

*Науковий керівник – КОНОПЛЯНИК Дмитро,
асистент кафедри економічної теорії і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

ПЕРЕПАДА Ксенія, здобувачка вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Толерантність в психології. Особливості якостей толерантності професійного психолога. Толерантність до невизначеності та її види. Важливість психолога бути толерантним.

Ключові слова: толерантність, психолог, психологія, толерантність до невизначеності.

Толерантність – (від лат. *tolerantia* – стійкість, витривалість, терпимість.) – означає терпимість та поважне ставлення до іншого світогляду, способу життя, поведінки та звичаїв [1]. Це здатність приймати іншого, навіть якщо його погляди, спосіб життя чи поведінка відрізняються від ваших власних. Толерантність важлива для мирного співіснування людей у суспільстві, сприяє взаєморозумінню та зменшує конфлікти.

В психології толерантність зазвичай визначається як зменшення або відсутність реакції на негативні впливи, що проявляється у зниженні чутливості до цих факторів та підвищенні здатності до адаптації. Толерантність у контексті психології розглядається як феномен, який вивчається в наукових дослідженнях. Це поняття часто супроводжується рядом інших термінів, таких як «терплячість», «емпатія», «стійкість», «асертивність», «компроміс» тощо. Г. Олпорт вважав, що толерантність є рисою особистості, яка належить до демократичного суспільства. Така особа відрізняється знанням про навколишній світ і своє місце в ньому, має незалежність та відповідальність, а також проявляє емпатію та почуття гумору [2].

На нашу думку, психолог – це покликання, яке дано не кожному. В професійного психолога вже є ця складова під назвою «толерантність». Психолог-професіонал не може бути позбавлений цією функцією. Але на жаль,

толерантність притаманна не всім, тому навіть майбутньому психологу інколи доводиться навчатися бути толерантним. Вважаємо, що особливості толерантності людини майбутніх психологів можуть включати:

1. Відкритість до різноманітності: уміння приймати та поважати різні погляди, цінності та культури.

2. Емпатія: здатність зрозуміти почуття та переживання інших, що допомагає у створенні довірчих стосунків з клієнтами.

3. Готовність до саморефлексії: розуміння власних упереджень і стереотипів, які можуть впливати на професійну практику.

4. Комунікативні навички: вміння ефективно спілкуватися та вести діалог з різними категоріями людей.

5. Конфліктологічні навички: здатність вирішувати конфлікти і знаходити компроміси в складних ситуаціях.

6. Адаптивність: уміння підлаштовуватися під зміни у суспільстві та потреби клієнтів.

Толерантність до невизначеності майбутніх психологів – це вміння бути стійкими до зовнішніх та внутрішніх ситуацій, пов'язаних з невизначеністю у професії. Це супроводжується усвідомленням і розумінням таких ситуацій, позитивним ставленням до двозначностей, а також активним пошуком рішень у цих складних обставинах. Невизначеність визначається браком інформації про умови, в яких проходитиме діяльність, низьким рівнем прогнозованості та неповнотою знань дослідника. Джерелом невизначеності є суперечливість, різноманітність поглядів і значень. Вона пов'язана з ризиком, плануванням, ухваленням рішень та виконанням дій на всіх рівнях. Ставлення людини до невизначеності може бути як толерантним, тобто усвідомленням невизначеності як неминучості і використанням її можливостей та переваг, так і інтолерантним, що виражається в негативному сприйнятті невизначеності, двозначності, амбівалентності, суперечливості, заплутаності та складності. Це негативне ставлення супроводжується негативними емоціями та проявляється на рівні поведінки через труднощі в пошуку ефективних рішень для цих

проблем. У професійній діяльності психолога можна виділити зовнішні та внутрішні джерела невизначеності. Внутрішні джерела виникають через протиріччя, що існують у самому психологові, тоді як зовнішні джерела з'являються внаслідок взаємодії з динамічним, мінливим і непередбачуваним зовнішнім середовищем. Як у різних соціальних сферах, так і при виконанні різних видів діяльності, внутрішня та зовнішня невизначеність є невід'ємними елементами роботи психолога [3].

На питання «Чому психолог має бути толерантним?», маю власну відповідь:

1. Професійні етичні стандарти: багато професійних асоціацій, які об'єднують психологів, підкреслюють необхідність дотримання етики, що включає повагу до різноманітності та індивідуальності кожного клієнта. Толерантність є основою для етично-правильного надання допомоги.

