

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Західноукраїнський національний університет

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

Бойко Наталія Антонівна

**Тренінг розвитку особистісної толерантності як
професійно важливої якості майбутніх психологів /
Training of personal tolerance development as a professionally
important quality of future**

спеціальність 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка
групи ПСм-21
Н. А. Бойко

підпис

науковий керівник:
к.пед.н., доцент
О. Є. Коваль

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гіряк**
Підпис

Тернопіль – 2023

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1 Теоретико-методологічні засади розвитку особистісної толерантності майбутніх психологів.....	7
1.1. Методологічні основи дослідження психології толерантності особистості	7
1.2. Огляд сучасного стану соціально-психологічних досліджень феномена толерантності.....	13
Висновки до розділу1	20
Розділ 2 Практичні засади тренінгу психологічного дослідження особливостей толерантності як системної характеристики особистості.....	22
2.1. Концептуально-методичні особливості структури психологічних тренінгів	22
2.2. Методичні рекомендації щодо проведення комунікативного тренінгу як практичного методу навчання	31
2.3. Аналіз дослідження моделі толерантності як особистісної риси-якості майбутнього психолога.....	35
Висновки до розділу 2	43
Розділ 3 Емпіричні результати досліджень особистісної толерантності	45
3.1.Обґрунтування методів та результатів емпіричного дослідження	45
3.2. Рекомендації для формування особистісної толерантності майбутніх психологів	47
Висновки до розділу 3.	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Помилка! Закладку не визначено.
ДОДАТКИ.....	Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність теми. Професія психолога стає все важливішою й актуальнішою, що підвищує вимоги до професійних якостей фахівців у цій галузі. З урахуванням воєнного стану в Україні, різноманітності населення та переходу до іншого світоустрою, роль толерантності стає надзвичайно важливою. У зв'язку зі змінами в політичному та економічному житті країни, зростанням конфліктів та впливом надзвичайних ситуацій на населення, психологи стають надзвичайно потрібними для оперативної та кваліфікованої допомоги.

У сучасному світі, де глобалізація та культурна різноманітність відіграють ключову роль, розвиток особистісної толерантності стає надзвичайно важливим, особливо для майбутніх психологів. Психологи виступають важливими агентами змін у суспільстві, їхня спроможність розуміти та взаємодіяти з людьми різних культур, переконань та установок визначає ефективність їхньої роботи.

Розвиток особистісної толерантності у майбутніх психологів є важливим аспектом їхньої підготовки. Вміння розуміти та приймати різноманітність людських думок, поведінки та життєвих шляхів є ключовим для побудови довіри та ефективної співпраці з клієнтами. Зростаюча кількість міжкультурних взаємодій підкреслює важливість володіння майбутніми психологами навичками та знаннями, які дозволять їм працювати з різноманітністю індивідів.

Огляд наукових методик та програм розвитку особистісної толерантності свідчить про недостатнє дослідження багатьох аспектів цієї теми. Це підкреслює необхідність створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток особистісної толерантності та освоєння методів толерантної поведінки. Такі програми мають допомогти перейти від неефективної взаємодії до партнерського спілкування, а також навчити майбутніх психологів ефективним комунікаційним навичкам.

Крім того, у сучасному світі зростає кількість конфліктів та соціальних напруг, викликаних різницею в переконаннях, культурних та етнічних особливостях. Майбутні психологи, які володіють розвиненою особистісною

толерантністю, зможуть бути ефективними медіаторами та посередниками у вирішенні таких конфліктів. Саме тому роль психолога стає все більш важливою та вимагає від них більшого рівня адаптивності та відкритості до різноманітності. Розвиток особистісної толерантності в майбутніх психологів є необхідним, оскільки ця якість визначає їхню спроможність розуміти, співпрацювати та працювати з клієнтами з різноманітними проблемами та переконаннями.

Тренінги, спрямовані на розвиток особистісної толерантності, надають майбутнім психологам навички та стратегії для ефективної взаємодії з різними людьми. Це включає в себе вміння бути відкритими до різноманітних поглядів, поважати інші точки зору та ефективно спілкуватися, що є важливим для побудови довіри та успішного розв'язання проблем клієнтів. У світлі зростаючої культурної різноманітності та міжкультурних взаємодій, психологи відіграють ключову роль у сприянні гармонійним відносинам та розвитку здорової спільноти. Тренінги з розвитку толерантності допомагають психологам підготуватися до цих викликів та стати більш компетентними професіоналами, здатними ефективно працювати в різноманітних середовищах.

Отже, розвиток особистісної толерантності є важливою складовою підготовки майбутніх психологів, оскільки допомагає побудувати міцні професійні навички, які є необхідними для успішної роботи у сфері психології в сучасному світі.

Мета та завдання дослідження. Метою магістерської роботи є удосконалення та подальший розвиток теоретичних положень та методичних підходів до розвитку особистісної толерантності як професійно важливої якості майбутніх психологів.

Завдання роботи:

- проаналізувати методологічні основи дослідження психології толерантності особистості;

- здійснити огляд сучасного стану соціально-психологічних досліджень феномена толерантності;
- охарактеризувати концептуально-методичні особливості структури психологічних тренінгів;
- проаналізувати методичні рекомендації щодо проведення комунікативного тренінгу як практичного методу навчання;
- дослідити моделі особистісної толерантності як інтегральної риси-якості майбутнього психолога;
- обґрунтування методи та результати емпіричного дослідження
- запропонувати рекомендації для формування особистісної толерантності майбутніх психологів.

Об’єкт дослідження – психологічний тренінг як засіб та форма актуалізації особистісної толерантності майбутніх психологів.

Предмет дослідження – явище особистісної толерантності як інтегральна риса-якість психолога.

Методи дослідження систематизація, порівняльний аналіз, факторний аналіз, узагальнення, анкетування.

Інформаційною базою дослідження слугували наукові праці, законодавчі та нормативні акти, матеріали періодичних видань, ресурси мережі Інтернет, довідково-інформаційні видання.

Апробація: Робота пройшла апробацію на II Міжнародній науково-практичній конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (Тернопіль, 03-04.11.2023р.) та на XXVI Всеукраїнській щорічній науково–практичній конференції «Могилянські читання–2023: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» присвячена всесвітньому дню науки в ім'я миру та розвитку (Миколаїв, 06-10.11. 2023 р.).

Структура роботи впливає із логіки дослідження і містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу та до роботи загалом, список використаної літератури із 66 літературних джерел, 2 таблиці, 1 рисунок, 2 Додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Методологічні основи дослідження психології толерантності особистості

Проблематика терпимості та толерантності представлена у різних соціально-філософських, релігійно-етичних доктринах і різних галузях науки. В роботах таких анауковців, як М. Бабій, О. Безкоровайна, О. Романенко, О. Керик, В. Моргун, М. Гашек, П. Медавар, А. Фурман та інших психологів обговорюється ця тема [2; 5; 23; 25; 49]. Окрім психології, ця проблематика вивчається в біології та медицині, де поняття "терпимість" пов'язується з адаптаційними процесами організму. Також це питання досліджується у галузях науки, таких як логіка та математика.

За словниковим визначенням етики, "терпимість" - це моральна якість, що характеризує ставлення до інтересів, переконань, вірувань, звичок, поведінки інших людей. Вона полягає в прагненні досягти взаєморозуміння і узгодження різних інтересів та точок зору без застосування тиску, переважно методами роз'яснення і переконання [40].

У науковому обігу терміни "терпимість" і "толерантність" часто використовують як синоніми через їхні спільні етимологічні корені. Наприклад, "толерантність" також може розглядатися як "терпимість," а також як стійкість, витривалість і поблажливість до чого-небудь, або як здатність переносити несприятливий вплив.

Словникове трактування терміну "терпимість" надає його розуміння як терпимого ставлення до чого-небудь. Терпима людина - це та, яка може терпіти, миритися, і вміє без ворожнечі ставитися до чужої думки і характеру [40].

Отже, терміни "терпимість" і "толерантність" мають важливе значення в багатьох галузях науки і соціально-філософських доктринах, визначаючи спосіб

ставлення до різноманітних переконань та точок зору людей та навчаючи нас шанувати різноманітність інших людей.

Проблематика терпимості має своє коріння в давніх релігійно-етичних концепціях, що існували в країнах Сходу. Релігії, такі як Джайнізм, індуїзм, даосизм, старокитайські філософські концепції, а пізніше іслам і християнство (з деякими відмінностями), встановлювали принципи терпіння, смиреності, терпимості та шанобливості як важливі моральні норми для співіснування і реалізації життєвого шляху.

У "Бгахават-гіті," наприклад, визначається цілісна концепція терпимості, яка розглядається як цінність, етичний принцип, форма аскетизму тіла, божественна якість, "закон любові" і "закон страждань." Глибокий духовний зміст толерантності як особистісної чесноти, включаючи терпіння, любов, смирення гордині і подолання лицемірства, розкривається у християнській моралі [29].

У філософському аспекті розуміння толерантності було представлено різноманітними поглядами і концепціями мислителів різних епох, які намагалися раціонально обґрунтувати толерантність як принципу людського співжиття. В Західній філософії, починаючи з античності, було виявлено інтерес до такого розуміння толерантності. В стародавньому світі цінували культивування невибагливості і поміркованості, що відображалось у поглядах філософів, таких як Фалес, Солон, Демокріт, і Сократ.

Середньовіччя розглядало терпіння і толерантність, а також поняття любові до ближнього, неосудження, прощення та милосердя як запоруку наближення до Бога, і ці ідеї регламентувалися релігійною догмою. Християнська концепція любові отримала нове тлумачення в період Ренесансу, зокрема в творах Данте Аліг'єрі, де вимагалася глибока пошана не тільки до божественного, а й до земного.

Пізніше, у роботах представників німецької класичної філософії, таких як Іммануїл Кант, Георг Вільгельм Фрідріх Гегель, Іоганн Готтліб Фіхте, і Людвіг

Андреас Фейербах, толерантність розглядалася в контексті "етики обов'язку," діалектики, "етики любові," та інших філософських концепцій.

Ця багатоманітність поглядів і концепцій відображає важливість терпимості та толерантності у різних аспектах культури і філософії і свідчить про їхню значущість для глибокого розуміння і співжиття людей.

Співчуття, визнане як "першофеномен моралі," відіграє важливу роль у філософських дослідженнях Артура Шопенгауера. Шопенгауер розглядав передбачливість та милосердя у ставленні до будь-якого іншого як необхідні умови для уникнення втрат, конфліктів і сварок [25].

Проблематика терпимості була систематично розглянута в працях російських мислителів. Лев Толстой в своїй концепції "неспротиву злу насиллям" ідентифікував терпимість зі смиренням. Владимир Соловйов в своїй "космічній" доктрині підкреслював необхідність визнання безумовного значення кожної істоти. Михайло Реріх вивчав стримування роздратованості, позбавлення особистих страхів і егоцентризму, а також культивування любові як передумови для виховання терпимості [45].

В українській соціально-філософській думці також надавалася важлива роль мотивам толерантності. Григорій Сковорода розглядав проблему пошуку "гармонійної рівноваги" (толерантності) як завдання, яке може бути вирішено тільки для тих, хто "любить ворогів, віддає добро ворогам, іншими служить, а не тільки добрими для друзів." Гуманістичні ідеї толерантності завжди були центральними для передових українських мислителів, особливо письменників XIX-XX століть, які підтримували і пропагували національні та загальнолюдські цінності, такі як взаєморозуміння, терпимість, любов, благо, добро та гуманізм. Ці ідеї знаходять віддзеркалення в творчості таких постатей, як Леся Українка і Борис Грінченко.

