

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»
Протокол № 1/1 від 17.11. 2023 р.
завідувач кафедри
Борозенцева Т.В.

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ
В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
зі спеціальності 014.03 Середня освіта (Історія),
додаткова спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Середня освіта (Історія). Психологія

Виконавець:
здобувач 602-а групи
факультету соціальної
та мовної комунікації
Приходько Сергій Андрійович

Науковий керівник:
к. психол. н., доцент
Борозенцева Тетяна Валеріївна

Дніпро – 2023

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто та проаналізовано основні підходи до вивчення проблеми толерантності. Встановлено визначення толерантного ставлення та визначено його місце у структурі толерантності особистості.

Обґрунтовані принципи та методи емпіричного дослідження толерантності в студентів педагогічних вишів.

Визначені практичні підходи до розвитку толерантності в студентській молоді.

ABSTRACT

The research reviews and analyses the main approaches to the study of the problem of tolerance. The definition of a tolerant attitude is established and its place in the structure of personality tolerance is determined.

The principles and methods of empirical research of tolerance in students of pedagogical universities are substantiated.

The practical approaches to the development of tolerance in student youth are outlined.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА БАЗА	
ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК СТРУКТУРНОЇ	
ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Огляд сучасного стану наукового інтересу до проблеми толерантності.....	7
1.2. Методологічна база у дослідженнях психології толерантності при системному підході.....	22
1.3. Особливості формування толерантності у пізньому підлітковому віці та в період юнацтва.....	32
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ	
ЯК СИСТЕМНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Огляд та обґрунтування вибору методів емпіричного дослідження	42
2.2. Опис діагностичного комплексу	43
2.3. Проведення дослідження та його результати.....	46
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ	
ТОЛЕРАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК	
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	
3.1. Методологічна база програми	55
3.2. Зміст програми тренінгу	60
Висновки до третього розділу	76
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Вивчення проблеми толерантності стає дедалі актуальнішим з таких причин: глобалізація, змішування культур, рас, етносів, збільшення релігійних, ідеологічних і політичних переконань. Сьогодні в сучасному суспільстві зростає рівень агресії, насильства та нетерпимості. Запобігання цим явищам є важливим напрямом наукових досліджень та пріоритетом для держави. Розвиток толерантності в людських відносинах є одним з найважливіших шляхів розвитку суспільства. Усе це зумовлює необхідність формування толерантності як у суспільстві загалом так в роботі психологів зокрема. Це дозволить налагодити плідні відносини як з окремими особами, так і з соціальними групами, культурами тощо. Розвиток толерантності у студентів педагогічних вишів є важливою складовою їхньої підготовки, оскільки психологи і педагоги в майбутньому будуть працювати з різноманітними людьми, у тому числі, з особами з різними переконаннями, культурними та соціальними контекстами.

Проблема толерантності вельми повно вивчена у вітчизняній психології такими науковцями як В. М. Золотухін, О. М. Кондаков, В. І. Красіков, Г. В. Солдатова, Т. Г. Стефаненко, Т. А. Устименко та інші. У зарубіжній психології проблему толерантності досліджували такі фахівці: А. Басс, Л. Берковіц, Х. Хекхаузен та інші.

Незважаючи на те, що проблема толерантності є значущою та обговорюваною в наукових колах, все ще не визначені однозначно риси прояву толерантності її структура та детермінація. Вивчення проблеми толерантності має різні підходи, акценти, умови, детермінанти: когнітивні, емоційні, ціннісні, психофізіологічні та інші. Її трактують як форму ставлення до навколишньої дійсності, як форму біологічної адаптації, як форму моралі, як терпимість і трактують як характеристику емоційної сфери людини. Сутність толерантності полягає у здатності визнавати і поважати думки, переконання, поведінку і почуття інших людей, навіть якщо вони дуже відрізняються від наших власних.

У світлі аксіологічного підходу толерантність визначається як дієва здатність до терпимості, співчуття і любові, що характеризує розвинену зрілість людини в ціннісно-смысловій сфері.

У сучасному студентському середовищі аксіологічний зміст толерантності пов'язаний із системою цінностей та проблемою її досягнення як у студентському середовищі, так і в суспільстві в цілому. Слід зазначити, що цей процес характеризується суперечливістю і набуває особливої актуальності в ситуаціях зіткнення різних культурних принципів, насамперед свободи, справедливості, демократії, рівності та гуманізму. Сучасні студенти повинні правильно усвідомлювати єдність людства, взаємопов'язаність і взаємозалежність усіх людей на планеті, поважати права, традиції і погляди інших, знаходити своє місце в суспільстві, не завдаючи шкоди іншим. Толерантність визначає сталість людських дій і означає розуміння природи причин і методів, які сприяють прийняттю "іншого" та визнанню права інших бути собою у своїх стосунках з оточуючими.

Усе це зумовлює необхідність розробки системного підходу вивчення толерантності як системної характеристики особистості і пояснює актуальність цієї роботи.

Ціль: вивчити можливості цілеспрямованого формування толерантності в особистості.

Завдання:

- 1) Розглянути та проаналізувати основні підходи вивчення проблеми толерантності.
- 2) Встановити визначення толерантного ставлення та визначити його місце у структурі толерантності особистості.
- 3) Обґрунтувати принципи та методи емпіричного дослідження толерантності в студентів педагогічних вишів
- 4) Визначити практичні підходи до розвитку толерантності в студентській молоді.

Об'єктом дослідження є феномен толерантності в структурі особистості.

Предмет дослідження – особливості розвитку толерантності як риси особистості в сучасній студентській молоді.

Практична значимість: за результатами констатувальної частини дослідження розроблена корекційна програма з розвитку толерантності, яка може бути використана у виховній, просвітницькій та соціальній роботі з молоддю.

Апробація результатів дослідження.

Результати наукового дослідження представлені у доповіді на міжнародній конференції та в науковій публікації:

- 1) Приходько С. Системний підхід при вивченні толерантності як соціально-психологічного феномену. Доповідь на секційному засіданні Міжнародної науково-практичної конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії», 9 листопада 2023 року, м. Дніпро.
- 2) Приходько С. Системний підхід при вивченні толерантності як соціально-психологічного феномену. *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 9 листопада 2023 р.). Дніпро: ГПМ ДВНЗ «ДДПУ», 2023. С. 184–187.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, списку літературних джерел із 101 найменування, чотирьох додатків. Загальний обсяг роботи 100 сторінок, основний зміст викладено на 78 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА БАЗА

ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ

ЯК СТРУКТУРНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Огляд сучасного стану наукового інтересу до проблеми толерантності

Проблематика терпимості, толерантності представлена у соціально-філософських, релігійно-етичних доктринах різних галузей науки. Ця проблема вивчається у рамках психології, але й філософії, педагогіці, етики тощо. До прикладу, біологія та медицина поняття «терпимість» пов'язується з адаптаційними процесами організму (Р. Бернет, Р. Біллінгем, Л. Brent, М. Гашек, П. Медавар).

Сучасні словники дають такі визначення: толерантність (англ., фр. tolerance - толерантність від латів. tolerantia - терпіння) – терпимість по відношенню до інших людей, що відрізняються за їх переконаннями, цінностями та поведінкою. Толерантність як характеристику комунікативності та самоіндетифікації слід віднести до культурного явища (Словник політології). Сучасний словник іншомовних слів дає таке визначення: «Толерантність – терпимість, терпіння, стійкість, витривалість, поблажливість до чого-небудь, здатність переносити несприятливий вплив» [60]. В.І. Даль дає таке визначення терміна «толерантність». «Толерантність – це терпиме ставлення до чогось, уміння без ворожнечі, терпляче ставитися до чужої думки, характеру [102].

Термін "толерантність" є предметом міждисциплінарних досліджень, як правило, на стику гуманітарних наук. До цих досліджень ми можемо віднести роботи М. Бахтіна, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, В. Франкліна та ін. Роботи цих учених сформували екзистенційно-гуманістичне розуміння поняття толерантності.

А. Маслоу висував теорію «здорової особистості» в якій на думку вченого, толерантність – це ключ до розуміння особистості та пояснює особливості людських взаємин [88].

Оригінально питання толерантності, як умови продуктивного буття, постає у роботах Е. Фромма. Найпершою суто людською потребою людини він вважає потребу в спілкуванні, у міжіндивідуальних зв'язках. Єдина продуктивна стратегія встановлення зв'язку з іншим – це любов, яка надає людині свободу бути унікальною, самостійною і дозволяє їй задовольняти потребу у встановленні зв'язків, не порушуючи власну цілісність і незалежність.

В контексті теорії «здорової особистості» А. Маслоу терпимість виступає як один з провідних принципів, що дає ключ до розуміння сутності людини, пояснює специфіку взаємодії людей. Можна заключити, що терпимість – це один з можливих шляхів особистості, яка знаходиться в процесі самоактуалізації, особливо, коли йдеться про самоактуалізацію як про можливість вибору, особистісного зростання, можливість приймати себе й інших людей такими, якими вони є, можливість встановлення з оточуючими доброзичливих особистих стосунків.

Принцип терпимості ярко виражений в руслі концепції «повноцінно функціонуючої особистості» та недирективної терапії К. Роджерса. Надати допомогу іншій людині, зокрема у вирішенні виникаючих у неї проблем, можна не директивно, а спираючись на прагнення людини до свободи та позитивних змін. Це є можливим завдяки безумовному прийняттю людини, емпатійному розумінню й конгруентності, в результаті чого стимулюється тенденція особистості до самоактуалізації, реалістичного уявлення про себе, вирішення протиріч між «реальним я» та «ідеальним я», і, відповідно, більш терпимому ставленні до себе й оточуючих. Крім того К. Роджерс терпимість розуміє і як «відсутність гордовитості».

На думку В. Франкла, терпимості також відводиться роль невід'ємної складової розвитку людини, що рухається в бік пошуку й реалізації смислів, оскільки цей розвиток носить цілісний характер, що виражається в досягненні цілей

творення, переживань, ставлення, і розгортається в напрямку оволодіння свободою, незалежністю, гнучким реагуванням на мінливі життєві обставини.

Г. Олпорт толерантність називає особистісною характеристикою людини демократичного суспільства, що поєднує знання про себе, відповідальність, почуття гумору, автономність, здатність до емпатії. На його думку, є два шляхи особистісного розвитку: толерантний та інтолерантний. Толерантний шлях обирає людина вільна, доброзичлива, з позитивною «Я – концепцією». Інтollerантний шлях, навпаки, характеризується прагненням переносити відповідальність на оточення, потребою в порядку, бажанням сильної влади, уявленням про власну винятковість. Г. Олпорт дає узагальнену характеристику толерантної особистості за низкою параметрів:

- орієнтація на себе (толерантна людина більш орієнтована на особисту незалежність, менше – на належність до зовнішніх інститутів та авторитетів);
- потреба у визначеності (визнає різноманітність, готова вислухати будь-яку точку зору й відчуває менший дискомфорт у стані невизначеності);
- відносно менша потреба в порядку (толерантна людина менш орієнтована на соціальний порядок, менш педантична);
- здатність до емпатії (схильність давати більш адекватні судження про людей);
- перевага віддається свободі, демократії (для неї не має великого значення ієрархія у суспільстві);
- знання самої себе (толерантна людина добре усвідомлює свої переваги та недоліки й не схильна у всіх бідах звинувачувати оточуючих);
- відповідальність (розвинуте почуття відповідальності, не перекладає відповідальність на інших);
- захищеність (відчуття безпеки та переконання, що з загрозою можна впоратись).

Проблематика людських стосунків, толерантності набуває надзвичайної глибини і в діалогічній антропології Мартіна Бубера, одного з найяскравіших

представників «філософії діалогу». На його думку, ми спроможні досягнути сутність людини шляхом висвітлення її ставлення до іншого буття, спілкування з іншими людьми, тобто тоді, коли навчимося розуміти її діалогічну природу, її здатність співіснувати з іншими.

В. Франклін також вважав толерантність важливою частиною розвитку особистості, яка йде у напрямі реалізації смислів. Тому що це вимагає цілісного сприйняття себе і світу навколо (усвідомлення цілей, відносин, переживань) і все це працює у напрямку оволодіння свободою, незалежністю, гнучким відношенням до світу та гнучкою реакцією на життєві обставини.

В українській соціально-філософській думці мотиви толерантності також займали важливе місце. У вченні Г. С. Сковороди проблема пошуку «гармонійної рівноваги» (толерантності) постає як така, що може бути вирішена лише для тих, хто «врагов люблять, добро воздая врагам, для других здоровіє гублять, не только добри другам». Гуманістичні толерантні ідеї завжди перебували в центрі уваги передових українських мислителів. Їх сповідували, передусім, письменники ХІХ-ХХ ст., які наполегливо проводили думки про національні та загальнолюдські цінності – взаєморозуміння, терпимість, любов, благо, добро, гуманізм. Такими ідеями пронизана творчість Лесі Українки, Б. Д. Грінченка тощо.

Розглянемо існуючі сучасні концепції та підходи до вивчення та сприйняття терміну «толерантність».

Релігійно-філософський підхід у різні періоди трактує толерантність як певну морально-етичну форму та ідеал, якого слід прагнути. У цьому підході поняття толерантності і терпимості, можливо, навіть смирення дуже пов'язані між собою. Тут слід зазначити Л.Н Толстого та його концепцію «злу не можна противитися насильством»: терпимість дорівнює покорі. М.К Реріх, який розглядав ідею виховання кохання як терпимість у собі: витіснення внутрішніх страхів та егоцентризму, протистояння роздратованості .

Ця тема була однією з центральних у класичній німецькій філософії: І. Кант та його «імператив» та «етика зобов'язань», Л. Фейєрбах співпереживання як

«первофеномен моралі», А. Шопенгауер надавав цьому явищу значення милості щодо будь-якого «іншого».

Філософи ХХ століття, наприклад, Ж. Бастід, Б. Вільямс стверджують, що толерантність не дорівнює байдужості чи пасивної поступливості.

П. Ніколсон наполягає на тому, що толерантність, насамперед, моральний вибір, при якому особисті переваги не мають великої ролі.

У цій концепції постає як установка дії і світоглядна позиція, яка реалізується через «любов до «іншого»». Слід зазначити, що у сучасній етиці концепт толерантності сприймається як технологія визначення морального принципу. При цьому структура та природа цього морального принципу не описана і залишається незрозумілою.

Також у сучасних філософських концепціях толерантність сприймається як комунікативний обов'язок, що передбачає повагу до партнера з комунікації, до конкретних відносин, необхідність бачити у кожному потенційного співрозмовника і прагнення досягти взаємоповаги [65].

Підбиваючи підсумок, відзначимо, що толерантність у соціально-філософському розумінні – соціальна якість міжособистісного спілкування, окремих особистостей, груп, яка характеризується доброзичливим сприйняттям «іншого» і полягає в тому, щоб не тільки не протистояти відмінностям співрозмовника, а й, по можливості, прийняти ті відмінності в культурі, цінностях, вірувань, інтересів іншого» [1].

У цьому підході поняття толерантності розглядається як філософія, з одного боку; як категорія відносин з іншого, і як культура свідомості з третього боку.

У психологічній науці існує досить велика кількість підходів до розуміння терміну толерантності: просоціальний, психофізіологічний, інтеракційний, диверсифікаційний, особистісний, екзистенційно-гуманістичний, соціально-психологічний, ситуаційний.

Просоціальний підхід визначає толерантність як складову поведінки, спрямованої на благо суспільства. Цьому підходу присвячено велику кількість наукових праць психологічної спрямованості (А. Маклаков, І. Фурманов, Ю.

Мазур) та інші. Слід зазначити, що є різниця між просоціальною поведінкою та соціальною. Просоціальна поведінка має яскраво виражену альтруїстичну спрямованість. Цій темі присвячені роботи В. Джеймса, В. Зандера, В. Стауб, В. Куніцької, Т. Гаврилової та інших.

Діапазон прояву просоціальної поведінки дуже широкий. Це може бути прості прояви люб'язностей, симпатії і самопожертви. При аналізі наукової літератури було встановлено, що толерантність як складова просоціальної поведінки майже не вивчена. Теми толерантності як складової просоціальної поведінки стосувалися такі вчені як: Б. Ананьєва, А. Маслоу, У. Солдатова, Л. Шайгерова та інші. Також ця тема досліджувалася у межах педагогіки такими вченими як: А. Макаренко, Л. Толстой, До. Ушинський.

Сучасні педагоги досліджують цю проблему з різних боків:

- Загальна толерантність у педагогіці (Л. Шайгерова, А. Сиротенко, Г. Солдатова)
- Етнічна толерантність (Ю. Римаренко, О. Докукіна, В. Тишков)
- Гуманітарні дисципліни як інструмент формування толерантності (С. Метліна, Л. Алексашкіна)

Як можна помітити, що дана тема представляє більший інтерес для педагогіки, але все більше психологізується. На думку одних дослідників просоціальна поведінка проявляється ще в дитинстві та формується при вихованні, інші дослідники стверджують, що це моральне зобов'язання кожного яке формується в період юності. Деякі психологи стверджують, що в основі цієї поведінки лежить особливий мотив альтруїзму, що відбивається готовністю до безоплатної допомоги, турботою про людей, готовністю жертвувати власними інтересами заради іншої людини [55 С. 12].

3. Лінденберг визначає просоціальну поведінку як загальний термін для поведінки, спрямованої на благополуччя іншого, можливо, з розрахунком на власні інтереси, проте, вона у будь-якому випадку має на увазі певні жертви для суб'єкта. Також вчений виділяє п'ять видів просоціальної поведінки : співпраця, справедливість, альтруїзм, надійність, поваги чужих інтересів [92 С. 24].

У сучасній науці просоціальна поведінка визначається як поведінка, спрямована на благо суспільства. Дослідниця Ю. Мазур сформувала модель просоціальної поведінки, до структури якої входять:

- Позитивне уявлення про себе, які визначають ставлення до інших та здатність до солідарності та співпереживання.
- Система життєвих цінностей, що визначають стратегії взаємодії зі світом.
- Здатність особистості реалізувати себе як альтруїстичного члена суспільства, здатного до соціально значущої діяльності [28 С. 119].

Інститут виховання НАПН України дає загальне позначення: просоціальна поведінка – це система дій та вчинків, зумовлених свідомим прийняттям соціально значущих норм, бажанням та здатністю до вирішення особистісних та групових конфліктів з метою подолання негативних наслідків у дитячому та юнацькому суспільстві.

