

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Світлана Яланська, Валентин Моляко

**ПСИХОЛОГІЯ ПРОТИСТОЯННЯ
КОНСТРУКТИВНОГО
ТА
ДЕСТРУКТИВНОГО**

Монографія

Полтава – 2018

УДК 159.923
Я-51

*Затвердила до друку вчена рада Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 14 від 01.06. 2018 року)*

Рецензенти:

Завгородня О. В. – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

Коваленко О. Г. – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Москаленко В. В. – доктор філософських наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Яланська С.

Я-51 Психологія протистояння конструктивного та деструктивного : монографія / Світлана Яланська, Валентин Моляко. – Полтава : Видавництво «Сімон», 2018. – 111 с.

ISBN 978-966-2989-84-7

Дурість, задрість, толерантність спонукають людину до різноманітних учинків, впливають на її поведінку, тому мають бути об'єктом психолого-педагогічних досліджень. Монографія розкриває ті питання, які не всі готові обговорювати, зізнаватися комусь, іноді самим собі... дає можливість замислитися над учинками, діями – складовими, з яких зіткані наші життєві долі... Вона може бути використана вченими, практичними психологами, викладачами закладів вищої освіти, вчителями, аспірантами, магістрантами, студентами, батьками, читачами, які цікавляться психологією.

УДК 159.923

ISBN 978-966-2989-84-7

© Яланська С., Моляко В., 2018

© Видавництво «Сімон», 2018

ПЕРЕДМОВА

*Тепер, коли ми навчилися літати в повітрі,
як птахи, плавати під водою, як риби,
нам не вистачає лише одного:
навчитися жити на землі, як люди.*

Б. Шоу

Готуючи книгу на таку делікатну тему, розуміючи актуальність, глибину та обсяг дослідження, ми постійно пам'ятали: ця робота 1) не мусить бути переобтяженою науковою термінологією, 2) повинна привернути увагу не лише науковців, а й читачів, котрих, можливо, раніше не приваблювала психологія, 3) покликана відповісти на ті питання, які виникають, але зазвичай залишаються закритими, та на питання, які не виникають, але які необхідно ставити й вирішувати...

Розпочнемо книгу такими віршами:

И ВДРУГ СЕБЯ УВИДЕТЬ, КТО ТЫ ЕСТЬ -

*Когда грехов своих за день не счесть,
Когда на мелком мыслями застрял,
Когда в ловушку глупости попал,*

*Тут самый раз в отчаяние впасть,
И в горечь погрузиться, а не в сладсть.
Что ж - вытащить шестерку, а не туза, -
Вот зеркало - взгляни себе в глаза.*

*И отряхни прах повседневной лжи,
В глаза смотри и правду расскажи,
И до конца бесстрашным в правде будь,
Перед собой, не перед кем-нибудь...*

*И раз пришел такой твой день, мой брат,
То как-то уж пойми, КТО виноват.*

(В. О. Моляко, 2000)

ЧОМУ ТАК ВАЖКО НАМ БУВАЄ ЖИТИ?

*Невже над нами хтось повісив меч?
Здається, щоб ми не робили,
Всеодно голова із плеч...
Такі думки у людства будуть довго,
Аж до тих пір, поки настане час
І люди зрозуміють, що всі біди
Від ЗАЗДРОЩІВ, а, отже, через нас!...
А заздрощі бувають зовсім різні –
Безвинні, стимулюючі в житті,
Й такі, що все руйнують, можуть вбити,
Бо заздрісник це ставить на меті.
Для всіх нас є така порада –
Не думайте погано про людей.
Не задріть, не робіть життя нестерпним,
І ТОЛЕРАНТНО ставтесь до чужих ідей!*

(П. М. Пескун, 2015)

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ДЕСТРУКТИВНИЙ ВЕКТОР

З-поміж безлічі загадок світу є одна найскладніша – людина. Здавалося б, і природа вивершила її досконало, і сама людина приділила собі значну увагу: створила цілу низку наук, присвячених собі, – психологію, філософію, соціологію, біологію, медицину тощо, і письменники, артисти, науковці проникли в найвіддаленіші глибини психіки, вивчили таємниці її підсвідомості, мотиви поведінки, творчості, обдарованості.

Тому прагнемо разом із читачем здійснити дві, хоча й не зовсім приємні, але, мабуть, конче необхідні подорожі та зустрітися, зосібно, з двома не привабливими дамами, двома чорними «музами» – дурістю і заздрістю. Зрозуміло, чому «чорними». Як і зрозуміло, чому «музами», хоча це слово беремо в лапки: на багато, дуже багато справ надихали та продовжують надихати нас ці дві дами в чужому одязі, прагнучи мати ефектний вигляд і здаватися розумними, доброзичливими, правдивими.

Якби ми навчилися ігнорувати «чарівність» цих натхненниць, багато, дуже багато чого в нашому житті було б зовсім інакшим.

Тож поспілкуємося з ними обличчям до обличчя...

1.1. Сутність поняття дурості

Хоча про дурість сором'язливо мовчать усі підручники з психології, ми з вами, шановний читачу, спробуємо вчитати дещо між рядками. Спочатку – кілька елементарних, але необхідних для виявлення вихідних критеріїв положень. Ідемо від протилежного. Яку поведінку людини можна вважати

розумною? Абстрактна відповідь тут, звичайно, недоречна. Усе визначають конкретні умови, факти, події. Розумною буде та поведінка, яка ґрунтується на адекватній, правильній та об'єктивній оцінці ситуації. Перед автомобілем, що рухається, з'являється пішохід, який переходить вулицю; водій повинен оцінити ситуацію, миттєво вирішити, як діяти: пригальмувати чи збільшити швидкість, дати звуковий сигнал чи зупинити транспорт тощо. Життя людини складається з вирішення завдань, проблем. Про розумну або нерозумну поведінку щоразу судять на підставі конкретних рішень. Якщо «наш» водій гальмуватиме, коли пішохід уже перейшов вулицю, то його поведінка – нерозумна, нераціональна. Отже, з психологічного погляду розумність/дурість визначають два основні критерії: як людина думає і як людина діє. Але це в загальних рисах.

Дурістю прийнято вважати все те, що суперечить смислу ситуації. Дурість може мати форму невихованості, малокультурності. Дурість – це коли сказане людиною не відповідає конкретному перебігу розмови. Дурістю буде й нераціональна дія: можна зателефонувати, а ми пишемо повідомлення, надаремне витрачаючи час. Так само і в будь-якій професійній діяльності, у тому числі й у науковій, існують свої правила, порушення яких – дурість.

Одна з таких традиційних «наукових» дурниць – намагання винайти вічний двигун. І все-таки необхідно пам'ятати: інколи вчорашні дурниці завтра стають розумним сьогоденням: історія науки і техніки рясніє буквальними прикладами. Можлива (а не обов'язкова!) відносність дурості полягає в її діалектичній парадоксальності, яку назвемо парадоксом Швейка. З одного боку, Швейк – дурень із дурників, а з іншого – дурник, який залишає в дурниках всю австро-німецьку монархію з її законами та порядками.

Тобто дурість може бути справжньою, а може лише здаватися такою. Адже, якщо дурість – це неправильність, відхилення від норми поведінки, від конкретних умов, які диктують нам ті чи ті дії, то в такому випадку дурістю можна

вважати й оригінальність, і творчість у всіх їх формах та виявах. Справді, багато хто нерідко класифікує оригінальність як дурість. Візьмемо, наприклад, творчість Костянтина Цюлковського. Його ідеї вважали заледве не божевільними. Тут, зрозуміло, власне той випадок: неготовність до сприйняття, нерозуміння сутності та перспективності винаходів, відкриттів. До того ж дурість не оцінює, а приклеює ярлики, бо не відрізняється самокритичністю. Недарма прислів'я говорить: розумний завжди відрізняє дурня від розумного, адже він теж колись був дурнем; дурень ніколи не зробить цього, не зможе – він розумним ще не був.

Психологічна сутність дурості полягає, таким чином, у незнанні (або нерозумінні), неправильній оцінці того чи того явища, об'єкта, ситуації, самого себе. Неправильна оцінка пов'язана з виділенням у факті, несуттєвій події, у зміні акценту, в необґрунтованій заміні одного іншим.

Отже, як бачимо, все не так просто, але спробуємо прокласифікувати дурість і дурну поведінку. Численні спостереження, знайомство з відповідною літературою дозволяють, за нашим переконанням, виділити кілька типів дурниць.

Дурість може бути універсальною, постійною, такою, що стосується усіх сторін життя. Серед причин універсальної дурості можуть бути – негнучкість, інертність, однобічність людей. Окремі з них через якусь діалектичну траєкторію роблять досить-таки «інтелектуальну» кар'єру. І тоді ми маємо справу з легендарним підпоручником Дубом... Або ж це невігластво, недовченість вельми солідних розмірів, коли ми маємо справу загалом зі здоровою психічно й навіть у чомусь обдарованою людиною, котра просто не може виконати роботу, що вимагає гнучкості або чіткості розуму.

Це розумово-практичний інфантилізм в особі Недоростка і йому подібних. Поза очі таких часто називають «круглими дурнями», хоча далеко не завжди ця, як і будь-яка інша, дурість лежить, що називається, на поверхні.



*Ілюстрація до комедії.
Художник Т.Н. Кастеріна, 1981 р.*

До другої категорії віднесемо ледарів. Через свої лінощі вони постійно залишаються в дурниках, потрапляючи завжди на «шапкові розбірки». Це тип криловської бабці. Здається, є підстави зарахувати нероб, ледарів, які нераціонально витрачають час, до певної категорії, наприклад, кажучи не дуже жорстко, – нерозумних людей, хоча б через те, що ледарі менше знають – лінуються вчитися, а чим менше знаєш, тим дурнішим виглядаєш поруч із тими, хто знає більше.

Дурість може бути пов'язана з професійною діяльністю, коли людина не справляється зі своєю роботою. Якщо вона робить це систематично, то це результат неправильно обраної професії: людина не на «своєму» місці. Професійна дурість може бути проградуєвана: деякі виявляють недоліки розуму лише після підвищення на посаді або в званні. Це пов'язано і з запасом здібностей, і з їхньою універсальністю: від керівника вимагається в ідеалі не тільки розуміння сутності роботи, але й вміле керівництво людьми, що не завжди вдало поєднується. Це той випадок, коли людина грає не свою роль у світі театру або ж вона просто некомпетентна.

Дурість може бути побутовою, життєвою, коли людина, будучи прекрасним фахівцем – ученим, токарем, художником та ін., виразно бездарна в побудові свого сімейного, побутового життя. Це, так би мовити, дурень домашній. Така дурість може бути пов'язана з явним переважанням якогось типу розуму (розум можна поділити на теоретичний, художній і

практичний), коли не вистачає саме розуму практичного, побутового. З іншого боку, часто причиною такої бездарності може бути повне занурення в професійну діяльність, коли складається своєрідний домінуючий характер – інтерес до чогось одного глушить все інше в людині. У мініатюрі це виглядає, як скажімо, неухважність учених: Ньютон хотів зварити яйце, фіксуючи час за годинником, але опустив у каструлю замість яйця годинник; інший учений, заходячи до трамваю, знімав калоші.

У нашому житті, втім, більш типовими є інші приклади. «Мій чоловік – інженер, – каже одна дама іншій, – тому в будинку повний безлад: холодильник зіпсований, розетки не працюють, телевізор гуде і блимає, всі крани течуть, пилосос знову потрібно ремонтувати, телефон ледве тримається». «Ну раз інженер, то звичайно!» – навіть не дивується слухачка. Справді, репутація інженера як побутового нездари досить поширена, та ніхто при цьому не замислюється над тим, інженером якої спеціальності він є. Усі безапеляційно переконані: інженер – універсал.

Дурість може бути емоційною. Під впливом сильних почуттів, особливо афектів, людина здатна чинити нерозумно. Причому необов'язково під впливом негативних почуттів – страху, гніву і т.ін., але й під впливом дуже позитивних – іноді й закохані демонструють чудеса дурості, а не лише пишуть вірші чи рвуть оберемками бузок. Прикладів, коли люди в гніві трощать і ламають, хоч греблю гати. Така їхня поведінка нерозумна хоча б із економічного погляду: навіщо ламати те, що коштує недешево, що ще знадобиться в господарстві. Але в подібних станах – не до підрахунків, розум ніби відключається. Точно так, як і у випадку ревнощів. Ревнивий чоловік здатний на найбезглуздіші, з погляду стороннього, вчинки, починаючи від стеження за об'єктом ревнощів і закінчуючи найфантастичнішими сценами зрад, що їх не вигадали б навіть майстри пера та пензля.

