини з тими, що оточують»	-0,061	0,376*	0,451**	0,393
«Автономія»	0,100	0,201	0,254	0,276
«Управління середовищем»	0,071	0,211	0,494**	0,369
«Особистісне зростання»	-0,086	0,372*	0,471**	0,388
«Цілі у житті»	0,032	0,334	0,537**	0,446
«Само-прийняття»	0,094	0,213	0,451**	0,362
Індекс загальний	0,036	0,360	0,570	0,477**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між загальним показником толерантності до невизначеності (ТН) та Індексом загального психологічного благополуччя (ІЗПБ) – 0.48 ($p \leq 0,01$), даючи змогу припустити, що люди з вищим рівнем толерантністю до невизначеності, як правило, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Вони можуть краще впоратись з життєвими викликами, зберігати оптимістичний настрій та адаптуватися до змін.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язки проявів толерантності до невизначеності та аспектів задоволеності життям

	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала неможливості розв'язання	Загальний результат
Задоволеність власним життям	-0,059	0,140	0,385*	0,220
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0,059	0,066	0,452**	0,202
Задоволеність відносинами з іншими	-0,006	0,403*	0,502**	0,457

Загальний рівень задоволеності Життям	-0,020	0,251	0,319	0,280
---------------------------------------	--------	-------	-------	-------

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

За результатами дослідження було встановлено значущий кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$) між шкалою "Шкала складності" та шкалою "Задоволеність відносинами з іншими", саме тому, можна припустити, що люди, які сприймають складні ситуації як ті, що можуть мати негативні наслідки, відчувають меншу задоволеність під час взаємодії з іншими. Також було встановлено кореляційні зв'язки показників «Шкали неможливості розв'язання» з усіма аспектами задоволеності життям. Це означає, що внутрішня напруга, яка виникає під час переживання критичних ситуацій, чинить дестабілізуючий вплив на особистість досліджуваних респондентів, значимо впливаючи на рівень задоволеність інтра- та екстра- чинників життя.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про взаємозв'язки між толерантністю до невизначеності з компонентами психологічного благополуччя та їх когнітивною оцінкою суб'єктивного благополуччя. Дані результати підтверджують висунуту гіпотезу. Сприйняття неможливості розв'язання складних ситуацій супроводжується емоційною напругою та негативно впливають на різні аспекти благополуччя, у тому числі, соціальні зв'язки та задоволеність від життя. Дані висновки підкреслюють важливість ефективних стратегій підвищення рівня толерантності до невизначеності та застосування методів подолання внутрішньої напруги й емоційної стійкості для покращення психологічного благополуччя.

На основі статистичного аналізу, проведеного за допомогою t-критерію Стьюдента, встановлено, що за результатами проведених методик не виявлено статистично значущих відмінностей між працівниками громадських організацій, які працюють до одного року, та тими, хто працює понад рік (для результатів дослідження загального рівня толерантності до невизначеності – $t_{емп.} = -0.78115$; для результатів дослідження загального рівня психологічного благополуччя – $t_{емп.} = -0.43122$; для результатів дослідження загального рівня

задоволеності життям – $t_{\text{емп.}} = 1.26118$) . Це може свідчити про відносну однорідність досліджуваних груп за рівнем психологічного благополуччя, толерантності до невизначеності та когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя, а також про можливий вплив схожих професійних умов незалежно від тривалості роботи. Однак, обмежений обсяг вибірки міг знизити ймовірність виявлення значущих відмінностей.

Висновки до розділу 2

1. Для проведення емпіричного дослідження рівня толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя було опитано 30 членів громадських організацій. Серед них 70% — жінки та 27% — чоловіки. За віковою характеристикою, 47% складають респонденти 18-25 років, 27% — 26-40 років, 23% — 41-60 років і 3% — 60-70 років. Досвід роботи в громадській організації опитаних респондентів різниться, як і напрямки їх професійної діяльності, серед яких, зокрема, освітньо-просвітницька, педагогічна діяльність, феміністичний рух та підтримка жінок, гуманітарне реагування та соціальна діяльність, благоустрій міста, забезпечення військових підрозділів та волонтерський рух тощо.

2. Результати дослідження демонструють, що більшість респондентів мають низький та середній рівні толерантності до невизначеності, сприймаючи нові ситуації як загрозові, та середній і високий рівні психологічного благополуччя. Високий рівень фактору впливу особистісного розвитку на психологічне благополуччя підтверджує тезу, що саморозвиток є важливою психологічною особливістю професійної діяльності членів громадських організацій. Однак, когнітивна оцінка задоволеності життям у багатьох знаходиться на середньому або низькому рівнях. Встановлені кореляційні зв'язки свідчать, що сприйняття ситуацій як безвихідних впливає на рівень психологічного благополуччя та задоволеність життям.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

3.1 Розвиток психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій як предмет психологічних досліджень

Формування толерантності до невизначеності є одним з важливих аспектів у дослідженні психологічного благополуччя членів громадських організацій. Це означає здатність особистості справлятися з ситуаціями, що характеризуються непередбачуваністю та нестабільністю, а також адаптуватися до нових умов, не втрачаючи почуття психологічної стійкості. Для членів громадських організацій, діяльність яких пов'язана з безпосередньою взаємодією з суспільством, змінами в суспільному житті, ця якість стає важливою для забезпечення не лише ефективної діяльності, а й збереження власного психологічного благополуччя.

Процес «формування» особистості відображає результат активних форм впливу зовнішніх і внутрішніх детермінант на процес розвитку [46].

Модель технології формування толерантності до невизначеності в контексті психологічного благополуччя включає в себе такі компоненти:

- інформаційно-смісловий компонент включає в себе теоретичний аналіз психологічного явища толерантності до невизначеності в організації, систематизацію знань, підходів до вивчення феномену, структуру, значення, основні елементи тощо;
- діагностичний компонент – аналіз критеріїв толерантності до невизначеності, ознайомлення з методами вимірювання;
- корекційно-розвивальний – формування напрямків корекційно-

розвивальної роботи та аналіз доцільності засобів задля досягнення мети, у тому числі, через систему тренінгів, консультацій.

Під час формування толерантності до невизначеності на індивідуальному рівні психолог може використовувати такі види роботи як:

Психологічне консультування - надання психологічної допомоги працівникам організації з метою вирішення психологічних проблем, що виникають у процесі професійної діяльності (якщо ми говоримо про діяльність організаційного психолога), зокрема, це може стосуватись з'ясування змісту ситуацій невизначеності, усвідомлення клієнтом власних емоцій внаслідок таких ситуацій тощо.

Психоедукація - поширення психологічних знань, розвиток відповідних компетенцій, шляхом надання інформації про те, як невизначеність впливає на психіку і як з нею справлятися, що таке толерантність до невизначеності. Варт зауважити, що даний вид можливий як на індивідуальному рівні, так і на груповому.

Психологічний розвиток і корекція - розробка та впровадження інтервенцій відповідно до особливостей клієнта.

Одним із методів роботи, що можна використовувати у ході формування толерантності до невизначеності у якості корекційно-розвивального компоненту – це тренінг. Тренінг – це систематичне набуття знань, умінь, та навичок, який спрямований на вдосконалення виконання діяльності у певній галузі [12]. Тренінг орієнтований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які відбуваються у ході реалізації підготовленої тренінгової програми, зворотному зв'язку та застосуванні методів оцінки його ефективності. Оскільки тренінг передбачає групову форму роботи, це сприяє створенню атмосфери підтримки, допомагає учасникам обмінюватися досвідом та напрацюваннями. У нашому випадку це можливість спільного напрацювання типології ситуацій невизначеності, що характерні для професійної діяльності

членів громадських організацій та стратегії подолання вищезазначеної невизначеності. Ще однією перевагою даного методу може бути наявність рефлексивного підходу, який дозволяє учасникам краще усвідомити свої емоційні реакції, ставлення до новизни та ризиків, охарактеризувати власні підходи до діяльності у ситуаціях невизначеності. Окрім того, застосування тренінгової технології дозволяє інтегрувати різні формати вправ та завдань, зокрема роботу в групах, інформаційні матеріали (сприяють підвищенню обізнаності з різних питань), інтерактивні методи навчання (включають у себе відео-матеріали, інтерактивні дошки, онлайн-вікторини з тематики тренінгу, мозковий штурм, дискусії, кейс-стаді та навіть застосування штучного інтелекту – все це дозволяє забезпечити активне залучення учасників до діяльності у ході їх взаємодії з іншими учасниками та матеріалами навчальної програми). Тренінги надають учасникам можливість практикувати техніки та підходи, які сприяють розвитку толерантності до невизначеності.

Користуючись моделлю запропонованою С. Хілько, то розробка та впровадження інтервенцій має базуватись на даній моделі та включати такі складові [46]:

- когнітивна складова – включає в себе підвищення рівня обізнаності про «позитивну сторону» толерантності до невизначеності у професійному житті, усвідомленістю та рефлексією особистих почуттів в умовах змін;
- афективна складова – описує емоційну складову у процесі формування толерантності до невизначеності, позитивні емоції у моментах суперечностей чи двозначності;
- конативна складова – включає в себе вміння діяти в ситуаціях невизначеності, вироблення ефективних стратегій, відпрацювання конкретних вмінь.

Психодрама як один із методів, що може застосовуватись у рамках

корекційно-розвивального компоненту технології формування толерантності до невизначеності. Психодрама виступає як терапевтичний груповий процес, у якому застосовується імпровізація, яка відображає актуальні проблеми клієнтів [25]. Не дивлячись на важливу роль спонтанності у цьому методі, психодрама має структурні елементи та принципи. Одним із важливих структурних елементів є рольова гра. Саме вона є процедурним прийомом, метод психодрами створює умови, за яких людина, що грає певну роль, може працювати над проблемними ситуаціями, досліджувати власні почуття, що у свою чергу сприяє самоактуалізації особистості. Розвиток толерантності до невизначеності за допомогою психодрами передбачає участь людини в рольових іграх, учасники яких можуть приміряти на себе різні ролі, імпровізувати в нестандартних ситуаціях та відігравати певні сценарії з реального життя, зокрема ті, що стосуються поведінки в ситуації невизначеності. Результатом психодрами є інсайт – зміна в сприйнятті, ставленні до власних проблем тощо.

Як ми зазначали вище, поведінкова складова включає в себе вміння приймати рішення у ситуації невизначеності, пошук ефективних стратегій, що є необхідною складовою у ході формування толерантності до невизначеності. Саме тому, на нашому думку, є доцільним включення практичних вправ з прийняття рішень у корекційно-розвивальну програму. Наприклад, Модель "сміттєвого ящика" — це теорія прийняття рішень, що описує процес прийняття рішень у ситуаціях високої невизначеності та непередбачуваності. У цій моделі процес ухвалення рішення схожий на те, як речі скидаються в "сміттєвий ящик": проблеми, рішення, учасники і можливості скидаються в один "контейнер", і рішення з'являються випадково, коли певні елементи "зустрічаються" між собою [41].

Основні характеристики даної моделі:

- непередбачуваність – рішення приймаються не на основі послідовного аналізу чи логічного розгляду, а швидше завдяки випадковому

збігу певних обставин;

- одночасне співіснування різних елементів – проблеми, рішення та учасники часто співіснують незалежно один від одного, і часто рішення обирається ще до того, як сформульовано головну «проблему»;
- адаптивність до складних середовищ – модель "смітєвого ящика" особливо актуальна для організацій, які працюють у мінливих середовищах, де плани та завдання постійно змінюються.

У ході застосування даної моделі можна зімітувати ситуацію, що буде актуальною для цільової аудиторії – членів громадських організацій – та стосуватиметься безпосередньо їх професійної діяльності. Особливостями даної моделі є те, що вибір може бути зробленим і без вирішення ключової «проблеми», ситуація може бути вирішена, а може залишитись невирішеною. Такі специфічні умови для проведення даної вправи відповідають необхідності створення умов невизначеності в навчальному процесі формування толерантності до невизначеності.

