

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія перемовин та
медіація» Західноукраїнського національного університету (Україна)*

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ЯК КЛЮЧ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗУМІННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Постановка проблеми. Неоднозначність, складність і неоднозначність подій сучасного життя висуває підвищені вимоги до людини щодо її соціальної адаптованості, стійкості, особистісних можливостей справлятися зі складними життєвими і професійними завданнями, а в критичних ситуаціях – виявляти стійкість до невизначеності свого життя. доля. внутрішній стан і невизначені зовнішні ситуації. Надання психологічної допомоги населенню та збереження його психічного здоров'я є одним із завдань майбутнього психолога, яке вимагає від нього готовності та здатності не тільки об'єктивно оцінити нетипові особливості проблеми клієнта, а й надати йому психологічну підтримку. у вирішенні психологічної проблеми. У таких умовах професійні компетенції психолога пов'язані з наявністю ряду особистісних характеристик. Провідне місце тут займає вміння терпіти невизначеність.

У сучасних умовах це вміння стає важливою професійною рисою, яка дозволяє позитивно реагувати на ситуації невизначеності в контексті реагування на проблемність завдання, використовувати нові методи вирішення складних завдань і терпіти невизначеність. Однак для інтолерантної особистості характерне прагнення до прозорості та контролю, домінування правил і принципів. Він має дихотомічні погляди, які ускладнюють процес надання ефективної психологічної допомоги [1, с. 20].

Формування здатності до емпатії як ключ до психологічного розуміння толерантності потребує спеціально організованої діяльності на етапі професійного становлення.

Враховуючи складність зазначеного явища [1, с. 20] та труднощі у визначенні предикторів толерантності до емпатії, зазначимо, що актуальним є пошук нових факторів формування толерантності. Згідно з дослідженнями, емпатія виконує мотиваційну, когнітивну, комунікативну, адаптивну, аксіологічну, регулятивну та трансмісійну функції [4], тому в даній роботі буде розглянуто фактори розвитку емпатії як ключ до психологічного розуміння толерантності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливостям формування особистості майбутнього психолога в процесі професійної підготовки присвячено значну кількість праць (Т. Буякас, О. Кокун, О. Матвієнко, В. Панок, Н. Пов'якель, О. Ткачишина, Н. Чепелєва, В. Шахов та ін.); вивчення різних аспектів професійних характеристик, підготовки та професійного розвитку психологів; сутність, побудова та розвиток професійних якостей психолога (О. Бондаренко, О. Власова, Л. Карамушка, В. Моляко, В. Семиченко, Т. Титаренко та ін.), зокрема в контексті розвитку/формування толерантності до емпатії, механізмів зміни особистості (А. Гусєв, С. Максименко, П. Лушин та ін.).

Питання толерантності до емпатії також привертало увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних учених (С. Баднер, А. Гусєв, К. Дюргейм, Ф. Зенасні, Т. Корнілова, П. Клампіт, П. Лушин, Д. Маклейн, С. Максименко, Н. Перегончук, Н. Роттер, Д. Фостер, Е. Френкель-Брансвік та ін.).

Слід зазначити, що більшість теоретичних та емпіричних досліджень зосереджені на негативних емоційних реакціях на ситуації невизначеності. Проте також вивчався пом'якшувальний вплив невизначеності на позитивні та негативні емоції (Erik van Dijk, Marcel Zeelenberg [1]), а також вплив стану короткочасної задоволеності на позитивні емоційні реакції на невизначеність (Н. Kurtz). , Т. Д. Вілсон, Д. Т. Гілберт [2]).

Аналіз результатів теоретичного дослідження дозволяє зробити висновок, що толерантне ставлення до невизначеності передбачає прояв адаптивних здібностей та використання різноманітних її можливостей і переваг, а

інтолерантне ставлення – негативне ставлення, що проявляється станами тривоги та афекту, також залежно від соціального середовища [5].