Може бути і *дурість*, яку умовно назвемо *наркотичною*. Її зумовлює або вживання справжнього наркотику, алкоголю, або вплив на психіку «зовнішніх» і «внутрішніх» наркотиків, наприклад, наркотику успіху чи слави. Алкоголік, наркоман, на думку звичайної людини, поведуться часом вельми нерозумно; так само й люди, вражені кинджалом успіху; вони стають явними дурнями, втрачають почуття реальності, у них розвивається зарозумілість; вони здійснюють вчинки, що суперечать не тільки етиці, але часом і здоровому глузду. Недарма Борис Пастернак делікатно застерігав: «Бути знаменитим негарно». Коротше кажучи, наркотик деформує поведінку людини, підпорядковує її потребі та задоволенню. Тут, переконані, від дурості до злочину часто не крок, а півкроку. Така дурість облутує людину, яка стає егоцентриком, індивідуалістом, забуває про обов'язки, про ближніх, суспільство. Зрозуміло, що це завжди погано: і коли поруч з'являється маленький князьок, і коли над ним – відірваний від нас великий цар, що бачить себе вершителем доль, але не думає про те, як ми живемо щоденно, як зводимо кінці з кінцями. Добре, якщо нагорі сидить пильно дивиться вперед і далеко бачить, і правильно нас веде, але якщо він дивиться собі під ноги, або сліпий, або дивиться назад?..

Найпоширеніша, звичайно, *дурість ситуаційна*, коли кожен із нас у певний момент може неправильно оцінити ситуацію – особливо це стосується нових умов, нових проблем, завдань – і по суті діяти нерозумно. Такий тип дурості вищим стилем називають помилкою. Якщо ми на помилках – ситуативних дурницях – вчимося, то таким чином віддаляємося від прізвиська «дурень». Адже, скажімо, весь шлях навчання – у середній і вищій школі, безпосереднього оволодіння професією усіяний «кістками» великих і малих ситуативних дурниць. Без таких, очевидно, не обійтися. Мудрість, як відомо, – доля лише людей поважного віку – фізіологічно людина дозріває значно раніше, ніж інтелектуально. Ось чому нас у підлітковому віці та юності часто (можливо, й заслужено) називають цим

«магічним» словом дурень. Минув уже час безапеляційного твердження: від помилок ніхто не застрахований. Від деяких помилок ми повинні бути надійно застраховані, інакше нам краще кермувати назад – у печери.

Необхідно сказати й про те, що буває ще й псевдодурість. За дурня, як уже говорили, часом легко прийняти людину, яка насправді йде далеко попереду – думками, мистецькими творами, діяннями. Незвичайність її поведінки, повсякденну оригінальність іноді навіть і не дурень прийме за дурість.

Оперативний показчик розуму та дурості – гумор. «Скажіть мені, які анекдоти ви любите, і я скажу вам, хто ви». Гумор буває «дубовий», примітивний – гумор дурнів, а буває вищого рангу, який дурні не сприймають (не сміються), – вони його не розуміють. Під час виступу сатириків, гумористів цікаво спостерігати за реакцією аудиторії: примітивний жарт – і ... регіт. А інший жарт – лише кілька посмішок, з-поміж яких домінують здивовані. Погоджуємося з думкою: сміх – індикатор розуму / дурості.

Гумор – це ще й досить надійний спосіб визначити інтелектуальну та загальну сумісність людей. Англійське прислів'я радить: хочеш вибрати гарну дружину, перевір, чи сміється твоя наречена над смішними для тебе жартами. Якщо людина не витримує випробування гумором – потрібно задуматися, поміркувати. Так, уміння визначати дурника не завадить. Буває дурень такий, котрого, подібно міні, потрібно знешкодити, та ще й вчасно. Проте це не означає, що необхідно влаштовувати облаву на дурнів.

По-перше, всіх, з огляду на різновиди дурущів, не виловиш. По-друге, можна й лікувати. Причому амбулаторно. Від усіх видів дурості є чудодійні ліки – мислення, яке включає і такі вбивчі для дурості складові, як критичність та самокритичність. Такі ліки – перевірений і, мабуть, винятково надійний засіб. До того ж без побічних шкідливих наслідків, а зовсім навпаки. Правда, застосувати їх не завжди реально, і ось чому: як показують численні спостереження, дурні не люблять критику й не вміють,

скажімо так, користуватися самокритикою. Втім, не будемо аж занадто критичними – не будемо все перекладати на дурнів. Зі вже сказаного попередньо недвозначно випливає: і розумні нерідко бувають дурнями. Твердимо навіть таке: дурість, удосконалена розумною людиною, часом незрівнянно небезпечніша й масштабніша своїми наслідками.

1.2. Сутність поняття заздрості

Чи варто розпочинати серйозну розмову про заздрість – дріб'язкове почуття, яке завдає і самим носіям, і тим, на кого воно спрямоване, лише неприємностей, а часом мук та страждання? Чи не краще, як це, власне, і роблять часто-густо автори енциклопедій, словників і підручників із психології та педагогіки, ігнорувати його, зневажливо замовчувати, вдавати, що заздрості не існує, а так – одна лише ефемерія.

Та на жаль! – хоч почуття це й не піднесене, й не благородне, а, навпаки, неприємне, роль його в повсякденному житті значна, а подеколи й трагічна своїми наслідками. Про це дуже добре відомо.

Іржа душі. Про заздрість знали й розмірковували мудреці стародавніх та більш пізніх часів; про неї писали в словниках і підручниках, писали чітко, недвозначно; велику та постійну увагу їй приділяло і продовжує приділяти мистецтву слова. Вивчивши літературу, можна скласти своєрідну антологію, присвячену заздрості. До цієї антології увійшли б й окремі вислови, і цілі твори вельми відомих авторів. Виявляється, про заздрість писали Аристотель і Декарт, Гете і Пушкін, Гоголь і Лермонтов, Шевченко і Леся Українка, Ю. Олеша і В. Катаєв та ін.

Писали багато, але – майже ніколи позитивно. Та і який тут позитив! Ось лише кілька прикладів: «Заздрість – ворог щасливих» (Епіктет); «...Люди честолюбні більш заздрісні, ніж люди без честолюбства... І люди малодушні, тому що їм усе здається великим» (Аристотель); «Те, що загалом називається

зздрістю, є пороком, який представляє собою природну збоченість, що змушує деяких людей сердитися з приводу блага, яке випало на долю інших... Немає жодного пороку, який так шкодив би благополуччю людей, як заздрість, бо ті, хто ним уражений, не тільки засмучують самих себе, але й затьмарюють також радість іншим» (Р. Декарт); «Заздрість – занепокоєння (незадоволення) душі, яке випливає з того, що бажаним для нас благом володіє інша людина, котру ми не вважаємо більш гідною від нас володіти ним» (Г. Лейбніц). Маємо й серйозніші звинувачення. Спіноза відзначав: заздрість – «не що інше, як сама ненависть, оскільки її розглядають... таким чином: чуже нещастя завдає заздрісникові задоволення і, навпаки, чуже щастя заподіює йому незадоволення». Сучасна українська письменниця Марія Матіос теж «додала» свої міркування щодо заздрості: «Але це таки правда, що нікому так не є погано, як нашим ворогам, коли нам добре». Під прапором заздрості, за А.К. Гельвецієм, «лютують ненависть, наклеп, зрадництво й інтриги». Здається, що й цих відомостей цілком достатньо, щоб добре зрозуміти, з яким чудовиськом маємо справу.



*Зображення Заздрості
в Каплиці Скровені, м. Падуа*

Сумна і справді безрадісна доля заздрісника! Ще древні сказали: «Як іржа з'їдає залізо, так і заздрість – душу». Дуже правдиві слова, їх, переконані, не зайве було б розмістити в

багатьох установах, написавши значно більшими літерами, ніж «Не палити» або «Стороннім вхід заборонено». Справді, сторонні можуть і не ввійти, а ось заздрість запросто вповзе у двері навіть із таким загрозливим написом. Недарма ж французький художник Пуссен зобразив заздрість у вигляді змії, що звиваються та безперервно кусають людину.

Бажання бути найкращою в людини закладено психогенетично. Це дає змогу конкурувати з іншими, накреслювати перед собою важливі цілі, долати перешкоди на життєвому шляху. Та несформоване ставлення до іншого як до самого себе, відсутність почуття радості за його успіхи провокує постійний пригнічений настрій, незадоволеність собою, оточенням, а інколи – нервові розлади, що ведуть до «самознищення».

Провідну роль у з'ясуванні проблеми заздрості відіграють праці зарубіжних та вітчизняних науковців і філософів: М. Кляйна (деструктивний вплив немовлячої заздрості); П. Куттера (психоаналіз заздрості як однієї з пристрастей); В. Моляка (зміст заздрості та рівні її розвитку); Ф. Ніцше (екзистентна заздрість); З. Фрейда (статева заздрість) тощо.

На основі аналізу літературних джерел дослідили трактування поняття заздрості. Психологічний тлумачний словник *заздрість* розглядає як прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні або уявні переваги в придбанні соціальних благ – матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо – сприймаються суб'єктом як загроза цінності свого Я і супроводжуються афективними переживаннями. *Психологічна основа заздрості* – несформоване в індивіда моральне почуття гуманності (ставлення до іншого як до самого себе) та відсутність почуття радості за його успіхи. Існує так звана «біла заздрість» – коли визнання чужого успіху стимулює творчу активність і змагання. Є «чорна заздрість» – негативна емоція, що спонукає до зловмисних діх, спрямованих на усунення чужого успіху, благополуччя, радості. Виникаючі при цьому в суб'єкта мотиви

блокування чужого успіху або його дискредитації, а часом і пряма агресія щодо об'єкта заздрості (синдром Сальєрі) впливають на самого заздрітника, призводять до розвитку в нього невротичної симптоматики [36, с. 145].

Великий тлумачний словник сучасної української мови поняття *заздрість* та *заздрісність* пояснює як почуття роздратування, викликане якою-небудь перевагою, вищістю, добробутом іншого. «Чорна заздрість до суперника «Нема щастя без заздрості», «Залізо іржа з'їдає, а заздрий від заздросців помирає». Заздрісний – схильний до заздрості. Заздрітник – той, хто має заздрість. Заздрий – який відчуває заздрість. «Заздрий від чужого щастя сохне». «Заздрий на чуже добро»» [4, с. 316].

За коротким тлумачним словником української мови, *заздрити* – відчувати прикрість від успіхів іншого [14, с. 316].

У педагогічному словнику поняття *заздрість* розкрито як почуття, що зумовлюється сприйманням і порівнянням людиною чийось переваг у соціальних благах (матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо) із собою. Таке явище сприймається суб'єктом як загроза цінності власного «Я» і супроводжується негативними емоційними переживаннями. Психологічна основа заздрості – несформованість у людини морального почуття гуманності й відсутність у неї радості за успіхи іншої людини [27, с. 153].

Для Томи Аквінського, одного з найвизначніших та найвпливовіших філософів і теологів світу, *заздрість* – це «смуток через добро іншого». Він твердив: ми не заздriamo людям, які віддалені від нас територіально, часово чи статусно, а лише тим, які близько коло нас та яких ми сподіваємося перевершити чи протистояти їм. Люди з явно вираженою схильністю до заздрості, з одного боку, амбіційні, а з іншого – боягузи, що риють кротячі горби і вважають, ніби вони кращі в усьому стосовно інших. Бути обуреним через думку, що людина не варта такого матеріального добра, через те, що це добро перевершує наше власне, є заздрістю і завжди хибним. Любов

доброчинства радіє добром наших ближніх, а заздрість є пригніченою [28].

Філософ Джон Ролз переконаний, що головне *психологічне джерело схильності до заздрості* – це відсутність упевненості у власній значимості, поєднана з почуттям безсилля [19].