Одним із методів також може бути арт-терапія. Арт-терапія є ефективним методом у ході формуванні толерантності до невизначеності, оскільки вона допомагає учасникам висловити свої почуття, страхи та тривоги через творчий процес. Арт-терапевтичні технології можуть включати в себе безліч варіацій виконання вправ, непередбачуваність процесу дозволяє нам зберігати умову невизначеності навчального процесу, здатність приймати непередбачувані результати, не турбуючись про "правильність" або "ідеальність" виконання допомагає знижувати страх перед невідомим та розвиває здатність знаходити задоволення у процесі. Завдяки безпечному середовищу для роботи з емоціями, учасники можуть експериментувати з різними підходами до проблем, що сприяє емоційній стійкості та психологічному благополуччю.

Оскільки ми говоримо про толерантність до невизначеності в контексті психологічного благополуччя працівників громадських організацій, то буде

абсолютно доцільним додавання вправ, що націлені на аналіз життєвої ситуації, пошук ресурсів (внутрішніх та зовнішніх), які б дозволяли зберігати стійкість в умовах швидкоплинних змін.

3.2 Програма розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій

Створена нами програма передбачає розвиток психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності і включає такі важливі аспекти як: обізнаність про феномен толерантності/інтолерантності до невизначеності та її роль в професійній діяльності членів громадських організацій, прийняття рішень в умовах невизначеності та формулювання позитивного ставлення до змін. Окрім того, ми розглядаємо толерантність до невизначеності саме в контексті психологічного благополуччя, тому кожен з занять містить вправи, що ти чи іншим чином спрямовані на його покращення.

У ході формування програми ми керувались такими принципами як:

- орієнтація на особливості професійної діяльності учасників (враховуючи значимість компоненту психологічного благополуччя «особистісне зростання» (відповідно до цього були включені міні-лекції, самопізнання), робота в команді і прийняття рішень, ситуації що б були актуальними відповідно до робочих завдань);
- рефлексивний підхід (врахування досвіду, індивідуальних реакцій та саморефлексії учасників);
- невизначеність (невизначеність під час виконання вправ, що дозволяє учасникам адаптуватись та діяти в таких умовах);
- методи інтерактивного навчання (застосування засобів штучного інтелекту, роботи в групах тощо).

Мета програми: розвиток толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного благополуччя членів громадських організацій.

Завдання програми:

1) Засвоєння знань про зміст та структуру толерантності до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного благополуччя персоналу громадської організації.

2) Оволодіння методами діагностики толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного та благополуччя персоналом громадської організації.

3) Формування практичних методів та навичок, необхідних для розвитку толерантності до невизначеності у персоналу громадської організації для забезпечення психологічного благополуччя.

Критеріями залучення до участі в програмі є наявність досвіду роботи або досвід волонтерської діяльності в громадській організації.

Додаткова умова участі у програмі: перебування у безпечному місці під час проходження програми.

Розроблена програма складається з декількох етапів:

1. Підготовчий етап: встановлення рапорту, створення безпечного середовища.

2. Ознайомлення з поняттями "толерантність до невизначеності" та "психологічне благополуччя".

3. Аналіз основних джерел невизначеності в професійній діяльності учасників, характеристика зовнішніх та внутрішніх факторів впливу, основних стратегій поведінки.

4. Опанування методів, що допомагають ефективно функціонувати в умовах невизначеності, аналіз власних ресурсів для забезпечення психологічного благополуччя.

5. Надання практичного інструментарію для покращення рівня психологічного благополуччя.

Кожна тренінгова сесія включає такі компоненти: інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальний. У ході проведення тренінгової сесії використовуються такі техніки: «криголами», робота в малих групах, міні-лекції, групові дискусії, «мозкові штурми», метод незавершених речень тощо.

Організація занять: програма передбачає 6 тренінгових зустрічей, кожна з яких триває 120 хв.

Загальний вступ до занять передбачає: встановлення рапорту, формування та ознайомлення учасників з завданнями, встановлення правил тренінгової роботи для групи та очікування учасників.

Тренінгове заняття 1: Знайомство. Невизначеність і психологічне благополуччя.

Мета: знайомство та формування групової взаємодії; організація безпечного середовища, формування очікувань та завдань тренінгу; ознайомлення учасників із поняттям «толерантність до невизначеності» та «психологічне благополуччя».

Інформаційно-смісловий компонент:

- Метод незавершених речень. Вправа «Невизначеність у моєму житті».
- Міні-лекція: «Що таке толерантність до невизначеності, вплив невизначеності на благополуччя людини. Психологічне благополуччя та його основні компоненти».

Діагностичний компонент:

Опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера
Мета: визначити рівень толерантності до невизначеності; опанувати методику.

Корекційно-розвивальний компонент:

- Метод незавершеного речення «В ситуації, коли все навколо змінюється і невідомо, що буде далі я...» та висловитись.
- Індивідуальна робота: вправа «Контраргументи» виявлення

власних стратегії ставлення до невизначеності.

- Робота в групах: вправа «Портрет толерантної людини»
- Розминка: вправа «Передай енергію»

Підбиття підсумків та рефлексія.

Тренінгове заняття 2: Джерела невизначеності у професійній діяльності та реакції на неї.

Мета: визначити основні джерела невизначеності у професійній діяльності учасників і проаналізувати, як вони впливають на виконання робочих завдань та емоційний стан.

Вступ до тренінгу: мета, актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу. Вправа «Мій настрій сьогодні»

Інформаційно-смісловий компонент:

- Міні-лекція: «Основні підходи щодо розуміння ситуацій невизначеності, їх компонентів, сутності і типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності громадських організацій, що здійснюють свою діяльність у гуманітарному реагуванні»

Діагностичний компонент:

- Робота в групах та обговорення: застосування мозкового штурму методом Діаграма Ішікави на тему: «Ситуації невизначеності, що зустрічаються у нашій професійній діяльності».

Корекційно-розвивальний компонент:

- Робота в групах та обговорення: вправа «Шість капелюхів» (вирішення складного завдання, прийняття рішень в умовах невизначеності)
- Робота в колі: вправа-візуалізація «Буйок в океані» (зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану).

Підбиття підсумків та рефлексія. Метафорична карта та асоціації щодо неї у контексті тематики тренінгу.

Тренінгове заняття 3: Роль емоцій у ситуаціях невизначеності. Емоційна стійкість

Мета: ознайомити учасників щодо ролі емоцій у ситуації невизначеності, взаємозв'язок емоційного стану та тілесних проявів, надати практичні інструменти ідентифікації емоцій та їх стабілізації.

Вступ до тренінгу: мета, актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу. Вправа «Якщо я погода, то яка....».

Інформаційно-смісловий компонент:

- Міні-лекція: «Яку роль відіграють емоції у ситуаціях невизначеності? Вплив емоцій на наше благополуччя. Емоційна стабілізація».

Діагностичний компонент:

- Індивідуальна робота та групове обговорення: техніка емоційного самоаналізу.

Корекційно-розвивальний компонент:

- Індивідуальна робота: вправа «Як ви почували себе у ситуаціях невизначеності» (заповнення таблички: ситуації невизначеності – емоції–тілесні відчуття– шляхи вирішення).

- Робота в колі: практичні вправи-інструменти для емоційної стабілізації (вправа «Тут і зараз: Дихання на рахунок 4-7-8», вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном»)

Підбиття підсумків та рефлексія.

Тренінгове заняття 4: Прийняття рішень в умовах невизначеності.

Мета: ознайомити учасників з практичним інструментарієм прийняття обґрунтованих рішень в умовах невизначеності, сприяти командній роботі.

Вступ до тренінгу: мета, актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу. Вправа «Моя сильна сторона».

Інформаційно-смісловий компонент:

- Міні-лекція на тему: «Основні підходи до прийняття рішень в умовах невизначеності (наприклад, модель ухвалення рішень при ризику, гнучке планування, квадрат Декарта).

- Робота в колі: мозковий штурм і групове обговорення: «Які ще

формати прийняття рішень (стратегії) ви застосовували у невизначених або стресових ситуаціях?

Діагностичний компонент:

- Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, MDMQ (Манн, Барнетт, Редфорд, Форд) – самодіагностика за допомогою методів інтерактивного навчання.

Корекційно-розвивальний компонент:

- Робота в групах та обговорення: вправа «Сміттєвий ящик» – прийняття рішень в умовах невизначеності.
- Робота в колі: вправа «Чарівна крамниця» – розвиток здатності зосередитись на собі, свідомий вибір.
- Розминка: вправа «Молекули» – зняти фізичне напруження.

Підбиття підсумків та рефлексія. Вправа «Комплімент» («Сьогодні я дізнався, що ти...(кмітливий/маєш лідерські навички/креативний).

Тренінгове заняття 5: Готовність до змін як компонент психологічного благополуччя.

Мета: Розвинути здатність учасників адаптуватися до змін та зменшити опір новим умовам в умовах невизначеності.

Вступ до тренінгу: мета, актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу. Вправа «Дві правди і брехня».

Діагностичний компонент:

- Методика «Особистісна готовність до змін» (Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація: Бажанова Н., Бардієр Г.).

Інформаційно-смысловий компонент:

- Міні-лекція: «Готовність до змін. Психологічні бар'єри та фактори, які сприяють або заважають адаптації до змін».

Корекційно-розвивальний компонент:

- Робота в парах: Вправа «Як впливає прийняття/неприйняття невизначеності та змін на психологічне благополуччя?».

- Індивідуальна робота та обговорення: вправа «Людина під дощем» – аналіз механізмів для боротьби з труднощами.
- Робота в колі: вправа «Скринька з проблемами» – пошук стратегій дій в стресових ситуаціях (пов'язаних зі змінами в житті).
- Мозковий штурм на тему: «Що я можу зробити для того, щоб зберегти та підтримати своє психологічне благополуччя в умовах змін?»

Підбиття підсумків та рефлексія.

Тренінгове заняття 6: Толерантність до невизначеності як складова адаптаційного потенціалу людини. Ресурси для відновлення психологічного благополуччя.

Мета: ознайомити учасників з поняттям «адаптаційний потенціал», розглянути ресурси, що підвищують рівень психологічного благополуччя, сформулювати власні можливості для його покращення.

Вступ до тренінгу: мета, актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу. Вправа «Глімери».

Інформаційно-смісловий компонент:

- Міні-лекція на тему: «Адаптаційний потенціал людини. Модель «BASIC Ph» — це підхід для розвитку стійкості. Ресурси та їх види».

Діагностичний компонент:

- Методика «Опитувальник «індекс благополуччя ВООЗ-5» (who-5 well-being index)

Корекційно-розвивальний компонент:

- Робота в групах та обговорення: вправа «Коло ресурсів» систематизація знань про види ресурсів, джерела ресурсів для підвищення рівня психологічного благополуччя.
- Індивідуальна робота: вправа по «Моделі «BASIC Ph» – формулювання стратегій для подолання стресових ситуацій та відновлення ресурсів, складання алгоритму дії.
- Робота в колі та обговорення: Вправа «Квіз» – систематизація

набутих знання у ході занять.

Підбиття підсумків та рефлексія. Вправа «Валіза».

Отже, розроблене методичне забезпечення програми розвитку толерантності до невизначеності у контексті психологічного благополуччя передбачає комплексну та поетапну реалізацію із особливостей професійної діяльності громадських організацій.

3.3 Апробація програми розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій

Основними умовами до формування експериментальної групи була наявність досвіду роботи або досвід волонтерської діяльності в громадській організації. Таким чином, експериментальна група була сформована з персоналу громадської організації «Сумське громадське коло», що виступає базою проходження практики. Контрольна група була сформована з осіб, залучених до громадських організацій та не брали участі в тренінговій програмі.

Для перевірки ефективності програми нами було зібрано в експериментальній групі 8 осіб та 10 осіб в контрольній. Серед респондентів експериментальної групи 6 жіночої статі, 2 – чоловічої. У контрольній групі 6 осіб жіночої статі, 4 – чоловічої.

Ми провели опитування за методиками: 1) опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер); 2) опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К.Ріфф); 3) методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) до та після проведення програми. Експериментальна група проходила програму з 6 тренінгових занять, контрольна ж була опитана у ті ж проміжки часу для порівняння результатів для виявлення ефективності програми. Експеримент проводився у доволі короткі терміни.