У філософії XX століття ідеали людяності взаємин набули особливої актуальності. П'єр Тейяр де Шарден висунув ідею "всеосяжної" любові як абсолют, який має стати засобом створення нової культури, вільної від екстремального індивідуалізму Заходу. Ця концепція відображала бажання

побудувати спільноту, в якій кожна людина була б поважаною і де спільність мала б перевагу над індивідом.

У герменевтиці, толерантність розглядається як регулятивний ідеал. Філософи, такі як Вільгельм Дільтей, Георг Зіммель, Едмунд Гуссерль і Ханс-Георг Гадамер, створюючи основи для діалогічної антропології, визнають відчуженість і самотність людини в сучасному світі як результат самовідчуженості і намагаються визначити шляхи подолання цих проблем через існування людини в "справжній комунікативній спільноті [45].

Наукові роботи, які були опубліковані протягом ХХ століття, вказують на те, що толерантність є ключовим шляхом до самозбереження і культурного розвитку людства. Вона є протилежністю фанатизму та тоталітаризму з їхнім бажанням до одноманітності, оскільки толерантність передбачає різноманітність і прийняття іншакості. Толерантність передбачає рівноцінність особистостей, навіть якщо вони мають різні погляди і переконання. Справжнім суб'єктом толерантності може бути лише людина, яка бачить в іншій людині також людину, зі своїми правами та гідністю.

Толерантність розглядається різними філософами та дослідниками як важлива чеснота та питання морального вибору, а також як здатність зносити, миритися з іншими людьми, діяльністю, організаціями чи ідеями, навіть якщо вони не схвалюються.

С. Мендас вважає толерантність чеснотою, якщо виходити з цінності автономної особистості, яка заслуговує на повагу. Ж. Раз вбачає толерантність як необхідну здатність подолати прагнення переслідувати, мучити, завдавати шкоду або реагувати негативно на інших. П. Кінг розглядає толерантність як здатність терпіти і миритися з тим, що не схвалюється, без необхідності поділу. Багато філософів, включаючи Б. Вільямса, П. Гарнсея, і Ж. Бастіда, підкреслюють, що толерантність не означає втоми, байдужості чи пасивної поступливості. Толерантність, на їхню думку, вимагає активного підходу до співіснування з іншими і включає в себе здатність розуміти і поважати інших, навіть якщо їхні погляди відрізняються [19].

Міждисциплінарні наукові підходи, що вивчали толерантність, включають спільну роботу гуманітарних наук, таких як психологія, етика, соціальна філософія та література. Роботи таких вчених, як М. Бабій, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Г. Олпорт, Е. Фромм та М. Бубер, внесли важливий внесок у розуміння сутності толерантності і створили основу для екзистенційно-гуманістичного розуміння цього поняття.

Михайло Бабій вважав, що толерантність виникає з "внутрішньої соціальності" людини, тобто з її здатності до вільного діалогу з іншими. В цьому діалозі "ти" для "я" розкривається людська індивідуальність. Таким чином, толерантність визнає унікальність кожної особистості та здатність до взаєморозуміння через відкритий діалог [2].

Еріх Фромм вважав, що однією з основних потреб людини є потреба в спілкуванні і міжособистісних відносинах. Він стверджував, що єдиним продуктивним способом встановлення зв'язків з іншими є любов, яка дає людині свободу бути унікальною та незалежною, одночасно задовольняючи потребу в спілкуванні без порушення власної цілісності.

В теорії "здорової особистості" Абрахам Маслоу толерантність виступає як один із провідних принципів, що допомагає розуміти сутність людини та її специфіку взаємодії з іншими людьми. В цьому контексті толерантність може бути розглянута як один із можливих шляхів до самореалізації особистості, особливо коли мова йде про самореалізацію через вибір, особистісний ріст, прийняття себе та інших такими, які вони є, і встановлення доброзичливих особистих відносин з оточуючими [9].

Принцип толерантності відображений у концепції "повноцінно функціонуючої особистості" та недирективної терапії Карла Роджерса. Замість того, щоб нав'язувати допомогу іншій людині, особа, яка надає допомогу, спирається на прагнення цієї людини до свободи і позитивних змін. Це досягається через безумовне прийняття людини, співчуття та розуміння її почуттів, а також конгруентність, яка включає у себе відкритість і співвідчуття. Цей підхід сприяє тенденції особистості до самореалізації, усвідомленню

власного "реального я" та "ідеального я" і, відповідно, до більш толерантного ставлення до себе та інших. Карл Роджерс також розглядає толерантність як "відсутність гордовитості," що підкреслює важливість скромності і підтримки інших [9].

За поглядами Віктора Юрченко, терпимість виступає як невід'ємна частина розвитку людини, яка прямує до пошуку і реалізації смислів у житті. Цей розвиток є цілісним і включає в себе досягнення цілей творення, переживань і ставлення, а також розвиток свободи, незалежності та гнучкого реагування на змінюючіся життєві обставини [62].

С. Сошенко розглядає толерантність як особистісну характеристику людини в демократичному суспільстві. Він визначає два шляхи особистісного розвитку: толерантний і інтолерантний [43]. Толерантний шлях характеризує людину як вільну, доброзичливу і з позитивною "Я-концепцією." Така людина орієнтується більше на власну незалежність, менше на належність до зовнішніх інститутів і авторитетів. Вона також менше потребує соціального порядку і більше орієнтується на визнання різноманітності і готова вислухати різні точки зору. Така особистість відчуває менший дискомфорт у стані невизначеності і має здатність до емпатії. Вона віддає перевагу свободі і демократії, не приділяє великого значення ієрархії у суспільстві, добре знає саму себе, відчуває відповідальність і відчуття безпеки.

Інтолерантний шлях, навпаки, відзначається прагненням перекладати відповідальність на оточення, потребою в порядку, бажанням сильної влади і уявленням про власну винятковість. Така особистість менше орієнтується на власну незалежність і більше підкреслює свою належність до зовнішніх інститутів та авторитетів. Вона також більше потребує соціального порядку і менше відкрита до різноманітності та інших точок зору.

Проблематика толерантності та людських стосунків набуває великого значення в філософії, зокрема в контексті діалогічної антропології І. Дружиніна, який вважає, що ми можемо зрозуміти сутність людини через її ставлення до

інших людей і спілкування з ними. Для І. Дружиніна, діалог та здатність до співіснування з іншими є ключовими аспектами людської індивідуальності [17].

У різних релігійних і філософських концепціях різних часів толерантність розглядається як гуманістичний ідеал і важлива морально-етична норма для міжособистісних відносин. Це вимагає від нас не лише світоглядної позиції, але і діяльної настанови, яка реалізується через любов і повагу до "іншого".

Згідно з сучасною етичною інтерпретацією, толерантність все частіше розглядається як апріорі умова для комунікації, яка передбачає безумовне бажання бачити в іншій людині співрозмовника та досягати з нею взаєморозуміння. Толерантність у цьому контексті розглядається як соціальна якість відносин між людьми та групами, що полягає в бажанні розуміти і приймати традиції, культуру, вірування та інтереси інших.

1.2. Огляд сучасного стану соціально-психологічних досліджень феномена толерантності

В дослідженнях проблематики толерантності в останні роки вона розглядається як філософія, категорія відносин та культура толерантної свідомості. Це свідчить про її комплексну природу та важливість в сучасному суспільстві.

Зростання різноманітності та розходжень між людьми, етносами, релігіями та культурами в історичному та еволюційному процесі підкреслює унікальність толерантності як механізму співіснування в різних соціальних групах, які мають різні можливості розвитку.

В психологічній науці існує кілька підходів щодо розуміння сутності толерантності. Один з них - психофізіологічний підхід, який розглядає толерантність як відсутність або послаблення реакції на негативний фактор завдяки зниженню чутливості до його впливу. Наприклад, толерантність до тривоги виражається в здатності тримати свої емоції під контролем у страшній ситуації.

Цей підхід допомагає розуміти толерантність з психофізіологічного погляду, як здатність до співіснування з негативними факторами або стресами без значного впливу на фізичне і психічне здоров'я.

Термін "природна толерантність" вказує на здатність організму людини подолати труднощі та знизити чутливість до негативних впливів через підвищення порога емоційного реагування на стресові ситуації. У толерантних людей спостерігається здатність витримувати несприятливі впливи протягом тривалого часу і не втрачати самоконтроль [19].

Деякі автори вважають, що природна толерантність розвивається на основі біологічних факторів розвитку особистості. Ця ідея ґрунтується на впливі біологічних характеристик центральної нервової системи та фізіологічних особливостей мозку на формування інтелектуальних та творчих здібностей людини. Роботи психофізіологів, таких як А. Антрощенко, Б. Теплов, В. Небиліцин, О. Безкоровайна, В. Мерлін, Ж. Вірна, Е. Голубєва, В. Русалов, Л. Собчик, вказують на значущість вроджених якостей центральної нервової системи та фізіологічних особливостей мозку у формуванні інтелектуальних та творчих здібностей [1; 5; 9].

Поняття "природна толерантність" також може вказувати на єдність біологічних і соціальних чинників у формуванні особистості людини. Біологічні особливості взаємодіють з соціальними чинниками не лише в ранньому дитинстві, але й протягом усього життя, впливаючи на формування особистості.

Отже, поняття "природна толерантність" відображає здатність організму до адаптації до стресових ситуацій і впливу біологічних факторів на формування особистості.

Дослідження, проведені А. Андрощенко, вказують на те, що кожна людина, виходячи з широкого спектру вражень про світ навколо неї, обирає і сприймає інформацію індивідуальним способом. Це означає, що кожна особистість має свою унікальну індивідуальну вибірковість у відношенні до оточуючого світу. Кожна людина акцентує увагу на певних явищах і може ігнорувати інші [1].

Цей індивідуальний спосіб сприйняття інформації, а також особистий стиль її засвоєння створюють підґрунтя для формування унікальних особистостей, навіть якщо вони знаходяться в однакових середовищних умовах. Індивідуальний стиль сприйняття інформації і обробки оточуючого світу стає основою для створення різних особистостей з різними думками, переживаннями та діями.

Ця індивідуальна специфіка в способі сприйняття і обробки інформації базується на провідній тенденції, яка пронизує всі рівні особистості. Ця тенденція включає біологічні аспекти, характерологічну структуру, а також соціальну спрямованість та ієрархію цінностей особистості. У результаті ця індивідуально-окреслена специфіка впливає на формування унікальних особистостей з унікальними особистісними рисами і реакціями на світ.

Особистість можна розглядати як відкриту для зовнішнього впливу систему, яка саморегулюється. Вона включає в свою структуру різні підструктури, такі як мотиваційна спрямованість, емоційна сфера, стиль мислення і спосіб спілкування з оточуючими. Особистість є динамічною системою, яка відкрита для впливу зовнішнього середовища і здатна реагувати на зміни в межах індивідуально окресленого діапазону мінливості. Це робить структуру особистості адаптивною і стійкою до стресу[37].

Особистість формується під впливом різних факторів, включаючи внутрішні і зовнішні впливи. На формування особистості впливають також вищі рівні самосвідомості, соціальна спрямованість та ієрархія цінностей. Ці фактори не визначаються виключно соціумом, а також залежать від індивідуальних особливостей, вибіркості і неусвідомлених потягів кожної конкретної людини [6].

