

УДК 159.922.6 (043.3)

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.20>

## ТОЛЕРАНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІОГЕННИХ СИТУАЦІЙ

**Пісоцький Вадим Петрович,**

кандидат філософських наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
<https://orcid.org/0009-0004-6121-8238>

**Горянська Анжела Михайлівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
<https://orcid.org/0009-0002-9741-4623>

У статті представлено теоретичний доробок дослідження толерантності як ресурсу подолання емоціогенних ситуацій та негативних емоційних станів, а також результати комплексного емпіричного дослідження вибірки майбутніх вчителів, що включало діагностування рівня їх комунікативної толерантності та комунікативної установки, самооцінки психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) та копінг-стратегій (за Р. Ларусом і С. Фолкман). Проведено предметний аналіз поняття «толерантність» як внутрішнього психологічного ресурсу особистості в умовах адаптації / самодетермінації. Констатовано, що толерантність є складною системою життєвих цінностей, переконань і ставлень особистості, її смислових і комунікативних установок, захисних та поведінкових механізмів (асертивність, копінг-стратегії), яка забезпечує баланс психологічної стійкості (збереження своєї цілісності) і змінюваності відповідно до вимог її соціального оточення.

Досліджувана вибірка майбутніх вчителів показала допустимі результати з діагностики психічних станів, комунікативної толерантності та високі з негативної комунікативної установки. Серед стратегій подолання найбільшим попитом користуються «самозвинувачення», «пошук соціальної підтримки», «самоконтроль», «позитивна переоцінка». Найменше майбутні вчителі обирають конфронтаційну стратегію. Зроблено загальний висновок, що толерантність особистості та копінг-стратегії майбутніх вчителів тісно пов'язані між собою: з одного боку, копінг-стратегії з позитивною спрямованістю посилюють інструментальне оснащення толерантності, роблять її більш ресурсною, дієвою та активною, з іншого боку, толерантна особистість орієнтується на вибір і реалізацію копінг-стратегій з позитивною просоціальною спрямованістю.

**Ключові слова:** толерантність майбутніх вчителів, комунікативна толерантність, комунікативна установка, емоціогенна ситуація, копінг-стратегії.

### **Pisotskiy Vadim, Horyanska Angela. Tolerance of future teachers as a resource for overcoming emotional situations**

The article presents the theoretical development of the study of personality tolerance as a resource for overcoming emotional situations, as well as the results of a comprehensive empirical study of a sample of future teachers, which includes diagnosing the level of their communicative tolerance and communicative attitude, self-assessment of mental states (anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity) and coping strategies (according to R. Larus and S. Folkman). The purpose of the empirical study is to find out the specifics of the relationship between communicative tolerance, communicative attitudes, mental states of future teachers and the strategies they choose to overcome stressful situations. Subject analysis of the concept of 'tolerance of the individual as a psychological resource of the individual' in the conditions of adaptation / self-determination was carried out. It was established that tolerance is a complex system of life values, beliefs and attitudes of an individual, his semantic and communicative attitudes, protective and behavioral mechanisms (assertiveness, coping strategies), which ensures a balance

*of psychological stability (preserving one's integrity) and changeability in accordance with the requirements of his social environment. The researched sample of future teachers showed average values of indicators from methods of self-assessment of mental states, communicative tolerance, and high values of negative communicative attitudes. Among coping strategies, 'self-blame', 'seeking social support', 'self-control', 'positive re-evaluation' are in the greatest demand among future teachers. Future teachers choose the confrontational strategy the least. The analysis of correlations showed that future teachers' emotional coping strategies have a defensive orientation, are characterized by avoidance, distancing, self-blame, passive tolerance and are associated with indicators of negative communicative tolerance and a general negative communicative attitude. Constructive coping strategies, which are focused on rational problem solving, on the contrary, are in no way related to negative communicative tolerance and its individual indicators, but have significant correlations with a general negative communicative attitude, which reduces their constructive potential. A general conclusion was made that tolerance and coping strategies of future teachers are closely related: on the one hand, coping strategies with a positive orientation strengthen the instrumental equipment of tolerance, make it more resourceful, effective and active, on the other hand, dispositional tolerance orients personality to choose and implement coping strategies with a positive prosocial orientation.*

**Key words:** *tolerance of future teachers, communicative tolerance, communicative attitude, emotional situation, coping strategies.*