Таким чином, програма була проведена протягом двох тижнів по 3 заняття. Такий формат був обумовлений особливостями робочих завдань в даний період, тому впровадження даної програми має свої переваги та недоліки. З одного боку, це дозволило підвищити залученість, оскільки тривалість занять дві години є легшим у пристосуванні до графіку. Але цей формат мав свої недоліки, зокрема, швидкість проходження програми може створювати когнітивне та емоційне перенавантаження учасників, обмежений час для глибшої рефлексії, що могло вплинути на загальну ефективність програми.

Також у рамках проведення програми нами було проаналізовано компонентне наповнення в умовах експерименту.

За результатами впровадження програми розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у громадських організаціях, ми отримали такі результати: збільшення рівня за показником загального індексу психологічного благополуччя у учасників експериментальної групи після впровадження програми (до $352,75 \pm 57,78$ – після $358,13 \pm 58,47$), а також незначні зміни у компонентах психологічного благополуччя (таблиця 3.1), що може свідчити про позитивні тенденції впливу програми.

Таблиця 3.1

Показники компонентів психологічного благополуччя експериментальної групи «до» та «після» впровадження програми

Критерії описової статистики	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середо вищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Само-прийняття	Загальний індекс психологічного благополуччя
До впровадження програми							
Середнє значення	$62,75 \pm 8,17$	$53,50 \pm 11,06$	$56 \pm 11,15$	$64,12 \pm 11,87$	$57,75 \pm 10,89$	$58,62 \pm 9,27$	$352,75 \pm 57,78$

Після впровадження програми							
Середнє значення	63,125 ±10,38	54±10,85	57,62± 11,26	65,62±10,84	58,37 ± 11,71	59,38 ± 8,42	358,1 3 ± 58,47

За результатами, наведеними у таблиці 3.2, ми бачимо, що показники аспектів задоволеності життям учасників експериментальної групи до та після впровадження програми не мають суттєвих відмінностей.

Таблиця 3.2

Показники аспектів задоволеності життям експериментальної групи «до» та «після» впровадження програми

Критерії описової статистики	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
До впровадження програми				
Середнє значення	23,12 ± 4,70	20,38 ± 4,21	26,75 ± 4,59	29,5 ± 9,58
Після впровадження програми				
Середнє значення	23,38 ± 5,04	19 ± 3,21	25,38 ± 4,57	29,75 ± 9,27

Таблиця 3.3

Показники толерантності до невизначеності експериментальної групи «до» та «після» впровадження програми

Критерії описової статистики	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала неможливості розв'язання	Загальний результат
До впровадження програми				
Середнє значення	16,25 ± 2,66	34,25 ± 5,28	13,88 ± 3,00	64,38 ± 6,70
Після впровадження програми				
Середнє значення	15,75 ± 2,25	32,87 ± 5,94	14,25 ± 3,01	62,88 ± 6,81

Відповідно до отриманих результатів, ми бачимо, що показники толерантності до невизначеності учасників експериментальної групи до та після впровадження програми мають незначущі відмінності (таблиця 3.3), зокрема зниження загального показника інтолерантності до невизначеності з $64,38 \pm 6,70$ до $62,88 \pm 6,8$ (у даному випадку «загальний результат» вказує на толерантність-інтолерантність особистості, де середні значення мають становити 44-48, щоб стверджувати, що особа є толерантною до невизначеності).

За результатами, наведеними у таблиці 3.4, ми бачимо, що показники психологічного благополуччя у учасників контрольної групи до та після впровадження програми не мають значущих відмінностей. Аналізуючи результати опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднера) та методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), в учасників контрольної групи не було виявлено значущих змін (додаток Г).

Таблиця 3.4

Показники компонентів психологічного благополуччя контрольної групи «до» та «після» впровадження програми

Критерії описової статистики	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Само-прийняття	Загальний індекс психологічного благополуччя
До впровадження програми							
Середнє значення	$54,4 \pm 13,18$	$56,2 \pm 11,74$	$54,1 \pm 7,53$	$64,5 \pm 9,89$	$60,4 \pm 8,40$	$55,4 \pm 8,90$	$345 \pm 43,50$
Після впровадження програми							
Середнє значення	$54,4 \pm 12,43$	$56 \pm 11,37$	$53,1 \pm 7,11$	$64,5 \pm 9,89$	$60,4 \pm 8,18$	$55,7 \pm 8,77$	$344,1 \pm 41,71$

Таким чином, ми можемо сказати, що наша програма має певну результативність, проте вимагає додаткового доопрацювання задля збільшення ефективності.

Таблиця 3.5

Таблиця змін у корекційно-розвивальному компоненті психотехнології

Пор. №	Організаційний, структурний або змістовий елемент програми до внесення змін	Організаційний, структурний або змістовий елемент програми після внесення змін	Обґрунтування
1	Дотримання безпекових умов	Введення додаткової умови – перебування у безпечному місці під час реалізації програми.	Під час впровадження програми учасники перебували у прикордонній області, події на території якої, створювали відчуття небезпеки та додаткової невизначеності, що могло завадити повноцінному розвитку психологічного благополуччя. Саме тому, нами було додано додаткову умову для участі в програмі.
2	Розширення програми занять	Додавання домашніх завдань	Інтенсивний темп програми не дозволив забезпечити індивідуальний підхід до учасників в повній мірі, тож буде доречним запропонувати домашні завдання в рамках реалізації програми.

Висновки до розділу 3

1. У ході розвитку психологічного благополуччя через толерантності до невизначеності, фахівець може використовувати різноманітні методи корекційно-розвивального напрямку. Серед групових форм роботи, найбільш поширеною є тренінгова форма діяльності. Перевагами є створення умов, за яких учасники можуть отримувати нові знання та компетенції, застосування інтерактивних форм роботи, розвиток групової взаємодії між учасниками, що є актуальним для нашої роботи, оскільки орієнтоване на особливості діяльності громадських організацій. Окрім того, в рамках тематики нашої роботи, застосування психодрами теж може стати ефективним методом формування толерантності до невизначеності. Активна участь учасників у безпосередньому процесі, підняття актуальних тем, можливість приміряти ролі та приймати рішення можуть допомогти створювати нові стратегії поведінки у ситуаціях невизначеності. Також нами було розглянуто можливість включення технік прийняття рішень та арт-терапевтичних методик у напрямку формування толерантності до невизначеності.

2. Розроблено програму розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності для представників громадських організацій. Програма складає 6 занять по 120 хвилин кожне. Програма орієнтується на професійні особливості членів громадських організацій. Програма включає в себе розгляд таких аспектів як: толерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, роль емоцій у ситуаціях невизначеності та емоційна стійкість, прийняття рішень в умовах невизначеності, готовність до змін, ресурси для відновлення психологічного благополуччя. Програма включає в себе різноманітні методи навчання, зокрема, групові форми роботи, індивідуальна робота, практичні вправи тощо.

3. Було апробовано програму на базі однієї з громадських організацій. Експериментальна група включала 8 осіб, а контрольна група –

10. Було проведено опитування представників обох груп до впровадження програми та після. За отриманими результатами, експериментальна група має незначні позитивні тенденції від впливу програми. Контрольна група не має значущих відмінностей. Після апробації програми, нами були внесені зміни, зокрема, додавання домашніх індивідуальних занять та додаткова умова до критеріїв участі.

ВИСНОВКИ

1. Толерантність до невизначеності дозволяє ефективно діяти в умовах обмеженої інформації та суперечливих обставинах ситуацій невизначеності. Високий рівень толерантності до невизначеності характеризується здатністю до усвідомленого сприйняття особистих реакцій на невизначеність, збереження емоційної стійкості та прийняття обґрунтованих рішень навіть у складних умовах. У той же час, високий рівень інтолерантності до невизначеності характеризується схильністю до поспішних висновків, категоризацій, спрощених суджень, переживанням дискомфорту, який виникають у ситуаціях невизначеності. Психологічне благополуччя охоплює широкий спектр станів, зокрема оптимальне функціонування особи, переживання нею успішності аспектів життєдіяльності. Часто виділяють такі компоненти психологічного благополуччя: фізичний, матеріальний, соціальний, духовний, екзистенціальний, особистісний. Толерантність до невизначеності може розглядатись як один із факторів впливу на психологічне благополуччя особистості. Переживання психологічного благополуччя у професійній діяльності засновується на переживанні працівником особистого благополуччя, а також задоволеність аспектами здійснення професійної діяльності, що залежать від впливу чинників організаційного характеру.

2. Реалізація професійної діяльності громадських організацій, зокрема, у сфері гуманітарного реагування пов'язана з наданням соціально-психологічних послуг вразливим категоріям населення. Специфіка роботи може створювати певні виклики та ситуації невизначеності, що пов'язані з безпековими умовами, фінансовою складовою, роботою з клієнтами тощо. Толерантність до невизначеності членів громадських організацій проявляється у здатності приймати ефективні рішення в умовах невизначеності, оперативному реагуванні на зміни та акумуляції ресурсів,

усвідомленому підході до розуміння індивідуальних особливостей та реакцій, що сприяє розвитку стійкості.

3. Проведено емпіричне дослідження серед представників громадських організацій. Із 30 респондентів, більшість опитаних працюють у напрямку реалізації гуманітарної діяльності та надання психосоціальної підтримки. За результатами дослідження, переважна більшість опитаних респондентів мають низький рівень толерантності до невизначеності. Більшість респондентів мають показники, що відповідають середньому та високому рівням психологічного благополуччя, показники за окремим складовими психологічного благополуччя знаходяться на середньому рівні. Однак, ми зауважили, що на емпіричному рівні було підтверджено важливість особистісного розвитку для представників громадських організацій, оскільки переважна більшість опитаних має високий рівень за шкалою «Особистісне зростання» (63%). Загальний рівень задоволеності життям серед респондентів проведеного дослідження знаходиться на середньому чи низькому рівнях. Було встановлено значущі кореляційні зв'язки між шкалами толерантності до невизначеності із компонентами психологічного благополуччя та аспектами задоволеності життям, що може свідчити про вплив сумнівів на рахунок вибору стратегії дій у ситуаціях невизначеності та відчуття внутрішньої напруги в таких ситуаціях на психологічне та суб'єктивне благополуччя досліджуваних. Порівняння результатів респондентів у відповідності до їх стажу роботи в громадській організації (до року та більше року) не показало статистично значущих відмінностей.

4. У ході обґрунтування структурних та змістовних особливостей технології розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій було визначено, що дана технологія має базуватися на інтегративному підході. Її структура включає себе інформаційно-смісловий компонент, діагностичний та корекційно-розвивальний. Окрім того, структурно заняття мають включати в себе основні

елементи толерантності до невизначеності: когнітивного компоненту (підвищення обізнаності щодо феномену, його ролі в професійній діяльності), афективного (оцінка емоційної складової, формування позитивного ставлення до толерантності до невизначеності) та конативного (вміння діяти в ситуаціях невизначеності). Зміст технології має враховувати специфіку роботи в громадських організаціях. Також технологія має включати в себе формування навичок усвідомлення власних емоційних реакцій, розвиток стратегій ефективного прийняття рішень і підвищення толерантності до ситуацій невизначеності.

5. Розроблена програма розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій. Дана програма включає в себе 6 тренінгових занять по 120 хвилин. Програма включає в себе розгляд таких аспектів як: толерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, розуміння джерел невизначеності у ході реалізації професійних задач, роль емоцій у ситуаціях невизначеності та емоційна стійкість, прийняття рішень в умовах невизначеності, готовність до змін як компонент психологічного благополуччя, ресурси для відновлення психологічного благополуччя. Заняття включають в себе різноманітні методи навчання, зокрема, групові форми роботи, «мозкові штурми», індивідуальну роботу, міні-лекції, групові дискусії, методи онлайн-навчання тощо.

