

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

КАЧУРИН Станіслав

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ
ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПС-41
С. Качурин

Науковий керівник:
к. пс. н., О. А. Притула

ТЕРНОПІЛЬ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	5
1.1. Сутність та структура емоційного інтелекту в сучасній психології.....	5
1.2. Психологічна характеристика толерантності як професійно важливої якості психолога.....	11
1.3. Взаємозв'язок емоційної сфери та установок на толерантну поведінку....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	26
2.1. Процедура та методики діагностики рівня емоційного інтелекту та толерантності.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів сформованості EQ та толерантності у майбутніх психологів.....	32
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку компонентів емоційного інтелекту та видів толерантності.....	38
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	47
3.1. Обґрунтування програми психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності.....	47
3.2. Рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції у процес професійної підготовки психологів.....	52
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві професійна діяльність психолога вимагає високого рівня емоційної зрілості, здатності до емпатії, саморегуляції та толерантного ставлення до різноманітності особистісних проявів інших людей. У цьому контексті особливої значущості набуває проблема розвитку емоційного інтелекту як важливої психологічної характеристики, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та професійної діяльності майбутніх психологів.

Емоційний інтелект розглядається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших людей, що безпосередньо пов'язано з формуванням толерантності як соціально-психологічної якості. У студентів психологічних спеціальностей ці характеристики виступають важливою умовою професійного становлення, оскільки визначають якість комунікації та ефективність допомагаючої взаємодії.

Проблематика взаємозв'язку емоційного інтелекту та толерантності стала предметом активного дослідження як у зарубіжній психології (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейер), так і у вітчизняній науковій думці (І. Андрєєва, О. Власова, С. Максименко, Н. Чепелева). Особливу увагу науковці приділяють вивченню емоційної компетентності як чинника професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій.

Аналіз наукових джерел свідчить, що, попри значну кількість досліджень емоційного інтелекту та толерантності окремо, недостатньо вивченим залишається питання їх взаємозв'язку саме у студентів-психологів, що зумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження емоційний інтелект особистості студентів-психологів.

Предмет дослідження взаємозв'язок емоційного інтелекту та толерантності майбутніх психологів.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити

особливості емоційного інтелекту як чинника розвитку толерантності у студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту та толерантності в психологічній науці.
2. Розглянути структуру та компоненти емоційного інтелекту особистості.
3. Визначити психологічні особливості толерантності як особистісної якості.
4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та толерантності студентів-психологів.
5. Встановити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та толерантністю.
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

Методи дослідження У роботі було використано комплекс методів: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури; емпіричні: методика діагностики емоційного інтелекту (адаптація моделі Р. Бар-Она); експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова); статистичні: методи описової статистики, процентний аналіз, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Наукова новизна роботи полягає у емпіричному підтвердженні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та толерантністю у студентів-психологів, а також у визначенні найбільш значущих компонентів емоційного інтелекту, що впливають на формування толерантної поведінки.

База дослідження: Західноукраїнський національний університет.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати наукового дослідження були представлені на конференції, а саме тези на тему «...»

Структура роботи. Робота складається із вступу, 3 розділів, висновку, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ

1.1. Сутність та структура емоційного інтелекту в сучасній психології

Проблема емоційного інтелекту займає особливе місце в сучасному психологічному дискурсі, відображаючи принципову зміну наукової парадигми у розумінні співвідношення когнітивної та афективної сфер особистості. Якщо впродовж тривалого часу емоції розглядалися переважно як дезорганізуючий чинник раціонального мислення, що заважає ефективній діяльності, то сьогодні вони визнаються повноцінним інформаційним ресурсом, що забезпечує адаптацію та ефективну міжособистісну взаємодію. Саме ця зміна акцентів створила теоретичне підґрунтя для виникнення та розвитку концепції емоційного інтелекту.

Передісторія поняття сягає концепції «соціального інтелекту» Е. Торндайка, який ще у 1920-х роках виокремив здатність розуміти людей і управляти стосунками як самостійну психічну здібність. Пізніше Г. Гарднер у своїй теорії множинного інтелекту виділив внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект, що фактично заклали концептуальне підґрунтя для пізніших моделей емоційного інтелекту. Проте як самостійний науковий конструкт поняття «емоційний інтелект» (Emotional Intelligence, EI або EQ) набуло чіткого теоретичного оформлення завдяки працям Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Гоулмана, чії роботи з 1990-х років суттєво змінили ландшафт досліджень у сфері психології особистості та диференційної психології.

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект визначається як складна метаздібність, що інтегрує низку взаємопов'язаних умінь: ідентифікацію власних емоцій та емоцій оточуючих; використання емоційної інформації для оптимізації розумової діяльності; розуміння причин і закономірностей розвитку емоційних станів; свідоме управління емоціями з метою досягнення особистісних і соціальних цілей. Таке трактування

підкреслює інтегративний характер конструкту, що поєднує когнітивні та афективні процеси в єдину функціональну систему.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька концептуально відмінних підходів до розуміння природи та структури емоційного інтелекту, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах цього складного феномену.

Модель здібностей Мейєра–Селовея–Карузо є найбільш методологічно суворою серед існуючих концепцій. Відповідно до неї, емоційний інтелект розглядається як когнітивна здатність, аналогічна загальному інтелекту, і структурується у вигляді чотирьох ієрархічно організованих «гілок»: сприйняття й ідентифікація емоцій; використання емоцій для стимуляції та фасилітації мислення; розуміння емоцій і емоційного знання; свідоме регулювання емоцій для забезпечення особистісного розвитку. Важливо, що Д. Карузо, долучившись до розробки моделі, наголосив на ієрархічному характері обробки емоційної інформації мозком — за аналогією до логічної переробки даних [28].

Змішана модель Д. Гоулмана, яка здобула широке визнання завдяки своїй практичній орієнтованості, трактує емоційний інтелект значно ширше — як сукупність когнітивних здібностей і особистісних рис, що забезпечують соціальну ефективність. Гоулман описує феномен «емоційного викрадення» (emotional hijacking) — стан, коли автоматична емоційна реакція випереджає раціональну оцінку ситуації, блокуючи виважену поведінку. Саме подолання цього механізму через розвиток саморегуляції є центральним завданням у формуванні емоційної компетентності психолога [6].

Модель Р. Бар-Она виокремлює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: внутрішньоособистісні навички (самоусвідомлення та саморегуляція), міжособистісні навички (емпатія та соціальна взаємодія), адаптивність (гнучкість та реалістичність), управління стресом (стресостійкість та контроль імпульсів) і загальний настрій (оптимізм та задоволеність). Принциповим внеском Бар-Она є розуміння EQ як динамічного утворення, що піддається цілеспрямованому розвитку, а також виокремлення реалістичності

та самоактуалізації як невід'ємних складових емоційної сфери. Ця модель є особливо значущою для нашого дослідження, оскільки саме вона покладена в основу діагностичного інструментарію емпіричної частини роботи [27].

Диспозиційна модель К. В. Петрідеса пропонує принципово інший ракурс аналізу: емоційний інтелект розглядається не як когнітивна здатність, що вимірюється об'єктивними тестами, а як особистісна диспозиція — стійка схильність до певного типу емоційного реагування та самооцінки власних емоційних компетентностей. Такий підхід є цінним у контексті вивчення суб'єктивного досвіду особистості та її самосприйняття як емоційно компетентного суб'єкта. Порівняльну характеристику основних моделей узагальнено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Порівняльна характеристика основних теоретичних
моделей емоційного інтелекту**

Модель / Автор	Природа ЕІ	Ключовий акцент
Здібностей (Мейер, Селовей)	Когнітивна здатність	Інтелектуальний аналіз емоцій
Змішана (Гоулман)	Соціальна ефективність	Лідерство та самоконтроль
Особистісних рис (Бар-Он)	Потенціал адаптації	Життєвий успіх та добробут
Диспозиційна (Петрідес)	Самосприйняття (Self-perception)	Суб'єктивний досвід особистості

Окремої уваги заслуговує концепція «емоційної грамотності» К. Штайнера — учня Е. Берна, який розглядав емоційний інтелект крізь призму транзактного аналізу. Штайнер наголошував, що емоційний інтелект без любові та етичного базису може перетворитися на інструмент маніпуляції, а не взаєморозуміння. Він виділяв три кроки до емоційної грамотності: усвідомлення власних почуттів, розвиток емпатії та прийняття відповідальності за наслідки власних емоційних дій. Ця ідея безпосередньо перегукується з

темою нашого дослідження, оскільки толерантність як особистісна якість є неможливою поза етичним контекстом.

В українській психологічній науці проблема емоційного інтелекту осмислюється крізь призму суб'єктно-діяльнісного підходу та психології особистості, що надає їй специфічного акцентування на морально-етичному вимірі емоційного розвитку — на відміну від переважно прагматичної спрямованості багатьох західних концепцій.

О. Чебикін розглядає емоційну зрілість як фундаментальну основу емоційного інтелекту, визначаючи його як здатність до саморегуляції, що спирається на адекватне сприйняття та оцінку емоціогенних ситуацій. У цьому трактуванні особлива роль відводиться здатності особистості зберігати психологічну рівновагу в умовах підвищеного афективного навантаження. Г. Березна визначає емоційний інтелект як складне інтегральне психологічне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, наголошуючи на провідній ролі емпатії для фахівців соціономічного профілю. І. Кононенко, у свою чергу, аналізує емоційний інтелект як чинник самоактуалізації особистості, підкреслюючи, що його розвиток дозволяє людині не лише адаптуватися до зовнішніх умов, але й активно перетворювати власну життєдіяльність відповідно до глибинних особистісних цінностей.

Спільною рисою вітчизняних концепцій є розуміння емоційного інтелекту не як суто інструментальної здатності, а як ціннісно навантаженого аспекту особистісної зрілості, що визначає характер ставлення людини до самої себе, до інших і до світу загалом.

Попри існування різних теоретичних моделей, більшість дослідників погоджуються щодо базової компонентної структури емоційного інтелекту, яка охоплює три взаємопов'язані рівні.

Когнітивний компонент (усвідомлення) включає самоусвідомлення — здатність ідентифікувати власні емоції в момент їх виникнення, розуміти їх глибинні причини та тілесні прояви, а також диференціацію емоцій — вміння розрізняти близькі за модальністю стани (наприклад, провину і сором,

роздратування і гнів). Саме ця здатність є передумовою подальшої ефективної регуляції.

Регулятивний компонент (управління) охоплює контроль імпульсивності, здатність відтерміновувати поведінкову реакцію та раціонально оцінювати ситуацію перед відповіддю на неї, а також емоційну гнучкість — вміння переключатися між емоційними станами залежно від вимог ситуації та контексту діяльності. Для майбутнього психолога цей компонент є критично важливим у профілактиці емоційного вигорання та збереженні терапевтичної нейтральності.

Емпатійний компонент (соціальна перцепція) розмежовує когнітивну емпатію — інтелектуальне розуміння точки зору іншого без обов'язкового афективного занурення — та афективну емпатію — безпосереднє емоційне співпереживання, здатність відгукуватися на емоційний стан іншої особи. Саме баланс між цими двома формами емпатії є ознакою зрілого емоційного інтелекту фахівця-психолога, що запобігає як емоційній відстороненості, так і контрпереносному злиттю.

Емоційний інтелект є динамічним утворенням, формування якого детерміноване взаємодією трьох груп чинників. *Біологічні чинники* — тип темпераменту, генетичні передумови емоційної чутливості та особливості функціонування лімбічної системи — визначають природну «базу» емоційного реагування, проте не обмежують можливостей розвитку навичок управління емоціями. *Психологічні чинники* — рівень загального інтелекту, розвиток самосвідомості та особистісна рефлексія — значною мірою визначають здатність до усвідомленої роботи з власним емоційним досвідом. Дослідження засвідчують, що особи з внутрішнім локусом контролю демонструють стабільно вищі показники EQ, оскільки схильні сприймати власний емоційний стан як зону особистісної відповідальності. *Соціальні чинники* — стиль батьківського виховання, рівень освіти, культурне середовище та якість фахової підготовки — є найбільш вагомою групою детермінант для студентського віку, оскільки саме вони визначають актуальний досвід емоційної взаємодії та

рефлексії.

У віковому аспекті юнацький вік, що безпосередньо стосується досліджуваної вибірки студентів-психологів, є сензитивним періодом для розвитку професійно орієнтованого емоційного інтелекту. Саме на цьому етапі відбувається інтеграція емоційного досвіду в структуру професійної Я-концепції, формується здатність до глибокої рефлексії та свідомого вибору стратегій саморегуляції. Фахова підготовка психолога, що передбачає систематичне опрацювання власного емоційного досвіду, може суттєво прискорити цей процес за умови відповідної організації навчального середовища.

Попри широке визнання, концепція емоційного інтелекту не уникла серйозної наукової критики. Г. Айзенк закидав Д. Гоулману змішування когнітивних здібностей із рисами характеру, стверджуючи, що EQ не є «інтелектом» у класичному психометричному розумінні. Н. Броуді вказував на низьку інкрементну валідність опитувальників EQ — тобто їхню обмежену здатність пояснювати поведінку людини поза тим, що вже описують стандартні тести IQ та «Велика п'ятірка» особистісних рис. Дж. Меттьюс та М. Зайднер підкреслювали проблему суб'єктивності самозвітних методик: відповідаючи на запитання про власний EQ, людина оцінює свою впевненість, а не реальну здатність до емоційного регулювання. Зрештою, сучасні дослідження розкривають і так звану «темну сторону» EQ: особи з розвиненим розумінням чужих емоцій, але низькою емпатією або високим макіавеллізмом здатні використовувати цю здатність для маніпуляції. Саме це підкреслює принципову важливість поєднання емоційного інтелекту з моральними установками та толерантністю — без цього поєднання фаховий психологічний інструментарій ризикує перетворитися на засіб психологічного тиску.

Водночас захисна функція EQ є добре задокументованою: особи з розвиненим емоційним інтелектом рідше вдаються до деструктивних копінг-стратегій, демонструють нижчий рівень тривожності та здатні зберігати стабільну продуктивність в умовах емоційної напруги. Здатність витримувати

власне емоційне навантаження зі збереженням відкритості до інших та утворює психологічний «місток» між емоційним інтелектом та толерантністю, дослідженню якого присвячено наступні підрозділи роботи.

1.2. Психологічна характеристика толерантності як професійно важливої якості психолога

Теоретичне осмислення толерантності в сучасній психологічній науці вимагає принципового відходу від спрощеного розуміння цього феномену як пасивної терпимості або індиферентності щодо проявів «іншого». Етимологічно поняття походить від латинського *tolerantia* — стійкість, витривалість, — проте у психологічному дискурсі воно набуває якісно іншого змісту, трансформуючись в активну моральну позицію та психологічну готовність до конструктивного діалогу з людьми, що мають відмінні соціокультурні, ціннісні чи особистісні характеристики. Саме ця трансформація — від витримування до прийняття, від терпіння до поваги — і є тим концептуальним переходом, що надає толерантності статусу повноцінного психологічного конструкту.