Вже сказано, що толерантне ставлення до дійсності є складовою просоціальної поведінки. Дослідники поділяють поняття толерантність та толерантне відношення. Толерантність визначається як моральний принцип і в той же час комплексний внутрішній устрій, який містить фактичні знання про толерантність, розуміння фактичної необхідності толерантності в суспільстві, використання толерантності в щоденному житті. Толерантне ставлення – це потреба у взаємодії з іншими, розуміння іншого, соціальна цінність, визнання індивідумом, соціальною групою його права особисті переконання, інтереси.

Р. Марзан описує толерантне ставлення як: «усвідомлення глобального значення дотримання прав людини, природності та необхідності... різноманітності світу, прагнення збереження миру, світового порядку» [28 с. 97]. О. Горянська стверджує, що толерантні відносини – це комплекс соціально-психологічних установок, серед яких центральна – стриманість. Дослідниця пояснює це відмовою від заборон та вимог стосовно іншого, де, визнанням відмінностей у кожному з нас [9 с. 1].

На основі вище сказаного можна зробити такі узагальнення та висновки.

Толерантні відносини – це особистісна стратегія, що є цілісним проявом особистості, її когнітивних, емоційно-цілісних та поведінкових моделей. Толерантне ставлення до реальності є інтегрованим критерієм. Це можна пояснити тим, що толерантність у повсякденному житті людини обумовлюється толерантним ставленням особистості до дійсності.

Феномен толерантності ми будемо розглядати за допомогою наступних критеріїв:

- 1 Критерії базових знань про теорію толерантності (знання, якими людина зможе оперувати, щоб діяти толерантно).
- 2 Критерії емоцій та цінностей, які визначають внутрішній світ індивіда.
- 3 Критерії толерантних установок, що характеризується потягом до толерантних вчинків.

Однак, слід зауважити, що часто толерантні цінності лише декларуються на публіку, але за фактом відсутні, тому толерантне ставлення до дійсності не сформоване і не є частиною особистості. Виходячи з критеріїв толерантності, можна сформулювати **основні принципи виховання толерантності**:

- 1) Сформулювати уявлення про толерантність, її теоретичну базу.
- 2) Допомогти усвідомити цінність толерантності за допомогою критичної самооцінки.
- 3) Сформулювати усвідомлення власної цінності та самоствердитись у цінності партнерських відносинах.

Метою виховання толерантності та толерантного ставлення в рамках просоціальної поведінки є формування навичок толерантних відносин з навколишнім світом та толерантне сприйняття дійсності.

Просоціальна поведінка як така та її компоненти толерантність і толерантне ставлення перебувають у ранньої стадії вивчення та мають високу перспективність розвитку, оскільки зумовлені потребою індивіда у комфортному співіснуванні із суспільством як на фізичному, а й у емоційному рівні.

Психофізіологічний підхід.

«Словник практичного психолога» автор С.Ю Головін дає таке визначення терміна «толерантність». «Толерантність – відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий фактор внаслідок зниження чутливості до його впливу. Наприклад, толерантність до тривоги проявляється в підвищенні порога емоційного реагування на загрозливу ситуацію, а ззовні – у витримці, володінні собою, здатності тривалий час витримувати несприятливі впливи без зниження адаптивних можливостей» [70 с. 401-402].

В межах психофізіологічного підходу, телерантність – це здатність людського організму долати труднощі. У толерантних людей спостерігається знижена чутливість до несприятливих впливів внаслідок підвищення порога емоційного реагування на загрозливу ситуацію. У проблемних ситуаціях вони проявляють витримку, не губляться й протягом тривалого часу можуть витримувати несприятливі впливи» [47 с. 398].

Дані визначення дозволяють подивитися на толерантність як на вроджену особливість людини. Деякі автори стверджують, що є природа толерантності. За твердженням багатьох дослідників, фактор розвитку природної толерантності – біологічний. Про це говорять такі психофізіологи як Б. Теплов, В. Мерлін, Л. Собчик та інші. У їхніх роботах окремо підкреслюється вроджені особливості центральної нервової системи – мозку, фізіологічні особливості, інтелектуальні та творчі здібності.

Дж. Олпорт, спираючись на теорію відкритих систем Берталанфі, проводив порівняльний аналіз закономірностей, характерних для стійкої структури особистості. Б.Г Ананьєв стверджував, що особистість – це цілісна структура, у якій біологічні та соціальні чинники єдині. Так само відзначається взаємодія біологічного та соціального, які проявляються та розвиваються протягом усього життя.

Л.М Собчик провів дослідження [61], яке дозволяє робити такі висновки. З усього спектра вражень у всьому навколишньому світі наша свідомість вибирає і освоює, лише певну частину властивим, лише даному індивіду способом. Ми звертаємо увагу на певну частину інформації, а іншу ігноруємо. Така селекція

інформації дає простір формуванню унікальних особистостей серед однакових умов. При такому унікальному сприйнятті відтворена інформація про навколишній світ трансформується у думки, переживання, вчинки. В основі цього процесу лежить провідна тенденція, яка проходить через усі рівні особистості від базових (фізіологічних) до соціальної спрямованості та ієрархії цінностей.

Особистість – це система, яка знаходиться під постійним зовнішнім впливом, яка має здатність до саморегуляції, адаптації тощо. Так само особистість як структура має безліч підструктур: мотиваційна спрямованість, емоційна сфера, спосіб усвідомлення, мислення (способи сприйняття, інтелектуальні дані), індивідуальний стиль міжособистісного спілкування та багато інших. Також особистість – це динамічна система, здатна до адаптації і стійкості до стресу. На вищих рівнях самосвідомості знаходяться соціальні спрямованості та ієрархія цінностей, формується не тільки під зовнішнім впливом, а й залежить від індивідуального, вродженого способу селекції зовнішньої інформації, потягів, що обмежує різноманітність зовнішньої інформації, що надходить [70].

З вище сказаного можна дійти висновку, що природна толерантність є вродженим чинником, і перебуває під впливом зовнішніх чинників, що робить особистість здатною адаптації і стійкості.

Інтераційний підхід.

У сучасній науковій літературі толерантність – це визнання рівності, визнання багатовимірності культури, вірувань, соціальних ролей і так далі (Г.І Солдатова, Л.А Шайгерова, О.Г Асмолов та інші. Слід розуміти, що толерантність не зводиться до знеособлення та зневаги до власних цінностей та індивідуальності. Толерантність називають важливим компонентом зрілої особистості, у якої є свої власні цінності та інтереси, а також здатність їх захищати, але при цьому бути здатним прийняти чужі цінності та інтереси [1]. Критеріями толерантності у цьому підході називають: рівноправність, солідарність, взаємодопомогу, рівні можливості, співробітництво та інші. У цьому підході толерантність є чимось абстрактним.

Г.У Солдатова, О.Г Асламов мають схоже трактування толерантності – це відмова від насильства і домінації, рівноправність, взаємна повага, визнання багатополярності культури, релігії, соціальних і так далі. Дослідник В.В. Бойко розглядає толерантність в ітераційному підході як комунікативну характеристику [12 с. 166].

Екзистенційно-гуманістичний підхід.

Цей підхід є методологічною основою дослідження терпимості та толерантності. Цей підхід розглядався у роботах У. Франкліна, А. Маслоу, До. Роджерса, Р. Олпорта [1; 99]. Про їхні погляди ми говорили, розглядаючи релігійно-філософський підхід. В екзистенційно-гуманістичному підході толерантність сприймається як усвідомлений та відповідальний вибір сформованої особистості, який передбачає комплексний, цілісний толерантний підхід до життя. Головна відмінність від перерахованих підходів полягає в тому, що цей підхід не розглядає толерантність як жорстке соціальне правило чи норму, не обов'язкове вимогу з можливістю покарання; толерантність немає вже готового керівництва до дії. Терпимість у цьому підході один із способів до самоактуалізації, під самоактуалізацією у разі мається на увазі особистісне зростання, можливість вибору, приймати оточуючих і себе таким який є, можливість налагодження комунікативних контактів.

Диверсифікаційний підхід.

У процесі дослідження проблеми толерантності вчені називають велику кількість «найважливіших передумов» для формування толерантності. Серед цих передумов часто вказуються психологічні, соціальні, гнесіологічні, аксіологічні, онтологічні та інші. При спробі обмежитися лише одним аспектом, наприклад, психологічним, на нас чекає невдача, тому що феномен толерантності не може існувати в одній площині і не підпорядковується лінійному детермінізму, і не може бути обмеженим однією характеристикою, властивістю, показником.

Складність вивчення феномена толерантності полягає у його різноманітності та безлічі форм та видів. Ми вже розглядали філософський та релігійний підхід, де толерантність і терпимість виступає чимось абсолютно зрозумілим, однозначним

та однорідним. У сучасній психології поняття про толерантність розпадається на численні форми, типи, рівні, види.

Спроби сучасних дослідників привести феномен толерантності у психології до чогось єдиного, наприклад, по структурі чи формі, ускладнюється тим, що термін толерантність може бути використаний стосовно будь-якого психологічного феномену. Це є у всіх сферах соціальної діяльності, індивідуального життя. Він також застосовується до майже будь-якого психологічного процесу.

З огляду на все вище сказане некоректно говорити про толерантну (інтолерантну) особу. Коректніше говорити про рівень прояву толерантності, інтолерантності. При цьому, зважаючи на різні аспекти, форми, принципи застосування, можна виділити певні ступені розвитку або деградації толерантності та виділити певні фази становлення толерантності [40].

Так само в контексті даного підходу слід згадати про багатовимірність та неоднорідність психологічного змісту толерантності. Серед пріоритетних напрямів досліджень толерантності в психології слід виділити такі: поведінковий, когнітивний, емоційний.

Особистісний підхід.

У центрі особистісного підходу до вивчення толерантності стоїть система цінностей особистості. Серед цінностей центральне місце посідають такі як повага, до того ж повага як у загальному значенні слова так і повага до чужих цінностей, життєвої позиції тощо.

У цьому підході системо утворюючим чинником вважатимуться «особистісний початок». Він регулює та інтегрує всі «периферійні» частини психологічної толерантності. Це дозволяє розділити толерантність на стан та усвідомлений вибір. Відома дослідниця психології спілкування Л.І Рюмшина стверджувала, що толерантність у системі цінностей особистості виникає як проблема особистісних установок, смислів, цінностей, тому що вони, з одного боку, виявляють внутрішній світ особистості, переживання, почуття, а з іншого боку є мотиваційним важелем, який визначає поведінку особистості [60].

Т. Адорно розглядав толерантність як особистісний початок у концепції «авторитарної особистості». Його концепція перегукується з ідеями Е. Фромма, М. Рокича та «до догматизму», концепції «одномірної людини» Р. Маркузе. У цих роботах було продемонстровано зв'язок авторитарної особистості та інтолерантності. Опозицію толерантність-інтолерантність було запроваджено дослідниками Д.В Колесова, С.К Бондирева. Вони також наголошували, що опозиція толерантність-інтолерантність є виявом небайдужості.

Інтераційний підхід розглядає два види толерантності: природну та проблемну. Природна толерантність проявляється у позитивній оцінці об'єкта, і навіть за відсутності значних відмінностей між об'єктом і суб'єктом. Проблемна толерантність виникає навіть за негативної оцінки об'єкта, але за наявності установок на співробітництво, адаптації (покоря, звикання), поблажлива толерантність виникає за негативної оцінки, але у суті своїй спрямована на співробітництво через виховання суб'єкта.

І.Б Грінпуш у своїх дослідженнях поєднує інтераційний підхід та особистісний. І.Б Грінпуш стверджує, що толерантність – це певний простір, у якому людина здатна взаємодіяти з навколишнім світом без поразки почуттів власного Я. І.Б Грінпуш звертав увагу на багатовимірність та багатоаспектність поняття толерантності та виділяв такі поняття та характеристики толерантності:

1) Толерантність відносна. Прояв толерантності диференційовано по відношенню до різних об'єктів.

2) Діапазон толерантності. Індивідуальний ліміт на кількість подразнюючих факторів.

3) Фокус толерантності. Характеристика, що означає близькість до «відкритості» чи «опір», чи його баланс.

4) Стійкість толерантності. Тимчасова характеристика.

5) Динамічність толерантності. Зміна діапазону толерантності у часі.

І.Б Грінпуш визначає толерантність як характеристику індивіда, яка має два напрямки: толерантність як потреба та толерантність як здатність.

Соціально-психологічний підхід.

В. Москаленко описує толерантність як терпимість до людей, думок, подій. У соціально-психологічному підході виділяється два компоненти: сенсуальна та диспозиційна толерантність. Сенсуальна толерантність – це здатність реагувати на дратівливий чинник довкілля з допомогою зниженої чутливості. Диспозиційна толерантність – це протилежний механізм, у якому толерантність проявляється у взаємодії з навколишнім світом, готовністю особистості до толерантної реакції на навколишній світ[32].

Ситуаційний підхід.

Нове явище, що описується в сучасній науковій літературі, називається фрустраційна толерантність. Це здатність протистояти життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації, здатність індивіда до адекватної оцінки ситуації та до пошуків виходу з неї [58,33 с].

Підбиваючи підсумки всім описаним підходам можна зробити такі висновки. У широкому значенні термін «толерантність» використовується у двох напрямках: толерантність як властивість особистості, що зводиться до здатності до саморегуляції у разі виникнення дратівливих зовнішніх чинників, і толерантність як здатність до неагресивної поведінки щодо іншої людини.

Ми вважаємо, що поняття толерантність необхідно розглянути у ширшому діапазоні - від нервово-психологічної властивості особистості до морального імперативу.

При цьому треба звернути увагу на небезпечну тенденцію в соціології щодо «толерантності без кордонів». Це може призвести до послаблення здатності до опору особистості, вразливості особистості, зниження до здатності диференціальної чутливості, а також це може завдати шкоди індивідуальності та ідентичності. Не можна однозначно сказати, що високий рівень толерантності – це «добре». Слід звернути увагу на дослідження, спрямовані на пошук меж толерантності. Це висуває необхідність до високих вимог до толерантності у застосування в міжособистісному спілкуванні. Також інтолерантність не є чимось однозначно «поганим», так як це прояв індивідуальності та прояв відносин у конкретній ситуації.

Ця проблематика є актуальною для сучасної психології, оскільки торкається міжособистісні відносини, ставлення людини до подій і реакції на них. Так само це зачіпає психофізіологічні особливості людини, її стійкість та терпимість, це також механізм взаємодії з навколишнім світом.

Аналіз підходів вивчення толерантності дозволяє виділити такі складові толерантності: особистісну, психофізіологічну, поведінкову, когнітивну, емоційну.

Таким чином, в результаті аналізу досліджень проблематики толерантності в сучасній науці, ми сформуваємо робочу дефініцію: усвідомлена толерантність – це не лише здатність до стійкості та терпимості, це комплекс, що включає поведінку, когнітивну складову, особливості сприйняття, здатність до емпатії, особисту систему цінностей, а також установки особистості.

1.2. Методологічна база у дослідженнях психології толерантності при системному підході.

Як уже говорилося в попередньому підрозділі, термін толерантність не може бути зведений до простої дефініції, не може бути обмежений однією характеристикою чи тематикою. Це також стосується психологічного аспекту толерантності, який не лежить в одній площині, а є багатокomпонентним та багатоаспектним феноменом. Такий комплекс багатокomпонентності та подвійна обумовленість (соціальна та біологічна) зумовлюють необхідність застосування системного підходу, що дозволяють розглядати толерантність як системний об'єкт. Система постає як методологічний орієнтир у діяльності, в якій об'єкт розвивається як система.

В. Н. Садовський визначав систему як сукупність елементів, що знаходяться у відносному зв'язку один з одним і ці зв'язки формують щось ціле, однорідне [14].

Поняття система має такі базові характеристики:

- 1) Цілісність – неможливість як зведення будь-якої системи до суми частин, що її утворюють, так і виведення з будь-якої частини системи її властивостей як цілого.
- 2) Структурність – зв'язки та елементи всередині системи утворюють певну структуру, через яку система надалі і функціонує.
- 3) Зв'язок системи та навколишнього світу. Зв'язок може бути «закритим» (навколишній світ не впливає на систему, система не впливає на середовище) і «відкритим» (система та навколишнє середовище знаходяться під взаємним впливом)
- 4) Ієрархія. Кожен окремий елемент системи може бути розглянутий як окрема система, в якій може входити ще одна система.
- 5) Множинні характеристики – будучи складним і багатокomплектним об'єктом система не може бути зведена до одного опису, відображення. Для повного опису системи необхідні множинні характеристики та описи.

Виходячи з того, що предметом дослідження є об'єкт, що представляє собою систему, можна стверджувати, що системне дослідження має фіксувати характерні риси системного об'єкта. Ці особливості визначають принцип системного дослідження.

Е.Г Юдін та І.В Блауберг дають вісім основних понять та принципів системного дослідження (цілісність, структура та організація, зв'язок, рівні ієрархії, цілі та доцільність системи, функціонування системи, розвиненіші).

В.М. Садовський визначає групи системних понять [14]:

- 1) Опис внутрішньої будови системи.
- 2) Опис класів об'єктів.
- 3) Опис функціонування системних об'єктів.

Е.Г Юдін стверджує, що системне дослідження - це метанаукова дисципліна, яка є надбудовою над великою кількістю концепцій та системних розробок вузькоспрямованого характеру [22].

Розробкою та впровадженням принципів та методів системного дослідження займалися такі вчені як: Б.Ф Ломов, Б.Г Ананьєв, В.М Юрченко, Н.І Непомняща, О. М. Малюта та інші.

В.О Ганзенем було розроблено універсальну технологію конструювання системних описів у психології:

- 1) Обґрунтування вибору методологічного підходу. Вибір об'єкта системного психологічного опису.
- 2) Характеристика методів системних психологічних описів.
- 3) Аналіз логіко-матеріальної основи.
- 4) Практичне застосування системного аналізу та синтезу для побудови вербальних, аналітичних, геометричних та комбінованих описів.

Слід розуміти, що людська психіка, її стан, процеси є складним об'єктом для системного опису. Поліфункціональність та поліструктурність психіки є причиною складнощів у визначенні структури, яка б реалізувала конкретну функцію. Психіка має високу динаміку та зміну станів. Розмитість меж психічних явищ. Неможливість безпосереднього спостереження внутрішніх психіки. Висока

адаптаційна здатність – це підтвердження неможливості, по крайнього заходу цьому етапі розвитку науки, побудови системного описи об'єкта. Системний аналіз індивідуальний кожному за окремого дослідження.

При дослідженні толерантності у межах системного підходу потрібно визначення цього феномена як структури.

Г.У Солдатова та Л.А Шайгерова застосовували **інтегральний підхід** до феномену толерантності, що дозволяє виділити три напрями у дослідженні толерантності (соціально-психологічний, психофізіологічний, індивідуально-психологічний).