6. Програму розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій було апробовано на базі громадської організації. Експериментальна група включала 8 осіб, а контрольна група – 10. Перед впровадженням програми та після було проведено опитування представників обох груп. За отриманими результатами, експериментальна група має незначні позитивні тенденції від впливу програми. Зокрема, підвищення рівня загального психологічного благополуччя та його окремих компонентів, а також незначне зниження рівня інтолерантності до невизначеності. Контрольна група не має значущих

відмінностей. Після апробації програми, нами були внесені зміни до програми, зокрема, додавання домашніх індивідуальних занять та додаткова умова до критеріїв участі. Оскільки програма була апробована в доволі короткі терміни, ми не можемо говорити про значущі зміни, однак це розкриває перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецька В. В. Готовність учнів і педагогів до навчально-дослідницької та винахідницької діяльності. Психологічний практикум: методичні рекомендації. Миколаїв: ОППО, 2013. 18 с.
2. Брижоватий Т. В., Волгіна О. М., Галай А. О., Дмитрієв Д. О. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка рівня професійного вигорання працівників гуманітарної сфери» .2017. 51 с.
3. 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. Вип. 27. С. 70-81. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8 (дата звернення: 15.10.2024).
4. Войтенко О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 57–64. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-57-64> (дата звернення: 25.10.2024).
5. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. С. 50-62. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1%281%29_10 (дата звернення: 03.10.2024).
6. Волинець Н. В. Чинники психологічного благополуччя персоналу державної прикордонної служби України в особливих умовах здійснення професійної діяльності. *Ukrainian psychological journal*. 2018. № 2 (8). URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1148440> (дата звернення: 25.10.2024).
7. Громадські організації у дискурсі демократизації суспільства: монографія/ за ред. В.П. Беха. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. 680 с

8. Громадянське суспільство України в умовах війни-2022. URL: <https://ednannia.ua/news/nashi-novini/12447-gromadyanske-suspilstvoukrajini-v-umovakh-vijni-2022-zvit-za-rezultatami-doslidzhennya> (дата звернення: 06.10.2024)
9. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... доктора філософії за спеціальністю : 053. Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 208 с. URL: <https://ispp.org.ua/2022/07/05/gromova-g-m-tolerantnist-do-nevznachenosti-yak-chinnik-transformaciii-travmatichnogo-dosvidu-osobistosti-disertaciya/> (дата звернення: 10.10.2024).
10. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 233с. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1910 (дата звернення: 20.10.2024).
11. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Том I. Вип. 103. С. 119 - 123. URL: erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2306 (дата звернення: 25.10.2024).
12. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
13. Карамушка Л.М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 4. С.24-45.
14. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я

та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С 76.

15. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Одеса. 2018. 269 с. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1248 (дата звернення: 20.10.2024).

16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10 (дата звернення: 17.10.2024).

17. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Том 1. № 4. С. 27-31. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5> (дата звернення: 20.10.2024).

18. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо- методичний журнал*. 2011. № 1. С. 1-10.

19. Кашлюк, Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2016. 34. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення: 03.10.2024).

20. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences*. 2022. № 2. С. 85–93. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12> (дата звернення: 21.10.2024)

21. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний журнал*. 2019. №1 (21). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_8 (дата звернення: 15.10.2024).

22. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Том 1. № 2. 2018. С. 74-81. URL: <file:///C:/Users/HP/Downloads/483-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-936-1-10-20191009.pdf>

23. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Теоретичні та методологічні проблеми психологічного консультування та психотерапії*. Том 1. № 5. 2016. С. 33-40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_1_5_5 (дата звернення: 20.10.2024).

24. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

25. Методичні матеріали для забезпечення самостійної та індивідуальної роботи студентів з дисципліни: «Арт-терапевтична реабілітація та експериментально-психологічний театр». Луцьк.: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.

26. Мещерякова К. Що таке мозковий штурм та які техніки бувають. *High Bar Journal*. 2023. URL: <https://journal.gen.tech/post/cho-take-mozkovii-shturm-pravy-la-ta-porady> (дата звернення: 25.10.2024).

27. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37. С. 155–167. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167> (дата звернення: 25.10.2024).

28. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2009. Вип.32. С. 175-189.

29. Орешета Ю. В. Фахівці із соціальної роботи як ключові суб'єкти сфери соціальної роботи. *Грані*. 2014. № 11. С. 124–129. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268618185.pdf> (дата звернення: 25.10.2024)

30. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Випуск 18 (63). 2022. С. 32-42. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04) (дата звернення: 20.10.2024).

31. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 47. С. 208–219. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf> (дата звернення: 10.10.2024).

32. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.

33. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 2016. No 3(1). С. 41-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2016_3%281%29__9 (дата звернення: 20.10.2024).

34. Потреби та виклики українських НУО в умовах війни. Звіт за результатами дослідження: *Philanthropy of Ukraine*. URL: <https://drive.google.com/file/d/1SAo-mC M6wWdHRkqw nu-O3nqiDWW0tS/view> (дата звернення: 25.10.2024).

35. Про громадські об'єднання : Закон України від 22.03.2012 р. № 4572-VI : станом на 27 лип. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (дата звернення: 25.10.2024).

36. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності. URL: <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/> (дата звернення: 27.10.2024).

37. Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення. URL: <https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Programa-socialno-psihologichnogo-treningu.pdf> (дата звернення: 27.10.2024).

38. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 118-129. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12> (дата звернення: 18.10.2024).

39. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. № 2 (15). URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847> (дата звернення: 18.10.2024).

40. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017 Том 5. Вип. 17. С. 124-133.

41. Творошенко І.С. Технології прийняття рішень в інформаційних системах: навч. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 120 с. URL: 10.30837/978-966-659-294-4 (дата звернення: 25.10.2024)

42. Терещенко К., Івкін В. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. No 2 (32). URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.9>

43. Техніка шести капелюхів мислення. URL: <https://ahaslides.com/uk/blog/six-thinking-hats/> (дата звернення: 24.10.2024).

44. Томаржевська, І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. Вип.1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> (дата звернення: 29.10.2024).

45. Український психологічний ХАБ.
URL: <https://www.psykholoh.com/post/стресостійкість-це> (дата звернення: 17.10.2024).
46. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
47. Черевичний С. Розробка та зміст комплексної тренінгової програми «розвиток толерантності до невизначеності при прийнятті рішення командиром в умовах невизначеності». *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 125–133. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-125-133> (дата звернення: 25.10.2024).
48. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення: 15.10.2024).
49. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2017. Т.1. Вип.4 С.123–128. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/924/879> (дата звернення: 03.10.2024).
50. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29-50
51. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. No95.P. 542–575.
52. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*. 1948. No 3. P. 268
53. M. A. Hillen et al. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*. 2017.

Vol. 180. P. 62–75. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024> (дата звернення: 20.10.2024)

54. Yap, A., Johanesen, P. & Walsh, C. Moderators uncertainty tolerance (UT) in healthcare: a systematic review. *Adv in Health Sci Educ.* 2023. 28. P. 1409–1440 URL: <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10215-0> (дата звернення: 20.10.2024)

55. Кіпенко С. Толерантність до невизначеності як необхідна компетентність діяльності громадських організацій. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25–26 квітня 2024 р.).* Суми, 2024. С 260-263.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Структура тренінгової програми розвитку психологічного
благополуччя через толерантність до невизначеності членів
громадської організації**

Тренінгове заняття	Мета	Вправи
Вступ до тренінгової програми: встановлення рапорту, очікування учасників, правила роботи		
Заняття 1: Знайомство. Невизначеність і психологічне благополуччя.	Знайомство та формування групової взаємодії; організація безпечного середовища, формування очікувань та завдань тренінгу; ознайомлення учасників із поняттям «толерантність до невизначеності» та «психологічне благополуччя».	Інформаційно-смісловий компонент: <ul style="list-style-type: none"> • Метод незавершених речень речення: вправа «Невизначеність у моєму житті» за допомогою онлайн-платформи. • Міні-лекція: «Що таке толерантність до невизначеності, вплив невизначеності на благополуччя людини. Психологічне благополуччя та його основні компоненти». Діагностичний компонент: <ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера. Корекційно-розвивальний компонент: <ul style="list-style-type: none"> • Метод незавершеного речення: «В ситуації, коли все навколо змінюється і невідомо, що буде далі я...» • Вправа «Контраргументи». • Вправа «Портрет толерантної людини». • Вправа «Передай енергію». Підбиття підсумків та рефлексія.
Заняття 2: Джерела невизначеності у професійній діяльності та	Визначити основні джерела невизначеності у професійній	Вступ: вправа «Мій настрій сьогодні». Інформаційно-смісловий компонент: <ul style="list-style-type: none"> • Міні-лекція: «Основні підходи щодо розуміння ситуацій невизначеності, їх компонентів,

реакції на неї.	діяльності учасників і проаналізувати, як вони впливають на виконання робочих завдань та емоційний стан.	сутності і типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності громадських організацій, що здійснюють свою діяльність у гуманітарному реагуванні» Діагностичний компонент: • Застосування мозкового штурму Діаграма Ішікави на тему: «Ситуації невизначеності, що зустрічаються у нашій професійній діяльності». Корекційно-розвивальний компонент: • Вправа «Шість капелюхів». • Вправа-візуалізація «Буйок в океані». Підбиття підсумків та рефлексія.
Заняття 3: Роль емоцій у ситуаціях невизначеності. Емоційна стійкість	Ознайомити учасників щодо ролі емоцій у ситуації невизначеності, взаємозв'язок емоційного стану та тілесних проявів, надати практичні інструменти ідентифікації емоцій та їх стабілізації.	Вступ. Вправа «Якщо я погода, то яка...» Інформаційно-смісловий компонент: • Міні-лекція: «Яку роль відіграють емоції у ситуаціях невизначеності? Вплив емоцій на наше благополуччя. Емоційна стабілізація». Діагностичний компонент: • Техніка емоційного самоаналізу. Корекційно-розвивальний компонент: • Вправа «Як ви почували себе у ситуаціях невизначеності». • Вправа «Тут і зараз: Дихання на рахунок 4-7-8». • Вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном». Підбиття підсумків та рефлексія
Заняття 4: Прийняття рішень в умовах невизначеності	Ознайомити учасників з практичним інструментарієм прийняття обґрунтованих рішень в умовах невизначеності, сприяти	Вступ. Вправа «Моя сильна сторона». Інформаційно-смісловий компонент: • Міні-лекція: «Основні підходи до прийняття рішень в умовах невизначеності (наприклад, модель ухвалення рішень при ризику, гнучке планування, квадрат Декарта). • Мозковий штурм і групове обговорення: «Які ще формати

	командній роботі.	<p>прийняття рішень (стратегії) ви застосовували у невизначених або стресових ситуаціях?».</p> <p>Діагностичний компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, MDMQ (Манн, Барнетт, Редфорд, Форд). <p>Корекційно-розвивальний компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Сміттєвий ящик». • Вправа «Чарівна крамниця». • Вправа «Молекули» <p>Підбиття підсумків та рефлексія. Вправа «Комплімент».</p>
Заняття 5: Готовність до змін як компонент психологічного благополуччя	Розвинути здатність учасників адаптуватися до змін та зменшити опір новим умовам в умовах невизначеності.	<p>Вступ. Вправа «Дві правди і брехня».</p> <p>Діагностичний компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація: Бажанова Н. А., Бардієр Г. Л.). <p>Інформаційно-смысловий компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Міні-лекція: «Готовність до змін. Психологічні бар'єри та фактори, які сприяють або заважають адаптації до змін». <p>Корекційно-розвивальний компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Як впливає прийняття/неприйняття невизначеності та змін на психологічне благополуччя?». • Вправа «Людина під дощем». • Вправа «Скринька з проблемами». • Мозковий штурм на тему ««Що я можу зробити для того, щоб зберегти та підтримати своє психологічне благополуччя в умовах змін?»». <p>Підбиття підсумків та рефлексія.</p>
Заняття 6: Толерантність до невизначеності	Ознайомити учасників з поняттям «адаптаційний	<p>Вступ. Вправа «Глімери».</p> <p>Інформаційно-смысловий компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Міні-лекція: «Адаптаційний потенціал людини. Модель «BASIC Ph»

<p>як складова адаптаційного потенціалу людини. Ресурси для відновлення психологічного благополуччя.</p>	<p>потенціал», розглянути ресурси, що підвищують рівень психологічного благополуччя, сформулювати власні можливості для його покращення.</p>	<p>— це підхід для розвитку стійкості. Ресурси та їх види».</p> <p>Діагностичний компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Опитувальник «індекс благополуччя вооз-5» (who-5 well-being index). <p>Корекційно-розвивальний компонент:</p> <p>Вправа «Коло ресурсів».</p> <p>Вправа по «Моделі «BASIC Ph».</p> <p>Вправа «Квіз»</p> <p>Підбиття підсумків та рефлексія.</p> <p>Вправа «Валіза»</p>
--	--	--

**Вправи тренінгової програми розвитку психологічного
благополуччя через толерантність до невизначеності членів
громадської організації**

Вступ

1. Знайомство – факт:

Інструкція: кожен учасник говорить своє ім'я та цікавий факт про себе.