Петтер Куттер, німецький психоаналітик, професор, член Німецької психоаналітичної спільноти (DPV), вважає *заздрість* почуттям, яке можна зарахувати до пристрастей, оскільки воно являє собою особливий вид пристрасті і приносить страждання. Автор стверджує: значення заздрості не можна недооцінювати, але не варто його й переоцінювати. Своєчасно помічена заздрість може бути подолана, що дозволить людям уникнути багатьох неприємностей [17].

В «Антології заздрості» (автор Моляко В. О.) зібрано відомості про різні випадки заздрості, уривки з документальних і художніх творів «заздрісної» тематики. Є випадки просто трагічні: через заздрощі люди здатні на вбивство, підпал, підлий наклеп. Як тут не згадати геніальну пушкінську драму «Моцарт і Сальєрі»?! Адже Сальєрі – не дурень, не безталанний, не ледар, а йде на вбивство, висипає отруту в келих Моцарта, тому що не може змиритися з моцартівською геніальністю. Він, Сальєрі, навіть створює власну філософію, філософію заздрісника, згідно з якою обдарована людина повинна бути знищена, засуджена до вищої міри.

По-різному виявляється заздрість. Це ледь помітний докір честолюбства, коли хтось обігнав тебе, немов на спортивних змаганнях, у якійсь спільній справі. Це й безсонні спокусливі ночі, коли перед очима заздрісника стоїть, як на яву, машина сусіда і блищить, проклята, яскравіше тисяч сонць, тож залишається лише одна надія: ось завтра-післязавтра вріжеться сусід на цьому авто в телеграфний стовп чи, збивши перила моста, полетить у безодню ріки; господаря авто можна, врешті-решт, залишити живим, але машину знищити

необхідно, бо інакше як жити далі, вже жодне снодійне не допомагає?!

Ось ми бачимо, як меркне людина, гаснуть її очі й ледве не судоною зводить тіло. Хоч набирай «103», щоб примчала «швидка» – рятувати. Та в останній момент ми розуміємо, що це не серцевий (поки що!) напад. То всього-на-всього сусідка з третього під'їзду в новій розкішній шубі потрапила на очі цій зблідлій і застиглій від шокууючої несподіванки дамі....

Механізм заздрості. Яким є психологічний механізм заздрості? Проаналізувавши різні дослідження, а їх, як ми вже зауважили, зовсім мало (у нашій вітчизняній психології – жодного!), з деякими спрощеннями і екстраполяціями припускаємо приблизно таке. Оскільки, згідно з майже всіма визначеннями, *заздрість – це переживання з приводу успіхів (або якостей) іншої людини*, то в основі її повинен бути механізм оцінки іншої людини, її рис, дій, того, що має до неї якесь відношення. Наступним *необхідним компонентом механізму заздрості має бути порівняння іншої людини із собою*. Такий, мабуть, процес розвитку заздрості і, як його наслідок, порівняння себе з іншим, своєрідне «примірювання вбрання везіння» іншої людини на себе – висновок про щось, наприклад, про те, що цій іншій людині абсолютно незаслужено поталанило, що вона занадто щаслива тощо. Відразу до такого висновку долучається жаль, негативне переживання; іноді воно вже з самого початку влітається в процес, випереджає висновок, турбує того, хто порівнює себе з іншим. Потім це переживання, спочатку незначне, може перерости, як ми бачимо, в муки пекла.

Звичайно, механізм порівняння себе з іншими людьми універсальний і необхідний. Без нього неможливе корегування поведінки в суспільстві, в колективі. Але він, цей механізм, може по-різному проявлятися і спрямовуватися. У випадку заздрості характерним є негативне переживання успіху іншої людини. Часто заздрість виявляється в формах, що не нагадують її «класичні» зразки: вона буває завуальована, часом

досить ретельно заgrimована під принциповість, високу власну моральність, безгрішність.

Заздрість проявляється уже в дітей у віці від одного до чотирьох років. Особливо помітно це тоді, коли в родині з'являється ще одна дитина й батьки переключають свою увагу на неї, меншеньку. Заздрість, ревності до батьків у таких випадках явні, сильні. Надалі розвиток у дітей суб'єктивних симпатій до кращого, смачнішого, цікавішого (зрозуміло, з їхнього погляду) може служити досить сприятливим ґрунтом для появи та розвитку заздрості.

Заздрість буває конкретною, а іноді й не цілком певною, розмитою. Перша – це заздрість до того, що, наприклад, у приятеля – вродлива дружина. Друга – не зовсім явна навіть для самого заздрісника – до всього, що краще в іншого або чого в самого немає; це глобальна всеїдна заздрість, що переходить у ворожнечу.

Заздрість буває «велика» і «маленька». Велика – коли одна людина спати не може через благополуччя іншої, коли думки про це благополуччя переслідують її, пожирають душу, перетворюють на жалюгідного раба заздрості. *Маленька заздрість* – то скороминущий жаль із приводу того, що ось в іншого це є, а в тебе немає; але жаль швидкоплинний, без особливого роздратування, він майже відразу «розчиняється».

Переконані, заздрість має кілька рівнів розвитку:

перший – ситуативна, епізодична заздрість; її легко усунути зі свідомості й легко «зняти» роботою, турботами, власними досягненнями, успіхами та ін.;

другий – циклічна заздрість; вона виникає періодично й потім знову зникає (виникає, наприклад, лише тоді, коли перед очима є сам предмет заздрості);

третій – хронічна заздрість, більш-менш постійно переслідує людину;

четвертий – патологічна заздрість – гостра форма, маніакальна, яка поглинає людину, спонукає до різних вчинків, дій, рішень, щоб якось вгамувати ненаситний голод заздрості;

супроводжується зловтіхою при спогляданні невдач і нещастя того, кому заздять [23].

Загалом можна виділити *дві основні форми прояву заздрості*. Перша пов'язана з прагненням досягти того ж, що має предмет заздрості; друга – з тенденцією до руйнування того, чому заздять. Звідси і дві стратегії поведінки, а саме: перша стратегія полягає в тому, щоб піднятися до рівня іншого, друга – в тому, щоб іншому зробити погано – «підпалити хату сусіда». Шоправда, постає запитання: а чи правомірно вважати представників першої категорії заздрісниками? Адже вони ж не надто страждають, самі змінюють свою поведінку, свій стиль життя, адже вони не прагнуть перешкодити іншим, обмовити, принизити, а навпаки – наслідують їх. Справді, якщо в цьому і є щось спільне із заздрістю, то лише на рівні переживання, проте до зловтішання та капостей тут не доходить ніколи. Тому правомірно говорити в подібних випадках про почуття, скажімо, пов'язане зі змаганням, із виокремленням зразка для наслідування. Таке відчуття не гальмо, не глушник власного «Я», не бар'єр для нормального життя, а навпаки – стимул, своєрідний допінг для активності. У цьому ми можемо легко переконатися, звернувшись, наприклад, до мемуарів, біографій, до художньої літератури. Ось що писав В. Катаєв у своєму творі «Алмазний мій вінець»: «Загалом взаємна заздрість міцніше, ніж любов, усе життя прив'язувала нас один до одного, починаючи з юності. Одного разу Ключик сказав мені, що не знає сильнішого двигуна творчості, ніж заздрість». А. Паустовський у книзі «Повість про життя» прямо писав, що заздрив людям вищого зросту. Проте не стали автори чи їхні літературні герої жалюгідними заздрісникам, котрі застрягли в болоті переживань, а навпаки – успішними, щасливими.

Люди нерідко досягають успіхів, незважаючи навіть на явні, значні фізичні вади. Згадаймо Демосфена, у якого від народження був дефект мови. Міг же він протягом свого життя лише заздрити хорошим ораторам, тим, у кого мова нормальна та звучна, а сам – шепелявити, сердитися на них, звинувачувати їх у своїй біді. Та Демосфен обрав іншу

стратегію: тренувався наполегливо, багато, винахідливо. І диво трапилося – в історію він увійшов як один із найбільш блискучих ораторів.

Сюди ж відносимо й випадки, пов'язані з каліцтвом людини – втратою руки, ноги, зору тощо. Із сумом спостерігаючи за інвалідами-алкоголіками, які жебрають на вокзалі або на ринку, згадували інших інвалідів: військового льотчика О. Маресьєва, шахтаря-проходчика В. Тітова, українського письменника



В. Забаштанського. Так, В. Забаштан-ський ще зовсім молодим утратив руки й зір, та попри це став великим поетом, прекрасним взірцем, якому віриш подвійно, поряд із яким забуваєш про власні невдачі, неприємності, хочеш жити чистіше, бути кращим. Звичайно, ушкодженому набагато простіше, ніж здоровому, розлютитися на весь світ, на всіх і все, опуститися до пекучої заздрості. Правда, як уже зауважували, заздрісником може стати й аж ніяк ні в чому (принаймні, зовні) не



постраждалий. Класичний приклад такого заздрісника маємо в повісті «Портрет» М. Гоголя. Головний герой занапастив, розміняв свій справжній талант художника; став завдяки потуранню примітивним смакам знаменитим і багатим. Згодом він скуповує твори молодих живописців і потім у дикій нестямі ріже їх на дрібні шматочки! Отже, парадокс: шаленим заздрісником може бути людина зовні успішна, чиновна, при владі. Та коли така людина усе робила тільки заради

чинів, почетеї, влади, то десь на задвірках душі в неї жила/живе замучена, жалюгідна істота, яка нагадує про себе й дає зрозуміти, що все досягнуте – тлін, нісенітниця, ніщо, здобуте ціною зради своєму покликанню, своїм ідеалам, мріям або нечесним шляхом, шляхом утиску й пригнічення більш гідних, талановитих. Ось тут і може прокинутися ця заздрість, це безумство, що погубили гоголівського художника, що так чи так губить усіх заздрісників: вони хворіють маніями переслідування, розладами психіки, а нерідко й іншими хворобами, адже постійно отруюють свій організм отрутою заздрості, вбивають у собі радість і великодушність, гідність і благородство.

У хворобу, справжнісіньку хворобу може перетворитися заздрість; тому не випадково виникає питання, а чи можна її лікувати? Перш за все, як ми помітили, потрібно диференційовано підходити до заздрості й лікувати лише ту, яка розтліває душу. *Головний, смертельний ворог заздрості – піднесений, благородний, неегоїстичний характер. Альтруїзм, колективізм, товариство, взаємодопомога, співчуття – кращі, надійні ліки від заздроців.*

Звичайно ж, *небезпечний ворог заздрості й розум.* Іноді краплі розуму досить, щоб розсмокталася ракова пухлина заздрості. Людина раптом сама здивується: так що це я насправді, чому це я заздрю?! Адже світ, життя різноманітні, люди різні, та й повинні бути різними, у кожного своє – і радощі, і невдачі, у кожного свій характер, потрібно шукати своє в собі, а не грабувати інших заздрістю. Тоді від заздрості навіть диму не залишиться. *Та коли вже немає порятунку, не вистачає власних ресурсів, потрібно йти до лікаря-психіатра або психолога, а не лікуватися за допомогою анонімок, кляуз, пліток, дрібних капостей, на які «мадам заздрість» так старанно часом штовхає. Якщо забракло власних сил порвати з цією брудною, старою, розпусною потворою, ідіть до лікаря.*

Найчастіше в людини вистачає здорового глузду зрозуміти, що в неї з'явилася заздрість; недаремно говорять про білу заздрість, вкладаючи в це поняття сенс непосягання на здобутки іншого. Людина струшує заздрість із себе, як осу,

відмахується, як від сміттевої зеленої мухи, не дозволяє їй, подібно п'явці, присмоктатися до почуттів, думок, до життя, де є набагато цікавіші й корисніші речі, ніж заздрість. Людина може й повинна перемагати в собі недоліки, існувати без них. Прекрасно й оптимістично сказав А. Макаренко: «Це поширена думка, що в людини повинні бути недоліки?... Ніяких недоліків не повинно бути» [21]. Очевидно, слова педагога мають відношення й до такого згубного та мерзенного почуття, як заздрість.