**Постановка проблеми.** У міжособистісному спілкуванні та навчально-професійній діяльності сучасних студентів – майбутніх вчителів раз по раз виникають проблемні та суб'єктивно значущі емоційно-когнітивні ситуації (емоційно-когнітивний дисонанс, фрустрація, стрес та ін.). Через надмірну мотивацію, невизначеність, новизну ситуацій, раптовість зміни обставин суб'єкту важко відразу правильно їх оцінити, щоб адекватно зреагувати. Такі ситуації провокують емоційне напруження, переживання сильних, не завжди доречних і здебільшого негативних емоційних станів (страх, тривога, агресія, уникнення, регресія та ін.). Переживання негативних емоційних станів значно посилилось в умовах виснажливої війни з її непередбачуваними й екстремальними ситуаціями. На нашу думку, за таких складних обставин, що утруднюють соціально-психологічну та професійну адаптацію, зростає роль толерантності особистості, яка є важливим ресурсом подолання емоційно-когнітивних та конфліктних ситуацій міжособистісної та групової взаємодії. В результаті опанування філософією і практикою толерантності може відбутися не лише ускладнення, поглиблення та розширення реальних ненасильницьких зв'язків суб'єкта з соціумом, а й зрости його психічний і духовний потенціал, якісно змінитися ціннісно-сміслові пріоритети. Отже, дослідження особливостей толерантності майбутніх вчителів як психологічного ресурсу особистості,

що сприяє захисту і збереженню її цілісності, усвідомленню та конструктивному подоланню ситуацій нерозуміння, незбігу чи конфронтації поглядів, позицій, інтересів, готовності до діалогу, безумовно, є актуальним і недостатньо вивченим.

**Метою дослідження** є представлення результатів теоретичного аналізу толерантності як ресурсу особистості та емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язків комунікативної толерантності, комунікативних установок і психічних станів майбутніх вчителів з копінг-стратегіями, які вони обирають для подолання емоційно-когнітивних ситуацій.

**Результати дослідження.** У філософії проблема толерантності осмислюється як переживання екзистенційної ситуації «перетерплюваності і страждальності від факту інакшості інших» [3, с. 52], коли суб'єкт опиняється перед вибором: подолати свій емоційно-когнітивний дисонанс, проявивши терпимість, визнавши цінність іншого, або бути нетерпимим, піддавшись своїм негативним емоціям. У психології різні аспекти толерантності досліджували С. Баднер, Г. Балл, Г. Бардієр, С. Братченко, В. Бойко, Г. Гайдук, А. Горянська, О. Грива, Г. Громова, А. Гусєв, Г. Кожухар, В. Лапа, Д. Леонтьєв, М. Ліпман, П. Лушин, Г. Олпорт, В. Пісоцький, Л. Почебут, А. Реан, А. Скок, К. Терещенко, О. Швачко та ін. У межах тематики нашого дослідження толерантність насамперед пов'язана такими психологічними

чинниками як адаптація / самодетермінація особистості.

Системний підхід до толерантності передбачає її аналіз на різних рівнях (А. Реан). На психофізіологічному рівні функціонує *фрустраційна толерантність* (Б. Ананьєв, Л. Мітіна, А. Реан, С. Розенцвейг, О. Чернікова, В. Чернобровкін та ін.), що проявляється у зниженні порогу чутливості на дію фрустратора без втрати психобіологічної адаптації, тобто забезпечується самозбереження та цілісність організму і психіки індивіда. На індивідуально-психологічному рівні виявляється *толерантність до невизначеності* (С. Баднер, А. Гусєв, Г. Громова, Т. Корнілова, Т. Крюкова, Д. Леонтьєв, О. Луковицька, П. Лушин, А. Мак-Дональд, Р. Нортон та ін.) – установка, яка відображає рівень усвідомленості й переживання невизначеності зовнішнього середовища й готовність взаємодіяти з ним. Завдяки сприйнятливості й гнучкості мислення, здатності структурувати інформацію толерантність до невизначеності дає можливість суб'єкту прогнозувати можливі шляхи виходу з ситуації, запобігає розвитку когнітивного дисонансу, дозволяє успішно й креативно реалізовувати стратегії подолання стресових ситуацій в умовах невизначених соціальних умов життя. Як показало наше попереднє дослідження [2], у студентів толерантність до невизначеності має тісні зв'язки з комунікативною толерантністю та емоційним інтелектом.

Соціально-психологічний рівень представлений міжособистісною або *комунікативною толерантністю*, яка виконує функцію психологічного захисту ідентичності, гідності та інтересів особи від упереджених або вороже налаштованих людей. Цей захист цілком усвідомлений і виявляється в реалістичному сприйнятті свого оточення, адекватній оцінці ситуації взаємодії, вмінні виявляти терпіння, витримку і такт, щоб налагодити взаєморозуміння і підтримувати коректні стосунки з несхожими людьми на основі авансованої довіри, ненасильства, емпатії. Ефективність функціонування комунікативної толерантності, з одного боку, залежить від психологічної стійкості індивіда до впливів, тиску з боку інших людей, а з іншого – від таких напрацьованих механізмів реалізації поведінки

в конфліктних стосунках як асертивність та копінг-стратегії. Асертивність у контексті толерантності – це здатність упевненої в собі, позитивно налаштованої людини, яка поважає себе та інших, пояснювати і послідовно відстоювати свої погляди, інтереси і потреби без агресії, почуття провини чи сорому, регулювати свою поведінку незалежно від зовнішніх оцінок і впливів та відповідати за свій вибір і його наслідки. (С. Бішоп, П. Новак, Т. Каппоні, М. Смітт, Н. Погодіна, А. Солтер, Р. Фрічі та ін.). Оволодіння асертивною поведінкою є запорукою сильної, активної та стійкої толерантної позиції – раціональної, за власним вибором, і водночас гуманістичної, підтримуючої, межі якої чітко окреслені гарантією свободи волевияву кожного учасника взаємодії, відповідальністю за свої вчинки і дії без права звинувачувати інших за власну реакцію на їх поведінку.