Багатовимірність толерантності зумовлює необхідність її розгляду у кількох взаємодоповнювальних аналітичних площинах. У біологічному вимірі вона корелює зі стійкістю організму до несприятливих чинників середовища, що в психологічному перекладі означає здатність фахівця витримувати стійке емоційне навантаження під час роботи з «важким» клієнтом, не втрачаючи при цьому ані власної ідентичності, ані терапевтичної ефективності. У соціальному аспекті толерантність постає як механізм, що уможливлює мирне співіснування різних ідентичностей та культурних систем. Утім, найбільш релевантним для нашого дослідження є психологічний зріз цього поняття, що розкриває внутрішню здатність особистості зберігати психологічну рівновагу і професійну автономність у ситуаціях зіткнення з «Іншим», чий світогляд може кардинально суперечити суб'єктивному досвіду самого фахівця.

Для практикуючого психолога толерантність набуває особливого,

системоутворювального значення. Вона безпосередньо пов'язана з концепцією безоціночного прийняття, детально розробленою К. Роджерсом у рамках гуманістичного підходу. Згідно з цією концепцією, фахівець має виявляти безумовну позитивну увагу до клієнта, що передбачає не лише зовнішню вербальну підтримку, але й глибоку внутрішню нейтральність — здатність свідомо виносити «за дужки» власні моральні оцінки задля створення безпечного психологічного простору для саморозкриття іншої людини. У такому розумінні толерантність є не просто рисою характеру, а функціональним механізмом, що забезпечує уникнення професійного егоцентризму та маніпулятивних інтервенцій у процесі психологічного консультування.

Принципово важливим є питання меж професійної толерантності. Вона не є безмежною та чітко регламентується етичними і правовими нормами фахової діяльності. Справжня професійна толерантність — це не потурання деструктивним діям клієнта, а здатність фахівця бачити за вчинками особистість, зберігаючи водночас відповідальність за безпеку терапевтичного процесу. Саме такий баланс між прийняттям і критичним аналізом є маркером високої фахової зрілості. Суттєву роль тут відіграє асертивність як механізм, що дозволяє психологу залишатися толерантним, не розчиняючись у проблемі клієнта і не втрачаючи власних особистісних та професійних меж. Асертивна толерантність дозволяє фахівцю відкрито й чітко висловлювати свою позицію, не применшуючи при цьому гідності іншого, — що є критично необхідним у випадках роботи з деструктивними або антисоціальними проявами клієнта.

Аналіз внутрішньої архітектури толерантності дозволяє виокремити три взаємопов'язані компоненти, що забезпечують цілісне функціонування цієї якості. *Когнітивний компонент* визначається рівнем гнучкості мислення, відсутністю ригідних стереотипів та здатністю сприймати соціальну реальність як складну систему, в якій кожна особистість має право на власну суб'єктивну істину. Цей компонент тісно пов'язаний із критичним мисленням: здатність ставити під сумнів власні перші враження та усвідомлювати джерела власних

упереджень перетворює толерантність на активний пізнавальний процес, а не на пасивне стримування. *Емоційний компонент* базується на розвиненій емпатії та емоційній стійкості, що дозволяє фахівцю глибоко співпереживати клієнту, не втрачаючи при цьому психологічної рівноваги та професійної ідентичності.

Поведінковий компонент проявляється у реальній взаємодії — у перевазі стратегій співпраці та компромісу, у навичках ненасильницького спілкування та здатності до конструктивного діалогу навіть в умовах глибокого ціннісного конфлікту.

Аналіз зарубіжної психологічної думки дозволяє виокремити кілька концептуальних моделей, що суттєво збагачують розуміння природи досліджуваного феномену.

Диспозиційна модель Г. Оллпорта, викладена у його фундаментальній праці з проблем упередженості, розглядає толерантність як інтегральну рису «зрілої особистості». Оллпорт протиставляє толерантну особистість авторитарній, стверджуючи, що толерантність є результатом складного процесу соціалізації, фундаментом якого слугує «базова психологічна безпека». Особистість, що відчуває внутрішню захищеність, не потребує проєкції власної тривоги на «чужинців» у вигляді агресії або відторгнення. Це положення має пряме значення для розуміння стабільності психолога у взаємодії з клієнтами.

М. Уолцер запропонував модель «спектру толерантності», що описує кілька якісно відмінних рівнів: відсторонену терпимість (пасивне прийняття заради збереження миру), байдужість (відсутність значущості відмінностей іншого), моральний стоїцизм (визнання прав інших при збереженні внутрішньої незгоди) та відкриту повагу (активний інтерес до відмінностей як цінності). Для фахової підготовки психолога саме перехід від стоїцизму до відкритої поваги є ключовим показником особистісно-професійної трансформації.

Паралельно Р. Форст розробив парадоксальну модель толерантності, що описує внутрішній конфлікт, неминучий у роботі фахівця допомагаючої професії. Згідно з Форстом, толерантність включає три взаємопов'язані компоненти: відмову (усвідомлення того, що не схвалюється), прийняття

(наявність раціональних підстав не перешкоджати цьому) та обмеження (чітке визначення меж, де прийняття завершується). Ця модель точно описує роботу психолога з девіантними проявами клієнта: внутрішнє незгодження з поведінкою за одночасного збереження терапевтичного альянсу та етичної дистанції.

Особливої уваги заслуговує концепція «культурної смиренності» М. Тервалон та Дж. Мюррей-Гарсія, яка пропонує розглядати толерантність не як статичну компетентність, а як динамічний процес постійної саморефлексії та усунення власної зверхності. Для майбутнього психолога це означає відмову від позиції «всезнаючого експерта з норми» на користь партнерської взаємодії та глибокої поваги до суб'єктивного досвіду клієнта [26].

Розвиток толерантності як професійно важливої якості детермінований взаємодією внутрішніх та зовнішніх чинників. Серед внутрішніх детермінант провідну роль відіграє рівень самоактуалізації особистості: чим більш зрілою і особистісно реалізованою є людина, тим менше вона потребує психологічного захисту у формі знецінення «іншого». У такому розумінні толерантність є проявом внутрішньої свободи та психологічної достатності.

Не менш важливою є детермінація з боку зовнішнього середовища: стиль виховання у батьківській родині, характер міжкультурного досвіду, якість отриманої освіти та специфіка академічної культури закладу, де навчається майбутній фахівець, — усі ці чинники суттєво впливають на формування установок, що лежать в основі толерантної поведінки.

Водночас на шляху до розвитку толерантності існують потужні психологічні бар'єри. Когнітивна ригідність — схильність до збереження незмінних установок та труднощі у сприйнятті нової або суперечливої інформації — є одним із найстійкіших серед них. Ригідний фахівець схильний до стереотипізації та категоричних оцінок, що унеможливорює справжній індивідуалізований підхід у консультуванні. Високий рівень особистісної тривожності є іншим потужним бар'єром: тривожна особистість шукає безпеки у звичних і передбачуваних схемах сприйняття, через що будь-яке відхилення

від засвоєної норми провокує підсвідоме відторгнення або агресію. Обидва бар'єри підкреслюють нерозривний зв'язок між емоційним інтелектом та толерантністю: саме дефіцит саморегуляції та рефлексивності стоїть за більшістю проявів нетерпимості у фаховій практиці.

Становлення професійної толерантності в період навчання у закладі вищої освіти можна розглядати як послідовний перехід від стихійного рівня сприйняття «іншого» до науково обґрунтованої особистісно-професійної позиції. Перехід забезпечується дією кількох взаємопов'язаних психологічних механізмів.

Децентрація є первинним механізмом, що дозволяє долати егоцентризм власного світосприйняття. Спираючись на концепцію Ж. Піаже, у контексті професійного розвитку децентрація виступає як здатність особистості змінити власну систему координат і сприйняти позицію клієнта не як хибну, а як альтернативно істинну. Рівень розвитку децентрації безпосередньо корелює з когнітивною складністю: чим більше параметрів для аналізу ситуації використовує студент, тим вищим є його потенціал толерантного сприйняття.

Професійна рефлексія виступає механізмом зворотного зв'язку, що уможливорює аналіз витоків власних емоційних реакцій — роздратування, неприйняття або захисної дистанції щодо клієнта. Психологічна толерантність не передбачає відсутності негативних афектів; вона передбачає здатність їх усвідомити і не дозволити їм визначати характер фахової поведінки. Через рефлексію відбувається деконструкція соціальних стереотипів: студент починає розуміти, що його упередження є продуктом культурного виховання, а не об'єктивною характеристикою клієнта.

Емпатійне ідентифікування на відміну від простого співчуття дозволяє «прожити» досвід іншого, зберігаючи при цьому необхідну професійну дистанцію. Коли студент-психолог навчається бачити за деструктивною поведінкою клієнта його травматичний досвід або незадоволені базові потреби, рівень толерантності зростає закономірно: агресія поступається місцем професійному інтересу та розумінню.

Діалогізація передбачає внутрішню готовність до зустрічі з невідомим у клієнті та відмову від владної «експертної» позиції. Студент поступово засвоює, що консультація є не монологом знавця, а спільним дослідженням. Ця відмова від позиції влади є одним із найскладніших, але й найважливіших етапів формування толерантності.

Когнітивна дисонансна трансформація виникає в ситуаціях, коли новий досвід, отриманий у процесі навчання та практики, суперечить раніше засвоєним установкам. Толерантність розвивається як конструктивний спосіб розв'язання цього дисонансу через розширення власної когнітивної схеми, а не відкидання незручної інформації. Результатом є формування стійкості до невизначеності — здатності зберігати ефективність у ситуаціях, де немає однозначних відповідей.

Функціональне значення толерантності в структурі особистості психолога виходить за межі суто етичних вимог: вона виступає як потужний ресурс психологічного здоров'я та захисний чинник від синдрому емоційного вигорання.

Нетолерантний фахівець витрачає значний обсяг психічної енергії на придушення внутрішнього роздратування або спроби «виправити» клієнта відповідно до власних ціннісних стандартів. Такий стан хронічної когнітивної та емоційної напруги швидко призводить до виснаження емоційних ресурсів. Натомість толерантна установка, заснована на безумовному прийнятті, дозволяє психологу сприймати клієнта як об'єктивну реальність, з якою належить працювати, а не як особисту загрозу власній системі цінностей. Це суттєво зберігає енергетичний потенціал фахівця та підтримує його тривалу працездатність.

Крім того, толерантність виступає «антидотом» деперсоналізації — одного з ключових проявів фахової деформації. Оскільки в її основі лежить визнання самоцінності кожної особистості, вона перешкоджає формуванню цинічного, «об'єктного» ставлення до клієнта. Психолог, що зберігає здатність до прийняття інакшості, захищений від поступового розвитку жорстких схем

сприйняття людей, з яких нерідко й розпочинається вигорання.

Для об'єктивної оцінки рівня сформованості толерантності доцільно виокремити систему критеріїв, що відображають різні виміри психічної діяльності. *Когнітивний критерій* охоплює гнучкість мислення, відсутність схильності до стереотипізації та здатність критично переглядати власні установки. *Емоційно-ціннісний критерій* характеризує рівень розвитку емпатії, емоційну стійкість у ситуаціях ціннісного конфлікту та адекватність самооцінки. *Поведінковий критерій* відображає реальні стратегії взаємодії — перевагу співпраці над конкуренцією, навички ненасильницького спілкування та асертивність. *Особистісно-регулятивний критерій* специфічний для фахівця-психолога і охоплює стійкість до невизначеності, гнучкість поведінки та розвиненість рефлексивності.

На основі зазначених критеріїв виокремлюються три рівні сформованості толерантності. *Низький рівень* характеризується егоцентричною позицією, жорсткою прихильністю до стереотипів, схильністю до оцінювання та засудження, низькою саморегуляцією — будь-яка інакшість сприймається як загроза або відхилення від норми. *Середній рівень* передбачає декларування толерантних цінностей та спроби толерантної поведінки, що, однак, у емоційно навантажених ситуаціях поступаються місцем роздратуванню або прихованій нетерпимості. *Високий рівень* означає інтеграцію толерантності у стійку особистісну установку: глибоке прийняття людського різноманіття, розвинені емпатія та рефлексія, здатність до конструктивного діалогу навіть у складних ціннісних колізіях — це рівень справжньої фахової зрілості, що водночас є надійним захистом від вигорання.

Таким чином, толерантність у структурі особистості майбутнього психолога постає не як пасивна терпимість і не як зовнішня поведінкова норма, а як складна, динамічна психологічна якість, що об'єднує когнітивну гнучкість, емоційну зрілість і ціннісну відкритість. Саме у взаємодії цих вимірів формується той особистісний ресурс, який забезпечує як ефективність фахової діяльності, так і психологічне здоров'я самого спеціаліста — і саме тому

питання чинників її формування, зокрема ролі емоційного інтелекту, є центральним у нашому дослідженні.

1.3. Взаємозв'язок емоційної сфери та установок на толерантну поведінку

Дослідження взаємозв'язку між емоційною сферою особистості та установками на толерантну поведінку є одним із найбільш перспективних напрямів сучасної психологічної науки. Вихідним теоретичним припущенням тут слугує ідея про існування єдиного когнітивно-афективного комплексу, що визначає соціальну успішність і особистісну зрілість людини. У контексті професійного становлення майбутнього психолога цей взаємозв'язок набуває особливої складності: він не є лінійним, а має характер динамічної функціональної системи, де емоційна сфера виступає одночасно енергетичним ресурсом і змістовним підґрунтям для формування стійких толерантних установок.

Ключовою є думка про те, що толерантність — це не просто відсутність агресії чи декларативне визнання прав інших людей. У більш точному психологічному розумінні вона є здатністю до продуктивної переробки емоційної інформації в ситуаціях когнітивного або ціннісного дисонансу. Якщо розглядати емоційний інтелект як здатність ефективно оперувати емоціями для досягнення особистісних і соціальних цілей, то толерантність у цій системі постає як етично спрямований результат такого оперування — як свідомий вибір на користь відкритості та прийняття, підкріплений розвиненою здатністю до саморегуляції та рефлексії.

Наукові дослідження Дж. Мейєра та П. Селовея переконливо свідчать, що емоційний інтелект забезпечує так звану «когнітивну гнучкість» — здатність переглядати автоматичні оцінки та первинні афективні реакції. Людина з розвиненим EQ не сприймає емоційний дискомфорт, що виникає в контакті з «іншим», як сигнал до негайного захисту або відторгнення. Натомість вона використовує власну емоцію як джерело інформації про ситуацію. Наприклад, відчуючи роздратування у спілкуванні з клієнтом, чий погляд є радикально

відмінними, психолог із високим EQ здатний ідентифікувати це переживання, усвідомити його витoki та свідомо обрати толерантну стратегію взаємодії замість автоматичного захисного реагування. У такий спосіб емоційний інтелект виконує функцію механізму фільтрації та трансформації афекту в професійно прийнятну і особистісно усвідомлену дію.

Центральним компонентом, що опосередковує зв'язок між емоційною сферою та установками на толерантну поведінку, є емпатія. Проте в контексті нашого аналізу вона розглядається не як пасивне співчуття, а як активний інструмент соціальної перцепції та міжособистісного пізнання.

На *когнітивному рівні* емоційний інтелект забезпечує точну «дешифровку» емоційних сигналів іншої людини. Розуміння внутрішнього стану «Іншого» автоматично знижує рівень його суб'єктивної «непередбачуваності» та «загрозливості», що є першим і необхідним кроком до толерантного прийняття. Те, що пізнане й зрозуміле, значно рідше стає об'єктом страху або відторгнення.

