

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО КРИТИКИ ЯК ПОКАЗНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

**АСМОЛОВА Тетяна, здобувач вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: розглянуто поняття критики і толерантності до неї як важливого аспекту емоційного інтелекту сучасної особистості. Проаналізовано, як уміння приймати зауваження впливає на особистісний розвиток, комунікативну культуру та здатність до рефлексії. Наголошено на важливості формування цієї якості для ефективної взаємодії в соціумі.

Ключові слова: толерантність до критики, емоційний інтелект, критика, емоційна зрілість, комунікація, зворотний зв'язок.

У сучасному світі, де комунікація стає дедалі важливішою, здатність конструктивно сприймати зворотний зв'язок відіграє ключову роль у розвитку особистості. Особливого значення набуває толерантність до критики, що є не лише ознакою емоційної зрілості, а й одним із основних проявів емоційного інтелекту. Людина, яка вміє спокійно приймати зауваження, аналізувати їх і використовувати як джерело для власного вдосконалення, виявляє глибоке розуміння себе та інших, володіє високою культурою спілкування й рефлексії.

Український нейропсихолог Юлія Гасюк зазначає, що емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Цей концепт охоплює кілька ключових компонентів: самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички. Кожен із цих елементів тісно пов'язаний із тим, як саме людина реагує на критику. Самоусвідомлення дозволяє зрозуміти власну реакцію на зауваження, саморегуляція дає змогу не вибухнути гнівом чи образою, емпатія допомагає побачити наміри іншої сторони, а соціальні навички забезпечують конструктивну відповідь замість конфлікту [1]. Варто відзначити, що емоційний інтелект – це спроможність розуміти, застосовувати та спрямовувати власні почуття, аби зняти напругу, продуктивно комунікувати, співчувати оточуючим, долати перешкоди та вирішувати суперечності.

На думку фахівців Українського психологічного ХАБу, критика – це процес, у якому оцінюють, аналізують і висловлюють зауваження щодо діяльності, поведінки, ідей, творчих робіт або результатів роботи інших людей чи

груп. Мета критики – виявити як сильні, так і слабкі сторони. Вона може бути конструктивною, коли допомагає покращити щось, або деструктивною, якщо лише вказує на недоліки без пропозицій їх виправлення [2].

Наукова бібліотека ХНТУСГ ім. Петра Василенка вказує на те, що толерантність – це здатність терпимо ставитися до думок інших, навіть якщо вони відрізняються від власних. Це мистецтво співіснувати у світі, де живуть різні люди з різними ідеями, при цьому висловлювати свою позицію, але водночас поважати думки інших, не порушуючи їхні права та свободи. Толерантність не означає поблажливість або потурання, а передбачає вміння приймати інші способи життя, погляди і поведінку без агресії, будуючи довірчі стосунки, співпрацю та знаходячи компроміси [3].

Автор пропонує звернути увагу на той факт, що толерантність до критики не є пасивним прийняттям будь-яких зауважень. Це активна позиція, що передбачає вміння відрізняти конструктивні коментарі від деструктивних, аналізувати їхню суть і відокремлювати емоційний відтінок від логічного змісту. Людина з високим емоційним інтелектом може спокійно сприймати навіть неприємні зауваження, не відчуваючи внутрішнього дискомфорту. Вона не сприймає критику як загрозу, а розглядає її як можливість подивитися на себе з іншого боку та стати кращою.

Спеціалісти журналу про психологію, розвиток, мозок та рівновагу «Kozaky» зазначають, що психологічний портрет – це засіб, який допомагає глибше зрозуміти особистість, її здібності та особливості поведінки. Він дає змогу виявити як сильні, так і вразливі сторони людини, а також її схильність до обману чи конфліктної поведінки [4].

Психологічний портрет людини, що вміє чути інших, охоплює кілька важливих рис. Насамперед це внутрішня стабільність і впевненість у собі. Така людина має адекватну самооцінку, не залежить від постійного схвалення з боку, але й не відкидає зворотний зв'язок. Вона емпатійна, вміє поставити себе на місце іншого, уважно слухає, не перебиває і не реагує агресивно. У неї добре розвинена когнітивна гнучкість – здатність змінювати свою точку зору під час сприйняття

нової інформації. Вона також володіє самоконтролем і вміє стримувати імпульсивні реакції, не дозволяючи емоціям затмарити логіку.