У вищезазначеному контексті природна толерантність розвивається під впливом як біологічних факторів, так і впливу навколишнього середовища. Цей процес формує особистість таким чином, що вона стає адаптивною і стійкою до змін, які можуть виникнути в її житті.

Інтеракційний підхід до толерантності, як його розглядають деякі дослідники, базується на розумінні толерантності як поваги і визнання рівності між людьми. Він підкреслює важливість відмови від домінування, насильства, а також визнання різноманітності і культурної різноманітності. Толерантність передбачає готовність приймати інших такими, які вони є, та взаємодіяти з ними на основі згоди.

У цьому підході толерантність не розглядається як індиферентність або нехтування власними інтересами. Вона вимагає взаємності та активної позиції всіх сторін. Толерантна особистість має свої цінності і інтереси, захищає їх, але при цьому відноситься з повагою до позицій і цінностей інших людей.

Критерії толерантності, запропоновані в цьому підході, включають рівноправ'я, взаємоповагу, рівні можливості, співробітництво та солідарність у вирішенні спільних проблем. Це абстрактні концепти, які служать важливими орієнтирами для розуміння та практичного застосування толерантності в суспільстві.

М. Кандиба і Ж. Вірна визначають толерантність як відмову від домінування і насильства, повагу і рівність, а також визнання різноманітності людської культури, норм і вірувань [21; 9]. Вони розглядають толерантність як позитивну якість, що виражається у поважному та відкритому ставленні до інших.

Дослідник І. Бех вводить поняття комунікативної толерантності, яка описує характеристику ставлення особистості до інших людей. Це означає, що толерантність може виявлятися у способі спілкування та взаємодії з іншими [6].

Методологічною основою толерантності є екзистенціально-гуманістичний підхід в психології, який акцентує на важливості вільного і відповідального вибору людиною "ціннісного толерантного відношення до життя". Толерантність розглядається не як обов'язкова норма чи примусова вимога, а як вільний вибір і важлива частина самоактуалізації особистості, яка включає в себе прийняття інших та можливість встановлення доброзичливих стосунків з оточуючими.

Толерантність можна надавати допомогу іншим людям, зокрема у вирішенні їх проблем, не директивно, а спираючись на їхнє прагнення до свободи та позитивних змін. Це досягається завдяки безумовному прийняттю людини, емпатійному розумінню та конгруентності, що сприяє самоактуалізації особистості, реалістичному сприйняттю себе та вирішенню конфліктів між реальним і ідеальним "я". Це також сприяє більш терпимому ставленню до себе і до інших.

Феномен толерантності складний і має багато видів і форм. В сучасній психології толерантність не може бути зведена до одного конкретного феномена або показника. Вона пронизує всі аспекти соціального і індивідуального життя людини і є важливим аспектом практично будь-якого психологічного процесу та стану [7].

Толерантність може виявлятися у різних видах та формах, і важливо враховувати це різноманіття при аналізі. Також важливо враховувати, що толерантність може змінюватися в різних ситуаціях і розвиватися з часом, що робить її складним і багатомірним психологічним явищем.

Психологічне дослідження толерантності включає різні виміри, включаючи когнітивний (сприйняття і розуміння інших), емоційний (сприйняття і відчуття емоцій інших) та поведінковий (дії та реакції відносно інших) аспекти. Такий підхід допомагає краще розуміти і аналізувати складний феномен толерантності.

Існує інша традиція розгляду толерантності як особистісного якості, яка була висвітлена О. Бабчук як «авторитарної особистості». В цьому напрямку було встановлено зв'язок авторитарності з "інтолерантністю до невизначеності", яка може служити важливим показником нетерпимості на особистісному рівні [3].

Ж Вірна розкриває поняття "толерантність – інтолерантність" в контексті базових понять психології і вважає їх головними проявами небайдужості. Згідно її досліджень, толерантність і інтолерантність є взаємозворотними поняттями: чим більше особистість толерантна, тим менше вона інтолерантна. Ці поняття

визначають ставлення особистості до об'єкта чи індивіда, і вони формуються на основі оцінки цього об'єкта чи індивіда, завдяки постійному взаємозв'язку з ними. Тобто, толерантність і інтолерантність виникають на основі оцінки, що впливає на відношення і поведінку особистості [9].

Толерантність як ставлення викликає позитивні явища, такі як довіра, готовність до компромісу (співробітництва), радість, комунікабельність та дружелюбність. З іншого боку, інтолерантність як ставлення проявляється у негативних проявах, таких як негативні емоції (гнів, досада, ворожість), недобррозичливість та ворожнеча.

Толерантність означає здатність індивіда сприймати інших, їхні думки, особливості поведінки та зовнішність без агресії або негативних реакцій. Дослідники виділяють два види толерантності: природну та проблемну. Природна толерантність виникає тоді, коли об'єкт оточення отримує позитивну оцінку від особистості, або коли між ними немає виразних відмінностей. Іншими словами, це толерантність ідентичності. Проблемна толерантність виявляється тоді, коли об'єкт оточення отримує негативну оцінку, але особистість все одно має установку на співробітництво (конструктивна толерантність) або адаптацію (індивід просто звик до об'єкта).

Вчення про толерантність О. Гриви поєднує засади інтеракційного та особистісного підходу. О. Грива визначає толерантність як наявність певного простору, в межах якого людина відкрита для взаємодії зі світом без втрати почуття збереження власного "Я". Для характеристики індивідуальних особливостей толерантності, О. Грива виділяє такі параметри: об'єктну віднесеність толерантності, діапазон толерантності, фокус толерантності, стійкість толерантності та динамічність толерантності.

Зазначені параметри взаємопов'язані. О. Грива розглядає толерантність як характеристику індивіда в двох планах – толерантність як тенденцію (потребу) і толерантність як можливість (здатність). Це означає, що особистість має певну тенденцію до взаємодії і збереження, а також певні спонукальні сили, які впливають на її здатність до толерантності [10].

Соціально-психологічний підхід до розуміння толерантності передбачає, що цей феномен включає два компоненти: сенсуальну та диспозиційну толерантність. Сенсуальна толерантність пов'язана зі стійкістю особистості до впливів середовища і передбачає послаблення її реакції на негативні фактори завдяки зниженню чутливості. Диспозиційна толерантність базується на готовності особистості реагувати терпимо на навколишнє середовище.

Ситуаційний підхід в останні часи наголошує на фрустраційній толерантності, яка визначається як здатність протистояти життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації. В основі цього виду толерантності лежить здатність особистості адекватно оцінювати реальну ситуацію і передбачати можливий вихід з неї.

У психології, сутність толерантності може бути розглянута двома ключовими способами:

- Як індивідуальна властивість, яка може бути стабільною або ситуативною. В цьому контексті, толерантність розглядається як здатність до збереження саморегуляції при впливах факторів середовища, які можуть викликати фрустрацію. Цей підхід покладає акцент на здатності особистості до самозбереження та внутрішньої стійкості у різних ситуаціях.
- Як здатність до неагресивної поведінки стосовно інших осіб на основі відкритості і незалежності від дій інших. У цьому випадку, толерантність означає готовність до взаємодії і співпраці з іншими людьми [19].

Проте, можна також розглядати толерантність в більш широкому контексті, включаючи її розуміння як нервово-психічної стійкості, а також як морального імперативу особистості. Основне визначення толерантності може бути сформульоване як інтегральна характеристика індивіда, яка визначає його здатність у проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопущення конфронтації і розвитку позитивних взаємин із собою і навколишнім світом.

Звісно, толерантність повинна мати свої межі. Існують думки інших людей, які ми приймаємо без будь-яких обмежень, абсолютно спокійно, але також є думки, відмінні від наших, до яких ми можемо бути непримиренними. Неможливо стверджувати однозначно, що більш високий рівень толерантності завжди переважає. Важливо прислухатися до тих, хто підносить питання про межі толерантності. Надмірне, неадекватне підвищення толерантності (в деяких випадках називається "толерантність без берегів") може призвести до ослаблення опору і збільшення уразливості людини, зниження її здатності реагувати різносторонньо і навіть загрожувати її індивідуальності та ідентичності [23].

Таким чином, інтолерантність також має право на існування, оскільки враховує як індивідуальні вираження окремих осіб, так і особливості конкретних ситуацій. Загальний висновок з аналізу проблеми толерантності вказує на її актуальність для сучасної психології, оскільки вона вивчає механізми відношення людини до різних подій, думок, переконань, дій, які можуть відрізнятися від власних позицій особистості. Аналіз і систематизація джерел дозволяють виділити різні види толерантності особистості і визначити різні її компоненти, такі як психофізіологічний, когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісний. Також, сформульовано робочу дефініцію толерантності як складної характеристики особистості, яка включає в себе не лише психологічну стійкість і терпимість, але й компетентність у толерантній поведінці, когнітивну складність у сприйнятті суперечливого світу, емпатійну готовність до іншості, особистісні цінності та установки на співіснування зі світом.

Висновки до розділу1

Психолог взаємодіє з різними особистостями, враховуючи їхні переконання, цінності та унікальні риси. Основна мета його роботи - допомогти людям подолати особистісні та професійні труднощі, сприяти їхньому самовизначенню та самовираженню. Успішність роботи психолога заснована на здатності надавати допомогу незалежно від культурних або особистісних особливостей клієнта. Розуміння та практика толерантності мають велике

значення у суспільстві та міжособистісних відносинах. Це впливає на особистісний розвиток і соціальний прогрес.

Поняття толерантності широко застосовується у вивченні міжетнічних, міжнаціональних, міжконфесійних відносин, вказує на моральний аспект у ставленні людини до інтересів, переконань, вірувань, звичок та поведінки інших осіб, а також на бажання досягти взаєморозуміння.

Толерантність - це особистісна риса, яка проявляється у здатності особи приймати інших у всій їхній унікальності, визнавати їхню індивідуальність, поважати їх переконання, думки, погляди, спосіб життя, самовираження та творчість, незалежно від фізичного та розумового стану, національності, віросповідання, статі, віку, соціального статусу, сексуальної орієнтації та інших аспектів.

Однією з проблем у визначенні толерантності є розгляд її меж, тобто обмежень та того, що вона охоплює. Вчені розглядають питання про обмеження толерантності. Деякі стверджують, що толерантність - це не безмежність; вона включає в себе реакцію на екстремальні форми інтолерантності. Інші науковці асоціюють межі толерантності з байдужістю та конформізмом. Терпимість та байдужість вважаються протилежними концепціями, оскільки толерантність означає активне визнання інших поглядів та права на відмінність. Людина може не погоджуватись з іншим, але визнає його право на власну точку зору. Толерантність - це не пасивність, вона активна. Інша позиція - інтолерантність, що ґрунтується на переконанні у вищості власних поглядів та приналежності до певної групи, може бути розглянута як позитивне розуміння толерантності. Інтолерантність - це упередженість, спрямована на придушення того, що не вписується в встановлені рамки. Наслідки інтолерантності можуть бути різноманітними: від недбалості до свідомого знищення людей, такого як геноцид, війни та тероризм. Проблема толерантності має складний характер і, можливо, не має однозначного рішення, що остаточно визначило б межі, за якими толерантність втрачає свою цінність та може призвести до безладдя.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНІНГУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК СИСТЕМНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Концептуально-методичні особливості структури психологічних тренінгів

Зміни, які відбуваються у світі, суттєво впливають на систему освіти. Вони потребують перегляду та змін у принципах організації навчання, його форм і методів. Сучасні освітні технології стають необхідні у цьому контексті, особливо тренінгові методи. У сфері професійної підготовки усе більше використовують тренінги для навчання майбутніх психологів. Тренінгові технології дійсно можуть стати дуже ефективним інструментом у навчанні та підготовці спеціалістів. Їх активне використання в освіті відкриває нові можливості для студентів та викладачів. Ці технології дозволяють залучати студентів до активної участі, сприяють розвитку практичних навичок та вмінь, а також сприяють формуванню креативного мислення та розвитку особистісної толерантності.