На *афективному рівні* здатність до емоційного резонансу створює відчуття спільності, що нівелює дію механізмів ксенофобії та стигматизації. Психолог починає бачити в клієнті не «носія проблеми» або «представника певної соціальної категорії», а суб'єкта з унікальним, неповторним емоційним досвідом, гідним поваги та розуміння.

На *регулятивному рівні* емпатія, підтримана розвиненим EQ, дозволяє зберігати оптимальну психологічну дистанцію: фахівець залишається відкритим до клієнта, не розчиняючись у його переживаннях, та водночас підтримує установку на глибоке прийняття його особистості. Саме цей тріадичний механізм робить толерантність стійкою та життєздатною. Без ресурсу емоційного інтелекту вона залишається лише поверхневою маскою ввічливості, що руйнується в умовах реального професійного стресу.

У психологічній структурі взаємозв'язку між EQ і толерантністю саморегуляція посідає місце динамічного центру, що забезпечує перехід від внутрішнього емоційного стану до зовнішньої поведінкової відповіді. Згідно з

моделлю Д. Гоулмана, здатність до управління власними емоціями є тим критичним компонентом, який дозволяє особистості витримувати значне психологічне навантаження без переходу до захисної агресії або деструктивної дистанціації.

Для майбутнього психолога цей механізм має подвійне функціональне значення. По-перше, емоційна витримка дозволяє фахівцю стикатися з «інакшістю», що може бути суб'єктивно неприємною або такою, що суперечить його особистим моральним принципам. Розвинена саморегуляція уможливорює так зване «емоційне гальмування» — процес, під час якого первинний імпульс засудження або відторгнення свідомо зупиняється і замінюється раціональним аналізом ситуації. Саме у цьому процесі толерантність постає як результат успішної вольової регуляції афективної сфери.

По-друге, розвинена саморегуляція забезпечує стійкість до емоційного зараження. У фаховій практиці психолог систематично стикається з гнівом, тривогою або ворожістю клієнтів. За умови недостатнього рівня EQ фахівець може неусвідомлено «дзеркалити» ці стани, що призводить до втрати об'єктивності та появи інтолерантних реакцій. Натомість здатність утримувати власні емоційні межі є гарантом збереження толерантної установки навіть у найбільш конфліктогенних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Для повноти теоретичного аналізу взаємозв'язку необхідно звернутися до ситуацій дефіцитарного розвитку емоційної сфери. Одним із найбільш показових таких феноменів є алекситимія — утруднення в ідентифікації та вербалізації власних емоцій і емоцій оточуючих. Дослідження переконливо доводять, що особи з вираженими алекситимічними рисами демонструють значно нижчі показники комунікативної та особистісної толерантності.

Психологічний механізм цього зв'язку є таким: нездатність зрозуміти та назвати власні почуття породжує стан прихованої хронічної тривоги. Неусвідомлена тривога потребує зовнішньої проєкції — і будь-яке відхилення від звичного, будь-яка «інакшість» іншої людини починає сприйматися як потенційна загроза. Це створює психологічне підґрунтя для формування

жорстких соціальних стереотипів як способу спростити незрозумілий емоційний світ, ксенофобських установок, де «інший» апріорі наділяється негативними характеристиками через неможливість встановити з ним емпатійний контакт, а також авторитарних тенденцій як прагнення контролювати оточення через страх перед непередбачуваністю чужих емоційних проявів.

Таким чином, низький рівень емоційного інтелекту виступає живильним середовищем для інтолерантності. Для студента-психолога це означає, що без систематичного розвитку навичок емоційної рефлексії та диференціації його фахова позиція залишатиметься внутрішньо вразливою до упередженості — навіть за умови формального засвоєння відповідних теоретичних знань.

Одним із найбільш суперечливих аспектів взаємозв'язку між емоційною сферою та толерантністю є так званий «емоційний парадокс». Він полягає в тому, що розвинена емпатія, яка є необхідною умовою справжнього толерантного прийняття, водночас робить психолога вразливим до втоми від співчуття (*compassion fatigue*). За відсутності належного рівня EQ надмірна відкритість до болю та переживань іншої людини здатна спровокувати підсвідоме ввімкнення захисної інтолерантності: фахівець починає психологічно «закриватися» від клієнта, стає емоційно холодним або роздратованим, намагаючись таким чином захистити власну психіку від перевантаження.

Саме тут емоційний інтелект виконує функцію регулятора емпатійної дистанції. Розвинений EQ дозволяє реалізувати концепцію «співчуття без злиття»: фахівець глибоко усвідомлює переживання клієнта, але водночас чітко розрізняє власні та чужі емоційні стани завдяки розвиненому самоусвідомленню. Дана здатність до чіткої внутрішньої диференціації і є тим механізмом, що дозволяє зберігати стабільну толерантну установку протягом тривалого часу, не виснажуючи при цьому власних особистісних ресурсів [30]. Отже, взаємозв'язок між EQ і толерантністю в цьому аспекті полягає в тому, що емоційний інтелект перетворює стихійну, нестабільну емоційність на стійку і

свідому толерантну позицію, яка є водночас психологічно безпечною для самого фахівця.

Взаємозв'язок між емоційною сферою та толерантністю особливо рельєфно виявляється у ситуаціях когнітивного дисонансу, що систематично виникають у процесі фахової підготовки психолога. Зустріч із клієнтом, чий спосіб життя або система цінностей викликають внутрішній протест, неминуче породжує гострий емоційний конфлікт між особистими установками студента та вимогами його майбутньої фахової ролі.

У цій ситуації емоційний інтелект виконує функцію інструменту конструктивної переробки дисонансу. Замість того, щоб розв'язати внутрішній конфлікт через засудження та відторгнення, особистість із розвиненим EQ звертається до емоційної рефлексії для аналізу причин власного спротиву. Здатність «розщепити» загальний дифузний афект на окремі складові — страх, нерозуміння, тривога, власний особистісний досвід — робить ці переживання керованими та доступними для свідомої переробки. Як результат, когнітивна схема розширюється: те, що раніше викликало неприйняття, поступово включається в оновлену, більш складну і диференційовану систему знань та уявлень про людину. Це переконливо доводить, що толерантність є, по суті, інтелектуалізованим почуттям — вона неможлива без когнітивної обробки емоційного матеріалу, яку саме і забезпечує розвинений емоційний інтелект.

Характер взаємозв'язку між емоційною сферою та толерантністю не є статичним: він закономірно трансформується в процесі навчання студентів-психологів. На початкових курсах здобувачі, як правило, демонструють переважно *декларативну* толерантність, що ґрунтується на засвоєних теоретичних знаннях про фахову етику, але ще не підкріплена достатньо розвиненим емоційним інтелектом. Ця форма толерантності є хиткою: вона може легко руйнуватися в умовах емоційного навантаження, поступаючись місцем автоматичним захисним реакціям.

У процесі подальшої фахової підготовки — через опанування технік самоаналізу, практику емпатійного слухання та супервізійний досвід —

відбувається якісна трансформація: емоційний інтелект поступово «проростає» у ціннісну структуру особистості студента, а толерантність перестає бути зовнішньою вимогою і стає внутрішньою особистісною потребою, що спирається на емоційну відкритість та зрілість. Цей процес можна визначити як *інтеграцію когнітивно-емоційного досвіду*: розвинений EQ дозволяє студенту сприймати толерантність не як обмеження власної свободи, а як спосіб розширення власного фахового та особистісного потенціалу.

Підсумовуючи аналіз взаємозв'язку між емоційною сферою та установками на толерантну поведінку, доцільно виокремити концепцію *рефлексивної толерантності* як найвищого рівня їх інтеграції в структурі особистості майбутнього психолога. На цьому рівні емоційний інтелект і толерантність перестають існувати як відносно самостійні психологічні утворення і зливаються в єдину цілісну фахову позицію.

Психолог, який досягнув цього рівня, використовує свою толерантність як своєрідне «чисте дзеркало» — він свідомо усуває власні емоційні викривлення задля максимально точного та неспотвореного відображення внутрішнього світу клієнта. Це стає можливим завдяки органічному поєднанню трьох взаємопов'язаних процесів: постійного моніторингу власних афективних станів як прямої функції внутрішньоособистісного EQ; свідомого утримання некритичної, відкритої позиції як поведінкового вияву толерантності; та розвиненої здатності до емоційної фасилітації, що дозволяє перетворювати напружену атмосферу нерозуміння на конструктивний простір для особистісних змін.

Отже, узагальнюючи розглянутий теоретичний матеріал, можна стверджувати, що емоційний інтелект і толерантність перебувають у стані глибокої динамічної синергії: емоційний інтелект надає толерантності необхідну психологічну гнучкість, енергетичну стійкість та змістовну глибину, тоді як толерантність, у свою чергу, задає емоційному інтелекту гуманістичний вектор спрямованості та ціннісний сенс. Саме ця взаємна детермінація і визначає актуальність емпіричного дослідження їхнього взаємозв'язку у

студентів-психологів, результати якого викладено в наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту та толерантності засвідчив, що обидва феномени є фундаментальними детермінантами професійного становлення майбутнього психолога, які перебувають у відношенні глибокої взаємної обумовленості.

Емоційний інтелект визначено як складну багаторівневу метаздібність, що інтегрує внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти і забезпечує фахівцю здатність не лише усвідомлювати власні переживання, але й продуктивно опрацьовувати афективну інформацію у процесі взаємодії з клієнтом. Аналіз основних наукових підходів — моделі здібностей Мейєра–Селовея–Карузо, змішаної моделі Гоулмана, концепції Бар-Она та диспозиційної моделі Петрідеса — виявив, що, попри відмінності у теоретичних акцентах, усі вони сходяться у визнанні динамічного, тобто піддатного розвитку, характеру EQ. Для майбутнього психолога розвинений емоційний інтелект постає запорукою фахової рефлексії, етичної стійкості та здатності до тривалої ефективної роботи без шкоди для власного психологічного здоров'я.

Толерантність у межах нашого дослідження охарактеризовано не як пасивну терпимість, а як активну усвідомлену установку на безумовне прийняття особистості іншої людини, що реалізується через когнітивну гнучкість, емпатійну насиченість та асертивність у поведінці. Аналіз концептуальних моделей Г. Оллпорта, М. Уолцера, Р. Форста та інших дослідників дозволив встановити, що толерантність є динамічним утворенням, розвиток якого проходить від декларативного рівня до рівня стійкої особистісної позиції — рівня справжньої фахової зрілості. Встановлено також, що сформована толерантність виконує роль психологічного буфера, який захищає фахівця від емоційного вигорання та професійної деформації, знижуючи внутрішню напругу під час зіткнення з ціннісним дисонансом у

роботі.

Процес формування толерантності у студентів-психологів безпосередньо опосередкований дією механізмів децентрації, професійної рефлексії, емпатійного ідентифікування та когнітивної дисонансної трансформації. Ці механізми забезпечують поступовий перехід від стихійної побутової терпимості до зрілої фахової позиції прийняття, що вимагає значного розвитку когнітивної складності особистості, здатності долати власний егоцентризм і функціонувати в умовах ціннісної та ситуативної невизначеності.

Обґрунтування взаємозв'язку між емоційною сферою та установками на толерантну поведінку дозволило стверджувати, що емоційний інтелект є внутрішнім ресурсом і психологічним предиктором толерантності. Розвинена здатність до саморегуляції та емпатії забезпечує стабільність толерантної установки, уможливаючи глибоке прийняття іншого без розмивання власних професійних та особистісних меж. Водночас дефіцит емоційного інтелекту — зокрема, прояви алекситимії та низька рефлексивність — утворює психологічне підґрунтя для виникнення упередженості, стереотипізації та інтолерантних реакцій навіть за умови формального засвоєння відповідних фахових знань.

Загальним підсумком першого розділу є висновок про синергетичний характер взаємодії емоційного інтелекту та толерантності: ці конструкти утворюють єдину динамічну систему, в якій емоційна зрілість фахівця визначає рівень його фахової відкритості та готовності до прийняття. Цілеспрямований розвиток емоційної сфери в період навчання у закладі вищої освіти є найбільш ефективним шляхом формування професійної толерантності майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Процедура та методики діагностики рівня емоційного інтелекту та толерантності

З метою емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та толерантності майбутніх психологів було проведено психологічне дослідження, спрямоване на виявлення рівня сформованості емоційного інтелекту, визначення показників толерантності та встановлення характеру взаємозалежності між зазначеними психологічними феноменами.

Емпіричне дослідження проводилось на базі закладу вищої освіти Західноукраїнський національний університет серед студентів спеціальності «Психологія» 2–4 курсів. Загальна вибірка склала 42 студенти-психологи різних курсів навчання. Вибірка є цілеспрямованою, оскільки дослідження спрямоване на вивчення специфіки формування емоційного інтелекту та толерантності майбутніх фахівців-психологів, для яких зазначені особистісні якості є професійно значущими.

Дослідження проводилось у груповій формі в умовах навчального середовища. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком роботи учасники отримали стандартизовану інструкцію та мали можливість поставити уточнювальні запитання. Час заповнення діагностичного пакету складав орієнтовно 25–35 хвилин.

Збір даних здійснювався у два етапи: на першому етапі проводилась діагностика рівня емоційного інтелекту, на другому — визначення рівня толерантності. Отримані дані оброблялись методами описової статистики та кореляційного аналізу.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було застосовано два стандартизовані психодіагностичні інструменти:

Методика 1. Шкала емоційного інтелекту EQ Bar-On (адаптована версія) (додаток А). Методика розроблена Р. Бар-Оном і є одним із найбільш поширених інструментів для комплексної діагностики емоційного інтелекту. В дослідженні використовувалась адаптована діагностична версія, що охоплює п'ять ключових компонентів EQ. Анкета містить 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта:

- 1 — зовсім не про мене
- 2 — більше не про мене
- 3 — важко сказати
- 4 — більше про мене
- 5 — повністю про мене

Методика діагностує п'ять компонентів:

1. Внутрішньоособистісні навички (Self-perception), твердження 1–5, вимірюється усвідомлення власних емоцій, самооцінка, впевненість.
2. Міжособистісні навички (Interpersonal), твердження 6–10, досліджується емпатія, соціальна взаємодія, розуміння емоцій інших.
3. Адаптивність (Adaptability), твердження 11–15 вимірюється гнучкість, вирішення проблем, реалістичність.
4. Стресостійкість (Stress Management), твердження 16–20, вимірюється контроль імпульсів, збереження спокою, стійкість.
5. Загальний настрій (General Mood), твердження 21–25, вимірюється оптимізм, задоволеність життям, мотивація.

Результати обробляються підсумовуючи бали окремо за кожним із п'яти компонентів (максимум — 25 балів по кожному). Також розраховується загальний індекс EQ як сума всіх 25 тверджень (максимум — 125 балів). Вищий бал свідчить про кращу розвиненість відповідної складової емоційного інтелекту.

Методика 2. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У.

