Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Конончук Лілії Назарівни

за темою: «Особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки»
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
ст. викл. кафедри, канд. психол. наук
Теслик Наталія Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ…. 8
1.1. Теоретичні засади вивчення толерантності у психології…….... 8
1.2. Самооцінка у структурі особистості студентської молоді…….. 14
Висновки до розділу 1……..... 19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ…. 20
2.1. Методичні засади дослідження особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки…… 20
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки……. 22
2.3. Взаємозв’язок особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки…….. 27
Висновки до розділу 2…… 33
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ……...…... 34
3.1. Методи розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки…….. 34
3.2. Розвивальна програма особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки та її апробація…… 45
Висновки до розділу 3……..... 51
ВИСНОВКИ…… 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 55
ДОДАТКИ……... 59

Анотація

Робота присвячена визначенню особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. За допомогою досліджень різних авторів проаналізовано теоретичні засади вивчення толерантності та самооцінки. Толерантність та її особливості розглядають безліч вчених, такі як: Г. Олпорт, М. Душе, Я. Келлер, Г. Солдатова. Толерантність – це особливість, яку в умовах сучасного світу, можна і потрібно розвивати. Поняття «самооцінка» досліджували у своїх роботах такі вчені як: К. Левін, К. Роджерс, У. Джеймс. Важливе значення для особистості мають не теоретичні знання, а практичні навички, засвоєння яких, неможливе без адекватного оцінювання самого себе.

Емпірично досліджено особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. Для реалізації дослідження були використані методики на визначення рівня толерантності та самооцінки. Окрім того, було продіагностовано емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні. Отримані дані за цими методиками були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Визначено взаємозв'язки особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

На основі отриманих даних розроблена програма розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки, яка базується на методах когнітивно-поведінкової терапії. В роботі представлений досвід її часткової апробації, проаналізована динаміка особистісних змін учасників часткової апробації.

Ключові слова: толерантність, особливості толерантності, емпатія, самооцінка, емоційні бар'єри прояву толерантності, розвиток толерантності.

Annotation

The work is devoted to determining the characteristics of tolerance of students with different levels of self-esteem. With the help of research by various authors, the theoretical foundations of the study of tolerance and self-esteem were analyzed. Tolerance and its features are considered by many scholars: G. Allport, M. Dushe, J. Keller, G. Soldatova. Tolerance is a feature that can and should be developed in today's world. The concept of «self-esteem» was studied in the works of such scientists as K. Levin, K. Rogers, W. James. It is not theoretical knowledge that is important for a person, but practical skills, the acquisition of which is impossible without adequate self-assessment.

Peculiarities of tolerance of students with different levels of self-esteem have been empirically studied. To implement the study, methods were used to determine the level of tolerance and self-esteem. Emotional barriers to interpersonal communication were also diagnosed. The data obtained by these methods were processed using the methods of mathematical statistics. The relationship between the characteristics of student tolerance with different levels of self-esteem is identified.

Based on the obtained data, a program for the development of tolerance of students with different levels of self-esteem was developed, which is based on the methods of cognitive-behavioral therapy. The paper presents the experience of its partial approbation, the analyse of results of participants of the partial approbation.

Key words: tolerance, features of tolerance, empathy, self-esteem, emotional barriers to tolerance, development of tolerance.

ВСТУП

Актуальність дослідження: Толерантність – це одна з найголовніших цінностей нашого життя. Багато мислителів і філософів, включаючи Г. Олпорта, Дж. Локка, Т. Гоббса, вивчали і намагалися описати цей термін. Найбільш важливий внесок у процес надання особливої цінності толерантності був здійснений у відповідь на Другу світову війну, в якій намагалися знищити певні групи людей, спираючись виключно на їх приналежність до групи. У відповідь на це, з'явилась Загальна декларація прав людини, в якій значення толерантності було зафіксовано в кількох статтях.

На кожному кроці в нашому житті ми стикаємося з протилежною стороною толерантності. Ми зустрічаємося з недовірою, підозріливістю і доволі часто з агресивністю. В результаті постійних змін геополітичних реалій, ми живемо в складному світі, який стає все більш різноманітним і не завжди гармонійним. Особливо ця проблема загострюється в умовах воєнного часу.

Психологія, це одна із наук, яка вивчає взаємодію між особистістю і суспільством, вона зосереджена саме на психологічних аспектах цієї взаємодії. Вона направлена на пошук таких чинників, які позитивно впливають на сприйняття особистістю суспільства, а також на її хорошу інтеграцію та адаптацію в ньому. В наш час, таким фактором є толерантність. Це один із механізмів адаптації особистості в сучасному полікультурному суспільстві, який необхідний для ефективного розвитку та функціонування суспільства в цілому. Тому все більшого значення набувають дослідження, спрямовані на краще розуміння факторів, які визначають рівень толерантності в сучасному суспільстві.

Мета дослідження: визначити особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки та розробити програму розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

Об’єкт дослідження: толерантність особистості.

Предмет дослідження: особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади вивчення толерантності та самооцінки студентів.

2. Емпірично дослідити особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

3. Розробити програму розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки та її апробація.

Гіпотеза: у студентів з високою самооцінкою рівень толерантності вищий, ніж у осіб з низькою самооцінкою; толерантність студентів із різним рівнем самооцінки може бути розвинена із застосуванням методів когнітивно-поведінкової терапії (далі – КПТ).

Методи дослідження:

1. Загально-наукові (теоретичний аналіз наукових джерел).

2. Емпіричні (методика Г.У. Солдатова на визначення рівня толерантності особистості, методика О.І. Моткова на визначення рівня самооцінки, методика В.В. Бойка для визначення емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні).

3. Методи математичної обробки даних (кореляційний аналіз Пірсона, середнє арифметичне, стандартне відхилення, дисперсія).

4. Психокорекційні (методи КПТ, методи арт-терапії, транзактний аналіз, групова психотерапія).

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні методологічної бази розвитку толерантності та виявленні зв’язку з іншим індивідуальними особливостями; поглибленні знань та визначенні впливу самооцінки на прояв толерантності.

Практична значущість дослідження полягає у задіянні отриманих знань та розробленої програми у діяльності психолога, який у своїй професійній діяльності працює з питаннями розвитку толерантності. Програму розвитку толерантності можна використовувати в сфері освіти, на виробничих організаціях, в психолого-соціальних центрах, тренінгових компаніях, приватних фірмах.

Апробація результатів дослідження. Teslyk N., Kononchuk L., Lebid A. Psychological features of tolerance of students with different levels of self-esteem, European Journal of Psychological Studies, 2021. 9(1): 8-15. DOI: 10.13187/ejps.2021.9.8 2021.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, 7 підрозділів, висновків, списку використаних джерел (у кількості 41 найменування) та додатку. Містить 10 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

1.1 Теоретичні засади вивчення толерантності у психології

Толерантність, має свою історію вивчення в зарубіжних та радянських дослідженнях. Свої дослідження в цій сфері проводили такі вчені, як Г. Олпорт, Г. Солдатова, М. Душе, А. Байбакова, Є. Клепцова, О. Клепцова, Н. Бахарєва, М. Перепеліцина. Нижче розглянемо їх концепції більш детально.

У багатьох мовах поняття «толерантності», означає терпимість. Однак, таке значення не повною мірою відображає сутність поняття «толерантності». Якщо трактувати поняття «толерантності», як терпимість, формується «відтінок зневаження: коли щось або когось терплять», ігнорують [40]. Толерантність – це не пасивне явище. Навпаки, вона передбачає активну позицію суб'єктів взаємин. Така активність проявляється в рівноправному, взаємоповажному діалозі особистостей та їх спільнот. Таким чином, толерантність формує "позицію активності, яка має на меті перехід від недовіри і настороженості до розуміння іншого, його позиції, суті його системи світоглядних координат [3].

Декларація принципів толерантності, затверджена резолюцією 5.61 Генеральної конференції ЮНЕСКО від 16 листопада 1995 року, стаття 1 параграф 3, говорить: «Толерантність – це поняття, що вказує на відмову від догматизму та від абсолютизації істини ...». Іншими словами, у кожного є право на «особливу думку» і на повагу до нього з боку оточуючих, так як ніхто не має розуміння істини і не може запропонувати нічого кращого, крім іншого відносного думки. У світі, де немає абсолютної істини, всі погляди рівноправні, бо їх нема з чим співставити [29].

Період студентства вважається найкращим для формування соціокультурної толерантності. Цей період характеризується активним знайомством із різними культурами, високим ступенем комунікативної взаємодії та прагненням до саморефлексії. Зміст професійного розвитку

особистості студентів зосереджений на формуванні ініціативності, самостійності, відповідальності, набуття організаційних та управлінських вмінь, розвитку власної особистості [2].

Толерантність можливо розглядати з позиції реалізації спілкування. В. Біблер проводив свої дослідження в сфері розвитку особистості із застосуванням основних положень концепції «діалогу культур». Він вважає, що без високого рівню культури спілкування та без цивілізованого ведення діалогу, неможливо говорити про міжособистісну та міжнаціональну взаємодію [4].

Згідно концепції «діалогу культур» відбувається перехід від «людини освіченої» до «людини культури». Така людина може об'єднувати в своїй свідомості цінності та види діяльності різноманітних культур, які можуть бути протилежними одна одній. Головним інструментом культури вважається діалог, він реалізується у трьох площинах: міждержавній, міжгруповій, міжособистісній. Саме на міжособистісному спілкуванні варто акцентувати свою увагу студенту. Міжособистісне спілкування використовується в повсякденному житті і включає в себе суспільно-особистісні контакти та взаємозв'язки людей різних національностей під час їхньої спільної діяльності. Коли дві різні особистості обговорюють звичайні питання буття, які зрозумілі з точки зору їхніх культур – це стає діалогом культур [24].

Г. Олпорт вважає, що толерантність – це важлива особистісна характеристика для індивіда, який знаходиться в демократичному суспільстві та включає в себе здатність до емпатії, самостійність, почуття гумору, відповідальність. Згідно його досліджень, існує два шляхи особистісного розвитку – толерантний та інтолерантний. Особистість з позитивною «Я-концепцією», вільна, доброзичлива – відноситься до толерантної. В той час, як інтолерантний шлях вибирає особистість, яка вірить у власну вийнятковість, переносить відповідальність на своє оточення, потребує порядку та бажає сильної влади [17].

Як вважає М. Душе, концепцію толерантності було неправильно сприйнято, як самостійну нормальну концепцію. Її слід розглядати у зв'язку з питаннями соціальної справедливості та у ширших етичних рамках. Толерантність має два значення: позитивне та негативне. Позитивна, або нормальна концепція толерантності включає почуття повної справедливості, визнання та поваги. Негативна концепція толерантності, з іншого боку нагадує про використання цього слова в контексті домінування того, хто терпить, і поняття поблажливості стосовно того, кого слід терпіти. Остання концепція толерантності була висловлена Гете у його вислові у тому, що толерантність має бути лише перехідною стадією і зрештою має призвести до визнання [37].

Толерантність, як особистісна властивість може означати діапазон певного простору, в межах якого особистість здатна відкрито взаємодіяти з навколишнім світом, не втрачаючи відчуття безпеки свого я (его-ідентичності), його стійкість в часі. Прояви толерантності можна розмежувати на три види, що визначають базові діапазони подібності-відмінності [33]:

- соціальне вираження віково-статевих та індивідуально типових відмінностей між людьми (гендерна, дитяча, міжпоколінська, вікова толерантність);
- особистісні та соціально-психологічні відмінності (міжособистісна та міжгрупова толерантність);
- соціокультурні та культурно-історичні відмінності (соціально економічна, політична, професійна, міжетнічна, міжконфесійнаа, міжкультурна толерантність).

Дослідження таких вчених як А. М. Байбакова, Є. Ю. Клепцова, О. Ю. Клепцова, Н. К. Бахарєва, М. А. Перепеліцина дозволяють виділити функції толерантності.

Є. Ю. Клепцова у своїх дослідженнях наголошує на таких функціях толерантності: синдикативній – виявляється у згуртуванні груп; трансляційній –

здійснення спільних дій, навчання, передача знань; адаптивній – призвичаєння до різних факторів середовища; активній – здатність впливати на думку інших, а також на їхню поведінку; конгруентно-емпатичної, епістемілогічної, гедоністичної [5].

За А. М. Байбаковою, існують функції: стійкості, спонукання, адаптації, оцінно-прогностичності та інтегрування.

Н. К. Бахарєва в своїх дослідженнях акцентує увагу на таких складових толерантності: когнітивний (уявлення суб'єкта про себе, взаємодія з іншими, усвідомлення суті явищ, елементів суб'єктивного буття; оригінальність, творчість, відповідальність, зрілість, гнучкість мислення), емоційно-оцінний (проявляється щодо відношення суб'єкта до себе, інших, групи, де він живе і працює, рівень емоційної стійкості), поведінковий (конкретні вчинки, дипломатичність, альтруїзм) [13].

М. А. Перепеліцина виокремлює в толерантності такі компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, комунікативно-діяльнісний.

На думку О. Ю. Клепцова, можна зазначити мотиваційно-ціннісний (прийняття та усвідомлення цінностей, ненасильства; мотиви допомоги, співробітництва, любові), когнітивний (рівень розвиненості механізму прийняття; співпраця, способи спілкування, поступливість, способи переконання, роз'яснення, узгодження); емоційно-вольовий (терпіння, емпатія, любов, врівноваженість, емоційна стійкість, подолання дратівливості, самоконтроль, саморегуляція) компоненти [30].

Я. Келлер звертає увагу на те, що в основі толерантності у вузькому сенсі цього слова лежить принцип, який закликає признавати і поважати право інших на свій шлях до істини і справедливості. Принцип толерантності виражається в твердженні, що моральний обов’язок кожного індивіда і кожної групи є позитивне відношення до поглядів, смаків і дій інших людей на основі признання і поваги прав як окремих людей, так і цілих груп, пропагувати свої

погляди і вподобання, діяти відповідно з власними упередженнями, якщо вони не протирічать загальноприйнятим принципам. Принцип толерантності не вимагає схвалення чужих поглядів, принципів і вподобань. Там, де хтось приймає чужі погляди, уже не може йти мова про прояви толерантності до них, так само, як не може йти мова про толерантність по відношенню до власних поглядів. Толерантність полягає в повазі до чужих упереджень, тому що вони відрізняються від наших, тому що ми не можемо їх ні прийняти, ні схвалити. Однак, відомо що шлях до істини в поглядах і справедливості в принципах непростий, наші погляди формуються за участі різних факторів. Тому, зауваження що чиїсь погляди неправдиві і неспроможні аж ніяк не є доказом відсутності поваги до чужих поглядів. Принцип толерантності не забороняє дискусії, пропагування, аргументування. Він вимагає, щоб боротьба чужих упереджень і пропаганда своїх проходила в межах предметної аргументації, а не натиску, змушування і аргументів, які можуть образити [26].

Толерантність включає в себе чотири основних складові: психологічну врівноваженість, наявність позитивних установок, сукупність індивідуальних якостей, систему особистісних та групових цінностей.

Соціально-психологічна врівноваженість має на увазі стійкість до багатогранності світу, до етнічних, культурних, соціальних та світоглядних відмінностей, яка реалізується завдяки системі соціальних установок і ціннісних орієнтацій. Проявами цієї якості можуть стати емпатія, альтруїзм, миролюбство, віротерпимість, кооперація, співпраця [16].