Експериментальне використання тренінгових технологій для професійної підготовки та розвитку викладено у працях вчених, таких як Л. Долинської, О. Керик, В. Моргун, О. Романенко, В. Юрченко та інші [17; 23; 35; 42; 62]. Давайте розглянемо визначення терміну "тренінг" у науковій літературі. "Тренінг" (від англійського train, training) розуміється як процес навчання, виховання, тренування та формування навичок. Л. Долинська розглядає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та опанування будь-якої складної діяльності [17, с. 10].

О. Керик описує "метод ігрового моделювання психогенних ситуацій" як інструмент для розвитку психологічної компетентності, формування та удосконалення психологічних якостей, вмінь і навичок [23, с. 137-154]. В. Моргун визначає його як "навчання технологій дій на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі" [5, с. 11]. О. Романенко розглядає цей метод

як "навчання через здобуття та осмислення життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей" [42, с. 216-218].

Є. Карпенко визначає "тренінг" як інтенсивні, короткотривалі навчальні сесії, спрямовані на створення, розвиток та систематизацію конкретних навичок, необхідних для виконання особистісних, навчальних або професійних завдань. Ці сесії співпрацюють з підвищенням мотивації особистості щодо вдосконалення їхньої роботи [22, с. 26]. У словнику іншомовних слів "тренінг" описується як "організована форма навчально-виховного процесу, яка, ґрунтуючись на досвіді та знаннях учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, створюючи позитивну емоційну атмосферу та спрямована на отримання розвинутих навичок і життєвих компетенцій" [40, с. 456].

Головна мета будь-якого тренінгу полягає у підвищенні соціально-психологічної компетентності та розвитку особистості. Ця мета розкривається через кілька завдань, які прив'язані до отримання соціальних знань, формування міжособистісних вмінь та навичок, удосконалення комунікативних навичок та регулювання та розвиток системи відносин особистості.

Н. Пророк і В. Юрченко визначають основні завдання тренінгів:

- отримання знань з психології особистості, групи та спілкування;
- розвиток ефективних навичок спілкування;
- корекцію і формування підходів, які визначають успішну взаємодію з людьми;
- здатність адекватно сприймати себе та інших;
- корекцію і розвиток системи відносин особистості [39; 62].

Ці завдання є взаємопов'язаними, але під час тренінгу основний акцент робиться на одному або кількох із них, визначаючи конкретний тип тренінгу. Відмінності у наголошенні на певних завданнях визначають характер тренінгу. Однак не існує єдиної системи класифікації видів психологічного тренінгу.

Кожен тренінг має свою конкретну мету і окреслений результат, досягнення якого й планується під час проведення. Тренер, визначаючи мету тренінгу, орієнтує учасників на очікувані результати навчання.

Наразі термін "тренінг" охоплює різноманітні методики, що базуються на різних терапевтичних підходах. Класифікація тренінгів не має єдиної системи. Л. Долинська виділяє кілька видів тренінгів:

- Тренінги з розвитку навичок саморегуляції: Сюди входять аутогенне тренування та тренінг біологічного зворотного зв'язку. Ці методи спрямовані на розвиток здатності контролювати та управляти фізіологічними функціями, зниження психоемоційної напруги та оптимізацію емоційного стану.
- Комунікативні тренінги: Це групові методи поведінкового та соціально-психологічного тренінгу, спрямовані на формування та удосконалення загальної комунікативної готовності особистості.
- Тренінги для стимулювання особистісного росту: Цей тип включає тренінги, які сприяють особистісному росту через різні теоретичні підходи та спрямовані на розвиток окремих аспектів особистості учасників, таких як саморозуміння, навички соціальної перцепції, усвідомлення сенсів та стратегії особистісного розвитку. Ці тренінги базуються на різних концепціях, таких як психодинамічна, когнітивна, гуманістична тощо.
- Навчальні тренінги: Це групові методи поведінкового та соціально-психологічного тренінгу спрямовані в першу чергу на удосконалення навичок, необхідних для професій, де визначальним фактором є ефективність спілкування [17].

Кожен тип тренінгу спрямований на конкретні цілі та вимагає від учасників певних навичок і вмінь. Навчальні тренінги, наприклад, ставлять за мету вдосконалення навичок, які необхідні для професійного розвитку та ефективного спілкування в різних сферах. Це можуть бути тренінги для тренерів, психотерапевтів, а також тренінги з продажу, переговорів, командоутворення та інші.

Щоб класифікувати тренінги у певні категорії, В. Федорчук використовує певні критерії, такі як мета тренінгу, спрямованість тренера, набуття досвіду у сфері міжособистісного спілкування, розвиток комунікативних навичок і умінь тощо та пропонує наступну класифікацію (рис.1.1):

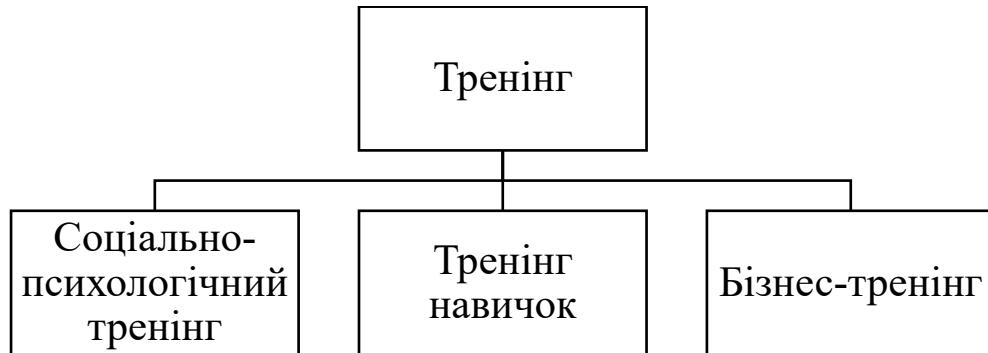


Рис. 1.1 – Класифікація тренінгів

Примітка: Побудовано автором за [46].

- Соціально-психологічний тренінг, в такому контексті, є одним з методів активного навчання, спрямованим на підвищення соціальної компетентності та особистісного розвитку учасників. Його цілі включають поглиблення знань, формування соціальних установок, розвиток комунікативних навичок і вмінь, а також здобуття досвіду у міжособистісному спілкуванні.
- Тренінг навичок - це специфічний вид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на формування та розвиток конкретних навичок, наприклад, тренінги з продажу, роботи з конфліктними ситуаціями та інші.
- Бізнес-тренінг, у свою чергу, є одним з видів соціально-психологічного тренінгу, спрямованим на розвиток навичок персоналу для успішного виконання бізнес-завдань, підвищення продуктивності виробництва, розвитку ділових взаємин та збільшення прибутковості компанії [46].

Вибір методів, які використовує тренер, грає важливу роль у досягненні цілей тренінгу. Однак не існує єдиної класифікації методів тренінгу чи видів самого тренінгу. Існують різні підходи до класифікації методів, зокрема, О. Керик виділяє такі основні блоки тренінгових методів:

- Групова дискусія в тренінгу відображає спільне обговорення спірного питання, спрямоване на зміну або уточнення думок, поглядів або позицій учасників. Це дає можливість подивитися на проблему з різних сторін, сприяє груповій рефлексії через аналіз індивідуальних думок. Такий метод також корисний для виявлення та розв'язання потайних конфліктів і зменшення емоційної упередженості при оцінці партнера. Дискусії можуть бути класифіковані за рівнем організації: структуровані, де визначається тема та порядок проведення, та неструктуровані, де учасники вибирають теми й не обмежені в часі. За змістом можуть бути тематичні, базуються на темі обговорення, біографічні, які стосуються минулого досвіду, та інтеракційні, що розглядають взаємовідносини між членами групи.

- Ігровий метод у тренінгу поєднує в собі різноманітні ігри, включаючи ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні та ділові ігри. Ці ігри допомагають почати роботу на тренінгу, зняти напругу та створити сприятливу атмосферу. Крім цього, вони є ефективним інструментом для діагностики і самодіагностики, дозволяючи виявити труднощі у спілкуванні та інші психологічні проблеми. Завдяки іграм підсилюється процес навчання, закріплюються нові навички поведінки, формуються способи оптимальної взаємодії з іншими людьми та інші важливі навички. Це також відмінний спосіб для учасників випробувати себе у нових ролях та відображення на своєму ставленні до цих ролей, що може бути корисним для подальшого застосування цих висновків у реальному житті.

- Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції, дозволяють учасникам отримати інформацію про те, як їх сприймають інші люди, надаючи вербальну та невербальну оцінку їх власного самосприйняття у соціальному контексті.

- Тілесно-орієнтовані методи охоплюють роботу над структурою тіла (наприклад, методи Александера, Фельденкрайза), спрямовану на чуттєве

усвідомлення і розслаблення нервово-м'язової системи. Вони також включають східні практики, такі як хатха-йога, айкідо та інші.

- Медитативні техніки використовуються для навчання фізичної і чуттєвої релаксації, зняття психологічної напруги і стресу. Ці методи спрямовані на розвиток навичок автосугестії та уміння саморегулювати свої емоції [23].

Цей перелік методів, який розширює наше розуміння технік тренінгу, включає різноманітні підходи до організації навчального процесу та конкретизується Є. Карпенко, яка виділяє такі методи: міні-лекції; інформування; групові дискусії; «мозковий» штурм; фасилітацію; модерацію; групування; тематичні вправи; рольову гру; «акваріум»; ділову гру; метафоричну ділову гру; кейс-метод; аналіз ситуації; відеоаналіз; письмові завдання; творчу роботу; презентацію; тренінгову діагностику; рухливі вправи; релаксаційні вправи тощо [22].

Спробуймо детально проаналізувати декілька з них. Даваймо зосередимось на фасилітації — це метод, що використовується для систематичного збору ідей чи думок учасників щодо конкретного питання. Фасилітація зазвичай відбувається в початковій стадії роботи з новою темою, перед міні-лекцією або викладом. Фасилітатор, який може бути тренером чи фахівцем, сприяє активному залученню учасників до обговорення питань, спрощує спілкування та стимулює активну взаємодію між ними. Він допомагає структурувати процес, сприяє пошуку рішень та стимулює колективний інтелект групи.

Модерація - це метод, що використовується для аналізу та узагальнення інформації з використанням візуалізаційних технік. Вона спрямована на створення єдиного розуміння понять, яке учасники тренінгу однаково сприймають і розуміють. Процес модерації зазвичай включає роботу у невеликих підгрупах, що складаються з 3-4 осіб, які спільно працюють над певною темою чи завданням. Після закінчення часу для роботи підгрупи представляють свої результати перед усією групою через обраного представника. Важливо враховувати, що модерація може втомлювати учасників, тому після цього доцільно провести рухливі вправи для активізації групи [22].