Солдато́ва, О. А. Кравцова) (додаток Б). Методика призначена для дослідження загального рівня толерантності особистості та її окремих видів. Вона дозволяє оцінити здатність особистості сприймати та приймати соціальне, етнокультурне й особистісне різноманіття навколишнього світу. Методика складається з 15 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 1 — повністю не згоден(а)
- 2 — скоріше не згоден(а)
- 3 — скоріше згоден(а)
- 4 — повністю згоден(а)

Опитувальник охоплює три шкали:

1. Етнічна толерантність, твердження 1–5 – ставлення до представників інших національностей і культур.
2. Соціальна толерантність, твердження 6–10 – прийняття людей різного соціального статусу, можливостей, способу життя.
3. Особистісна толерантність, твердження 11–15 – повага до чужої думки, відкритість, прийняття індивідуальних відмінностей

Результати обробляються підсумовуючи бали по кожній шкалі окремо (максимум — 20 балів) та розраховується загальний індекс толерантності як сума всіх трьох шкал (максимум — 60 балів). Рівні толерантності визначаються відповідно до таких критеріїв:

- високий – окрема шкала 17–20 балів, загальний індекс 51–60 балів;
- середній – окрема шкала 13–16 балів, загальний індекс 39–50 балів;
- низький – окрема шкала менше 13 балів, загальний індекс менше 39 балів;

Вибірку дослідження склали 42 студенти-психологи 2–4 курсів закладу вищої освіти. Формування вибірки здійснювалось методом суцільного відбору в межах навчальних груп, що навчаються за спеціальністю 053 «Психологія».

Розподіл учасників за курсами навчання представлено у таблиці 2.1.

Залучення студентів різних курсів зумовлене дослідницьким інтересом до можливої динаміки розвитку емоційного інтелекту та толерантності в процесі

фахової підготовки. Студенти 2 курсу перебувають на початковому етапі опанування психологічних дисциплін, студенти 3 курсу — в середині навчального шляху, тоді як студенти 4 курсу вже мають значний обсяг теоретичних знань та практичного досвіду (проходження практик, семінарів, тренінгів).

Таблиця 2.1

Розподіл учасників дослідження за курсом навчання

Курс навчання	Кількість осіб	% від вибірки
2 курс	14	33,3 %
3 курс	15	35,7 %
4 курс	13	31,0 %
Разом	42	100 %

Емпіричне дослідження здійснювалось у три послідовні етапи. Перший етап — підготовчий, на цьому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту та толерантності, сформульовано гіпотезу та завдання дослідження, підібрано діагностичний інструментарій, підготовлено бланки для заповнення, узгоджено організаційні умови проведення дослідження зі студентами та викладачами.

Другий етап — діагностичний, здійснювалось безпосереднє збирання емпіричних даних. Дослідження проводилось у груповій формі під час навчальних занять або у вільний від навчання час за погодженням з учасниками. Перед початком роботи кожному учаснику надавалась стандартна інструкція, пояснювалась мета дослідження (у загальних рисах, без розкриття конкретних гіпотез), підкреслювалась анонімність і добровільність участі. Спочатку заповнювалась Шкала емоційного інтелекту EQ Bar-On, після короткої паузи — Експрес-опитувальник «Індекс толерантності». Загальний час заповнення бланків складав від 25 до 35 хвилин.

Третій етап — аналітичний на якому здійснювалась кількісна та якісна обробка отриманих даних. Для опрацювання результатів використовувались методи математичної статистики: підрахунок сумарних балів за шкалами, обчислення середніх значень та стандартних відхилень, визначення рівнів сформованості досліджуваних показників, а також кореляційний аналіз за критерієм Пірсона для встановлення взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та видами толерантності. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та SPSS Statistics.

У процесі проведення емпіричного дослідження дотримувались основних принципів психологічної етики. Зокрема, було забезпечено:

- добровільність участі — жоден із студентів не примушувався до участі в дослідженні;
- конфіденційність і анонімність — бланки не містили імен учасників, а зібрані дані використовувались виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей;
- поінформованість — учасники були ознайомлені із загальною метою дослідження та правом відмовитись від участі на будь-якому етапі;
- некористання — процедура дослідження не мала на меті завдати жодної шкоди учасникам ні в психологічному, ні в соціальному плані.

Отримані первинні дані підлягали такій статистичній обробці:

1. Описова статистика — обчислення середніх арифметичних значень (M) та стандартних відхилень (SD) за кожною шкалою обох методик для характеристики загального рівня EQ та толерантності у вибірці.

2. Частотний аналіз — визначення кількості та відсотку досліджуваних, що належать до кожного з рівнів (високий, середній, низький) за всіма компонентами EQ та видами толерантності.

3. Кореляційний аналіз за r -Пірсоном — для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту та шкалами

толерантності. Рівень статистичної значущості прийнятий на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, описана процедура дослідження та підібраний діагностичний інструментарій дозволяють у повній мірі реалізувати поставлені завдання та отримати достовірні, порівнювані результати щодо особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та толерантності у студентів-психологів.

Поєднання двох зазначених методик є методологічно обґрунтованим і доцільним з кількох причин. По-перше, обидва інструменти є стандартизованими, мають чіткі норми та процедури обробки, що забезпечує надійність і відтворюваність результатів. По-друге, вони дозволяють вивчити як внутрішньоособистісний аспект (емоційний інтелект), так і соціально орієнтований аспект (толерантність), що відповідає предмету дослідження. По-третє, багатокомпонентна структура обох методик уможливорює проведення кореляційного аналізу між окремими складовими EQ та видами толерантності, що відповідає завданням підрозділу 2.3. Таким чином, обраний діагностичний інструментарій є комплексним, надійним та адекватним для реалізації мети і завдань емпіричного дослідження.

Отже, емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника толерантності майбутніх психологів було організоване відповідно до основних вимог психодіагностичної практики та наукової етики. Вибірку дослідження склали 42 студенти-психологи 2–4 курсів, що забезпечує репрезентативність отриманих результатів у межах даної студентської популяції.

Для досягнення мети дослідження було застосовано два взаємодоповнювальних діагностичних інструменти: Шкалу емоційного інтелекту EQ Bar-On, яка дозволяє комплексно оцінити внутрішньоособистісні, міжособистісні, адаптивні ресурси особистості, її стресостійкість та загальний емоційний настрій, та Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» Г. У. Солдатової та О. А. Кравцової, що діагностує етнічну, соціальну та особистісну толерантність. Багатокомпонентна структура обох методик створює необхідне підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу між конкретними складовими

досліджуваних конструктів. Отримані дані оброблялись методами описової статистики та кореляційного аналізу за критерієм Пірсона із використанням програм Microsoft Excel та SPSS Statistics, що забезпечує достовірність та об'єктивність результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів сформованості емоційного інтелекту та толерантності у майбутніх психологів

У цьому підрозділі представлено результати кількісного та якісного аналізу даних, отриманих за двома діагностичними методиками. Спочатку розглядаються показники емоційного інтелекту (EQ) за шкалою Bar-On, після чого — рівні толерантності за опитувальником Г. У. Солдатової та О. А. Кравцової. Вибірку склали 42 студенти-психологи 2–4 курсів.

Для визначення рівня EQ використовувалась шкала Bar-On, яка охоплює п'ять компонентів: внутрішньоособистісні навички, міжособистісні навички, адаптивність, стресостійкість та загальний настрій. Описові статистики за кожним компонентом наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Описові статистики компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів (n = 42)

Компонент EQ	M	SD	Min	Max	Низький
Внутрішньоособистісні навички	17,1	3,4	14	28	7
Міжособистісні навички	18,2	3,1	15	25	5
Адаптивність	16,9	3,7	12	25	6
Стресостійкість	15,4	4,2	10	25	10
Загальний настрій	17,8	3,3	13	25	6
Загальний індекс EQ	85,4	14,6	57	121	-

Примітка: M — середнє арифметичне, SD — стандартне відхилення, Min/Max — мінімальний та максимальний показники. Максимально можливий бал за кожним компонентом — 25.

Аналіз середніх значень свідчить, що найвищі показники у вибірці зафіксовано за шкалою міжособистісних навичок ($M = 18,2$; $SD = 3,1$). Це є закономірним з огляду на специфіку фахової підготовки майбутніх психологів, оскільки навчальний процес передбачає активний розвиток емпатії, навичок спілкування та соціальної взаємодії. Дещо нижчим є показник загального настрою ($M = 17,8$; $SD = 3,3$) та внутрішньоособистісних навичок ($M = 17,1$; $SD = 3,4$).

Найнижчі середні значення виявлено за шкалою стресостійкості ($M = 15,4$; $SD = 4,2$), що відображає характерну для студентського віку недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції та контролю імпульсивних реакцій в умовах навчального стресу. Показник адаптивності також виявився відносно нижчим ($M = 16,9$; $SD = 3,7$).

Загальний індекс EQ у вибірці склав $M = 85,4$ ($SD = 14,6$) при максимально можливому значенні 125 балів, що відповідає **середньому рівню** розвитку емоційного інтелекту.

Таблиця 2.3.

**Розподіл студентів-психологів за рівнями
сформованості компонентів EQ
(n = 42)**

Компонент EQ	Високий	%	Середній	%	Низький	%
Внутрішньоособистісні	14	33,3	21	50,0	7	16,7
Міжособистісні	18	42,9	19	45,2	5	12
Адаптивність	12	28,6	24	57,1	6	14,3
Стресостійкість	10	23,8	22	52,4	10	23,8
Загальний настрій	16	38,1	20	47,6	6	14,3
Загальний індекс EQ	12	28,6	22	52,4	8	19

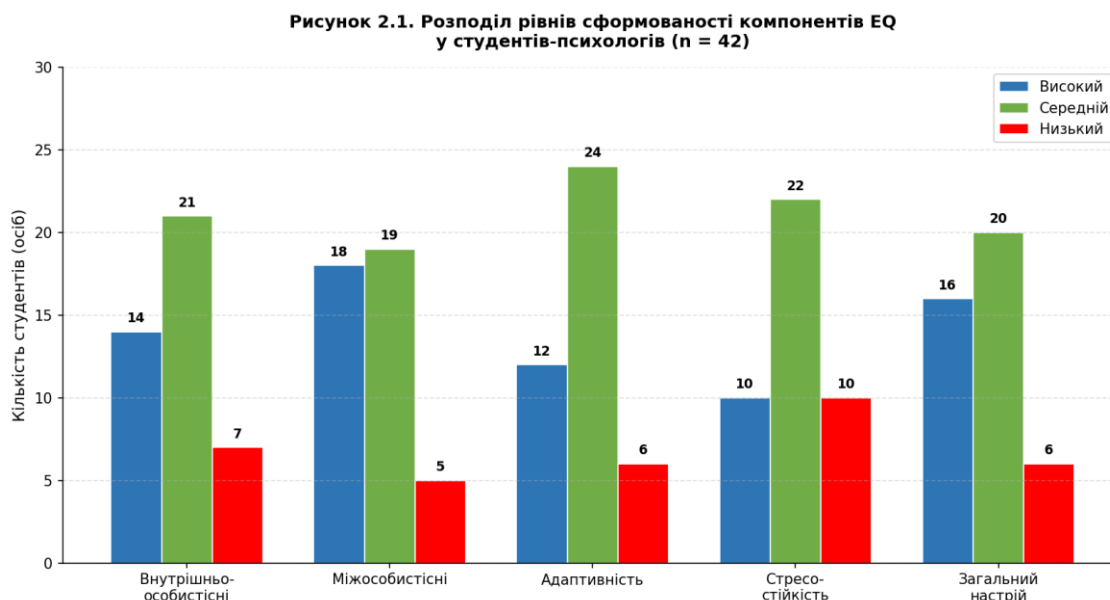


Рис. 2.1. Розподіл рівнів сформованості компонентів EQ у студентів-психологів (n = 42)

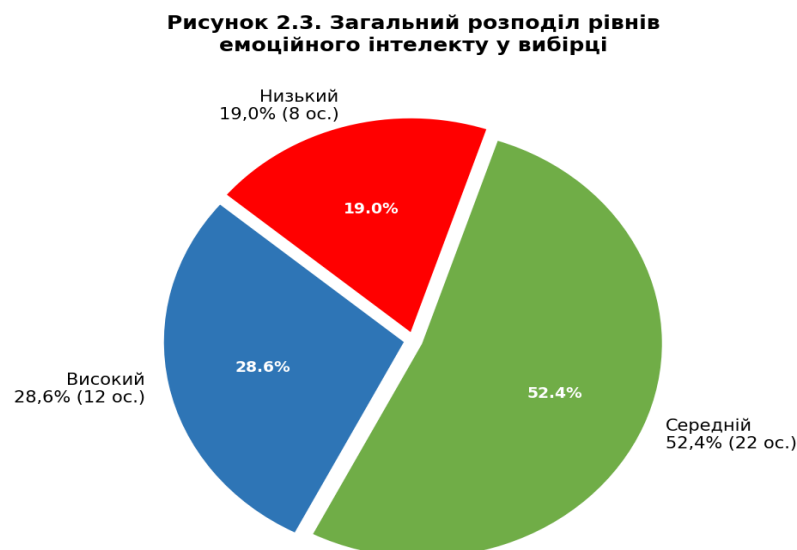


Рис. 2.3. Загальний розподіл рівнів емоційного інтелекту у вибірці

Як свідчать дані Таблиці 2.3 та Рисунку 2.1, у більшості студентів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, середній рівень за загальним індексом EQ виявлено у 22 досліджуваних (52,4%). Високий рівень притаманний 12 особам (28,6%), що є позитивним результатом, враховуючи специфіку майбутньої фахової діяльності цих студентів. Водночас 8 осіб (19,0%) демонструють низький рівень EQ, що вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційного інтелекту.

Найбільш сформованим компонентом виявились міжособистісні навички: 18 студентів (42,9%) мають високий рівень, і лише 5 (11,9%) — низький. Найбільш дефіцитарним компонентом залишається стресостійкість: низький рівень тут виявлено у 10 студентів (23,8%), а розподіл між рівнями є найбільш рівномірним.

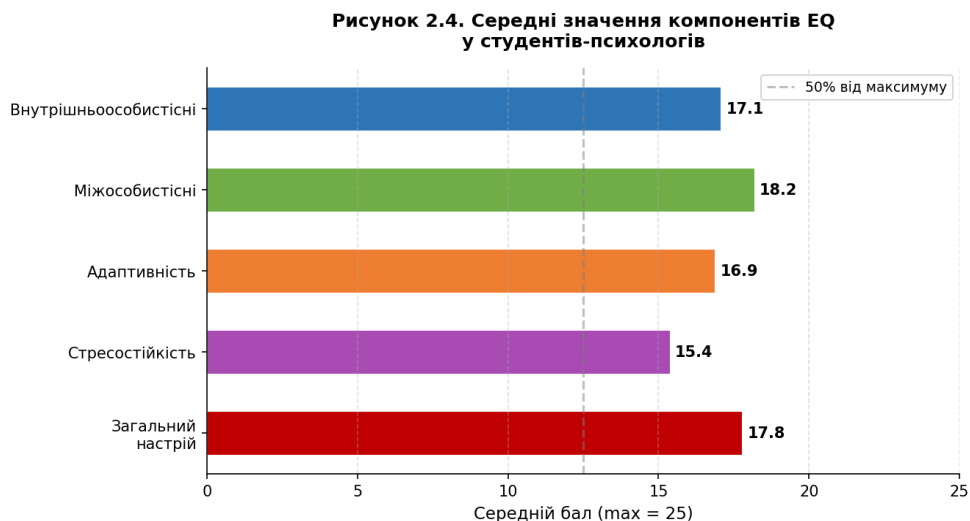


Рис. 2.4. Середні значення компонентів EQ у студентів-психологів

Рисунок 2.4 наочно демонструє, що всі компоненти EQ перевищують 50% від максимально можливого значення (12,5 балів), однак показник стресостійкості є найближчим до цієї межі, що ще раз підтверджує необхідність розвитку саме цієї складової в процесі фахової підготовки психологів.