Так, Е. Андерсон, Р. Кардон, М. Діфенбах і П.К.Дж. Хан [1], досліджуючи зв'язок між невизначеністю та афектом, зазначає, що афект та емоції впливають на розум людини в контексті невизначеності. Важливим аспектом оцінки ситуацій невизначеності та визначеності є фактор, що визначає особливості емоційних процесів у таких ситуаціях. Та сама ситуація може сприйматися по-різному, якщо певні контекстуальні особливості відрізняються [18].

Це означає, що як невизначеність, так і визначеність залежно від контексту та суб'єктивної оцінки ситуації можуть викликати як позитивні, так і негативні емоційні реакції. Тут слід звернути увагу на емпатію, яка є інтегруючою властивістю людини, яка, виконуючи різні функції, оцінює такі ситуації. Оскільки емпатія як складне психологічне утворення є однією з основних ознак ефективної роботи психолога, багато вчених звертають на неї увагу. Важливим для цього дослідження є аналіз емпатії в поєднанні трьох напрямків. Емпатію поділяють на когнітивну (Я. Хаканссон, О. Бодальов та ін.), афективну (А. Гольдштейн, Г. Міхаельс, В. Бойко) і конативну (Ю. Гіппенрейтер, Т. Карягіна, О. Козлова та ін.) феномен [9], який відображає процес розвитку ТН у майбутніх психологів у контексті когнітивного, афективного та конативного структурних компонентів [5].

Емпатія також досліджується як процес, стан і властивість особистості, афективно-когнітивний процес, інструмент ефективної взаємодії у спілкуванні тощо. Зокрема, Г. Пирог та Н. Шикірава [9] зазначають, що емпатія має позитивний характер, терапевтичний потенціал і якісно впливає на ефективність професійної діяльності у сферах психології, медицини та соціальної роботи.

Слід зазначити, що емпатія вважалася формуючим фактором, хоча не ТН, а в контексті толерантності особистості. Так, К. Мілютіна [8], досліджуючи толерантність як передумову створення інклюзивних спільнот, одним із особистісних факторів толерантності розглядала шкалу емпатії, а зокрема

толерантність до змін і невизначеності середовища як один із чинників – типи толерантності особистості.

Також у працях Н. Губи та Ж. Гладкіха [1] психологічні чинники на мікрорівні, окрім особистого життєвого досвіду в умовах спілкування та взаємодії, стилю дитячо-батьківських стосунків, включають вже сформовані психологічні особливості дитини. Найважливішим фактором автори вважають позитивну ідентичність. Можна припустити, що здатність до наслідування, вміння поставити себе в ситуацію іншої людини, як необхідна умова ефективної емпатії, дозволяє проникнути у світ невизначеності чи проблемної ситуації іншої людини, що є ознакою толерантності, на тлі позитивного емоційного стану.

Отже, можна говорити про наявність різноманітних теоретичних та експериментальних досліджень щодо особливостей емпатії та її ролі у професійній діяльності психолога, різноманітних реакцій на невизначеність, але чинники формування толерантності ще не повністю досліджені. досліджено, що визначає важливість даної проблеми. Відкритим залишається питання визначення емпатії як одного з факторів розвитку ТН у майбутніх психологів.

Толерантність до емпатії відіграє важливу роль у когнітивному, афективному та конотативному аспектах.

У результаті теоретичного дослідження рівнів розвитку емпатії до толерантності встановлено, що переважання середнього та високого рівнів її розвитку характерне для людей соціономічних професій, представником яких є психолог. Тому вже на етапі вибору професії кафедри психології обирають ті, у яких здатність до емпатії розвинена на достатньому рівні.

Аналізуючи швидкість розвитку толерантності залежно від рівня розвитку емпатії, можна помітити, що здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими, розуміти динамічний внутрішній світ іншої людини з усією його складністю та різноманіттям, діяти в умови дефіциту інформації, довіряти власному досвіду на рівні інтуїції, проявляти допитливість у розумінні інших людей, вміння створювати атмосферу довіри у комунікації, вміння проявляти емоції.