Гронування - це метод, який переносить ситуацію або проблему з ментальної площини на образну. Він дозволяє докладно проаналізувати ситуацію, визначити її основні риси, розкрити компоненти та взаємозв'язки між ними. Гронування, запропоноване В. Федорчук, полягає у створенні асоціаційної схеми до ключового слова або теми у формі грона, що нагадує дерево. Етапи гронування такі:

- Запишіть ключове слово або фразу у центрі фліпчарта й обведіть його колом.
- Запропонуйте учасникам висловлювати ідеї, асоціації, слова чи поняття, які пов'язані з цим ключовим словом. Записуйте ці ідеї навколо центрального слова, групуючи подібні ідеї поруч.
- Після висловлення всіх ідей розпочніть встановлення зв'язків між поняттями, де це можливо [46].

Кейс-метод - це метод навчання, який базується на вивченні конкретних ситуацій або кейсів. Цей підхід передбачає використання реальних ситуацій з життя або професійної практики для аналізу, обговорення та вирішення проблеми чи завдання. Учасники аналізують ситуацію, розглядають різні аспекти, приймають рішення або розробляють стратегії вирішення проблеми, спираючись на власний досвід, знання та групові дискусії. Кейси можуть бути використані в навчальних, бізнес-або професійних контекстах для покращення аналітичних та приймальних рішень навичок учасників.

Основні риси тренінгів, що виявляються у всіх їх видах, включають (табл.1.1):

- Дотримання принципів групової роботи: Тренінги покладають акцент на роботу в групі, використання спільних методів та сприяння колективному навчанню.
- Психологічна підтримка у саморозвитку: Тренінги спрямовані на допомогу учасникам у власному розвитку, часто за допомогою внутрішньої динаміки групи, а не лише від тренера.

Таблиця 1.1

Основні риси тренінгів та її характеристики

№	Риси тренінгів	Характеристика
1	Дотримання принципів групової роботи	Тренінги покладають акцент на роботу в групі, використання спільних методів та сприяння колективному навчанню.
2	Психологічна підтримка у саморозвитку	Тренінги спрямовані на допомогу учасникам у власному розвитку, часто за допомогою внутрішньої динаміки групи, а не лише від тренера.
3	Стабільність складу групи	Учасники часто формують постійну групу, яка може зустрічатися періодично у майже тому ж складі.
4	Організація в просторі (робота в колі)	Використання просторових аспектів, таких як розміщення учасників в колі, що сприяє спільному сприйняттю та сприяє взаємодії.
5	Акцент на взаємовідносинах	Взаємодія між учасниками активно розвивається та аналізується у «тут-і-тепер», тобто в поточній ситуації.
6	Використання активних методів групової роботи	В тренінгах широко застосовуються методи, що спонукають до активної участі учасників для максимального вивчення матеріалу та вирішення проблем.

Примітка: сформовано автором за [46].

- Психологічна підтримка у саморозвитку: Тренінги спрямовані на допомогу учасникам у власному розвитку, часто за допомогою внутрішньої динаміки групи, а не лише від тренера.
- Стабільність складу групи: Учасники часто формують постійну групу, яка може зустрічатися періодично у майже тому ж складі.
- Організація в просторі (робота в колі): Використання просторових аспектів, таких як розміщення учасників в колі, що сприяє спільному сприйняттю та сприяє взаємодії.

- Акцент на взаємовідносинах: Взаємодія між учасниками активно розвивається та аналізується у «тут-і-тепер», тобто в поточній ситуації.
- Використання активних методів групової роботи: В тренінгах широко застосовуються методи, що спонукають до активної участі учасників для максимального вивчення матеріалу та вирішення проблем.

Ці риси формують основу для ефективної групової роботи, спрямованої на психологічний розвиток та навчання. Учасники тренінгу спроможні об'єктивізувати свої особисті емоції та почуття, співвідносячи їх з іншими учасниками чи подіями у групі. Також, важливою є атмосфера відкритості й свободи спілкування, де встановлюється клімат психологічної безпеки. Проте тренінги відображають певну парадигму, яка відповідає стилю чи напрямку самого тренера. До цих парадигм відносять:

- Тренінг як форма дресури: У цій парадигмі тренер застосовує жорсткі маніпулятивні методи для формування певних патернів поведінки та прибирання "шкідливих" зі сприйняття учасників.
- Тренінг як тренування: Тут акцент зроблений на формуванні та практиці певних навичок і умінь, спрямованих на ефективну поведінку.
- Тренінг як активне навчання: Цей підхід передбачає передачу психологічних знань і розвиток конкретних умінь та навичок [46].

Ці підходи створюють специфічні контексти для тренінгів, відображаючи погляди та підходи тренера до способу навчання та розвитку учасників.

Отримання учасниками можливості для саморозкриття та самостійного пошуку шляхів вирішення особистих психологічних проблем – основна мета тренінгу, де тренер виступає в ролі фасилітатора. Важливо зазначити, що не кожен тренінг можна однозначно віднести до певної парадигми. Визначення, до якої школи відноситься конкретний тренінг, залежить від поставлених завдань та особистості тренера. Вправи і методи, характерні для певної тренінгової школи, виступають не як основне, а лише як інструмент, адаптований до індивідуальних особливостей та стилю самого тренера. Від цього залежить

результат впровадження цих методик, оскільки вони функціонують в контексті особистості та професійного підходу самого тренера.

2.2. Методичні рекомендації щодо проведення комунікативного тренінгу як практичного методу навчання

На сучасному етапі тренінг став необхідною складовою системи навчання. Це форма навчання, що базується на досвіді, що дає змогу негайно застосовувати його на практиці, формуючи нові навички. Тренінг спрямований на розвиток професійних вмінь, креативного мислення та інтелектуальних здібностей особистості, а також сприяє розвитку мовлення та професійного мислення студентів.

Тренінгові методи визнані всесвітньо та вважаються ефективними для розвитку особистості, здобуття знань і, особливо, формування практичних навичок. Їх методична розробленість та практична спрямованість роблять їх цінним інструментом для формування особистісних і професійних навичок. Тренінги, спрямовані на розвиток компетенцій, мають стати ключовим елементом професійної підготовки. Ми вважаємо, що тренінги мають великий потенціал застосування у процесі навчання майбутніх психологів [17].

Тренінг можна розглядати як послідовний навчальний процес, який включає в себе кілька етапів, на кожному з яких можна використовувати активні методи навчання.

Серед переваг тренінгу як активної форми навчання можна виділити наступне:

- Тренінги моделюють ситуації професійної діяльності учасників для формування необхідних умінь та навичок для практичної роботи.
- Вони включають індивідуальні та групові практичні заняття, а також рольові ігри.

- Тренінг допомагає студентам систематизувати свій досвід, усвідомити рівень своєї професійної компетентності, та розробляти шляхи особистісного та професійного зростання.
- Встановлює демократичний стиль спілкування та сприяє взаємній взаємодії в процесі навчання.
- Формує у студентів практичні навички для виконання завдань та публічної презентації результатів своєї роботи, а також навчає ефективній роботі в команді.
- Сприяє розвитку лідерських якостей та активізує студентів у навчальному процесі.

Застосування тренінгових технологій включає залучення студентів до навчання, стимулює міжособистісну комунікацію та сприяє результативному обміну інформацією під час активної дискусії. Це сприяє розвитку аналітичного мислення у студентів, формуванню навичок толерантності та здатності приймати компетентні рішення в ситуаціях, які максимально наближені до їхньої майбутньої професійної діяльності [45].

Основні концепції проведення тренінгів для студентів відрізняються від традиційних методів навчання. Тренінг спрямований не лише на отримання правильних відповідей, а й на стимулювання запитань та самостійний пошук відповідей. Його процес сприяє формуванню та укріпленню умінь і навичок ефективної професійної поведінки учасників. Ця організаційна форма навчання має декілька головних завдань:

- Набуття нових професійних навичок і вмінь.
- Формування навичок співпраці на основі толерантності та поваги до інших.
- Розвиток логічного мислення, аналізу та синтезу.
- Вивчення нових технологій у професійній діяльності.
- Пошук ефективних стратегій розв'язання проблем.
- Розвиток навичок аналізу первинних джерел.

- Вміння вибирати та презентувати інформацію або проблематику.
- Формування позитивного ставлення до самого себе та до життя [45].

Для проведення тренінгу створюється спеціальна група учасників, яка під керівництвом тренера активно спілкується для досягнення поставлених цілей. Зазвичай, тренінгова група складається з 15–20 студентів, що дозволяє оптимально використовувати час і ефективно проводити навчальний процес.

Група встановлює спільні цілі, такі як спільне дослідження конкретної теми, отримання або покращення знань, а також розвиток та виявлення професійного потенціалу учасників. Під керівництвом ведучого (тренера) вони активно спілкуються, спрямовуючи свої зусилля на досягнення поставлених метою.

Тренінгова форма навчання базується на методиці активної участі, де всі учасники групи беруть активну участь у структурованому процесі навчання, спрямованому на засвоєння знань та розвиток інтелектуальної та практичної діяльності. Студенти мають можливість обмінюватися своїми знаннями та досвідом, спільно шукати оптимальні рішення для запропонованих завдань.

Перевага цієї методики полягає в тому, що студенти навчаються більш ефективно, коли нова інформація враховує їхні знання та потенціал; коли можна обмінюватися досвідом та аналізувати його у сприятливій атмосфері; коли можна осмислити свою професійну компетентність та визначити шляхи власного професійного росту [22].

Тривалість тренінгу становить 1,5 години. Робочі місця учасників у приміщенні розташовані у вигляді кола, що сприяє створенню комфортних умов для спілкування. Це забезпечує можливість кожному бачити всіх учасників, підкреслює рівність позицій (викладача та студентів) та сприяє створенню атмосфери відкритості, довіри, поваги, а також стимулює пізнавальний та особистісний інтерес.

Методика проведення тренінгового заняття включає обов'язкові елементи: вступну, основну і заключну частини (Табл.1.2).

Таблиця 1.2

Структура тренінгу

Частина	Завдання	Вправи	Тривалість
Вступна (актуальність теми та мотивація учасників до роботи, знайомство, очікування)	Створення сприятливого психологічного простору. Складання правил групи. Налагодження прямого та зворотнього зв'язків у групі. Створення ситуації рефлексії.	Знайомство. Правила. Очікування.	10-15хв.
Основна (вивчення проблеми, набуття та удосконалення практичних навичок, інтерактивні вправи)	Вивчення рівня володіння інформацією щодо проблематики заняття. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання. Надання нової інформації. Формування та розвиток умінь та навичок. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану розвитку групи.	40-60хв.
Заключна (підведення підсумків, рефлексія)	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду.	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Узагальнення та підбиття підсумків.	10-15хв.

Примітка: сформовано автором за [22].

У вступній частині передбачено кілька етапів: привітання, визначення основних аспектів заняття, теми й мети, знайомство учасників, формування правил проведення заняття та очікувані результати.

Основна частина включає наступні етапи: оцінка рівня інформованості та актуалізація проблеми, подання інформації у різний час і форматах під час тренінгу, а також отримання практичних навичок.

Заключна частина тренінгу включає у себе підбиття підсумків та рефлексію проведеного заняття.

Тренінг веде кваліфікований тренер або викладач, який має глибокі знання теми заняття та володіє методикою проведення тренінгу. Він регулює групові процеси, знає, як зацікавити учасників, розслабити атмосферу, спрямувати групу на конструктивне розв'язання проблем, оцінювати результати та використовувати відповідні методики.