2. Емпатія та розуміння: психологи навчаються розуміти переживання інших людей. Це вимагає відкритості до різних точок зору та досвіду, що сприяє формуванню довіри в терапевтичних відносинах.

3. Зниження стигматизації: толерантність допомагає психологам боротися зі стигматизацією певних груп людей. Завдяки цьому клієнти відчують себе більш прийнятими і зрозумілими.

4. Різноманітність підходів: у психології існує безліч підходів, і толерантність дозволяє професіоналам використовувати найкращі практики, що відповідають потребам конкретного клієнта, незалежно від його фону.

5. Особисті переконання: багато психологів вірять у важливість рівності та справедливості, що також впливає на їхню поведінку та підхід до роботи з клієнтами.

Рекомендації майбутньому психологу щодо формування толерантності до невизначеності:

– при дослідженні нових наукових або практичних проблем на етапі пізнання намагайтеся приймати їхню неясність і складність, відкриваючи для себе нові можливості для навчання;

- розглядайте свою особисту невизначеність як тимчасовий стан, що може стати ресурсом для розвитку як особистісного, так і професійного;
- у ситуаціях невизначеності намагайтеся виходити за межі звичайних шаблонів і стереотипів у мисленні;
- у період невизначеності визначте джерела своїх суб'єктивних труднощів і оцініть свої якості, що допоможуть вам ефективно регулювати емоції в умовах невизначеності;
- під час навчання спостерігайте за своїм ставленням до невизначеності та за реакціями інших учасників, щоб виявити нові стратегії для досягнення бажаних результатів;
- вивчайте об'єктивні аспекти невизначеності в життєвій та науковій психології, формуючи своє розуміння цих явищ;
- при пошуках рішень для складних і проблемних завдань розглядайте невизначеність як можливість підвищити свій рівень наукової та практичної компетентності під час навчальної діяльності;
- розглядайте невизначеність як можливість для розвитку вашої професійної діяльності;
- будьте відкритими до нестандартних, інноваційних і нових ідей, намагайтеся аналізувати їх у контексті нових перспектив;
- у ситуаціях невизначеності або нестачі інформації, коли час обмежений, використовуйте інтуїтивні моделі для ухвалення рішень, оцінюючи їхню відповідність завданню;
- вбачайте невизначеність як невід'ємну частину сучасного світу, що постійно змінюється, зі всіма його суперечностями;
- вирішуючи складні або заплутані задачі, проявляйте креативність у знаходженні рішень;
- проявляйте ініціативу та сміливість у розробці нових підходів до вирішення складних завдань;

– при висловленні своїх наукових або особистих думок в рамках професійної підготовки будьте впевненими в собі, навіть перед представниками протилежних поглядів;

– ставтеся до свого особистісного та професійного зростання як до активного процесу, в якому ви є головним творцем [4].

Література:

1. Книш І. В. Етимологія поняття «толерантність»: історичний та культурний аспект. *Толерантність як соціогуманітарна проблема сучасності* : матеріали IV міжнародної науково-теоретичної конференції (м. Житомир, 1–2 жовтня 2015 р.). Житомир : Вид. Євенок О. О., 2015. С. 264-266. URL: <http://surl.li/ibabbs> (дата звернення 29.10.2024).

2. Когатько О. В. Психологічні особливості розвитку толерантності майбутніх психологів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» / наук. керівник О. А. Даценко. Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 54 с. URL: <http://surl.li/oelzma> (дата звернення 29.10.2024).

3. Хілько С. О. Особливості формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів. *RENI-світ: особисто-професійний розвиток і психологічна допомога майбутніх психологів*. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 50-65. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/16f12ce6-3068-46bc-810b-b020c19ba1c5/download> (дата звернення 29.10.2024).

4. Хілько С. О. Сформованість толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: емпіричний вимір і вимірювання. *RENI-світ: особисто-професійний розвиток і психологічна допомога майбутніх психологів*. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 58-60 URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/16f12ce6-3068-46bc-810b-b020c19ba1c5/download> (дата звернення 29.10.2024).

Abstract: *tolerance. Tolerance in psychology. Features of the qualities of tolerance in a professional psychologist. Tolerance to uncertainty and its types. The importance of a psychologist to be tolerant.*

Key words: *tolerance, psychologist, psychology, tolerance to uncertainty.*

**Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри економічної теорії і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**