

**Михальчук Ю.О.**, кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет*

*імені академіка Степана Дем'янчука*

*м. Рівне, Україна*

### **Інтолерантність: витоки та особливості корекції**

Толерантність як особистісна риса багато в чому пов'язана із етичними моральними нормами та цінностями, що стали внутрішніми інстанціями особистості. Толерантність як ставлення породжує довіру, готовність (установку) до компромісу (співробітництва), радість, комунікабельність, дружелюбність. Інтолерантність як ставлення виявляється в негативізмі, недоброчливості, негативних емоціях – гніві, досаді, ворожості [2, с. 23].

Інтолерантність розвивається та формується завдяки певним умовам: внутрішнім та зовнішнім факторам. До зовнішніх умов слід віднести, насамперед, паттерни інтолерантної поведінки (ставлення), з якими дитина зустрічається у виховному просторі та власному соціальному оточенні. Такими є: агресивні прояви з боку батьків та між батьками, з боку вчителів або інших дорослих та однолітків. Особливо важливим в контексті формування інтолерантності є ставлення батьків до дитини, що набуває форм незадоволеності, роздратування, агресії, злості. У такому випадку інтолерантність може стати особистісною рисою людини. Іншим зовнішнім фактором інтолерантної поведінки є простір референтної групи, з якою особистість себе ідентифікує, де знаходить розуміння та прийняття. Так, референтна група може демонструвати девіантні та делінквентні форми поведінки, тоді особистість постає перед вибором: прийняти їх через ідентифікацію із груповою мораллю чи протиставити себе таким формам поведінки (реагування).

Формування внутрішніх передумов розвитку інтолерантності виступає розчарування в тих референтних особах (групах), які були певний час прикладом для особистості, в чій принципі вона вірила. Йдеться про обезцінення норм і правил моралі. Як наслідок таких розчарувань – внутрішнє незадоволення собою, роздратування, злість, аутоагресія. Така людина стає носієм конфліктогенів у спілкуванні.

Іншою внутрішньою умовою формування інтолерантності як особистісної характеристики є віра у власну унікальність, безгрішність, виникнення відчуття переваги над іншими. Таке явище стає основою для формування нарцисичної структури особистості, що, безумовно, стає перешкодою у міжособистісному спілкуванні.

На противагу власній нарцисичності є внутрішнє незадоволення, роздратування та аутоагресія, джерелом чого, зазвичай, виступає низька самооцінка, відчуття меншовартості. Така особливість може сформувати деструктивну активність, наслідком чого є розчарування, життєва пасивність, обережність у спілкуванні або готовність до руйнівних дій (вчинків).

Близькою до попередньої є депресивна акцентуованість особистості, що характеризується станом внутрішньої незадоволеності, невідповідності, передусім, батьківських настановлень із реально існуючими умовами життя.

Розвиток рефлексії допомагає усвідомленню внутрішніх та зовнішніх факторів розвитку інтолерантності як характерологічної позиції особистості. Цьому сприяють техніки групової психологічної роботи: 1) техніка перефразування як повторення іншими словами в більш стислій та ясній формі висловлювання учасника; 2) техніка віддзеркалення відчуттів як словесне позначення вербально або невербально виражених учасником емоцій щодо подій минулого, тих, які переживаються зараз або передбачаються у майбутньому з метою фасилітації їх відреагування та осмислення.

Наведемо ряд тренінгових вправ, що сприяють розвитку рефлексивної здатності індивіда усвідомлювати власні прояви толерантності / інтолерантності та їх витоки.

### **1. Вправа «Мій психічний стан»**

**Мета:** усвідомлення учасниками власного психічного стану в змодельованих ситуаціях.

**Інструкція:** опишіть, що, на вашу думку, Ви можете відчувати в наступних ситуаціях:

- Ваш друг (подруга) не прийшла на зустріч, про яку Ви домовлялись і не попередив про це;
- Ваш друг (подруга) повернув книгу, яку він взяв почитати і що є цінною для Вас порваною та покресленою;
- після сварки з батьком він назвав Вас не вихованим;
- вчитель накричав на Вас при інших дітях;
- Ваш друг (подруга), обідаючи з вами у шкільній їдальні, облив Ваш одяг компотом і ви вимушені були так і ходити до кінця робочого дня.