2. Очікування учасників тренінгу. Тренер запрошує учасників групи висловити свої сподівання чи побажання стосовно тренінгу. Результати фіксуються на кольорових стікерах на фліпчарті, схожі відповіді об'єднуються в групи.

3. Ознайомлення зі змістом тренінгу, цілями і завданнями. Тренер знайомить учасників зі змістом тренінгу, його цілями та завданнями на слайді презентації.

4. Правила та принципи тренінгу. Учасниками пропонується створити та узгодити правила тренінгової роботи.

Сесія 1: Знайомство. Невизначеність і психологічне благополуччя.

Мета: знайомство та формування групової взаємодії; організація безпечного середовища, формування очікувань та завдань тренінгу; ознайомлення учасників із поняттям «толерантність до невизначеності» та «психологічне благополуччя».

Інформаційно-смісловий компонент:

Метод незавершених речень речення **Вправа «Невизначеність у моєму житті».**

Мета: визначити уявлення учасників щодо основної проблематики тренінгу.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: Учасникам пропонується завершити речення «Невизначеність у моєму житті – це..», дається посилання на Mentimeter, де вони пишуть свої

асоціації або ситуації. Потім все це формується в хмарку. Тренер зачитує отримані результати, за чим слідує групове обговорення.

Міні-лекція: «Що таке толерантність до невизначеності, вплив невизначеності на благополуччя людини. Психологічне благополуччя та його основні компоненти».

Мета: набути та систематизувати знання учасників тренінгу щодо феномену толерантності до невизначеності.

Тривалість: 20 хв.

Діагностичний компонент:

Самодіагностика [14].

Мета: визначити рівень толерантності до невизначеності; опанувати методику.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасники заповнюють опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера з метою діагностики рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності за такими показниками: толерантність до новизни; толерантність до складності; толерантність до нерозв'язності. (Карамушка) По закінченню можна запропонувати учасникам обговорити отримані результати (за бажанням).

Корекційно-розвивальний компонент:

Метод незавершеного речення

Мета: виявити як учасники діють в умовах невизначеності.

Тривалість: 5 хв

Інструкція: учасникам пропонується продовжити речення «В ситуації, коли все навколо змінюється і невідомо, що буде далі я...» та висловитись.

Індивідуальна робота.

Вправа «Контраргументи»

Мета: виявити внутрішні проблеми із ставленням до невизначеності, переосмислити та змінити власні стратегії .

Тривалість: 15 хв

Інструкція: дана вправа є продовженням попередньої, однак спрямована на більш рефлексивний та індивідуальний підхід. Учасники мають записати на папері особисті риси, які їм подобаються і не подобаються у собі щодо поведінки ситуацій невизначеності. Напроти «негативних» рис учасники мають написати шляхи зміни цієї риси або (за бажанням учасника) чому ця риса має залишитись. Після відбуваються загальне обговорення з тренером.

Вправа «Портрет толерантної людини» [47]

Тривалість: 15 хв

Мета: закріплення і систематизація отриманих знань, згуртування.

Інструкція: учасники розподіляються на дві групи. Завдання першої групи є визначити ознаки та «намалювати» портрет толерантної до невизначеності людини за допомогою засобів штучного інтелекту, завдання другої групи — портрет інтолерантної. Після презентації малюнків передбачається обговорення.

Вправа «Передай енергію»

Мета: «зарядити» енергією учасників групи, створити позитивний настрій.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: тренер показує учасниками жести, якими треба передавати енергію. Кожен учасник повинен запам'ятати та повторювати. Тренер регулює темп вправи (спочатку повільно, потім швидше і швидше). Всі учасники виконують вправу 3 -4 рази.

Підбиття підсумків та рефлексія.

Мета: систематизувати набуті знання у ході заняття, поділитись досвідом.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується підійти до дошки з стікерами-очікуваннями, взяти той листок, написане очікування якого здійснилось та поділитись враженнями з групою.

Сесія 2: Джерела невизначеності у професійній діяльності та реакції на

неї.

Мета: визначити основні джерела невизначеності у професійній діяльності учасників і проаналізувати, як вони впливають на виконання робочих завдань та емоційний стан.

Вступ.

Мета: актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв

Вправа «Мій настрій сьогодні»

Мета: налаштування на роботу, активізація групи.

Тривалість: 5 хв

Інструкція: учасникам пропонується назвати колір, з яким у них сьогодні асоціюється їх настрій, за бажанням пояснити чому.

Інформаційно-сисловий компонент:

Міні-лекція: «Основні підходи щодо розуміння ситуацій невизначеності, їх компонентів, сутності і типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності громадських організацій, що здійснюють свою діяльність у гуманітарному реагуванні»

Тривалість: 15 хв

Мета: набути та систематизувати знання учасників тренінгу щодо феномену толерантності до невизначеності.

Діагностичний компонент:

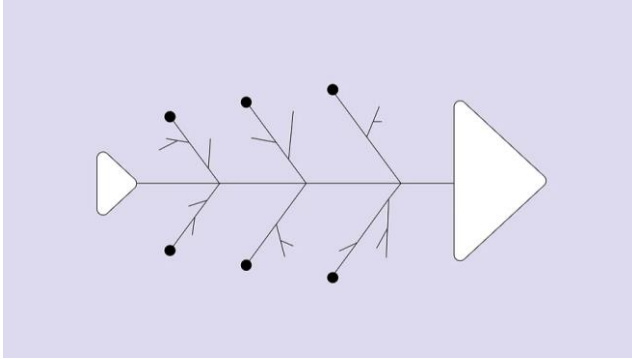
Робота в групах. Застосування **мозкового штурму** **Діаграма Ішікави** [26] на тему: «Ситуації невизначеності, що зустрічаються у нашій професійній діяльності».

Тривалість: 30 хв

Мета: робота в міні-групах та взаємодія учасників, активізація аналітичного мислення, систематизація знань, характеристика конкретних ситуацій, що можуть перешкоджати роботі членів громадських організацій.

Інструкція: учасники діляться на дві групи. Техніки — метод риб'ячої

кістки, де «хребет» риби представляє проблему – невизначеність у професійній діяльності, а гілки — різні категорії (конкретні ситуації, їх причини та наслідки). Необхідно зобразити їх, як лінії, що виходять з основних «кісток» риби, проаналізувавши причини, закономірності, чинники.



Після завершення роботи в міні-групах, тренер пропанує учасникам представити напрацювання та спонукає до спільного обговорення. Ситуації групуються за подібністю.

Корекційно-розвивальний компонент:

Вправа «Шість капелюхів» [43]

Мета: вирішення складного завдання через проведення комплексного аналізу із застосуванням ігрових методів навчання за допомогою інструментів структурування та групової дискусії.

Тривалість: 40 (20 хвилин роботи + 15 групового обговорення + 5 хвилин рефлексії)

Інструкція: учасникам пропонується обрати три ситуації, що були напрацьовані під час мозкового штурму шляхом «сліпого голосування». Після цього формуються три команди, кожна з яких має власну ситуацію. Команди формуються за допомогою «Колеса фортуни» (<https://wheelofnames.com/uk/> – це додає додатковий компонент невизначеності). Учасникам необхідно проаналізувати задані ситуації відповідно до шести капелюхів, колір кожного з яких має відповідне значення та режим мислення, якому має слідувати команда в момент аргументації своєї позиції у процесі дискусійної гри: **Білий** – фокусування уваги на інформації (аналіз відомих фактів, а також

оцінка того, чого не вистачає та з яких джерел їх можна отримати). **Жовтий** – дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичних сторін. **Чорний** – оцінка ситуації з точки зору наявності недоліків, ризиків та загроз. **Червоний** – увага до емоцій, відчуттів та інтуїції. **Зелений** – пошук альтернатив, генерація ідей, модифікація вже наявних напрацювань. **Синій** – управління процесом дискусії, підбиття підсумків і обговорення користі та ефективності методу в конкретних умовах. Послідовність висловлювання капелюхів: Білий – Чорний – Жовтий – Інший (тут не важливо яка послідовність) – Синій (останній). Після закінчення вправи тренер пропанує порефлексувати щодо того чи вдалось вирішити ситуацію, чи зменшить це невизначеність, як це вплине на виконання завдання, як це може впливати на емоційний стан та благополуччя.

Вправа-візуалізація «Буйок в океані»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи та видихи... Уявіть, що ви — маленький буйок посеред безкрайнього океану. У вас немає компаса, карти чи засобів керування, і ви рухаєтесь туди, куди вас несуть хвилі та вітер. Іноді велика хвиля може накрити вас, але щоразу ви виринаєте на поверхню. Відчуйте, як хвилі штовхають вас, як ви виринаєте після кожного занурення. Відчуйте тепло сонця, прохолоду крапель дощу, ніжну підтримку води, яка тримає вас на поверхні. Прислухайтесь до відчуттів, які виникають, коли ви уявляєте себе маленьким буйком у великому океані. Якщо з'являється страх, запевніть себе, що ви сильніші за стихію — хвилі та вітер не зможуть вас перемогти. Ви знову й знову підіймаєтесь із глибин, залишаючись на плаву. Коли будете готові, відкрийте очі.»

Підбиття підсумків та рефлексія.

Мета: систематизувати набуті знання у ході заняття, поділитись досвідом.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується взяти з колоди метафоричну карту та висловити свої асоціації щодо неї у контексті тематики тренінгу.

Сесія 3: Роль емоцій у ситуаціях невизначеності. Емоційна стійкість

Мета: ознайомити учасників щодо ролі емоцій у ситуації невизначеності, взаємозв'язок емоційного стану та тілесних проявів, надати практичні інструменти ідентифікації емоцій та їх стабілізації.

Вступ.

Мета: актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв

Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор.

Інформаційно-смісловий компонент:

Міні-лекція: «Яку роль відіграють емоції у ситуаціях невизначеності? Вплив емоцій на наше благополуччя. Емоційна стабілізація».

Тривалість: 15 хв

Мета: набути та систематизувати знання учасників тренінгу щодо ролі емоцій у ході формування толерантності до невизначеності та який вплив вони мають на благополуччя.

Діагностичний компонент:

Техніка емоційного самоаналізу [24].

Індивідуальна робота

Мета: допомагає краще зрозуміти себе, частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого

самовдосконалення.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується згадати будь-яку ситуацію із нещодавніх, яка викликала у них емоції та відповісти на питання нижче.

Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу: Що зараз відбувається? Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю? Чи адекватні мої емоції цій ситуації? Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини? Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Після закінчення вправи тренер пропонує поділитись чи складно було робити цю вправу, чи вдалось ідентифікувати емоції, чи на всі питання знайшлись відповіді.

Корекційно-розвивальний компонент:

Індивідуальна робота.

Вправа «Як ви почували себе у ситуаціях невизначеності» [42].

Мета: здійснити аналіз ситуацій невизначеності у власному житті; активізація когнітивного аспекту; рефлексія щодо власних реакцій на ситуації невизначеності.

Тривалість: 40 хв (20 хвилин індивідуальної роботи + 20 хвилин для обговорення).

Інструкція: учасники розповідають, що вони відчували під час цих ситуацій на емоційному та на тілесному рівні та визначають, як вони впоралися з ситуаціями невизначеності. Учасникам пропонується заповнити відповідну таблицю.

Ситуації невизначеності	Почуття, емоційні стани	Тілесні відчуття	Шляхи вирішення

Після цього тренер пропанує групове обговорення, звертаючи увагу на запитання стосовно того, який вплив здійснює несприйняття невизначеності на психічне благополуччя.