Важливою психологічною умовою розвитку особистості, яка протистоїть проявам заздрості, важаємо саморегуляцію. За С. Максименком, здатність до саморегуляції, як сутнісна ознака особистості, «передбачає не просто вольове зусилля, а й перебудову смислових утворень, умовою яких є їх усвідомленість. Нові сенси народжуються лише в процесі особливих переживань. Вищі і найскладніші механізми саморегуляції поведінки можуть здійснюватися лише всією особистістю – цілісною і інтегрованою. Отже, можна виокремити такі послідовні етапи становлення саморегуляції в системі інтеграції особистості: базальна емоційна саморегуляція; вольова саморегуляція; смислова, ціннісна саморегуляція» [22].

Результати опитування респондентів.

Нами було здійснено опитування науковців, фахівців різних спеціальностей, ветеранів праці, аспірантів, магістрантів, студентів щодо розуміння ними поняття заздрості. Отримали такі відповіді.

О. Цебржинський, доктор біологічних наук, професор, автор книги «Психогенетика» (*на жаль, цього прекрасного Науковця й Особистості вже немає з нами. Він завжди підтримував ідею створення книги про заздрість*), говорив: кожна людина схильна до заздрості. Це пов'язано з її генотипом. Він уважав, що для розуміння проблеми заздрості цінними в науковому відношенні є дослідження американських учених університету Баффало з Каліфорнії, які

довели, що доброта, щедрість, великодушність, чуйність і схильність до благодійності частково формуються під впливом певних генів, а не тільки виховання. Вчені на практиці виявили взаємозв'язок між великодушною поведінкою та певними модифікаціями рецепторних генів гормонів окситоцину і вазопресину. Як правило, гормони зв'язуються з клітинами людського організму за допомогою рецепторів. Функції рецепторів окситоцину і вазопресину контролюють кілька генів. Ці гени визначають ставлення людини до навколишнього світу та міру її великодушності. Тому, враховуючи надзвичайно важливу роль виховання, значимість генів теж не варто недооцінювати.

У своїй книзі автор зазначає: розглядаючи проблему заздрості, необхідно звернути увагу на те, що кожна людська особина (індивід) – система індивідуальних стійких морфологічних, фізіологічних, психічних і соціальних якостей організму, зумовлених спадковістю, а також результатом тривалого й інтенсивного впливу навколишнього середовища, які проявляються у її типових реакціях на різні зовнішні подразники. Це дозволяє віднести індивід до конкретного генетичного типу на основі певного поділу (який повинен існувати об'єктивно) із використанням певної типології, що представляє собою виділення якихось загальних ознак у людей різних груп, за якими ці групи відрізняються одна від одної.

Генетичні типи об'єктивно різняться особливостями поведінки людини (а саме, домінуючим архетипом поведінки), тобто якостями психологічного характеру, тому генетичні типи людини позначають терміном «психогенетичні типи».

Основні психогенетичні типи:

1. Аристократичний психогенетичний Тип (А) – сформувався на основі архетипів із домінантною індивідуальною альтруїстичною поведінкою, пристосований до пізнавальної діяльності, творчості.

2. Тиранічний психогенетичний Тип (Г) – сформувався на основі архетипів із домінантною індивідуальною егоїстичною поведінкою агресивного вигляду.

3. Ієрархічний психогенетичний Тип (Д) – сформувався на основі архетипів із домінантною колективною егоїстичною поведінкою ієрархічного вигляду.

4. Демократичний психогенетичний Тип (З) – сформувався на основі архетипів із домінантною колективною егоїстичною поведінкою стадного вигляду.

5. Авантюристичний психогенетичний Тип (М) – сформувався на основі архетипів із домінантною колективною альтруїстичною поведінкою захисного вигляду.

6. Паразитичний психогенетичний Тип (П) – сформувався на основі архетипів із домінантною егоїстичною поведінкою паразитичного вигляду.

Додаткові психогенетичні типи:

1. Психогенетичний тип Б – найбільш пристосований до пізнавальної діяльності та творчості шляхом образного мислення і релігійного пізнання.

2. Психогенетичний тип В – найбільш пристосований до виживання на основі паразитування в умовах середовища проживання, шляхом пристосування, поповнення енергії за рахунок «духовного вампіризму» і творення особистих запасів ресурсів для життя.

3. Психогенетичний тип Е – найбільш пристосований до виживання на основі паразитування в умовах середовища проживання, шляхом експлуатації природи і людей, пристосування і творення колективних запасів ресурсів для життя [35].

Більш схильними до заздрості, на нашу думку, є «носії» психогенетичних типів, спрямованих на паразитування в умовах середовища проживання з домінантною егоїстичною поведінкою.

С. Гапон, доктор біологічних наук, професор, розглядає заздрість як негативне почуття, що «руйнує людину із середини», як «некомфортний стан душі». Вона стверджує:

можуть бути випадки, коли заздрість виступає стимулом для досягнення кращого результату. Наприклад, хтось кар'єрно зріс, захистив дисертацію, а людина, яка відчула прояви заздрості, бере це для себе за приклад, прагнучи досягти того ж або й ще більшого. Християнська релігія заздрість розглядає як гріх. Мине життя ще не одного покоління, коли заздрість справді стануть уважати гріхом, і вікова мудрість, сконцентрована в релігії, допомагатиме людині жити.

Чи можна навчитися жити без заздрості? Рецептами від заздрості є: 1) повсякчасне прагнення «опиратися» цьому почуттю, а це властиво духовно сильній людині; 2) самостійно поставлені перед собою бажана мета та завдання.

В. Буйдін, кандидат біологічних наук, доцент, переконаний, що для вирішення проблеми заздрості варто звернутися до досвіду США. Коли хтось із американців купує автомобіль, то стимулює інших придбати ще кращий. Отже, рецептом для кожного з нас має бути виконання правила: «У когось гарне, а у мене буде ще краще!!!».

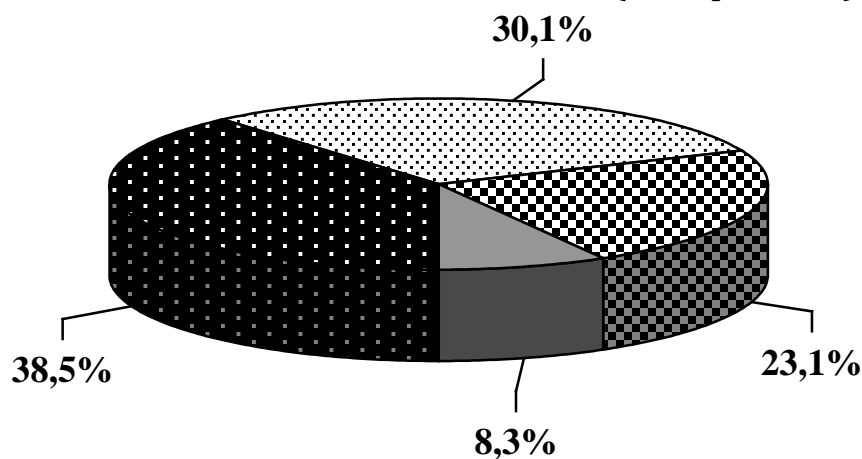
М. Янковчук, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, стверджує, що заздрість існує на всіх «рівнях». Спостерігається в різних колективах: дитячих, педагогічних та ін. Має деструктивний характер, руйнує й особистість заздрісника, і міжособистісні стосунки. Нічого позитивного заздрість не лишає ні окремій особистості, ні суспільству в цілому.

П. Пескун, учитель хімії та біології, наголошує: людина – біосоціальна істота, яка підпорядкована закономірностям існування природи та суспільства. «У суспільстві, як у своєрідній природній ніші, для забезпечення власних потреб та потреб нащадків люди завжди вступали між собою в боротьбу, змагання. З біологічного погляду, це не що інше як боротьба за існування. Одним із чинників, який зумовлює цю боротьбу, є заздрість. Чи може людина відмовитися від неї? Думаю, ні. У цьому немає нічого поганого. Оскільки людина – найрозумніша істота поміж представників класу ссавців, то й методи боротьби за існування мають бути гуманні. Краще, щоб це були

змагання з максимальним використанням свого творчого потенціалу. «Неправильно спрямовані» заздрощі підривають авторитет заздрісника, призводять до нервових розладів, втрати здоров'я, до неможливості досягти успіху. Інколи здається, що успіху досягнуто, та це судження помилкове, скороминуче, бо заздрісник завжди знайде новий об'єкт для заздрощів. Тому потрібно батькам і вчителям докладати чимало зусиль для виховання дітей».

Досить часто заздрість проявляється в шкільному віці, особливо це стосується підлітків. Бажання мати такий же зошит чи ранець як у сусіда по парті, таку ж сукню як у подруги, телефон як у друга тощо. Тож проблема заздрості має бути важливим об'єктом психолого-педагогічних досліджень, у центрі уваги практичних психологів у закладах освіти, класних керівників, педагогів загальноосвітніх навчальних закладів.

За результатами анкетування старшокласників Полтавської ЗОШ № 32 (26 осіб) отримали такі дані. На питання «Як Ви розумієте зміст поняття «заздрість»?» старшокласники відповіли таким чином (див. рис. 1.1):



- заздрість є рушійною силою, що підвищує працездатність
- ▨ заздрість може підштовхнути людину до необдуманих рішень та дій
- ▣ найгірше почуття, яке відчуває людина
- негативне почуття, що виникає зненацька

Рис. 1.1. Результати анкетування учнів 11-Б класу щодо питання «Як Ви розумієте зміст поняття “заздрість”?»

38,5% опитаних вважають, що заздрість є рушійною силою, яка підвищує працездатність; 30,1% відповідають, що заздрість може підштовхнути людину до необдуманих рішень та дій; для 23,1% заздрість – найгірше почуття, яке відчуває людина; 8,3% вважають її негативним почуттям, яке виникає зненацька.

Питання заздрості цікавить і студентську молодь. Розглянемо результати анкетування студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (див. рис. 1.2.):

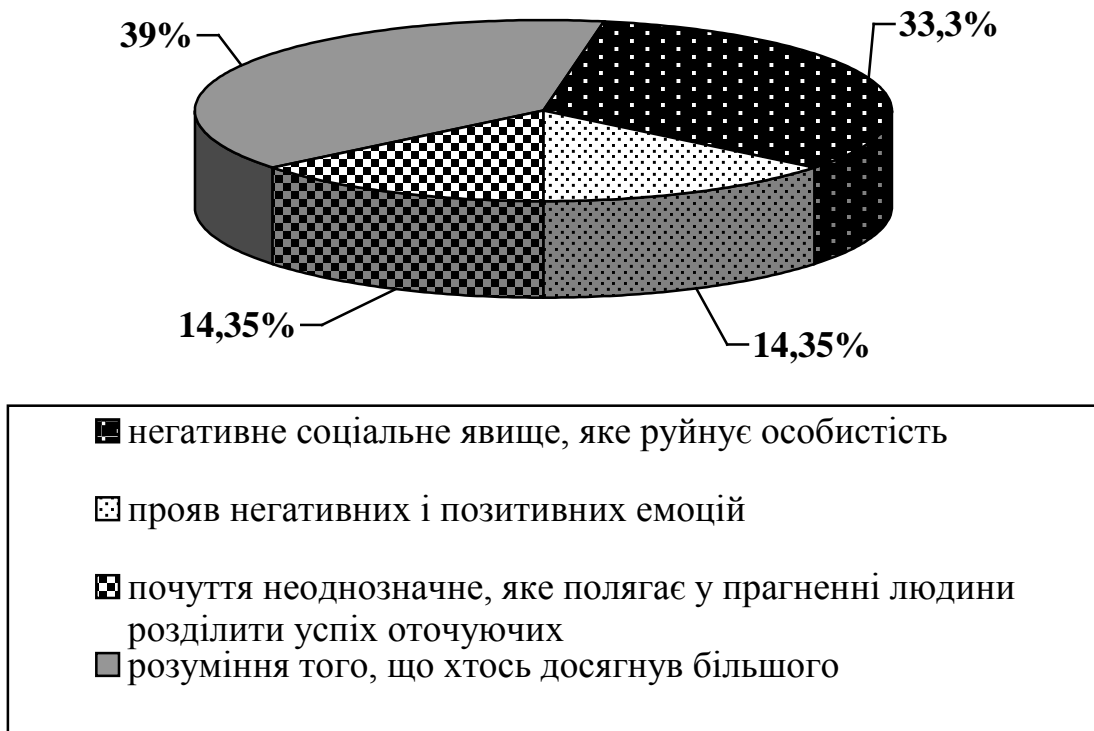


Рис. 1.2. Результати анкетування студентів фізико-математичного, природничого та факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка щодо питання «Як Ви розумієте зміст поняття “заздрість”?»