Інтегральний характер толерантності у межах системної характеристики особистості включає три вище перерахованих розуміння толерантності, які вважатимуться складовими частинами системного підходу вивчення толерантності. Відповідно кожна вище перерахована детермінанта має бути розглянута окремо та встановлено складові частини, передумови тощо.

Далі ми говоритимемо про соціально-психологічну, психофізіологічну, індивідуально-психологічну складову окремо і розглянемо кожную детальніше. Встановимо складові, причини толерантності, визначимо рівневий характер. Перейдемо до детального розгляду передумов та складових.

Соціально-психологічні засади толерантності.

При розгляді соціально-психологічного рівня толерантності нам необхідно звернутися до установок особистості, системи цінностей, які визначають дії індивіда стосовно соціальних, культурних, етнічних та світоглядних відмінностей. Продуктивність діалогу в соціокультурній площі залежить багато в чому сформованої системи цінностей, зрілості, установок, орієнтацій. Соціально-психологічний рівень можна розглядати як вищий серед інших і можна вважати «системотворчим», оскільки він регулює і інтегрує діяльність «периферійних» рівнів.

Л.І Рюмшина стверджує, що толерантність як позиція розглядається через призму системи цінностей, особистісних установок, оскільки з одного боку вони визначають внутрішній світ людини, а з іншого регулюють поведінку її взаємодії

із зовнішнім світом [56]. У дослідженнях детермінанта толерантності та формування толерантного ставлення особистості до дійсності, вивчення цінностей та ціннісних орієнтирів має займати першорядне значення.

Дослідження показують, що система цінностей є багатовимірним поняттям і включає у собі вроджене і придбане, як і перебуває під впливом суб'єкт-об'єктних відносин і існує у трьох формах: соціальні ідеали, мотивація особистості, втілення ідеалів у реальність.

С.Л Рубінштейн стверджує, що цінності – це похідні від відношення особистості та навколишнього світу. Дослідники, які досліджують функції цінностей (Л.І Божович, В.А Отрут, Ш.Шварц), єдині на думці, що цінності – це один з основних факторів регуляції людської діяльності та міжособистісних відносин. Сюди входять норми, ідеали, оцінки моральних дій, критерії вибору. Все це координує соціальні взаємини та взаємодії груп.

Поняття «цінність» і «ціннісні орієнтири» тісно пов'язані, вони ілюструють позитивну чи негативну значущість предметів чи явищ дійсності. Їх можна як систему ідеалів, еталонів, цілей, інтересів, прагнень, що визначають спрямованість особистості матеріальні і духовні цінності.

Енциклопедичний словник О.М Прохорова дає чітке визначення ціннісної орієнтації «ціннісна орієнтація – виборче ставлення людини до матеріальних та духовних цінностей; система її установок, упевнень, переваг, виражена у поведінці». Цінності соціуму здійснюють перехід в особистісні при «привласненні» їхньою особистістю, які надалі регулюють поведінку.

О.М Леонт'єв визначає життєві цінності як джерело внутрішньої сили, яка рухає індивідуальну свідомість.

З вище перерахованого можна дійти висновку, що толерантність має такі функції: структурують процес спілкування, діяльності, визначає ступінь прийняття «іншого», збереження у нормі психофізичного стану за умов стресу. Усе це також показники толерантності як системної характеристики особистості.

Ціннісні орієнтації можуть бути виражені як через категорію цінностей, так і через установки, які регулюють усвідомлену поведінку (Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтьєв, В.С. Мерлін, В.Н. Мясичев, С.Л. Рубінштейн та інші).

Мясичев стверджував, що ціннісні орієнтації проявляються через конкретне ставлення особистості до навколишнього світу. Ціннісні орієнтації тісно пов'язані з міжособистісними відносинами та відносинами в навколишньому світі в цілому, яке знаходить прояви у різних детермінантах толерантності. Певні цінності можуть як збільшувати, і знижувати рівень толерантності.

Цінності можна поділити на три великі групи:

- 1) Соціальні (духовні та матеріальні цінності)
- 2) Сфера діяльності та міжособистісних відносин (класові, політичні, етнічні та інші)
- 3) Структурна організація суспільства (цінності соціальних груп, сім'ї, націй тощо)

Всі ці групи цінностей багато в чому визначають поведінку людини, формують особистість як наслідки толерантності до дійсності.

Ш. Шварц вважав, що у основі цінностей лежить мотивація особистості. Він згрупував окремі цінності до груп цінностей за загальним цілям (досягнення, влада, гедонізм, безпека і так далі). Вони ж, у свою чергу, визначають або відкритість до змін, або консерватизм. М. Шварц доводив це тим, що цінності формуються під об'єктивним вимогам дійсності та покривають потреби існування [94].

Соціально-психологічний аспект насамперед покриває ціннісні системи особистості. Ціннісна система та орієнтації є центральними при теоретичному та емпіричному вивченні толерантності так і при практичних спробах її сформувати.

Індивідуально-психологічні особливості толерантності.

Індивідуально-психологічний аспект заснований на індивідуальних психологічних особливостях, в основі яких лежить Я-концепція.

Слід розуміти, що дана концепція містить у собі велику кількість індивідуальних особливостей когнітивного, афективного та поведінкового характеру.

Індивідуально-психологічний аспект сприймається як самостійна одиниця у роботах С.Л Братченка, І.В Шкуратовой [75].

О.Б Скрябіна [62] при описі толерантності у контексті індивідуально-психологічного аспекту виділяє три компоненти: поведінковий, когнітивний, емоційний. Дані компоненти є системоутворюючими в даному аспекті, тому ми розглянемо їх детальніше.

Когнітивний компонент відповідає за багатомірність та складність сприйняття дійсності її варіативності, індивідуальному розумінні та оцінюванні. Когнітивний компонент найбільш чітко проявляється у конфліктних чи суперечливих ситуаціях (зіткнення поглядів, думок, інтерпретацій, індивідуальних сприйнятті).

Когнітивна інтолерантність має на увазі наявність «норм», «правильного». З цієї причини ігнорується сама можливість множинності мислення, поглядів тощо. Все, що виходить за межі «норм» і «правильного» сприймається як помилки, помилки, шкідництво.

І.С Шкуратова [75] виділяє такі ознаки когнітивної толерантності:

- Децентрація мислення на протиположному інфантильному егоцентризму.
- Здатність змінювати «точку огляду» ситуації.
- Здатність до визначення головного та другорядного.
- Амбівалентне сприйняття.
- Здатність до виявлення подібності та відмінностей об'єктів з різними витоками, що передбачає створення різних угруповань.
- Гнучкість мислення. Здатність змінити думку чи уявлення про об'єкт.

Чим комплекснішим і складнішим мисленням має індивід, тим більше в нього інтерпретаційних здібностей, тим легше прийняти думку інших людей і проявити толерантне ставлення до них.

Дж. Келлі має подібну думку: для розуміння іншої особистості необхідно зрозуміти її систему конструктів і людині зі складним конструктом легше збудувати простішу, ніж навпаки.

Основою даного компонента толерантності є дивігентність, що безпосередньо пов'язано комплексністю та складністю мислення. Дивігентне мислення протилежне конвергентному. Дж. Гілфорд визначає цю різницю як мислення, що у різних напрямках, а чи не спрямовано пошук одного вірного рішення [85].

Один з головних показників когнітивної толерантності є дивігентне мислення, яке відповідає за гнучкість мислення та сприйняття.

Емоційний компонент.

Емоційний компонент є одним із основних факторів, який може бути об'єднуючим або роз'єднувальним при спілкуванні. Основою емоційного компонента називають емпатію. Емпатія у цьому контексті має функцію компенсації. На індивідуально-психологічному рівні (когнітивних чи поведінкових ситуаціях) та на психофізіологічному (компенсація нервово-психологічної стійкості).

Також важливою складовою емоційного компонента є розвиток емоційного інтелекту. Вміння керувати власним емоційним станом та емоційним станом інших людей. Г. Гарднер [81 с. 240] з цих робіт дане поняття і введено розглядав емоційний інтелект у двох формах (міжособистісної та внутрішньо особистісної). Також у цих роботах було встановлено п'ятикомпонентна структура емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, регулювання власними емоціями, здатність до мотивації себе, здатність до атрибуції, вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими.

Емоційний інтелект та емпатія будуть розглянуті нами як складові компоненти толерантності. Дивергентне мислення, емоційний інтелект, емпатія – компоненти толерантності, які становлять індивідуально-психологічний рівень толерантності.

Поведінковий компонент.

Б.С Братченко у поведінковій толерантності визначає такі вміння та навички:

1) Вміння висловлювати свою думку толерантно та відстоювання своєї позиції як думки (Я-висловлювання та інше)

- 2) Толерантне ставлення до почутого
- 3) Здатність взаємодіяти з інакодумцями.

Психофізіологічний компонент.

Основною психофізіологічного компонента є стійкість до зовнішніх подразників, яка характеризується здатністю до збереження нервово-психічної рівноваги, адекватною реакцією на стрес та провокуючі фактори.

Важливо, що у науці немає єдиного визначення «нервово-психічної стійкості». Різні вчені та дослідники виділяють різні критерії та феномени.

Т. Рібо, О.А Чернікова, Н.А Амінова та інші визначають нервово-психічну стійкість як нервово-психічну стабільність, стійкість емоційного стану. С.М Оя вказує на незначну варіативність показників, що характеризують емоційні реакції.

У цьому підході нервово-психічна стійкість характеризується як статичність емоційних реакцій на дратівливі чинники. Таке трактування зближує його з фрустраційною толерантністю.

Але в цьому аспекті необхідно говорити саме психофізіологічні чинники.

До нервово-психічної стійкості як психофізичного механізму можна віднести здатність до збереження позитивних емоцій «стабільність стеничних емоцій та емоційного підйому під впливом різних стресорів» [42]. Основним критерієм нервово-психічної стійкості вважатимуться ефективність діяльності у ситуації високої емоційної напруги. До ефективності діяльності можна віднести успішне виконання складного завдання, збереження психічних та рухових функцій, адекватної реакції та самоконтролю в ситуаціях високої емоційної напруги. З цього погляду можна розглянути здатність зберігати стабільність роботи психіки та рухових функцій як один із критеріїв толерантності як витривалості.

Головним компонентом психофізичної толерантності можна назвати нервово-психічну стійкість, яка у свою чергу тісно пов'язана з емоційною стабільністю, здатністю до виконання складних завдань за умови високої емоційної напруги.

Теоретичний аналіз підтверджує необхідність у системному вивченні толерантності як багаторівневої характеристики, що включає психофізичний,

індивідуально-психологічний та психосоціальний рівень, які можна простежити в таких аспектах як: емоційний інтелект, емпатія, дивергентне мислення, система цінностей, нервово-психічна стійкість. Складники, що були розглянуті, дозволяють включити когнітивні, поведінкові, емоційні, ціннісні та смислові аспекти цього системного феномену.

Після обробки теоретичного матеріалу було розроблено власну систему дослідження толерантності, що базується на принципах В.О Ганзева та його технології системних описів. Алгоритм дослідження наступний: вибір об'єкта, вибір зрізу дослідження (компонентний аналіз та синтез), структурний аналіз, синтез складу системи, функціональний аналіз та синтез складу системи.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати феномен толерантності як системний об'єкт. І тому спостерігаються все специфічні ознаки (неможливість безпосереднього спостереження, немає просторових ознак, тому описується концептуально з засобів інтеграції накопичених знань, має цілісність, має подвійну обумовленість – біологічну і соціальну та інші.

Основними цілями вивчення системного підходу є визначення структури, складу, функцій.

Оперуючи даними поняттями, маємо на увазі такі визначення:

Система – сукупність елементів, які перебувають у певному взаємозв'язку.

Структура системи – статус відносин між компонентами усередині системи.

Функція системи – взаємини між системою та навколишнім світом.

Властивості системи – незмінні властивості внутрішніх компонентів системи.

Наступний основний фактор дослідження - це визначення «зрізу», який би охопив найбільшу кількість характеристик.

Ми визначили цей «зріз» як форми опису різного рівня від загальних до конкретних видів та форм толерантності.

Ми проаналізували такі форми опису: термінологічні (статті, монографії), емпіричні (звіти, наукові статті). Ці описи доповнюють один одного і створюють загальну картину та загальні визначення.

У процесі вивчення теоретичного матеріалу, що викладено вище, було встановлено біосоціальний тип толерантності. На основі цього типу взаємодії компонентів є можливість формування структури та підструктури.

Загальна структура толерантності утворюється з допомогою трьох компонентів кожного рівня організації суб'єкта: психологічного, психофізіологічного, соціально-психологічного.

Психологічний рівень (психічні функції) включає такі компоненти: емоційні, когнітивні, поведінкові.

Соціально-психологічний рівень поєднує у собі систему цінностей, установки особистості.

Системний аналіз нам також дозволив отримати більш конкретні системні уявлення про функції толерантності.

- інформаційна (фактичні, енциклопедичні, знання про толерантність)
- атрибутивна (розуміння намірів, мотивації, поведінки іншої людини)
- емпатична (розуміння та сприйняття емоційного стану іншої людини)
- регулятивна (регуляція людиною власних дій)

Здійснення функцій толерантності та їх взаємодія здійснюється за рахунок функції психіки – інтеграції, яка забезпечує цілісність сприйняття світу та відносини із зовнішнім світом.

Системний аналіз дозволяє розділити функцію інтеграції на два напрямки:

- Інтеграція як функція психіки (регуляція, відображення).
- Інтеграція як функція толерантності.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що головною функцією толерантності можна вважати функцію інтеграції, яка охоплює психіку, а також внутрішнє та зовнішнє середовище людини. Саме ця функція дозволяє об'єднати два не пов'язані між собою процеси – регуляція та відображення.

1.3 Особливості формування толерантності у пізньому підлітковому віці та в період юнацтва

Сучасне уявлення про підлітків і юнаків у сучасній науці та суспільстві неоднозначне та суперечливе. Ми схильні або перебільшувати їхній рівень зрілості, або применшувати. У нашому суспільстві 16-річних людей, які вчинили тяжкі злочини, судять за усією суворістю закону, тому що вони досить дорослі, щоб «відповідати за свої вчинки», і водночас діє заборона на продаж алкоголю покупцям молодше 18 років, бо їх організм ще незрілий. Так само 16-річним підліткам дозволяється управління мотоциклом або мопедом (за статистикою, це один із найнебезпечніших видів діяльності), але на певні фільми їх допускають лише в присутності батьків (хоча перегляд кіно – саме по собі заняття досить нешкідливе). Протягом останніх п'ятнадцяти років стало відомо багато нового про підлітковий та юнацький вік як етапи розвитку людини. Певною мірою це сталося завдяки глибшому розумінню того, які зміни відбуваються в головному мозку цього періоду.

Раніше вважалося, що до кінця дитячого віку процес розвитку головного мозку в цілому завершується, проте нові дослідження показують, що його формування триває до 20 років і трохи старше. Ця нова інформація пояснює причини багатьох помилок у традиційному підході до виховання молодих людей.

Ще один привід переглянути ставлення до підліткового віку саме зараз у тому, що змінюється тривалість підліткового періоду. Цей життєвий етап, який колись займав лише кілька років, сьогодні став набагато тривалішим. З одного боку, пубертатний період починається раніше, а з іншого – все більше затягується перехід молодих людей до етапу, коли вони вибудовують кар'єру, набувають власної родини та фінансової незалежності. Іншими словами, початок періоду статевої зрілості настає у сучасних дітей раніше, ніж будь-коли в історії, але їм потрібно все більше часу, щоб стати дорослими.

Наслідки цієї зміни важливі та неоднозначні. Ранній початок настання фізичної зрілості в дітей є більш тривожним чинником, ніж багато хто усвідомлює,

оскільки створює суттєвий ризик виникнення фізичних, психологічних і поведінкових проблем, включаючи депресії, правопорушення і розвиток рака.

З іншого боку, запізнілий перехід до дорослого життя не є такою серйозною проблемою, як заявляється в засобах масової інформації, і, як ми вважаємо, може виявитися навіть корисним. Суспільство неправильно розуміє внутрішні причини і можливі наслідки дорослішання молодих людей, що тривало, в результаті чого вони піддаються необґрунтованій критиці. Однак, хоч би як ми ставилися до збільшення тривалості підліткового віку, той факт, що перехід від дитинства до дорослого життя сьогодні займає близько 15 років, вимагає, щоб ми переглянули саме поняття підліткового віку і періоду юнацтва та ставлення до молодих людей з боку батьків, педагогів та інших дорослих, що працюють із юнаками.

Третя і найважливіша причина переглянути методи виховання наступного покоління ґрунтується на надзвичайно важливому відкритті про структуру головного мозку, яке, на жаль, не привернуло до того уваги, яке заслуговує: підлітковий вік та рання юність є періодом величезної нейропластичності.

Нейропластичністю вчені називають властивість людського мозку змінюватися під впливом досвіду. Психології вважають, що ранні роки життя (як правило, їх називають періодом від народження до трьох років) є тим часом у розвитку людини, коли отриманий дитиною досвід багато в чому визначає, як розвиватиметься його мозок і навіть складатиметься його життя. Це дійсно так. Але підлітковий вік і раннє юнацтво – це другий період підвищеної здатності мозку змін.

Відкриття високого ступеня пластичності головного мозку в ранні роки життя дозволило поставити питання, що може зробити суспільство, щоб дати дітям найбільш корисний досвід, який принесе користь і самому суспільству. Зараз ми маємо поставити аналогічне питання щодо підлітків і юнаків. Втім, як кажуть нейрофізіологи, пластичність – це палиця з двома кінцями. Нейропластичність робить підлітковий період віком неймовірних можливостей і водночас величезного ризику. Якщо підліток потрапить у позитивне оточення, у нього все укладатиметься благополучно. Але й у несприятливому оточенні вплив на підлітка

буде сильним та стійким. Пластичність мозку – здатність змінюватися під впливом досвіду – деяким читачам може здатися справжнім відкриттям. Насправді, для будь-кого, хто займається вивченням головного мозку, це стандартне спостереження. Будь-який процес навчання має провокувати стійкі зміни у головному мозку. Аж донедавна вважалося, що жоден період життя не може зрівнятися з ранніми роками з погляду потенційного впливу досвіду в розвитку мозку. Оскільки його розмір формується приблизно до 10 років, існувала думка, що розвиток більш-менш завершується до початку підліткового періоду.