Вправа «Тут і зараз: Дихання на рахунок 4-7-8»

Мета: повернути учасників у момент сьогодення після виконання попередньої вправи, емоційно стабілізувати.

Тривалість: 5 хв

Інструкція: повільно вдихати, рахуючи до чотирьох. Потім затримати дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихати. Повторіть стільки разів, скільки учасникам комфортно.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном» [36]

Мета: ознайомити учасників з технікою емоційної стабілізації.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: **Лоб.** Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте напруження м'язів.. Після цього повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно. **Щелепа.** Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Після цього повільно розслабляйте, рахуючи до 30. **Шия та плечі.** Збільште напругу в шії та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. . Після цього повільно розслабляйте, рахуючи до 30. **Руки та кисті.** Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Утримуйте напругу протягом 15 секунд, а потім повільно розтисніть кулаки, рахуючи до 30. Зосередьтеся на відчутті полегшення та розслаблення. **Сідниці.** Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім поступово розслабляйтеся, рахуючи до 30, і відчуйте, як напруга зникає, залишаючи приємне розслаблення. **Ноги.** Повільно збільшуйте напругу у ногах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім поступово розслабляйтеся, рахуючи до 30. **Ступні.** Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно розслабтесь, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Підбиття підсумків та рефлексія.

Мета: систематизувати набуті знання у ході заняття, поділитись досвідом.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується по колу висловитись та поділитись враженнями про заняття та «Що для них було нове?», «Чи спливають емоції на наше психологічне благополуччя? Як?»

Сесія 4: Прийняття рішень в умовах невизначеності

Мета: ознайомити учасників з практичним інструментарієм прийняття обґрунтованих рішень в умовах невизначеності, сприяти командній роботі.

Вступ.

Мета: актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв

Вправа «Моя сильна сторона»

Мета: саморозкриття та рефлексивний підхід до усвідомленості власних переваг.

Тривалість: 5 хв

Інструкція: учасникам пропонується назвати свою «сильну сторону», яка допомагає їм в житті.

Інформаційно-смісловий компонент:

Міні-лекція на тему: «Основні підходи до прийняття рішень в умовах невизначеності (наприклад, модель ухвалення рішень при ризику, гнучке планування, квадрат Декарта).

Тривалість: 15 хв

Мета: надати теоретичні відомості та практичні методи прийняття рішень.

Мозковий штурм і групове обговорення: «Які ще формати прийняття рішень (стратегії) ви застосовували у невизначених або стресових ситуаціях?»

Мета: робота групі та взаємодія учасників, обмін досвідом.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: учасники по черзі висловлюють ідеї, тренер фіксує на фліпчарті.

Діагностичний компонент:

Самодіагностика за допомогою методів інтерактивного навчання.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, MDMQ (Манн, Барнетт, Редфорд, Форд).

Мета: самодіагностика учасників за допомогою опитувальника, що спрямований на діагностику індивідуального стилю прийняття рішень, самопізнання.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: учасникам надається посилання на сайт (https://www.eztests.xyz/tests/personality_mdmq/), на якому можна пройти опитування та одразу побачити результат.

Корекційно-розвивальний компонент:

Вправа «Сміттєвий ящик» (на основі однойменної моделі прийняття рішень).

Мета: продемонструвати учасникам, як непередбачувані ситуації можуть бути основою для прийняття рішень, і як у таких умовах розвивати стійкість до невизначеності.

Тривалість: 30 хв

Інструкція: тренер розповідає, що модель "сміттєвого ящика" полягає у випадковому зіставленні проблем, рішень, учасників і можливостей, що створює нестандартні умови для прийняття рішень. Учасникам пропонують записати на окремих аркушах паперу декілька проблем, які вони вважають актуальними для професійної діяльності громадської організації (можна використати попередні напрацювання), випадкові можливі рішення, ролі (наприклад, "керівник", "спостерігач", "критик") і ресурси (час, бюджет, волонтери, гроші). Всі записи складаються у спільний "сміттєвий ящик" (коробка). Створення ситуації невизначеності через випадкове поєднання елементів з "сміттєвого ящика" – тренер одну "проблему", одне "рішення" і одну "роль". Учасники поділяються на міні-групи та мають створити стратегію (одну чи кілька) для вирішення проблеми, користуючись витягнутими з "сміттєвого ящика" ресурсами та ролями. Обидві групи розглядають одне

питання. Далі тренер пропанує представити напрацювання груп та поділитись враженнями. Слідує обговорення: які почуття вони відчували під час випадкового поєднання елементів, які труднощі виникали, і що допомагало їм приймати рішення у складних умовах, а що ще можна було б додати у дане «рівняння» аби вирішити проблему.

Вправа «Чарівна крамниця» [37]

Мета: розвиток здатності зосередитись на собі, зробити свідомий вибір.

Тривалість: 20 хв

Інструкція: тренер пропонує учасникам влаштуватися зручніше: «Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, повністю розслабтеся. Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Озирніться навколо: яка атмосфера панує в лісі? Чи яскраво там, чи, можливо, ледь мрячно? Які відчуття і запахи оточують вас? Раптом стежина приводить вас до старого будинку, що викликає у вас цікавість. Ви заходите всередину і бачите полицки, шухляди, банки й коробки. Це не звичайний будинок, а старовинна чарівна крамниця. Тут ви можете "придбати" все, що завгодно: риси характеру, здібності, таланти. Але є одна умова – за кожне бажане придбання ви маєте віддати щось із того, що вже маєте: рису характеру, звичку чи якість, яку хочете залишити позаду. Той, хто хоче скористатися можливостями крамниці, може підійти і сказати, що він бажає отримати, але має також відповісти на запитання: «Що ти готовий віддати натомість?» Якщо хтось із групи погодиться прийняти запропоновану "обмінну" якість, здібність чи звичку, і якщо я, господиня крамниці, вважатиму цей обмін рівноцінним, то угода відбудеться.». Тренер спонукає до обговорення: які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу? Які труднощі ви відчували?

Вправа «Молекули»

Мета: зняти фізичне напруження.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: усі учасники збираються тісною купкою біля ведучого,

закривають очі і починають хаотично рухатися в різні боки. У будь-який момент ведучий може дати сигнал: «Зберіться в групи по 2 особи (по 3, по 5 ...)!». Учасникам необхідно швидко організувати такі групи, вставши в коло і взявшись за руки. І так кілька разів, міняючи число осіб в групах (число атомів в молекулі).

Підбиття підсумків та рефлексія та Вправа «Комплімент»

Мета: систематизувати набуті знання у ході заняття, поділитись досвідом.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується поділитись набутим за сьогодні досвідом та зробити комплімент іншому учаснику групи «Сьогодні я дізнався, що ти...(кмітливий/маєш лідерські навички/креативний).

Сесія 5: Готовність до змін як компонент психологічного благополуччя

Мета: Розвинути здатність учасників адаптуватися до змін та зменшити опір новим умовам в умовах невизначеності.

Вступ.

Мета: актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв

Вправа «Дві правди і брехня»

Мета: вправа «криголам», налаштування на роботу.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: кожна людина ділиться двома правдивими фактами та одним неправдивим фактом про себе. Група вгадує, яке твердження є неправдою.

Діагностичний компонент:

Методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація: Бажанова Н. А., Бардієр Г. Л.) [1].

Мета: самопізнання.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам читаються твердження та необхідно поставити число від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає

опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці. Після цього обраховуються результати.

Інформаційно-смісловий компонент:

Міні-лекція: «Готовність до змін. Психологічні бар'єри та фактори, які сприяють або заважають адаптації до змін».

Тривалість: 15 хв

Мета: ознайомити учасників з базовими поняттями, як-от "готовність до змін", "психологічні бар'єри", сформувані позитивне ставлення до змін.

Корекційно-розвивальний компонент:

Вправа «Як впливає прийняття/неприйняття невизначеності та змін на психологічне благополуччя?» [13]

Мета: активізувати роботу в міні-групах, здійснення аналітичного завдання.

Тривалість: 15

Інструкція: учасники розподіляються по парах та виконують завдання з точки зору «позитивних-негативних» сторін. Після групи презентують свої напрацювання. Тренер спонукає до групового обговорення, звертаючи увагу на позитивні аспекти.

Вправа «Людина під дощем»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: дана вправа дозволить учасникам проаналізувати власну здатність долати труднощі, зрозуміти які механізми для боротьби з ними вона використовує.

Інструкція: вправа індивідуальна. Учасникам пропонується намалювати спочатку просто «людину». Коли всі закінчили, пропонується намалювати «дощ». Після закінчення, пропонується домалювати до малюнку «будь-що», що захоче учасник.

Обговорення малюнків. Приклади питань: «Чи збігається малюнок з тим, як ви реагуєте на труднощі у житті?», «Що може вам допомагати у таких

ситуаціях?»).

Вправа «Скринька з проблемами»

Мета: навчитися виробляти стратегії в стресових ситуаціях (пов'язаних зі змінами в житті).

Тривалість: 20 хв

Інструкція: учасники тренінгу пишуть на маленьких листочках стресову ситуацію, в яку потрапляли вони самі або їхні рідні й кладуть його у скриньку. Тренер перемішує їх, після чого кожен витягує один із листочків і пропонує свій варіант вирішення даної ситуації. Так знаходять вирішення всіх ситуацій, можливо, спільними зусиллями. Окрім того, погляд зі сторони на ситуацію, що тебе турбує може сприяти знаходженню нових можливостей.

Мозковий штурм на тему ««Що я можу зробити для того, щоб зберегти та підтримати своє психологічне благополуччя в умовах змін?»»

Мета: робота групі та взаємодія учасників, обмін досвідом.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: учасники по черзі записують ідеї на Mentimeter. Потім все це формується в хмарку.

Підбиття підсумків та рефлексія.

Мета: систематизувати набуті знання у ході заняття, поділитись досвідом.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується по колу висловитись та поділитись враженнями про заняття.

Сесія 6: Толерантність до невизначеності як складова адаптаційного потенціалу людини. Ресурси для відновлення психологічного благополуччя.

Мета: ознайомити учасників з поняттям «адаптаційний потенціал», розглянути ресурси, що підвищують рівень психологічного благополуччя, сформулювати власні можливості для його покращення.

Вступ.

Мета: актуалізація попередньо набутих знань, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв

Вправа «Глімери».

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення

Тривалість: 10 хв

Інструкція: Глімери - маленькі моменти чи ритуали, що викликають у нас відчуття радості та втіхи. Наприклад, смачна кава у кафе біля дому, прогулянка з собакою і так далі. Учасникам пропонується назвати свої «глімери».

Інформаційно-сисловий компонент:

Міні-лекція: «Адаптаційний потенціал людини. Модель «BASIC Ph» — це підхід для розвитку стійкості. Ресурси та їх види».

Тривалість: 15 хв

Мета: ознайомити учасників з базовими поняттями «адаптаційний потенціал» та «модель «BASIC Ph», процес пошуку ресурсів (внутрішніх та зовнішніх), що допомагають долати стресові періоди життя.

Діагностичний компонент:

Методика «Опитувальник «індекс благополуччя вооз-5» (who-5 well-being index) [14]

Мета: самопізнання.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: учасникам необхідно прочитати твердження та вказати наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як вони почувалися протягом останніх 2-х тижнів, чим вище бал, тим краще самопочуття (від 0-5). Після обробки результатів тренер ініціює групове обговорення.

Корекційно-розвивальний компонент:

Вправа «Коло ресурсів»

Тривалість: 40 хвилин

Мета: систематизувати знання про види ресурсів; активізувати роботу в групах; віднайти можливі види ресурсів відповідно до завдання.

Інструкція: об'єднайте учасників у 4 групи. Попросіть в кожній групі визначити людину, яка буде писарем. Дайте кожній групі ватман.

Перша група має прописати на ватмані відповідь на питання «Якими можуть бути зовнішні ресурси?»

Друга «Якими можуть бути внутрішні ресурси?»

Третя «Які є ресурси, якими ви можете користуватися та наповнюватись щодня?»