Копінг (coping – з англ. «перебороти», «подолати») – це шлях, спосіб, сукупність прийомів дій, що усвідомлено обирає людина для оволодіння важкою або суб'єктивно значущою емоціогенною ситуацією з метою відновлення рівноваги з середовищем. За Х. Вебером [5], головними завданнями копінгу є забезпечення й підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Умовами успішного копінгу є орієнтованість на реальну ситуацію, врахування логіки її розвитку і наслідків, реалістична оцінка власних ресурсів, компетенцій, інтересів і потреб, можливість соціальної підтримки (Дж. Амірхан, В. Бодров, К. Гарвер, Р. Лазарус, Т. Крюкова, Н. Родіна та ін.). У контексті реалізації толерантного / інтолерантного ставлення доцільно розрізняти конструктивний копінг, який орієнтований на вирішення проблеми (раціональні, цілеспрямовані зусилля, активні, наполегливі способи зміни ситуації), і копінг, орієнтований на емоції (пасивне подолання із застосуванням різних механізмів психологічних захистів особистості, яке спрямоване на зниження емоційного напруження, а не активну зміну стресової ситуації).

На особистісно-смысловому рівні проявляється *диспозиційна толерантність*, яка відповідає за ціннісно-смыслову регуляцію

загальної спрямованості інтересів особистості в площині соціальної активності. Її вирізняють світоглядна і психологічна відкритість, гуманне ставлення та щирий інтерес до іншої людини, готовність і здатність до діалогу та особистісних трансформацій. Толерантній особистості притаманні автономність, позитивна Я-концепція і самооцінка, висока самоповага і самоприйняття. Натомість слабку форму толерантності характеризують вимушена терпимість і конформна поведінка, готовність поступатися своїми інтересами, здавати свої позиції, страждати від несправедливого, агресивного або зневажливого ставлення до себе.

Модель активної, диспозиційної толерантності включає знання та реалізацію конструктивних копінг-стратегій: активні дії щодо усунення джерела стресу, наприклад подолання несправедливості, непорозуміння, упередженості, недовіри, байдужості та ін.; планування системи ненасильницьких дій, продуманих психологічних впливів на свідомість опонента; пошук активної суспільної підтримки; неупереджене, позитивне тлумачення проблеми (відмінностей, несхожості, суперечностей між людьми), вихід за межі власного сприйняття проблеми (децентрація), щоб досягнути те, що містить прихований потенціал, як поштовх до особистісного зростання (самозміна); прийняття суб'єктом реальності такою, якою вона є, прийняття своїх рис, здібностей, недосконалості, особливостей інших людей. Зауважимо, що копінг-поведінку, на відміну від толерантності, не зовсім правильно розглядати виключно в межах диспозиційного підходу як відносно постійний стиль реагування на стресові події певним чином. Як наголошують представники когнітивно-феноменологічної теорії Р. Лазарус і С. Фолкман [4], у конкретній ситуації її учасники можуть використовувати різні стратегії, і одна й та сама людина в різних ситуаціях може застосовувати або різні стратегії, або найбільш типові для неї, причому у деяких випадках для подолання стресу в конкретній ситуації можлива реалізація як проблемно так і емоційно орієнтованих копінг-стратегій. Ефективність вибору певної копінг-стратегії залежить не тільки від реальної ситуації, а й від її

когнітивної оцінки суб'єктом. Тобто толерантна особистість у певних неприпустимих і малозначущих для неї ситуаціях, які загрожують небажаними, нав'язливими контактами, без докору сумління може використовувати такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення.

Отже, толерантність особистості передбачає складну систему поведінкових механізмів асертивності і копінг-стратегій, яка забезпечує людині баланс її психологічної стійкості (збереження своєї цілісності) і змінюваності відповідно до вимог оточення, середовища. Як система внутрішніх ресурсів, толерантність особистості дозволяє суб'єкту не лише гнучко варіювати свої афективно-когнітивні та поведінкові реакції, щоб залишатися відносно невразливою від провокуючих факторів середовища, прийнятно для себе та інших вирішувати складні завдання комунікації й взаємодії, а й свідомо трансформувати (самодетермінація) свої емоційні стани, внутрішню позицію і поведінку стосовно змісту і форм спілкування.