Однак сьогодні відомо, що про внутрішні зміни структури головного мозку та його діяльність не завжди можна судити за його зовнішнім виглядом. Фактично лише в останні двадцять п'ять років вчені виявили, що навіть у підлітковому віці відбуваються систематичні та передбачувані процеси дорослішання головного мозку і що меншою мірою вони можуть визначатися досвідом. Проте зараз ця думка піддається перегляду. Підлітковий вік починають вважати періодом розвитку головного мозку, який набагато більше залежить від отриманого досвіду, ніж передбачалося раніше. Головний мозок у підлітковому віці більш пластичний у порівнянні не лише з дитинством, але й з наступним періодом зрілості. Зниження нейропластичності мозку при досягненні дорослого віку настільки ж значне, як збільшення пластичності мозку, коли дитина вступає в перехідний вік.

Фактично підлітковий вік є останнім періодом у розвитку, коли головний мозок має підвищену здатність до змін. Одна з причин, чому з психологічними проблемами легше справлятися в юності, ніж у дорослому віці, полягає в тому, що в міру дорослішання ці проблеми стають хронічними. Пластичність головного мозку передбачає, що зміни можуть відбуватися не тільки на краще, а й у гірший бік. Немовлятам, які отримали когнітивне стимулювання у вигляді прочитаних батьками книг, це йде на користь, тому що їхній головний мозок ще формується під впливом досвіду. Якщо ж діти не отримували в ранньому віці достатньої уваги і зазнавали поганого ставлення, негативний ефект буде особливо стійким і тривалим, тому що в цьому віці мозок особливо вразливий до негативного досвіду. Іншими

словами, той факт, що мозок має високу нейропластичність у підлітковому віці, є гарною новиною, але тільки в тому випадку, якщо ми зможемо запропонувати підліткам досвід, що стимулює їх позитивний розвиток, і захистити їх від негативного досвіду.

Сьогодні підлітковий період починається набагато раніше, а завершується згодом. Крім того, він відіграє значно важливішу роль у забезпеченні здоров'я, успіху та щастя молодих людей у дорослому житті, ніж будь-коли в історії. Оскільки фактори, під впливом яких тривалість підліткового віку збільшується, не зникнуть і навіть посиляться, наше поточне уявлення про підлітковий вік як період життя з 10 до 19 років вже втратило свою актуальність і може бути навіть небезпечним.

Хоча підлітковий вік у цілому є періодом підвищеної вразливості, безперечно, одні молоді люди переживають його важче, ніж інші. На щастя, більшість підлітків не впадають у депресію, їх не відраховують зі школи, вони не стають алкоголіками чи наркоманами та не потрапляють за ґрати. Здатність до саморегуляції є, ймовірно, єдиним найважливішим фактором, що визначає академічні досягнення, психічне здоров'я та успіх у соціумі. Уміння тримати під контролем думки, почуття і дії захищає від різних психічних розладів, сприяє розвитку більш якісних міжособистісних відносин і стимулює досягнення в навчанні та роботі.

Ціла низка досліджень, в яких брали участь представники різних соціальних верств, довів, що молоді люди з високим рівнем саморегуляції незмінно успішніші: вони краще навчаються в школі, їх більше люблять однокласники, вони з меншою ймовірністю потрапляють у неприємності і менше схильні до психологічних проблем. Саме тому головним завданням у підлітковому віці та у період юнацтва стає розвиток саморегуляції. Цю мету мають ставити перед собою батьки, педагоги та медичні працівники. Системи мозку, що керують саморегуляцією, характеризуються підвищеним ступенем змінності у підлітковому віці. Цей факт має спонукати нас з більшою відповідальністю ставитись до досвіду, який молоді люди отримують удома і в школі, а можливо, і на робочому місці.

Перш ніж у підлітків сформується здатність самоконтролю, варто забезпечити їх від потенційно небезпечних ситуацій. Тим більше не слід нормального розвитку цих регуляторних систем ризикувати порушення.

Збільшення тривалості підліткового віку провокує ще сильніший поділ між соціальними класами. Ця проблема поки що залишається поза зоною уваги педагогів та політиків. До групи ризику потрапляють не лише мільйони молодих людей, які живуть у бідності, але й дедалі більше підлітків із сімей робітників і навіть середнього класу.

Підлітковий вік – друга та фінальна стадія розвитку головного мозку, яка характеризується підвищеною нейропластичністю. Ймовірно, це остання реальна можливість направити підлітків на шлях позитивного здорового розвитку та очікувати, що наш вплив матиме стійкий та тривалий ефект. Щоб зрозуміти, який вплив мінливість мозку на все життя загалом, необхідно вивчити дивовижний механізм нейропластичності.

Наведемо результати дослідження феномену, який у психології отримав назву «пік спогадів» – здатність згадувати непропорційно велику кількість подій, що належать до своєї юності. Результати контрольованих експериментів, в яких враховувався вік респондентів (цей фактор має значення, оскільки в середньому люди легше згадують недавні події), підтвердили суб'єктивні відчуття: люди згадують події, що відбулися з ними віком від 10 до 25 років, частіше ніж події інших періодів життя. Причина не в тому, що наша здатність до запам'ятовування загалом краща у підлітковому віці. Навички запам'ятовування покращуються в період між дитинством та підлітковим періодом, але здатність запам'ятовувати залишається у людини відмінною аж до віку 45 років та старше, коли починається спад розумової активності, передбачувано наступаючий у пізньому зрілому віці.

Вікові зміни можуть пояснити, чому ми краще пам'ятаємо події своєї юності, ніж дитинства, але вони не пояснюють, чому ми пам'ятаємо цей період краще за вік після тридцяти або трохи за сорок. Якщо ефект «піка спогадів» не можна пояснити більш результативною роботою пам'яті в підліткові роки, можливо, вся справа в характері подій, що самі запам'яталися. Оскільки ця гіпотеза звучить досить

правдоподібно, вона лягла в основу великої кількості досліджень. Було запропоновано три основні версії цієї базової гіпотези. Перша версія: у цьому віці багато відбувається з нами вперше (перший поцілунок, перша робота, перший автомобіль, перша склянка пива), а, згідно з дослідженнями, все нове запам'ятовується краще, ніж щось уже знайоме.

Друга версія: події, що відбуваються в юності, як правило, загалом більш значущі та емоційно забарвлені. Багато хто з них об'єктивно важливіший: завершення навчання, початок самостійного життя, перший сексуальний досвід – не дивно, що ми згадуємо більше подій цього періоду життя. Мозок згадує сильні за емоційним розпалом події з особливою ясністю (але, як виявилось, не з більшою точністю). А оскільки юність – період сильних переживань, можна припустити, що люди зберігають більше спогадів про цей час.

Нарешті, деякі вчені вважають, що оскільки юність – це той життєвий етап, коли вперше формується ідентичність особистості, то події, що відбуваються в ці роки, сприяють самоідентифікації. Вони легше запам'ятовуються і з дорослішанням людини вбудовуються у його автобіографічну пам'ять.

Ці гіпотези звучать переконливо. Юність справді сповнена новими, емоційними та значущими подіями, що формують особистість людини, проте це не привід, щоб пам'ятати ці події краще, ніж решта. Вчені довели це, провівши такий експеримент. Групі піддослідних показали списки звичайнісіньких слів, наприклад, «книга» або «шторм», і дали завдання записати один спогад, який викликає у них кожне слово. Після цього респондентів попросили згадати, скільки приблизно їм було років, коли сталася кожна з подій, описаних ними. Після цього учасникам запропонували оцінити кожен із спогадів за одним або декількома критеріями, такими як новизна, значимість чи емоційність події. В середньому, учасники експерименту згадали більше подій із юності, ніж з інших періодів життя. Однак події, які вони згадали, відрізнялися не більшою новизною, важливістю, емоційністю чи персональною значущістю, ніж події інших вікових періодів. Фактично більшість того, що ми згадуємо про юність, – це незначні повсякденні речі. Незвичайні, емоційно забарвлені, значущі події, що формують ідентичність

особистості, запам'ятовуються незалежно від віку, коли вони сталися. А ось звичайні краще запам'ятовуються у юності. На цьому етапі відбувається щось таке, що змушує навіть незначні моменти віддруковуватися глибоко в пам'яті. Крім того, ми краще пам'ятаємо музику, книги та фільми цього періоду свого життя, так само, як і враження, людей та місця. Це стосується й особливо дивовижних новин, оскільки зазвичай підлітки не надто цікавляться поточними подіями.

Ефект «піка спогадів» має велике значення з низки причин. Оскільки він не пов'язаний з характером подій, що відбуваються в юності, мабуть, вся справа в особливому режимі роботи механізму пам'яті протягом цього вікового періоду, що робить юність скарбницею спогадів. У підлітковому періоді особливий характер запам'ятовування повсякденних подій, немов «пристрій, що запам'ятовує» головного мозку відкалібровано на роботу в надчутливому режимі. Коли в процесі певної події в організмі відбувається викид нейромедіаторів, таких як дофамін, запам'ятати цю подію легше, ніж коли рівень цих гормонів не настільки високий. Викид цих гормонів відбувається у людини під впливом сильних емоцій, негативних чи позитивних. Як ми побачимо далі, області головного мозку, які відповідають за сильні емоції, у підлітковому віці відрізняються особливою чутливістю. В результаті гормональний фон організму визначає глибший ступінь запам'ятовування.

Ефект «піка спогадів» пояснюється не тим, що в юності відбуваються більш емоційні події, а тим, що звичайнісінькі події викликають сильніший емоційний відгук.

Ефект «піка спогадів» підтверджує, що у підлітковому віці головний мозок відрізняється особливою чутливістю до дії довкілля. Ми з легкістю запам'ятовуємо події юності тому, що підвищена чутливість головного мозку до впливу навколишнього середовища змушує механізм пам'яті відбивати події глибше, докладніше і триваліший термін. Невипадково безліч автобіографічних і художніх творів охоплюють саме вік юності.

Юність називають періодом другого народження. Письменники, сценаристи, філософи та автори спогадів, мабуть, не знають механізмів нейробіологічних змін,

що відбуваються в організмі в цьому віці, але вони абсолютно чітко відзначають, наскільки він важливий для формування та розвитку особистості.

Огляд особливостей формування психічних новоутворень у підлітковому віці та ранній юності дозволяє нам зробити висновок про те, що цей період є найбільш критичним періодом з всього попереднього шляху створення нової психічної організації, нової структури особистості на основі глобальної перебудови взаємовідносин із оточуючим світом, іншими людьми, із самим собою.

Саме цей вік є найбільш сензитивним для формування морально-поведінкового аспекту саморегуляції поведінки, а значить, формування толерантності як риси особистості та форми відносин з іншими людьми [17].

Як і інші моральні якості, толерантність, не являється вродженою, а є набутою якістю і потребує динамічного розвитку, інтенсивного стимулювання та корекції. Розвивати толерантність можливо за допомогою формування і розвитку психологічної стійкості, системи позитивних установок, емоційного інтелекту, емпатії та миролюбності.

Висновки до першого розділу

У розділі 1 проведено аналіз теоретико-методологічної бази вивчення толерантності, який дозволив зробити такі висновки.

Соціально-філософський та релігійні підходи розглядають толерантність як якийсь ідеал, якого необхідно прагне. Толерантність реалізується через терпимість, любов до іншого.

Було проаналізовано численні підходи суміжних наук: просоціальний, ітераційний, соціально-психологічний, психофізіологічний, ситуаційний. Дані підходи включають велику кількість спектрів і концепцій толерантності: несприйнятливості до подразників, система цінностей, усвідомлений вибір та інше.

Системний підхід виділяє три рівні та напрямки у вивченні толерантності: індивідуально-психологічний, психофізіологічний, соціально-психологічний.

Соціально-психологічний підхід - вивчає систему цінностей людини.

Індивідуально-психологічний підхід вивчає психологічні особливості людини (емпатія, дивергентне мислення та інше).

Психофізіологічний аспект вивчає стійкість людини перед зовнішніми подразниками у тих нервово-психічної стійкості.

Все вище перераховані підходи з концепції з одного боку дозволяють охопити емоційні, ціннісно-сміслові, психофізіологічні, поведінкові аспекти толерантності, з іншого боку їх вивчення як єдиного механізму вимагає застосування системного підходу, а також вимагає вивчення феномена інтеграції психіки, яка дозволяє об'єднати в щось ціле непов'язані між собою процеси.

Огляд особливостей формування психічних новоутворень у підлітковому віці та ранній юності дозволив зробити висновок про те, що цей період є найбільш критичним періодом з всього попереднього шляху створення нової психічної організації, нової структури особистості на основі глобальної перебудови взаємовідносин із оточуючим світом, іншими людьми, із самим собою.

Саме цей вік є найбільш сензитивним для формування морально-поведінкового аспекту саморегуляції поведінки, а значить, формування толерантності як риси особистості та форми відносин з іншими людьми.

Як і інші моральні якості, толерантність, не являється вродженою, а є набутою якістю і потребує динамічного розвитку, інтенсивного стимулювання та корекції. Розвивати толерантність можливо за допомогою формування і розвитку психологічної стійкості, системи позитивних установок, емоційного інтелекту, емпатії та миролюбності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК СИСТЕМНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Огляд та обґрунтування вибору методів емпіричного дослідження

Методологію нашого дослідження було побудовано на основні наукових методи вітчизняної психології, які враховують принцип системності, розвитку, соціальної та зворотної обумовленості.

Метою нашого дослідження є вивчення толерантність як систему взаємопов'язаних складових, тому системний метод було обрано як центральний. В теоретичній частині дослідження ми обґрунтували положення про те, що тип взаємовідносин компонентів толерантності виходить із біосоціальної природи людини, а також, що толерантність багато компонентне явище і складається із сукупності підструктур. Також ми описали компоненти ієрархії толерантності: психофізіологічну, індивідуально-психологічну, соціально-психологічну складову.

В ієрархії толерантності психофізичний (нижчий) рівень відповідає за нервово-психічну стійкість, індивідуально-психологічний поєднує у собі когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти. Соціально-психологічний (ієрархічно найвищий) рівень відповідає за систему цінностей, встановлення особистості, смисли тощо.

Методологія нашого дослідження, заснована на системному підході, враховує, що в більш розвинених і складних системах вищі рівні організації можуть брати на собі функцію, що регулює, щодо нижчих рівнів.

Методом емпіричного дослідження було обрано стандартизоване опитування. Методи тестування за допомогою декількох взаємодоповнюючих методик дозволить зібрати велику кількість інформації, щоб простежити необхідні тенденції та виконати завдання дослідження.

В якості обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних нами використовувались методи математичної статистики.

2.2 Опис діагностичного комплексу

Для нашого дослідження було обрано такі методики:

- Методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г.У. Солдатовою, О.О. Кравцовою, О.Є. Хухлаєвим, Л.А. Шайгеровою)»
- Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (за В. В. Бойко);
- Методика «Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості («Прогноз»)» – психофізіологічний рівень;
- Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту – психологічний рівень (емоційний компонент).

2.2.1 Методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»

(за Г.У. Солдатовою, О.О. Кравцовою, О.Є. Хухлаєвим, Л.А. Шайгеровою)

Методика була розроблена у 2002 році групою психологів центру «Гратіс».

Метою даного опитувальника є встановлення загального рівня толерантності. Методика виявляє такі аспекти толерантності як соціальну, етнічну та толерантність як рису характеру.

Методика представлена як опитувальник (Додаток А), що включає три субшкали. Субшкала «етнічна толерантність» виявляє ставлення до представників інших етнічних груп та схильність до міжкультурної комунікації. Субшкала "соціальна толерантність" виявляє відношення до різних соціальних груп, а також деякі установки до соціальних процесів. Субшкала "толерантність як риса характеру" характеризує схильність суб'єкта до толерантної взаємодії з навколишнім світом (установки особистості, переконання і.т.д).

Матеріал опитувальника складається з тверджень, що відображають ставлення до навколишньої дійсності, а також особистісні настанови, які виявляють толерантне/інтолерантне ставлення людини. У методиці виявляють ставлення до деяких соціальних груп (психічно хворих, меншості тощо),

комунікативні установки (можливість до співробітництва, готовність до прийняття чужої думки тощо). Особлива увага приділяється етнічній толерантності/інтолерантності (ставлення до інших рас, етнічних груп, оцінка культурної дистанції тощо).

Опитувальник може використовуватися як для індивідуального, так групового дослідження. Для кількісного аналізу вважаються результати без розподілу на шкали. Для якісного аналізу проводиться поділ на шкали.

2.2.2 Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (за В.В. Бойко)

Мета цієї методики у встановленні толерантності/інтолерантності у спілкуванні.

Комунікативна толерантність поділяється на професійну, загальну, типологічну, ситуаційну.

Ситуаційна комунікативна толерантність визначається ставленням до конкретної людини (колеги, незнайомця).

Типологічна комунікативна толерантність проявляється щодо групи/об'єднання людей (професії, національність тощо).

Професійна комунікативна толерантність проявляється у робочій обстановці (клієнти, пацієнти).

Загальна комунікативна толерантність, зумовлена життєвим досвідом, особливостями характеру та зумовлює інші види толерантності.

Опитувальник включає дев'ять шкал (Додаток Б), респондент не знає назви шкал. Обробка результатів відбувається за коштами підсумовування балів. Чим вищі бали, тим вищий ступінь нетерпимості.

2.2.3 Методика «Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості» (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Насамперед дана методика використовується для встановлення придатності до роботи з високим рівнем емоційного стресу. Мета методики визначити рівень

нервово-психологічної стійкості людини, її вміння зберігати психічну стабільність та самостійно повертатися до стану рівноваги. Люди з високим показником нервово-психічної стійкості не схильні до нервових зривів при фізичних чи емоційних перенавантаженнях.

Нервово-психічна стійкість передусім зумовлена біологічними особливостями нервової системи, але у зниженні її можуть зіграти соціальні і психологічні чинники.

Опитувальник являє собою 84 тести закритого типу (Додаток В). Може застосовуватися як для індивідуального опитування, так групового. У опитувальнику є шкала брехні, якщо вона перевищує значення 7, згідно з ключом, результат вважається недійсним.

2.2.4 Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту.

Методика призначена для виявлення здатності до розуміння міжособистісних відносин. Методика складається з опитувальника на 30 тверджень і має 5 шкал: емоційна поінформованість, керування власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (Додаток Г).

Методика може використовуватися як для індивідуального опитування, так групового. Сума всіх відповідей підсумовується, з урахуванням знаку відповіді; що вища сума, то вищий рівень емоційного інтелекту.

2.3 Проведення дослідження та його результати

Дослідження проводилося на базі Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» серед студентів 1-2 курсів березні 2023 року. Вік респондентів 17-19 років.

Загалом у дослідженні взяло участь 58 осіб.

Студентський період традиційно вважається періодами інтенсивного розвитку внутрішнього світу людини. Від частини це стає можливим через відносний фізичний спокій у цей період. Значні зміни та розвитку відбуваються у мотиваційній, смисловій сфері. Інтереси, мотивація конкретизуються.