Отже, 33,3% студентів означили заздрість як негативне соціальне явище, що руйнує особистість; 14,35% – як прояв негативних і позитивних емоцій; 14,35% – як почуття неоднозначне, яке полягає у прагненні людини розділити успіх оточення; 39% – як розуміння того, що хтось досягнув більшого.

Результати відповідей на питання «Чи відчували Ви заздрість до оточення?» представлені на рис. 1.3.



Рис. 1.3. Результати анкетування студентів I курсу фізико-математичного, природничого та факультету фізичного виховання щодо питання «Чи відчували Ви заздрість до оточення?»

Отже, 54,1% анкетованих вважають, що ніколи не заздрили оточенню, 42,6% відповіли так, 3,3% – ніколи.

Відповіді на питання «Чи заздрите Ви?» узагальнено на рис. 1.4.

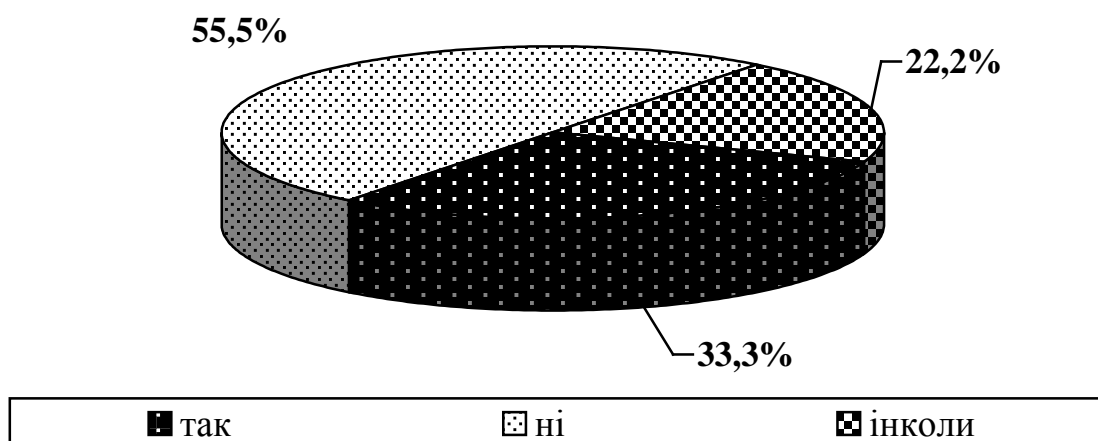


Рис 1.4. Результати анкетування студентів фізико-математичного, природничого та факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка щодо питання «Чи заздрите Ви?»

З рисунка зрозуміло, що 33,3% респондентів відповіли *так*; 55,5% – *ні*; 22,2% – *іноді*.

На запитання «Чи заздрять Вам?» маємо такі відповіді: рис. 1.5.

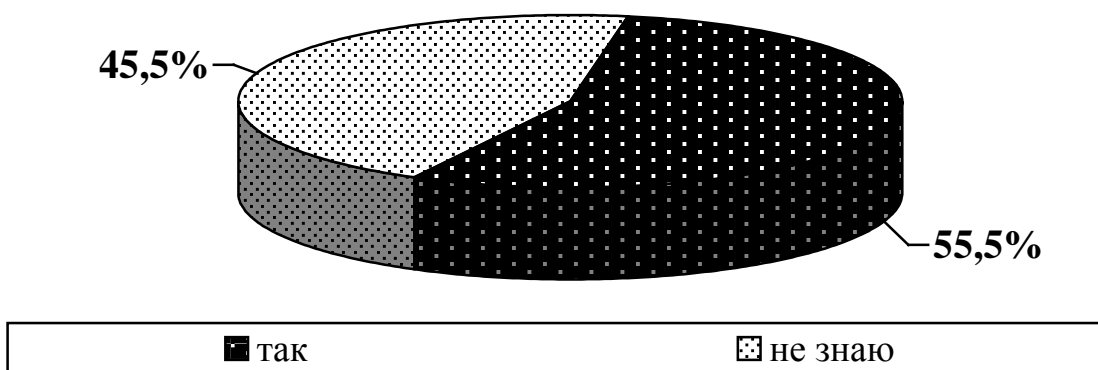


Рис. 1.5. Результати анкетування студентів фізико-математичного, природничого та факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка щодо питання «Чи заздрять Вам?»

З рисунка зрозуміло, що 55,5% респондентів відповіли так, а 45,5% – не знаю.

На питання «Як Ви вважаєте, заздрість це негативне чи позитивне явище?» опитувані дали такі відповіді (див. рис. 1.6.)



Рис. 1.6. Результати анкетування студентів фізико-математичного, природничого та факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка щодо питання «Як Ви вважаєте, заздрість це негативне чи позитивне явище?»

Респонденти відповіли: заздрість – це позитивне явище, що спонукає індивіда до саморозвитку – 31,1%; негативне явище, що призводить до самознищення особистості, – 13,4%; негативне і позитивне, тому що дає поштовх до нових відкриттів і до підлих учинків, – 55,5%.

За результатами анкетування співробітників, викладачів, студентів та магістрантів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (166 осіб), працівників ТОВ Полтаварайагробуду, Полтавського міського відділу Управління Держтехногенбезпеки в Полтавській області щодо питання «Заздрість – проблема, чи поштовх до дії?» отримали такі результати: 60,7% переконані, що заздрість може бути як проблемою, так і стимулом до нових звершень;

31,8% сприймають заздрість як негативне явище; 7,5% не можуть відповісти на це запитання.

Такі відповіді свідчать про важливе значення заздрості як механізму різних поведінкових реакцій у суспільстві.

Отже, на основі аналізу літературних джерел, досліджень багатьох науковців, оцінки думок опитуваних, переконані, що за змістом заздрість – почуття неоднозначне, яке полягає у:

1) сприйнятті суб'єктом переваг, досягнень (духовних, соціальних, матеріальних) інших як загрози цінності свого Я і супроводжується психофізіологічними механізмами, що негативно впливають на емоційний стан та здоров'я людини;

2) прагненні суб'єкта розділити переваги, досягнення оточення, беручи їх за приклад для власного самовдосконалення, та відчутті, що він здатен досягти більшого.

Заздрість проявляється ще з раннього дитинства. Наприклад, дитина, яка має власні іграшки, хоче отримати іграшку свого однолітка, не розуміючи навіть її цінності. Пізніше така поведінка може повторюватись і в шкільному, і в дорослому віці, але вже із враховуванням матеріального чи духовного значення об'єкта заздрості: бажання мати такий же зошит чи портфель як у сусіда по парті, таку ж сукню як у подруги, телефон, автомобіль, дружину як у друга, таку ж посаду як у знайомого тощо.

Прояв заздрості розглядають і на рівні поведінкових ознак окремої людини – мікрорівні, і на рівні окремих етносів, народностей – макрорівні. Прикладом може бути боротьба етносів за територію, їжу та ін.

Уважаємо, що для попередження заздрості варто:

1) виховувати почуття власної повноцінності;
2) звертати увагу на власні переваги;
3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату;

4) не порівнювати свої досягнення з досягненнями інших, а у випадку порівняння:

а) не перебільшувати значення певних відмінностей;
б) максимально використовувати його для власного самовдосконалення;

5) у разі відчуття безпорадності перед власною заздрістю (відсутність саморегуляції) детально ознайомитися з інформацією про негативний вплив психофізіологічних процесів, що її обумовлюють, на організм заздрісника або ж звернутися до фахівців...

Висновки до першого розділу

Важливим для розкриття сутності розвитку людини є розуміння тих законів, за якими відбувається розвиток, розуміння рушійних сил розвитку, деструктивних та конструктивних джерел, закономірностей і його етапів, можливостей прискорення процесу розвитку. *Чому проявляється дурість, заздрість, яким чином, навіщо? Це питання дуже важливе і для розуміння психології поведінки окремої людини, і для пояснення багатьох подій у суспільстві, що склалася історично та відбуваються сьогодні.*

Тож згадаємо слова Т. Шевченка з твору «І мертвим, і живим...»: «Не дуріте самі себе, учітесь, читайте, і чужому научайтесь, й свого не цурайтесь...» та одну з його поезій:

НЕ ЗАВИДУЙ БАГАТОМУ

Тарас Шевченко

Не завидуй багатому:
Багатий не знає
Ні приятні, ні любові –
Він все те наймає.
Не завидуй могучому,
Бо той заставляє.
Не завидуй і славному,
Славний добре знає,
Що не його люди люблять,

А ту тяжку славу,
Що він тяжкими сльозами
Вилив на забаву.
А молоді як зйдуться,
Та любо, та тихо,
Як у раї, – а дивишся:
Ворушиться лихо.
Не завидуй же нікому,
Дивись кругом себе:
Нема раю на всій землі,
Та нема й на небі [37].

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ: КОНСТРУКТИВНИЙ ВЕКТОР

Варто пам'ятати, що в житті є чорне – біле, холодне – гаряче, глибина – мілина тощо. А ще – деструктивне – конструктивне.

Переконані: *уникнути деструктивного впливу дурості, заздрості допоможе толерантність людини – конструктивний вектор розвитку* – орієнтація на особистісну відповідальність, емпатію, незалежність, свободу, власні ідеї, судження та визнання різноманіття поглядів, життєвих принципів інших людей, глибоку інтерналізацію цінностей різних культур.

2.1. Сутність поняття толерантності

Консолідація суспільства на суспільно-політичному, економічному й культурно-освітньому рівнях можлива на засадах толерантності, що базується на принципах миру, милосердя, взаєморозуміння та взаємодопомоги. Тож формувати й розвивати толерантну особистість покликані освітні заклади різних рівнів. У свідомості учнівської, студентської молоді повинно мати місце розуміння та визнання факту необхідності розвитку соціальних відносин, в основі яких – терпимість, справедливість, солідарність, відмова від насилля та від шкоди довкіллю.

За матеріалами Вікіпедії, толерантність (від лат. *tolerantia* – терпіння) – у загальному значенні ослаблення чи відсутність можливості реакції на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. На індивідуальному рівні – це здатність сприймати без агресії думки, які відрізняються від власних, а також – особливості

поведінки та способу життя інших. Терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань – умова стабільності і єдності суспільств, особливо тих, які не гомогенні ні в релігійному, ні в етнічному, ні в інших соціальних вимірах [34].

З'ясуванню проблеми розвитку та формування толерантної особистості сприяли: розуміння змісту толерантності (Р. Інглехарт, В. Моргун, М. Оллпорт, К. Поппер); генетико-моделювальний метод вивчення цілісної особистості, яка саморозвивається (С. Максименко); теоретична модель творчої особистості (В. Моляко); аналіз соціально-психологічних чинників розуміння та інтерпретації особистого досвіду (Н. Чепелева); розгляд психологічних аспектів гуманізації освіти (Г. Балл); розкриття психологічних механізмів розвитку особистості (М. Боришевський); дослідження соціально-психологічних основ особистісного розвитку (О. Бондарчук); виокремлення особливостей психології праці (О. Малхазов); інтерпретація рефлексивного підходу в теорії і практиці вищої школи (В. Семиченко) тощо.

Ми провели анкетування студентів, магістрантів, аспірантів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (208 осіб), щоб виявити їхнє розуміння проблеми толерантності особистості. На питання «Які основні риси толерантної особистості?» отримали такі відповіді: милосердя (52,0%); емпатія (52,0%); повага (83,3%); гуманізм (73,4%); відповідальність (51,0%); рефлексія (69,0%); саморегуляція (48,9%); терпимість (85,8%).

Досить часто ми «зустрічаємося» з явищем інтолерантності. Це поняття протилежне поняттю толерантності. За результатами анкетування студентів, магістрантів, аспірантів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, працівників ТОВ Полтаварайагробуду (314 осіб) щодо питання «Чи має місце вияв інтолерантності з Вашого боку до оточення?» отримали дані, представлені на рисунку 2.1.