Для дослідження рівня толерантності застосовувався Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова), який охоплює три шкали: етнічну, соціальну та особистісну толерантність. Описові статистики за кожною шкалою наведено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Описові статистики шкал толерантності студентів-психологів (n = 42)

Шкала	M	SD	Min	Max	Низький
Етнічна толерантність	15,8	2,9	9	20	5
Соціальна толерантність	15,2	3,1	8	20	6
Особистісна толерантність	14,9	3,4	7	20	6
Загальний індекс	45,9	8,6	26	59	6

Примітка: М — середнє арифметичне, SD — стандартне відхилення. Максимально можливий бал за кожною шкалою — 20, загальний індекс — 60. Найвищий середній показник виявлено за шкалою **етнічної толерантності** ($M = 15,8$; $SD = 2,9$), що свідчить про загалом позитивне ставлення студентів-психологів до представників інших національностей і культур. Показники **соціальної толерантності** ($M = 15,2$; $SD = 3,1$) та **особистісної толерантності** ($M = 14,9$; $SD = 3,4$) є дещо нижчими, хоча також відповідають середньому рівню за нормами методики.

Загальний індекс толерантності становить $M = 45,9$ ($SD = 8,6$) при максимальному значенні 60 балів. Відповідно до нормативної шкали методики, це значення відповідає **середньому рівню** толерантності (39–50 балів), що є характерним для студентського середовища.

Таблиця 2.5.

Розподіл студентів-психологів за рівнями толерантності (n = 42)

Шкала толерантності	Високий	%	Середній	%	Низький	%
Етнічна толерантність	20	47,6	17	40,5	5	12
Соціальна толерантність	17	40,5	19	45,2	6	14,3
Особистісна толерантність	15	35,7	21	50,0	6	14,3
Загальний індекс	16	38,1	20	47,6	6	14,3

Рисунок 2.2. Розподіл рівнів толерантності у студентів-психологів (n = 42)

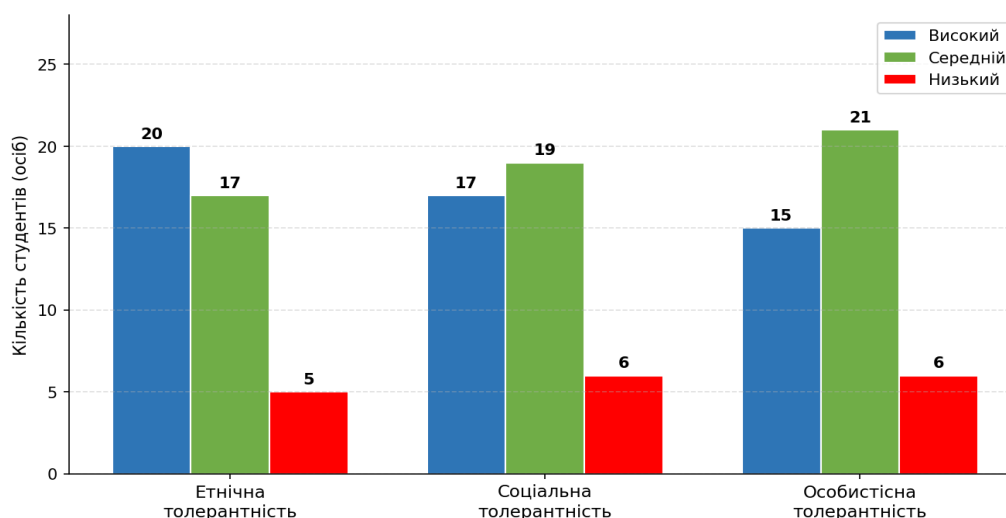


Рис. 2.2. Розподіл рівнів толерантності у студентів-психологів (n = 42)

Частотний аналіз (Таблиця 2.5, Рисунок 2.2) показує, що переважна частина студентів-психологів демонструє середній рівень толерантності за всіма трьома шкалами. Так, за загальним індексом середній рівень виявлено у 20 студентів (47,6%), високий — у 16 (38,1%), низький — у 6 (14,3%).

Найбільш розвиненою виявилась етнічна толерантність: 20 студентів (47,6%) демонструють високий рівень, а лише 5 (11,9%) — низький. Це може пояснюватися тим, що у процесі навчання майбутні психологи засвоюють принципи поваги до різноманіття та безоціночного сприйняття інших. Разом із тим, особистісна толерантність виявилась найменш вираженою серед трьох шкал ($M = 14,9$; 35,7% — високий рівень), що може свідчити про певні труднощі студентів у прийнятті індивідуальних відмінностей та збереженні відкритості до альтернативних точок зору.

Загалом отримані результати свідчать про наявність подібної тенденції у розвитку як емоційного інтелекту, так і толерантності у вибірці студентів-психологів: переважає середній рівень, частка студентів із низькими показниками є відносно невеликою (14–19%), а частка із високими — помітною (28–47%). Це є позитивним явищем, що відображає загальний вплив фахової психологічної освіти на особистісний розвиток студентів.

Водночас слід звернути увагу на те, що показники стресостійкості як компоненту EQ та особистісної толерантності є найбільш дефіцитним в досліджуваній вибірці. Обидві характеристики пов'язані зі здатністю особистості зберігати стабільність, відкритість і гнучкість в умовах емоційного навантаження та міжособистісної взаємодії, що є ключовими вимогами до майбутнього фахівця-психолога.

Зазначені результати слугуватимуть базою для проведення кореляційного аналізу у підрозділі 2.3, що дозволить встановити статистично значущі взаємозв'язки між конкретними компонентами емоційного інтелекту та видами толерантності.

Аналіз результатів дослідження за двома методиками дозволив встановити що у більшості студентів-психологів діагностовано середній рівень

емоційного інтелекту (52,4%), що вказує на достатній, однак не оптимальний для майбутньої фахової діяльності рівень розвитку EQ. Найбільш розвиненими компонентами EQ виявились міжособистісні навички ($M = 18,2$) та загальний настрій ($M = 17,8$); найменш розвиненим — стресостійкість ($M = 15,4$).

Рівень толерантності у більшості студентів-психологів також відповідає середньому рівню (47,6% за загальним індексом); найвищий розвиток демонструє етнічна толерантність ($M = 15,8$), найнижчий — особистісна ($M = 14,9$). Наявність студентів із низькими показниками EQ (19,0%) та толерантності (14,3%) свідчить про необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих розвивальних програм у процесі фахової підготовки психологів.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку компонентів емоційного інтелекту та видів толерантності.

З метою встановлення характеру та ступеня взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та видами толерантності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Цей метод є одним із найбільш поширених і надійних у психологічних дослідженнях для визначення лінійних зв'язків між кількісними змінними. Обчислення здійснювались за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics та Microsoft Excel.

Рівень статистичної значущості прийнято на рівні $p \leq 0,05$. Відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації коефіцієнта кореляції Пірсона, значення $r < 0,30$ свідчить про відсутність або вкрай слабкий зв'язок; 0,30–0,49 — про помірний зв'язок; 0,50–0,69 — про зв'язок середньої сили; 0,70 і вище — про сильний зв'язок. Критичне значення r для вибірки $n = 42$ при $p < .05$ становить $r_{крит} = 0,304$; при $p < .01$ — $r_{крит} = 0,393$.

У Таблиці 2.6 представлено матрицю коефіцієнтів кореляції між п'ятьма компонентами EQ та загальним індексом EQ (за шкалою Bar-On) і трьома

шкалами толерантності та загальним індексом толерантності (за методикою Солдатової–Кравцової).

Таблиця 2.6.

Матриця кореляцій компонентів емоційного інтелекту та видів толерантності студентів-психологів (n = 42)

Компонент EQ	Етнічна толерантність	Соціальна толерантність	Особистісна толерантність	Загальний індекс толерантності
Внутрішньоособистісні навички	0,38*	0,42**	0,54**	0,51**
Міжособистісні навички	0,51**	0,47**	0,48**	0,55**
Адаптивність	0,34*	0,39*	0,43**	0,44**
Стресостійкість	0,29	0,35*	0,37*	0,38*
Загальний настрій	0,44**	0,40**	0,46**	0,50**
Загальний індекс EQ	0,48**	0,50**	0,53**	0,56**

Примітка: * $p < .05$; ** $p < .01$. Виділеним жирним шрифтом позначено коефіцієнти на рівні $p < .01$. Значення без позначення є статистично незначущими. Візуалізацію матриці кореляцій у вигляді теплової карти представлено на Рисунку 2.5.

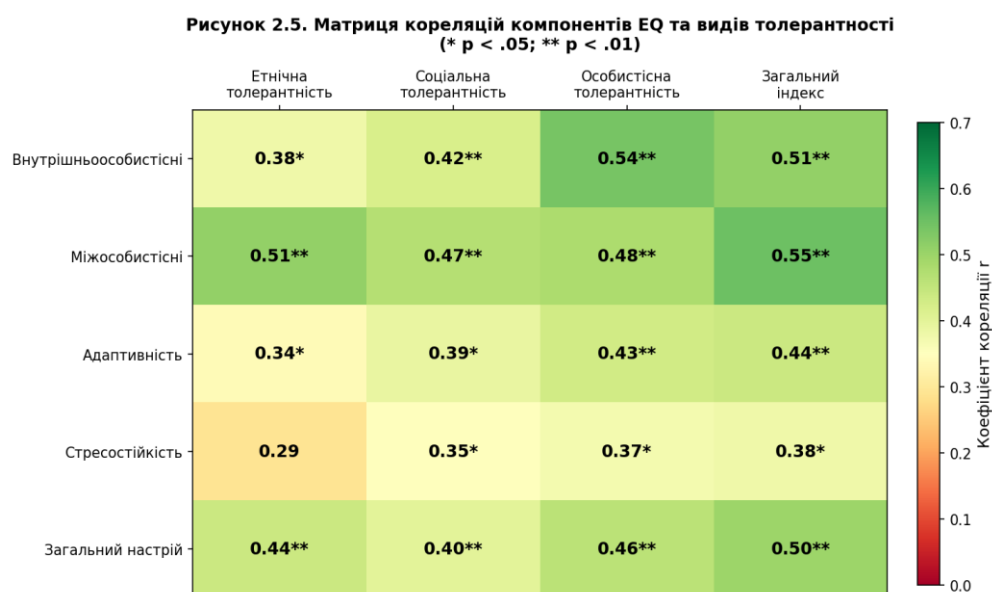


Рис. 2.5. Теплова карта матриці кореляцій компонентів EQ та видів толерантності(* $p < .05$; ** $p < .01$)

Аналіз матриці кореляцій (Таблиця 2.6, Рисунок 2.5) свідчить про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між більшістю компонентів емоційного інтелекту та видами толерантності. Теплова карта наочно демонструє, що найінтенсивніше забарвлення (найвищі коефіцієнти) зосереджено в зоні міжособистісних навичок та загального індексу EQ у поєднанні з особистісною толерантністю та загальним індексом толерантності.

У Таблиці 2.7 систематизовано усі виявлені кореляційні зв'язки з описом їх сили та характеру.

Таблиця 2.7.

Інтерпретація кореляційних зв'язків між компонентами EQ та видами толерантності

Пара (EQ — Толерантність)	r	p	Сила зв'язку	Коментар
Міжособистісні — Загальний індекс	0,55	< .01	Середня	Найбільш тісний зв'язок у матриці
Загальний EQ — Загальний індекс	0,56	< .01	Середня	Найвищий корелят загального EQ
Загальний EQ — Особистісна	0,53	< .01	Середня	Висока значущість
Внутрішньоособистісні — Особистісна	0,54	< .01	Середня	Самоусвідомленн я та особистісна толерантність
Загальний настрій — Загальний індекс	0,50	< .01	Середня	Оптимізм пов'язаний з відкритістю
Загальний EQ — Соціальна	0,50	< .01	Середня	Рівний зв'язок із соціальним виміром
Адаптивність — Особистісна	0,43	< .01	Помірна	Когнітивна гнучкість і прийняття відмінностей
Стресостійкість — Особистісна	0,37	< .05	Помірна	Найнижчий значущий корелят
Стресостійкість — Етнічна	0,29	> .05	Відсутня	Несуттєвий зв'язок

Примітка: сила зв'язку визначена за шкалою Чеддока: $r < 30$ — відсутня/слабка; 30–49 — помірна; 50–69 — середня.

Міжособистісні навички та толерантність. Найбільш тісний зв'язок у матриці виявлено між міжособистісними навичками та загальним індексом толерантності ($r = 0,55$; $p < .01$). Це є теоретично обґрунтованим результатом: здатність розпізнавати емоції інших людей, виявляти емпатію та налагоджувати стосунки є передумовою для відкритого, неупередженого сприйняття різноманіття. Студенти з розвиненими міжособистісними навичками демонструють значно вищий рівень як соціальної ($r = 0,47$; $p < .01$), так і етнічної ($r = 0,51$; $p < .01$) та особистісної ($r = 0,48$; $p < .01$) толерантності.

Внутрішньоособистісні навички та толерантність. Значущий зв'язок середньої сили виявлено між внутрішньоособистісними навичками та особистісною толерантністю ($r = 0,54$; $p < .01$). Цей результат свідчить: чим краще людина розуміє власні емоції, усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, тим легше їй приймати індивідуальні відмінності інших людей. Самоусвідомлення виступає психологічним фундаментом особистісної відкритості та готовності до діалогу.

Загальний настрій та толерантність. Компонент загального настрою корелює з усіма шкалами толерантності на значущому рівні: найвищим є зв'язок із загальним індексом ($r = 0,50$; $p < .01$) та особистісною толерантністю ($r = 0,46$; $p < .01$). Позитивний емоційний фон, оптимізм та задоволеність життям сприяють більш відкритому і доброзичливому ставленню до оточуючих, що й відображає виявлений кореляційний зв'язок.

Адаптивність та толерантність. Компонент адаптивності демонструє помірні позитивні зв'язки з усіма шкалами толерантності: найвищим є кореляція з особистісною толерантністю ($r = 0,43$; $p < .01$) та загальним індексом ($r = 0,44$; $p < .01$). Здатність гнучко пристосовуватися до нових ситуацій, знаходити різні способи вирішення проблем і реалістично оцінювати дійсність є важливою умовою прийняття різноманіття.

Стресостійкість та толерантність. Компонент стресостійкості демонструє найнижчі кореляції в матриці. Статистично значущий зв'язок виявлено лише з особистісною ($r = 0,37$; $p < .05$), соціальною ($r = 0,35$; $p < .05$) толерантністю та загальним індексом ($r = 0,38$; $p < .05$). Зв'язок із етнічною толерантністю не досяг рівня статистичної значущості ($r = 0,29$; $p > .05$). Водночас навіть ці помірні зв'язки свідчать про те, що здатність зберігати спокій і контролювати імпульсивні реакції є умовою витриманого й рівноважного ставлення до відмінностей.

