

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ ЕМПАТІЇ, САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ

**ПАШКОВСЬКА Анастасія, здобувач вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у сучасному глобалізованому суспільстві толерантність виступає важливою психологічною та соціальною категорією, необхідною для мирного співіснування і ефективної комунікації. У роботі проаналізовано психологічні механізми формування толерантності в особистості з акцентом на ролі емпатії, самоусвідомлення та соціального досвіду. Визначено, що толерантність є результатом цілісного розвитку особистості, що поєднує внутрішнє самопізнання і зовнішню соціальну взаємодію.

Ключові слова: толерантність, емпатія, самоусвідомлення, соціальний досвід, Я-концепція, рефлексія, міжособистісна взаємодія, психологічні механізми, упередження, соціальна адаптація.

У сучасному глобалізованому світі толерантність стає однією з ключових умов мирного співіснування, ефективної комунікації та розвитку демократичного суспільства. У контексті зростання міжкультурних контактів, соціальної мобільності та політичної поляризації, проблема формування толерантної особистості набуває особливої актуальності. Толерантність як здатність приймати іншого з усіма його відмінностями є не лише соціальною, а й глибоко психологічною категорією.

Особистісні передумови толерантності тісно пов'язані з рівнем розвитку емпатії, здатністю до самоусвідомлення, а також з набутим соціальним досвідом. Емпатія забезпечує емоційне розуміння іншого, самоусвідомлення дозволяє критично оцінювати власні реакції, а соціальний досвід формує поведінкові стратегії прийняття та співпраці.

Метою цієї роботи є аналіз психологічних механізмів формування толерантності в особистості з акцентом на ролі емпатії, самоусвідомлення та соціального досвіду як ключових факторів у розвитку цієї якості.

У праці «Психологія толерантності: теорія і практика» З. Карпенко толерантність розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка формується під впливом пізнавальних, емоційних і поведінкових компонентів.

Авторка наголошує, що ключову роль у цьому процесі відіграють емпатія, самоусвідомлення та соціальний досвід [1, 45–48].

Емпатія виступає основою для толерантного сприйняття інших, оскільки дозволяє особистості відчувати й прийняти чужі емоції, не ототожнюючи їх зі своїми. Розвинута здатність до емпатії знижує рівень агресії, підвищує готовність до діалогу та сприяє конструктивній міжособистісній взаємодії [1, 120–125].

Важливим компонентом формування толерантності є самоусвідомлення, як здатність розуміти власні переконання, упередження й мотивацію, а також усвідомлювати власну ідентичність у багатоманітному соціальному контексті. Карпенко підкреслює, що саме через розвиток самоусвідомлення людина здатна критично переосмислювати власні реакції на інакшість і керувати ними [1, 73–77].

Не менш значущим є соціальний досвід, який формується в процесі взаємодії з іншими людьми. Він забезпечує практичну основу для набуття навичок співіснування, компромісу та відкритості. Досвід спілкування в мультикультурному середовищі сприяє розширенню світогляду та зменшенню стереотипізації [1, 88–93].

Таким чином, на думку З. Карпенко, толерантність формується як результат взаємодії емоційного розвитку (емпатія), особистісного зростання (самоусвідомлення) та соціального навчання (досвід), що у своїй сукупності створюють психологічні механізми подолання упереджень і розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

У праці І. Бека «Особистість у просторі духовного розвитку» розкриваються ключові механізми психологічного розвитку особистості — емпатія, рефлексія та ідентифікація — як основи формування толерантності.

1. Емпатія визначається як здатність відтворювати почуття й переживання інших осіб (наслідування, ідентифікація), закладена в гуманістичному підході до виховання.

2. Ідентифікація — важливий засіб розуміння внутрішнього світу іншого через спробу «поставити себе на його місце».