Навчання толерантності, «вирощування» культури толерантності та формування відповідних якостей особистості - все це можна розглядати в рамках категорії ціннісного виховання. Нерідко такий процес входить у суперечність із суспільними та сімейними нормами. Наприклад, ставлення до толерантності як соціально значимої цінності може розходитися із ставленням до толерантності у ній. Тому виховання толерантності може сприйматися як

загроза для тих цінностей, які дітям прагнуть прищепити вдома. У значної частини суспільства можуть виникнути глибокі сумніви щодо того, що толерантність – це еволюційно-виграшна лінія культури. Адже життєвий досвід часто не сприяє розвитку доброзичливості та відкритості. У житті ми нерідко спостерігаємо як відповідне виховання безпосередньо і міцно формує основу життєвого досвіду [18].

Толерантність – це властивість особистості, яка здатна до розвитку та формування. Навчання толерантності, передбачає утворення різних видів психологічної стійкості, розвиток здатності до мобілізації реакції та можливість ефективно повертатися в стан психологічної рівноваги з собою та оточуючим світом.

Таке розуміння толерантності означає виховання психологічно стійкої і емоційно зрілої особистості.

Межі толерантності та її статус чесноти залежать також від соціальних та етнокультурних чинників, а також від ідеології, яка панує у країні. Йдеться про політкоректність. Ідеологія політкоректності вимагає визнання способу життя, що відрізняється від звичайного, приватною справою. А питання, добре це чи погано, просто не має стояти. Потрібна не тільки толерантність, а й її делікатний вираз. Ідеологія культури світу для вирішення спірних моральних ситуацій пропонує свій критерій: існувати мають ті цінності, погляди судження та моделі поведінки, які не становлять загрози правам людини та її безпеці [41].

В цьому підрозділі ми більш детально розглянули концепції толерантності різних вчених. Познайомилися з можливими функціями толерантності, звернули увагу на механізми функціонування цього особистісного чинника, та її прояви. Окрім того, було виявлено, що поняття «толерантність» може трактуватися не тільки в позитивному значенні, а і в негативному – негативна концепція толерантності нагадує про використання цього слова в контексті

домінування того, хто терпить, і поняття поблажливості стосовно того, кого слід терпіти.

1.2 Самооцінка у структурі особистості студентської молоді

На перебіг соціальної взаємодії значний вплив має самооцінка особистості. Водночас сприймання еволюції людства не просто як природний процес, а усвідомлений проект, перетворює соціальну толерантність на основу соціальних взаємодій в полікультурному світі [11]. Таким чином виникає необхідність рефлексії та адекватного співвіднесення впливу власних особистісних властивостей людини, зокрема, самооцінки, рівня довіри, на ставлення до оточуючих, на толерантність особистості.

Неадекватна самооцінка – від занадто заниженої до надмірно завищеної – породжує необ'єктивне уявлення та розуміння себе, ідеалізований, або, навпаки, недооцінений образ власної особистості, нераціональне використання своїх можливостей, ірраціональне усвідомлення обставин. Завищена чи занижена самооцінка призводить до порушення процесу саморегуляції, викривлення самоконтролю та підвищення конфліктної активності під час спілкування. Завищена самооцінка може спричинити конфлікт у зв'язку з проявами зарозумілості, зневажливим ставленням до інших, інтолерантим ставленням до думок та переконань, які не збігаються з власними. Занижена самооцінка призводить до перебільшеної критичності по відношенню до інших, надмірної вимогливості до себе і ще більшої вимогливості до інших, концентрація на помилках і недоліках інших [8].

В рамках раціонально-емоційної терапії А. Елліса розглядається два підходи до самооцінки. Перший підхід базується на примусі клієнта до віри в те, що він – невід'ємна частина суспільства, значуща особистість. Другий підхід ґрунтується на розумінні індивіда, що у нього немає необхідності оцінювати себе і свій вклад в суспільство. Необхідно усвідомити, що жити і отримувати

задоволення краще, аніж померти або жити з постійним відчуттям тривоги та занепокоєння. Для людини є більш корисним зосередитися на отриманні задоволення від життя і оцінювати лише власні риси і вчинки, аніж непокоїтися через оцінку власного «Я». Ставши толерантним до себе та інших, людина отримує здатність сприймати себе, як особистість з позитивними та негативними рисами. У зв'язку з цим, відпадає необхідність оцінювати інших, а відтак особистість припиняє вимагати від всіх досконалості [38].

Толерантна особистість – це людина з реалістичним поглядом на світ, бере активну участь в соціальному та особистісному розвитку, розуміє свою винятковість та необхідність співпраці з іншими, усвідомлює різноманіття і взаємозумовленість навколишнього світу, проявляє ініціативу до свого майбутнього, і розуміє, що те, яким буде цей світ, залежить від кожного.

Формування такої особистості можливе через розвиток необхідних соціальних навичок, що дозволяють індивіду успішно розуміти себе та взаємодіяти з іншими. Це навички позитивної взаємодії, вирішення міжособистісних конфліктів, відпрацювання ненасильницького спілкування, формування соціальної адекватності та компетентності, соціально-психологічної витривалості, соціальної чутливості, емпатії, співчуття, співпереживання, коригування самооцінки, розвиток почуття власної гідності та поваги та досягнення пізнання свого «Я» і свого «Я серед інших». Через набуття корисного і життєво необхідного досвіду, який підліток отримує в процесі групової роботи, поняття толерантності наповнюється не абстрактним, а конкретним особистісним змістом, і тільки так воно може стати реальним конструктом, що визначає поведінку людини.

Поняття «самооцінка» пов'язують з випадками розбіжності самооцінки та рівня домагань. Водночас проблема самооцінки представлена у дослідженнях самосвідомості особистості. Так, вона пов'язується з проблематикою

самопізнання та самовідносини, з вирішенням питання про співвідношення інтелектуальної та особистісної сфер.

На думку Д. Леонтьєва, самооцінка – це загальне позитивне чи негативне ставлення до себе. Проте, варто відрізняти самоповагу – ставлення до себе обумовлене з боку реальних достоїнств або недоліків і самосприйняття – безпосереднє емоційне ставлення до себе, що не залежить від наявності рис, які пояснюють це ставлення. Не менш важливими характеристиками самовідносин є його ступінь цілісності, інтегрованості, а також автономності, незалежності від зовнішніх оцінок.

В. Раєва наводить такий варіант механізму самоповаги: емоційно-ціннісне усвідомлення себе, що відображає позитивну чи негативну самооцінку, яка опирається на співвідношення рівня домагань і рівня досягнень. Тобто, самоповага пов’язана з думкою референтної групи, зі співпадінням бажаного і досягнутого.

Е. Орлова наголошує, що самоповага – це прояв конформності стосовно до інших очікувань, групових цінностей, моральних норм. Самооцінка формується із усвідомлення власного потенціалу особистості [27].

Відповідно до теорії соціальної ідентичності, соціальна категоризація є універсальним явищем. На початку 1990-х років професор М. Брюер почала створювати свою знамениту теорію оптимальної відмінності. Ця теорія, була доведена в серії експериментів, передбачає, що кожна людина прагне досягти балансу між своєю потребою в включенні та засвоєнні, з одного боку, і потребою відрізнятися, з іншого боку. Люди з низькою самооцінкою, як правило, прагнуть більш сильного включення в групу, яка поділяє їхні інтереси (зазвичай більшість або привілейована група), водночас прагнучи до більшої диференціації від інших груп. Таке прагнення може мати форму дискримінації сторонніх груп (як правило, меншості або непривілейованої групи). Ця схема може пояснити, чому патріоти, які зазвичай міцно асоціюються з більшістю,

часто демонструють дискримінаційну поведінку по відношенню до чужих груп (як правило, іммігрантів, людей, які не говорять рідною мовою, людей, які виглядають інакше тощо). Г. Таджфел і Дж. Тернер припускають, що існує сильний зв'язок між Я-концепцією та соціальною категоризацією. Соціальна категоризація та соціальне порівняння, як наслідок, є потужними когнітивними інструментами для боротьби з соціальним середовищем, оскільки вони забезпечують систему орієнтації для самореференції: вони створюють і визначають місце особистості в суспільстві». Отже, сприятливі порівняння між зовнішніми та внутрішніми групами відіграють важливу роль у процесі створення позитивної самооцінки, яка є природною для індивідів (це означає, що всі люди намагаються досягти та підтримувати позитивну самооцінку). Іншими словами, люди прагнуть бути членами групи, яка є явно більш позитивною, ніж інші відповідні групи. Якщо з якихось причин ця умова перестає працювати, вони або перейдуть до ще більш позитивно відмінної групи, або спробують покращити умови в своїй існуючій групі [23].

Самість можна концептуалізувати та виміряти на кількох рівнях. Відповідно до теорії соціальної ідентичності, самооцінка може бути отримана як від особистого «Я», так і від соціального «Я». Особисте «Я» відноситься до Я-концепції, що походить від унікальних рис і атрибутів, які відрізняють людину від інших. Під соціальним «Я» розрізняється реляційне та колективне Я. Реляційне «Я» відноситься до аспектів Я-концепції, які вкорінені в міжособистісних прихильностях і які складаються з аспектів, спільних зі значущими іншими (наприклад, сім'єю, друзями), і визначають роль людини в цих відносинах. Колективне «я» відноситься до аспектів «я», що походять від приналежності до соціальних груп (наприклад, етнічної групи). Ці три типи Я-концепції емпірично відрізняються один від одного і мають чіткий вплив на широкий спектр психологічних явищ.

Паралельно з трьома типами Я-концепції також було виявлено, що люди можуть оцінювати свою самооцінку на особистому, міжособистісному та колективному рівнях. Особистісна самооцінка - коли люди мають почуття власної гідності на основі своїх особистих властивостей, таких як здібності та таланти. Міжособистісна самооцінка відноситься до самооцінки, що випливає із стосунків з іншими людьми, такими як сім'я та друзі. Колективна самооцінка відноситься до самооцінки, що випливає з приналежності до більших соціальних груп.

Д. Крокер та її колеги поширили дослідження самооцінки з індивідуального рівня на колективний і дослідили зв'язок між колективною самооцінкою та суб'єктивним благополуччям. Відповідно до теорії соціальної ідентичності, колектив є істотним аспектом «Я», і тому оцінка колективного «Я» сприятиме суб'єктивному добробуту.

Б. Беттанкур і Н. Дорр показали, що колективна самооцінка опосередковує зв'язок між алоцентризмом (індивідуальні відмінності в колективізмі) та суб'єктивним благополуччям студентів американських коледжів.

Згідно з більш широкими дослідженнями особистісної самооцінки та колективної самооцінки, менше досліджень виявляє зв'язок між міжособистісною самооцінкою та суб'єктивним благополуччям. Відносне «Я» навіть більш помітно, чим колективне «Я», особливо в колективістських культурах, враховуючи їх сильний акцент на сім'ї. Опираючись на теорії соціальної ідентичності, якщо відносне «Я» є важливим аспектом індивідуальності, тоді оцінка щодо «Я» повинна бути пов'язана з суб'єктивним благополуччям. На жаль, більшість наявних статей у найкращому випадку поверхневі. Наприклад, дослідження показали, що люди, які відчувають себе більш близькими та близькими до значущих інших людей, таким чином, як їх сім'я та друзі, з більшою ймовірністю демонстрували оптимальне функціонування. Багаточисленні дослідження також показали, що люди, які

мають надійну прив’язаність до своїх батьків, мають більш високий рівень психологічного благополуччя.

В. Кван і її колеги виявили, що особистісна самооцінка і гармонія в відносинах мають додатковий ефект для прогнозування задоволеності життям. Гармонія в відносинах відноситься до досягнутої взаємності і ступеня гармонії в відносинах значущими іншими. Цей висновок про гармонію відносин вказує на те, що близькі відносини можуть підвищити суб'єктивне благополуччя [9].

Отже, проблема самооцінки представлена у дослідженнях самосвідомості особистості. Так, вона пов'язується з проблематикою самопізнання та самовідносини, з вирішенням питання про співвідношення інтелектуальної та особистісної сфер.

Висновок до розділу 1

Проаналізовано теоретичні засади вивчення толерантності в психології: толерантність в своїх роботах досліджували безліч вчених. Кожен з них має свій погляд на визначення поняття толерантності. Окрім того, зазначається, що толерантність можливо розвивати. Формування толерантності, вбачає розвиток різноманітних видів психологічної рівноваги, навчання особистості до мобілізації реакції, властивість без сторонньої допомоги повертатися в стан психологічної стабільності.

Визначено теоретичні засади впливу самооцінки, як особистісного чинника толерантності студентської молоді та виявили, що неадекватна самооцінка – від занадто заниженої до надмірно завищеної – породжує необ’єктивне уявлення та розуміння себе, ідеалізований, або, навпаки, недооцінений образ власної особистості, нераціональне використання своїх можливостей, ірраціональне сприйняття дійсності, що ускладнює розвиток толерантності особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

2.1. Методичні засади дослідження особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки

Для досягнення визначеної мети та завдань нашого дослідження необхідно провести емпіричне дослідження особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

Для емпіричного дослідження рівня толерантності серед студентів Сумського державного університету було використано методику Індекс толерантності [10]. Методика була розроблена групою психологів центру «Гратіс»: Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова. Методика включає в себе 23 питання, які діляться на три субшкали опитувальника, вони спрямовані на діагностику таких аспектів толерантності, як етнічна толерантність, соціальна толерантність, толерантність як риса особистості. Стимульний матеріал опитувальника склали твердження, що відображають як загальне ставлення до навколишнього світу та інших людей, так і соціальні установки в різних сферах взаємодії, де проявляється толерантність і інтолерантность людини.

У методику включені твердження, що виявляють ставлення до різних соціальних груп (меншин, психічно хворих людей, бідних), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного вирішення конфліктів і продуктивної співпраці) та шкала етнічної толерантності-інтолерантності (відношення до людей іншої раси та етнічних груп, до власної етнічної групи, оцінка культурної дистанції). Для обробки та інтерпретації даних в нашому дослідженні ми підраховували загальний результат, без поділу на субшкали. Кожній відповіді на пряме твердження присвоюється бал від 1 до 6 («абсолютно не згоден» - 1 бал, «повністю згоден» - 6 балів). Відповідям на зворотні твердження присвоюються реверсивні бали

(«абсолютно не згоден» - 6 балів, «повністю згоден» - 1 бал). Отримані бали сумуються і діляться на рівні: 22-60 – низький рівень толерантності, 61-99 – середній рівень, 100-132 – високий рівень толерантності.

Для діагностики рівня самооцінки особистості в нашому дослідженні ми використовували методику «Самооцінка особистості» О. І. Моткова [28]. Методика дозволяє вивчити загальний рівень самооцінки позитивного розвитку особистості, самооцінку окремих факторів і якостей особистості, а також її адекватність або неадекватність. В методиці представлено 24 якості особистості, які оцінюються від 1 до 5 балів. Якості групуються в наступні фактори: моральність, воля, самостійність, відчуття реальності, гармонічність, екстраверсія та загальна самооцінка позитивного розвитку особистості. За умовами нашого дослідження ми використали показник загальної самооцінки позитивного розвитку особистості без групування на фактори. При обрахунку даних всі бали сумуються та вираховується середнє арифметичне. За отриманим показником визначаємо якому рівня самооцінки він відповідає: псевдовисокий 4,51 – 5,00, високий 3,71 – 4,50, середній 2,91 – 3,70, низький 1,00 – 2,90.