Ми розуміємо толерантність майбутніх вчителів як інтегральну характеристику особистості, що включає стійку систему гуманних ціннісно-сміслових ставлень, позитивних настанов до себе та інших людей, яка передбачає мотиваційну готовність до її актуалізації в ситуації незбігу поглядів, ідей, позицій, здатність розуміти і приймати себе та інших без ідеалізації та упередження; здатність до трансформації негативних установок і стосунків у нейтральні або позитивні; знання соціально-психологічних закономірностей спілкування; уміння аналізувати і регулювати емоційні стани, правильно обирати й реалізовувати конструктивні копінг-стратегії з подолання емоціогенних ситуацій, стресів і конфліктів; компетентно застосовувати технології ефективної взаємодії. Ми припускаємо, що толерантність як комплексний психологічний ресурс особистості, пов'язана з усвідомленим вибором відносно стабільних і конструктивних способів і прийомів опанування суб'єктивно значущою ситуацією, більше спрямованих на її усунення або зміну, а не на пасивне звикання чи пристосування. Вона здатна мінімізувати негативні впливи і підвищити адаптаційні можливості, забезпечити під-

тримку емоційної рівноваги, позитивного образу Я, збереження цивілізованих стосунків з іншими людьми.

Методика та процедура дослідження. Для досягнення поставленої мети у 2023 році нами було проведено емпіричне дослідження майбутніх вчителів гуманітарних спеціальностей I–II курсів у кількості 62 осіб, які здобувають перший (бакалаврський) рівень вищої освіти в НДУ імені Миколи Гоголя. До психодіагностичного інструментарію увійшли наступні методики: опитувальник «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка, модифікація М. Горської (показники: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність); опитувальники «Комунікативна толерантність» і «Комунікативна установка» (В. Бойко); «Анкета способів подолання (WOCQ)» Л. Лазаруса та С. Фолкман, (адаптована С. Хаіровою).

**Аналіз результатів дослідження.** За методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» з усіх показників у досліджуваній вибірці студентів загалом виявлені низькі та середні значення (див. таблиця 1), що свідчить про допустимий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності майбутніх вчителів.

Результати методики В. Бойка «Комунікативна толерантність» представлені в таблиці 2. Зазначимо, що чим менше досліджуваний набрав балів (від 0 до 15 по кожному з дев'яти показників; загальний показник КТ від 0–135 балів), тим толерантнішою вважається його поведінка. Уся вибірка характеризується помірно завищеними показниками негативної комунікативної толерантності. Орієнтуючись на сумарний бал загального показника комунікативної толерантності, ми розділили всіх досліджуваних на три

Таблиця 1

**Значення показників методики «Самооцінка психічних станів»**

Психічні стани	Середнє арифм.	Середнє відхилення	Інтерпретація
Тривожність	9,36	3,73	Тривожність середня, прийнятний рівень
Фрустрація	7,92	4,88	Середній рівень самооцінки, фрустрація має місце
Агресивність	7,69	3,69	Інструментальна агресивність як засіб досягнення мети
Ригідність	8,14	3,79	Середній рівень ригідності

Таблиця 2

**Результати методики «Комунікативна толерантність»**

Компоненти негативної комунікативної толерантності	Уся вибірка		«толерантні»		«інтолерантні»	
	М	σ	М	σ	М	σ
Неприйняття або нерозуміння індивідуальності іншого	6,44	3,36	3,46	1,51	9	4,69
Орієнтація на себе, як на еталон, в оцінюванні інших	5,75	2,96	3,38	2,02	9	2,37
Категоричність або консерватизм в оцінках інших	5,81	2,92	3,23	1,92	8,67	1,75
Невміння приховувати або пом'якшувати неприємні почуття	5,42	2,78	3,38	2,1	9	2,61
Прагнення переробити, перевиховати партнера	6,17	3,09	4	2,68	7,83	1,72
Прагнення, зробити партнера зручним для себе	6,03	2,3	4,08	1,85	8,83	1,17
Невміння вибачати іншому помилки	6,17	3,35	3,08	1,38	9,67	1,97
Нетерпимість до фізичного або психологічного дискомфорту, в якому перебуває партнер	5,72	3,2	3,38	2,02	9	2,9
Невміння пристосовуватися до партнерів	6	3,2	4	2	11	2
Загальний показник КТ	53,5	20,52	32	9,66	82	15,6

умовні групи: «толерантну» (36%), «помірно нетолерантну» (47%) та «інтолерантну» (17%).

Результати методики В. Бойка «Комунікативна установка» засвідчили в цілому нетолерантний, негативний характер усіх складових конструктору «комунікативна установка» (див. таблиця 3), оскільки жоден з них не відповідає нормі (33% та менше). Порівняно з показниками методики «Комунікативна толерантність» значення комунікативних установок досліджуваних значно інтолерантніші, особливо це стосується показників *негативного особистісного досвіду* в контактах з оточенням та партнерами по спільній діяльності, *завуальованої жорстокості* щодо людей і в судженнях про них та *відкритої жорстокості*, коли досліджуваний не приховує і не пом'якшує свої негативні переживання з приводу більшості людей зі свого оточення.