Четверта «Як не допустити повного вичерпання ресурсів?»

.Далі протягом 5 хвилин згенерувати варіанти відповідей. Коли 5 хвилин завершаться, попросіть писарів залишитись на місці разом з ватманом та маркером, а команди перейти: 1 в 2, 2 в 3, 3 в 4, 4 в 1. Завдання: прочитати напрацювання попередньої команди та доповнити їх, писар записує. На кожне коло по 5 хвилин поки усі команди не попрацюють над усіма 4 завданнями. Після того як команди повернуться до своїх писарів, попросіть усе прочитати протягом 3 хв і потім презентувати напрацювання назагал. Після того як усі 4 команди презентують, попросіть їх поділитись думками про те, про що для них була ця вправа, чи складно було виконувати, що було корисним/некорисним.

Вправа по «Моделі «BASIC Ph»

Мета: віднайти власні стратегії для подолання стресових ситуацій та відновлення ресурсів, складання алгоритму дії.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: Ознайомившись з моделлю «BASIC Ph» учасникам пропонується підібрати кілька занять/звичок для кожного блоку (Блоки: віра, соціальні зв'язки, емоції, уява, розум, фізична активність). Необхідно обирати те, що на їхдумку приносило б користь та задоволення.

Підбиття підсумків та рефлексія.

Вправа «Квіз»

Мета: систематизувати набуті знання у ході заняття.

Тривалість: 10 хв

Інструкція: учасникам пропонується пройти квіз-гру на платформі Кахут та відповісти на питання, що підіймались у ході реалізації тренінгової програми, наприклад, що таке толерантність до невизначеності, опір змінам, моделі прийняття рішень і тд.

Вправа «Валіза»

Мета: рефлексія, можливість поділитись враженнями та набутим досвідом.

Тривалість: 15 хв

Інструкція: учасникам пропонується уявити, що вони збираються у подорож (метафора до життєвої подорожі), однак замість речей їм треба взяти знання, які вони здобули на наших заняттях, або навпаки, що вони залишають та записати це на стікерах. «З собою я візьму...(розуміння своїх ресурсів/знання», «З собою я не беру...». Пізніше стікери наклеюються на фліпчарт, та відбувається групове обговорення. В кінці кожен може побажати щось собі чи групі на майбутнє.

Доповнення програми розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності у членів громадських організацій

Вправа «Позитивні зміни у фокусі уваги»

Мета: формувати позитивне ставлення до змін та розвивати навичку помічати можливості навіть у складних ситуаціях.

Тренінгове заняття: заняття 5 «Готовність до змін як компонент психологічного благополуччя»

Інструкція: протягом тижня щодня записуйте одну позитивну зміну, яка сталася у вашому житті чи роботі. Спробуйте проаналізувати «Як ви її сприйняли?», «Які можливості вона відкрила для вас?».

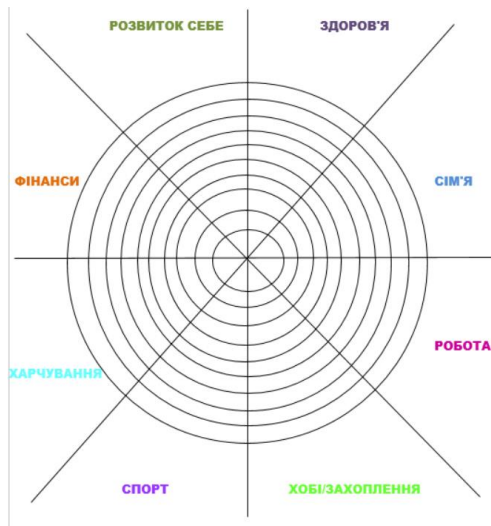
Вправа «Колесо життєвого балансу»

Мета: оцінити баланс у різних сферах життя, усвідомити, які аспекти потребують уваги та корекції; практика рефлексивного підходу.

Тренінгове заняття: заняття 6 «Толерантність до невизначеності як

складова адаптаційного потенціалу людини. Ресурси для відновлення психологічного благополуччя».

Інструкція: необхідно намалювати коло та розділити його на частини так, як зображено на малюнку нижче, де кожна з частин – окрема сфера життєдіяльності людини.



Оцініть кожен сферу вашого життя по 10 бальній шкалі, ставлячи собі у кожній сфері свого життя, наприклад, три питання.

Критерій оцінки можливий за такими параметрами:

- 0 – 3 – ситуацію терміново потрібно змінювати, зовсім погано, запущено;
- 4 – 7 – частково потребує змін, маю фундамент для роботи;
- 8 – 10 – стабільно, успішно, без зауважень.

Після того як ви закінчили даний етап, ви можете скласти свій власний «план дій» чи покроковий алгоритм з покращення тієї чи іншої сфери.

Вправа «Скринька самопомоги»

Мета: зібрати методи та техніки, які будуть ефективними для емоційної стабілізації.

Тренінгове заняття: заняття 3 «Роль емоцій у ситуаціях невизначеності. Емоційна стійкість».

Інструкція: перегляньте кілька відео (наприклад: https://youtube.com/shorts/gn_OLT30Ppc?si=BEPRoeujL9T5DJgX; https://youtu.be/1hx_o2ekK18?si=KSjCPsKfgoYVh_qO) та спробуйте вправи. Якщо ви відчули, що вправа є для вас ефективною, додайте її в свою «скриньку» (скринька може бути метафоричною, або ж реальною, створити яку можна наприклад за допомогою Гугл-диск).

ДОДАТОК В

**Описова статистика показників складових психологічного
благополуччя вибірки дослідження**

Критерії описової статистики	Назви шкал										
	«Позитивні відносини з тими, що оточують»	«Автономія»	«Управління середовищем»	«Особистісне зростання»	«Цілі у житті»	«Самоприйняття»	Індекс загальний	Задоволеність власним життям	Незадоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
Показники респондентів з досвідом роботи в ГО до 1 року											
Середнє значення	59,57±11,37	57,79 ±9,2 1	54,07 ±10,59	64,75 ±8,61	58,21 ±12,07	58,21 ±13,04	352,61 ±50,06	22,54 ±6,76	20,32 ±3,5 9	25,00±5,05	27,21 ±11,12
Медіана	62,00	60,00	56,00	66,00	59,50	57,50	354,00	24,00	21,00	25,00	28,00
Мода	63,00	62,00	60,00	70,00	53,00	56,00		28,00	21,00	27,00	41,00
Дисперсія вибірки	129,29	84,92	112,22	74,05	145,80	169,95	2506,32	45,74	12,89	25,48	123,66
Показники респондентів з досвідом роботи в ГО більше 1 року											
Середнє значення	60,57 ±11,64	58,03 ±9,6 2	54,47 ±10,80	64,87 ±8,76	58,87 ±12,55	58,63 ±12,83	355,43 ±52,10	22,40 ±6,70	20,03 ±3,6 3	25,17 ±5,00	27,60 ±10,63
Медіана	63,00	60,00	56,00	66,00	59,50	57,50	354,00	24,00	21,00	25,00	28,50
Мода	63,00	62,00	60,00	70,00	53,00	56,00		26,00	16,00	27,00	41,00
Дисперсія вибірки	135,56	92,52	116,67	76,74	157,43	164,65	2714,25	44,94	13,21	24,97	113,08

ДОДАТОК Г

Показники учасників експериментальної групи «до» та «після» впровадження програми

Критерії описової статистики	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Загальний індекс психологічного благополуччя	Задоволеність власним життям	Недоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала неможливості розв'язання	Загальний результат
До впровадження програми															
Середнє значення	62,75 ± 8,17	53,50 ± 11,06	56 ± 11,15	64,12 ± 11,87	57,75 ± 10,89	58,62 ± 9,27	352,75 ± 57,78	23,12 ± 4,70	20,38 ± 4,21	26,75 ± 4,59	29,5 ± 9,58	16,25 ± 2,66	34,25 ± 5,28	13,88 ± 3,00	64,38 ± 6,70
Стандартна помилка	2,89	3,91	3,94	4,20	3,85	3,28	20,43	1,66	1,49	1,62	3,39	0,94	1,87	1,06	2,37
Медіана	60,50	51,00	54,00	63,00	57,00	56,00	349,50	23,00	20,50	25,50	29,00	15,50	35,50	13,50	66,00
Мінімальне	52,00	39,00	45,00	51,00	45,00	48,00	284,00	15,00	15,00	19,00	16,00	13,00	25,00	9,00	53,00
Максимальне	74,00	74,00	77,00	82,00	75,00	77,00	459,00	31,00	27,00	32,00	45,00	21,00	40,00	18,00	71,00
Після впровадження програми															
Середнє значення	63,125 ± 10,38	54 ± 10,85	57,62 ± 11,26	65,62 ± 10,84	58,37 ± 11,71	59,38 ± 8,42	358,13 ± 58,47	23,38 ± 5,04	19 ± 3,21	25,38 ± 4,57	29,75 ± 9,27	15,75 ± 2,25	32,87 ± 5,94	14,25 ± 3,01	62,88 ± 6,81
Стандартна помилка	3,67	3,84	3,98	3,83	4,14	2,98	20,67	1,78	1,13	1,61	3,28	0,80	2,10	1,06	2,41
Медіана	58,00	50,50	54,50	64,00	56,50	56,50	352,00	23,00	18,50	24,50	30,00	15,50	32,50	14,00	63,50
Мінімальне	51,00	42,00	45,00	55,00	45,00	52,00	296,00	15,00	15,00	19,00	20,00	13,00	24,00	9,00	51,00
Максимальне	80,00	74,00	78,00	82,00	75,00	77,00	466,00	33,00	24,00	31,00	46,00	20,00	41,00	19,00	72,00

Показники учасників контрольної групи «до» та «після» впровадження програми

Критерії описової статистики	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Загальний індекс психологічного благополуччя	Задоволеність власним життям	Недоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала неможливості розв'язання	Загальний результат
До впровадження програми															
Середнє значення	54,4 ± 13,18	56,2 ± 11,74	54,1 ± 7,53	64,5 ± 9,89	60,4 ± 8,40	55,4 ± 8,90	345 ± 43,50	22,5 ± 4,25	21,2 ± 4,69	23,9 ± 4,63	25,2 ± 8,24	16,2 ± 3,29	34,1 ± 3,54	12,8 ± 3,65	63,1 ± 7,59
Стандартна помилка	4,17	3,71	2,38	3,13	2,65	2,81	13,75	1,34	1,48	1,46	2,61	1,04	1,12	1,15	2,40
Медіана	55,50	55,00	54,50	67,50	63,50	55,50	348,00	22,50	22,00	23,50	25,50	17,00	32,50	13,50	64,00
Мінімальне	34,00	35,00	40,00	42,00	44,00	43,00	265,00	16,00	10,00	17,00	13,00	11,00	30,00	3,00	47,00
Максимальне	79,00	76,00	69,00	76,00	70,00	68,00	405,00	29,00	26,00	32,00	41,00	21,00	41,00	16,00	72,00
Після впровадження програми															
Середнє значення	54,4 ± 12,43	56 ± 11,37	53,1 ± 7,11	64,5 ± 9,89	60,4 ± 8,18	55,7 ± 8,77	344,1 ± 41,71	22,3 ± 4,11	20,8 ± 4,13	23,2 ± 4,47	24,7 ± 6,69	15,8 ± 3,97	33,3 ± 3,27	14,1 ± 2,88	63,2 ± 6,61
Стандартна помилка	3,93	3,60	2,25	3,13	2,59	2,77	13,19	1,30	1,31	1,41	2,20	1,25	1,03	0,91	2,09
Медіана	55,50	55,00	53,50	67,50	63,50	56,50	344,00	22,00	21,00	23,00	24,00	15,00	32,50	14,50	63,50
Мінімальне	36,00	35,00	40,00	42,00	44,00	43,00	267,00	15,00	11,00	17,00	16,00	10,00	29,00	7,00	49,00
Максимальне	75,00	74,00	68,00	76,00	69,00	68,00	406,00	28,00	26,00	31,00	38,00	23,00	39,00	17,00	72,00

Відгук наукового керівника на кваліфікаційну роботу

П. І. П/б студента _____ Кіпенко Софія Олександрівна

Тема кваліфікаційної роботи «Технологія розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій»