Для діагностики емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні в нашому дослідженні ми використовували однойменну методику Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні за авторством В.В. Бойка [31]. До складу методики входять 25 тверджень відповіді на які потрібно давати «так» або «ні». За кожен збіг з ключем досліджуваному нараховується 1 бал. Згідно з авторською інтерпритацією чим вищий набраний бал тим очевидніша емоційна проблема в повсякденному спілкуванні. Також, автором розроблений поділ питань на шкали, які в загальному мають назву «перешкоди», які заважають при емоційному контакті. До таких перешкод відносяться:

1) невміння керувати емоціями, дозувати їх;
2) неадекватний прояв емоцій;
3) негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій;

4) домінування негативних емоцій;

5) небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Окрім того, методика включає в себе шкалу брехні (сума балів від 0 до 2).

Збір даних для емпіричного дослідження проходив в онлайн форматі, дистанційно, за допомогою сервісу Google, а саме Google Форми.

Вибірку дослідження склали 114 студенти, віком від 18 до 26 років, Сумського державного університету, у тому числі 61 жінок та 53 чоловіків. До вибірки ввійшли студенти різних спеціальностей, у тому числі студенти з соціальної роботи, психології, лікувальної справи, стоматології, менеджменту соціокультурної діяльності, системи управління рухом і навігація, міжнародні економічні відносини.

У респондентів визначали стать, вік та спеціальність.

Для обробки отриманих результатів ми використовували методи математичної обробки даних (дисперсія, середнє арифметичне, стандартне відхилення, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона).

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки

Переважна більшість студентів СумДУ у розрізі досліджуваної групи виявляють середній рівень толерантності (див. табл. 2.1) із засвідченими показниками від 63 до 99 балів, такий рівень демонструють 105 респондентів (92,1 %). Високий та низький рівні толерантності виявлено у меншої частини досліджуваної групи – 3 (2,6 %) та 6 (5,2 %) досліджуваних.

Таблиця 2.1.

Показники рівня толерантності загальної вибірки студентів

Рівень толерантності	%
Високий рівень	5,2
Середній рівень	92,1
Низький рівень	2,6

За результатами дослідження рівня самооцінки (див. табл. 2.2.) досліджувані групи виявляють такі результати: більшість досліджуваних показують середній рівень самооцінки від 2,92 до 3,67 балів – 67 (58,7 %). Високий рівень самооцінки тобто бали від 3,71 до 4,50 зафіксовано у 41 (35,9 %) досліджуваного. Низький рівень самооцінки, тобто бали від 2,63 до 2,71 зафіксовано у 5 (4,3 %) осіб. Псевдо високий рівень 4,54 бали було зафіксовано у 1 досліджуваного (0, 8 %).

Таблиця 2.2.

Показники рівня самооцінки загальної вибірки студентів

Рівень самооцінки	%
Псевдовисокий рівень	0,8
Високий рівень	35,9
Середній рівень	58,7
Низький рівень	4,3

Після діагностики емоційних бар’єрів в міжособистісному спілкуванні було виявлено, що 6 (5,2 %) респондентів із досліджуваної вибірки мають результат в межах 5 балів, а це означає, що емоції не заважають їм у повсякденному спілкуванні з оточуючими. Результат в межах від 6 до 8 балів набрали 23 респонденти (20,1 %), а це означає, що респонденти мають

проблеми в повсякденному спілкуванні. Дані в межах від 9 до 12 балів показують 45 респондентів (39,4 %), це свідчить про те, що емоції респондентів ускладнюють їхню взаємодію з людьми. За нашими даними 40 респондентів (35%) мають показник 13 балів і вище, що означає що емоції заважають респондентам встановлювати контакти з людьми в повсякденному житті, а також опитані можуть бути підвласні дезорганізуючим станам чи ситуаціям.

Аналіз розрахунків середнього значення вибірки свідчить, що рівень толерантності (рис. 2.1.) у групі жінок вищий за рівень толерантності чоловіків.

Рис. 2.1. Середнє значення показників толерантності

Під час дослідження статистичних відмінностей досліджуваних показників у чоловіків було виявлено 1 особу з псевдо високим рівнем толерантності, та середнім рівнем самооцінки. Серед досліджуваних показників у групі жінок осіб з псевдо високим рівнем толерантності не виявлено. Варто зазначити, що у чоловіків показник середнього арифметичного високого рівня самооцінки вищий ніж той же показник серед групи жінок (рис. 2.2.).

Рис. 2.2. Середнє значення показників самооцінки

За аналізом показників стандартного відхилення та дисперсії особливостей групи досліджуваних не виявлено. Аналіз дисперсії досліджуваних параметрів виявив, що найменший розкид даних серед чоловіків зафіксовано за шкалою самооцінки – 0,23, найвищий – за шкалою толерантність – 102,37. Аналіз дисперсії досліджуваних даних серед групи жінок виявив, що найменший розкид даних серед жінок встановлено за шкалою самооцінки – 0,15, а найвищий за шкалою толерантність – 69,93.

Аналіз середнього значення та стандартного відхилення досліджуваних показників емоційних бар'єрів (див. табл. 2.3.) свідчить про, незначну різницю між показниками жінок та чоловіків – чоловіки показують вищий результат ніж жінки.

Таблиця 2.3.

Середнє значення та стандартне відхилення студентів

Досліджені показники	Середнє значення загальної вибірки	Середнє значення жінок	Середнє значення чоловіків
Емоційні бар'єри	11±3,67	10±3,76	12±3,37
Невміння керувати емоціями	2±1,14	2±1,24	2±1,02
Неадекватний прояв емоцій	2,61±1,19	2,62±1,23	2,60±1,17
Невиразність емоцій	2,28±1,45	2,05±1,41	2,55±1,47
Домінування негативних емоцій	1,88±1,31	1,49±1,16	2,32±1,34
Небажання зближуватись з людьми на емоційній основі	2,32±1,12	2,15±1,19	2,53±0,99

Застосування t-критерію Стьюдента (див. табл. 2.4.), дозволяє побачити суттєві відмінності за ознакою статі. Такі відмінності ми зафіксували за шкалами «Толерантність», «Емоційні бар'єри» та «Домінування негативних емоцій». За іншими шкалами статистичних відмінностей немає.

Таблиця 2.4.

Статистичні відмінності студентів за ознакою статі

Показник	t-критерій Стьюдента
Толерантність	5,8, p≤0,01
Самооцінка	-
Емоційні бар'єри	2,5, p≤0,05
Невміння керувати емоціями, дозувати їх;	-
Неадекватний прояв емоцій;	-
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій;	-
Домінування негативних емоцій;	3,5, p≤0,01
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.	-

Отже, як раніше було зазначено одним із наших завдань було визначення взаємозв'язків психологічних особливостей толерантності у студентів з різним рівнем самооцінки. Для досягнення цієї задачі необхідно визначити взаємозв'язки в дослідженні особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

3.2 Взаємозв'язки особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки

За спільним кореляційним аналізом показників студентів СумДУ (див. табл. 2.5.) можна побачити від'ємний кореляційний зв'язок між шкалами «Невміння керувати емоціями» та «Самооцінкою» ($r_{емп}$ = -0,24, p≤0,05), що означає відсутність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та невмінням керувати емоціями. Негативний кореляційний зв'язок зафіксовано між шкалами «Домінування негативних емоцій» та «Толерантність» ($r_{емп}$ = -0,27, p≤0,05), це

означає, що коли у респондентів переважають негативні емоції, вони ведуть себе не толерантно.

Окрім того, під час кореляційного аналізу було зафіксовано внутрішню кореляцію, тобто – шкали «Домінування негативних емоцій» та «Небажання зближатись з людьми на емоційній основі» із методики «Діагностика емоційний бар'єрів в міжособистісному спілкуванні» показали позитивний кореляційний зв'язок($r_{емп}$ = 0,29, p≤0,05), це може свідчити про те, що коли у респондентів переважають негативні емоції, вони не виявляють бажання зближуватися з людьми. Разом з тим внутрішню кореляцію було зафіксовано між шкалами «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,34, p≤0,01), «Небажання зближуватись з людьми на емоційній основі» ($r_{емп}$ = 0,29, p≤0,05) зі шкалою «Невиразність емоцій», у зв'язку з цим можна зробити висновок, що якщо респонденти відчувають негативні емоції і не ідуть на емоційне зближення з людьми, то вони схильні менше виражати ці емоції.

Зазначимо, позитивну внутрішню кореляцію між шкалами «Невміння керувати емоціями» ($r_{емп}$ = 0,56, p≤0,05), «Неадекватний прояв емоцій» ($r_{емп}$ = 0,39, p≤0,01), «Невиразність емоцій» ($r_{емп}$ = 0,67, p≤0,01), «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,72, p≤0,01), «Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі» (rемп = 0,58, p≤0,01) зі шкалою «Емоційні бар'єри», а це означає, якщо респонденти погано керують своїми емоціями, не розуміють їх та не проявляють тим сильніше вони проявляються в формі емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні.

Позитивна кореляція, також зазначається між шкалами «Невиразність емоцій» ($r_{емп}$ = 0,18, p≤0,05), «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,31, p≤0,01), «Небажаня зближуватись з людьми на емоційній основі» ($r_{емп}$ = 0,2, p≤0,05), зі шкалою «Невміння керувати емоціями», це означає, що у випадку переважання негативних емоційних станів, емоційних причини небажання зближуватися з людьми то респонденти не керують емоціями.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз проявів толерантності та самооцінки загальної вибірки студентів

	Т	С	ЕБ	НКЕ	НПЕ	НЕ	ДНЕ	НЗ
Т	1							
С	-0,09	1						
ЕБ	-0,15	-0,12	1					
НКЕ	-0,14	-0,24**	0,56**	1				
НПЕ	-0,02	-0,03	0,39**	0,01	1			
НЕ	0,11	-0,03	0,67**	0,18*	0,03	1		
ДНЕ	-0,27**	0,05	0,72**	0,31**	0,13	0,34**	1	
НЗ	-0,14	-0,16	0,58**	0,20*	0	0,29**	0,29**	1

Примітка:

*$p^{0,05}$ **$p^{0,01}$

Т – толерантність,

С – самооцінка,

ЕБ – емоційні бар'єри,

НКЕ – невміння керувати емоціями,

НПЕ – неадекватний прояв емоцій,

НЕ – невиразність емоцій,

ДНЕ – домінування негативних емоцій,

НЗ – небажання зближуватись з людьми на емоційній основі

У той же час ми провели кореляційний аналіз досліджуваних показників у жінок та чоловіків. Серед показників жінок (див. табл. 2.6.) ми зафіксували від'ємний кореляційний зв'язок між шкалою «Самооцінка» та шкалою «Невміння керувати емоціями» ($r_{емп}$ = -0,32, $p \leq 0,01$), це може свідчити про те, що чим нижча самооцінка тим важче жінкам контролювати свої емоції.

Також, особливої уваги потребує від'ємний кореляційний зв'язок між шкалами «Толерантність» та «Невміння керувати емоціями» ($r_{емп}$ = -0,26 $p \leq 0,01$), це може означати, що чим вищий рівень толерантності ним важче жінкам керувати емоціями, а отже, це питання потребує подальшого вивчення. Окрім того, ми зафіксували позитивну внутрішню кореляцію між шкалами «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,42, $p \leq 0,01$), «Небажання

зближуватись з людьми на емоційній основі» ($r_{емп}$ = 0,37, p≤0,01) та шкалою «Невиразність емоцій», це може означати, що чим більше переважають негативні емоції тим складніше ними керувати та сильніше бажання не зближуватися з людьми.

Наявна позитивна внутрішня кореляція між шкалами «Невміння керувати емоціями» ($r_{емп}$ = 0,59, p≤0,01), «Неадекватний прояв емоцій» ($r_{емп}$ = 0,37, p≤0,01), «Невиразність емоцій» ($r_{емп}$ = 0,70, p≤0,01), «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,73, p≤0,01), «Небажання зближуватись з людьми на емоційній онові» ($r_{емп}$ = 0,62, p≤0,01) та шкалою «Емоційні бар'єри», свідчить про те, що чим більше респонденти не керують негативними емоціями тим складніше їм їх проявляти, це стає сильним бар'єром в міжособистісному спілкуванні.

Присутній позитивний кореляційний зв'язок між шкалами «Небажання зближуватись з людьми на емоційній основі» та «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,32, p≤0,01), що свідчить про те, чим більше переважають негативні емоції тим більше бажання уникати спілкування з іншими людьми.

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз проявів толерантності та самооцінки групи жінок

	Т	С	ЕБ	НКЕ	НПЕ	НЕ	ДНЕ	НЗ
Т	1							
С	0,11	1						
ЕБ	-0,14	-0,15	1					
НКЕ	-0,26*	-0,32*	0,59**	1				
НПЕ	-0,09	0,12	0,37**	0	1			
НЕ	0,11	-0,06	0,7**	0,22	0,01	1		
ДНЕ	-0,13	-0,02	0,73**	0,37**	0,12	0,42**	1	
НЗ	-0,07	-0,17	0,62**	0,19	0,02	0,37**	0,32**	1

Примітка:

*$p^{0,05}$ **$p^{0,01}$

Т – толерантність,

С – самооцінка,

ЕБ – емоційні бар'єри,

НКЕ – невміння керувати емоціями,

НПЕ – неадекватний прояв емоцій,
НЕ – невиразність емоцій,
ДНЕ – домінування негативних емоцій,
НЗ – небажання зближуватись з людьми на емоційній основі

Кореляційний аналіз досліджуваних показників у групи чоловіків (див. табл. 2.7.) показав такі результати: показник «Невиразність емоцій» та «Толерантність» корелюють між собою($r_{емп}$ = 0,32, p≤0,01), може свідчити про те, що рівень толерантності високий при умові приховування емоцій. Окрім того, було зафіксовано внутрішню позитивну кореляцію між шкалами «Домінування негативних емоцій» та «Невміння керувати емоціями» ($r_{емп}$ = 0,30, p≤0,01), у зв'язку з цим можна зробити висновок, що чим більше негативних емоцій тим складніше ними керувати.

Наявна позитивна внутрішня кореляція між шкалами «Невміння керувати емоціями» ($r_{емп}$ = 0,55, p≤0,01), «Неадекватний прояв емоцій» ($r_{емп}$ = 0,44, p≤0,01), «Невиразність емоцій» ($r_{емп}$ = 0,61, p≤0,01), «Домінування негативних емоцій» ($r_{емп}$ = 0,68, p≤0,01), «Небажання зближуватись з людьми на емоційній онові» ($r_{емп}$ = 0,48, p≤0,01) та шкалою «Емоційні бар'єри», свідчить про те, що погані навички контролю своїх емоцій, в тому числі негативних, невміння їх проявляти, їхня невиразність стають значним бар'єром в спілкуванні з іншими.

Таблиця 2.7.