Методика «Анкета способів подолання (WOCQ)» Л. Лазаруса та С. Фолкман діагностує вісім способів, або копінг-стратегій, подолання важких життєвих ситуацій. Представимо результати розподілу досліджуваних по групах залежно від того, як ними оцінюється вибір кожної стратегії копінг-поведінки.

Найбільш поширеною виявилася стратегія подолання «Самозвинувачення»: 36% досліджуваних з високим і 53% із середнім рівнем через властиве їм почуття провини та комплекс меншовартості схильні надміру суворо ставитися до себе, звинувачувати та критикувати себе та намагатися пом'якшити наслідки, вдаючись до вибачення. Власне, це неконструктивна стратегія, яка не усуває стресовий стан і негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я. Лише 11% майбутніх вчителів ця стратегія не властива.

Стратегії «Пошук соціальної підтримки» надають перевагу 33% досліджуваних з високим рівнем і 53% із середнім, які схильні вирішувати свої проблеми за допомогою інших людей, соціальних зв'язків. Від свого оточення вони прагнуть отримати інформацію, необхідну для подолання ситуації, звернутися за конкретною порадою чи професійною допомогою, щоб потім перейти до вирішення проблеми. 14% досліджуваних майже не застосовують цю стратегію або через проблеми з налагодженням і підтримкою соціальних контактів (глибока інтровертованість, сором'язливість, недовіра, побоювання виказати свою слабкість, некомпетентність), або ж надають перевагу своїм внутрішнім ресурсам.

Стратегію «Позитивна переоцінка» обрали 33% досліджуваних (високий рівень) і 45% (середній рівень). Це конструктивний копінг, коли особа, переосмислюючи ситуацію, зосереджується на її позитивних аспектах, які можуть стати приводом для конструктивних змін власної персони, сприяти набуттю нових життєвих цінностей, переконань, умінь та ін. Для 22% досліджуваних цей стиль не притаманний, тобто важка ситуація переживається ними як фруструюча, що призводить лише до негативних наслідків і не має стимулюючого впливу на саморозвиток.

Стратегію «Планомірне вирішення проблеми» часто обирають 31% досліджуваних. 58% майбутніх вчителів із середнім рівнем також мають певний досвід успішного застосування цього раціонального копінгу, який передбачає значні когнітивні та поведінкові зусилля: зосередження, аналіз ситуації, пошук рішення, планування; дії для реалізації плану, зміну ситуації. 11% досліджуваних показали низький рівень застосування цієї страте-

Таблиця 3

### Результати методики «Комунікативна установка»

Показники	Максимум балів	Відсоток від максимуму	Стандартне відхилення
Завуальована жорстокість	20	60,8	34,07
Відкрита жорстокість	45	53,7	30,87
Обґрунтований негативізм	5	43,1	33,47
Бурчання	10	40,28	30,01
Негативний досвід спілкування	20	63,89	30,9
Загальна комунікативна установка	100	52,4	26,02

гії. Вони більше орієнтовані на емоційний копінг, тому їм важко дається планомірне вирішення проблеми.

Стратегія «Самоконтроль» притаманна 31% досліджуваних, які успішно контролюють свої емоції та почуття, стримані та розважливі; 58% студентів роблять це з перемінним успіхом, а в 11% ця стратегія не затребувана, ймовірно, через недостатньо розвинену систему прийомів вольової та емоційної саморегуляції.

Стратегія «Втеча, уникнення» полягає у переключенні уваги з аналізу і подолання ситуації на інші види активності та стани. Цей неконструктивний, псевдодолаючий копінг великою мірою властивий 31% досліджуваних, які регулярно застосовують такі форми відволікання від неприємностей, як занурення в роботу, навчання, зміну обстановки і відпочинок, фізичні вправи, «заїдають» проблему тощо; 47% схильні вдаватися до нього періодично. Використання цієї стратегії обумовлене низьким рівнем індивідуальних копінг-ресурсів. Вірогідно, що 22% досліджуваних володіють як ресурсами, як і навичками активного розв'язання проблем, тому майже не застосовують цю непродуктивну стратегію.

Стратегія «Дистанціювання» є способом захисного сприйняття ситуації. Так, 22% досліджуваних схильні применшувати значення ситуації, її потенційну та реальну небезпеку і витісняють зі своєї свідомості реальний негативний або неприємний стан справ; 61% роблять це час від часу, тоді як для 17% студентів ця стратегія не властива.