Глобальні затяжні світові кризи мають сильний вплив на соціальні розвитку студента, оскільки студенти історично вважаються наймобільнішим та найактивнішим прошарком населення.

Тому ми вважаємо, що студентський період, як період юності, коли формується свідомий «образ Я» та власного ставлення до оточуючих є оптимальним щодо цього дослідження.

Практична частина дослідження проводилася три етапи.

Перший етап – діагностичний. В умовах дистанційного навчання, тестування проводилось у режимі он-лайн. Всі бланки опитувальників були переведені у google-форми, доступ до яких піддослідні мали протягом 2 днів.

Другий етап полягав у обробці та зведенні до таблиці отриманих результатів в програмі Excel.

Третій етап – математична обробка результатів, інтерпретація, підбиття підсумків дослідження.

Аналіз даних за «**Опитувальником оцінки нервово-психічної стійкості (Прогноз)**» показав такі результати (Рис. 2.1):

- **Високий рівень** нервово-психічної стійкості мають 52% опитаних.

Хороша нервово-психічна стійкість, мала ймовірність зривів. За наявності інших позитивних даних можна рекомендувати на спеціальності, що вимагають підвищеної нервово-психічної стійкості.

- **Умовно середнім рівнем** виявлено в 34 % опитаних. У таких людей нервово-психічні зриви ймовірні, особливо в екстремальних умовах, необхідно враховувати цей факт при винесенні висновку про професійну придатність.

- **Низьким рівнем** стійкості (необхідна додаткова консультація з фахівцями) 14 %. В таких людей констатується висока ймовірність нервово-психічних зривів. Може знадобитися додаткове обстеження психіатра, невропатолога. Часто такі прояви супроводжуються підвищеною тривожністю, проблемами зі сном, високим ризиком проявів психосоматичних симптомів, можливі суїцидальні думки, поведінка).

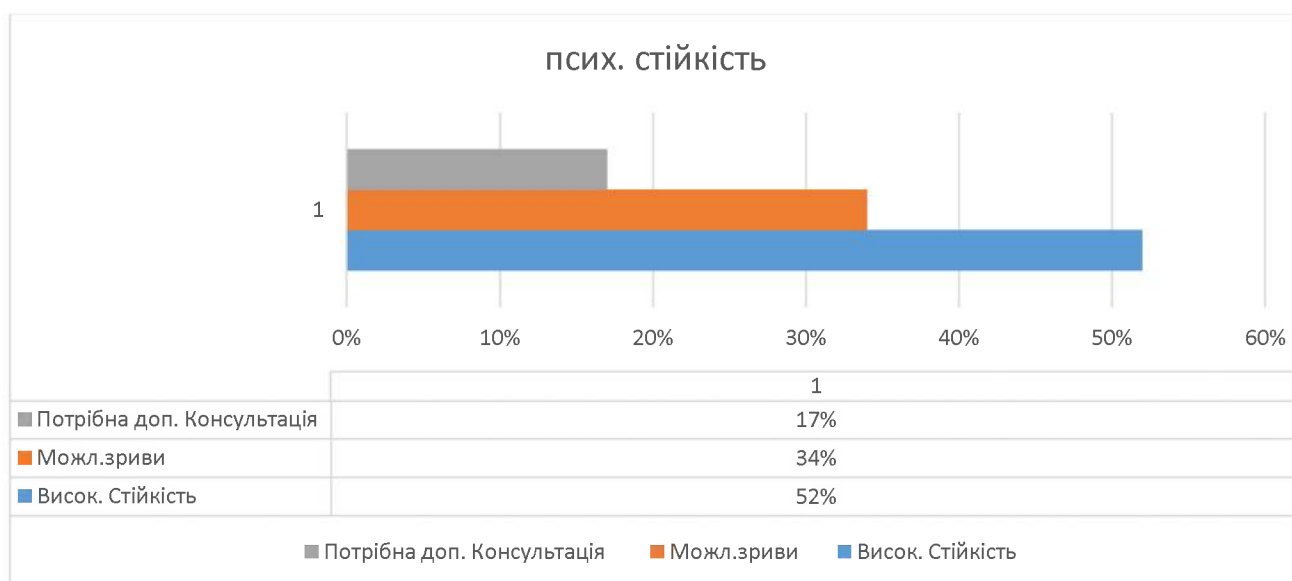


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за рівнем нервово-психічної стійкості

Дані свідчать про те, що у вибірці переважають респонденти із високим ступенем психологічної стійкості (52 %).

Звертають на себе увагу дані про наявність достатньої кількості респондентів із середнім рівнем (34 %) та низьким рівнем нервово-психічної стійкості (14%), які можуть в кризових ситуаціях втрачати здатність керувати власною поведінкою.

Як ми вже писали раніше, глобальні кризи значно впливають на студентський прошарок суспільства. Умови невизначеності воєнних подій, в яких відбувалось дослідження, є суттєвим зовнішнім фактором, який може знижувати психічну стійкість. Тому на час дослідження можна зробити висновок, що

психофізіологічний аспект, що визначає здатність особистості до толерантної поведінки, під впливом зовнішніх причин може послаблюватись. Це обумовлює невідкладність психокорекційної роботи серед студентів.

«Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г. У. Солдатовою, О. О. Кравцовою, О. Є. Хухлаєвим, Л. А. Шайгеровою)».

Аналіз даного опитувальника показав такі результати (див. Рис. 2.2).

Високий рівень толерантності (має 34% респондентів) характеризується яскраво вираженими толерантними установками. При цьому бали вище 115 виявлено у 4 % осіб). Це може свідчити про розмиті у людини «кордони толерантності», тенденції до потурання, байдужості чи поблажливості, а також прояви психологічного інфантилізму

Середній рівень толерантності (49% респондентів) характеризується наявністю як толерантних, так і інтолерантних установок у різних ситуаціях, тобто залежно від обставин люди можуть поводитися по-різному)

Низький рівнем толерантності (17 % респондентів) характеризується яскраво вираженими інтолерантними установками, ворожим ставленням до навколишнього світу).



Рис. 2.2 Розподіл респондентів за рівнем толерантності (методика «Індекс толерантності»)

Діагностика загальної комунікативної толерантності (за В. В. Бойко) показала такі результати (відображено на малюнку 2.3):

Норма комунікативної толерантності - 68 % опитаних - характеризується високими комунікативними особливостями, терпінням та прийняттям партнерів зі спілкування. Такі люди рекомендуються як працівники соціальної сфери, включаючи сферу охорони здоров'я та освіти.

Вище норми комунікативної толерантності (18 % вибірки) характеризується невмінням чи небажанням приймати індивідуальні особливості інших людей, прагненням їх переробити, перевиховати партнера зі спілкування, невмінням прощати іншому помилки, нетерпимість до дискомфортних (хвороба, втома, відсутність настрою) станів партнера зі спілкування.

Психологічний інфантілізм 14% (характеризується високим рівнем байдужості, уникненням конфліктів, високим егоцентризмом тощо. Робота у соціальній сфері протипоказана)

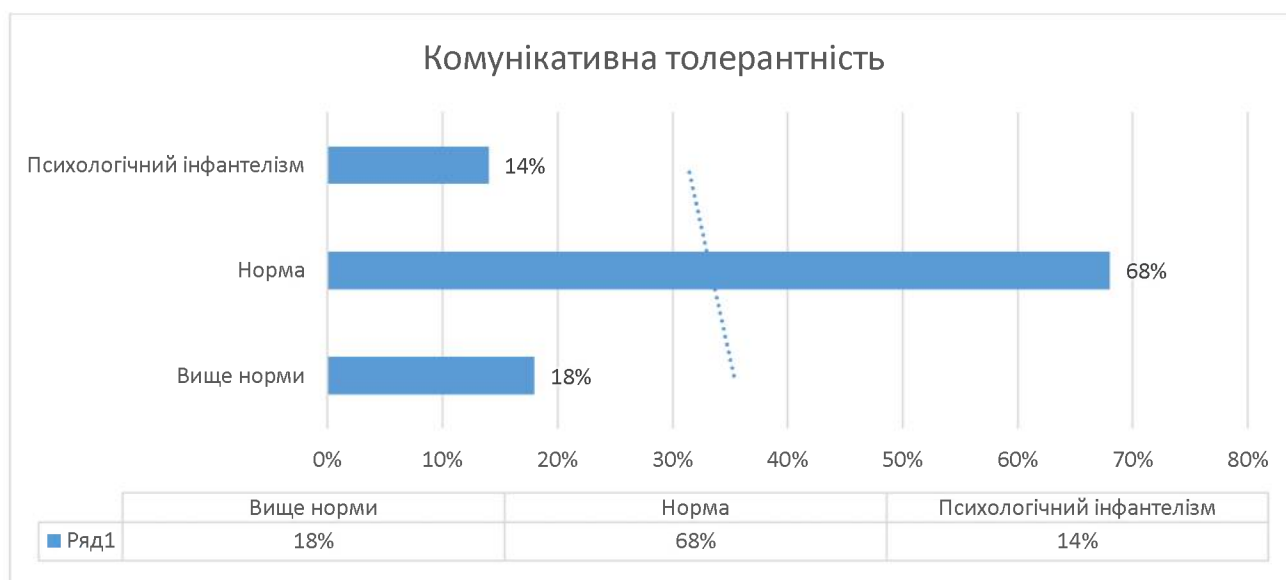


Рис. 2.3. Розподіл респондентів у вибірці за рівнем комунікативної толерантності

Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту показала наступне (рис. 2.4).

Високий емоційний інтелект мають 29 % респондентів (характеризується усвідомленням власних емоцій, емоційною гнучкістю, здатністю до управління своїми емоціями за допомогою сили волі, а також умінням розпізнати і вплинути на емоції оточуючих)

Середній емоційний інтелект має 51% респондентів. Це означає, що в таких людей більша частина компонентів емоційного інтелекту на високому рівні, однак, деякі позиції мають низький показник.

Низький емоційний інтелект має 20% респондентів (характеризується низькою поінформованістю про свої емоції, низькою здатністю до управління власними емоціями, не здатністю до емпатії та розпізнавання емоцій оточуючих людей).

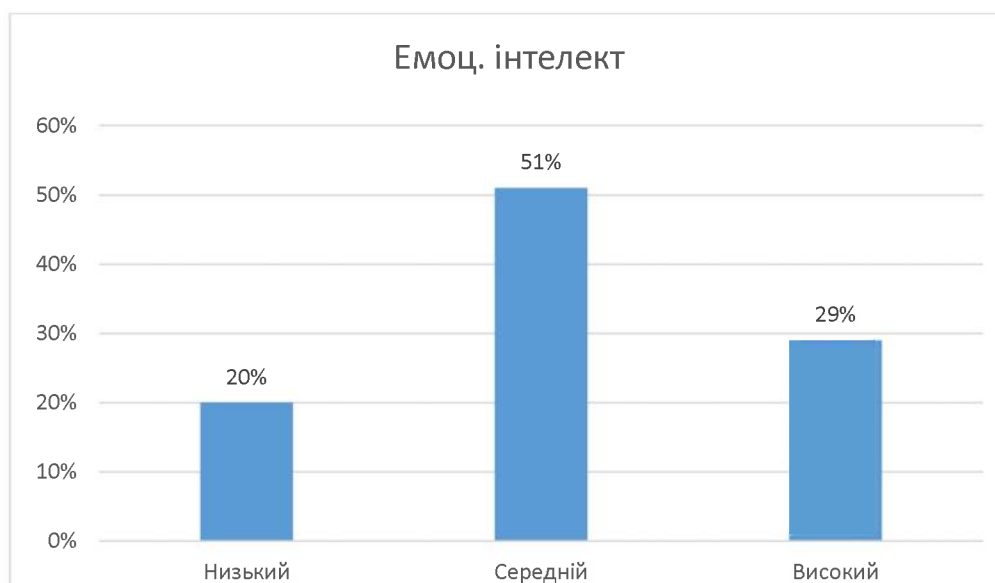


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем емоційного інтелекту

Розглянемо результати тесту детальніше.

Шкала «**інформованість**» свідчить про усвідомлення та розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан. Середній показник у вибірці за цією шкалою 34 бали, що є високим показником.

Шкала «**управління емоціями**» - це емоційна відходливість, емоційна гнучкість і т.д., іншими словами, довільне керування своїми емоціями. Середнє значення у вибірці -7 балів, що нижче за норму.

Шкала «**самотивація**» – управління своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями. Середнє значення - 13балів, середній показник.

Шкала «**емпатія**» – це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови, пози. Середнє значення у вибірці - 33 бали, високий показник.

Шкала «**розпізнавання емоцій**» – вміння впливати на емоційний стан інших людей. Середнє значення у вибірці - 15 балів, середній показник.

Приклад розподілу балів за характеристиками емоційного інтелекту в перших десяти респондентів вибірці відображено на рисунку 2.5.

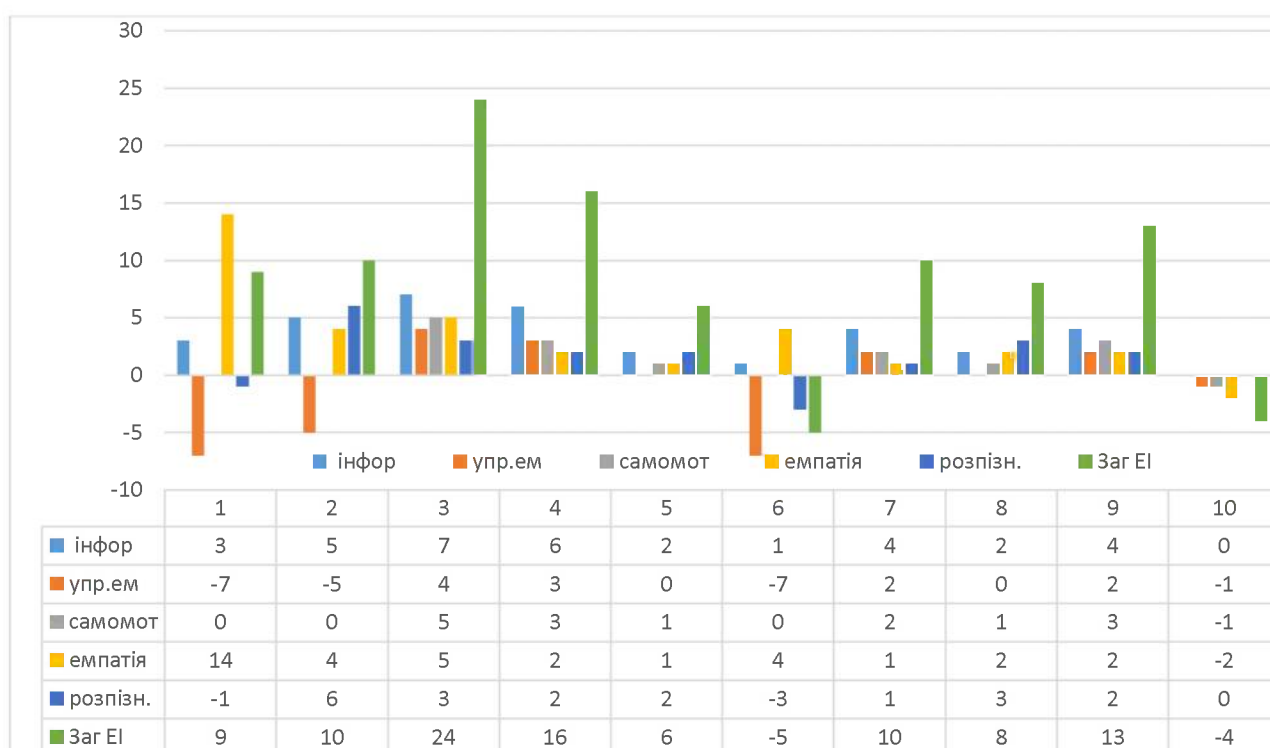


Рис. 2.5. Приклад розподілу показників емоційного інтелекту у 10 осіб з вибірки (в балах)

Дані показники можуть говорити про наступне: високий рівень за шкалами інформаційність та емпатія обумовлюється родом діяльності, оскільки дослідження

проводилося серед студентів педагогічного ВНЗ групи психологів. Самомотивація та розпізнавання емоцій на середньому рівні, але управління емоціями нижче за норму, що вимагає звернути на себе увагу при складанні корекційної програми. Причиною цього можуть бути затяжні глобальні кризи і з низьким і середнім рівнем нервово-психічної стійкості (30%) як ми з'ясували раніше.

Застосування кореляційного аналізу для визначення взаємозалежності отриманих за методиками характеристик наведені у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Дані кореляційного аналізу

Показник	Індекс толерантності	Комунікативна толерантність	Нервово-психічна стійкість	Емоційний інтелект
Індекс толерантності		0,569	0,245	0,298
Комунікативна толерантність	0,569		0,232	0,315
Нервово-психічна стійкість	0,245	0,232		0,487
Емоційний інтелект	0,298	0,315	0,487	

Рівень статистичної значущості результатів кореляційного аналізу було визначено за допомогою критерію Пірсона (розрахунки проводились в програмі Excel).

Позитивний зв'язок між показниками Індекс толерантності і Комунікативна толерантність визначено на високому рівні статистичної значущості: $r = 0,569$, $p < 0,001$. Це свідчить про валідність даних стосовно толерантності, визначених за обома методиками.

Статистично значущий позитивний зв'язок між Емоційним інтелектом та Нервово-психічною стійкістю ($r = 0,487$, $p < 0,001$), між Емоційним інтелектом та Комунікативною толерантністю ($r = 0,315$, $p < 0,05$), між Емоційним інтелектом та Індексом толерантності ($r = 0,298$, $p < 0,05$) свідчить про те, що підвищення показників розвитку емоційного інтелекту буде посилювати психічну стійкість та толерантність людини.

Позитивна кореляція між показниками Нервово-психічної стійкості та Індексом толерантності ($r = 0,245$, $p < 0,10$) та Комунікаційною толерантністю ($r =$

0,398, $p < 0,10$), не має потрібного рівня статистичної значущості, але виявлена на рівні тенденції.

За результатами констатувальної частини дослідження визначено напрям і завдання корекційної програми. На розвиток толерантності, толерантної поведінки молоді та покращення нервово-психологічної стійкості буде впливати розвиток здатності керувати власними емоціями і усвідомлювати їх, розвиток емоційної гнучкості, вміння розпізнати і вплинути на емоції оточуючих людей. Таким чином, корекційна програма з розвитку толерантності може бути сфокусована на розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було дано методичне обґрунтування використання системного підходу та комплексу тестів-опитувальників як основного інструменту емпіричного дослідження.