Кореляційний аналіз проявів толерантності та самооцінки групи чоловіків

	Т	С	ЕБ	НКЕ	НПЕ	НЕ	ДНЕ	НЗ
Т	1							
С	-0,20	1						
ЕБ	0,05	-0,14	1					
НКЕ	-0,04	-0,16	0,55**	1				
НПЕ	0,03	-0,18	0,44**	0,03	1			
НЕ	0,32*	-0,02	0,61**	0,14	0,06	1		
ДНЕ	-0,16	0,08	0,68**	0,3*0	0,17	0,19	1	
НЗ	-0,06	-0,17	0,48**	0,21	-0,03	0,13	0,19	1

Примітка:
*$p^{0,05}$ **$p^{0,01}$
Т – толерантність,
С – самооцінка,
ЕБ – емоційні бар'єри,
НКЕ – невміння керувати емоціями,
НПЕ – неадекватний прояв емоцій,
НЕ – невиразність емоцій,
ДНЕ – домінування негативних емоцій,
НЗ – небажання зближуватись з людьми на емоційній основі

Отже, можна зробити висновок, що на основі аналізу кореляційних взаємозв'язків у жінок наявний негативний кореляційний зв'язок між шкалами «Толерантність» та «Невміння керувати емоціями». В той же час, чоловіки, мають позитивний кореляційний зв'язок між шкалами «Толерантність» та «Невиразність емоцій». У чоловіків та жінок наявні сильні кореляційні зв'язки між шкалами методики «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні».

Висновки до розділу 2

Емпіричним шляхом досліджено психологічні особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. Опитано 114 респондентів із них 61 жінок та 53 юнаки, віком від 18 до 26 років. У респондентів досліджено показники рівню толерантності за методикою «Індекс толерантності», рівню самооцінки за методикою «Самооцінка особистості» та емоційні бар'єри за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні».

Проаналізовано відмінності рівня та проявів толерантності чоловіків та жінок. У жінок рівень толерантності дещо вищий, однак відмінності не досягають статистично значимих показників. В той час як у чоловіків вищий рівень самооцінки, що також не підтверджується статистичними розрахунками.

Засобами кореляційного аналізу визначено взаємозв'язки психологічних особливостей толерантності з різним рівнем самооцінки. У чоловіків наявний

позитивний кореляційний зв’язок між шкалами «Толерантність» та «Невиразність емоцій». Окрім того, у жінок зазначено негативний кореляційний зв’язок між шкалами «Толерантність» та «Невміння керувати емоціями», що може бути перспективою для подальших досліджень. Виявлено тісні взаємозв’язки між шкалами методики на визначення емоційних бар’єрів.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

3.1. Методи розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки

Одним із найбільш впливових методів розвитку толерантності є когнітивно поведінкова терапія.

Когнітивно-поведінкова терапія (або КПТ) – методика, яка виділяє неусвідомлені мотивації людини, переводить їх на свідомий рівень, допомагає змінити переконання та поведінку, що спричиняють невротичні та інші патологічні стани.

Когнітивно-поведінкова психотерапія була створена близько 30 років тому за допомогою успішної інтеграції поведінкової психотерапії та когнітивної психотерапії.

Першою була поведінкова психотерапія, вона ж біхевіоральна (англійське слово behavior означає поведінку, дію). Це сталося у 1950-х роках. Її творцями є Х. Айзенк, Д. Вольпе, І. Маркс. Основою поведінкової психотерапії стала теорія научіння, розроблена Павловим, Вотсоном, Халлом, Скіннером.

Поведінкові психотерапевти зосереджені в основному на спостереженні та аналізі поведінки людини у проблемній ситуації, намагаються визначити які впливи навколишнього середовища впливають на цю поведінку. Мета психотерапії змінювати небажану та розвивати бажану конструктивну поведінку таким чином, щоб людина змогла самостійно вирішувати свої проблеми та краще справлятися з ними. Поведінкові (біхевіоральні) психотерапевти зазвичай не говорять зі своїми пацієнтами про діагнози та захворювання, а обговорюють проблеми та ефективні або неефективні способи їх вирішення.

Когнітивна психотерапія виникла у 60-70-х роках. у, її творцями вважають А.Т. Бека та А. Елліса. Латинське слово cogito означає думати, cognition –

знання чи пізнання. Терміном «когнітивний» позначають процеси отримання, обробки, оцінки та зберігання інформації, отриманої із зовнішнього та внутрішнього навколишнього середовища. Ймовірно, найближчим еквівалентом слова «пізнання» є термін «мислення», але сюди включені такі вищі нейрокогнітивні функції, як увага і пам'ять. Більшість обробки інформації відбувається на несвідомому рівні, тому відрізняють свідомі і несвідомі когнітивні процеси, тоді як поняття «несвідоме мислення» зазвичай використовується [39].

Подібно до того, як поведінкова психотерапія фокусується на аналізі та зміні поведінки, когнітивна психотерапія спрямована на аналіз та модифікацію мислення, ідей, переконань, уявлень.

Когнітивна психотерапія у своїх терапевтичних методах ґрунтується на знаннях когнітивної психології. Метою когнітивної психотерапії є аналіз та зміна мислення пацієнта так, щоб він усвідомив свої ірраціональні, неадаптивні способи мислення та зміг замінити їх на раціональні, адаптивні способи. Ефективність когнітивної психотерапії спочатку була науково підтверджена щодо депресивних розладів. Останні десятиліття її застосування поширилося інші психічні порушення – тривожні розлади, розлади особистості, соматоформні розлади, порушення сну, маячні і галюцинаторні переживання при шизофренії.

На початку 1980-х років. автори А. Лазарус, О. Меіхенбаум, М. Махоні спробували об'єднати обидва психотерапевтичні підходи в один напрям, який поєднувало б у собі терапевтичні процеси обох напрямків, що дозволило б підвищити ефективність психотерапії. Ця інтеграція пройшла успішно, і когнітивно-поведінкова психотерапія з того часу перетворилася на шановне психотерапевтичне спрямування з широким застосуванням у лікуванні різних психічних розладів [21].

Виходячи з теорії, зазначається, що причинами психологічних проблем є некоректні способи поведінки та мислення. Помилкові способи мислення та поведінки засвоюються і підтримуються пізнаваними зовнішніми та внутрішніми факторами. При успішній психотерапії клієнт може відмовитися від своїх помилкових способів поведінки та мислення, а також, навчитися новим, більш підходящим, що дозволить йому краще вирішувати проблеми [7].

У рамках когнітивної терапії розглядаються двонаправлені зв'язки між певними емоційними станами та когнітивними схемами: з одного боку досить виражена емоція призводить до актуалізації певного когнітивного стилю, а з іншого - цей стиль викликає посилення емоції, що переживається. Завданням когнітивної психотерапії є зміна когнітивних схем, що призводить, в результаті, до полегшення симптомів, пов'язаних з емоціями.

Істотною перевагою КПТ над іншими напрямками психотерапії є її націленість на вимірювані показники психологічного функціонування та відносно висока верифікованість результатів, що дозволяє проводити коректні дослідження її ефективності, а також оцінювати результати лікування конкретного пацієнта. КПТ демонструє свою ефективність як у поєднанні з медикаментозною терапією, так і без неї. Однак її можливості обмежені насамперед природою психічних розладів: КПТ не має значного впливу на ті симптоми, які найбільше пов'язані з грубими нейробіологічними порушеннями (такі як епілептичні пароксизми або негативна симптоматика при шизофренії). У зв'язку з цим у клінічній практиці застосування КПТ є найбільш виправданим у комплексі лікувально-профілактичних заходів, поряд з біологічними методами терапії та заходами. соціальної підтримки [32].

Толерантність, терпіння, вміння сприймати чужий спосіб життя є дуже важливими для забезпечення стабільності та консолідації суспільства. Вчити слухати, чути, вести діалог, поважати співрозмовника, бути терпимим один до одного потрібно скрізь. Для навчання потрібно створювати умови для

формування культури, сприяти підвищенню комунікативної компетентності, навчати вступати у діалог, самовиражатися. Виховання толерантності спрямоване на розвиток потреби та готовності до конструктивної взаємодії з людьми без їх національної, соціальної, релігійної приналежності, світогляду та поведінки.

Розвиток толерантності потребує інноваційних підходів до організації освітнього процесу, спрямованості на розвиток знань та умінь спілкування, соціально-психологічних, етичних та моральних якостей. Комунікативна спрямованість навчання формує гнучкість у вирішенні завдань, стимулює взаєморозуміння, вчить запобігати конфліктним ситуаціям, формує толерантну думку. Розвитку толерантності сприяють: аудиторна робота (творчі роботи; проєкти; бесіди; дискусії тощо), позааудиторна робота (участь у творчих клубах; наукових товариствах; олімпіадах; конференціях; фестивалях; конкурси; спортивні заходи; волонтерських рухи і т. д.

Рівень моральності, духовності та толерантності передбачає психологічну готовність до терпимості, прийняття та пошану різноманітних культур, розвиток незалежного мислення, заснованого на моральних цінностях, розвиток почуття власної гідності та поваги до інших. Виховання толерантності має на увазі формування привітності, дружелюбності, навичок конструктивного ставлення до проявів відмінностей між людьми, терпимості до традицій, звичаїв інших народів, навичок незалежного, критичного мислення [36].

Розвиток толерантності має базуватися на цілісному підході і розглядатися на можливих проявах толерантності в процесі визнання толерантних відносин, згодом, відбувається поступовий перехід до доброзичливих відносин, ще згодом, відбувається процес становлення толерантності, який виходить за рамки тренінгової взаємодії.

Розвиток толерантності вимагає дотримання таких умов:

- розуміння індивіда проблеми толерантності, жага до змін та самовдосконалення;

- формування прийняття інших, усвідомлення себе як толерантної людини;

- вдосконалення ефективної взаємодії, розвиток емпатії, формування уявлень про межі толерантності;

- оцінка досягнутих результатів у ході тренінгу;

- використання активних методів навчання.

Для ефективного тренінгу варто провокувати дискусії між учасниками, а також, мозковий штурм, інформаційні повідомлення, рольові ігри, діалог та тренінгові вправи.

Такі види роботи розвивають критичне мислення та навички дослідження понять. В процесі учасники мають можливість висувати гіпотези, прояснювати поняття, обговорювати етичні проблеми, навчаються вести конструктивний діалог та результативну дискусію, в ході якої можуть перейняти навички та цінності інших. Критичний діалог – один із проявів активної толерантності та є її невід'ємним атрибутом [10].

Тренер виступає в ролі повноцінного члена дискусії, та бере в ньому активну участь, пропонуючи теми для діалогу, роблячи висновки з питань, які обговорили та стежить за тим, щоб кожен з учасників мав можливість висловити свою думку. В ході заняття не варто використовувати повчання.

Для формування толерантності необхідно дотримуватися балансу між інформаційним навантаженням та практичними навичками [22].

В основі програми, спрямованої на формування толерантності, закладено принципи:

1. Фізична та психологічна комфортність.

2. Акцент на позитивні емоції студентів, позитивну Я-концепцію.

3. Опора на життєвий досвід.

4. Діалогічне спілкування.

Отже, розвиток толерантності потребує інноваційних підходів до організації освітнього процесу, спрямованості на розвиток знань та умінь спілкування, соціально-психологічних, етичних та моральних якостей.

Особливості групової терапії.

В сучасній психологічній літературі успішно функціонують терміни колективна психотерапія, психотерапія в групі і групова психотерапія. Кожен із вказаний термінів підкреслює направленості психотерапевтичної взаємодії на декількох пацієнтів, на групу хворих. Особливості групової терапії базуються на використанні терапевтичного потенціалу групи, як такої.

В будь-якій групі, яка виступає відносно стійким об'єднанням людей, виникають певні відносини, норми, розподіл ролей, групові процеси тощо. Ці групові особливості, процеси, феномени, можуть не завжди усвідомлюватися членами колективу, однак, вони незмінно регулюють функціональні об'єднання індивідів. Саме ці групові характеристики можуть використовуватись в психотерапевтичних, лікувальних цілях.

В процесі реалізації психологічної допомоги психотерапевт допомагає клієнту зрозуміти, яку роль він займає в групі, яку роль він прагне грати, наскільки успішною є його поведінка, які потреби він хоче задовольнити. В процесі психотерапевтичної взаємодії розширюється сфера самопізнання індивіда.

Таким чином, основною особливістю, яка відрізняє групову психотерапію від індивідуальної є той факт, що основним інструментом взаємодії виступає потенціал групи як стійкого об'єднання індивідів.

На відміну від інших форм психологічної підтримки, групова психотерапія розглядає клієнта в соціально-психологічному плані, в контексті його взаємодії, взаємовідносин з іншими представниками групи, фокусуючи увагу не тільки на внутрішньо особистісних проблемах індивіда, але і на всій

сукупності взаємодій індивіда з соціальною природою навколишнього середовища, іншими членами колективу.

Групова терапія не є самостійним напрямком психотерапії, являючи собою специфічну форму психологічної підтримки, яка успішно використовується в сукупності з іншими методами. Протягом минулого століття практично всі психотерапевтичні напрямки в тій чи іншій мірі використовували групові форми психологічної допомоги, вносячи певний вклад в розвиток методу.

Особливий вклад в розвиток групової терапії внесли психоаналітичні і гуманістичні напрямки. А. Адлер сприймав групу як соціальний контекст, в якому проявляються всі емоційні порушення і здійснюється їх корекція. В психоаналізі група розуміється як інструмент формування і модифікації поглядів і суджень клієнтів.

В рамках гуманістичного напрямку особистісні розлади розглядаються як результат і репрезентація порушених відносин з іншими індивідами, відповідно, при реалізації групової психотерапії на ранніх етапах виявляться типова для окремих учасників неадаптивна міжособистісна поведінка. Головною складовою психотерапевтичної взаємодії виступає вивчення типових образів, моделей взаємодії.

Головною ціллю групової психотерапії вважається досягнення особистісних змін, виявлення, розкриття, усвідомлення і переробка проблем клієнта на внутрішньо особистісному і міжособистісному рівні, корекція неадекватних установок, відносин, емоційних і поведінкових образів, моделей [14].

Задачі методу групової психотерапії можуть бути зведені до наступних:

1. На інтелектуальному рівні – усвідомлення взаємозв’язків в системі «особистість – ситуація – нездоровий стан»;

2. На емоційному рівні – отримання емоційної підтримки, прийняття себе, переживання і усвідомлення нового соціального досвіду, розпізнавання і вербалізація емоційних переживань, травмуючих ситуацій;

3. На поведінковому рівні – формування саморегуляції на основі адекватного саморозуміння.

Таким чином, групова психотерапія виступає ефективним інструментом психологічної підтримки, який успішно використовується в рамках психотерапевтичних напрямків, дозволяючи досягати позитивних змін на емоційному, інтелектуальному, поведінковому рівнях.

Особливості використання арт-терапії.

Нині дедалі активніше застосовується такий інноваційний підхід, як психотерапія мистецтвом чи арт-терапія. Можливості мистецтва невичерпні. Л.С. Виготський розглядає мистецтво «як ресурс культури». Мистецтво існувало у всі часи, з'явившись під час скельного живопису, воно розвивається разом із людиною. Дуже часто мистецтво стає механізмом самопізнання особистості, її діалогом із зовнішнім світом. За допомогою мистецтва можна вирішувати низку проблем, таких як самооцінка, агресія, висловити свої почуття та думки, вирішувати дитячо-батьківські відносини. Також за допомогою арт-терапії можна формувати і толерантні відносини між людьми. Принципи толерантності та арт-терапії досить близькі. Принципи толерантності лежать в основі етичного кодексу арт-терапевта – це терпимість до поглядів, вдач, поблажливість, повага. Без толерантного ставлення неможливо збудувати весь арт-терапевтичний процес.