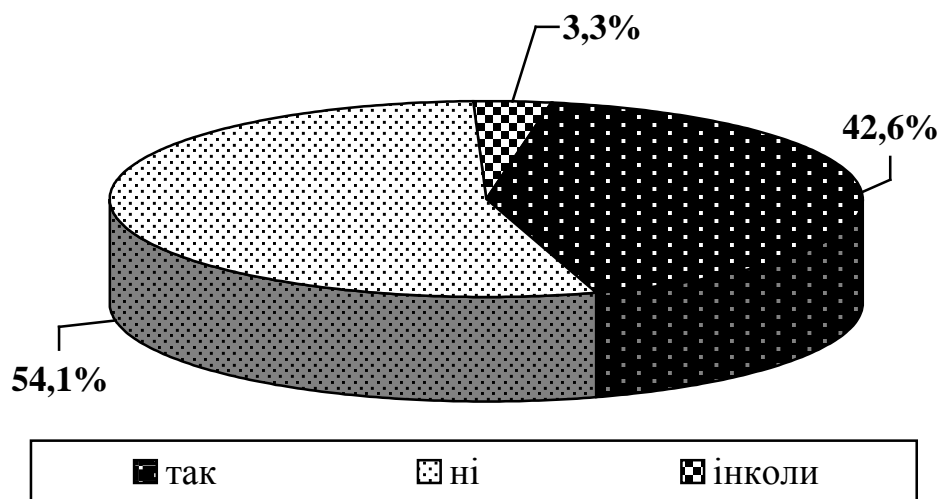


Рис. 2.1. Результати анкетування щодо питання «Чи має місце прояв інтолерантності з Вашого боку до оточення?»

Отже, 42,6% опитаних відповіли «так», оскільки толерантність не завжди виправдана; 54,1% зазначили, що повсякчас намагаються бути толерантними, тому проявів інтолерантності зі свого боку не помічали; 3,3% дали відповідь «інколи, залежно від життєвої ситуації, я можу бути інтолерантним».

На рівні змісту під толерантністю особистості ми розуміємо доброзичливе та терпиме ставлення до оточення і зовнішніх подій, які не порушують прав людини та не завдають шкоди довкіллю.

Визначено, що *структура толерантності особистості* базується на основних структурних компонентах: *когнітивному* (знання про об'єкти і ситуації життєдіяльності як результати набуття індивідуального досвіду); *емоційному* (емоційні стани, які передують виникненню поведінкового компоненту, сприяючи систематизації знань та появі певної поведінки); *поведінковому* (призводить до актуалізації елементарних фіксованих установок, ціннісних орієнтацій і етнічних цінностей. Установка щодо толерантності виявляється в діях і вчинках людини, оскільки вчинок – єдина

структура, яка відповідає реальним цілісним проявам самореалізації людини як особистості, індивіда, громадянина).

Показниками толерантності є особистісна відповідальність, емпатія та конструктивна взаємодія з оточенням і природним середовищем.

Критерії досягнення толерантності: визнання різноманіття поглядів, життєвих принципів, цінностей інших людей; терпимість до оточення та навколишніх подій, що не порушують прав людини й не завдають шкоди довіллю; готовність допомогти.

2.2. Програма формування та розвитку толерантності студентської, учнівської молоді

На основі визначених показників, критеріїв, психолого-педагогічних засобів розроблено зміст й основні етапи формування та розвитку толерантності особистості в навчально-виховному процесі. Формування толерантності учнівської, студентської молоді відбувається на підготовчому, діагностичному і формувально-розвивальному етапах (рис. 2.2).

Формувально-розвивальний етап забезпечують *психолого-педагогічні засоби* в навчально-виховному процесі ЗНЗ та ЗВО: розвиток прагнення до самовдосконалення; мотивація до творчої самореалізації; розвиток позитивного мислення; організація навчально-виховного процесу, що обумовлює глибоке володіння загальнолюдськими цінностями; мотивація доброзичливого, терпимого ставлення до оточення; забезпечення мотивації до уникнення агресії, заздрощів; мотивація до позитивних учинків, взаєморозуміння та взаємодопомоги; забезпечення конструктивного постійного зворотного зв'язку.



Рис. 2.2. Зміст та етапи формування і розвитку толерантності учнівської, студентської молоді

Створено програму розвитку толерантності студентської, учнівської молоді, *мета* якої – забезпечувати визначені показники сформованості та розвитку толерантності студентської, учнівської (школярів старшої школи) молоді.

Завдання програми – розвиток показників толерантності: особистісної відповідальності, емпатії, конструктивної взаємодії з оточенням і природним середовищем.

Програма передбачає створення спеціального навчально-виховного середовища з такими характеристиками: а) установка на когнітивний компонент толерантності (особистісна відповідальність); б) установка на емоційний компонент (емпатія); в) формування та розвиток поведінкового компоненту на основі конструктивної взаємодії з оточенням і природним середовищем.

Важливою для ефективного впровадження програми є інтеграція психолого-педагогічних засобів у навчально-виховний процес загальноосвітнього та вищого навчального закладу.

Організаційно-методичні умови сприяння розвитку толерантності студентської (учнівської) молоді, які забезпечує програма:

- організація навчальної діяльності, у ході якої студенти (учні) реалізують себе як творчі особистості;
- забезпечення конструктивного постійного зворотного зв'язку;
- встановлення партнерського спілкування;
- вироблення мотивації до толерантності, активності та креативності.

Принципи, на яких базується програма, найкраще спрацьовують у групах із 7-12 осіб, але допустимі й групи більшої наповнюваності. Якщо група занадто велика, її варто поділити на підгрупи та визначити завдання для кожної з них, після чого узагальнити вироблену інформацію в цілісність.

Переваги групової роботи полягають у тому, що з інформацією і досвідом знайомляться всі члени групи. Крім того, існує можливість інструктувати відразу всіх учасників.

Важливо також, що окремі учасники спочатку неспроможні до активної участі. Вони легше адаптуються до умов програми у великій групі. На відміну від занять у складі всієї групи, коли студенти (учні) є переважно пасивними споживачами інформації, заняття в малих групах передбачає активність учасників, їхню жваву взаємодію одне з одним, генерування власних ідей та виявлення творчості в різних формах. Метод малих груп зручний у застосуванні, коли учасникам потрібно:

- познайомитися один із одним;
- переглянути представлений матеріал;
- розв'язати поставлені завдання;
- спланувати, як подати інформацію іншим групам у формі рольової гри;
- навчитися адаптуватися, взаємодіяти з незнайомими людьми [43].

Доцільно формувати групи двома способами – для роботи у складі цілої групи та для роботи у складі малих груп. Кожний із них прикметний своїми особливостями. Заняття у складі всієї групи передбачає, що всі учасники працюють разом, а їхня увага зосереджена на лідерові групи. Такий вид роботи, як правило, застосовують:

- під час початкового привітання та вступної частини щоденних занять;
- коли треба вислухати одного або кількох промовців, зокрема у ході читання лекції або проведення колективної презентації перед аудиторією;
- під час обміну результатами роботи, виконаної у складі малих груп;
- у кінці роботи для підбиття підсумків і завершення заняття [39, 43].

Правила роботи в групі студентів (учнів):

1) цінувати час. Кожен блок програми лімітований у часі. Учасникам потрібно бути уважними, не відступати від теми обговорення, дотримуватися регламенту, говорити відповідно до теми, висловлювати свою думку лаконічно, чітко;

2) бути ввічливими. Це правило сприяє створенню позитивної атмосфери взаємної поваги, а також зберігає час. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна й необхідна для поповнення групового досвіду;

3) бути позитивним. Учасникам потрібно висловлювати позитивні ідеї, позитивно діяти, не ініціювати негативні прояви, оскільки це заважає досягненню мети програмного блоку;

4) говорити від свого імені. Висловлення від імені інших не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, за звичай, потребують багато часу для підтвердження чи спростування, тому слід користуватися «Я-висловлюваннями». У разі потреби навести не власну думку чи інформацію, але покликаючись на документи, книги, статті тощо;

5) правило додавання. Нові ідеї додають до вже оприлюднених раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, кожний має право на власну думку та її оприлюднення. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку тощо);

6) правило добровільної активності. Якщо для виконання якогось завдання ведучому потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру. Визначення міри власної активності цілком добровільне й індивідуальне;

7) конфіденційність. Усі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі та не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яку може оприлюднити учасник про себе;

8) правило «Зупинись». Воно дає можливість будь-кому з учасників не виконувати якоїсь дії («пропустити хід») без пояснення причин цього;

9) правило піднятої руки. Про наявність повідомлення учасник сигналізує мовчки, підносячи руку догори;

10) зворотній зв'язок. Це висловлювання учасників про свої міркування щодо сенсу та способів вирішення завдань, власного стилю навчальної діяльності, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо. Такі висловлювання дають можливість учасникам пізнавати унікальний досвід інших людей, бачити себе їхніми очима. Ведучий має стежити, щоб висловлювання були описовими, а не оцінювальними; конструктивними, позитивно спрямованими, не містили негативних вказівок тощо. За необхідності ведучий повинен «вирівнювати ситуацію», коригуючи висловлювання учасників, змінюючи акценти, наголошуючи на конструктивних. Зворотній зв'язок здійснюється безпосередньо під час обговорення теми, виконання справи чи завдання [39, 42, 43].

Уважаємо, що важливо для ефективного проведення блоків програми володіти такими вміннями:

- умінням вступати в контакт;
- умінням ставити питання;
- умінням вести «малу розмову»;
- умінням стимулювати партнера до зсування його позиції, пропозицій тощо;
- умінням почути і зрозуміти те, що мав на увазі партнер;
- умінням сприйняти та зрозуміти те, що партнер не зміг висловити;
- умінням повідомити партнера, що його почуто, що його зрозуміли;
- умінням вирівнювати емоційне напруження під час бесіди [43].

Структурно програма розвитку толерантності студентської (учнівської) молоді поділена на блоки (табл. 2.1).

**Програма формування та розвитку толерантності
студентської (учнівської) молоді**

№ блоку	Назва блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові засоби
1.	Формування та розвиток позитивного, екопсихологічного мислення, інтерналізації загальнолюдських цінностей і розуміння цінностей інших культур	<p><i>Заняття 1. «Що таке толерантність?»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого 2. Вироблення та прийняття правил роботи 3. Міні-лекція на тему «Толерантність» 4. Вправа «Толерантність та особистісний розвиток» 5. Вправа «Вольові зусилля та досягнення мети» 6. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?» 7. Підбиття підсумків <p><i>Заняття 2. «Позитивно мислимо»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого 2. Вироблення та прийняття правил роботи 3. Міні-лекція на тему «Позитивне мислення» 4. Вправа «Проти конфліктів, насильства та дискримінації» 5. Вправа «Долаємо стереотипи» 6. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?» 7. Підбиття підсумків
2.	Формування і розвиток психологічної, стійкості, саморегуляції	<p><i>Заняття 3. «Саморегуляція та копінг-дії»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого 2. Вироблення та прийняття правил роботи 3. Міні-лекція на тему «Саморегуляція та копінг-дії» 4. Вправа «Я володію емпатією» 5. Вправа «Проти агресії, заздрощів» 6. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?» 7. Підведення підсумків

		<p><i>Заняття 4. «Консолідуємось у європейському і світовому просторі»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого 2. Вироблення та прийняття правил роботи 3. Міні-лекція на тему «Культурні універсали» 4. Вправа «Культура миру» 5. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?» 6. Підбиття підсумків
3.	<p>Набуття досвіду конструктивного діалогу, доброзичливого та терпимого ставлення до оточення й зовнішніх подій, що не порушують прав людини</p>	<p><i>Заняття 5. «Міжособистісна, міжкультурна, соціальна взаємодія»</i></p> <p>Вступне слово ведучого</p> <p>Вироблення та прийняття правил роботи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Міні-лекція на тему «Міжособистісна, міжкультурна, соціальна взаємодія» 4. Вправа «Правила толерантного спілкування» 5. Вправа «Кожен з нас особистість» 6. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?» 7. Підбиття підсумків <p><i>Заняття 6. «Від розуміння та співпереживання до дій!..»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого 2. Вироблення та прийняття правил роботи 3. Вправа «Допоможи іншому словом та ділом» 4. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?» 5. Підведення підсумків

З таблиці 2.1. зрозуміло, що програма складається із сукупності блоків, які представлені психолого-педагогічними та тренінговими засобами, спрямованими на розвиток

готовності до адекватного й повного пізнання власних можливостей та сформованості толерантності. Програма передбачає забезпечення психолого-педагогічних засобів, які сприяють формуванню й розвитку толерантності учнівської та студентської молоді. Учасники програми – учні та студенти – осмислюють уявлення про себе й інших; отримують інформацію про те, як вони виглядають в очах інших людей; як їхні дії та вчинки сприймають інші. Доцільно проводити блоки програми під час виховних занять зі студентами (учнями), засідань психологічних гуртків, вивчення курсів «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Вікова психологія», «Психологія вищої школи» та ін.