Проведення тренінгу базується на чітко визначеній структурі: мета, завдання, план. План тренінгу обов'язковий, його форма може бути різноманітною - від малюнкових схем до списків послідовних дій. Цей план допомагає тренеру керувати основними темами, які потрібно опрацювати під час тренінгу

2.3. Аналіз дослідження моделі толерантності як особистісної риси-якості майбутнього психолога

Результати теоретичного аналізу толерантності як психічного явища та сучасні погляди на її природу свідчать про те, що толерантність можна розглядати як складний та цілісний системний об'єкт для дослідження. Ця концепція визначається рядом специфічних особливостей, а саме: відсутність чітких просторових ознак для створення реальної просторової структури, що призводить до концептуального опису через інтеграцію або диференціацію часткових знань про толерантність та їх подальший синтез.

Толерантність характеризується цілісністю, складністю, подвійною обумовленістю (як соціальною, так і біологічною), а також варіабельністю. Перехід від стану толерантності до інтолерантності відбувається через порушення зв'язності або гармонії між компонентами внаслідок зовнішніх або внутрішніх причин [8].

Дослідження толерантності в рамках системного підходу означає вивчення того, з чого вона складається, як вона організована та які функції виконує. Під час цього дослідження ми керувалися основними поняттями системного підходу. Зокрема, система трактується як сукупність елементів, між якими існують певні взаємозв'язки. Склад системи - це набір елементів, які його створюють. Структура системи - це постійна частина взаємозв'язків між її компонентами, де може бути декілька видів таких відносин. Функція системи полягає в її відповідності середовищу, а властивості системи - це постійні характеристики її складу та взаємозв'язків між компонентами [21].

Наступним важливим кроком у процесі якісного системного опису толерантності є визначення такого підходу, який дасть можливість зібрати та дослідити найширший набір характеристик через експеримент. Це етап, надзвичайно важливий для системного аналізу в психології, оскільки без нього неможливо створити повноцінний опис психологічних об'єктів. Для такого аналізу толерантності ми вибрали "зріз" у вигляді локальних описів на різних рівнях узагальнення: від загальних характеристик до конкретних виявів толерантності.

Таким чином, ми провели аналіз двох видів описів толерантності: термінологічних (монографії, теоретичні статті про феномен толерантності) та емпіричних (наукові статті, звіти з результатами експериментальних досліджень механізмів толерантності). Ці описи, які доповнюють один одного, можуть значно сприяти утворенню цілісного уявлення про толерантність та її складові елементи. Аналіз та узагальнення цих двох типів даних щодо толерантності, зокрема описів її компонентного складу, доцільно проводити у методологічно обґрунтованих термінологічних рамках.

Ми мали на меті створити схему для систематизації даних про толерантність шляхом проведення структурного аналізу та його завершального синтезу. Ця схема була розроблена на основі характеристик толерантності, які ми отримали з двох різних локальних описів. Наш аналіз відповідав процедурі системного дослідження, яка передбачала встановлення зв'язків між елементами

системи (у нашому випадку - компонентами толерантності), що разом утворюють уявлення про структуру цієї якості особистості.

Під час структурного аналізу виявлено два ключові моменти. По-перше, виявлено тип взаємодії компонентів толерантності, що впливає з біосоціальної природи людини (як суб'єкта толерантності), що збігається з організаційним рівнем людини. По-друге, базуючись на цьому типі взаємодії компонентів толерантності, виявлена можливість створення підструктур загальної структури толерантності. Таким чином, ієрархічна структура толерантності формується компонентами кожного з трьох основних рівнів організації суб'єкта толерантності: фізіологічного, психологічного та соціально-психологічного.

Найнижчий рівень психофізіології у системі толерантності описується як нервово-психічна стійкість, включаючи вегетативні реакції та зміни психомоторики. На психологічному рівні виявлено тріаду компонентів: когнітивний, емоційний та поведінковий, які описують показники психічних функцій. Особистісні установки, цінності та смисли об'єднуються на соціально-психологічному рівні. Застосування процедури системного аналізу дозволило отримати більш системні уявлення щодо функцій толерантності. Розмаїття та складність цих функцій підтверджуються різноманітними їх інтерпретаціями різними авторами.

Після аналізу різних досліджень ми визначили п'ять ключових функцій толерантності:

1. Інформаційна функція, яка сприяє усвідомленню основних понять та фактів, що розкривають суть толерантності як якості особистості.
2. Функція розуміння, що проявляється в сприйнятті та взаємному розумінні намірів, установок, переживань та станів інших осіб.
3. Емоційна функція, що визначає емоційне сприйняття особистості та власних переживань за її допомогою.
4. Значеннєва функція, яка впливає на усвідомлення та прийняття толерантності як важливої якості людської особистості.

5. Регулятивна функція, що виявляється в здатності людини регулювати свої дії.

Узагальнюючи, можна сказати, що складна функція толерантності охоплює всі названі підфункції. Однак для системного уявлення про взаємозв'язки між ними, для побудови функціональної структури толерантності, ми використали системну технологію. Ця технологія дозволила створити функціональну структуру, використовуючи загальнонаукові категорії і психологічні концепції, які відіграли ключову роль у формуванні психологічної бази.

Обрання психологічного базису для функціонального аналізу видається вірним, оскільки стан людини, в якому проявляється толерантність, є конкретним станом її психіки у певний момент часу. Цей стан, безперечно, виконує певну функцію. Згідно з функціональною структурою психіки, основними функціями є відображення і регулювання, які, за визнанням багатьох психологів, тісно взаємопов'язані, але водночас мають свою відносну автономію - є діалектично пов'язаними. Іншими словами, процес відображення керується процесом регулювання, а регулювання здійснюється на основі інформації, яка була отримана в ході відображення.

Участь толерантності як у психічному відображенні, так і в психічному регулюванні, є безсумнівною. Однак конкретний склад компонентів толерантності визначає переважання тієї чи іншої функції. Важливо зауважити, що кожна функція толерантності та їх взаємодія здійснюється за допомогою третьої об'єднувальної функції психіки - функції інтеграції. Ця функція працює в свідомості та забезпечує цілісність психіки в нормальних умовах, тобто єдність усього психічного життя людини у її взаємодії з зовнішнім світом. Таким чином, за умов системного аналізу відбувається поділ інтеграції як загальної функції толерантності (на зразок загальної функції психіки) на функцію психічного відображення та психічного регулювання.

Після проведення структурного та функціонального аналізів компонентів толерантності можна зробити висновок, що її загальною функцією є інтеграція

цих компонентів, охоплюючи і психіку, і тіло (з переважанням психіки), у періодах часу між двома послідовними, значущими для особи змінами у зовнішньому або внутрішньому середовищі. Ця загальна функція толерантності, згідно з принципами системного аналізу, забезпечує виконання двох протилежних функцій - відображення та регулювання. Таке використання загальних системних концепцій у розробці моделі толерантності як системного явища надає можливість чітко визначити її особливості: цілісність, організацію внутрішніх зв'язків у системі, ієрархію рівнів управління системою та інше.

М. Бабій висвітлив гіпотезу про різноманітність рівнів та ступенів психічного здоров'я, створивши концепцію "тривимірного простору психічного здоров'я". Кожна з трьох осей у цьому просторі відображає різні аспекти цього здоров'я: особистісний, індивідуально-виконавчий та психофізіологічний. Таким чином, будь-який стан психіки людини може бути представлений як точка в цьому просторі, де координати визначаються показниками по кожній з осей – чи то позитивними (вказівниками на ступінь здоров'я), чи негативними (вказівниками на ступінь нездоров'я) [2].

Відповідні комбінації представлені у вигляді матриць, які вказують, які варіанти можуть поєднуватись з особистісним здоров'ям чи відхиленнями в ньому [2]. Ми вважаємо, що цей підхід можна застосувати й до толерантності. Кожен рівень системи толерантності має свої критерії та властиві закономірності. Навіть при взаємозв'язку і взаємообумовленості рівнів існують різні можливості їх розвитку. Іншими словами, система толерантності, будучи багаторівневою, може мати проблеми на одних рівнях, але при цьому зберігати стабільність на інших. Залежно від розвинутості кожної частини системи змінюється рівень її впливу, що впливає на всю систему, утворюючи три основних типи толерантності. Умовно можна їх охарактеризувати так: 1) толерантність – прийняття; 2) толерантність – поблажливість; 3) толерантність – витривалість.

Кожна складова толерантності має свої властиві ознаки, які залежать від ступеня вираженості компонентів, що утворюють цю систему. Узагальнюючи це, можна висунути модель етапів формування толерантності. Якщо ознаки, які характеризують "толерантність-витривалість", відображають її розвиток, а ознаки "толерантність-поблажливість" описують початковий етап її формування, то ознаки "толерантність-прийняття" відображають її в повному обсязі. Ієрархічна структура складових толерантності дозволяє верхнім рівням контролювати нижні. Так, людина, яка цінує доброту та гуманність, може компенсувати недоліки психофізіологічної стійкості. У реальному житті виявлені ознаки можуть змінюватись та комбінуватися залежно від обставин та умов, в яких перебуває людина. Цей підхід також може використовуватись як модель для вивчення рівня вираженості чи типу толерантності, щоб зрозуміти, наскільки вона притаманна конкретній людині [8].

Аналіз поняття толерантності та підходів до вивчення цього явища в психології дозволяє зробити наступні висновки:

1. Толерантність розглядається як гуманістичний ідеал та морально-етична норма взаємовідносин між людьми. Це також світоглядна позиція та діяльнісна настанова, що вимагає любові та поваги до "іншого". Толерантність може розглядатися у контексті взаємовідносин і як культура толерантної свідомості, що дозволяє різним соціальним групам і точкам зору співіснувати.

2. Існують різні підходи до розуміння толерантності у сучасній психологічній науці, включаючи психофізіологічний, інтеракційний, диверсифікаційний, особистісний, екзистенційно-гуманістичний, соціально-психологічний і ситуаційний підходи. Кожен з цих підходів охоплює різні аспекти і концепції толерантності, включаючи терпимість до різних думок, взаємодію на основі згоди і рівності, особистісні цінності толерантності, неупередженість в оцінці людей і подій, та здатність протистояти життєвим труднощам [38].

Підсумовуючи різні підходи щодо розуміння толерантності в психології, можна виділити два основних аспекти:

1. Толерантність як індивідуальна властивість, яка включає в себе здатність до саморегуляції під впливом факторів середовища, що можуть викликати фрустрацію. В цьому випадку акцент робиться на здатності до збереження самозбереження та психічної стійкості в умовах стресу.

2. Толерантність як здатність до неагресивної та конструктивної поведінки у відносинах з іншими людьми, ґрунтована на відкритості і незалежності від дій інших осіб. У цьому випадку акцент робиться на готовності до взаємодії та побудові позитивних відносин [4].

Отже, толерантність може розглядатися як інтегральна характеристика особистості, яка визначає її здатність успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем у проблемних та кризових ситуаціях. Ця здатність спрямована на відновлення психічної рівноваги, адаптацію, побудову позитивних взаємин та уникнення конфліктів, а і розвиток позитивних взаємин з собою та навколишнім світом.

Системний підхід до вивчення толерантності визначає три основні рівні аналізу та розуміння цього поняття: соціально-психологічний, індивідуально-психологічний та психофізіологічний [2].

На соціально-психологічному рівні толерантність визначається передусім ціннісно-значеннєвою системою, в якій центральне місце займають цінності поваги до індивіда, рівноправності людей у базових питаннях, свободи вибору світогляду та життєвої позиції. Цей рівень може бути розглянутий як вищий, оскільки він інтегрує та регулює дію всіх інших психологічних складових толерантності.