Р. Валітова дає визначення толерантності, яке дуже близьке принципам арт-терапії: «толерантність має на увазі, щирий інтерес до розуміння світогляду Іншого, оскільки він відрізняється від власного сприйняття дійсності».

Для розуміння ставлення арт-терапевта та клієнта, дуже значущим є висловлювання І. Копитина «стосунки клієнта та психотерапевта ілюструють

взаємовідносини матері та дитини, у зв’язку з тим, що арт-терапевтична ситуація відображає атмосферу «початкового материнського піклування», в якій арт-терапевтичні матеріали виступають як «транзитний об'єкт». Створюючи атмосферу високотерпимості, безпеки, невимушеності можна вирішити низку завдань:

1. сформувати комунікативні навички;
2. знизити тривожність та агресивність;
3. стабілізувати психофізичний стан;
4. розкрити творчі здібності;
5. спонукати індивіда бути більш розкутим, впевненим в собі;
6. сформувати у клієнта принцип толерантності, поважати інших, їх погляди, думки та почуття.

Арт-терапевтичні заняття, що проводяться в другу половину дня, можуть допомогти не тільки у знятті емоційної напруги, а й опрацюванні почуттів та думок, а також вплинути на формування толерантних відносин у групі. Принцип арт-терапії – створення атмосфери високотерпимості, захищеності, безпеки, допомогти клієнту висловити себе, свої почуття та думки. На заняттях допускаються змішані групи. З точки зору формування у хлопців доброзичливого ставлення як до однолітків, так і до хлопців з особливими потребами, це дуже корисно. Відвідуючи змішані групи, хлопці навчаються працювати разом (особливо при групових завданнях), вони звикають, що поряд є люди, які потребують їхньої допомоги та розуміння. Наприклад в американських школах діти з особливими потребами відвідують звичайні класи, у нас діти навчаються у спеціальних школах та інтернатах. Однак, на даний час велика увага приділяється інклюзивній освіті як перспективній формі навчання. Заняття в змішаних групах мають позитивний результат.

Згідно з концепцією «повноцінно функціонуючої особистості» К. Роджерса допомогу у вирішенні проблем варто надавати не директивно, а

опираючись на бажання людини до позитивних змін та свободи думки. Завдяки повному прийняттю людини, спонукається тенденція особистості до самоактуалізації, формується реалістичне сприйняття себе, зменшуються розбіжності між реальним «Я» та ідеальним, у зв’язку з цим, утворюється людяне та толерантне ставлення до себе та оточення [15].

Особливості застосування транзактного аналізу

Транзактний аналіз сьогодні – один із найпопулярніших сучасних різновидів психоаналізу, результат творчого розвитку психоаналізу у поєднанні з гуманістичною концепцією. Його ідеологія вперше описується в літературі в 1957 році, метод призначається виключно для групової терапії. З тих пір, стрімко розвиваючись, транзактний аналіз перетворився на потужну наукову галузь, що поєднує в собі класичну теорію особистості і комунікацій, аналіз складних систем і організацій, теорію дитячого розвитку і теорію психопатології.

У практичному застосуванні він є системою психотерапії, яка використовується при корекції всіх видів психічних розладів: від звичайних життєвих труднощів до психозів. Метод консультування та лікування окремих людей, подружніх пар, сімей та груп.

Міжнародна асоціація транзактного аналізу визначає його як теорію особистості та системну психотерапію з метою розвитку та зміни особистості.

Однією з важливих позитивних характеристик даного напряму психотерапії є її здатність і готовність інкорпорувати у собі ідеї та техніки інших напрямів, навіть тих, хто змагається з теоретичними основами аналізу.

Фахівці з класичного аналізу працюють із психологічним матеріалом, що є лише на рівні свідомості чи найближчого несвідомого людини, вміст якого з допомогою певних технік, можливо вивести на поверхню свідомості. Його можна вивчити, тільки важливо пам'ятати, що незабаром він знову порине на

несвідомий рівень. Тому результати такого дослідження важливо зафіксувати не лише у пам'яті, а й записати чи наговорити на диктофон.

Цей метод психотерапії дає інструмент досягнення змін і терапевта, і клієнта. Причому пацієнта – на перших зустрічах.

Відкрита комунікація – одна з найважливіших переваг транзактного аналізу. У цьому методі психотерапії широко використовується принцип відкритої комунікації, де терапевт і пацієнт говорять простою мовою, без застосування складних професійних термінів. Читаючи літературу з психоаналізу клієнт стає більше поінформований теоретично, відповідно, більшого результату можна досягти в терапії. Коли терапевт використовує надто багато термінології, незрозумілої клієнту, вважається, що цим він прагне захиститися від власної невпевненості, власних проблем.

Втім, розуміння своїх проблем спричиняє стрес і у пацієнта. Їхнє усвідомлення – одна з технологій роботи. Важливо після усвідомлення провести процедури, що призводять до зміни. У тому числі прийняття рішень та втілення даних рішень у життя [19].

- Батько – висловлює навіювані стереотипи та уявлення про життя;
- Дорослий – забезпечує об'єктивний та розумний підхід до реальності;
- Дитина – відповідає за спонтанність, творчість та самовираження;

Дещо докладніше про кожен з цих станів.

Позиція «Батька» може виражатися в конструктивних та неконструктивних проявах. Може проявлятися як в піклуванні так і в зверхньому повчанні. Найбільш характерним для цієї позиції є повчання та зобов’язання, стосовно до всіх учасників спілкування. Перебуваючи в стані батька, частіше за все ми змушуємо когось щось «взяти і зробити», оберігаємо, турбуємось. Праобразом цього стану слугують рольові моделі наших батьків,

які відображаються в психіці людини. Саме від поведінки батьків залежить поведінка цього его-стану.

Позиція «Дитини» керується бажаннями та емоціями. Для дитини характерна ігрова взаємодія, творчість ексцентричність, від неї залежить вміння людини радіти життю, окрім того, для цього стану характерні образи, страхи, пустощі, примхи та залежність від когось або чогось. Для позиції дитини найбільш властивими словами є «хочу – не хочу». Якщо позиція «Батька» це модель поведінки наших батьків, відповідно, «Дитина» - це поведінка, реакції та позиції нас самих, коли ми були дітьми.

Позиція «Дорослого» відповідає за здоровий глузд та адекватну взаємодію. В цьому его-стані людина здатна розглядати ситуацію з точки зору різних сторін, може вирішувати чи є для нього це корисним, знаходити вигоду. Позиція «Дорослого» дозволяє будувати плани, прогнозувати можливі наслідки своїх вчинків. Позиція не є нашою проекцією з дитинства або відображенням образу батьків, це «наша власна» частина особистості.

Найбільш сприятливий стан, для розвитку толерантності є «Дорослий», але неможливо розвинути щось, без позиції «Батька» та «Дитини». Дитина бажає щось отримати, дорослий оцінює ситуацію, можливості, ризики, батько контролює процес та спонукає, хвалить та заохочує до подальших дій [25].

3.2 Розвивальна програма особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки та її апробація

Для психокорекції толерантності студентів із різним рівнем самооцінки розроблено корекційно-розвивальну програму.

Метою програми є розвиток толерантності студентів із різним рівнем самооцінки.

Цільова аудиторія: 10 – 15 студентів.

Завдання програми:

1. Покращити теоретичні знання студентів про толерантність.

2. Сформувати навички толерантного спілкування.

3. Покращити знання студентів про вплив самооцінки на рівень толерантності.

Мета кожного заняття програми логічно переслідує загальну мету розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Мета занять програми розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки

№ заняття	Мета заняття
1.	Ознайомлення студентів з поняттям «толерантності».
2.	Дати учасникам можливість вийти за рамки власних стереотипів та запропонувати нові варіанти поведінки.
3.	Розвиток толерантного спілкування учасників.
4.	Руйнування стереотипів поведінки та мислення учасників.
5.	Визначення якостей толерантної та інтолерантної особистості.
6.	Знайомство учасників з різними культурами світу, закріплення знань та навичок про стереотипи.
7.	Розвиток навичок толерантного спілкування, подолання бар’єрів в міжособистісному спілкуванні, корекція самооцінки.
8.	Розвиток впевненості в собі, закріплення навичок толерантного спілкування.
9.	Закріплення отриманих знань про толерантність.
10.	Закріплення засвоєних навичок, прощання з учасниками.

Відбір учасників: попередньо студентам СумДУ було запропоновано пройти методики на визначення рівню толерантності та самооцінки. На тренінг запрошені всі бажаючі.

Організація занять: програма включає в себе 10 занять тривалістю 1 годину 30 хвилин, один раз на тиждень.

Місце проведення: в сучасних умовах та в залежності від кольору карантинної зони в Сумській області можливі 2 варіанти проведення корекційно-розвивальної програми – онлайн та офлайн. Онлайн проведення забезпечується за допомогою програми Zoom. Офлайн проведення здійснюватиметься в аудиторії СумДУ.

Корекційно-розвивальна програма у кількості 10 занять, тривалістю 1 годину 30 хвилин розміщується в Додатку А.

Для розвитку особливостей толерантності студентів із різним рівнем самооцінки було проведено 5 тренінгових занять. На тренінгові заняття з розвитку толерантності були запрошені студенти СумДУ. На заняттях були присутні до 9 охочих. На першому занятті відбувалося знайомство з учасниками, встановлення правил роботи, а також, були задіяні декілька вправ для розвитку толерантності та рефлексія.

На початку тренінгу відбувалось обговорення, з якою метою учасники вибрали розвиток толерантності. Учасники зазначають, що ця якість є невід’ємною частиною сучасного світу та є надзвичайно важливою для їхньої подальшої професії.

Як зазначили самі учасники, позитивний відгук отримала вправа «Дві правди одна брехня», в якій учасникам потрібно розповісти про себе два правдивих факти і один неправдивий, а іншим необхідно відгадати, який із наведених фактів не правдивий. Вправа була задіяна в якості розминки та знайомства з учасниками.

Досить вдалою для розвитку толерантності виявилася вправа «Ми і інші». Учасники легко знайшли дві різні особливості в зовнішності групи та швидко розподілилися за цими особливостями. Дебати, на яких учасникам потрібно було наводити аргументи на користь своєї групи, пройшли доволі активно. Не менш ефективною виявилася подальша рефлексія, на якій обговорювалося те, наскільки легко учасники роздають «ярлики» оточуючим, ґрунтуючись лише на зовнішньому вигляді.

На завершальній рефлексії, учасники поділилися, що на тренінгу вони отримали заряд позитиву та бадьорості, їм сподобався інтерактив, постійна взаємодія з тренером та життєрадісна атмосфера.

Деякі учасники тренінгу активно взаємодіяли з іншими та тренером впродовж всього заняття. Були і ті учасники, які переважно мовчали, проте, завдяки ввімкненим камерам, можна зазначити, що ці учасники були присутні впродовж всього заняття.

Друге заняття з розвитку толерантності відбулося через місяць, у зв’язку з війною росії проти України. На цьому занятті ми заново знайомилися, повторно встановлювали правила роботи в групі: згадали минулі правила та додали нове (під час повітряної тривоги учасники вимикаються та ідуть у безпечне місце), спілкувалися про події та переживання учасників.

Замість розминок учасники знайомилися та згадували різноманітні вправи на заземлення та протидію панічним атакам. Найбільший відгук знайшли дихальні вправи. Учасники зазначають, що після проходження тренінгових вправ відчули незначне полегшення в емоційній сфері.

На третьому занятті учасники проходили вправи для розвитку толерантності та усунення проблем в міжособистісному спілкуванні. Під час проходження однієї із вправ учасникам необхідно було рефреймувати одну проблему в спілкуванні. Учасники активно долучалися до обговорення та енергійно додавали різні варіанти. Наприкінці тренінгу учасники зазначили, що

подивились на свої проблеми під іншим кутом і тепер не вважають свої проблеми настільки значимими, якими вони були раніше.

Четверте заняття супроводжувалося використанням анаграм, що дозволило активізувати учасників. Досить результативною була вправа, яка дозволила поставити себе на місце різних соціальних груп та продемонструвати соціальну нерівність.

На п’ятому занятті учасники вчились застосовувати прийоми активної толерантності: ставити себе на місце іншого та шукати можливі причини різних вчинків. На завершальній рефлексії учасники відзначили велику кількість інтерактиву, комфортну атмосферу та добре проведений час. Стосовно покращення показників толерантності, учасники зазначають, що у зв’язку з теперішніми обставинами їхній рівень толерантності міг знизитися, адже кожен з них переживає русофобію.

На першому і останньому занятті учасники проходили діагностичні методики на визначення рівню толерантності, самооцінки та емоційних бар’єрів в міжособистісному спілкуванні. Згідно отриманих даних, показники толерантності та самооцінки на п’ятому занятті вищі за показники, отримані на першому, однак, відмінності не є статистично значимими (див. табл. 3.2.). Варто враховувати і той факт, що учасники пройшли лише частину розробленої програми.

Таблиця 3.2.

Середнє арифметичне толерантності та самооцінки до та після часткової апробації

Досліджувані показники	До апробації	Після апробації
Толерантність	88±6,51	94,75±8,88
Самооцінка	3,48±0,46	3,62±0,58

Показники методики «Діагностика емоційних бар’єрів в міжособистісному спілкуванні» на останньому занятті нижчі ніж на першому, що означає про незначне зниження впливу емоційних бар’єрів на міжособистісне спілкування учасників (див. табл. 3.3.). Значний вплив на результати можуть здійснювати зовнішні обставини, які необхідно враховувати та адаптувати програму під них.

Таблиця 3.3.

Середнє значення емоційних бар'єрів прояву толерантності до та після часткової апробації

Досліджувані показники	До апробації	Після апробації
Емоційні бар'єри	14±1,41	11,88±2,7
Невміння керувати емоціями, дозувати їх;	3,33±0,94	3,13±1,13
Неадекватний прояв емоцій;	3,56±1,26	3,38±1,06
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій;	2±1,41	1,5±1,07
Домінування негативних емоцій;	2,56±1,17	1,75±1,67
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.	2,56±1,26	2,13±1,46

Застосування t-критерію Стьюдента дозволяє зазначити відсутність статистично значимих відмінностей за всіма проявами, але тенденції демонструють позитивну динаміку змін. Для отримання суттєвих результатів, корекційно-розвивальна програма потребує повноцінного впровадження.

Отже, враховуючи все вище згадане, можна зробити висновок, що рівень толерантності та самооцінки у учасників апробації виріс, проте, не досягає статистично значущих показників. В той же час, знизилися показники емоційних бар'єрів в спілкуванні, однак, отримані дані також не досягають статистично значущих показників. Значний вплив на результати учасників здійснюють зовнішні обставини, які варто враховувати.

Висновки до розділу 3.

Проаналізовано особливості застосування арт-терапії, транзактного аналізу, групової та когнітивно-поведінкової терапії для розвитку толерантності у студентів із різним рівнем самооцінки. Зазначається, що А. Адлер сприймав групу як соціальний контекст, в якому проявляються всі емоційні порушення і здійснюється їх корекція, а в психоаналізі група розуміється як інструмент формування і модифікації поглядів і суджень клієнтів. Принципи толерантності лежать в основі етичного кодексу арт-терапевта – це терпимість до поглядів, вдач, поблажливість, повага. Без толерантного ставлення неможливо збудувати весь арт-терапевтичний процес. Міжнародна асоціація транзактного аналізу визначає його як теорію особистості та системну психотерапію з метою розвитку та зміни особистості. Істотною перевагою КПТ над іншими напрямками психотерапії є її націленість на вимірювані показники психологічного функціонування та відносно висока верифікованість результатів, що дозволяє проводити коректні дослідження її ефективності, а також оцінювати результати лікування конкретного пацієнта.