Розглянемо особливості складових блоків авторської програми.

Блок № 1 «Формування та розвиток позитивного, екопсихологічного мислення, інтерналізації загальнолюдських цінностей і розуміння цінностей інших культур». Забезпечує розвиток показників когнітивного компоненту толерантності. Формує прагнення до самовдосконалення, мотивує до творчої самореалізації, забезпечує розвиток позитивного мислення, організацію навчально-виховного процесу, що сприяє глибокому сприйняттю і розумінню загальнолюдських цінностей.

Блок № 2 «Формування та розвиток психологічної стійкості, саморегуляції». Розрахований на розвиток показників емоційного компоненту толерантності особистості. Його зміст передбачає мотивацію доброзичливого, терпимого ставлення до оточення; спонукає уникати агресії, заздрощів. Обов'язковим є проведення всіх складових блоку програми, що інтегрують у собі психолого-педагогічні засоби.

Блок № 3 «Набуття досвіду конструктивного діалогу, доброзичливого та терпимого ставлення до оточення і навколишніх подій, що не порушують прав людини». Розрахований на розвиток показників поведінкового компоненту толерантності особистості. Його зміст спонукає до

позитивних учинків, взаєморозуміння та взаємодопомоги, забезпечення конструктивного постійного зворотного зв'язку.

Комплекс психолого-педагогічних та тренінгових засобів – це сукупність вправ, творчих завдань, рольових, ділових ігор, міні-лекцій для розвитку толерантності студентів (учнів).

Зміст блоків програми:

1. Міні-лекція, бесіда, розповідь

Міні-лекції відрізняються від повноформатних значно меншою тривалістю в часі – не більше 10-15 хвилин. Їх використовують для того, щоб стисло донести нову інформацію багатьом людям одночасно; розповісти, як виконувати певні дії, щоб їх згодом опановували самі учасники в ході практичних вправ; підсумувати результати роботи малих груп для всієї аудиторії.

Міні-лекції часто застосовують як частини цілісної теми, яку «бажано викладати повноформатною лекцією, аби не втомлювати аудиторію. Тоді інформація надається по черзі кількома окремими складовими, між якими застосовуються інші форми й методи навчання: періоди запитань – відповідей, вправи на перевірку засвоєння матеріалу, робота в складі малих груп тощо. Для ефективності проведення міні-лекцій доцільне використовувати презентацію. Успішна презентація вимагає від ведучого:

- організації заздалегідь усіх необхідних умов для її проведення (підготовка робочого місця, засобів наочності – плакатів, слайдів, демонстраційної апаратури, технічних засобів тощо);

- періодичного звернення до аудиторії із запитаннями щодо зрозумілості нової інформації, підтримки постійного зворотного зв'язку;

- виявляти гнучкість, бути готовим до непередбачуваних обставин, адже презентована нова інформація для когось може виявитися такою, що заперечує його усталені погляди» [39].

Демонструвати презентації може мікрогрупа. Це така форма представлення матеріалу, коли кілька (троє або більше)

осіб разом (почергово) повідомляють інформацію аудиторії. Згідно із вказівками ведучого, який регулює черговість виступів, презентувальник виголошує регламентовану в часі (зазвичай до 15-20 хвилин) доповідь. Як правило, кожне повідомлення присвячене якомусь одному з кількох аспектів (вимірів, поглядів) теми. Наприкінці колективних презентацій передбачено запитання аудиторії до кожного доповідача [39].

Бесіда – обговорення матеріалу, який вивчається, – найпоширеніший словесний метод навчання. Її завдання: 1) цілеспрямованими, грамотно поставленими запитаннями актуалізувати відомі студентам (учням) знання, 2) сприяти засвоєнню студентами (учнями) нових знань шляхом самостійних міркувань, узагальнень та інших розумових операцій. Основні різновиди навчальної бесіди:

- вступна (як правило, доцільна на початку заняття, дозволяє з'ясувати розуміння студентами (учнями) запланованих навчальних заходів та перевірити їхню готовність до певних навчально-пізнавальних дій);

- бесіда-повідомлення (базується на спостереженнях, певних документах тощо);

- бесіда-повторення (проводять для закріплення навчального матеріалу);

- контрольна (використовують для перевірки засвоєних знань);

- репродуктивна (застосовують для відтворення засвоєного матеріалу);

- катехізисна (спрямована на відтворення відповідей, які вимагають тренування пам'яті);

- евристична (педагог за допомогою низки запитань скеровує студентів (учнів) на формування нових знань, висновків, правил, законів, логічних обґрунтувань на основі наявних знань і досвіду) [43].

Метод бесіди використовують, коли обговорювані проблеми надмірно складні і студенти неспроможні їх зрозуміти самостійно або під час проведення занять іншими

методами. Бесіду можна використовувати як навчальний прийом під час лекції для більш зрозумілого пояснення або після лекції для поглиблення знань, які вимагають додаткової самостійної роботи, а також із метою обговорення та контролю рівня опанування матеріалу.

Результативність бесіди безпосередньо залежить від уміння педагога правильно сформулювати запитання. К. Д. Ушинський писав: «Уміння ставити питання і поступово підсилювати складність відповідей є однією з головних і необхідних педагогічних звичок». Зміст запитань повинен «зачіпати» емоційно-мотиваційну сферу тих, хто навчається [43, с. 36].

Завдання таких методів:

- 1) розвиток комунікативних навичок;
- 2) розвиток уявлення про людину, здатності до співпереживання, емпатії, створення у студентів відчуття, що їх розуміють і сприймають;
- 3) розвиток самоаналізу, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про самого себе;
- 4) усвідомлення своєї позиції у спілкуванні зі студентами, колегами;
- 5) розуміння й аналіз своєї установки під час сприймання різних людей;
- 6) оволодіння способами вираження своїх емоцій (і позитивних, і негативних);
- 7) навчання конструктивним способам виходу із конфліктних ситуацій, вираження своїх почуттів та переживань без конфліктів і насилля;
- 8) формування та розвиток здібностей прогнозувати поведінку іншого, передбачати свій вплив на нього;
- 9) формування активної соціальної позиції учасників і розвиток у них здатності ефективно взаємодіяти з оточенням;
- 10) розвиток уміння та потреби в пізнанні інших людей, гуманному ставленні до них [42, 43].

Ми переконані: психолого-педагогічна цінність бесіди залежить не тільки від змісту й уміння ставити запитання, але й від способу та змісту формулювання відповідей. Тому викладач має уважно стежити за відповідями студентів, їхньою повнотою, правильністю, обґрунтованістю, емоційною забарвленістю. Коли відповідь помилкова, педагог не повинен говорити про це прямо.

Досить ефективним буде вступне слово ведучого у формі сократичної бесіди. Цей метод спрямований на формування навичок та вмінь творчого мислення, дає змогу виявити певні прогалини в знаннях студентів, підвищує інтерес до професійної діяльності чи певного навчального предмета, сприяє активному набуттю знань, виробляє навички творчого мислення і самостійної роботи, розвиває критичне мислення та вміння аргументовано відстоювати власну думку, вчить полемізувати. Сократична бесіда – це постановка педагогом перед студентами (учнями) певних запитань у чіткій логічній послідовності. Вона передбачає ґрунтовну підготовку студентів (учнів) до заняття, але педагог так формулює запитання, що слухачі змушені давати не готові відповіді, а аналізувати певні факти та явища й водночас висловлювати власні погляди. Ведучий може використати інтелектуальну розминку. Такий прийом застосовують із метою спрямувати учасників програми в активний «стартовий» стан за допомогою актуалізації їхніх знань, обміну думками, опрацювання загальної позиції та формування мотивації до навчально-пізнавальної діяльності [43].

Психолого-педагогічна цінність методу полягає в тому, що він сприяє динамічному повторенню досить обсяжного навчального матеріалу, дає можливість здійснити контроль за ходом та ефективністю навчальних занять, допомагає актуалізувати знання студентів і формує позитивне ставлення до навчально-пізнавальної діяльності.

2. Тренінгова вправа

Важлива складова кожного блоку авторської програми – комплекс тренінгових вправ, покликаний забезпечити психологічні умови, що активізують творчу, пізнавальну діяльність студентів (учнів).

Необхідно враховувати вимоги до діяльності учасників тренінгових вправ: давати можливість висловлюватися іншим до кінця; уважно слухати учасників; уникати бурхливих реакцій; бути спокійними і впевненими в собі; зберігати відкритість для будь-якої інформації; творчо осмислювати відповіді учасників; давати можливість захищати особисту думку інших [43].

Алгоритм упровадження тренінг-комплексу: 1) базові методи – групова дискусія та рольова гра в різних модифікаціях і сполученнях; 2) чисельність групи – від 7 до 15 чоловік; тривалість циклу занять – кілька днів із повтором через півроку, рік чи кілька років; 3) зустрічі учасників можуть бути щоденними або раз на тиждень; тривалість однієї зустрічі – від півтори й більше годин. Важливо врахувати основні етапи:

- 1) чітке визначення проблеми або теми для обговорення;
- 2) вибір того, хто вестиме обговорення й заохочуватиме до нових ідей;
- 3) для появи нових ідей можна оголошувати паузу після кількох хвилин, а потім розпочинати знову;
- 4) правила проведення:
 - жодної критики;
 - значна кількість ідей;
- 5) щоб покращити якість ідей, на початку тренінгу бажано дати учасникам час для запису своїх індивідуальних ідей;
- 6) представлення ідей циклічно, коли окремі учасники або групи розповідають про одну ідею по черзі й ідеї не повторюються;

7) обговорення можна проводити у двох групах; тоді кожна група розширює список, який базується на ідеях попередньої групи. Зміна оточення сприятиме появі нових ідей [43].

Вправи також передбачають використання арт-терапевтичних засобів, що базуються на мистецтві та творчості.

3. Ділова гра

Це метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації. Елементи ділової гри: розподіл за ролями, змагання, особливі правила та ін. Ділову гру застосовують як метод активного навчання її учасників із метою виробити в них навички прийняття рішень під час різних педагогічних ситуаціях.

До формальної частини гри відносять:

- мету гри;
- спосіб оцінки ступеня досягнення мети;
- формальні правила гри;
- мету модельованих підсистем.

До неформальної частини гри автори відносять такі елементи:

- учасників гри;
- неформальні правила гри;
- коло ділової гри [43].

Основні блоки ділової гри:

- 1) цілеспрямованість (для чого проводять гру);
- 2) об'єктивно-ситуаційний блок (що моделює гра);
- 3) ігровий блок (хто грає);
- 4) рольовий (як імітується діяльність у рамках одного ігрового етапу);
- 5) блок результатів (що досягається при завершенні гри).

Ділова гра передбачає аналіз педагогічних ситуацій, представлених групі для інтерпретації. Особливості аналізу педагогічних ситуацій виявляються в тому, що:

- учасникам роздають друковані матеріали з описом обраної ситуації;

- наприкінці опису можна визначити питання для аналізу або запропонувати учасникам відповідні інструкції на початку роботи. Нерідко доцільно застосувати обидва прийоми разом;

- учасники мають відокремити суттєві факти від несуттєвих, дійти висновків та ухвалити рішення на підставі цих висновків;

- учасники мусять пов'язати аналіз педагогічної ситуації з матеріалами, вивченими раніше;

- аналіз ситуаційних вправ зручно виконувати у малих групах, а згодом малі групи можуть представляти свої висновки всій групі для подальшого обговорення.

