

К. Л. Соколова

г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Термин «толерантность» является сегодня широко распространенным, часто употребляемым как в научной литературе, так и в повседневной практике коммуникации. Несмотря на это, представления о содержании и роли данного феномена нередко противоречивы. В переводе с латинского толерантность означает терпение. Вероятно поэтому толерантность нередко понимается как способность безропотно выносить нечто неприятное, мириться с неблагоприятными обстоятельствами, как стремление уходить от конфликтов. В таком случае толерантность видится как нечто угрожающее потерей идентичности. На наш взгляд, толерантность представляет собой гораздо более многозначный феномен и является неотъемлемым атрибутом зрелой, психологически здоровой личности.

Г. Оллпорт одним из первых описал толерантную личность, выделив следующие основные характеристики: знание самого себя, защищенность, ответственность, меньшая потребность в определенности, отсутствие склонности обвинять во всех бедах окружающих, ориентация на себя, меньшая приверженность к порядку, способность к эмпатии, чувство юмора, предпочтение свободы и демократии.

С. Л. Братченко, проанализировав исследования толерантности западных и отечественных психологов, раскрывает содержание основных компонентов толерантности. Когнитивный компонент толерантности состоит в признании сложности, многомерности и многообразия мира. В качестве основных составляющих эмоционального компонента называются эмпатия и аффективная толерантность, суть которой состоит в способности справляться с эмоциональным напряжением, терпимо относиться к своим и чужим болезненным переживаниям без того, чтобы подавлять или искажать их. К поведенческому компоненту толерантности автор относит способность к толерантному высказыванию и отстаиванию собственной позиции, готовность к толерантному отношению к высказываниям других, умение договариваться, толерантное поведение в напряженных ситуациях.

Наиболее значимым автору представляется личностный компонент, включающий особую ценностно-смысловую систему, в которой центральное место занимают ценности уважения человека, его прав и свобод, ценность ответственности за собственную жизнь и

признание таковой за каждым человеком. Подчеркивается, что в основе личностного отношения к толерантности лежит принимающее и уважительное отношение к самому себе. Также С. Л. Братченко вводит еще один условный компонент толерантности – вербальный, подчеркивая то, что для многих толерантность представляет сугубо декларативное явление, о ней говорят, но не более того [1, с. 106–107].

Известно, что весьма значительный вклад в современные представления о психологическом здоровье внесли психологи гуманистического направления, такие как А. Маслоу, К. Роджерс и др. Анализируя их описания психически здоровой личности, можно заметить, что она имеет ряд общих характеристик с толерантной личностью. Среди таких ключевых качеств можно отметить демократический характер, приверженность гуманистическим ценностям, принятие себя и других, доверие к человеческой природе в целом, чувство юмора. Гуманистами подчеркивается просоциальная направленность зрелой личности, ее адаптированность в обществе при сохранении независимости и автономии.

Есть и эмпирически полученные свидетельства связи между толерантностью и психологическим здоровьем. Рассмотрим некоторые из них.

М. М. Гарифуллина и О. К. Граужанина, обследуя выборку респондентов, обратившихся за помощью с различными симптомами психологического неблагополучия, пришли к выводу о наличии связи этих симптомов со слабым развитием психологической готовности к толерантному общению с другими и миром. Так, для большинства респондентов были характерны эгоцентрическая направленность личности и «вещное» отношение к другому, заниженная самооценка и оценка других людей, пессимистическое восприятие природы человека в целом, способность к самопринятию ниже среднего, недостаточное развитие способности к установлению эмоционально-насыщенных контактов с людьми, к эмпатии [2].

З. Х. Боттаева, исследуя мигрантов, также приходит к выводу о наличии взаимосвязи между толерантностью и показателями психологического здоровья. В частности, было выявлено, что выраженность установок на социальное равенство способствует социокультурной адаптации, индивиды, придерживающиеся идеологии мультикультурализма, осознанно принимают все разнообразие мира, что порождает внутренний психологический комфорт, а именно удовлетворенность собой, такие личности ценят свое, но и с уважением относятся к чужому [3].

Результаты диагностического исследования О. С. Иониной по-

казали, что подростки с высоким уровнем толерантности в незначительной степени переживают ситуацию внутриличностного конфликта, в то время как у подростков с низким уровнем толерантности внутриличностный конфликт выражен в гораздо большей степени [4].

Также А. П. Цукановой была выявлена связь между интолерантностью и рядом показателей дезадаптивности: эмоциональным дискомфортом, нервно-психической неустойчивостью, экстернальностью, ведомостью, эскапизмом, а также неприятием себя и других [5].

Как можно заключить, толерантность основывается не столько на принятии и терпимом отношении к другим, но прежде всего на таком отношении к себе. Толерантная личность не стремится к отрицанию или разрушению межличностных границ, но способна конструктивно отстаивать свои границы, сохраняя их гибкость и уважая границы другого. Данные особенности способствуют сохранению адаптивности, психологического комфорта, а, следовательно, и психологического здоровья.

Литература

1. Братченко, С. Л. Психологические основания исследования толерантности в образовании // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление: Материалы 9-й науч.-практ. конф., Красноярск, апр. 2002 г. – Красноярск : Краснояр. гос. ун-т, 2003. – С. 104–117.
2. Гарифуллина, М. М. Толерантное общение как психологический механизм здоровья / М. М. Гарифуллина, О.К. Граужанина // Сайт Казанского ун-та: old.kpfu.ru/kuoo/bin_files/1960.doc (дата обращения: 20.03.20014).
3. Боттаева, З. Х. Взаимосвязь этнической толерантности мигрантов с их психологическим здоровьем / З. Х. Боттаева // Альманах современной науки и образования – № 4 (23) – 2009. – С. 39–42.
4. Ионина, О. С. Формирование толерантности как средство устранения внутриличностных конфликтов подростков : автореф. дисс. канд. психол. наук : 19.00.07 / О. С. Ионина ; Шадр. гос. пед. ин-т Казань, 2005. – 22 с.
5. Цуканова, А. П. Толерантность в структуре социально-психологической адаптации личности : автореферат дисс. ... канд. психол. Наук : 19.00.01 / А. П. Цуканова ; Дальневост. гос. гуманит. ун-т. – Хабаровск, 2006. – 22 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