Індивідуально-психологічний аспект вивчення толерантності спрямований на психологічні особливості, що допомагають особистості побудовувати позитивні конструктивні стосунки, як з іншими людьми, так і з самою собою. Сюди входять такі психологічні складові, як дивергентне мислення, емпатія, емоційний інтелект, а також низка поведінкових умінь і здібностей.

Третій рівень, психофізіологічний, може розглядатися як фізіологічна складова толерантності, що пов'язана з здатністю до збереження психічної

стійкості та саморегуляції в умовах стресу та негативних впливів зовнішнього середовища.

Ці три рівні взаємодіють та впливають один на одного, і вони разом складають інтегральний характер толерантності як системної характеристики особистості. Такий системний підхід дозволяє більш повно розуміти та вивчати цей феномен та враховувати всі його складові та взаємозв'язки.

Психофізіологічний аспект толерантності фокусується на стійкості до зовнішніх впливів та здатності зберігати психічну рівновагу, особливо в умовах стресу та фрустрації. Один із ключових елементів цієї складової толерантності - це нервово-психічна стійкість. Вона пов'язана з здатністю зберігати позитивний характер виконання діяльності в умовах емоційного напруження.

Кожен із трьох рівнів системи толерантності має власні критерії та особливі закономірності розвитку. Незважаючи на їх взаємозв'язок і взаємозалежність, існують можливості для різноманітних варіантів розвитку кожного з цих рівнів. Отже, система толерантності може виявляти різні рівні розвиненості на кожному з них, залежно від конкретних умов і властивостей особистості [2].

Зріла толерантність поєднує в собі особистісні цінності, смисли та установки, спрямовані на співіснування зі світом. Вона включає когнітивну складність у сприйнятті суперечливого світу, емпатійну готовність до розуміння "інакшого" та поведінку, яка проявляється в толерантному спілкуванні. Системна структура толерантності складається з психологічно-соціального рівня (прийняття), індивідуально-психологічного рівня (поблажливість) та психофізіологічного рівня (витривалість) [4].

Отже, емпіричне дослідження повинно враховувати системний характер толерантності як багаторівневої характеристики, включаючи психологічно-соціальні, індивідуально-психологічні та психофізіологічні складові та передумови. Всі ці складові відображають різні аспекти цього системного феномену, включаючи ціннісно-сміслові, когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти.

Висновки до розділу 2

Теоретико-методологічні засади тренінгу розвитку особистісної толерантності майбутніх психологів є ключовими для формування висококваліфікованих фахівців, здатних працювати з різноманітними соціокультурними групами. Ця тема відіграє важливу роль у психологічній підготовці, оскільки вона спрямована на розвиток не лише професійних навичок, а й ключових особистісних якостей.

Підґрунтям для успішного формування толерантності є ретельне вивчення теоретичних аспектів психології. Ці знання є базою для розуміння та аналізу різноманітних соціокультурних контекстів, в яких працюватимуть майбутні психологи.

Методичні принципи включають в себе використання різноманітних психологічних практик, тренінгових методів, спрямованих на розвиток емпатії, розуміння, та активної підтримки різниці в поглядах та переконаннях.

У світлі цих теоретичних та методологічних підходів тренінг розвитку толерантності для майбутніх психологів стає ефективним механізмом, спрямованим на підготовку кваліфікованих спеціалістів, здатних не лише розуміти складність людської природи, а й ефективно співпрацювати з різними соціокультурними групами в майбутній професійній діяльності.

У розвитку та впровадженні психологічного тренінгу ключове значення мають концептуальні та методичні засади, які формують основу для ефективного навчального процесу та розвитку учасників. Психологічний тренінг ґрунтується на принципах ідеальної взаємодії між теорією і практикою, сприяючи розвитку особистості через активне включення в навчально-пізнавальний процес.

Концептуальні засади психологічного тренінгу покладають основу побудови програм, визначають цілі та завдання, враховуючи індивідуальність учасників та особливості навчального середовища. Методичні засади забезпечують структурованість, послідовність та ефективність навчального

процесу, використовуючи різноманітні техніки, інтерактивні методи та підходи до сприйняття, розуміння та використання отриманої інформації.

У психологічному тренінгу концептуальні засади дозволяють підтримувати та розвивати психічне здоров'я, сприяють адаптації до змін, розвитку соціальної компетентності та самореалізації учасників. Методичні принципи забезпечують систематичний підхід до формування вмінь, навичок та підтримки психологічного розвитку.

Узагальнюючи, концептуально-методичні засади психологічного тренінгу сприяють створенню сприятливого середовища для особистісного росту, підвищення ефективності професійної діяльності та впровадженню позитивних змін у психологічному благополуччі учасників.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

3.1. Обґрунтування методів та результатів емпіричного дослідження

Методи проведення соціологічного дослідження бувають різними: метод традиційного аналізу, метод спостереження, опитування та інші. Найпоширенішим способом збирання соціологічної інформації є соціологічне опитування. Саме тому для дослідження нашої теми було обрано соціологічне опитування. Метод опитування передбачає отримання соціологічної інформації у ситуації соціально-психологічного спілкування.

Існують такі різновиди соціопитування, як інтерв'ю, тестування, соціометричне опитування, метод експертного опитування. Серед цих найбільш розповсюджених методів опитування респондентів важливе місце займає метод анкетного опитування. Він здійснюється за допомогою добре відпрацьованого інструменту – анкети [36].

І саме метод анкетування, як найбільш зручний та такий, що дозволяє отримати достовірні дані нами був обраний. Достовірність та надійність інформації в анкетному опитуванні залежить від форми та типу питань, а також у послідовності, у якій ці питання задаються.

Надзвичайна популярність методу анкетування пояснюється різноманітністю і якістю соціологічної інформації, яку можна отримати за його допомогою. Даний метод засновується на висловлюваннях окремих осіб і проводиться з метою виявлення різних ставлень респондентів.

Взагалі, анкетування не є сталим і завжди однаковим за своїм видом методом. Існують різні види анкетування. Так, в залежності від форми проведення, анкетне опитування поділяється на індивідуальне і групове, а також на очне і заочне.

Анкетування можна поділити і в залежності від типу та виду анкети (поштова, роздавальна і пресова; стандартизована і нестандартизована).

Анкетування, яке проводилось у межах магістерського дослідження, було очним та індивідуальним, а вид анкети – роздавальний та стандартизований. Таким чином, питання анкети виконують функцію дослідницького інструменту, що висуває особливі вимоги до його формулювання. Запитання анкети-тесту зведені у Додаток А.

Всього дана анкета-тест містить 15 запитань до студентів майбутніх психологів. Потрібно відповісти на запитання, наскільки ви згодні чи не згодні з наведеними нижче твердженнями, поставивши відповідну позначку навпроти обраної відповіді. Анкета підготовлена для опитування студентів першого курсу Фахового коледжу економіки, права та інформаційних технологій ЗУНУ спеціальності «Психологія». Отже, респондентами нашого анкетного опитування «Наскільки Ви толерантні?» стали 20 студентів-першокурсників коледжу ЗУНУ спеціальності «Психологія».

Результати опитування: Середній рівень толерантності згідно анкети-тесту Світлани Морозової у групі респондентів майбутніх психологів у першому опитуванні становив 38 балів (отримані бали – 760 балів на 20 респондентів). Згідно обраної методики 38 — середній рівень толерантності (36–75 — середній рівень). Такі результати показують респонденти, для яких характерне поєднання толерантних та інтолерантних рис [36]. Тобто в одних ситуаціях ця людина поводиться толерантно, в інших може проявляти інтолерантність (Додаток А).

Група респондентів виявила середній рівень толерантності, але близький до низького (15–35 — низький рівень толерантності). У якості експерименту для респондентів- майбутніх психологів було вирішено провести тренінг (Додаток Б).

Після тренінгу було проведено повторне анкетування за тією ж анкетой-тестом. Результати опитування наступні: рівень толерантності групи респондентів становить 46 балів (Отримані бали - 920 на 20 респондентів). Згідно обраної методики 46 — середній рівень толерантності (36–75 — середній рівень). Таким чином, середній рівень толерантності у групі респондентів збільшився на 8 балів після проведення тренінгу.

Отримані результати вказують на можливості підвищення рівня толерантності студентів шляхом реалізації практичних заходів. Ці заходи спрямовані на перетворення їхніх теоретичних уявлень про "правильне" у реальні мотиви та установки, які впливають на реальні вчинки та ставлення до людей у конкретних життєвих ситуаціях. Також передбачається у межах тренінгу підвищення рівня особистісної зрілості, спрямування на конструктивні методи вирішення проблемних ситуацій та виявлення та усунення недоліків, пов'язаних з егоцентричною орієнтацією і бажанням домінування.

3.2. Рекомендації для формування особистісної толерантності майбутніх психологів

У даній частині дослідження ми зосереджуємося на створенні програми для підвищення толерантності студентів – майбутніх психологів. Наші попередні результати вказують на те, що ключовим чинником у формуванні толерантності як складової особистості студентів є рівень розвитку соціально-психологічного функціонування людини. Цей рівень включає певні цінності, які визначають та впливають на інші аспекти толерантності.

Ціннісні орієнтації, які визначають поведінку, неформальні виміри студентів-психологів, потребують ретельного розвитку. Основою цього розвитку є знання про специфіку цінностей у професії психолога та створення позитивного ставлення до них. Однак тільки цього недостатньо, оскільки ціннісні орієнтації можуть стати дієвими лише тоді, коли вони впроваджуються в реальну діяльність. Тому навчально-виховний процес має сприяти не лише засвоєнню професійних знань, але й формуванню відповідних цінностей. Це сприятиме розвитку толерантності у майбутніх психологів [45].

Під час навчання студентів-психологів відбувається найбільш активне формування особистісних та професійних цінностей

Для формування ціннісних орієнтацій у майбутніх психологів корисними є активні методи групової роботи, особливо соціально-психологічний тренінг (СПТ). Цей метод спрямований на розвиток комунікативних та рефлексивних

навичок, здібностей аналізувати ситуації та вміння адекватно сприймати себе та інших. Такий підхід сприяє формуванню особистісної самодостатності, рефлексії над власними переконаннями та орієнтаціями, а також сприйняттю себе та інших в контексті виховання й освіти. Участь у тренінгах такого типу допомагає стати більш відкритими до нових підходів у навчанні й розвитку особистості, відкриває можливості для критичного мислення та вдосконалення власних психологічних практик [46].

Ця орієнтація у навчанні сприяє розвитку ключових характеристик студентів-психологів. Серед цих якостей — самостійність та гнучкість мислення, здатність самостійно обирати шляхи дій, активне ставлення до визначення пріоритетів у своїй поведінці та діяльності, бажання проводити дослідницьку роботу та вирішувати завдання. Така парадигма сприяє розвитку особистості психолога і формує важливі навички для його подальшої професійної діяльності.

Ціннісно-орієнтоване навчання також може сприяти підвищенню розвиненості емпатійних якостей особистості. Ми вважаємо, що наявність цих характеристик є ключовою для розвитку толерантності у майбутніх психологів.

Програма тренінгу розвитку толерантності, на нашу думку, має базуватися на основних принципах гуманістичної психології. Цей підхід розглядає особистість як активного суб'єкта, здатного до вибору та самостійного управління власним життям. Представники цього напрямку підкреслюють, що у людини існує свідоме прагнення розвивати та реалізовувати власний духовний потенціал.