Результати аналізу співвідношення емпатії з толерантністю дають можливість емпіричного обґрунтування емпатії як фактора формування толерантності, зокрема:

- позитивне ставлення особистості у вигляді допитливості, інтересу, достатньо широкого спектру емоційних реакцій та емпатійного сприйняття, ймовірно, виступає чинником формування толерантності;

- емпатія є чинником формування особистої готовності до змін, яка проявляється в здатності справлятися зі змінами, не відчувати стресу в нових і проблемних ситуаціях та ефективно реагувати на ситуації невизначеності, що є детермінантою толерантності;

- зосередження уваги на стані, проблемах і поведінці іншої людини (раціональний канал емпатії), опора на минулий досвід (інтуїтивний канал емпатії) і розуміння іншої людини на основі емпатії (ідентифікація) пов'язані з прагненням до прозорості.

Розвиток емпатії важливий для психологічного розуміння толерантності, оскільки емпатія допомагає нам краще розуміти почуття та точки зору інших людей. Це ключовий аспект розвитку міжособистісних стосунків і спілкування в різних сферах життя. Існує кілька способів розвитку емпатії:

1. Активне слухання: слухайте інших людей, не відволікаючись і зосереджуючись на їхніх словах та емоціях. Це допомагає поглибити ваше розуміння інших та їхній досвід.

2. Уявіть себе на місці іншої людини: ми намагаємося поставити себе на місце іншої людини та уявити, як би ми почувалися на її місці. Це сприяє кращому розумінню їхньої мотивації та досвіду.

3. Прояв емоційної емпатії: показ власних емоцій у відповідь на почуття інших. Це допомагає нам побачити схожість у нашому власному досвіді та почуттях з іншими людьми.

4. Розвивайте навички емпатії: активно практикуйтеся в прояві емпатії до інших, які переживають важкі ситуації або борються з труднощами. Це розвиває нашу чутливість і розуміння потреб інших людей.

Розвиток емпатії відіграє важливу роль у формуванні толерантності та психологічного розуміння інших людей. Емпатія - це здатність сприймати, розуміти та співпереживати емоціям і переживанням інших людей. Розвиваючи емпатію, ми набуваємо здатності дивитися на світ очима інших, розуміти їхні почуття та переживання, що змусить ставитися до них з повагою та розумінням.

Серед способів розвитку емпатії виділяємо:

1. Активне слухання: звертати увагу на слова іншої людини, виявляти інтерес і розуміння. Прислухатися не тільки до їхніх слів, але й спробувати зрозуміти їхні почуття та мотивацію.

2. Уявити себе на місці іншої людини: спробувати уявити, як би ви почувалися на місці іншої людини. Це допоможе краще зрозуміти їхні почуття та переживання.

3. Активно ставити запитання та виявляйте інтерес: ставити запитання, які допомагають розкрити почуття та переживання іншої людини. Виявляйте інтерес до їхнього досвіду.

4. Практикувати співчуття: навчитися виявляти співчуття до інших, особливо у складних ситуаціях. Поділитися своїм співчуттям і підтримкою.

5. Спілкуватися з різними людьми: спілкуватися з людьми з різних культур, соціальних класів і життєвого досвіду. Це допоможе розширити кругозір і краще зрозуміти різноманіття людського досвіду.

Важливість проблеми толерантності залежить від соціальних, економічних, правових, політичних, соціокультурних та інших подій, які відбуваються в сучасному суспільстві. Зараз, як ніколи, загострюються міжетнічні, міжрелігійні, міжкультурні та міждержавні протистояння, в основі яких лежить неприйняття чужих поглядів, традицій і вірувань, небажання слухати і приймати думки інших людей, визнання помилок тощо.

Ці та інші процеси мегаглобалізації ставлять перед сучасним суспільством завдання сформувати особистість, здатну в таких складних і нестабільних умовах жити і діяти конструктивно, а також толерантно протистояти різноманітним деструктивним впливам сучасного, багатогранного суспільства.

Особливу увагу слід приділяти розвитку та формуванню толерантності як важливої риси особистості, що формується, особливо у підлітків, оскільки цей період є найбільш сензитивним для становлення психосоціальної особистості та найбільш конструктивним для формування та розвитку такої особистості. особистість. якість.