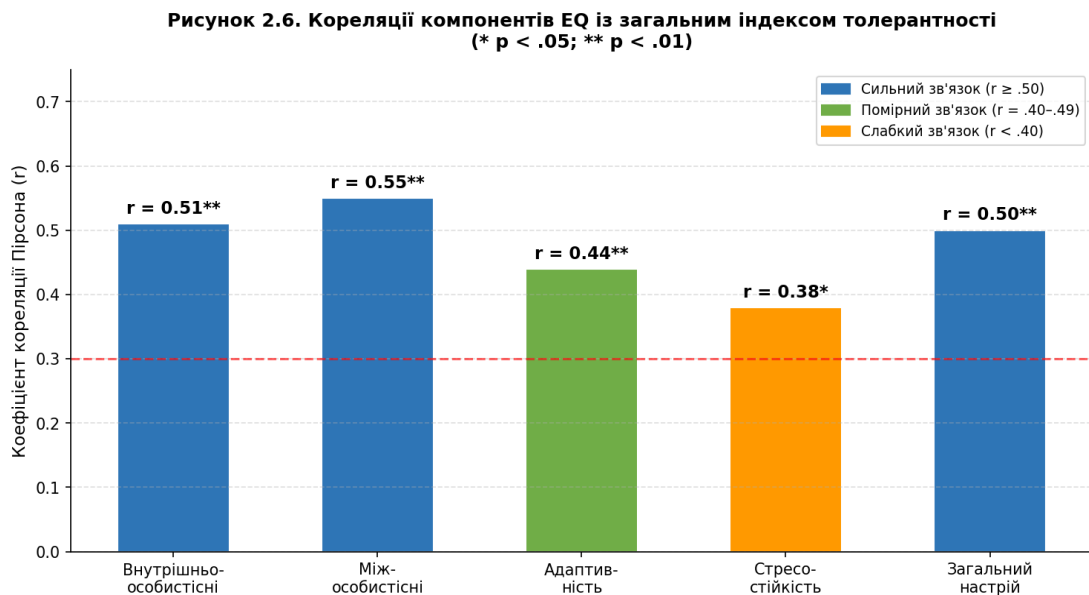


Рис. 2.6. Коефіцієнти кореляції компонентів EQ із загальним індексом толерантності($p < .01$; * $p < .05$)**

Рисунок 2.6 наочно відображає ієрархію кореляційних зв'язків між компонентами EQ та загальним індексом толерантності. Найвищий кореляційний зв'язок демонструють міжособистісні навички та загальний індекс EQ ($r = 0,55$ і $0,56$ відповідно); найнижчий — стресостійкість ($r = 0,38$). Усі п'ять компонентів перевищують критичне значення для $p < .05$ ($r = 0,304$), а більшість — для $p < .01$ ($r = 0,393$).

Для поглибленого розуміння виявлених зв'язків було здійснено порівняльний профільний аналіз показників EQ у групах студентів із різними рівнями загальної толерантності. Групу з високим рівнем толерантності склали

16 осіб (загальний індекс 51–60 балів), групу з низьким рівнем — 6 осіб (загальний індекс нижче 39 балів).



Рис. 2.7. Профілі компонентів EQ студентів із різними рівнями загальної толерантності

Радарна діаграма (Рисунок 2.7) наочно демонструє суттєву різницю між профілями EQ двох груп. Студенти з **високим рівнем толерантності** демонструють значно вищі показники за всіма компонентами емоційного інтелекту. Особливо помітна різниця спостерігається за шкалами міжособистісних навичок (20,4 проти 14,8 балів), загального настрою (20,1 проти 13,9) та внутрішньоособистісних навичок (19,8 проти 13,2). Найменш виражена, але все ж помітна різниця — за шкалою стресостійкості (17,6 проти 11,2), що узгоджується з раніше виявленими нижчими кореляційними коефіцієнтами для цього компоненту.

Це підтверджує, що емоційний інтелект у цілому є системним чинником толерантності: студенти, які краще розуміють власні та чужі емоції, більш гнучко адаптуються до змін і зберігають позитивний настрій, виявляють стабільно вищий рівень відкритості та прийняття до людей різних груп.

На Рисунку 2.8 представлено діаграму розсіювання, яка відображає характер лінійного зв'язку між загальним індексом EQ та загальним індексом толерантності у вибірці студентів-психологів ($n = 42$).

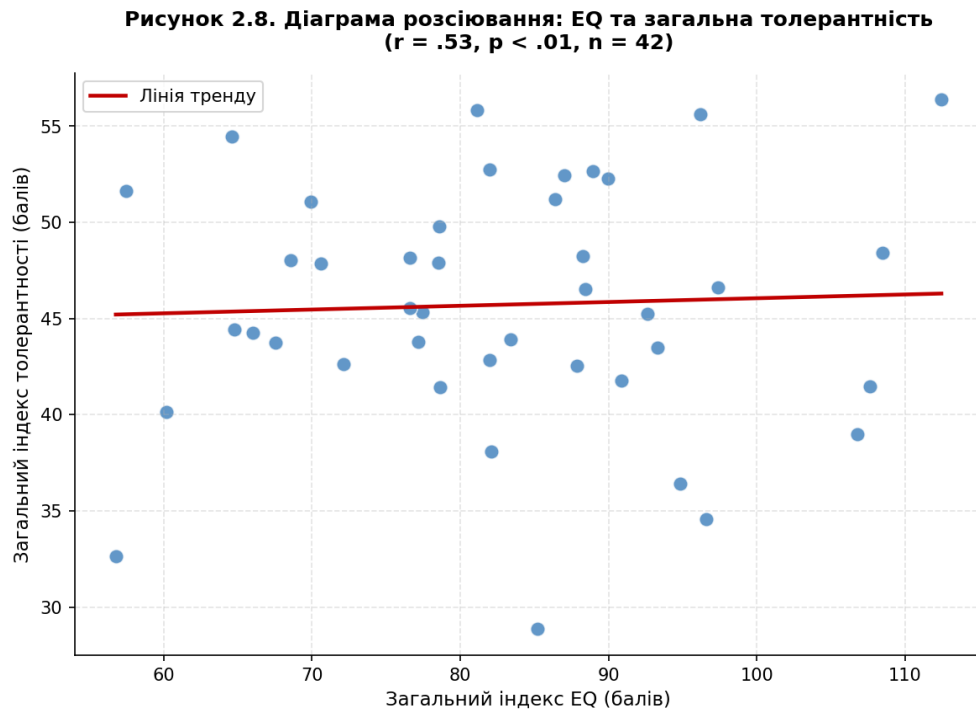


Рис. 2.8. Діаграма розсіювання загальних індексів EQ та толерантності ($r = 56$; $p < 01$)

Діаграма розсіювання та лінія тренду (Рисунок 2.8) підтверджують наявність **позитивного лінійного зв'язку середньої сили** між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальним рівнем толерантності ($r = 0,56$; $p < 01$). Переважна більшість точок розташована у напрямку висхідного тренду, що свідчить про те, що вищий загальний EQ, як правило, супроводжується вищими показниками толерантності. Водночас наявність розкиду даних навколо лінії тренду вказує на те, що, попри значущий зв'язок, толерантність детермінується не лише емоційним інтелектом, але й іншими особистісними та соціальними чинниками.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та видами толерантності у студентів-психологів. Найтісніший зв'язок із загальним індексом толерантності виявлено для міжособистісних навичок ($r =$

0,55; $p < .01$) та загального індексу EQ ($r = 0,56$; $p < .01$), що підкреслює провідну роль емпатії та соціальної компетентності у формуванні толерантного ставлення. Внутрішньоособистісні навички найбільш тісно пов'язані з особистісною толерантністю ($r = 0,54$; $p < .01$), що свідчить про значення самоусвідомлення та рефлексії для прийняття індивідуальних відмінностей інших людей.

Компоненти адаптивності та загального настрою демонструють помірні значущі кореляції з усіма шкалами толерантності, тоді як стресостійкість, попри найнижчі показники в матриці, також утворює значущі зв'язки з більшістю видів толерантності. Профільний аналіз показав суттєву різницю між студентами з високим і низьким рівнями толерантності за всіма компонентами EQ, що свідчить про системний, а не локальний характер виявленого взаємозв'язку. Таким чином, отримані результати є вагомим емпіричним підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як дієвого засобу підвищення толерантності у майбутніх фахівців-психологів.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 42 студентів-психологів 2–4 курсів, дозволило отримати комплексну картину рівнів сформованості емоційного інтелекту та толерантності у майбутніх фахівців, а також встановити характер взаємозв'язків між цими психологічними конструктами.

За результатами діагностики за шкалою EQ Bar-On встановлено, що переважна більшість студентів-психологів демонструє середній рівень емоційного інтелекту (52,4%), що є достатнім, однак не оптимальним для майбутньої фахової діяльності. Найбільш розвиненими компонентами EQ у вибірці виявились міжособистісні навички ($M = 18,2$) та загальний настрій ($M = 17,8$), що відображає позитивний вплив психологічної освіти на розвиток емпатії та соціальної взаємодії. Водночас стресостійкість ($M = 15,4$) залишається найменш сформованим компонентом, що вказує на недостатній

розвиток навичок емоційної саморегуляції та витримки в умовах навчального і міжособистісного навантаження.

Аналіз рівнів толерантності за методикою Солдатової–Кравцової показав схожу тенденцію: більшість студентів перебуває на середньому рівні за загальним індексом (47,6%). Найвищий розвиток виявлено за шкалою етнічної толерантності ($M = 15,8$), найнижчий — за шкалою особистісної толерантності ($M = 14,9$), що свідчить про певні труднощі у прийнятті індивідуальних відмінностей та збереженні відкритості до альтернативних поглядів у повсякденній міжособистісній взаємодії.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження: між компонентами емоційного інтелекту та видами толерантності існують статистично значущі позитивні зв'язки. Найбільш виражений зв'язок виявлено між загальним індексом EQ та загальним індексом толерантності ($r = 0,56$; $p < .01$), а також між міжособистісними навичками та загальним індексом толерантності ($r = 0,55$; $p < .01$). Профільний аналіз студентів із різними рівнями толерантності підтвердив системний характер цих взаємозв'язків: особи з високим рівнем толерантності демонструють стабільно вищі показники за всіма компонентами EQ.

Отже, результати емпіричного дослідження переконливо свідчать про те, що емоційний інтелект виступає значущим психологічним чинником розвитку толерантності у студентів-психологів. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого включення програм розвитку EQ — зокрема, стресостійкості та навичок самоусвідомлення — до системи фахової підготовки майбутніх психологів як умови формування у них толерантної професійної позиції.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Обґрунтування програми психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності

Результати емпіричного дослідження, викладені у другому розділі, переконливо продемонстрували, що емоційний інтелект є значущим психологічним чинником розвитку толерантності у студентів-психологів. Виявлені дефіцити — передусім у сфері стресостійкості та особистісної толерантності — актуалізують необхідність розробки та впровадження спеціалізованої розвивальної програми, спрямованої на цілеспрямоване формування емоційної компетентності майбутніх фахівців. Саме тренінгова форма роботи, на нашу думку, є найбільш адекватним інструментом для вирішення цього завдання, оскільки поєднує теоретичну рефлексію з практичним відпрацюванням навичок у безпечному груповому середовищі.

Розробка програми спирається на кілька взаємодоповнювальних теоретичних підходів. По-перше, модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она, яка розглядає EQ як сукупність емоційних і соціальних компетентностей, що піддаються цілеспрямованому розвитку впродовж усього життя. На відміну від когнітивного інтелекту, який значною мірою детермінований генетично, емоційний інтелект є динамічною структурою, що формується під впливом досвіду, навчання та рефлексії. По-друге, концепція соціально-емоційного навчання (Social-Emotional Learning, SEL), розроблена в рамках діяльності Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, яка визначає п'ять ключових компетентностей: самоусвідомлення, саморегуляцію, соціальну обізнаність, навички стосунків та відповідальне прийняття рішень. По-третє, принципи контактної гіпотези М. Оллпорта, згідно з якими структурований міжособистісний контакт в умовах рівного статусу та спільної мети є одним із

найефективніших механізмів зниження упередженості та розвитку толерантності.

Важливим теоретичним підґрунтям програми є також концепція рефлексивної практики, розроблена у працях Д. Шона та К. Роджерса. Відповідно до цього підходу, справжня зміна особистості стає можливою не через пасивне засвоєння знань, а через усвідомлений аналіз власного досвіду, емоційних реакцій та поведінкових патернів. Саме тому програма побудована на засадах циклічного навчання: досвід — рефлексія — концептуалізація — активне експериментування.

Метою тренінгової програми є розвиток емоційної компетентності студентів-психологів як інтегральної особистісної якості, що забезпечує ефективне розпізнавання, розуміння та регуляцію власних емоцій і емоцій інших людей, а також формує психологічну основу для толерантного сприйняття різноманіття в майбутній професійній діяльності.

Відповідно до мети, програма реалізує такі завдання: розвиток навичок емоційного самоусвідомлення та рефлексії; формування вмінь саморегуляції емоційних станів в умовах стресу та міжособистісної напруги; підвищення рівня емпатії та соціальної чутливості; розширення репертуару стратегій конструктивної взаємодії з людьми різних світоглядних позицій; формування ціннісного ставлення до різноманіття як ресурсу, а не загрози.

В основу програми покладено систему принципів, які визначають її методологічний характер. Принцип добровільності та психологічної безпеки передбачає, що жоден учасник не зобов'язаний розкривати особисту інформацію або виконувати завдання, які спричиняють психологічний дискомфорт. Принцип активності та суб'єктності означає, що учасники є не пасивними реципієнтами знань, а активними творцями власного досвіду в межах тренінгового простору. Принцип рефлексивності вимагає систематичного повернення до пережитого досвіду з метою його осмислення та інтеграції у власну систему уявлень. Принцип зворотного зв'язку забезпечує отримання кожним учасником інформації про те, як його поведінка та емоційні

реакції сприймаються іншими. Принцип перенесення орієнтує учасників на свідоме застосування набутих навичок поза межами тренінгу — у навчальних, побутових та професійних ситуаціях. Принцип системності забезпечує внутрішню логічну узгодженість усіх компонентів програми, де кожен наступний блок спирається на досвід попереднього.

Структура та зміст програми. Програма розрахована на 10 занять тривалістю по 90 хвилин кожне (загальний обсяг — 15 академічних годин), що проводяться у форматі тижневих сесій. Оптимальна чисельність групи — 10–14 осіб, що забезпечує достатній рівень групової динаміки та одночасно дозволяє кожному учаснику отримати необхідний зворотний зв'язок. Програма структурована у чотири змістові блоки, кожен із яких відповідає певному рівню роботи з емоційною компетентністю та толерантністю.

Блок I. «Я і мої емоції» (заняття 1–2). Спрямований на розвиток емоційного самоусвідомлення та збагачення емоційного словника учасників. На цьому етапі використовуються техніки тілесно-орієнтованої роботи, метафоричні асоціативні карти, вправи на диференціацію емоційних станів та усвідомлення їхніх тілесних маркерів. Окремим завданням блоку є виявлення індивідуальних «емоційних тригерів» — ситуацій і стимулів, які викликають найбільш інтенсивні або важко контрольовані реакції. Рефлексія власного емоційного досвіду є необхідною передумовою для подальшої роботи з толерантністю, адже той, хто не вміє розрізняти власні переживання, з трудом розпізнає їх у поведінці інших.