3. Рефлексія та раціональне усвідомлення — соціальна пам'ять, здатність аналізувати власний і чужий досвід, зокрема в морально-ціннісній площині. Це формує самосвідомість і дозволяє контролювати стереотипи [2, 40–42]. Діяльнісний підхід Беха також акцентує на активності дитини як суб'єкта виховного процесу через усвідомлення себе як особистості.

Механізми емпатії, ідентифікації, раціонального усвідомлення і рефлексії, а також активне самосприйняття є базисом для розвитку психологічної структури толерантності. Вони дозволяють особистості розпізнавати емоції іншого, критично оцінювати власні переконання, формувати взаєморозуміння і адаптувати поведінку в соціальному контексті.

У ході аналізу теоретичних підходів до проблеми формування толерантної особистості було встановлено, що толерантність є складним інтегрованим утворенням, яке базується на взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів. Емпатія, як здатність до емоційного співпереживання, виступає фундаментом для прийняття інших, сприяє зниженню агресії та відкритості до діалогу. Самоусвідомлення забезпечує критичне ставлення до власних переконань і реакцій, що є основою для рефлексивного контролю над упередженнями. Соціальний досвід, у свою чергу, формує на практиці вміння співіснувати з іншими, долати стереотипи та ефективно взаємодіяти у багатоманітному середовищі.

Залучення наукових положень З. Л. Карпенко, І. Д. Беха дозволило виявити взаємозв'язок між емпатійною здатністю особистості, рефлексією й соціальним навчанням як ключовими чинниками розвитку толерантності. Отже, формування толерантності є результатом цілісного розвитку особистості, що охоплює як внутрішнє самопізнання, так і зовнішню взаємодію з соціумом.

Список використаних джерел:

1. Карпенко З. Л. Психологія толерантності: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 156 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі виховних впливів. Київ: Либідь, 2018. 202 с.

Annotation: *In today's globalized society, tolerance is an important psychological and social category necessary for peaceful coexistence and effective communication. This work analyzes the psychological mechanisms of tolerance formation in the personality, emphasizing the roles of empathy, self-awareness, and social experience. The contributions of theoretical approaches by Z. L. Karpenko, I. D. Bekh, and R. Burns are examined, highlighting the interconnection between emotional empathy, critical reflection on personal beliefs, social learning, and the formation of the self-concept as the basis for developing tolerance. It is concluded that tolerance results from the holistic development of the personality, combining internal self-knowledge and external social interaction.*

Keywords: *tolerance, empathy, self-awareness, social experience, self-concept, reflection, interpersonal interaction, psychological mechanisms, prejudice, social adaptation.*

*Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет*

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

**ПАШКОВСЬКА Вікторія, здобувачка вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: *Проаналізовано проблеми сучасної діагностики та терапії тривожних розладів. Розглянуто основні види тривожних станів, їхній вплив на повсякденне життя та труднощі у постановці точного діагнозу. Виділено сучасні методи лікування та напрями вдосконалення практики, зокрема стандартизацію оцінки, поєднання психологічних і медикаментозних підходів, використання цифрових технологій та розвиток міждисциплінарної співпраці.*

Ключові слова: *тривожні розлади, діагностика, терапія, психотерапія, медикаментозне лікування, цифрові технології, міждисциплінарний підхід, профілактика.*

У сучасному світі тривожні розлади є одними з найпоширеніших форм психічних порушень, які суттєво впливають на спосіб життя населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2021), близько 4,4 % світового населення, тобто понад 359 мільйонів людей, мають тривожні симптоми або клінічно виражені тривожні стани. За результатами дослідження GBD Mental Disorders Collaborators (2021), з 1990 по 2019 рік кількість людей з тривожними розладами помітно зростає – майже на 100 мільйонів осіб, досягнувши приблизно 301 мільйона у світі. У Сполучених Штатах Америки за статистикою Національного інституту психічного здоров'я (NIMH), приблизно 19,1 % дорослого населення мають хоча б один діагностований тривожний розлад.