Період характеризується найвищим показником різноманітних відхилень у розвитку особистості, спустошення духовного світу, деформації загальноприйнятих соціальних норм поведінки; підліток, активно вступаючи у доросле життя, наполегливо намагається освоїти різні соціальні ролі, інтенсивно формуючи та презентуючи свою ідентичність (Б. Братусь, Л. Божович, М. Боришевський, І. Гоян, О. Музика, Л. Орбан Лембрик, А. Петровський та ін.). Таким чином, подальша життєва позиція підлітка буде прямо залежати від його ставлення до світу в цілому, до себе та оточуючих, від бажання і готовності підлітка визнавати і приймати чужі переконання і погляди, навіть якщо ці переконання прийняті не повністю, прийняті та змодельовані на них, засновані виключно на нормативно затверджених актах власної поведінки, спрямованих на демонстрацію моральної поведінки.

Розвиток емпатії та толерантності є важливим аспектом будь-якого суспільства, оскільки це допомагає побудувати більш толерантний і співчутливий світ, де кожен відчуває розуміння та підтримку.

Розвиток емпатії та толерантності дозволяє нам краще розуміти та цінувати різноманіття поглядів і досвіду інших людей, що сприяє розвитку толерантності та побудові гармонійних стосунків.

Список використаних джерел:

1. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 97-108.

2. Мілютіна К.Л. Перспектива дослідження толерантності як передумови створення інклюзивних спільнот. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1. № 2. С. 80-84.
3. Пирог Г., Шикірава Н. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 10 (55). С. 87-99. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).09).
4. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
5. Хілько С.О. Толерантність до невизначеності в структурі саморегуляції особистості в епоху змін. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 25 травня 2021 р. Київ : ДЗВО «УМО», 2021. 304 с. С. 277-284.
6. Хілько С.О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2016. Вип. 45. С. 144-150.
7. The Relationship Between Uncertainty and Affect / C. Anderson, R.N. Carleton, M. Diefenbach, P.K.J. Han. Front Psychol. 2019. 10:2504. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02504.
8. Dijk E., M. Zeelenberg. The dampening effect of uncertainty on positive and negative emotions. 2006. URL: <https://doi.org/10.1002/bdm.504>.
9. Khilko S.O. Study of Future Psychologists' Tolerance to Uncertainty Maturity. Science and Education. 2017. № 9. P. 59-67. 21. Kurtz J., Wilson T., Gilbert D. Quantity versus uncertainty: When winning one prize is better than winning two.

Journal of Experimental Social Psychology. 2007. № 43 (6). P. 979-985. URL: https://www.researchgate.net/publication/229189805_Quantity_versus_uncertainty_When_winning_one_prize_is_better_than_winning_two.

Євген Ісмаїл

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія перемовин та
медіація» Західноукраїнського національного університету (Україна)*

ЗАКОНОДАВЧЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ: МІЖНАРОДНІ СТАНДАРТИ ТА НАЦІОНАЛЬНА ПРАКТИКА ІРЛАНДІЇ

Постановка проблеми. Ірландія — це одне поняття, хоча існує незалежна Республіка Ірландія (Ейре) і Північна Ірландія, яка є частиною Сполученого Королівства. Ірландія впроваджує міжнародні стандарти у свої національні закони та практику, забезпечуючи захист прав людини та недискримінацію. Важливою частиною цієї роботи є активна участь у міжнародних договорах та створення національних законодавчих ініціатив, які гарантують рівні права та можливості для всіх громадян, незалежно від їх ознак та належності до конкретних соціальних груп.

Ірландія — країна легенд і стародавньої історії, архітектури, країна пристрасті та краси. Перед нами відкривається ціла історія і дивовижна архітектура. Зустріч з історією в кожному камені, в кожному селі, в кожній фортеці. Кожен, хто не гуляв цими вузькими вуличками, приїжджає до Ірландії з відчуттям, що світ великий, а його історія вічна. Це дивовижна країна, де переплітаються геній мудреця і зворушлива наївність дитини [2, с.27].

Жителі Республіки Ірландія є одними з найпобожніших католиків. Однак і вони, як і більшість Європи, зазнали впливу дехристиянізації. Ірландці дедалі