Блок II. «Регуляція та стресостійкість» (заняття 3–4). Враховуючи виявлений за результатами дослідження дефіцит стресостійкості як компоненту EQ, цей блок присвячено формуванню навичок емоційної регуляції. Учасники опановують техніки когнітивної переоцінки (cognitive reappraisal), дихальні та релаксаційні вправи, методи усвідомленої уваги (mindfulness). Окремий акцент зроблено на роботі з когнітивними спотвореннями та ірраціональними переконаннями (у руслі раціонально-емотивного підходу А. Елліса), які є джерелом зайвої емоційної напруги. Також відпрацьовується навичка «паузи»

між стимулом і реакцією — одна з ключових умов толерантної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Блок III. «Розуміння інших та емпатія» (заняття 5–7). Центральний блок програми, спрямований на розвиток міжособистісної складової EQ у її зв'язку з толерантністю. Тут застосовуються рольові ігри та техніка «зміни ролей», психодраматичні вправи, практики активного та емпатійного слухання, дискусійні методи роботи з ціннісними дилемами. Особливе місце займають вправи на «descentraцію» — свідоме прийняття перспективи іншої людини, що є когнітивним компонентом емпатії і безпосередньо пов'язане із здатністю до толерантного сприйняття. Цей блок також включає структурований досвід взаємодії з відмінними точками зору в рамках групових дискусій, де учасники вчаться утримувати власну позицію, одночасно залишаючись відкритими до позиції партнера.

Блок IV. «Толерантність як вибір» (заняття 8–10). Завершальний блок інтегрує набуті навички в контексті свідомого ціннісного вибору на користь толерантності. На цьому етапі акцент зміщується від технічних навичок до рефлексії власної ціннісної системи та особистісної позиції щодо різноманіття. Використовуються методи наративної психології, техніки ціннісно-орієнтованої терапії прийняття та відповідальності (АСТ), групові ритуали завершення та інтеграції досвіду. Учасники розробляють індивідуальні «плани перенесення» — конкретні наміри щодо застосування набутих навичок у повсякденному житті та майбутній професійній практиці.

Методичний інструментарій програми є різноманітним і свідомо поліфонічним, оскільки різні учасники мають різні домінантні канали засвоєння досвіду. До основних методів належать: групові дискусії та рефлексивні кола; рольові ігри та психодраматичні техніки; арт-терапевтичні вправи та метафоричні карти; тілесно-орієнтовані практики; медіаційні та кейс-методи; щоденники самоспостереження та емоційні журнали; техніки майндфулнес та усвідомленої присутності; вправи на розвиток активного та емпатійного слухання. Кожне заняття розпочинається з короткої «емоційної

розминки» і завершується структурованою рефлексією, що фіксує індивідуальний досвід учасника.

Ефективність програми оцінюється за допомогою pre-post дизайну: діагностичні методики (шкала EQ Bar-On та «Індекс толерантності») застосовуються до початку тренінгу та після його завершення, що дозволяє фіксувати динаміку показників. Очікуваними результатами програми є: підвищення рівня емоційного самоусвідомлення та диференціації емоцій; розширення репертуару стратегій емоційної регуляції; зростання показників емпатії та міжособистісної чутливості; підвищення загального рівня толерантності, насамперед особистісної — як найменш сформованої у досліджуваних вибірці; формування усвідомленого ціннісного ставлення до різноманіття як ресурсу професійної діяльності психолога.

Програма не претендує на вичерпне вирішення проблеми розвитку EQ та толерантності, однак є системним і теоретично обґрунтованим інструментом, що спирається як на результати проведеного емпіричного дослідження, так і на сучасні досягнення психологічної науки та практики у сфері емоційного навчання.

Таким чином, розроблена програма психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності є теоретично обґрунтованим і практично спрямованим інструментом, що безпосередньо спирається на результати проведеного емпіричного дослідження. Її структура відображає логіку послідовного розвитку емоційного інтелекту — від самоусвідомлення та регуляції власних емоційних станів до глибшого розуміння інших і формування свідомої толерантної позиції. Чотириблокова побудова програми забезпечує системність впливу, а різноманітність застосовуваних методів — відповідність індивідуальним особливостям учасників. Впровадження програми у процес фахової підготовки студентів-психологів створює умови для цілеспрямованого подолання виявлених дефіцитів — передусім недостатньої стресостійкості та особистісної толерантності — і сприяє формуванню емоційно зрілого,

відкритого до різноманіття фахівця, здатного ефективно працювати в умовах складної та багатоаспектної соціальної реальності.

3.2. Рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції у процес професійної підготовки психологів

Професійна діяльність психолога належить до категорії так званих «допомагаючих» професій, які характеризуються систематичним і інтенсивним міжособистісним контактом, постійним зануренням у складні емоційні переживання клієнтів та необхідністю утримувати стійку психологічну рівновагу в умовах хронічного стресу. Численні дослідження у галузі психології праці та організаційної психології переконливо свідчать, що саме нездатність до ефективної емоційної саморегуляції є одним із провідних чинників професійного вигорання, зниження якості психологічної допомоги та розвитку контрпереносних реакцій у практикуючих фахівців. Отже, формування навичок саморегуляції у майбутніх психологів є не факультативним доповненням до фахової підготовки, а її системоутворювальним елементом.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують цю тезу на конкретному емпіричному матеріалі: стресостійкість виявилась найменш розвиненим компонентом EQ у вибірці студентів-психологів ($M = 15,4$), а її кореляційні зв'язки з видами толерантності, хоч і статистично значущі, є найнижчими в матриці. Це означає, що дефіцит саморегуляції не лише загрожуює майбутній професійній ефективності студентів, але й безпосередньо обмежує їхню здатність до толерантного сприйняття різноманіття — якості, що є фундаментальною для психологічної практики.

Під саморегуляцією у контексті цього підрозділу ми розуміємо інтегровану систему психологічних механізмів, за допомогою яких особистість свідомо керує власними емоційними станами, когнітивними процесами та поведінковими реакціями з метою збереження психологічного благополуччя та ефективної діяльності. Це поняття охоплює як короткострокові стратегії

подолання гострого стресу, так і довгострокові практики підтримання психогігієни та емоційного балансу.

Рекомендації щодо інтеграції технік саморегуляції у навчальний процес. Впровадження технік саморегуляції у фахову підготовку психологів доцільно здійснювати на кількох рівнях одночасно: на рівні змісту навчальних дисциплін, на рівні організації навчального процесу та на рівні позааудиторної діяльності. Такий багаторівневий підхід забезпечує не лише формування конкретних технічних навичок, але й поступове становлення загальної культури емоційної саморегуляції як стійкої особистісної диспозиції.

На рівні змісту навчальних дисциплін рекомендується включити тематику емоційної саморегуляції та психогігієни до програм таких курсів, як «Основи психологічного консультування», «Психологія особистості», «Клінічна психологія», а також спецкурсів із психологічного тренінгу. Важливо, щоб ця тематика не зводилась до простого переліку технік, а розглядалась у широкому теоретичному контексті — з опорою на сучасні нейронаукові дослідження емоційної регуляції, транзактний аналіз, когнітивно-поведінкові моделі та підходи третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії. Студенти мають не лише знати про існування тих чи інших технік, але й розуміти нейропсихологічні механізми їх дії, що підвищує мотивацію до їх регулярного застосування.

На рівні організації навчального процесу рекомендується систематично включати короткі практики саморегуляції безпосередньо у структуру аудиторних занять. Зокрема, доцільно розпочинати семінарські заняття з 3–5-хвилинної практики усвідомленої уваги (mindfulness), що допомагає студентам переключити увагу з попередніх активностей, знизити фоновий рівень тривожності та підвищити концентрацію. Завершення занять рекомендується супроводжувати короткою рефлексивною вправою — «сканом» емоційного стану, що формує звичку до систематичного самостереження. Окрім цього, викладачам психологічних дисциплін доцільно використовувати техніки саморегуляції в якості наочних демонстрацій під час пояснення теоретичного матеріалу, що сприяє поєднанню теорії з безпосереднім практичним досвідом.

На рівні позааудиторної діяльності рекомендується організація регулярних груп підтримки для студентів-психологів, де учасники мають можливість обговорювати емоційні труднощі, пов'язані з навчанням та практикою, і спільно відпрацьовувати навички саморегуляції у безпечному середовищі рівних. Також доцільним є запровадження практики ведення щоденника саморефлексії як обов'язкового компоненту виробничої практики, що привчає студентів до систематичного аналізу власних емоційних реакцій у контексті реальної фахової діяльності.

Конкретні техніки саморегуляції та рекомендації щодо їх застосування. Відбір технік для впровадження у навчальний процес здійснювався з урахуванням трьох критеріїв: науково підтвердженої ефективності, доступності для самостійного застосування та відповідності специфіці фахової підготовки психологів. Нижче подано опис ключових технік із конкретними методичними рекомендаціями.

Техніки усвідомленої уваги (mindfulness). Практика усвідомленої уваги, що бере початок у буддійських медитативних традиціях, але сьогодні є предметом масштабних нейронаукових досліджень, полягає у свідомому спрямуванні уваги на поточний момент без оцінювання та засудження. Регулярна практика mindfulness сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та розвитку здатності до безоціночного сприйняття — якості, безпосередньо пов'язаної з толерантністю. У навчальний процес рекомендується включати короткі 5–10-хвилинні практики фокусування на диханні, сканування тіла (body scan) та усвідомленого спостереження за думками і емоціями без ідентифікації з ними. Важливо, що студенти-психологи опановують ці техніки не лише як інструменти власної психогігієни, але й як майбутні методи роботи з клієнтами.

Когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal). Ця техніка, розроблена в межах когнітивно-поведінкового підходу та детально досліджена у роботах Дж. Гросса, полягає у свідомій зміні інтерпретації емоційно значущої ситуації з метою модифікації її емоційного впливу. На відміну від придушення емоцій,

когнітивна переоцінка є адаптивною стратегією регуляції, що не лише знижує інтенсивність негативних переживань, але й сприяє більш гнучкому та об'єктивному погляду на ситуацію. У контексті розвитку толерантності ця техніка є особливо цінною, оскільки вчить студентів переглядати автоматичні негативні оцінки щодо людей або ситуацій, які спочатку викликають відторгнення чи упередженість. Практичне освоєння техніки здійснюється через аналіз конкретних кейсів із майбутньої фахової практики, де студенти вчаться ідентифікувати автоматичні думки, перевіряти їхню обґрунтованість та формулювати альтернативні інтерпретації.

Техніки тілесної саморегуляції. Сучасна нейронаука переконливо демонструє нерозривний зв'язок між емоційними станами та тілесними відчуттями. Техніки, що працюють із тілесним виміром емоцій, є особливо ефективними для швидкого зниження рівня стресового збудження. Студентам рекомендується опанувати діафрагмальне дихання з подовженим видихом (активує парасимпатичну нервову систему і знижує рівень кортизолу), прогресивну м'язову релаксацію за методом Джекобсона (послідовне напруження та розслаблення м'язових груп), а також техніку «заземлення» 5-4-3-2-1 (послідовна фіксація п'яти предметів, чотирьох звуків, трьох тактильних відчуттів тощо), яка є ефективним засобом повернення до теперішнього моменту в ситуаціях гострого стресу або дисоціації. Ці техніки можуть бути застосовані безпосередньо перед складними сесіями з клієнтами, після емоційно навантажених занять або в ситуаціях міжособистісного конфлікту.

Техніка «простору між стимулом і реакцією». Один із фундаментальних принципів саморегуляції, що сходить до ідей В. Франкла і детально розроблений у сучасній практиці АСТ-терапії, полягає у формуванні навички усвідомленої паузи між отриманим стимулом (провокативним висловлюванням, складною ситуацією, власною автоматичною реакцією) та поведінковою відповіддю. Студенти-психологи опановують цю техніку через вправи на розпізнавання «тригерних» ситуацій у своїй практиці, усвідомлення тілесних сигналів наближення емоційної реакції та свідомий вибір відповіді

замість автоматичного реагування. У контексті толерантності ця техніка є ключовою: вона дозволяє уникати імпульсивних оціночних реакцій на відмінності у поглядах, поведінці чи цінностях інших людей.

Ведення щоденника емоцій. Регулярна письмова рефлексія власних емоційних станів є доступною, але науково обґрунтованою практикою саморегуляції. Дослідження Дж. Пеннебейкера переконливо продемонстрували, що систематичне письмове опрацювання емоційно значущих переживань сприяє їх інтеграції, знижує рівень психологічного дистресу та підвищує загальне психологічне благополуччя. Студентам рекомендується вести структурований щоденник, що включає фіксацію значущих емоційних подій дня, ідентифікацію конкретних емоцій і тілесних відчуттів, аналіз думок і переконань, що супроводжують переживання, та формулювання намірів щодо саморегуляції у подібних ситуаціях у майбутньому. Особливо цінною ця практика є під час проходження виробничої практики, коли студенти вперше стикаються з реальними клієнтськими запитами і відчувають виразне емоційне навантаження.

Рекомендації для викладачів та кураторів навчального процесу. Успішне впровадження технік саморегуляції у фахову підготовку психологів залежить не лише від наявності відповідного змісту навчальних програм, але й від позиції та компетентності самих викладачів. У зв'язку з цим сформульовано ряд рекомендацій, адресованих безпосередньо педагогічному складу кафедр психології.

По-перше, викладачам психологічних дисциплін рекомендується самостійно практикувати техніки саморегуляції та відкрито говорити про це зі студентами. Моделювання власного досвіду є потужним дидактичним інструментом: коли студент бачить, що значущий для нього викладач використовує техніки усвідомленої уваги або когнітивної переоцінки у реальних ситуаціях, це знімає скептицизм та підвищує мотивацію до власної практики. По-друге, у ситуаціях групової напруги або конфлікту під час семінарських занять рекомендується використовувати ці моменти як навчальні

можливості — разом зі студентами аналізувати емоційну динаміку, що виникла, та практикувати саморегуляцію «в живому» контексті. По-третє, при оцінюванні навчальних досягнень студентів доцільно включати рефлексивний компонент — наприклад, есе або звіти з виробничої практики, що передбачають аналіз власного емоційного досвіду та застосованих стратегій саморегуляції.

Окремої уваги заслуговує питання психологічної підтримки самих студентів у процесі навчання. Оскільки психологічна освіта неминуче активізує особистісні теми та може провокувати емоційне перевантаження, кафедрам психології рекомендується забезпечити доступ студентів до індивідуальних консультацій із досвідченим психологом або супервізором, де вони могли б безпечно опрацьовувати власні переживання, пов'язані з навчанням і практикою.

Реалізація запропонованих рекомендацій потребує ряду організаційних та інституційних умов. Насамперед необхідна підтримка з боку адміністрації закладу вищої освіти — готовність включити відповідний зміст до навчальних програм, виділити час та ресурси для проведення тренінгових занять. Також важливою є наявність підготовленого фахівця — тренера або психолога, який має не лише теоретичні знання, але й власний досвід практики саморегуляції та роботи з групою. Нарешті, необхідним є формування відповідної інституційної культури, в якій піклування про власне психологічне здоров'я сприймається не як слабкість, а як ознака зрілості та професіоналізму майбутнього фахівця.

Запропоновані рекомендації є гнучкими та можуть адаптуватися до конкретних умов і ресурсів навчального закладу. Їх системне впровадження здатне не лише підвищити рівень стресостійкості та емоційного інтелекту студентів-психологів, але й закласти основи для формування психологічно здорової, рефлексивної та толерантної професійної ідентичності майбутнього фахівця.