Критерій		Рівень реалізованості критерію		
		низький	середній	високий
1		2	3	4
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 суперечності, недостатньої розробленості питання			+
	Несуперечність понятійного апарату дослідження			+

	1	2	3	4
Психодіагностичне дослідження	Вибір та обґрунтування методів і методик психодіагностичного дослідження			+
	Доцільність і правильність використання описової статистики			+
	Використання методів порівняння (Ст'юдент-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			+

	1	2	3	4
Висновки	Змістовність висновків до розділів			+
	Логічність та інформативність висновків наукової роботи			+
Список використаної літератури	Використання сучасних вітчизняних та іноземних джерел інформації			+
Оформлення кваліфікаційної роботи	Додержання загальних вимог до написання кваліфікаційної 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 їхнього оформлення			+
	Відсутність у роботі орфографічних, граматичних і синтаксичних помилок, додержання норм літературної мови			+
	Оформлення списку використаної літератури відповідно до встановлених вимог			+

Відсоток унікальності тексту кваліфікаційної роботи	Коефіцієнт подібності 1: 11.8% Коефіцієнт подібності 2: 2.6%	
Інші здобутки автора кваліфікаційної роботи	НІ	ТАК
Список використаної літератури складається з-понад 50 найменувань		+
Наявність у списку використаної літератури понад 30 % наукових робіт, виданих за останні 5 років		+
Участь у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Перемога (1–3 місця) у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Одноосібна стаття на тему дослідження (від 0,5 др. арк.)	+	
Стаття на тему дослідження (від 0,5 др. арк.) у співавторстві	+	
Одноосібні тези на тему дослідження		+
Тези на тему дослідження у співавторстві	+	

Висновок наукового керівника: Допустити до захисту

Оцінка кваліфікаційної роботи _____ 95 балів _____

Додатковий коментар наукового керівника: робота виконана з високим рівнем відповідальності, самостійності, результати апробовані та впроваджені в практичну діяльність організації.

Науковий керівник _____

(підпис)

Дата 10.12.2024 _____

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

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

Автор: Кіпенко С.

Назва роботи: Кваліфікаційна робота магістра_Кіпенко С.О.

Науковий керівник: . Наталія Миколаївна Теслик

Підрозділ: _____

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

Вид роботи: _____

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

Коефіцієнт подібності 1: 11.8%

Коефіцієнт подібності 2: 2.6%

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

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

_____. 202_ р.

(підпис)

Інформаційна довідка¹⁾
щодо якісних показників кваліфікаційної роботи

П.І.Б. здобувача вищої освіти Кіпенко Софія Олександрівна
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 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

_____ (підпис)

Наталія ТЕСЛИК
(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 освітньої кваліфікації магістра
психології

Кіпенко Софії Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

«Технологія розвитку психологічного благополуччя через толерантність до
невизначеності членів громадських організацій»

(тема кваліфікаційної роботи)

У контексті викликів сьогодення, громадські організації займають провідну роль в житті країни, сприяючи об'єднанню суспільства, захисту прав громадян і підтримці вразливих верств населення. Зростання невизначеності впливає на відчуття психологічного благополуччя персоналу громадської організації, які регулярно стикаються з стресовими ситуаціями та нестабільністю під час реалізації професійних задач. Означені положення зумовлюють актуальність проблематики кваліфікаційної роботи Кіпенко С.О., адже метою дослідницьких зусиль авторки є теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично перевірити технологію розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій.

У першому розділі наукового дослідження Кіпенко С.О. розглянуто толерантність до невизначеності як психічний феномен, визначено зміст поняття «психологічне благополуччя» особистості, психологічні особливості професійної діяльності членів громадських організацій.

У другому розділі кваліфікаційної роботи Кіпенко С.О. розкрито хід і результати власного експериментального дослідження толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя членів громадських організацій.

Так, дослідницею визначено, що працівники громадських організацій мають низький та середній рівні толерантності до невизначеності, середній і високий рівні психологічного благополуччя, показники когнітивної оцінки задоволеності життям знаходяться на середньому або низькому рівнях.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи авторкою обґрунтовано та презентовано складену програму розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій.

Водночас робота не позбавлена певних недоліків. Таких як, швидкість проходження працівниками програми, а також, її тривалість, що не дає змогу побачити довготривалі результати. Окрім того, більшість занять були направлені на формування толерантності до невизначеності, тож ми рекомендуємо додати більше вправ також для розвитку психологічного благополуччя.

Незважаючи на це, кваліфікаційна робота Кіпенко С.О. містить нові як теоретичні, так і практичні експериментально одержані результати. Логічність і системність розв'язання завдання розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій дає підстави вважати кваліфікаційну роботу Кіпенко С.О. цілісним, завершеним дослідженням, що заслуговує на оцінку «Відмінно».

Рецензент:

Керівниця ГО «Сумське громадське коло»



Чернявська Н.В.

Софія Кіпенко,

магістрантка Сумського державного університету

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК НЕОБХІДНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Сучасний світ характеризується стрімкістю введення інновацій, динамічністю розвитку процесів у суспільстві, що, у свою чергу, супроводжується відчуттям невизначеності. Громадські організації як суб'єкти реалізації соціальної політики займають важливе місце на українській арені. З початку повномасштабного вторгнення громадські організації зайняли активну роль у напрямку реагування на гуманітарні, освітні та інші актуальні виклики суспільства, зокрема, багатьом неурядовим організаціям довелось реорганізувати свою діяльність. Фінансова нестабільність та обмеження, мінливе ставлення суспільства, робота в небезпечних регіонах впливає на ефективність діяльності організацій та на благополуччя їх працівників та зумовлює необхідність розвитку навичок діяти в ситуаціях невизначеності.

Метою даної роботи є розширення теоретичного розуміння ролі толерантності до невизначеності у діяльності громадських організацій. Відповідно до вищезазначеного, нашим **завданням** є систематизація та узагальнення наявних теоретичних підходів до толерантності до невизначеності, а також висвітлення їхнього потенційного застосування в процесах діяльності громадських організацій.

Під невизначеністю можна розуміти відкрите завдання, в якому людина, що виконує його та приймає рішення не володіє повнотою діючих факторів та має сформулювати декілька альтернативних гіпотез, до того як апробує та оцінить їх дієвість [1, с. 74].

Ситуація невизначеності нерідко супроводжується емоційними переживаннями, панікою, розгубленістю, сумнівами. Для ситуації невизначеності характерні такі ознаки як: новизна, складність, нерозв'язність. Їх виділив у своїх наукових працях С. Баднер [3, с. 95].

Термін «толерантність до невизначеності» був внесений у психологічний вимір Е. Френкель-Брунsvік у 1948-1949 роках. Толерантність до невизначеності можна розглядати у рамках різних підходів: як ситуаційно-специфічна установка; рису особистості; навичку та метакогнітивний процес [3, с. 97].

У даному випадку, ми розглядаємо толерантність до невизначеності як якість особистості, яка дає можливість діяти в рамках невідомості, неповноти інформації, нечітко поставлених завдань, долаючи її недостатність активними діями [4].

Для особи з високим рівнем толерантності до невизначеності характерні прийняття невідомості та напруження, що її супроводжує, здатність до застосування діалектичного мислення, можливість до аналізу ситуації та прийняття рішень в умовах змін [3, с. 98]. Натомість протилежним йому є поняття «інтолерантність до невизначеності». Для «інтолерантної» особистості більш притаманними будуть потяг до однозначності, категоризації, уникнення складних ситуацій.

Громадська організація розглядається як об'єднання осіб для реалізації спільної мети та завдань. Діяльність громадських організацій може охоплювати різні сфери суспільного життя та спрямовуватись на вирішення соціально значущих проблем. Серед психологічних особливостей членів громадських організацій є ініціативність, активна життєва позиція, усвідомленість відповідальності за діяльність [2].

Окрім того, для членів громадських організацій є характерними поєднання як організаційної діяльності члена спілки, так і здійснення професійної фахової діяльності під час реалізації проєктної діяльності або на іншому місці роботи.

Сучасна діяльність громадських організацій супроводжується введенням інновацій, відсутністю звичних умов, можливості для довгострокового прогнозування та роботи з клієнтами, індикаторів ефективності, необхідністю швидко мобілізувати ресурси.

У своїй роботі громадські організації можуть зустрічатись із такими викликами як: обмежене або нестабільне фінансування, невизначеність під час

роботи з людьми, безпекова ситуація, проблеми з комунікацією тощо.

Толерантність до невизначеності в контексті роботи громадських організацій передбачає визнання та прийняття ризиків і невизначеності, які притаманні роботі в складному та динамічному середовищі. Члени команди, які мають вищий рівень толерантності до невизначеності, у перспективі є більш відкритими до змін, інноваційні у своїх підходах та реагують на нові можливості. З іншого боку, низький рівень толерантності до невизначеності може супроводжуватись труднощами з адаптацією до неочікуваних обставин, що призводить до втрачених можливостей і стагнації.

Толерантність до невизначеності у професійній діяльності членів громадських організацій виявляється, зокрема, у здатності приймати рішення. У випадку ухвалення рішень в ситуації невизначеності та непередбачуваності для людини це може стати серйозним викликом, що вимагатиме від неї застосування інтелектуальних та особистісних здібностей, привносячи дисбаланс та емоційне напруження. Отже, в даному випадку, толерантність до невизначеності виступає необхідною навичкою, що може вплинути на ефективність даного процесу.

Продовжуючи вищезазначене, толерантність до невизначеності у діяльності організацій дає можливість швидкого реагування на зміни та управління ризиками під час здійснення професійної діяльності.

На сьогоднішній день кількість досліджень психологічних особливостей членів громадських організацій є доволі обмеженою, враховуючи їх вклад в розвиток суспільства, тож, на нашому думку, теоретичне дослідження даної теми має наукову цінність, оскільки дозволяє розглянути роль толерантності до невизначеності в діяльності громадських організацій та розширити наше розуміння в контексті ефективності роботи їх працівників.

Висновки: толерантність до невизначеності означає здатність організації ефективно справлятися з невизначеними ситуаціями та викликами. Ефективне управління невизначеністю є необхідною умовою для громадських організацій, оскільки воно безпосередньо впливає на процеси прийняття рішень, стратегічне управління та загальну ефективність діяльності працівників.

Списки використаних джерел:

1. 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.
2. Громадські організації у дискурсі демократизації суспільства: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. 680 с.
3. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний журнал*. 2019. №1. (21). DOI: 10.31108/1.2019.1.21.6.
4. Терещенко К. В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Київ, 2023. С. 292–296. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>

Науковий керівник – Теслик Н. М., кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету.

Ніна Мальована,

канд. філос. наук

доцент кафедри іноземних мов та лінгводидактики

Вікторія Андрієвська,

студентка Сумського державного університету

ТРАВМИ ВІД ВІЙНИ: ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ТА НА ЩО ЗВЕРТАТИ УВАГУ ДОРΟΣЛИМ

Здорова дитина – це не лише відсутність хвороб, але й стан, в якому дитина може максимально реалізувати свій потенціал та відчувати себе комфортно на різних аспектах свого життя. Це оптимальний розвиток фізичних здібностей, здатність до емоційної регуляції та адаптації до змін, а також наявність позитивних соціальних взаємодій.

ДОВІДКА
про впровадження результатів наукового дослідження
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

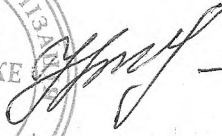
Кіпенко Софії Олександрівни
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему

«Технологія розвитку психологічного благополуччя через толерантність до
невизначеності членів громадських організацій»

(тема кваліфікаційної роботи)

Впродовж проходження практики переддипломної в період з 21.10.2024 по 17.11.2024, Кіпенко С.О. на базі громадської організації «Сумське громадське коло» було реалізовано технологію розвитку психологічного благополуччя через толерантність до невизначеності членів громадських організацій. У свою чергу, це сприяло підвищенню рівня психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності, а також, підтриманню сприятливого клімату в організації.

Керівниця ГО «Сумське громадське коло»  Чернявська Н.В.