Складено психокорекційну програму розвитку особливостей толерантності у студентів із різним рівнем самооцінки. Метою програми є розвиток толерантності у студентів із різним рівнем самооцінки.

Проведено апробацію психокорекційної програми розвитку особливостей толерантності у студентів із різним рівнем самооцінки. Рівень толерантності та самооцінки учасників збільшився, проте не досягає статистично значущих результатів, а вплив емоційних бар’єрів в міжособистісному спілкуванні дещо зменшився, проте, також, не досягає статистично значущих показників. Для отримання кращих результатів корекційно-розвивальну програму варто проводити повністю.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні засади вивчення толерантності та самооцінки студентів та встановлено різні концепції толерантності, її функції, особливості та прояви. Безліч вчених досліджували поняття толерантності та кожен з них наводить своє визначення цієї концепції. Спираючись на бачення Я. Келлера, в основі толерантності вбачаємо принцип визнання і поваги до іншого, та до його права на свій шлях до істини і справедливості. Принцип толерантності виражається в твердженні, що моральний обов'язок кожного індивіда і кожної групи є позитивне відношення до поглядів, смаків і дій інших людей на основі визнання і поваги. Проте, принцип толерантності не вимагає схвалення чужих поглядів, принципів і вподобань.

Окрім того, досліджено теоретичні засади впливу самооцінки як особистісного чинника студентської молоді та визначено, що самооцінка – це здатність людини оцінити себе, свої якості, рівень своєї успішності базуючись на основі свого пережитого досвіду. Самооцінка буває: завищена, занижена, адекватна або здорова. Також було виявлено, що люди можуть оцінювати свою самооцінку на особистому, міжособистісному та колективному рівнях. Особистісна самооцінка – коли люди мають почуття власної гідності на основі своїх здібностей та талантів. Міжособистісна самооцінка відноситься до самооцінки, що випливає із стосунків з іншими людьми, такими як сім'я та друзі. Колективна самооцінка відноситься до самооцінки, що випливає з приналежності до більших соціальних груп.

2. Емпірично досліджено особливості толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. Виявлено, що студенти мають переважно середній та високий рівень самооцінки та середній рівень толерантності. Окрім того, виявлено, що переважна більшість респондентів мають емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні.

Виявлено взаємозв'язки між особливостями прояву толерантності та самооцінкою, а також тісні внутрішні взаємозв'язки між шкалами методики «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні», які проявляються у всіх досліджуваних вибірках

У жінок наявний кореляційний взаємозв'язок між «Толерантністю» та «Невмінням керувати емоціями», між «Самооцінкою» та «Невмінням керувати емоціями». У чоловіків можна спостерігати кореляційних зв'язок між шкалами «Толерантність» та «Невиразність емоцій». У загальної вибірки досліджуваних присутній кореляційний зв'язок між шкалами «Толерантність» та «Домінування негативних емоцій», між «Невміння керувати емоціями» та «Самооцінка».

3. Розроблено програму розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. Метою програми є корекція толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. Програма включає в себе 10 занять, тривалістю 90 хвилин. Заняття направлені на формування навичок толерантного спілкування, руйнування стереотипів, зниження бар'єрів в міжособистісному спілкуванні, формування нових стереотипів поведінки, покращення відношення учасників до себе.

Частково апробовано програму розвитку толерантності студентів із різним рівнем самооцінки. У зв'язку із сучасними обставинами тренінгові заняття проходили онлайн, на платформі Zoom. Зафіксовано позитивну динаміку змін, але у зв'язку із зовнішніми обставинами нам не вдалося досягнути максимально можливого результату. Програма розвитку толерантності потребує повноцінного впровадження.

Перспективою подальших досліджень слід визнати припущення, сформульоване на аналізі кореляційних зв'язків емпіричних даних, що студентки можуть відчувати труднощі одночасної демонстрації толерантної позиції та вільного вираження власних емоцій. Враховуючи все вище згадане, можна зробити висновок про часткове підтвердження гіпотези – наявний

кореляційний взаємозв’язок між проявами толерантності та самооцінкою; також, була розроблена корекційно-розвивальна програма, часткова апробація, якої дозволяє побачити позитивну динаміку змін, проте, отримані результати не досягають статистично значимих відмінностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авідон І. Ю., Гончукова О. А. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Санкт-Петербург, 2010. 256 с.
2. Авраменко С. М. Виховання толерантності підлітків у діяльності дитячих та молодіжних громадських об'єднань Криму середини XX – початку XXI століття : навч. посіб. Ялта : РВВ РВНЗ КГУ, 2013. 376 с.
3. Бабій М. Толерантність теоретичні та практичні засади. *Українське релігієзнавство.* 1996. № 4. С. 13–23.
4. Брюховецька О. В. Психологічні основи формування професійної толерантності у керівників загальноосвітніх навчальних закладів : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : 19.00.10. Київ, 2018. 413 с.
5. Василенко О. М. Формування толерантного відношення до дітей у фаховій підготовці соціальних працівників. *Адаптивне управління: теорія і практика.* 2019. № 6. URL: https://cutt.ly/UJPtJ0E (дата звернення 17.09.2021)
6. Вачков Н. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Санкт-Петербург, 2004. 272 с.
7. Власов Н. А. Когнитивно поведенчческая психотерапия: исторический аспект. *Человеческий фактор: социальный психолог.* 2020. №2 (40). С. 7-12.
8. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist.* 2016. №9.1. С. 21–25.
9. Глинська, Л., Скляров, Р. Феномен толерантності в соціально-філософських інтерпретаціях. *Соціологічні студії*. 2018. №2. С. 42–47.
10. Донцов А. И. Психология безопасности : уч. пособ. Москва, 2018. 578 с. (URL: https://psy-msu.ru/people/psychologist/482/)
11. Иванова А.И. Групповая психотерапия. *Справочник студенческий*. URL: https://cutt.ly/PJPtB8y (дата звернення 12.12.2021).

12. Івашньова С. В Як підготувати та провести ефективний тренінг: практичний порадник: навч. посіб. Харків. Ранок, 2019. 80 с.
13. Канюка С. І. Формування толерантності жінок, як умови їх психологічної готовності майбутнього материнства : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 358 с.
14. Ким Э Сун. Факторы совладающего поведения. *Integral*. 2016. №1. С. 27-38.
15. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Речь, 2007. 336 с.
16. Кострубань Р. В. Педагогічні принципи формування толерантності майбутніх учителів в процесі гуманітарної підготовки в педагогічному коледжі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. №125. С. 180–184.
17. Кравцов Г. Г., Нури Т. Психологическое содержание понятия толерантности. *Феномены личности*. 2010. № 17(61)/10. С. 23–36.
18. Ляпунова В. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх вихователів до формування толерантності дітей у дошкільних навчальних закладах : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра педагог. наук : 13.00.04, 13.00.08. Мелітополь, 2017. 411 с.
19. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ – восточная версия : монография. Академический Проект, ОППЛ. Москва, 2002. 496 с.
20. Масютіна М. Е. Тренінговий модуль «6 кроків толерантності. *Дебати як ефективна технологія розвитку особистості вихованця позашкільного закладу : веб-сайт.* URL: https://masyutina.blogspot.com/p/6.html (дата звернення: 15.02.2022).
21. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості : монографія. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. 244 с.

22. Перепелицына М.А. Формирование педагогической толерантности у будущих учителей : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.08. Волгоград, 2004. 176 с.
23. Подгорецкий Й. Толерантность: понятие и концепция. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2004. № 2. С. 24-31.
24. Романюк Т. Ю. Теоретичні аспекти толерантності: від терпіння до особистісної зрілості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №9. С. 384-392.
25. Роменець В.А., Маноха И.П. История психологии XX века. Киев, Лыбидь, 2003. 894 с.
26. Сами А. Р. Толерантность в современном обществе. *STUDNET*. 2018. №2. С. 11-14.
27. Солдатова Г. Практическая психология толерантности. *Тетради Международного университета в Москве*. 2005. № 5. С. 193-205.
28. Сосновский Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии : уч. пособ. Москва, 1979. 157 С. (URL: https://cutt.ly/FJPt7oV)
29. Степанов Є. П. Формування толерантності як невід'ємної складової сучасного фахівця. *Вісник Житомирського державного університету*. 2015. №53. С. 98 – 101.
30. Сухих Є. С. Толерантность: психологическое содержание и личностные факторы. *Человек. Сообщество. Управление*. 2005. № 4. С. 66-77.
31. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : уч. пособ. Москва : Издательство Института Психотерапии, 2002. 338 с. (URL: https://cutt.ly/wJPywuS)
32. Цымбал М. А. Коломыцев Д. Ю. Когнитивно поведенческая терапия: эволюция метода и обзор эфективности. *Научный вестник Омского государственного медицинского университета.* 2019. №3 (3). С. 104 – 115

33. Чебыкина О. А. Системный анализ подходов к понятию «толерантность». Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2012. № 2. С. 25-23.
34. Шабалин Р. В., Куимова М. В. О развитии толерантности как качества личности. *Молодий учений.* 2015. № 7 (87). С. 672-674.
35. Я. Ми. Країна : програма вих. годин і метод. рек. / Араджионі М. А. та ін. Київ. Контекст Україна, 2016. 260 с.
36. Baum, William M. Understanding behaviorism: Behavior, culture, and evolution. John Wiley & Sons, 2017. URL: https://cutt.ly/SJPyafP (дата звернення 16.12.2021)
37. Dusche. M. Liberal tolerance between people(s). *TRANS–Internet Journal for Culture Studies.* 2002. №5. URL: https://cutt.ly/8JPyudz (дата звернення 25.11.2021)
38. Hjerm M., Eger A.M., Bohman A.& Connolly F.F. A New Approach to the Study of Tolerance: Conceptualizing and Measuring Acceptance, Respect, and Appreciation of Difference. *Springer Link*. №147. 2019. P. 897-919.
39. Hongfei Du, Ronnel B. King, Peilian Chi. Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS One*. 2017. № 12 (8).
40. Ubniyazova S., Bulshekbayeva A., Bissenbayeva Z. Tolerance Features in the Structure of Worldview Culture (Based on the Current State Analysis of the Issue). *Procedia*. 2013. №82. С. 921-932.
41. Verkuyten M., Yogeeswaran K., Adelman L. The Negative Implications of Being Tolerated: Tolerance From the Target's Perspective. *Perspect Psychol Sci*. 2020. № 15(3). P. 544-561.

ДОДАТОК

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ТОЛЕРАНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

Заняття 1.

Мета: ознайомлення студентів з поняттям «толерантності».

Вступна частина (5 хвилин).

Представлення тренера та ознайомлення з темою та метою програми

Вправа 1. Дві правди і 1 брехня (10 хвилин).

Ціль: знайомство учасників, розігрів.

Хід проведення: Кожен учасник говорить три факти про себе, два з яких мають бути правдою, а третій - правдоподібною брехнею і які можуть бути перераховані в будь-якому порядку, тобто брехня може бути як на першому, так і другому або третьому місці. Учасники по черзі називають свої факти. Група має вгадати, який із трьох фактів – брехня.

Оголошення та прийняття правил групової роботи (10 хвилин):

1. «Тут і тепер» – принцип акцентує увагу на тому, що предметом аналізу в ході заняття мають бути процеси, які відбуваються у групі на даний момент.

2. «Щирість та відкритість» – це правило сприяє отриманню собі та надання іншим учасникам чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка важлива кожному учаснику і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісного взаємодії.

3. «Принцип "Я"» – учасник мають бути зосередженими на власних процесах самопізнання. Усі висловлювання мають будуватися з допомогою особистих займенників однини.

4. «Активність» – така норма, як активна участь усіх, є обов'язковою. Навіть якщо вправа має демонстративний характер, кожен учасник має право висловитися наприкінці.

5. «Конфіденційність» – все, що обговорюється у групі щодо конкретних учасників, має залишитися всередині групи – це є умовою створення атмосфери психологічної безпеки та саморозкриття.

Вправа 2. Що таке толерантність? (10 хвилин)

Мета: визначити рівень розуміння студентів поняття «толерантність».

Хід проведення: учасники по черзі дають визначення поняттю «толерантність».

Інформаційне повідомлення про толерантність. (10 хвилин)

Вправа 3. «Ми і інші» (30 хвилин) [1].

Мета: продемострувати учасникам що будь яка відмінність може стати (і стає) приводом до насмішок і конструювання стереотипів.

Хід вправи: усіх учасників потрібно розділити на дві приблизно рівні групи за якоюсь ознакою, яка візуально помітна. Наприклад, одні взуті в кросівки, а інші – в класичні туфлі, або половина – в чорному (темному) одязі, а друга половина – в різнокольоровому. Групам дається час на те, щоб скласти список причин, чому ця візуально помітна ознака робить їх краще, ніж представників іншої групи. Це може бути: «Вони носять кольоровий одяг, тому що у них немає смаку», «Вони носять чорний одяг, тому що вони ліниві, а його можна рідше прати» тощо.

Ці списки зачитуються, а потім йде обговорення того, що ми часто, не замислюючись, роздаємо ярлики іншим людям просто на основі якихось зовнішніх ознак.

Вправа 4. Перші враження (5 хвилин) [35].

Мета: дати учасникам можливість відстежити ті зміни, що відбулися в них та у тому сприйнятті групи під час тренінгу, і навіть отримати зворотний зв'язок.

Хід вправи: Учасники сидять у колі. Завдання кожного – подивитися на свого сусіда праворуч і згадати те враження, яке він справив на нього на першій хвилині тренінгу. Далі учасники говорять про свої перші враження. За бажання можна розпитати їх і про те, як ці враження змінювалися в процесі роботи, чи це залежало тільки від партнера або від самого учасника.

Загальна рефлексія (10 хвилин).

Учасники діляться своїми враженнями, емоціями які виникли у них за час тренінгу, діляться своїми враженнями.

Заняття 2.

Мета: дати учасникам можливість вийти за рамки власних стереотипів та запропонувати нові варіанти поведінки.

Вступна частина (10 хвилин).

Привітання, міні-розмова з учасниками.

Вправа 1. «Анаграми» (15 хвилин).

Мета: розминка учасників, мозковий штурм

Слова, які тренер використає для цієї вправи мають співвідноситися з темою тренінгу. У кожного учасника має бути можливість розв’язати анаграму не залежно від його когнітивних здібностей. Вправа не несе змагального характеру.

Вправа 2. «Зроби крок уперед» (20 хвилин) [6].

Мета: продемонструвати учасникам розрив між людьми, які знаходяться в різних соціальних групах.

Хід проведення: кожен учасник отримує рольову картку (ролі слід адаптувати, щоб вони були близькі і зрозумілі). Це може бути ВІЛ-інфікований, нелегальний мігрант, безробітна одинока мати або син багатого бізнесмена.