Обґрунтовано застосування методики «Індекс толерантності» Г. Солдатової та опитувальника комунікативної толерантності В.В. Бойка для встановлення інтегральних показників рівня толерантності. «Індекс толерантності» має більшу внутрішню спрямованість (встановлення установок особистості), тоді як опитувальник В.В. Бойка має більш виражену зовнішню спрямованість (застосування толерантності при зовнішній комунікації).

Методика оцінки нервно-психічної стійкості «Прогноз» потрібна для визначення нервово-психічної стійкості, яка має важливу частину толерантності, як показник психофізіологічного аспекту толерантності та рівня особистості.

Обґрунтовано застосування методики визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла для визначення показників емоційного та когнітивного аспекту толерантності.

Дані констатуючої частини дослідження відіграли ключову роль у підготовці нашої корекційної програми. Опитування показало гостру необхідність підвищення рівня нервово-психічної стійкості респондентів, що на жаль, в умовах дистанційного тренінгу зробити важко, але можливо пропрацювати вміння управління емоціями, яке також знаходиться на низькому рівні.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Методологічна база програми

Міжнародні та вітчизняні дослідники свідчать про те, що ключовою проблемою пізнього підліткового періоду та раннього юнацького віку є не вміння контролювати емоції. Це показали результати наших тестів, це підтверджує і дослідження, яке проводилося Центром відвідування кримінально-виконавчою інспекцією (службою апробації) м. Києва [3]. Результати цього дослідження показали, що 67% респондентів, які не досягли повноліття, мають проблеми з контролем емоцій. Втрата контролю емоцій характеризується фізичною та вербальною агресією, імпульсивністю, невмінням адекватно переживати невдачі тощо. Дослідження так само показало, що хлопці та дівчата по-різному виявляють невміння, впоратися з емоціями. Хлопці, зазвичай, звертаються до вербальної чи фізичної агресії, з допомогою якої намагаються приховати інші емоції, наприклад, страх. Дівчата діють більш потай, як правило за спиною кривдника.

У незалежності від характеру проявів неконтрольованих емоцій сучасній молоді необхідна додаткова допомога у тренуванні умінь контролю емоцій, станів, поведінки.

Для досягнення поставлених нами завдань було обрано форму психологічного тренінгу. Ми зробили вибір на користь тренінгу, оскільки це система інтенсивного впливу, що дозволяє вирішувати конкретні завдання з регулювання та корекції внутрішнього світу. Підтвердженням ефективності даного методу є те, що за останні 20 років психологічний тренінг став основною формою групових психологічних практик. Для досягнення ефективності тренінг має відповідати низці принципів:

Принцип активності: ефективність та засвоєння матеріалу тренінгу досягається лише за активності та включеності учасника. Цей принцип досягається за рахунок діалогічної форми навчання, чіткого розуміння учасника необхідності тренінгу, використання інтерактивних методів та проблемного навчання.

Принцип інтерактивності та співробітництва: активна взаємодія всіх учасників процесу, ухвалення позиції інших учасників.

Принцип задоволення: прагнення уникнення невдоволення, прагнення отримання задоволення від процесу. У цьому принципі задоволення протиставляється реальності. Розвиток особистості відбувається при переході від насолоди до дійсності.

Принцип дослідницької позиції. Основні тези цієї позиції - це досліджувати, виявляти, простежувати. Завдання ведучого давати завдання, створювати ситуації, у яких учасникам потрібно було б шукати, досліджувати нові методи поведінки.

Принцип усвідомлення: завдання цього принципу зробити перехід від імпульсної поведінки до усвідомленої. Універсальним способом розуміння поведінки є зворотний зв'язок. Завдання ведучого створити умови для можливості зворотного зв'язку групи.

Принцип партнерського спілкування: цей принцип вимагає врахування інтересів інших учасників, їх почуття емоцій тощо. Дотримання даного принципу створює в групі відчуття довіри, безпеки, що дозволяє не боятися помилок.

Принцип мотивації: об'єднання зусиль задля досягнення спільних та індивідуальних цілей.

Принцип спілкування "тут і зараз": учасники висловлюють своє ставлення до проблеми, емоції, переживання, що відбуваються тут і зараз.

Принцип персоніфікації висловлювань: принцип має на увазі неформальне спілкування, без особистісного звернення. Необхідно використовувати мовні звороти, які виражають особисте ставлення, наприклад, "я вважаю..."

Принцип спілкування мовою почуттів: принцип декларує необхідність акцентувати увагу своїх емоціях, почуттях, станах і використовувати лексику, яка фіксує усе вище сказане. Що вимагає від кожного учасника вміння та необхідність чітко виражати свої емоції та почуття.

Принцип довіри: створення умов довірчого спілкування. Одним із базових прийомів є перехід на "ти". Що має зрівняти всіх учасників.

Принцип добровільності: усі учасники тренінгу беруть участь добровільно.

Принцип конфіденційності: все, що було сказано всередині групи, особисто ведучому або написане в робочому зошиті є конфіденційною інформацією.

Принцип рівноправності: всі учасники тренінгу мають рівні права та обов'язки.

Наша корекційна програма з посилення толерантної поведінки ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової психології. Цей вибір обумовлюється можливістю когнітивно-поведінкового втручання, яке засноване на наступних положеннях:

- Мислення впливає на поведінку та почуття.
- Зміна поведінки через зміни мислення.
- вплив на поведінку через вплив на мислення.
- формування поведінки під впливом навколишнього середовища.

Цільовою групою програми є студенти 1 курсу віком 17-19 років. Розмір групи від 6 до 12 осіб. Регулярність проведення занять не рідше 1 разу на тиждень.

Тренінг складається з шості занять.

Мета формування та розвиток толерантної поведінки в учасників програми через покращення навичок управління власними емоційними станами, профілактику прояву агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.

Завдання: сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та взаємодії з оточуючими, навчити способів зняття психоемоційної напруги, сприяти усвідомленню учасниками програми особистої відповідальності за свої дії та життя.

Структура програми: Навчально-методичні матеріали програми складають методичний посібник для ведучого, робочі зошити для учасників, відео матеріал із відкритих інтернет джерел, презентації з коротким змістом завдань. Тривалість занять від 60 до 90 хвилин. Кожне заняття складається із трьох частин.

1) Вступна частина: вітання, повторення матеріалу та актуалізації знань.

2) Основна частина: огляд поточного заняття, подання нового матеріалу, виконання вправ.

3) Завершальна частина: пояснення домашнього завдання, індивідуальна оцінка кожного учасника своєї роботи, матеріалу та роботи ведучого. Особливістю програми вважатимуться наявність домашнього завдання, яке має бути як методом закріплення матеріалу, і практикою.

Зміст програми:

Заняття 1. Знайомство з емоціями

Заняття 2. Навчання прояву гніву

Заняття 3. Навчання боротьби з гнівом

Заняття 4. Навчання контролю агресивної поведінки

Заняття 5. Навчання виразу емоцій

Заняття 6. Підбиття підсумків досягнень групи

Форми заняття: Основною формою роботи було обрано тренінг. Даний тип роботи дозволить обмінюватися інформацією учасникам групи, вчитися вмінню висловлення власних думок, відпрацьовувати практично отримані вміння. Так само тренінг сприяє швидшому засвоєнню матеріалу, оскільки дає можливість обговорити незрозумілі та незрозумілі моменти.

Групова робота всередині тренінгу передбачає такі види робіт: повідомлення та презентація ведучих, використання «мозкового штурму», бесіди та обговорення, рольові ігри. Допускаються та інші форми, все залежить безпосередньо від групи та можливостей ведучого.

Основні вимоги до ведучих груп:

- мати базову психолого-педагогічну освіту;
- дотримання вимог кодексу психолога, зокрема дотримання конфіденційності щодо інформації, отриманої від учасників: будь-яка інформація, яка прозвучала під час тренінгу або сказана ведучому особисто, або яку вкажуть у своїх робочих зошитах учасники, вважається конфіденційною і не повинна передаватися третім особам (за умови, якщо вона не містить загрози життю та здоров'ю інших людей).

3.2 Зміст програми тренінгу

Заняття 1. Знайомство з емоціями.

Мета: сформуванати уявлення про власні емоції та емоції оточуючих людей, їх природу та прояви.

Завдання:

- дати інформацію про природу емоцій
- сприяти формуванню в учасників розуміння природи емоцій та їхньої ролі в житті людини.

- Створити умови для рефлексії

Тривалість: 90 хв.

Ключові слова: "правила роботи у групі", "гнів", "відносини", "відповідальність", "ярлик", "щоденник емоцій".

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	час
1	Вступна частина	Слово ведучого. Огляд програми та заняття.	5хв
2	Знайомство учасників	Вправа "Ім'я - якість".	5 хв
3	Правила роботи групи	Знайомство з правилами, ухвалення правил, підписання згоди.	5хв
4	Очікування від тренінгу	Вправа «Я чекаю...»	5хв
5	Основна частина	Інформаційне повідомлення "Світ емоцій"; вправа «Корисність та шкода від емоцій»; вправу «Колір емоцій»; перегляд відеоролика «Забилася»; інформаційне повідомлення «Щоденник емоцій», вправа «Обіцянка собі»	55хв
6	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналася, що...»; домашнє завдання:	5хв

		вправа № 4 «Щоденник емоцій – ситуація 2», заповнення оцінної анкети.	
--	--	---	--

План-конспект заняття 1

1.1 Вступна частина (5 хв.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ПРОГРАМИ ТА ЗАНЯТТЯ.

Ціль ознайомити учасників зі структурою програми та умовами участі у ній, представити тему першого заняття.

Матеріали презентація програми (слайди)

Хід проведення:

Ведуча(ий) представляє себе (свого партнера) і вітає учасників групи. Ведучі коротко проводять огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначаючи назви занять та їхню структуру.

На наступному етапі ведучі знайомлять учасниць із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

1.2 Знайомство

Вправа «Імя-якість»

Ціль: знайомство учасників один з одним, проаналізувати власні позитивні якості.

Матеріали: бейджики, маркери.

Хід проведення: кожен з учасників пише на бейджі власне ім'я та позитивну якість, яка їй власна, а потім називає її.

Питання для обговорення: Чи легко/важко було виконати вправу? Що завжало? Які якості зможуть допомогти у повсякденному житті?

1.3 Правила роботи під час тренінгу

Ціль: познайомити учасників з правилами роботи під час тренінгу, сформувані навички дисципліни та відповідальності.

Матеріали: робочий зошит, ручки, аркуш А4 де вже записані правила групи.

Хід проведення: ведучій читає назви правила та усно дає пояснення до них. Після питає у учасників чи не мають вони питання, якщо всі згодні, кожен з учасників підписує згоду.

1.4 Очікування від програми.

Вправа «я очікую»

Ціль: дати можливість учасникам висловити власні очікування від тренінгу, себе, групи, ведучого.

Матеріали: робочий зошит, ручки.

Хід проведення: учасники виконують вправу самостійно, а після презентують.

1.5 Основна частина.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «СВІТ ЕМОЦІЙ»

Ціль: дізнатися уявлення учасників про емоції, підвищити рівень обізнаності з цього приводу.

Слово ведучого та обговорення.

Вправа «користь і шкода від емоцій»

Ціль: усвідомити шкоду та користь від емоцій та їх ролі в житті.

Матеріали: робочий зошит, ручки.

Хід проведення: учасники поділяються на дві групи. Обом групам даються однакові списки емоцій, але різні завдання. Перша група пише користь від цих емоцій, друга шкоду. Потім дві групи презентують.

Емоція	Користь від емоції	Шкода від емоції
страх		
гнів		
тривога		
радість		

При виконанні вправи потрібно заохочувати учасників наводити приклади з власного життя та підводити їх до висновків щодо значення цих емоцій.

«Колір емоцій»

Ціль: дати учасникам розуміння унікальності та важливості своїх емоцій.

Матеріали: робочий зошит, олівці/фломастери

Хід проведення: Учасники мають заповнити таблицю підбираючи колір або малюнок до кожної емоції. Завдання виконується самостійно, а потім презентується.

Емоція	Колір	Символ
Щастя		
Провина		
Смуток		
Злість		
Біль		
Заздрість		
Розчарування		
Любовь		
Страх		
Радість		

Чи всі кольори збігаються з символами? Чому не збігаються?

«Перегляд відеоролика»

Ціль: продемонструвати різні емоційні реакції на одну ситуацію, обговорити наслідки довгого стримування емоцій.

Матеріали: відеоапаратура. Фільм «Приборкання норавливого» (1980 р.) 4хв

Хід проведення: учасники дивляться ролик, після їде обговорення.

Які емоції були у головного герою?

Як ви вважаєте, що він хотів показати своїм сміхом?

Які емоції він приховував?

Чи всі емоції людина демонструє оточуючим?

Чому люди приховують власні емоції?

Інформаційне повідомлення «Щоденник емоцій»

Ціль познайомити учасників з способом самоаналізу ведення щоденнику емоції.

Вправа « Щоденник емоцій» - ситуація 1

Ціль: формувати навички заповнення щоденнику.

Матеріали: робочий зошит, ручки

Хід проведення: спробувати заповнити щоденник. Описати одну емоційну ситуацію що трапилась з ними нещодавно.

Вправа «Обіцянка собі»

Ціль: сприяти прийняттю учасниками власних емоцій і мотивувати до змін в поведінці в конфліктних ситуаціях.

Матеріали: робочий зошит.

Хід проведення: ведучі ще раз пояснюють важливість прояву емоцій. Та учасники дають обіцянку не робити це. Якщо вони будуть приховувати свої емоції вони мають записати це у щоденник емоцій.

1.6 Підсумок заняття

Ціль: визначити результати заняття.

Матеріали: волосінь, бісер.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв.

Домашнє завдання: Ситуація 2

Ціль: надати учасникам можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

Матеріали: робочий зошит.

Заняття 2 Навчання прояву гніву.

Ціль: навчитися розпізнавати гнів та контролювати його.

Завдання:

- Сформувані уявлення про гнів та його місце в житті людини
- Визначити проблеми, пов'язані з гнівом
- Навчити навичку розпізнавання гніву
- Навчити навичку визначення та аналіз власних емоцій
- З'ясувати, які прийоми зменшення подразнення вже знайомі учасникам;
- Ознайомити із прийомом релаксації м'язів.

Час проведення: 90хв

Ключові слова: "гнів", "роздратування", "відносини", "фізичні сигнали гніву", "збудження", "рівень збудження", "релаксація м'язів".

План заняття:

№	Пункт плану	опис	час
1	Вступна частина	Слово ведучого. Огляд заняття	5хв
2	Вітання учасників	Вправа «мій настрій сьогодні»	5хв
3	Актуалізація знань	Аналіз Д/З	10хв
4	Основна частина «Гнів та роздратування»	Інформаційне повідомлення «Гнів та роздратування». Частина 1-2; вправу «Скло»; вправу "Сигнали гніву", дискусія "Прийоми зниження рівня збудження"; вправу на релаксацію м'язів.	55хв
5	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналася, що...»; домашнє завдання; заповнення оцінної анкети.	15хв

2.1 Вступна частина

Ціль: представити учасникам структуру заняття, тему.

Матеріали: слайди презентації.

Вправа «мій настрій»

Ціль: настроїти групу на працю, актуалізація знань.

Матеріали: аркуш А4, олівці, фломастери.

Хід проведення: Ведучі пропонують учасників намалювати на аркуші одну емоцію, яка відповідає їхньому стану на даний момент. А потім розповісти про них.

Основна частина.

«Гнів»

Ціль: актуалізація знань про гнів, сформувати навички самоаналізу, показати зв'язок між проявом та стримуванням гніву і наслідки цього.

Питання для обговорення:

Що таке гнів? Як люди проявляють гнів? Які бувають наслідки прояву гніву?
Як ви поводитись коли гніватись? Яке ваше відношення до людини, яка гнівається?

Слово ведучих.

Вправа «Сигнали гніву».

Ціль: навчити розпізнавати гнів, сформувати вміння самоконтролю

Матеріали: робочий зошит,, ручки.

Фізичні сигнали	
Стиснуті щелепи	
Головний біль	
Біль у шлунку	
Прискорене серцебиття	
Потовиділення	
Стиснуті кулаки	
Відчуття жару в обличчі та шиї	
Тремтіння	
Запаморочення	
...	

Питання для обговорення

Які сигнали подає ваше тіло коли ви гніваєтесь? Які сигнали ви дописали?

Дискусія «прийоми зниження збудження»

Ціль: визначити, які прийоми для зменшення збудження вже застосовуються учасницями, визначити їхні переваги і недоліки.

Вправа «релаксація м'язів»

Матеріали: простір, стільці

Питання для обговорення:

Які ваші враження від цієї вправи? Легко це було чи ні? Розкажіть, будь ласка, про свої відчуття під час релаксації, чи вдалося відчути напругу і розслабитись? Чи легко це було? Чому?

Підсумок заняття

Ціль: визначити результати заняття.

Матеріали: волосінь, бісер.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв.

Заняття 3 Навчання боротьби з гнівом

Ціль: навчання навичкам управління гніву, спеціальним прийомам

Завдання:

- розвиток навичок самоаналізу
- допомогти в усвідомленні зовнішніх та внутрішніх причин гніву
- Навчити прийомів релаксації та візуалізації
- Навчання прийому «Time out»

Тривалість 90хв

Ключові слова: "зовнішні причини гніву", "внутрішні причини гніву", "тайм аут", "подібна релаксація".

План заняття:

№	Пункт плану	опис	час
1	Вступна частина	Слово ведучого. Огляд заняття	5хв
2	Вітання учасників	Вправа «Відчуй настрій».	10хв
3	Актуалізація знань	Аналіз Д/З	10хв
4	Основна частина «Зовнішні та внутрішні причини гніву»	Інформаційне повідомлення «Зовнішні та внутрішні причини гніву»; перегляд відеоролика «Затор»; інформаційне повідомлення "Прийом	55хв

		зменшення гніву Тайм-аут"; вправу "Використання прийому Тайм-аут"; вправа «Образна релаксація».	
5	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналася, що...»; Домашнє завдання; заповнення оцінної анкети.	10хв

Вступна частина

Ціль: представити учасникам структуру заняття, тему.

Матеріали: слайди презентації.

«Зовнішні і внутрішні причини гніву»

Ціль: розглянути зовнішні та внутрішні причини гніву

Питання для обговорення

Згадайте ситуацію, коли ви останнього разу гнівались. Розкажіть нам ситуацію і назвіть причину, чому ви розгнівались. Легко чи складно визначати причину гніву?

Перегляд відеоролика «Затор»

Матеріали: апаратура для перегляду відео. (перші 2 хв. 35 секунд, фрагмент з художнього фільму «Офісний простір»

Питання для обговорення: Яка зовнішня причина гніву продемонстрована в ролику?