Толерантна до критики особистість зазвичай краще адаптується в соціумі, буде здорові стосунки, успішніше працює в команді. Вона має переваги в професійному середовищі, оскільки здатна враховувати побажання керівництва, колег чи клієнтів без внутрішнього спротиву чи конфліктності. У міжособистісних відносинах така людина викликає довіру, її думка цінується, бо вона вміє вести діалог, не нав'язуючи власну позицію, а поважаючи точку зору інших.

Водночас люди з низьким рівнем толерантності до критики часто сприймають зауваження як напад, ображаються, відстоюють свою точку зору шляхом конфлікту або повністю уникають зворотного зв'язку. Вони схильні до захисних реакцій, таких як заперечення, агресія чи ігнорування. Це значно ускладнює їхнє професійне зростання, розвиток особистості та побудову гармонійних відносин.

Формування толерантності до критики як складника емоційного інтелекту є важливим завданням у системі освіти, виховання та психологічної підтримки особистості. Ця якість вимагає розвитку самосвідомості, емоційної стабільності, відкритості до змін і готовності вчитися. Над нею можна працювати: аналізувати власні реакції, вивчати комунікативні техніки, тренувати навички активного слухання, а також вчитися формулювати зворотний зв'язок у ненасильницький спосіб.

Отже, толерантність до критики є важливим індикатором емоційної зрілості людини. Вона свідчить про її готовність до діалогу, відкритість до нових ідей, здатність мислити гнучко і розвиватися. Людина, яка вміє чути інших, не просто приймає критику, а вміє її перетворити на ресурс для зростання. Саме такі особистості найчастіше стають ефективними лідерами, конструктивними співрозмовниками, зрілими партнерами у стосунках. Розвиток цієї якості є важливим кроком до формування гармонійного суспільства, у якому кожен голос буде почутий.

Список використаних джерел:

1. Гасюк Ю. Емоційний інтелект як фактор успіху людини. Офіційний вебпортал просвітницького проєкту «Gas for mind».

URL: <https://www.gasformind.com/emotsiynnyy-intelekt-yak-faktor-uspikhu-lyudyny/> (дата звернення: 05.11.2025).

2. Визначення поняття «критика». Офіційний вебпортал «Український психологічний ХАБ». URL: <https://www.psykholoh.com/post/критика-це> (дата звернення: 05.11.2025).

3. 16 листопада – Міжнародний день толерантності. Офіційний вебпортал Наукової бібліотеки Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. URL: <https://library.khntusg.com.ua/sociokulturna-diyalnist/kalendarniy-koshik/2021-rik/16-listopada-mizhnarodniy-den-tolerantnosti> (дата звернення: 05.11.2025).

4. Психологічний портрет особистості: зразок написання. Журнал про психологію, розвиток, мозок та рівновагу «Kozaky». URL: <https://kozaky.org.ua/psixologichnij-portret-osobistosti-zrazok-napisannya/> (дата звернення: 05.11.2025).

Abstract: the concept of criticism and tolerance to it as an important aspect of emotional intelligence in modern individuals is discussed. The impact of the ability to accept feedback on personal development, communicative culture, and reflective skills is analyzed. The importance of developing this quality for effective social interaction is emphasized.

Keywords: tolerance to criticism, emotional intelligence, criticism, emotional maturity, communication, feedback.

*Науковий керівник – КОНОПЛЯНИК Дмитро,
асистент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ -ВПО У ВОЄННИЙ ЧАС

**АХЦЕРОВА Діана, здобувачка вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»**

Міжнародний гуманітарний університет

Анотація: Стаття присвячена особливостям роботи закладів вищої освіти в умовах воєнного стану та дистанційного навчання студентів. Актуальність теми зумовлена впровадженням на території України воєнного стану та прийняттям рішення про активне впровадження в педагогічний процес дистанційної форми навчання. Це вимагає звернення особливої уваги на особливості організації дистанційного навчання, проблеми, які при цьому виникають в учасників освітнього процесу та на шляхи їх вирішення.

Ключові слова: дистанційне навчання, психологічні аспекти дистанційного навчання, воєнний час, студенти, вищий навчальний заклад.