Ведучий зачитує твердження, і той, кому вони підходять по ролі, роблять крок уперед. Наприклад: «Вам не доводиться побоюватися за майбутнє своїх дітей», «Ви ніколи не відчували дискримінації через своє походження», «Ви не боїтеся, що вас зупинить поліція» і т. п. У результаті деякі учасники не роблять взагалі жодного кроку, в той час як інші йдуть далеко вперед. Найголовніше в цій вправі – подальше обговорення. Учасники діляться відчуттями, як це бачити, як збільшується розрив між тими, кому в житті пощастило, а кому не дуже.

Вправа 3. «Угадай колір» (15 хвилин).

Мета: розвантажити учасників.

Хід роботи: учасники мають описати свій улюблений колір синонімами, не називаючи його.

Вправа 4. «Якщо в світі було б сто людей» (20 хвилин)

Мета: дати учасникам можливість вийти за рамки стереотипів.

За даними ООН, якщо світ складався б зі 100 осіб, то в ньому було б: 57 азіатів, 21 європеєць, 14 північних і південних американців, 8 африканців, 52 жінки, 48 чоловіків. 59 відсотків усього світового багатства належало тільки 6 людям, 70 людей не вміли читати, 50 людей страждали від голоду і виснаження, 1 людина мала б вищу освіту.

Учасникам у групах пропонується цей список без чисел, і вони мають самостійно припустити, скільки кого було би в світі. Можна дати взагалі без цифр, або у випадковому порядку, наприклад, у вигляді таблиці. Після обговорення в групах даються правильні відповіді.

Тут питання для подальшої дискусії такі: у чому ви помилилися? Чому помилились? Чи здивували цифри? Які стереотипи спрацювали під час обговорення?

Загальна рефлексія (10 хвилин)

Заняття 3.

Мета: розвиток толерантного спілкування учасників.

Вступна частина (10 хвилин).

Привітання, розмова з учасниками.

Вправа 1. «Достав радість» (15 хвилин).

Мета: розминка перед основною частиною.

Група сидить у колі. До центру запрошується один із учасників. Завдання решти – доставити йому радість. Можна його похвалити, подарувати йому щось. Тому, чий подарунок найбільше сподобався сидячому в центрі, він дарує нагороду свою посмішку. Той, кому адресована посмішка, виходить у центр кола, сідає на стілець. Тепер йому дарують приємні слова. Гра продовжується.

Вправа 2. «Я знаю, що тобі наснилося» (40 хвилин) [12].

Мета: розвиток навичок соціальної перцепції.

Хід роботи: Кожен з вас чув таке прислів'я: «Чужа душа темний ліс». Частіше за все, так говорять про приховані думки людей, проте, ще більшими сутінками є образи в чужій підсвідомості. Давайте перевіримо, наскільки ми знаємо один одного. Протягом двох хвилин, подивіться на людей, які вас оточують та спробуйте вгадати, що ця людина, могла б бачити уві сні. Які образи йому сняться найчастіше? Чому він їх бачить?

Свої відповіді ви можете написати на картках або в особисті повідомлення. Якщо ви вважаєте, що ця людина рідко бачить сни, то так і

напишіть це і зазначте, чому ви так вважаєте. Напишіть про кожного члена групи.

Підніміть руки ті, у кого написане на картках виявилося правильним. Чудово! Навіть якщо написане на картках не збігається з дійсністю ви можете розмістити їх по групах та попрацювати над ними.

Якщо в групі знайдеться хтось чиї сни вдалося вгадати, це чудова можливість проаналізувати спосіб такого вгадування. Що йому підказало правильну відповідь? Що у поведінці людини, сни якої вгадали, наштовхнуло його на правильну відповідь? Також, можна отримати від обох учасників тлумачення образу вгаданого сну.

Вправа 3. "Моя мама каже, що я" (15 хвилин).

Мета: розминка для учаників.

Суть розминки проста: кожен учасник розповідає себе від імені іншої людини. Це може бути будь-який родич, знайомий, колега, керівник і т.д.

Загальна рефлексія (10 хвилин).

Заняття 4.

Мета: руйнування стереотипів поведінки та мислення учасників.

Вступна частина (5 хвилин)

Привітання з учасниками.

Вправа 1. "Ніхто не знає, що я" (10 хвилин).

Мета: розминка учасників.

Учасники продовжують дві фрази «багато хто знає, що я…» і «ніхто не знає, що я». Ця розминка дозволяє дізнатися з іншого боку вже знайомих колег і дозволяє розкритися учасникам повніше.

Вправа 2. «Ланцюжок стереотипів» (30 хвилин).

Мета: аналіз стереотипів міжкультурної взаємодії.

Хід роботи: учасники вибирають собі роль певної етнічної групи та думають над стереотипами, які є для них найпоширенішими. Один з учасників сідає в центр кола в незручній позі. Інші учасники промовляють всі можливі епітети та характеристики, які вони знають, про ту етнічну групу, яку вибрав учасник.

Учасники можуть використовувати анекдоти, оповідання, ситуації із особистого досвіду, літературний досвід тощо.

В центр кола сідають всі учасники, без винятку. Після того, як кожен учасник побував в центрі кола відбувається обговорення вправи.

Питання для обговорення:

Що Ви відчували, опинившись у ролі меншості?

Що Ви відчували, опинившись у ролі більшості?

Чи погоджуєтесь Ви з усіма характеристиками, які прозвучали?

Чи хотілося Вам за ходом висловлювань заперечити?

Чи хотіли б Ви насправді опинитися в ролі зіграного народу?

Що нового Ви дізналися про цей народ сьогодні?

Вправа 3. "Подарунок" (15 хвилин).

Мета: вдосконалення навичок невербального спілкування.

Хід вправи: використовуючи пантоміму, жести та інше, учасники мають зобразити подарунок, який би вони подарували своєму сусіду зліва.

Вправа 4. «Згадайте ситуації»(20 хвилин) [20].

Мета: усвідомити види інтолерантності.

Хід роботи: учасникам потрібно згадати ситуації в яких вони проявляти інтолерантність та ситуації коли до них проявляли нетерпимість.

У малих групах учасники виписують прояви інтолерантності стосовно інших протягом всього іншого життя. Групи можуть бути такими: мова, вік, релігія, національність тощо.

Разом з учасниками формується перелік рівнів інтолерантності.

За бажанням, учасники можуть вибрати один із видів інтолерантності та зобразити його у вигляді сценки. Інші учасники мають вгадати цей вид та проаналізувати, що конкретно наштовхнуло їх на цю думку (слова, жести, емоції, кепкування).

Загальна рефлексія (10 хвилин).

Заняття 5.

Мета: визначення якостей толерантної та інтолерантної особистості.

Вступна частина (5 хвилин)

Привітання.

Вправа 1. "Прогноз погоди" (10 хвилин).

Мета: розминка перед основною частиною.

За допомогою олівців, паперу, комп'ютерних програм, мемів створіть те, що відповідатиме вашому настрою. В ході представлення своєї творчості потрібно використовувати сценарій із прогнозу погоди.

Вправа 2. "Толерантний словник" (20 хвилин).

Мета: дослідити поняття, що стосуються проблеми толерантності та різницю сприйняття тих самих слів різними людьми

Хід роботи: учасники діляться на невеликі групи по 3 людини. один із учасників групи підходить до ведучого та отримує слово, яке йому необхідно зобразити на аркуші. Іншим учасникам із групи необхідно вгадати це слово. У вправі беруть участь всі учасники. Група яка здогадалась першою отримує найбільшу кількість балів

Приклади слів: ксенофобія, добро, біженці, внутрішньо переміщені особи, рівноправ'я, кавказці, росіяни, забобон, знищення, правосуддя, нація, толерантність, емпатія, взаєморозуміння та інші слова, що стосуються нашої теми.

В кінці гри учасникам необхідно порівняти, як різні люди зображували одні і ті ж самі слова. Також, учасники відповідають на питання: чи важко вам було вгадувати? Чи важко було зрозуміти як зобразити потрібне слово? Які слова було легше всього малювати? Які було складніше? Чому різні люди малюють одні і ті ж слова по-різному?

Вправа 3. "Несподівані асоціації" (15 хвилин) [6].

Мета: розминка.

Хід роботи: учасники розсаджуються у коло. Сидячий ліворуч від ведучого починає. Він має вимовити будь-яке слово. Це може бути іменник, дієслово, прикметник або прислівник. Інші учасники повинні вигадати якусь несподівану асоціацію з цим словом.

При цьому треба задіяти іншу частину мови. Наприклад, якщо перше слово було іменником, то друге може бути дієсловом, прикметником або прислівником.

У міру готовності учасники повідомляють свої слова асоціації. При цьому до уваги беруться лише перші два-три учасники. Учасник, який назвав перше слово, сам вирішує, яка ж асоціація для нього є найнесподіванішою.

Він показує рукою цього учасника. Хід переходить до нього. Тепер він має сказати будь-яке слово

Так вправа триває доти, доки вона приносить більш-менш живі емоції.

Ведучий, якщо вважатиме за потрібне, може оголосити переможця - того, хто сьогодні найбільше придумав несподіваних асоціацій.

Вправа 4. «Картопля» (15 хвилин) [12].

Мета: дати учасникам можливість знайти незвичні риси в простих речах.

Хід роботи: кожен з нас хоча б одного разу думав, що китайці всі виглядають однаково, що всі німці – педантичні, а фіни – люблять мовчати. Це результат узагальнення. Ми часто робимо висновки про цілу націю судячи тільки по одному її представнику. Проте, не варто забувати, що кожен з нас

унікальний і неповторний і робити висновки про всю етнічну групу тільки по одному її представнику – не об’єктивно. Якщо познайомитися ближче з конкретною людиною цієї групи та більше дізнатися про неї ми можемо змінити свою думку.

Я пропоную вам знайти унікальність у всьому що вас оточує, а почнемо ми з картоплі. Візьміть кожен собі по картоплині. Уважно її роздивіться, знайдіть в чому її неповторність, її «особливі прикмети». На 1 картоплину виділяється 1 хвилина, далі картопля переміщується до іншого учасника. Кожен учасник має знайти «свою» картоплину.

Вправа 5. "Сінквейн "Толерантність""(10 хвилин).

Мета: узагальнити отриману інформацію

Хід роботи: зараз ми з вами разом спробуємо скласти вірш. Цей вірш відноситься до сінквейну, а отже він потребує вдумливого аналізу отриманої інформації. Сінквейн означає «п’ять», відповідно має 5 рядків. Перший рядок – тема вірша, це має бути іменник. Другий рядок – складається 2 прикметників, які відносяться до теми іменника. Третій рядок – три дієслова, які відповідають темі. Четвертий рядок – складається із осмисленої фразу на обрану тему. П’ятий рядок – резюме до теми, може бути одним словом або словосполученням.

Учасники можуть робити це слово індивідуально або в парах.

Загальна рефлексія (5 хвилин).

Заняття 6.

Мета: знайомство учасників з різними культурами світу, закріплення навичок про стереотипи.

Вступна частина (5 хвилин).

Привітання з учасниками.

Вправа 1. "Привітання" (15 хвилин) [1].

Мета: знайомство з іншими культурами, розширення кругозору, зміна стереотипної форми поведінки.

Хід роботи: учасники готують факти про різні країни, яких вони раніше не знали. Для виконання вправи достатньо назвати 1 факт, який здивував учасника. Також, учасники готують привітання, характерне для цієї країни та на початку вправи вітаються, як іноземці.

Варіанти привітань:

1. скласти руки (як у «молитві») на рівні грудей та вклонитися (Японія);
2. потертись носами (Нова Зеландія);
3. потиснути один одному руки, стоячи на великій відстані одна від одної (Велика Британія);
4. міцно обійнятися і три рази поцілувати один одного в щоки (Росія)
5. показати мову (Тибет);
6. дуже міцно потиснути один одному руки, стоячи близько один до одного (Німеччина);
7. обнятися і поцілувати щоки чотири рази по черзі (Франція).

Обговорення вправи: яку роль відіграють вітання у нашому житті? спробуйте здогадатися, з яких країн прийшли вітання? чи було важко вітатись якимось способом? Чи здалися якісь із привітань смішними?

Всі люди навколо нас різні, у них різні звички, погляди на життя, звичаї, і важливо навчитися не лише висловлювати власну думку, а й сприймати думку іншого. Адже один із принципів толерантності – це прийняття іншої людини такою, якою вона є. Потрібно навчитися визнавати різноманіття людей різних національностей, їхніх думок, релігій, переконань, традицій.

Вправа 2. "За та проти" (15 хвилин).

Мета: Виявити користь та шкоду стереотипів.

Хід роботи: вправа полягає в тому, що по колу висловлюються учасники про користь та шкоду стереотипів у житті особи та суспільства, продовжуючи одну з наступних фраз:

"Стереотипи необхідні, тому що ..."

«Стереотипи заважають, бо…»

Інформаційне повідомлення про стереотипи (10 хвилин)

Вправа 3. "Рентгенівський зір" (15 хвилин) [20].

Мета: розминка

Хід роботи: якщо учасники тренінгу надто великий час займалися у вербальному ключі – слухали промову ведучого, самі багато говорили, писали та читали слова, якось інакше працювали з символами та знаками – можна провести таку вправу, мета якої – дати деяке струс учасникам, повернути їм образність мислення.

Тренер скеровує увагу учасників на якусь точку. Можна повіти на це місце малюнок вікна, поставити кнопку або крапку.

Завдання учасників – уявити, що знаходиться за цією стіною:

- спочатку безпосередньо за цією стіною,
- потім трохи подалі,
- ще далі,
- зовсім далеко,
- десь у космосі.

В кінці вправи учасники висловлюють, що їх вдалося уявити. Перед заняттям можна помістити за стіну скелет, вінілову пластинку, м’яку іграшку тощо.

Вправа 4. "Це я" (15 хвилин) [12].

Мета: продемонструвати учасникам наявність у них спільних рис.

Хід роботи: протягом 5 хвилин спробуйте поспостерігати за одним із учасників групи. Зверніть увагу на риси, в яких ви схожі, в яких ви

відрізняєтесь. Коли ви помічаєте, що хтось робить щось не так, як ви звикли, нагадайте собі, що ви також не ідеальні та робите помилки. Це не є чимось особливим. Спосіб спостереження дозволяє знайти духовну спорідненість між людьми, розвиває емпатію.

Вправа 5. «Розмова крізь скло» (10 хвилин).

Мета: розвиток почуття взаєморозуміння між студентами.

Хід роботи: студенти розбиваються на пари та уявляють, що один з них знаходиться у великому магазині, а інший чекає на вулиці. Ви забули домовитися про те, що потрібно купити, а учасник який стоїть на вулиці не може зайти всередину, тому що не має маски. Вам потрібно домовитися про покупки через скло магазину. Скло в магазині надзвичайно товсте, тому спроби докричатися – марні.

Загальна рефлексія (5 хвилин).

Заняття 7.

Мета: розвиток навичок толерантного спілкування, подолання бар'єрів в міжособистісному спілкуванні.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітання з учасниками.

Вправа 1. "Соціальна агнозія" (15 хвилин) [20].

Мета: розминка учасників

Хід роботи: ведучий тренінгу піднімає учасників з їхніх місць, повідомляє, що настав час трохи розім'ятися. Якщо учасники помітно засиділися, можна зробити невелику зарядку: помахати руками, ногами, зробити повороти тулуба тощо.