Вправа «Використання прийому «Тайм-аут»»

Ціль відпрацювання навичок використання прийому «Тайм-аут» на практичних ситуаціях.

Необхідні матеріали: картки з прописаними ситуаціями.

Підсумок заняття

Ціль: визначити результати заняття.

Матеріали: волосінь, бісер.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв.

Заняття 4 Навчання контролю агресивної поведінки

Ціль: навчання прийомів подолання агресивної поведінки

Завдання:

- дати інформацію про основні причини агресивної поведінки
- сформувати уявлення про відповідальну (ненасильницьку) поведінку
- сформувати уявлення про відповідальну (ненасильницьку) поведінку для задоволення власних потреб.

Тривалість: 90хв

Ключові слова: "агресор", "потреби".

План заняття:

№	Пункт плану	опис	час
1	Вступна частина	Слово ведучого. Огляд заняття	5хв
2	Вітання учасників	Вправа «Павутина»	5хв
3	Актуалізація знань	Аналіз Д/З	10хв
4	Основна частина «Агресивна поведінка»	Групова дискусія "Хто такий агресор?"; вправу «Прояв агресії». Частина 1; вправу "Прояв агресії". Частина 2; інформаційне повідомлення "Альтернативна поведінка".	55хв
5	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналася, що...»; Домашнє завдання; заповнення оцінної анкети.	15хв

Вступна частина

Ціль: представити учасникам структуру заняття, тему.

Матеріали: слайди презентації.

Привітання

Вправа «Павутиння»

Ціль: налаштувати групу на працю.

Матеріали: клубок ниток

Хід проведення: Учасники передають один одному клубок ниток та розповідають про свої хобі, інтереси.

Питання для обговорення: Чи легко було виконувати вправу? Можливо, комусь було складно? Що заважало? Які емоції виникали в процесі взаємодії?

Основна частина «Агресивна поведінка»

Групова дискусія «Хто такий агресор?»

Ціль сприяти розумінню учасниками сутності агресії, агресивного стану та агресивної дії, сформуванню бачення образу агресора.

Хід проведення Ведучі звертаються до учасників із запитанням: «Що таке агресія?» та вислуховують відповіді.

Вправа «Прояв агресії». Частина 1

Ціль проаналізувати з учасниками їхній особистий досвід, коли вони виступали в ролі агресора або в ролі свідка прояву агресії;

Матеріали робочий зошит

Хід проведення

Ведучі пропонують учасникам згадати ситуацію, коли вони проявляли агресію щодо інших людей: ображали когось, давали образливе прізвисько, штовхали, змушували робити те, чого людина не хотіла робити.

Потреби	Переваги поведінки	Недоліки поведінки
Що хотів/ла отримати в результаті своїх дій?	Чи досягнув/ла того, чого хотіла?	Чого тобі це коштувало? Як почувалась інша людина?

Підсумок заняття

Ціль: визначити результати заняття.

Матеріали: волосінь, бісер.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв.

Заняття 5 Навчання виразу емоцій

Ціль: Навчити учасників безпечно висловлювати свої емоції, виражати емоції без агресії, навчити навичок ефективного спілкування.

Завдання:

- сформувати відповідальну поведінку задоволення власних потреб, націлену на ефективне комунікацію з оточуючими

- дати уявлення про прийом «Я-висловлювання»

- навчити учасників формулювати «Я-висловлювання», сформувати вміння застосовувати «Я-висловлювання» у реальних життєвих ситуаціях

Тривалість: 90хв

Ключові слова: «Ефективне спілкування та взаємодія», «Я-висловлювання».

План заняття:

№	Пункт плану	опис	час
1	Вступна частина	Слово ведучого. Огляд заняття	5хв
2	Вітання учасників	Вправа "Метафори".	5хв
3	Актуалізація знань	Аналіз Д/З	10хв
4	Основна частина «Висловлюємо свої почуття»	Інформаційне повідомлення «Види та переваги "Я-виразів"; вправа «Сформулюй «Я висловлювання»»; вправа «Безпечне виявлення своїх почуттів».	55хв
5	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналася, що...»; Домашнє завдання; заповнення оцінної анкети.	15хв

Вступна частина

Ціль: представити учасникам структуру заняття, тему.

Матеріали: слайди презентації.

Привітання

Ціль створити атмосферу доброзичливості і співпраці, мотивувати учасників

до самопізнання і пізнання інших, розвивати в учасниць уважне ставлення до інших, зняти емоційне напруження.

Необхідні матеріали картки розміром 6 x 13 см, фломастери.

Хід проведення

Ведучі пояснюють, що кожен учасник має підібрати порівняння – метафору, щоб розповісти про те, як він/вона відчувається.

Питання для обговорення: Чи сподобалась вам ця вправа? На вашу думку, для чого вона була корисною,? Чи легко було виконувати вправу ? Що заважало? Які емоції виникали в процесі взаємодії?

Інформаційне повідомлення «Види і переваги «Я-висловлювань»»

Ціль: ознайомити учасників з технікою «Я-висловлювання» як найефективнішим способом відкритого спілкування, коли сторони кажуть про свої потреби і почуття; ознайомити з видами та перевагами «Я-висловлювань».

Матеріали таблиці зі схемами «Я-висловлювання»

Вправа «Сформулюй «Я-висловлювання»

Ціль: навчити учасників формулювати «Я-висловлювання» , дати можливість усвідомити важливість «Я-висловлювань» у ефективному спілкуванні.

Матеріали: робочий зошит

№	Ситуація	Ти-висловлювання	Я-висловлювання
1	Ви приходите додому стомлені. У ваших сусідів гучно лунає музика. Ви відчуваєте почуття образи.	«Вам не приходить в голову думка, що тут люди поруч живуть?»	
2	Ваша подруга цілий день ображається, сумна і невесела. Причина вам	«Досить ображатися! Або	

	невідома	розмовляй нормально, або я теж з тобою не буду розмовляти».	
3	Суворий учитель занижив оцінку і не пояснив причину.	«Я все відповів. Ви несправедливі».	
4	У вас важлива розмова з подругою. Сестра раз у раз відволікає вас по дрібницях	«Ти не можеш зайнятися чим-небудь іншим! Не заважай розмовляти»	

Питання для обговорення: Що дала нам ця вправа? Складно чи легко вам було формулювати «Я-висловлювання»?

Підсумок заняття

Ціль: визначити результати заняття.

Матеріали: волосінь, бісер.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв.

Заняття 6 Підбиття підсумків досягнень групи

Мета: мотивувати учасників до подальших позитивних змін своєї поведінки на підставі знань, умінь, досвіду отриманих на тренінгу.

Завдання:

- простежити закономірність у емоціях, які найскладніше контролювати.
- визначити користь від участі в тренінгу та групової роботи.

Тривалість: 90хв

Ключові слова: "Щоденник емоцій", "досягнення", "успіх".

План заняття:

№	Пункт плану	опис	час
1	Вступна частина	Слово ведучого. Огляд заняття	10хв
2	Вітання учасників	Вправа «Мені подобаються люди...»	5хв
3	Актуалізація знань	Аналіз Д/З	10хв
4	Основна частина	Вправа "Закономірності моїх емоцій".	25хв
5	Підсумки тренінгу	Вправа «Я візьму із собою...»; обговорення очікувань; вправа «Святкування успіху»; заповнення оцінної форми заняття; привітання учасників із завершенням програми.	35хв

Вступна частина

Ціль: представити учасникам структуру заняття, тему.

Матеріали: слайди презентації.

Привітання

Вправа «Мені подобаються люди...»

Ціль створити атмосферу довіри і доброзичливості, розвивати навички рефлексії і самоаналізу.

Матеріали робочий зошит

Хід проведення:

Учасникам пропонується продовжити фразу «Мені подобаються люди...» (наприклад, «Мені подобаються люди, які є активними») і висловити за допомогою жестів та міміки свої симпатії невербально

Питання для обговорення: Чи легко було виконувати вправу? Що заважало?

Що нового я дізналась про інших?

Вправа «Закономірності моїх емоцій»

Ціль: проаналізувати записи щоденника емоцій кожної учасників, виявити закономірності особистих емоційних переживань.

Матеріали робочий зошит, ручки

Хід проведення:

Ведучі пропонують учасникам переглянути всі заповнені сторінки щоденника, проаналізувати записи та відповісти на запитання.

Вправа «Я візьму з собою...»

Ціль визначити, що було найбільш значущим для кожного учасника в процесі проходження програми.

Необхідні матеріали бісер, конверти з браслетами учасниць з минулого заняття.

Ведучі можуть запропонувати учасницям обговорити питання:

Які з прийомів, способів контролю поведінки, на вашу думку, є найбільш корисними? Які були не дуже корисні? Як ви будете застосовувати набуті знання у реальному житті? Чи будете ви рекомендувати програму друзям? Чому? Чи справдилися ваші очікування від програми?

Висновки до розділу 3

Емпіричне та теоретичне дослідження показало необхідність фокусу роботи із соціально-психологічним рівнем людини. Насамперед це передбачає роботу з ціннісними та вольовими орієнтирами людини, здатністю контролювати емоції. Вважаємо для досягнення цієї мети необхідно використовувати групові методи роботи, зокрема груповий тренінг.

Запропонований нами тренінг базується на основах гуманістичної психології із застосуванням когнітивно-поведінкової терапії, при цьому ми використовували широкий спектр методів: групова дискусія, «з'ясування цінностей», дослідження випадків, «мозковий штурм».

Пропонований тренінг спрямований на розвиток та оновлення шанобливого ставлення до оточуючих, про суспільні та загальнолюдські цінності, здатність враховувати різні точки зору та способи буття, самостійність і гнучкість мислення, активну позицію у визначенні пріоритетів у поведінці та діяльності, емпатійні здібності особистості.

ВИСНОВКИ

У ході роботи було аргументовано необхідність розгляду феномену толерантності як системної характеристики особистості. Ця система має три основні детермінанти: психофізіологічну, індивідуально-психологічну, соціально-психологічну.

Виходячи із системної природи феномена ми запропонували розглянути толерантність як витривалість/стійкість (психофізіологічний рівень), поблажливість (індивідуально-психологічний рівень), прийняття (соціально-психологічний рівень).

У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що респонденти мають середній показник толерантності. Найбільшим показником інтолерантності респондентів є невміння контролювати свої емоції.

У ході дослідження ми дійшли висновку, що толерантність насамперед пов'язана з розвитком та сформованістю поведінкової та емоційної сфери, нервово-психічної стійкості.

Толерантність визначається всіма трьома рівнями функціонування особистості, хоча найбільш суттєвою детермінантою є соціально-психологічний рівень. За допомогою моделей, використаних у роботі, встановлено, що типи цінностей (насамперед егоцентричні та просоціальні), соціальна адаптація, емпатія та нервово-психічна стійкість визначає варіативність толерантності на рівні особистісних рис, установок, і на поведінковому рівні. Таким чином, цінності, емоційний інтелект, нервово-психічна стійкість є факторами толерантності, що дозволяє визначити її як системну характеристику особистості студентів. Визначальним фактором толерантності є її ступінь розвитку і сформованості

Під час підготовки корекційної програми ми дійшли висновку, що головним напрямом у розвитку толерантності є розвиток емоційного інтелекту людини. Це дозволяє з суто теоретичного матеріалу перейти до практичного. Наша корекційна програма спрямована на формування навичок спілкування, вміння контролювати та виявляти емоції, розвиток просоціальних цінностей.

Вважаємо, що подальше вивчення та розвиток цієї теми є перспективним. Для подальшого розвитку необхідний перехід до ширшого вивчення системи толерантності, її аспектів, механізмів, факторів, глибший аналіз психофізіологічних, емоційних аспектів. Також є необхідність ситуативного та контекстуального розгляду толерантності, розробки нових методологічних матеріалів для розвитку та обчислення рівня толерантності як системного та багатовимірного феномену.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеєєва З. Комунікативна толерантність як елемент комунікативної компетентності особистості. Вісник ІДУ. 2012. № 1. С. 64–69.
2. Асмолов А. Г., Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Про зміст поняття «толерантність». *Вік толерантності: Науково-публ. вісник*. 2001. вип.1. С. 8–18.
3. Бабчук О. Г. Особливості толерантності осіб із різними типами емоційності / Олена Григорівна Бабчук // Автореф. ... кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса: Державний заклад «Південно-український національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», 2012. 20 с.
4. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально - філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне: «Листа-М», 2003. 128 с.
5. Барбелко Н. Толерантність та її види. *Гуманітарні науки*. Львів, 2011. С. 260-263
6. Барінова Н. В. Гендерний аспект сучасної освіти. Психологічні особливості становлення жіночої статевої ролі Я-концепції // *Імідж сучасного педагога*. 2011. № 1. С. 60-62.
7. Безкоровайна О. В. З педагогікою толерантності в третє тисячоліття / О. В. Безкоровайна // *Педагогіка толерантності*. 2003. № 3 (25)
8. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : курс лекцій. Київ : Міжрегіональна акад. упр. персоналом, 2006. 85 с.
9. Борозенцева Т.В., Грицук О.В., Муратова О.В. Стрес-менеджмент: практичні технології : навчально-методичний посібник. Краматорськ : Тираж 51, 2021. 128 с.
10. Борозенцева Т.В., Остополець І. Ю., Разумова О.Г. Вплив процесу самоорганізації студентської групи на формування професійної Я-концепції студентів майбутніх педагогів // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць – Тематичний випуск «Вшца*

освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» Вип. 21. Кн. 3 Том III (77). Київ: Гнозис, 2017. С. 164–179.

11. Васютинським В. Інтеракційна психологія влади. Київ: Вид-во КСУ, 2005. 492 с.
12. Гончарук Т. Рівні сформованості міжособистісної толерантності підлітків та юнаків. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2003. Вип. 3–4. С.190–199.
13. Горянська А. М. Толерантність в системі ціннісних орієнтацій студентів педвузів [Електронний ресурс. URL : <http://www.info-library.com.ua/books-text-10201.html>
14. Грива О. А. Соціально-педагогічні основи формування толерантності у дітей і молоді в умовах полі культурного середовища: монографія. Київ: Вид. ПАРАПАН, 2005. 228 с.
15. Губко О.Т. Психологія українського народу: наук. дослідж.: в 4 кн. – Кн. 1: Психологічний склад праукраїнської народності Київ: ПВП «Задруга», 2004. 400 с.
16. Данченко І.О. Формування комунікативної толерантності як складової особистісного компоненту соціальної зрілості студентів вищих аграрних навчальних закладів . *Журнал науковий огляд* № 1 (33), 2017 URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/217450788.pdf>
17. Декларація принципів толерантності // *Шлях освіти*. 1999. №2. С.2–4.
18. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. Київ: Политиздат Украины, 1987.157 с.
19. Дубчинський В. Сучасний тлумачний словник української мови. Харків: Школа, 2006. 1008 с.
20. Гончареко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 375 с.
21. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук зі спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Харків: Харківський національний ун-т імені В. Н. Каразіна, 2006. 18 с.

22. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація // *Соціальна психологія*. 2008. № 5(31). С. 39–46.
23. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
24. Залановська Л.І. Методологія дослідження міжетнічної толерантності студентської молоді західного та східного регіонів України // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Т.1. Вип. 105. Чернігів: ЧНПУ, 2012. С.117-120. (Серія: Психологічні науки).
25. «Зупинись! – Посміхнись!»: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. Київ.: ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. 124 с.
26. Іванцев Н. І. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської молоді протягом професійної підготовки: Автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психологічних наук / Київ.
27. Інтерактивний журнал «Відважитися на зміни», розроблений компанією Change (The Courage to Change Interactive Journaling® by the Change Companies®).
28. Карпюк Ю. Я. Комунікативна толерантність як детермінанта професійної компетентності сучасного психолога // *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»* / за ред. Зарицька В. В. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2019. Вип. 5. С. 221-240.
29. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння Київ, 2010. 287 с.
30. Компанієць В. Толерантність як соціально-педагогічне явище в соціокультурному контексті: проблема соціального виховання . Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук.праць. Житомир : видавн. Волинь, 2003. Кн 1. 368 с.
31. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику:

- інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. Ред Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. Київ. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с.
- 32.Кораблева Н. С. Дисциплінарні технології у техніках покарань: рольовий вимір / Надія Степанівна Корабльова // Практична філософія та правовий порядок: Збірка наукових статей. Харків, 2000. С 34 – 40.
- 33.Крайг Г. Психология развития .Питер, 2000. 992 с.
34. Лактіонова Г. М. Участь дітей у процесі прийняття рішень: сучасні підходи та стратегії // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. / Ін-т проблем виховання НАПН України. Житомир, 2004. С. 324-329.
35. Лактіонова Г. М. Участь дітей у процесі прийняття рішень: сучасні підходи та стратегії // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. / Ін-т проблем виховання НАПН України. Житомир, 2004. С. 324-329.
- 36.Лапа В.М. Наукові підходи до визначення поняття «Комунікативна толерантність». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія психологічні науки. Вип.6. Том 2. С.60-65.
- 37.Мазан Р. С. Толерантність без кордонів і меж // *Наукові праці Миколаївського державного гуманітарного університету ім. Петра Могили*. Том 44, Вип. 31. Політичні науки. С. 96 - 103.
- 38.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості Київ: КММ, 2006. 240 с.
- 39.Максименко С. Д. Структура особистості // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2007. – № 1. – С. 1–13.
40. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики Київ: ВД «Слово», 2009. 464 с.
- 41.Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с
42. Носенко Е. Л. Новий підхід до дослідження «цінностей у дії»: переваги, досвід, застосування для вивчення чинників емоційного вигорання педагога

- // Збірник наукових праць К-ПНУ Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С.Костюка АПН України. Київ, 1999. С. 34 – 41.
43. Основи практичної психології: Підручник. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ: Либідь, 1999. 536 с.
44. Пейчева О. Емпіричне дослідження соціально-психологічної компетентності студентів // *Соціальна психологія*. 2005. №6 (14). С. 68-73.
45. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка., 1932. – 412 с.
46. Піроженко Т. О. Психологія комунікативно-мовленнєвого розвитку дитини. / Тамара Олександрівна Піроженко // Автореф. дис. д-ра психолог.наук: 19.00.07 // Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 40 с.
47. Пісоцький В. Толерантність і виживання людства // *Людина і світ*. 1997. № 10. С. 33-36.
48. Пісоцький В. Ідея толерантності в етиці Григорія Сковороди // *Людина і світ*. 1999. № 10. С. 49 – 51.
49. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: : Вища школа, 1982. 215с.
50. Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. – 424 с.
51. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: Учебное пособие .Харьков,2000.
52. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие Изд-во А. В. Михайлова, 1999. 288 с.
53. Риэрдон Б. Толерантность – дорога к миру Академия, 2001. 304 с.
54. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия Рефлбук, 1997. 240 с.
55. Романчук О.М. Розвиток комунікативної толерантності як умови екологічності професійної діяльності соціального працівника. Актуальні проблеми психології. 2007. Т. 7. Вип. 11. С. 277–287.
56. Романчук О.М. Дослідження комунікативної толерантності в діяльності соціальних працівників. *Актуальні проблеми психології: Психологія*

- навчання. *Генетична психологія. Медична психологія*. 2007. Т. X. Вип. 2. С.454–467.
57. Романчук О.М. Толерантні та особистісно-сміслові детермінанти професійної підготовки соціальних працівників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2008. Вип. 20 (23). С. 159–169.
58. Романчук О. Соціальна толерантність як фактор суспільної свідомості (проблеми формування в сучасному ринковому середовищі) // *Вища школа*. 2004. №1. С. 87-91.
59. Роменець В. А. Історія психології 19 – 20 століття . Київ: Вища школа, 1995. 64 с.
60. Роменець В. А. Історія психології стародавнього світу і середніх віків Київ: Вища школа, 1983. 416 с.
61. Рудюк Н. Г. Особливості мотивації учіння підлітків з девіантною поведінкою : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Наталія Геннадіївна Рудюк. Івано-Франківськ, 2006. — 214 с.
62. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я та освітні інституції» Полтава: Довкілля-К, 2008 . 228 с.
63. Симоненко С. М. Психологія візуального мислення: стратегіально-семантичний підхід . Одеса: ПНЦ АПН України, 2005. 320 с.
64. Ситниченко Л. Першоджерела комунікативної філософії. Київ: Либідь, 1996. 176 с.
65. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації . Донецьк: Лебідь, 1996. 175 с.
66. Скрипченко О. Толерантність як морально-психологічне явище // *Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: Зб. Матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 27-28 березня 2003р.: У 5-ти томах / Ред. М. І. Шкіль*. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2003. Т. 2. 356 с. С. 287-290.