### **2. Вправа «Я - толерантний»**

**Мета:** сприяння особистісній рефлексії відчуттів та поведінкових проявів.

**Інструкція:** пригадайте власні прояви толерантності: події, чому Ваші реакції можна назвати толерантними та свої відчуття в таких ситуаціях.

### **3. Вправа «Світ толерантний до мене»**

**Мета:** актуалізувати особистісні відчуття та появи толерантності від оточуючих.

**Інструкція:** пригадати людей та події, що проявляти толерантність до Вас.

### **4. Вправа «Стілець інтолерантності»**

**Мета:** дати можливість кожному учаснику відчувати інтолерантне ставлення оточуючих.

**Інструкція:** один учасник сідає у центрі кола, заплющує очі та мовчить. Інші – по черзі наближаються до нього і невербально (без допомоги слів) виражають негативні (інтолерантні) почуття до нього.

Запитання для обговорення:

- що Ви відчували?
- яка реакція була найобразливішою?
- що Ви дізналися про себе в результаті виконання вправи?

### **5. Спільне малювання «Я в агресії»**

**Мета:** рефлексія власних емоцій та відчуттів на прояв інтолерантності у груповій роботі.

**Інструкція:** Вам пропонується намалювати себе в агресії спільно з іншими учасниками тренінгу на одному ватмані. Ви можете створити зображення, використовуючи символи, предмети, явища природи, рослини, тварини або їх мікс. При цьому, в процесі створення спільного зображення Вам дозволяється проявляти себе інтолерантно щодо малюнків інших учасників: доповнювати їх зображення, перекреслювати, замальовувати тощо.

Запитання для обговорення:

- як Ви себе почували в процесі малювання?
- чи доповнювали Ви зображення інших учасників?
- чи змінювали Ви зображення інших учасників?
- чи доповнювали (змінювали) учасники Ваш малюнок? Як Ви себе відчували, коли таке відбувалося?
- яким вийшов Ваш малюнок? Чи подобається він Вам?
- яким вийшов загальний малюнок, на Вашу думку?

### **6. Вправа «Образи дитинства»**

**Мета:** актуалізація власних дитячих образ.

**Інструкція:** пригадайте образи, які ви пережили в дитинстві. Це можуть бути прізвиська, агресивні дії щодо Вас тощо. Пригадайте свої відчуття в такі моменти. Пригадайте власні дії (або бездіяльність): чи могли Ви себе захистити? До кого Ви зверталися за допомогою? Хто був поруч з Вами і міг проявити жалість та співчуття?

### **7. Вправа «Надання співчутливої підтримки» [1]**

**Мета:** вироблення практичних вмінь, навчання конкретним прийомам виявлення співчуття у життєвих ситуаціях.

**Інструкція:** прочитайте нижченаведені ситуації. Придумайте способи, якими Ви могли б надати співчутливу допомогу людині:

- хлопець твоєї подруги порвав із нею стосунки;
- твій знайомий лежить у лікарні зі зламаною ногою;
- батьки твоєї подруги (друга) розлучаються;
- твою подругу дразнять через її окуляри із товстими лінзами.

Учасники розбиваються на пари, обговорюють ролі, а потім наочно демонструють надання співчутливої підтримки своєму партнерові. Відбувається обговорення побаченого, аналізуються адекватні та неадекватні способи виявлення співчуття. Після виступів та обговорення завдання ускладнюється ситуацією: подумати над способом поведінки у ситуації з другом (подругою, близькою людиною), який нещодавно втратив дорогу людину.

### **Література:**

1. Джонсон Д.В Тренінг емпатии / Д.В. Джонсон // Соціальна психологія : Тренінг міжособистісного спілкування : пер. з англ. В. Хомика. – К. : Академія, 2003. – С. 384-403.

2. Павленко В.М., Мельничук М.М. Психологія толерантної особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В.М Павленко, М.М. Мельничук; авт. післямови проф. В.Ф. Моргун. – Полтава : ФОП Мирон І.А., 2014. – 244 с.