Далі ведучий повідомляє учасникам, що всі вони нібито втратили на якийсь час пам'ять. Але втратили пам'ять лише на власну особу. Як звуть, ким

працює, сімейний стан – усе це забуто. Учасники мають допомогти один одному згадати себе.

Для цього вони вільно пересуваються по тренінговому залу і задають одне одному те саме питання:

- Хто я?

Людина, якій поставили це питання, має відповісти на нього максимально розгорнуто. Після цього ці дві людини можуть розійтися або помінятися ролями. Тепер уже інший питає:

- Хто я?

Ця вправа має інший варіант. Цей варіант можна використовувати відразу після першого (якщо дозволяє час) або під час наступної розминки. Наразі учасники пам'ятають себе, але не пам'ятають інших людей. Вони ходять і в такому ж режимі питають один одного:

- Хто ти?

Вправа 2. The danger of a single story (30 хвилин)

Мета: руйнування етнічних стереотипів.

Хід роботи: перегляд відеоролика (Чимаманда Адичи: Опасность единственной точки зрения. YouTube-канал TED. URL: https://www.youtube.com/watch?v=D9Ihs241zeg&list=WL&index=21&t=15s&ab_channel=TED (дата звернення: 16.12.2021) та його подальше обговорення.

Вправа 3. Портрет толерантної особистості» (10 хвилин) [35].

Мета: розширити коло уявлень учасників про толерантну особистість і створити її словесний портрет.

Хід роботи: перечислимо по колу якості толерантної особистості, не повторюючи один одного. Додатково можна поставити питання: «Чи доводилось вам в житті зустрічатися з такою людиною?»

Вправа 4. «Відображення у воді» (15 хвилин) [20].

Мета: продемонструвати учасникам

Хід роботи: робота у парах. Уявіть, що ви стоїте на березі річки та бачите своє відображення. Один з учасників стоїть на березі, а інший гратиме роль відображення. Станьте один навпроти одного та уважно слухайте і виконуйте мої команди:

1. людина скорчила страшне обличчя;
2. людина замахнулася палицею;
3. людина привітно усміхнулася тому, хто живе в річці.

Запитання після виконання вправи.

1. Що Ви відчували, коли Ваш партнер скорчив Вам зле обличчя (замахнувся на Вас, посміхнувся Вам);

2. Що Вам було приємніше робити: робити гримаси, замахуватися палицею, посміхатися?

3. Як ви думаєте, чи всі з вас правильно виконували мої завдання, адже в річці все відображається так само, як у дзеркалі? Зле обличчя може злякати не тільки іншу людину, а й нас самих; замахуючись на іншу людину ціпком, ми замахуємося на себе, посміхаючись іншому, ми посміхаємось самі собі.

Вправа 5. «Моя проблема у спілкуванні» (10 хвилин) [6].

Мета: знайти слабкі місця учасників у спілкуванні.

Хід роботи: кожен з учасників на окремому аркуші пише про одну свою проблему в спілкуванні. Листочки не підписуються, складаються в одну стопку. Тренер в випадковому порядку дістає по 1 листочку та зачитує те, що на ньому написано. Після чого всі учасники мають знайти в проблемі позитивну сторону, варіант вирішення цієї проблеми. Група уважно слухає кожен з варіантів та оцінює чи підходить він для вирішення цієї проблеми.

Після того, як будуть прочитані всі листочки учасники діляться своїми враженнями, не називаючи проблему, яку писали на листочку.

Загальна рефлексія (5 хвилин).

Заняття 8.

Мета: розвиток впевненості в собі, закріплення навичок толерантного спілкування.

Вступна частина (5 хвилин).

Вітання з учасниками.

Вправа 1. «Я люблю тебе…» (15 хвилин).

Мета: вивести учасників з зони комфорту.

Хід роботи: учасники сідають в коло та думають над своїми позитивними рисами. Кожен з них має зізнатися в коханні до самого себе, таким чином, щоб йому повірили інші учасники. Якщо учасник не може знайти за що він себе любить, група може допомогти йому в цьому. Все що скаже група пропонується учаснику для подальшого аналізу.

Толерантність до інших неможлива, якщо ми не толерантні до себе

Запитання після виконання вправи.

1. Чи легко Вам було зізнатися в любові до себе?

2. Що Ви відчували при цьому?

Вправа 2. "Похвали себе та інших" (15 хвилин) [1].

Мета: формування та розвиток комунікативних навичок.

Хід роботи: учасники поділяються на пари.

Якщо ми не навчимося знаходити у собі позитивні якості характеру, говорити про них оточуючим нас людям, ми нічого позитивного не побачимо і в іншій людині. Тому зараз кожен повинен сказати своєму партнеру, що вам подобається. Партнер, вислухавши вас, повинен сказати: "А крім того, я ..." - і продовжити говорити компліменти на свою адресу. Наприклад “Віра, ти дуже добра людина, мені подобається, що ти завжди допомагаєш іншим у біді”. Віра продовжує: "А крім того, я наполеглива". Потім Віра має похвалити мене.

Що ви відчували, коли говорили компліменти іншим учасникам?

Чи легко було хвалити себе?

Вправа 3. «Я заслуговую…» (15 хвилин) [12].

Мета: вихід із зони комфорту.

Хід роботи: завершуючи наше заняття, хочу запропонувати Вам останню вправу, вірніше гру: Я заслуговую... Щастя рідко дається людині «великим шматком». Протягом дня буває багато таких шматочків, але ми їх не помічаємо. А ось навчитися помічати їх просто потрібно. Це допомагає бачити хороше не тільки в собі, а й у оточуючих, у тому числі і в людях, які Вас часто засмучують. Зараз подумайте і продовжіть фразу «Я заслуговую...», Згадайте все те, що у Вас сталося сьогодні, і проговоріть це про себе. Наприклад: «Я заслуговую на час автобуса, що прийшов», «Я заслуговую на те, щоб Олексій виконав домашнє завдання» тощо. Вдома щовечора перед сном згадуйте щонайменше двадцять хороших подій дня, починаючи фразою: «Я заслуговую...» Повірте – це змінить Ваше ставлення до себе та оточуючих.

Вправа 4. «Прислів'я та казки народів світу» (15 хвилин).

Мета: ідентифікація з різними культурами.

Хід роботи: учасники поділяються на мікрогрупи та представляють у вигляді дії прислів'я або казку одного з народів світу. Решта учасників має вгадати, які якості національного характеру були представлені в діях. Обговорення гри:

1. Які риси характеру представлені у діях?

2. Чи відрізняються прислів'я та казки різних народів? В чому це виражається?

3. Які особливості національного характеру найбільш характерні для народів нашої країни, регіону?

Вправа 5. «Диван моєї мрії» (20 хвилин) [35].

Мета: розминка учасників.

Хід роботи: учасники зручно розташовуються в кріслах. Вправу можна виконувати лежачи. Ніщо не повинно їм заважати.

Заплющте очі. Настав час для відпочинку. Ви відпочиваєте. Все ваше тіло відпочиває. Кожна клітинка вашого організму відпочиває. Ваше дихання спокійне. Повільне. Тіло максимально розслаблене. Кожен м'яз розслаблений. Ви відчуваєте, які у вас важкі руки, ноги. Ваші думки плавно пливуть на просторах вашої свідомості.

Тепер, уявіть диван. Не звичайний диван, а диван вашої мрії. Це диван дозволить вам максимально якісно відпочити, розслабитися. Подумайте, з якого матеріалу він зроблений? Яка його текстура? Якої він м'якості? Якого розміру? Що навколо нього знаходиться? Уявіть диван до найменших деталей.

Тепер, я підходитиму і легко кластиму свою руку на ваше плече. Вам потрібно коротко розповісти про те, що ви уявили. Отже, перша людина…

Насамкінець учасники встають, потягуються. Ведучий запрошує зробити кілька енергійних рухів.

Загальна рефлексія (5 хвилин).

Заняття 9.

Мета: закріплення отриманих знань про толерантність.

Вступна частина (5 хвилин).

Вітання з учасниками.

Вправа 1. «Продовжи фразу...» (15 хвилин) [1].

Мета: Усвідомлення власного ставлення до етнічної різноманітності.

Хід роботи: пропонується кілька фраз для продовження.

«Це добре. що у світі існує етнічна різноманітність, тому що з'являється безліч можливостей для знайомства з людьми, що належать різним культурам...»

«Це погано, що з'являється безліч можливостей для знайомства з людьми, що належать різним культурам, тому що усвідомлюєш , що твоя культура відрізняється від інших...»

«Це добре, що усвідомлюєш, що твоя культура відрізняється від інших, тому що починаєш з великою цікавістю ставитися до своєї культури...»

«Це погано, що починаєш з великим інтересом ставитись до своєї культури, тому що це може призвести до оцінки всього світу через призму своєї культури…»

«Це добре, коли оцінка всього світу відбувається через призму своєї культури, тому що ...»

Вправа 2. «Мій герб» (20 хвилин) [35].

Мета: Розглянути сімейні цінності у формуванні етнічних установок.

Хід роботи: намалюйте свій герб, включивши в нього найбільш важливу інформацію про Вашу сім'ю, сімейні заняття, історію, досягнення, інтереси, таланти, хобі, батьківщину, сім'ю.

Вправа 3. «Я та група» (15 хвилин) [12].

Мета: Усвідомлення персональної та соціальної ідентичності.

Хід роботи: Розповідь кожного про себе: до яких груп він себе відносить, і що, на його думку, відповідає його особистості. Після виступу всі учасники формуються до гуртів за принципом: виділили один пункт, найбільш приємний тобі (підлога, національність, знак зодіаку тощо). Кожна група на ватмані малює "людину гурту". За контуром якого пишуться ті властивості, які притаманні всім, а всередині - властиві одному конкретному учаснику. Усі знаходять у собі щось унікальне, неповторне. І рефлексія почуттів: чи приємно тобі усвідомлювати, що ти - частина групи. Що ти відчував?

Вправа 4. «Декларація принципів терпимості» (10 хвилин) [35].

Мета: Усвідомлення власного сприйняття принципів толерантності.

Хід роботи:

1. Ознайомлення із Декларацією принципів толерантності.

2. У кожну малу групу взяти для обробки один фрагмент з "Декларації" для опрацювання згоди та незгоди з прочитаним та висування власної версії.

3. Обговорення одержаних результатів.

Вправа 5: «Три питання про толерантність» (15 хвилин).

Мета: Перевірити власну інтуїцію та знання проявів толерантності.

Хід роботи:

1. Учасникам пропонується об'єднатись у невеликі команди по шість-сім чоловік.

2. Один гравець від кожної команди виходить із кімнати. У цей час його команда вигадує три питання, на які гравець відповідатиме, коли його покличуть назад. Питання повинні допомогти краще зрозуміти цю людину в ситуаціях міжетнічної взаємодії та можуть стосуватися її особистості, біографії, життєвих принципів, поведінки тощо.

3. Коли гравець повертається, йому пояснюють, що зараз треба буде відповісти на три запитання, при цьому одна відповідь має бути нещирою, неправдивою.

4. Гравці визначають, яка відповідь не містить правди. Думки, що висловлюються, повинні обґрунтовуватися.

5. Відповідаючий вислуховує обговорення доти, доки воно йому цікаве, а потім повідомляє членів команди, чи вдалося їм встановити істину.

6. Обговорення результатів вправи.

Загальна рефлексія (10 хвилин).

Заняття 10.

Мета: закріплення засвоєних навичок, прощання з учасниками.

Вступна частина (5 хвилин).

Вітання з учасниками.

Вправа 1. «Шифрування». (10 хвилин) [6].

Мета: розминка учасників.

Невелике інтелектуальне завдання, яке допоможе учасникам сконцентруватися. Тренер повідомляє: «Сьогодні вранці мої агенти перехопили шифрування конкурентів. У ній імена всіх, хто нині зібрався. Єдине, що ми знаємо, це те, що кожне ім'я – це послання, а тема листа – сильні сторони нашої команди в особі наших співробітників. Агенти змогли розшифрувати підпис – Буйвол. Ваше завдання - розгадати решту шифрування». Кожен учасник розшифровує своє ім'я так, щоб вийшла пропозиція, яка описує його найкращі сторони. Це триватиме 5-7 хвилин. Тим, хто не впорається із шифруванням самостійно, допомагає вся група.

Вправа 2. «Вчимося цінувати індивідуальність» (20 хвилин) [20].

Мета: навчитися цінувати індивідуальність іншого.

Хід роботи: учасники сідають в коло та беруть з собою олівець.

«Ми досить часто хочемо бути такими, як всі та нічим не відрізнятися від інших. Проте, кожен з нас окрема особистість. Кожен з нас індивідуальність. Ми всі особливі і це потрібно цінувати.

Зараз кожен з вас має написати свої три ознаки, які відрізняють його від оточуючих. Допускається визнання своїх очевидних талантів, принципів, цінностей, рис характеру. Все, що пишуть учасники має бути позитивним».

Учасники пишуть на листочках свої імена та виконують завдання. Після чого здають їх тренеру. Тренер зачитує кожен листочок, пропонує іншим учасникам відгадати, хто автор.

В кінці вправи варто ще раз наголосити на важливості індивідуальності та чому добре, якщо ми не схожі один на одного.

Вправа 3. «Валіза» (40 хвилин) [35].

Мета: створити позитивний зворотний зв'язок учасникам тренінгу після завершення роботи.

Хід роботи: «Ми завершуємо нашу роботу». Це наше останнє заняття. Проте, перед тим, як розійтися, я пропоную нам зібрати валізу. Ми працювали всі разом, тому і збиратимемося разом. В валізу ми маємо покласти, окрім найнеобхіднішого, те, що допомагає нам бути толерантним і те, що заважає. Ми разом будемо збирати валізу, для людини, яка на цей момент вийде за двері. Він повинен взяти її з собою не ставляти запитань. Для того щоб зібрати валізу, потрібно дотримуватися певних правил:

1. У валізу треба покласти однакову кількість якостей, що допомагають і заважають.

2. Кожна якість вкладатиметься у валізу тільки за згодою всієї групи. Якщо хтось із нас, хоча б один, не згоден, то група може спробувати його переконати у правильності свого рішення, а якщо це не вдасться зробити, якість у валізу не кладеться.

3. Покласти в валізу можна тільки ті якості, які проявилися під час роботи групи.

4. Покласти в валізу можна тільки ті якості, що піддаються корекції.

5. Керувати збором валізи буде кожен із нас по черзі. Допустимо, ти, Михайле, почнеш, а далі продовжить Люба і таке інше. Прохання не забувати ті правила, про які ми говорили". Тренер може запропонувати використати тимчасовий орієнтир, досвід обговорення учасника, якому першому збирають валізу. Переходити до обговорення якостей слід лише тоді, коли керівник збору валізи вислухає пропозиції. Під час збору валізи тренер сидить за колом.

Модифікація 1

Хід роботи: «Ми завершуємо нашу роботу». У кожного з нас є можливість звернутися до двох учасників групи та попросити їх назвати одну якість, яка допомагає вам бути толерантним, та одну, яка заважає. Учасники, до яких

звертаються з питанням, думають, та по черзі висловлюють свою думку». Тренер може брати участь у вправі.

Модифікація 2

Хід роботи: тренер ставить два стільці один навпроти одного і сідає на один з них. На інший по-черзі підсідатимуть учасники. Кожен з них має назвати по одній толерантній рисі та не толерантній рисі, яка проявилась в нього в ході тренінгу.

Завершальна рефлексія (5 хвилин).