67. Словник - довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / [уклад. О. В. Безпалько, Р. Х. Вайнола, З. Г. Зайцева та ін.; за заг. ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової]. Київ, 2000. –260 с.
68. Соловйов Е. Толерантність як новоєвропейська універсалія / *Демони миру та боги війни: соціальні конфлікти посткомуністичної доби*. – Київ: Либідь, 1997. –С. 99-115.
69. Соціолого-педагогічний словник / [уклад. С.У. Гончаренко, В. В. Радул, М. М. Дубінка та ін.; за ред. В. В. Радула]. Київ: ЕксОб, 2004. –304 с.
70. Товстокора Ю.В. Дослідження комунікативної толерантності молоді до соціальних груп які дискримінуються у суспільстві. Тенденції розвитку психології та педагогіки: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 4–5 листопада 2016 р.). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології». 2016. Вип. 4. С. 79–81.
71. Чаплак Я.В, Чуйко Г.В., Проскурняк О.П. Комунікативна толерантність як психологічна проблема. *Psychological journal* Volume 6. Issue 3, 2020. С. 33-44
72. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. Рівне, 2006. 574 с.
73. Яшин Н. Формування толерантності студентів як педагогічна проблема у вищих навчальних закладах України // *Вісник Львівського УНТУ*. Педагогічна серія. 2010. Вип. 26. С. 111 - 116.
74. Allport G.W. *Personality. Apsychological interpretation*, New York; 1947. 558 p
75. Bugental J.F.T. *The Art of the Psychotherapist*. New York, 1987
76. Dalcourt G. J. *Tolerance* // *New Catholic Encyclopedia*; second edition, 2003. Vol. 14. P. 11
77. Droit R. P. *Aes dues visages de la tolerance* // *La tolerance aujourd'’hui* (Fnalises philosiphigues): Document de travail pour le XIX Congres mondial de philosophi (Moscou. 22-28 aout 1993). Paris, UNESKO, 1993. P. 11.

78. Furnham A. Tolerance of ambiguity : a review of the concept, its measurement, and applications / A. Furnham, T. Ribchester // *Current Psychology : developmental, learning, personality, social.* – 1995. – № 14. – P. 179-199.
79. Gardner, H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books, 1983.
80. Gardner, H. *Multiple intelligences: the theory in practice.* New York: Basic Books, 1993. 304 p.
81. Garnesey P. Religious toleration in classically antiquity // *Persecution and toleration...* / Padstow, T.J.Press atb. 1984. – P. 759.
82. Goleman, D. *Emotional Intelligence.* New York: Bantam books, 1995. 352 p.
83. Guilford J. *The nature of human intelligence.* N.Y., 1968
84. Hamilton D. L., Sherman I.W. 1994. *Stereotypes // Handbook of social cognition* (2 nd ed.). Hillsdale, N.J.: Erlbaum
85. Kelly G. *The Psychology of Personal Constructs.* N.Y., 1955, vol. 1.
86. Maslow A. H. *Motivation and personality.* —N.Y., 1954
87. Mayer, J. D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings // *Applied and Preventive Psychology.* 1995. V.4. P. 197 208.
88. Mayer, J. D. and Geher, G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion // *Intelligence.* 1996. V.22. P.89 113.
89. Mayer, J. D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence // *Intelligence.* 1993. V.17. N4. P.433 – 442.
90. Lindenberg S. *Prosocial Behavior, Solidarity, and Framing Processes // Solidarity and Prosocial Behavior. An Integration of Sociological and Psychological Perspectives.* —Springer Science + Business Media, Inc, 2006. P. 23 - 45.
91. Schmieschek F. *Schmieschek Fragebogen.* 1970
92. Schwartz, S. H. Universals in the structure and content of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. // In M. P. Zanna (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology.* – Orlando, FL: Academic. Vol.25, 1992. P. 1-65.

93. Schwartz, S. H. Are there universal aspects in the structure and contents of human values? // *Journal of Social Issues*, 1994, 50. P. 19-45.
94. Schwartz, S. H., & Bardi, A. Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective // *Journal of Cross Cultural Psychology*, 2001, 32. P. 268-290.
95. Sigelman C. K., Toebben J.L. 1992 Tolerant reactions to advocates of disagreeable ideas in childhood and adolescence // *Merril-Palmer Quarterly*. Vol.38. № 4. P. 542-557.
96. Stroessner S. J., Hamilton D.L., Mackie D.M. 1992. Affect and stereotyping: The effect of induced mood on distinctiveness-based illusory correlations // *J. Personaliti Soc. Psychol.* No.62. P. 564-576.
97. Tetiana V. Borozentseva, Yulyia N. Romashko, Julia A. Priymakova. Innovative technologies of students' self-organization in the conditions of modern educational process /Innovative technologies in the formation and development of human capital. Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts. - Katowice School of Technology. Monograph 16. -Copyright by: Wyższa Szkoła Techniczna w Katowicach, 2018. c. 81-91.
98. Torrance E. P. *Guiding creative talent* – Englewood Cliffs, W. J.: Prentice- Holl, 1962. – 278 p.
99. Torrance E. P. *Scientific views of creativity and factors affecting its growth*. *Daedalus: Creativity and Learning*, 1965. – P. 663-679.
100. Wainryb C., Shaw L. A., Maianu C. 1998. Tolerance and Intolerance: Children's and Adolescents' Judgements of Dissenting Beliefs, Speech, Persons, and Conduct // *Child Development*. Vol.69. No.6. P.1541-1555.
101. UPDhttps://mosmetod.ru/files/projects/klassni_chas/Tolerant/Tolerant_pril.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А. Шайгерова)

Інструкція. Оцініть, будь ласка, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними твердженнями, і відповідно до цього поставте галочку або будь-який інший значок навпроти кожного твердження:

«Абсолютно не згоден», «Згоден», «Скоріше не згоден», «Швидше згоден», «Згоден», «Повністю згоден»

1. У засобах масової інформації може бути представлено будь-яка думка
2. У змішаних шлюбах зазвичай більше проблем, ніж в шлюбах між людьми однієї національності
3. Якщо один зрадив, треба помститися йому
4. До кавказців стануть ставитися краще, якщо вони змінять свою поведінку
5. У суперечці може бути правильною лише одна точка зору
6. Жебраки і бродяги самі винні в своїх проблемах
7. Нормально вважати, що твій народ краще, ніж всі інші
8. З неохайними людьми неприємно
9. Навіть якщо у мене є своя думка, я готовий вислухати і інші точки зору
10. Всіх психічно хворих людей необхідно ізолювати від суспільства
11. Я готовий прийняти в якості члена своєї сім'ї людини будь-якої національності

12. Біженцям треба допомагати не більше, ніж усім іншим, так як у місцевих проблемах не менше
13. Якщо хтось чинить зі мною грубо, я відповідаю тим же
14. Я хочу, щоб серед моїх друзів були люди різних національностей
15. Для наведення порядку в країні необхідна «сильна рука»
16. Приїжджі повинні мати ті ж права, що і місцеві жителі
17. Людина, яка думає не так, як я, викликає у мене роздратування
18. о деяких націй і народів важко добре ставитися
19. Безлад мене дуже дратує
20. Будь-які релігійні течії мають право на існування
21. Я можу уявити чорношкірого людини своїм близьким другом
22. Я хотів би стати більш терпимою людиною по відношенню до інших

Математична обробка. Отримані результати піддаються кількісному і якісному аналізу.

1. Для кількісного аналізу підраховується загальний результат, без поділу на субшкали. Кожному відповіді на пряме твердження присвоюється бал від 1 до 6 («Абсолютно не згоден» - 1 бал, «Повністю згоден» - 6 балів). Відповідей на зворотні твердження присвоюються реверсивні бали («Абсолютно не згоден» - 6 балів, «Повністю згоден» - 1 бал). Потім отримані бали підсумовуються.

Ключ № 1

Номери прямих тверджень	Номери зворотних тверджень
1,9, 11, 14, 16, 20,21,22	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19

Індивідуальна або групова оцінки виявленого рівня толерантності здійснюються по наступних ступенів.

Низький рівень толерантності (22-60 балів). Такі результати свідчать про високу інтолерантності людини і наявності у нього виражених інтолерантності установок але відношенню до навколишнього світу і людям.

Середній рівень (61-99 балів). Такі результати показують респонденти, для яких характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантності рис. В одних соціальних ситуаціях вони ведуть себе толерантно, в інших можуть проявляти інтолерантність.

Високий рівень (100-132 бали). Представники цієї групи мають вираженими рисами толерантної особистості. Однак автори відзначають, що результати, що наближаються до верхньої межі (більше 115 балів), свідчать про розмивання у людини «кордонів толерантності», і це може бути пов'язано, наприклад, з психологічним інфантізмом, тенденціями до потуранню, поблажливості чи байдужості. Важливо врахувати також, що респонденти, що потрапили в цей діапазон, можуть демонструвати високу ступінь соціальної бажаності (особливо, якщо вони мають уявлення про цілі дослідження).

2. Якісний аналіз толерантності полягає в поділі на субшкали. Назва субшкал і номери тверджень представлені в ключі.

Ключ № 2

Субшкала	номери тверджень
Етнічна толерантність	2, 4, 7, 1, 14, 18,21
Соціальна толерантність	1,6, 8, 10, 12, 15, 16, 20
Толерантність як риса особистості	3, 5, 9, 13, 17, 19, 22

Додаток Б

Діагностика комунікативної толерантності (В. В. Бойко)

Інструкція. Вам надається можливість здійснити екскурс в різноманіття людських відносин. З цією метою вам пропонується оцінити себе в дев'яти запропонованих нескладних ситуаціях взаємодії з іншими людьми. При відповіді важлива перша реакція. Пам'ятайте, що немає поганих або хороших відповідей. Відповідати треба, довго не роздумуючи, не пропускаючи питання. Свої відповіді слід проставляти («V» або «+») в одній з чотирьох колонок.

1. Перевірте себе: наскільки ви здатні приймати чи не приймати індивідуальності інших людей. Нижче наводяться судження; скористайтеся оцінками від 0 до 3 балів, щоб висловити, наскільки вірні вони по відношенню особисто до вас:

0 балів - зовсім невірно,

1 - вірно в деякій мірі (несильно),

2 - вірно в значній мірі (значно),

3 - вірно у вищій ступеня (дуже сильно).

Бали

1 Повільні люди зазвичай діють мені на нерви.

2 Мене дратують метушливі, непосидючі люди.

3 Галасливі дитячі ігри переносу з напруженням.

4. Оригінальні, нестандартні, яскраві особистості зазвичай діють на мене негативно.

5 Бездоганна у всіх відношеннях людина насторожила би мене.

ВСЬОГО:

2. Перевірте себе: чи немає у вас тенденції оцінювати людей, виходячи з власного «Я». Міру згоди з судженнями, як і в попередньому випадку, висловлюйте в балах від 0 до 3.

Бали

1 Мене зазвичай виводить з рівноваги некмітливий співрозмовник.

2. Мене дратують любителі поговорити.

3 Я обтяжувався б розмовою з байдужим для мене попутником в поїзді, літаку, якби він проявив ініціативу.

4 Я обтяжувався б розмовами випадкового попутника, який поступається мені за рівнем знань і культури.

5 Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня, ніж у мене.

ВСЬОГО

3. Перевірте себе: якою мірою категоричні або незмінні ваші оцінки на адресу оточуючих.

Бали

1 Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіска, косметика, одяг).

2 Так звані «нові українці» зазвичай виробляють неприємне враження або безкультур'ям, або рвацтвом.

3 Представники деяких національностей в моєму оточенні відверто несимпатичні мені.

4 Є тип чоловіків (жінок), який я не виношу.

5 Терпіти не можу ділових партнерів з низьким професійним рівнем.

ВСЬОГО:

4. Перевірте себе: якою мірою ви вмієте приховувати або згладжувати неприємні враження при зіткненні з некомунікабельними якостями людей (ступінь згоди з судженнями оцінюйте від 0 до 3 балів).

Бали

1 Вважаю, що на грубість треба відповідати тим же.

2 Мені важко приховати, якщо людина чим-небудь неприємна.

3 Мене дратують люди, які прагнуть в суперечці наполягти на своєму.

4 Мені неприємні самовпевнені люди.

5 Зазвичай мені важко утриматися від зауваження на адресу озлобленого або нервового людини, який штовхається в транспорті.

ВСЬОГО;

5. Перевірте себе: чи є у вас схильність переробляти і перевиховувати партнера (оцінка суджень від 0 до 3 балів).

Бали

1 Я маю звичку повчати оточуючих.

2 Невиховані люди обурюють мене.

3 Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховувати кого-небудь.

4 Я по звичкою постійно роблю кому-небудь зауваження.

5 Я люблю командувати близькими.

ВСЬОГО:

6. Перевірте себе, в якій мірі ви схильні підганяти партнерів під себе, робити їх зручними (оцінка суджень від 0 до 3 балів).

Бали

1 Мене дратують люди похилого віку, коли вони в годину пік опиняються в міському транспорті або в магазинах.

2 Жити в номері готелю зі сторонньою людиною для мене просто катування.

3 Коли партнер не погоджується в чомусь з моєю правильною позицією, то зазвичай це дратує мене.

4 Я проявляю нетерпіння, коли мені заперечують.

5 Мене дратує, якщо партнер робить щось по своєму, не так, як мені того хочеться.

ВСЬОГО:

7. Перевірте себе, чи властива вам така тенденція поведінки (оцінка суджень від 0 до 3 балів).

Бали

- 1 Зазвичай я сподіваюся, що моїм кривдникам дістанеться по заслугах.
- 2 Мене часто дорікають у буркотливості.
- 3 Я довго пам'ятаю образи, заподіяні мені тими, кого я ціную або поважаю.
- 4 Не можна прощати товаришам по службі нетактовні жарти.
- 5 Якщо діловий партнер ненавмисно зачепить моє самолюбство, то я на нього тим не менш ображуся.

ВСЬОГО:

8. Перевірте себе: якою мірою ви терпимі до дискомфортних станів оточуючих (оцінка суджень від 0 до 3 балів).

Бали

- 1 Я засуджую людей, які бідкаються в чужу жилетку.
- 2 Внутрішньо я не схвалюю колег (приятелів), які при нагоді розповідають про свої хвороби.
- 3 Я намагаюся йти від розмови, коли хто-небудь починає скаржитися на своє сімейне життя.
- 4 Зазвичай я без особливої уваги вислуховую сповіді друзів (подруг).
- 5 Іноді мені подобається позлити кого-небудь із рідних і друзів.

ВСЬОГО:

9. Перевірте себе: які ваші адаптаційні здібності під взаємодії з людьми (оцінка суджень від 0 до 3 балів).

Бали

- 1 Зазвичай мені важко йти на поступки партнерам.
- 2 Мені важко ладити з людьми, у яких поганий характер.
- 3 Зазвичай я насилу пристосовуються до новим партнерам по спільній роботі.
- 4 Я уникаю підтримувати відносини з дещо дивними людьми.
- 5 Зазвичай я з принципу наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер прав.

ВСЬОГО:

Обробка й інтерпретація даних

Підрахуйте суму балів, отриманих вами по всіх ознаками, і зробіть висновок: чим більше балів, тим нижче рівень комунікативної толерантності.

Максимальне число балів, які можна заробити -135, свідчить про абсолютну нетерпимості до оточуючих, що навряд чи можливо для нормальної особистості. Точно так само наймовірніше отримати нуль балів - свідчення терпимості до всіх типів партнерів у всіх ситуаціях.

В середньому, за нашими даними, опитані набирають:

керівники медичних установ та підрозділів - 40 балів,
медсестри - 43 бали,
вихователі - 31 бал.

Порівняйте дані з наведеними і зробіть висновок про комунікативну толерантності. Зверніть увагу на те, за якими з 9 запропонованих вище поведінкових ознак у вас високі сумарні оцінки (тут можливий інтервал від 0 до 15 балів). Чим більше балів по конкретному ознакою, тим менш ви терпимі до людям в даному аспекті відносин з ними. Навпаки, чим менше ваші оцінки по тому чи іншому поведінковому ознакою, тим вище рівень загальної комунікативної толерантності по даному аспекту відносин з партнерами. Зрозуміло, отримані дані дозволяють підмітити лише основні тенденції, властиві вашим взаємодією з партнерами. У безпосередньому, живому спілкуванні особистість проявляється яскравіше і різноманітніше.

ДОДАТОК В

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "—" (ні).

Працюйте швидко, не задумуючись і самотійно. Не пропускайте запитань.

Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).

25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зніжковіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я відчуваю себе стомленим.
65. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.

66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Додаток Г

Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.