Отже, головними принципами гуманістично зорієнтованої освіти й виховання є спрямованість на особистість клієнта, повага до нього та віра в його здібності, а також толерантність у взаємодії з ним.

Програма "Толерантність у моєму житті" - це сукупність соціально-психологічного тренінгу, який містить елементи особистісного розвитку. У цій програмі використовуються методи та техніки гештальт-терапії, арт-терапії, психодрами та "Тренінгу моральних міркувань" А. Гольдштейна [23]. Отже, ця програма, опираючись на основні принципи соціальної психології, охоплює

широкий спектр методів та прийомів: ігрові техніки, групові обговорення, "мозкові штурми", методи для визначення цінностей, проективне малювання, вивчення конкретних випадків.

Зважаючи на вище вказане, основними принципами, які сприяють підвищенню результативності реалізації програми, є:

- Заснована на довірі, толерантності та рівноправності міжособистісна взаємодія, побудована на принципі діалогу.
- Добровільна участь у всіх тренінгових заняттях загалом і у кожній окремій вправі зокрема.
- Активна участь виявляється у ініціативності, зацікавленості та активності учасників у вправах, обговоренні питань, висловленні власної думки та ставлення до проблем.
- Зворотний зв'язок передбачає отримання інформації про результати, оптимальність своєї поведінки та діяльності від тренера і членів групи.
- Самодіагностика означає усвідомлення власних здібностей та можливостей, виявлення невідомих аспектів власного «Я» та формулювання особистісних проблем.
- Включеність передбачає поглиблене занурення у проблематику занять, яке потребує тривалої роботи.
- Гармонізація інтелектуальної та емоційної сфери.
- Забезпечення конфіденційності під час проведення занять [23].

Заняття проводяться один раз на тиждень, і кожна група налічує приблизно 14-15 учасників. Для тренінгових занять потрібне приміщення, яке може використовуватися як для аудиторної роботи, так і для колективних обговорень, рухливих вправ і рольових ігор. Тобто, ідеальною буде простора, добре освітлена кімната. Серед основних матеріалів, необхідних для організації занять, варто виділити: папір різних форматів (А-1, А-3 та А-4), олівці, фломастери, стікери, ножиці, клей та папки для виконання індивідуальних завдань (наприклад, "Домашня робота").

Програма розвитку толерантності, орієнтована на майбутніх психологів, має включати вправи, які стимулюють глибокий рефлексивний аспект, надання конструктивної зворотної інформації. Це передбачає деякі вимоги до підготовки тренера: а) наявність досвіду в тренерській роботі; б) участь тренера у соціально-психологічних тренінгах або заняттях з особистісного розвитку.

Для успішної реалізації програми, ми вважаємо оптимальним залучення двох тренерів. Це дозволить підвищити ефективність та продуктивність занять, а також спростить організацію роботи.

Програма має загальну мету – формування ціннісних орієнтацій, спрямованих на розвиток толерантності майбутніх психологів. Ця мета конкретизується через кілька завдань:

- Формування навичок взаємодії з іншими.
- Розвиток здібностей до рефлексії та позитивного ставлення до самого себе та оточення.
- Підтримка усвідомлення власних ціннісних орієнтацій учасниками групи.
- Сприяння формуванню гуманістичних цінностей у майбутніх психологів.

На наш погляд, найбільш цілеспрямованим буде використання модульного підходу для втілення цієї програми. Робота у формі модулів дозволяє спрямовувати заняття на певні тематичні блоки. Кожен модуль є складною системою, яка об'єднує тематичний аспект (забезпечення послідовності тем), практичну складову (організація відповідної діяльності для розвитку навичок) і рефлексивну частину (створення можливостей для самоаналізу та самооцінки, осмислення отриманого відгуку від тренера та інших учасників групи). Кожен модуль являє собою самостійний комплекс занять, що спрямований на досягнення конкретної мети.

Блоки змісту виступають як важлива складова єдиної програми, оскільки кожен новий модуль в логічному відношенні впливає з попередніх. Це дозволяє

послідовно розвивати ціннісні установки майбутніх психологів без перерви, створюючи поступовий прогрес досягнення основної мети програми.

Пропоновані етапи реалізації програми:

- Модуль 1: «Я для себе, я для інших» (10 годин) — спрямований на успішну взаємодію студентів-психологів у різних ситуаціях, формування конструктивних відносин, освоєння навичок ненасильницького спілкування.
- Модуль 2: «Мої цінності» (14 годин) націлений на самопізнання учасників і сприяння формуванню системи толерантних цінностей майбутніх психологів.
- Модуль 3: «Я – майбутній толерантний психолог» (8 годин) спрямований на поглиблення знань студентів щодо майбутньої професійної діяльності, закріплення толерантних цінностей та їх втілення у практичні навички.

Ми вважаємо, що така послідовність змістовних компонентів програми дозволяє оптимізувати розвиток навичок толерантної поведінки серед студентів-психологів. Вона сприяє інтерактивній взаємодії всіх учасників студентського соціуму, дозволяючи засвоїти знання про специфіку вимог до особистості психолога. Такий підхід сприяє закріпленню толерантних цінностей на особистісному рівні майбутніх психологів, а також сприяє формуванню їх професійної ідентичності та професійної культури.

У програмі корисно включити комплекс індивідуальних завдань, які розв'язуються окремо від групових занять, але логічно доповнюють кожну окрему тему програми. Виконання цих завдань допомагає закріпити та поглибити отримані знання й навички під час тренінгів, стимулює до самоаналізу й самопізнання, спонукає до самовиховання й саморозвитку. Важливо зауважити, що запропоновані завдання можуть бути використані також як окремий комплекс на семінарських чи лабораторних заняттях, а також для самостійної науково-дослідної роботи студентів. Усі розглянуті заходи, спрямовані на формування системи толерантних ціннісних орієнтацій майбутніх

психологів, можуть бути впроваджені в різноманітні дисципліни психолого-педагогічного циклу, такі як «Вступ до спеціальності», «Загальна психологія», різні спецкурси та спецпрактикуми. Методичні прийоми або їх елементи можуть бути використані під час проведення лекцій (наприклад, проблемне викладання), семінарських занять (тематичні дискусії, вирішення проблемних ситуацій) та лабораторних занять (рольові та ділові ігри). Також вони можуть використовуватись у виховній роботі поза навчальним часом, наприклад, під час роботи в гуртках або участі у тренінгових програмах.

Висновки до розділу 3.

1. Отримані результати емпіричного дослідження вказують на можливості підвищення рівня толерантності студентів шляхом реалізації практичних заходів. Ці заходи спрямовані на перетворення їхніх теоретичних уявлень про "правильне" у реальні мотиви та установки, які впливають на реальні вчинки та ставлення до людей у конкретних життєвих ситуаціях.

2. Отримані результати аналізу, підтверджують, що ключовим аспектом такої програми є вплив на соціально-психологічний рівень функціонування людини, особливо на систему ціннісних орієнтацій, які мають стати не лише теоретичними знаннями, але й активною частиною поведінки. Для досягнення цієї мети рекомендується застосування активних методів групової роботи, зокрема, соціально-психологічного тренінгу.

3. Програма "Толерантність у моєму житті" базується на основних принципах гуманістичної психології, використовуючи різноманітні прийоми та техніки, такі як гештальт-терапія, арт-терапія, психодрама, а також широкий спектр методів: ігрові вправи, групові дискусії, метод "мозкового штурму", "з'ясування цінностей", проективне малювання та аналіз випадків.

4. Запропонований тренінг націлений на розвиток толерантного ставлення до інших, сприяє усвідомленню соціальних та загальнолюдських цінностей, формує вміння розглядати різні погляди та життєві підходи, розвиває самостійність і гнучкість мислення, сприяє активній позиції у визначенні

пріоритетів у поведінці й діяльності, а також розвиває емпатійні здібності особистості.

ВИСНОВКИ

На підставі аналізу одержаних результатів дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Розглядаючи толерантність як системну характеристику особистості, можна виділити три рівні, що визначають цю якість: психофізіологічний, індивідуально-психологічний і соціально-психологічний. Перший рівень - це толерантність на психофізіологічному рівні, другий - поблажливість на індивідуально-психологічному рівні, а третій - прийняття на соціально-психологічному рівні.

2. Більшість студентів майбутніх психологів виявляють середній рівень толерантності, але спостерігається різне виявлення інтолерантності серед них. Вони проявляють категоричність та відкритість у вираженні своїх почуттів, але менше схильні до неприйняття та неспроможності адаптуватися. Брак таких важливих аспектів, як неупередженість та прийняття різних субкультур, компенсується їхньою увагою до чужих почуттів і дій, а також здатністю адаптуватися до оточення.

3. Особистісна толерантність в першу чергу пов'язана з розвитком та формуванням цінностей, які орієнтовані на особистий розвиток та співпрацю з іншими людьми. Інший важливий аспект толерантності - це рівень розвиненості творчого мислення, тоді як емоційний та поведінковий аспекти мають менше значення. Найменший вплив на рівень толерантності має стійкість нервово-психічного стану.

4. Детермінанти особистісної толерантності включають усі три рівні її функціонування, проте найбільш суттєвим виявляється соціально-психологічний рівень. Встановлено, що типи цінностей (особливо егоцентричні та просоціальні), соціальна адаптація, творче мислення, психічна стійкість та емпатія впливають на рівень толерантності на різних рівнях особистості та її поведінці. Отже, цінності, творче мислення та психічна стійкість виступають як

чинники, що впливають на толерантність, що робить її системною характеристикою особистості студентів -психологів.

Важливим фактором у визначенні толерантності є розвиток та формування соціально-психологічного рівня функціонування особистості, що визначає характер інших рівнів цієї функції. Взаємодія соціально-психологічного та психофізіологічного рівнів проявляється таким чином: при перевазі загальнолюдських та просоціальних цінностей високий рівень нервово-психічної стійкості сприяє толерантності, в умовах протилежного впливу він, навпаки, стає її перешкодою

5. Толерантність є частиною та виявом «соціальної зрілості», що свідчить про їх взаємозв'язок. Емоційна сфера та психофізіологічний рівень розділені від вищезазначеної системи якостей та характеристик. Проведений аналіз показує складність толерантності студентів як системи. Її аспекти особистості, поведінки, емоцій, когнітивність та психофізіологічні аспекти не настільки інтегровані та лінійно пов'язані, як можна припустити на підставі теоретичних міркувань.

6. Основною метою розвитку особистісної толерантності є перетворення ціннісних орієнтацій із знань на поведінку особистості. Для досягнення цієї мети пропонується використовувати психологічний тренінг «Толерантність у моєму житті». Цей тренінг спрямований на стимулювання та розвиток просоціальних цінностей у майбутніх психологів, на виховання шанобливого ставлення до інших та уміння уважно сприймати різні точки зору і способи життя. Його мета - актуалізувати та зміцнити цінності, які сприяють побудові більш толерантного та відкритого ставлення до себе та навколишнього світу.

Для майбутніх досліджень важливим напрямком буде розширення аналізу загальної системи особистісної толерантності, враховуючи різноманітні чинники та механізми, які впливають на цю систему. Окрім цього, важливим аспектом стануть детальні дослідження емоційного та психофізіологічного вимірів толерантності. Також варто звернути увагу на ситуаційні та контекстуальні

особливості, які визначають та впливають на толерантність. Розвиток методичних інструментів для вимірювання особистісної толерантності як складного явища на багатьох рівнях також залишається важливим завданням для подальших досліджень.