«Конфронтаційна» стратегія передбачає активні дії, зусилля, спрямовані на подолання ситуації. Лише 8% досліджуваних віддають перевагу боротьбі, навіть деякій агресії, здатні з особливою наполегливістю рухатися до мети всупереч обставинам, йти на ризик, конфліктувати. 25% відзначаються низьким рівнем спротиву ситуації, пасивністю та униканням ризику і конфліктів. 67% майбутніх вчителів мають середні показники, тобто протисторова не виключають зі свого арсеналу стратегій, але й не йдуть без нагальної потреби на конфронтацію.

Кореляційний аналіз стратегій подолання з показниками усіх інших псиході-

агностичних методик, які застосовувалися в дослідженні майбутніх вчителів, показав, що найбільшою кількістю значущих зв'язків (11) представлена копінг-стратегія «Дистанціювання». Між нею і показниками негативної комунікативної толерантності виявлено 8 позитивних кореляцій, чотири з яких при  $p \leq 0,01$ : *прагнення зробити партнера зручним* ( $r=0,54$ ); *невміння приховувати або пом'якшувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів* ( $r=0,49$ ); *нетерпимість до фізичного або психологічного дискомфорту, який переживає партнер* ( $r=0,47$ ); *загальний показник негативної комунікативної толерантності* ( $r=0,48$ ). І чотири кореляції при  $p \leq 0,05$ : *прагнення переробити, перевиховати партнера* ( $r=0,4$ ); *категоричність або консерватизм в оцінках інших* ( $r=0,39$ ); *неприйняття індивідуальності іншого* ( $r=0,37$ ); *орієнтація на себе, як на еталон, при оцінці інших* ( $r=0,36$ ). Також стратегія «Дистанціювання» дала два значущі позитивні зв'язки з негативною комунікативною установкою: із загальним показником негативної комунікативної установки ( $r=0,48$  при  $p \leq 0,01$ ) та негативним досвідом спілкування з людьми ( $r=0,37$  при  $p \leq 0,05$ ). З показниками методики «Самооцінка психічних станів» виявлена позитивна кореляція зі станом *фрустрації* ( $r=0,5$  при  $p \leq 0,01$ ). Отже, можна з високою вірогідністю припустити, що копінг-стратегія «Дистанціювання», яку в емоціогенних ситуаціях схильні застосовувати 83% досліджуваних, пов'язана з їх негативним досвідом спілкування та загальною негативною комунікативною установкою щодо широкого кола своїх знайомих і близьких, відсутністю бажання або невмінням розуміти, приймати індивідуальність інших людей, категоричністю в оцінках інших, що можна розцінити як психологічний захист від фрустрації, яку викликають невдалі спроби перевиховати партнерів, регламентувати їх поведінку, зробити зручними.

Другою за кількістю кореляційних зв'язків (9) є неконструктивна копінг-стратегія «Втеча, уникнення». З негативною комунікативною толерантністю зафіксовано шість кореляцій: чотири при  $p \leq 0,01$ : *прагнення зробити партнера*

зручним ( $r=0,45$ ); невміння приховувати або пом'якшувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів ( $r=0,45$ ); прагнення переробити, перевиховати партнера ( $r=0,45$ ); орієнтація на себе, як на еталон, при оцінці інших ( $r=0,44$ ) і дві кореляції при  $p \leq 0,05$ : нетерпимість до фізичного або психологічного дискомфорту, який переживає партнер ( $r=0,33$ ); загальний показник негативної комунікативної толерантності ( $r=0,41$ ). Також ця стратегія позитивно корелює із загальним показником негативної комунікативної установки ( $r=0,48$  при  $p \leq 0,01$ ) та станом фрустрації ( $r=0,53$  при  $p \leq 0,01$ ). Тож кількістю кореляцій та їх значеннями ця стратегія мало чим відрізняється від попередньої. Те саме можна сказати і про саму сутність цих копінгів, які вирізняє пасивна позиція.

Третьою за кількістю кореляційних зв'язків (6) є також неконструктивна стратегія «Самозвинувачення», яку більш або менш стабільно застосовують 89% досліджуваних. З показниками негативної комунікативної толерантності виявлено чотири позитивні кореляції ( $p \leq 0,05$ ): прагнення переробити, перевиховати партнера ( $r=0,35$ ); орієнтація на себе, як на еталон, при оцінці інших ( $r=0,34$ ); прагнення зробити партнера зручним ( $r=0,34$ ); нетерпимість до фізичного або психологічного дискомфорту, який переживає партнер ( $r=0,33$ ). Також виявлено позитивну кореляцію із показником загальної негативної комунікативної установки ( $r=0,45$ ) і одну з показником агресивності ( $r=0,39$ ) за методикою Г. Айзенка. Хоча ці кореляції не такі чисельні та відносно менші за значеннями, ніж у попередніх копінг-стратегіях, все ж вони дають підстави стверджувати, що вибір майбутніми вчителями цієї копінг-стратегії також тісно пов'язаний з негативною комунікативною толерантністю та інтолерантними установками, що ймовірно, викликає дискомфортне почуття провини за негативне ставлення до партнерів і провокує самоагресію. Тенденція оцінювати поведінку, спосіб мислення людей, виходячи з власного Я, коли партнерам власне відмовляють у праві на вияв індивідуальності, як варіант, може спонукати частину досліджуваних брати на себе всю повноту відповідальності за те, що сталося, всупереч реальному стану справ.