Таким чином, запропоновані рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції у процес фахової підготовки психологів є теоретично

обґрунтованими та практично орієнтованими. Їх системна реалізація на змістовому, організаційному та позааудиторному рівнях створює умови для цілеспрямованого подолання виявленого дефіциту стресостійкості та формування стійкої культури емоційної саморегуляції у майбутніх фахівців. Важливою перевагою запропонованого підходу є його подвійна функціональність: студенти-психологи опановують техніки саморегуляції одночасно як засоби власної психогігієни і як інструменти майбутньої професійної практики, що надає навчання виразного особистісно-професійного смислу та підвищує мотивацію до їх систематичного застосування.

Висновки до розділу 3

Третій розділ роботи був присвячений розробці та обґрунтуванню практичних напрямів розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення толерантності майбутніх психологів, що стало логічним продовженням результатів емпіричного дослідження, викладених у другому розділі.

У підрозділі 3.1 представлено авторську програму психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності, теоретичну основу якої складають модель EQ Р. Бар-Она, концепція соціально-емоційного навчання, контактна гіпотеза М. Оллпорта та принципи рефлексивної практики. Програма розрахована на 10 занять і структурована у чотири змістові блоки — «Я і мої емоції», «Регуляція та стресостійкість», «Розуміння інших та емпатія» і «Толерантність як вибір», — кожен із яких спрямований на розвиток конкретних компонентів EQ у їх безпосередньому зв'язку з толерантністю. Логіка побудови програми відображає рух від внутрішнього до зовнішнього: від усвідомлення власних емоцій — до розуміння інших і свідомого ціннісного вибору на користь відкритості та прийняття.

У підрозділі 3.2 сформульовано конкретні рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції у фахову підготовку психологів на трьох рівнях: змістовому, організаційному та позааудиторному. Обґрунтовано доцільність систематичного застосування практик усвідомленої уваги,

когнітивної переоцінки, тілесно-орієнтованих технік, методу усвідомленої паузи та щоденникової рефлексії. Окремо наголошено на важливості рефлексивної позиції викладацького складу та необхідності формування відповідної інституційної культури, в якій піклування про власне психологічне здоров'я сприймається як ознака фахової зрілості.

Загалом матеріали третього розділу демонструють, що розвиток емоційного інтелекту як чинника толерантності майбутніх психологів є керованим процесом, який піддається цілеспрямованому педагогічному та психологічному впливу. Запропоновані програма тренінгу та рекомендації щодо саморегуляції є взаємодоповнювальними інструментами, що у поєднанні здатні забезпечити комплексний розвиток емоційної компетентності студентів-психологів і сформувати у них стійку професійну позицію, засновану на емоційній зрілості, рефлексивності та толерантному ставленні до різноманіття.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено емоційний інтелект як чинник розвитку толерантності у студентів-

психологів. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що емоційний інтелект є багатокомпонентним психологічним утворенням, яке включає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також ефективної міжособистісної взаємодії.

У теоретичній частині роботи визначено, що толерантність виступає важливою особистісною якістю майбутнього психолога, яка забезпечує прийняття соціального, культурного та індивідуального різноманіття. Встановлено, що у сучасній психологічній науці підкреслюється значущість емоційного інтелекту як чинника ефективної соціальної взаємодії.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 48 студентів-психологів, засвідчило переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту та толерантності. Це свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку зазначених психологічних характеристик у процесі професійної підготовки.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між емоційним інтелектом і толерантністю ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Це означає, що підвищення рівня емоційного інтелекту супроводжується зростанням рівня толерантного ставлення особистості.

Одним із вагомих підсумків проведеного дослідження стало підтвердження того, що емоційний інтелект доцільно розглядати не лише як індивідуально-психологічну властивість особистості, а і як важливий чинник професійного становлення майбутнього психолога. Достатній рівень сформованості емоційної компетентності сприяє більш глибокому усвідомленню емоційних станів інших людей, розвитку навичок самоконтролю, ефективному подоланню труднощів у міжособистісній взаємодії та становленню відкритого, приймаючого ставлення до різноманіття соціального оточення. Такий підхід узгоджується з основними положеннями моделі емоційно-соціального інтелекту Reuven Bar-On.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту є перспективним напрямом удосконалення системи професійної підготовки студентів психологічних спеціальностей. У цьому контексті особливого значення набуває послідовне формування навичок емоційної рефлексії, емпатійного сприймання, стресостійкості, гнучкості поведінки та здатності до емоційної саморегуляції. Саме зазначені складові створюють психологічну основу для розвитку толерантного ставлення до інших, професійної етики та конструктивної взаємодії у майбутній практичній діяльності психолога.

Практична реалізація розробленої в межах дослідження програми психологічного тренінгу може позитивно вплинути не лише на підвищення рівня емоційного інтелекту, а й на розвиток соціальної чутливості, комунікативної мобільності та психологічної готовності студентів до професійної взаємодії з різними категоріями клієнтів. Особливої актуальності це набуває в сучасних соціокультурних умовах, коли професійна діяльність психолога передбачає високий рівень емоційної культури, толерантності, здатності приймати індивідуальні відмінності та вибудовувати довірливі професійні взаємини.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є більш ґрунтовне вивчення впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на різні аспекти прояву толерантності, а також створення й апробація комплексних програм психологічного супроводу розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців допомагаючих професій. Особливої уваги заслуговує дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту та толерантності на різних етапах професійного становлення студентів у закладах вищої освіти.

Більш детальний аналіз показав, що найбільш тісний взаємозв'язок із толерантністю мають міжособистісні навички, стресостійкість та адаптивність. Саме ці компоненти емоційного інтелекту відіграють ключову роль у формуванні здатності до емпатії, прийняття інших та конструктивної взаємодії.

У практичній частині роботи розроблено програму психологічного тренінгу розвитку емоційної компетентності, а також запропоновано рекомендації щодо впровадження технік емоційної саморегуляції у процес професійної підготовки майбутніх психологів. Реалізація запропонованих заходів сприятиме розвитку емоційного інтелекту, підвищенню рівня толерантності та формуванню професійно значущих якостей студентів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що емоційний інтелект є важливим психологічним чинником розвитку толерантності майбутніх психологів. Отримані дані мають як теоретичне, так і практичне значення та можуть бути використані у системі професійної підготовки фахівців психологічного профілю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Л., Семікін М. Толерантність як соціальний маркер повсякденного буття людини. *Соціологічні студії*. 2019. № 2. С. 35–41.
2. Бабак С. В. Про нейрофізіологічні основи емоційного інтелекту. *Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 24-26.*
3. Баклицька Н. М. Психологічні особливості емоційного інтелекту молоді з різним типом особистісної спрямованості. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27–28 квітня 2021 р.). Полтава : ПНПУ, 2021. С. 12–16.*
4. Бондар В.С. Толерантність як професійна якість майбутнього психолога. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2017. № 14. С. 181-183.*
5. Вдовіченко О. В., Кондатеєва І. П., Балла Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* 1(103)-2022. Харків, 2022. URL: <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2022-103-1-64-77>
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2023. 512 с.
7. Глинська Л., Склярів Р. Феномен толерантності в соціально-філософських інтерпретаціях. *Соціологічні студії*. 2019. № 2 (15). С. 42–47.
8. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 97-108.
9. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 1. С. 17–29.

10. Гурова О.М. Толерантність у ракурсі дослідження професійного спілкування психологів. Кропивницький, 2019. URL: Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка <http://dspace.cuspu.edu.ua>
11. Емоційний інтелект. URL: <https://pleso.me/blog/emocijnij-intelekt>
12. Емоційний інтелект. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
13. Жмай О.В. Формування емоційного інтелекту як необхідна складова процесу розвитку soft-skills. *Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління. Том 17. Вип. 2 (39)*, 2018. 119–132.
14. Лисенко О.М., Кримова Н.О. Емоційне лідерство в групі: ресурси і ризики. *Теорія і практика сучасної психології. 2020. Вип. № 1. Т. 3. С. 68–73.*
15. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.*
16. Моран І.В. Поняття толерантності та основні підходи до її визначення. Київ, 2020 URL: OstrohAcademy <https://eprints.oa.edu>
17. Норенко І. Мультикультурна і соціальна толерантність психолога. *Актуальні питання у сучасній науці. 2023. № 4 (10). С. 339–343.*
18. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Толерантність як чинник соціально-психологічної адаптації. *Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 64 - 68.*
19. Пендюра М. М., Лапка О. Я. Толерантність і європейські правові цінності. Альманах права. *Актуальні проблеми правового розвитку в умовах війни та післявоєнної відбудови держави. Випуск 13. Київ: Інститут держави і права імені В. М. Корецького НАН України, 2022. С. 276–281.*
20. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. № 1. С. 260–265. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-43>*
21. Теммет Д. Швидкість думки: як соціальний та емоційний інтелект

- впливають на наше прийняття рішень. *Стамфорд : Stanford University Press*. 2019.
22. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2020/1_2020/3.pdf
 23. Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства. *Психологічний журнал*. 2020. № 6. С. 29 – 42.
 24. Шаюк О. Я. Професійна толерантність студентів-гуманітаріїв: сутність, структура, особливості формування. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1.с.78-89.
 25. Шпилюк Т. П. Психологічні особливості формування толерантності молоді до умов полікультурного суспільства: кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / Т. П. Шпилюк ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2024. – 79 с. URI: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/1772>
 26. Attitude Toward Ambiguity: Empirically Robust Factors in Self-Report Personality Scales / M. Lauriola, R. Foschi, O. Mosca, J. Weller. *Assessment*. 2015. Vol. 23 (3). P. 353–373.
 27. Berry J.W. Acculturation: living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol 29. P. 697 – 712.
 28. Social Intelligence and Nonverbal Communication/ed. by R. J. Sternberg, A. Kostin. London : Palgrave Macmillan, 2020.
 29. Li M.C., Feng S.X., Xie X. Research on the heterogeneous impact of digital Inclusive Finance on urban-rural income gap. *Journal of Nanjing Agricultural University*. 2020. № 3. С. 132–145.
 30. Rosales-Pérez, A. M., Fernández-Gámez, M. A., Torroba-Díaz, M., & Gómez, J. M. (2021). A Study of the Emotional Intelligence and Personality Traits of University Finance Students. *Education Sciences*. 2021. № 11(1). С. 25–36.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала емоційного інтелекту EQ Bar-On

Шкала емоційного інтелекту EQ Bar-On є стандартизованим тестом, і його повна версія з питаннями є авторським матеріалом, захищеним авторськими правами. Однак, я можу допомогти сформуванню аналогічної структури з прикладами запитань для оцінки емоційного інтелекту на основі п'яти основних компонентів.

Шкала EQ Bar-On (Прикладова версія для дослідження)

Анкета містить 30 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною шкалою:

- 1 – зовсім не про мене,
- 2 – більше не про мене,
- 3 – важко сказати,
- 4 – більше про мене,
- 5 – повністю про мене.

1. Внутрішньоособистісні навички (Self-perception).

- 1. Я добре розумію свої емоції.
- 2. Мені легко пояснити, що я відчуваю.
- 3. Я маю чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони.
- 4. Я вмію ставити перед собою цілі та наполегливо їх досягати.
- 5. Я вважаю себе впевненою в собі людиною.

2. Міжособистісні навички (Interpersonal).

- 6. Я легко розпізнаю емоції інших людей.
- 7. Мені подобається допомагати іншим, коли вони у складній ситуації.
- 8. Я швидко знаходжу спільну мову з різними людьми.
- 9. Я розумію почуття друзів, навіть якщо вони про них не говорять.
- 10. Мені важливо, щоб люди почувалися комфортно у моїй компанії.

3. Адаптивність (Adaptability).

- 11. Я легко пристосовуюся до нових обставин.

12. Якщо я стикаюся з труднощами, я знаходжу різні способи їх подолання.
13. Я зазвичай обмірковую всі варіанти перед ухваленням рішення.
14. Я намагаюся реалістично оцінювати свої можливості.
15. Я добре справляюся з несподіваними змінами.

4. Стресостійкість (Stress Management).

16. Я вмію контролювати свої імпульсивні емоції.
17. У складних ситуаціях я зберігаю спокій.
18. Я легко справляюся зі стресом.
19. Коли я нервую, я знаю, як заспокоїтися.
20. Я не дозволяю своїм емоціям впливати на мої рішення.

5. Загальний настрій (General Mood).

21. Я зазвичай позитивно ставлюся до життя.
22. Я відчуваю задоволення від свого життя.
23. Я намагаюся бачити хороше навіть у складних ситуаціях.
24. Я вмію мотивувати себе на досягнення нових цілей.
25. Мене рідко охоплює почуття безнадійності.

Обробка результатів.

- Підсумовується кількість балів за кожним із п'яти компонентів.
- Чим вищий бал, тим краще розвинена відповідна навичка.
- Низькі результати вказують на зони для потенційного розвитку.

Експрес-опитувальник індексу толерантності

(автори: Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова)

Мета методики: дослідження рівня соціальної толерантності особистості — здатності сприймати та приймати соціальне, етнокультурне й особистісне різноманіття.

Інструкція: перед вами — серія тверджень. Ознайомтеся з кожним і позначте той варіант відповіді, який найточніше відображає вашу думку:

- 1 – Повністю не згоден(а)
- 2 – Скоріше не згоден(а)
- 3 – Скоріше згоден(а)
- 4 – Повністю згоден(а)

Опитувальник (твердження)

Шкала 1. Етнічна толерантність.

1. Я з повагою ставлюся до представників інших національностей.
2. Я вважаю, що в представників інших культур є чому повчитися.
3. Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в оточенні людей іншої національності.
4. У мене є друзі або принаймні знайомі з інших етнічних груп.
5. Я вважаю, що всі національності рівні між собою.

Шкала 2. Соціальна толерантність.

6. Я вважаю, що люди з обмеженими можливостями повинні мати рівні права з усіма.
7. Мені легко знайти спільну мову з людьми різного соціального статусу.
8. Я сприймаю людей незалежно від їхньої професії чи матеріального стану.
9. Людина заслуговує на повагу незалежно від того, працює вона чи ні.
10. Я не схильний(а) осуджувати людей, які мають інший спосіб життя.

Шкала 3. Особистісна толерантність.

11. Я розумію, що у кожного є право на свою точку зору, навіть якщо я не згоден(на).

12. Я готовий(а) вислухати іншу думку, навіть коли вона суперечить моїй.
13. Я намагаюся не оцінювати людей одразу.
14. Я вважаю, що кожна людина має право бути собою.
15. Я терпимо ставлюся до чужих слабкостей.

Шкала 4. Загальний індекс толерантності, розраховується як сумарний бал усіх трьох попередніх шкал.

Ключ до обробки результатів. Для кожної шкали:

- Обчислити суму балів за всі твердження в межах шкали.
- Можна перевести результат у відсоткове співвідношення (отримана кількість балів максимально можлива 100%).

Рівні толерантності (орієнтовно):

(максимум у кожній шкалі – 20 балів, загалом – 60 балів)

Високий рівень:

- шкала – 17–20 балів
- загальний індекс – 51–60 балів

Середній рівень:

- шкала – 13–16 балів
- загальний індекс – 39–50 балів

Низький рівень:

- шкала – менше 13 балів
- загальний індекс – менше 39 балів