Копінг-стратегія «Самоконтроль» позитивно корелює із загальним показником негативної комунікативної установки ( $r=0,56$  при  $p \leq 0,01$ ) та двома показниками комунікативної толерантності ( $p \leq 0,05$ ): прагненням зробити партнера зручним ( $r=0,39$ ) та вмінням приховувати або пом'якшувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів ( $r=0,37$ ). Самоконтроль є першочерговою умовою функціонування будь-якої форми толерантності (активної чи пасивної). Конструктивність цієї стратегії залежить від тривалості та інтенсивності вольових зусиль. Якщо стресова ситуація тривалий час не вирішується позитивно, ресурс самоконтролю, тобто міра терпіння, може врешті-решт вичерпатися, що може стати причиною нервового чи психічного зриву. Тому робити з цієї стратегії емоційного подолання ідеал толерантності та зловживати нею не слід.

Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» позитивно корелює ( $p \leq 0,05$ ) із загальним показником негативної комунікативної установки ( $r=0,41$ ) та показує негативну кореляцію з психічним станом тривожності ( $r=-0,39$ ). Вірогідно, такі кореляції вказують на потенційну можливість цієї стратегії опосередковано впливати на зміну непродуктивних та упереджених комунікативних установок особистості стосовно певних об'єктів і людей. Чим вищою є тривожність людини, тим важче їй дається реалізація цієї стратегії. Це стосується також і стратегії «Планомірне вирішення проблеми», яка має лише одну негативну кореляцію з тривожністю ( $r=-0,35$  при  $p \leq 0,05$ ).

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» позитивно корелює з тривожністю ( $r=0,38$  при  $p \leq 0,05$ ), тобто чим вищою є тривожність, тим частіше досліджувані звертаються до цієї стратегії подолання у пошуках співчуття, емоційної підтримки, схвалення, допомоги.

«Конфронтаційний копінг» позитивно корелює із загальним показником негативної комунікативної установки ( $r=0,44$  при  $p \leq 0,01$ ), що пояснюється тенденцією відкрито або завуальовано транслювати особою свої негативні оцінки й переживання з приводу людей, яким вона активно протидіє у конфліктній ситуації. Відпо-



відно, негативна комунікативна установка робить цю копінг-стратегію значно агресивнішою і суттєво погіршує її конструктивність.

Отже, аналіз кореляційних зв'язків між показниками методик, використаних для емпіричного дослідження майбутніх вчителів, показав, що їх емоційні стратегії подолання мають захисне спрямування, відзначаються уникненням, дистанціюванням, самозвинуваченням, пасивною терпимістю і в усіх різновидах пов'язані з показниками негативної комунікативної толерантності та загальною негативною комунікативною установкою. Конструктивні стратегії копіngu, які орієнтовані на раціональне вирішення проблеми, навпаки, жодним чином не пов'язані з негативною комунікативною толерантністю та її окремими показниками, зате мають значущі кореляції із загальною негативною комунікативною установкою, що погіршує їх конструктивний потенціал.

Для з'ясування переваг, які надаються тій чи іншій копінг-стратегії «толерантними» студентами, групу яких було виділено за результатами методики «Комунікативна толерантність», також був проведений кореляційний аналіз. У межах «толерантної» групи, яка налічує 36% від усієї вибірки, найбільше зв'язків (4) при  $p \leq 0,05$  дає копінг-стратегія «Самоконтроль»: три кореляції із показниками негативної комунікативної установки: *відкрита жорстокість* ( $r=0,62$ ); *завуальована жорстокість* ( $r=0,56$ ), *загальний показник негативної комунікативної установки* ( $r=0,59$ ) та одним показником комунікативної толерантності: *прагнення переробити, перевиховати партнера* ( $r=0,57$ ). Зважаючи на те, що в частини досліджуваних з «толерантної» групи показники негативної комунікативної установки також значно перевищують норму, ці студенти часто змушені застосовувати вольові зусилля, щоб свідомо контролювати та стримувати свої негативні емоційні імпульси, не допускати проявів відкритої та завуальованої жорстокості, які несприятливо позначаються на загальному самопочутті партнерів. Однак цю негативну енергетику неможливо повністю приховати від сенсорних систем партнерів.

Другою за кількістю зв'язків (3) у «толерантної групи» є копінг-стратегія «Самозвинувачення». Вона позитивно корелює (при  $p \leq 0,05$ ) із показниками *завуальована жорстокість* ( $r=0,8$ ); *загальна комунікативна установка* ( $r=0,58$ ) та *загальна комунікативна толерантність* ( $r=0,56$ ). Це можна проінтерпретувати так: підсвідомо відчуваючи негативний вплив на партнерів своїх комунікативних установок і, особливо, завуальованої жорстокості, досліджувані переживають почуття внутрішнього напруження і провини, намагаються їх пом'якшити, виглядати максимально коректними, вихованими і за для цього готові брати на себе додаткові відповідальність і зобов'язання перед партнерами.

Стратегія «Планомірне вирішення проблеми» у «толерантної» групи показала дві негативні кореляції (при  $p \leq 0,05$ ) зі станами *фрустрації* ( $r=-0,75$ ) і *тривожності* ( $r=-0,57$ ). Тобто готовність досліджуваних до реалізації цієї конструктивної стратегії суттєво пов'язана з можливістю успішного подолання цих негативних психічних станів.

Стратегія «Позитивна переоцінка» у «толерантної» групи утворює лише одну позитивну кореляцію із *завуальованою жорстокістю* ( $r=0,59$  при  $p \leq 0,05$ ), що можна проінтерпретувати як спробу трансформувати цю негативну комунікативну установку, усвідомлення її як джерела емоційного напруження в контактах із соціальним оточенням.

**Висновки.** Отже, кореляційний аналіз «толерантної» групи досліджуваних майбутніх вчителів показав, що її особливості далеко не в усьому відповідають критеріям дієвої та гуманно орієнтованої диспозиційної толерантності. Вони більше підходять під визначення квазітолерантності, вимушеної терпимості або *толерантності вихованості* (Д. Колесов), у якій за видимим фасадом цілком стриманої і «правильної» поведінки можуть маскуватися психічне напруження, упередженість, завуальована агресія на соціум і на самого себе. Позитивним є те, що переважна більшість майбутніх вчителів інтуїтивно відчуває цю напругу і фальш у стосунках, а частина усвідомлює це, намагаючись застосовувати різні способи подолання. Однак

практика показує, що людині самій зробити це важко, тому в якості підтримки ми пропонуємо пройти апробований спеціальний тренінг толерантності для майбутніх вчителів [1].

Загалом, можна зробити висновок про те, що толерантність як психічний ресурс особистості та копінг-стратегії майбутніх вчителів, які вони обирають для подолання емоціогенних ситуацій, тісно пов'язані між собою. З одного боку, копінг-стратегії з позитивною спрямованістю посилюють інструментальне оснащення толерантності, роблять її більш ресурсною, дієвою та активною, з іншого боку, диспозиційна толерантність-позиція орієнтує особис-

тість на вибір і реалізацію стратегій з позитивною проактивною та просоціальною спрямованістю, залишаючи при цьому для майбутніх вчителів можливість реалізації таких копінг-стратегій, які відповідають їх індивідуальним властивостям, психологічним можливостям, конкретним ситуаціям їх навчальної та особистої життєдіяльності.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук актуальних засобів підсилення дієвості міжособистісної (комунікативної) толерантності шляхом опанування асертивною поведінкою, яку також можна розглядати як конструктивний різновид копіngu і маркер повноцінної толерантності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Горянська А.М. Психологія толерантності: методичні матеріали до спецкурсу. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 158 с.
2. Горянська А.М., Пісоцький В.П. Особливості взаємозв'язку комунікативної толерантності майбутніх менеджерів із показниками їх емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 115–122.
3. Іщенко Ю.А. Толерантність як філософсько-світоглядна проблема. *Філософська і соціологічна думка*. 1990. № 4. С. 44–56.
4. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Weber H. Belastung sverarbeitung. *Fur Klinische Psychologie*. 1992. № 21(1). P. 17–27.

#### REFERENCES:

1. Horianska, A. M. (2012). *Psykhohohiia tolerantnosti [Psychology of tolerance]*. Vyd-vo NDU im. M. Hoholia, 156 p. [in Ukrainian]
2. Horianska, A. M., & Pisotskyi, V. P. (2022). *Osoblyvosti vzaiemozviazku komunikatyvnoi tolerantnosti maibutnikh menedzheriv iz pokaznykamy yikh emotsiinoho intelektu ta tolerantnosti do nevyznachenosti [Peculiarities of the relationship between communicative tolerance of future managers and indicators of their emotional intelligence and tolerance for uncertainty]*. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykhlohichni nauky*, (13), P. 115–122. [in Ukrainian]
3. Ishchenko, Yu. (1990). *Tolerantnist yak filososfsko-svitohliadna problema [Tolerance as a philosophical and worldview problem]*. *Filosofska i sotsiolohichna dumka*, (4), P. 44–56. [in Ukrainian]
4. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 456 p. [in USA]
5. Weber, H. (1992). *Belastung sverarbeitung. Fur Klinische Psychologie*, (21(1)), 17–27. [in Germany]