Науковці стверджують: основний критерій правильності використання ділових ігор у навчальному процесі – це досягнення мети навчання з урахуванням умов, у яких відбуватиметься навчальна діяльність. Формулювання цілей гри має велике значення. Мету гри необхідно сформулювати настільки чітко, щоб вона служила орієнтиром для всіх учасників, включаючи й гравців. Виділяють чотири цілі, які відповідають чотирьом рівням пізнання матеріалу гри:

- загальне знайомство з предметом обговорення;
- засвоєння конкретних положень, необхідних для прийняття рішень відповідно до відомих фактів;

- уміння застосовувати знання у практичній діяльності;
- аналіз отриманих результатів із метою отримання нових, більш обґрунтованих рішень.

Що ж до змістового аспекту розвитку толерантності студентів (учнів) за допомогою ділових ігор, то можна виділити такі моменти:

- підвищення інтересу до навчальних занять та проблем, які розглядають під час їх;

- зростання пізнавальності в процесі навчання. Пізнавальність характеризується тим, що студенти засвоюють значну кількість інформації, базовану на прикладах конкретної діяльності, яка сприяє отриманню учасниками гри навичок прийняття рішення;

– ділові ігри позитивно впливають на відношення студентів (учнів) до навчального процесу та інших форм занять;

– змінюється відношення студентів до конкретних педагогічних ситуацій;

– змінюється самооцінка студентів; вона стає об'єктивнішою, іноді змінюються й оцінки можливостей людського фактору;

– покращуються взаємини студентів і викладачів. Це стосується не тільки тих викладачів, які проводять ігри, а й тих, котрі читають інші дисципліни, опанування яких допомагає успішній участі в грі [43].

Незалежно від різновидів ділових ігор, їх об'єднують загальні вимоги: постановка теми, цілей та завдань гри; визначення оптимального змісту гри; розподіл ролей і функціональних обов'язків учасників гри; забезпечення умов для проведення ділової гри (обладнання, наочність, оформлення приміщення, матеріально-технічне забезпечення); взаємодія студентів при виконанні ролей.

Ділова імітаційна гра включає такі етапи: а) підготовка; б) власне сама гра; в) аналіз та підбиття підсумків гри. За типом ділові ігри бувають «жорсткі» і «вільні». У «жорстких» іграх детермінують зміст, функції та обов'язки учнів – виконавців ролей. У «вільних» іграх визначають лише основні напрями дій. Тут більшою мірою допускаються самостійність і творчість у реалізації основної ідеї та змісту ділової гри.

Підготовка ділової гри передбачає озброєння студентів теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками з теми гри; підготовку студентів (учнів) – «активних» і «пасивних» учасників гри. «Активні» учасники гри – це студенти (учні), які виконують конкретні ролі в процесі гри; «пасивні» – слухачі, які спостерігають і реагують на її перебіг. Сам процес гри залежить від її різновиду.

Підбиття підсумків гри включає: оцінку змісту ділової гри, тобто оцінку актуальності теми, правильності постановки

та досягнення мети, обґрунтованості постановки проміжних цілей і завдань, дотримання процедури проведення ділової гри, оцінку імітаційної діяльності учнів у процесі виконання рольових функцій, такту та етики спілкування [43].

У процесі спостереження й аналізу заняття, що протікає у формі ділової гри, слід зосередити увагу на таких параметрах:

- доцільність вибору теми для проведення ділової гри;
- правильність постановки та реалізації цілей і завдань ділової гри;
- реалізація змісту та оптимального обсягу навчального матеріалу з теми гри;
- правильність розподілу ролей і функціональних обов'язків їх виконавців;
- якість підготовки «пасивних» учасників гри (психологічне налаштування на специфічний вид навчальної діяльності, підготовка змісту гри, озброєння критеріями та способами оцінки рольової діяльності «активних» учасників гри, етика спілкування у процесі навчальної гри);
- оцінка імітаційної діяльності (виконання ролей) учасниками гри; оцінка ефективності ділової гри, тобто співставлення її результатів із цілями та завданнями. Параметри кожного з описаних видів ділової гри можуть бути використані при розробці технологічної картки їх спостереження, аналізу й оцінки ефективності діяльності [43].

Для розвитку толерантності студентів (учнів) можна застосовувати навчальні дискусії, а саме: багаторазові дискусії (студенти, учні спочатку вивчають і розглядають проблему в малих групах, а потім дискутують усією групою); лімітовані дискусії (групи з 5-7 осіб протягом 5-10 хвилин обговорюють певні психолого-педагогічні проблеми); конференційні дискусії (вимагають всебічної підготовленості учасників, а тому відбуваються, як правило, в навчальних колективах із відповідною підготовкою). Доцільні такі типи групових дискусій:

1) тематичні дискусії. Вони спрямовані на обговорення питань і проблем, значущих для всіх учасників групи. Тематику можна не планувати заздалегідь, група сама обирає проблеми й обговорює їх. Тему може заздалегідь обумовити керівник або група, і всі учасники готуються взяти участь в обговоренні цієї проблеми;

2) дискусії, орієнтовані на інтеракцію. Вони спрямовані на групову динаміку, на те, що відбувається між членами групи, які між ними стосунки, взаємні реакції. На цих дискусіях передовсім реалізується принцип «тут і зараз» [42, 43].

Навчальні дискусії викличуть інтерес до предмета лише за умови вмілої їх організації. Попередня підготовка викладача полягає у визначенні дидактичної проблеми (а звідси й теми дискусії), її поділу на питання для обговорення. Підготовка студентів охоплює ознайомлення з різноманітними інформаційними джерелами на тему дискусії.

4. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?» зацікавлює студентів (учнів) вивченням проблеми толерантності, знайомить із оригінальними життєвими випадками. Завдяки цьому формується бачення себе невід'ємною частинкою навколишнього середовища, розвивається природничо-наукове мислення, підвищується рівень розвитку толерантності.

Таким чином, обґрунтовано можливості формування й розвитку толерантності студентів (учнів). Вони полягають у створенні навчально-виховного середовища, що забезпечує специфічні психологічні та педагогічні засоби, які сприяють мотивації прояву толерантності. Найбільший потенціал для створення такого середовища має система «навчально-виховний процес у ЗВО – психологічна та педагогічна практика у ЗНЗ».

Програма розрахована на розвиток таких 1) якостей особистості, як самосвідомість, терпимість, самостійність, сміливість, рішучість, працелюбність, наполегливість, зацікавленість, допитливість, інтуїція, захопленість, гнучкість

тощо; 2) умінь, як уміння аналізувати, синтезувати, проводити аналогії та порівняння, сміливо будувати й виражати думки, висловлювати одну й ту ж думку в різних мовних формах (мовна варіативність), доносити свої думки до розуміння інших, враховуючи думку оточення, виділяти в інформації, процесах та явищах суттєві ознаки, узагальнювати й диференціювати предмети і явища, дії і процеси, вчинки і відношення, робити висновки та вибирати найкращі, найбільш раціональні напрямки діяльності. Для студента (учня) ці якості набувають особливого значення в розвитку його толерантності [38, 39].

2.3. Психолого-педагогічні і тренінгові засоби формування та розвитку толерантності особистості

Розглянемо зміст занять, передбачених програмою.

Заняття 1. «Що таке толерантність?»

Мета: створити психологічні умови для розуміння змісту толерантності, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: учасники фіксують свої очікування від тренінгу на папері, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Міні-лекція на тему «Толерантність»

Притча про аксакала: «Помирає в одному селищі аксакал. Прийшли до нього люди попроситися і запитують: “Скажи нам, мудрий старче, як ти домігся такого порядку в сім’ї, що всі сини та невістки, дочки й зяті живуть у мирі та злагоді?” Не міг уже говорити аксакал – подали йому папір, олівець; довго писав він. Коли випав із рук вмираючого аркуш, усі здивувалися: на ньому 100 разів було написано одне слово – “терпимість!”» [38].

Толерантність – це здатність без агресії сприймати думки, поведінку, форми самовираження та спосіб життя іншої людини, які відрізняються від власних. Основа толерантності – відкритість думки та спілкування, особиста свобода індивіда, поцінування прав і свобод людини. Толерантність означає активну позицію людини, а не пасивно-терпиме ставлення до світу, тобто толерантна людина не повинна бути терпима до всього, наприклад, до порушення прав людини чи маніпуляцій, спекуляцій. Те, що порушує загальнолюдську мораль, не можна сприймати толерантно [38].

Основні риси характеру толерантної особистості, за М. Олпорт: орієнтація на особистісну незалежність, власні судження; визнання різноманіття світу, поглядів, життєвих принципів; здатність до емпатії; розвинене почуття відповідальності; вільна людина [38].

Отже, толерантність – доволі тонка категорія, її безумовно потрібно дотримуватись, оскільки вона визначає моральний, суспільний і демократичний розвиток суспільства.

Вправа «Толерантність та особистісний розвиток»

1. Дайте відповіді на питання:

1. Як ви розумієте зміст поняття *толерантність*?
2. Назвіть найголовніші фактори, що мотивують Вас до вияву толерантності.
3. Чи завжди необхідно студентові (учневі) відчувати особистісну відповідальність?
4. Чи вважаєте Ви себе толерантною людиною?

5. Назвіть приклади, коли толерантність не варто проявляти.

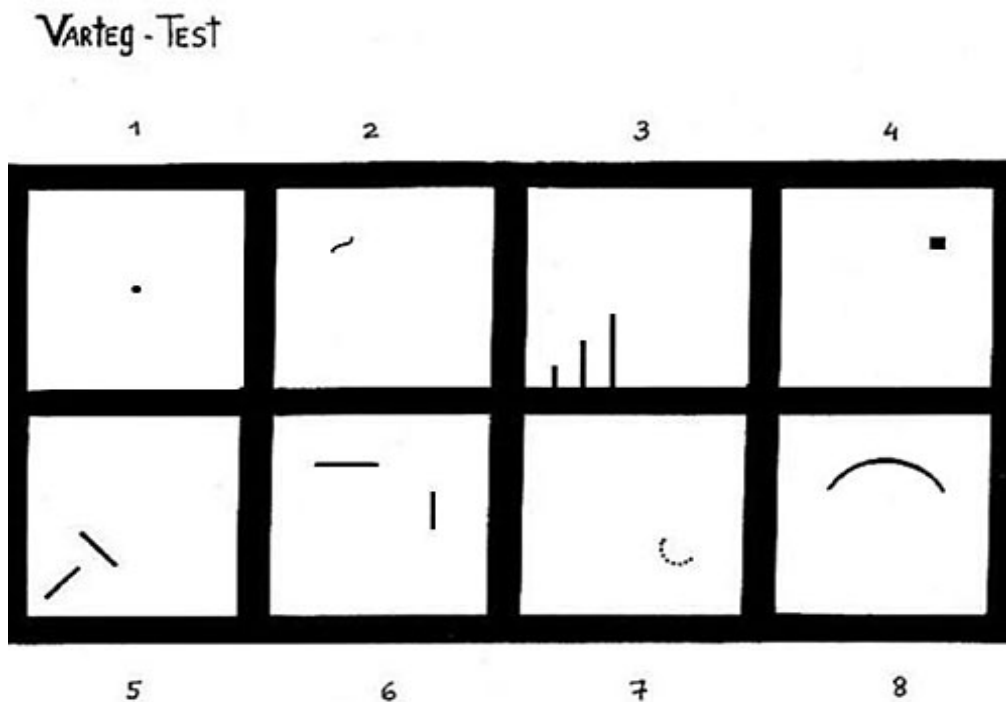
II. Гра «Асоціативний кошик».

Спробуємо заповнити асоціативний кошик толерантності. Назвати рису характеру, притаманну толерантній людині. На дошці студенти (учні) малюють кошик, по черзі називають рису характеру і виходять записувати її.

III. Проведення тесту Вартега.

Автор тесту – німецький психолог Ерік Вартегг. Сам тест – це лист А4, поділений товстими чорними лініями на 8 рівних квадратів. У кожний квадрат поміщено строго певний малюнок, який потрібно продовжити.

Ви можете самостійно зробити бланк для тесту, роздрукувавши цю таблицю у форматі А4:



**Виконувати олівцем
Підписати малюнки

*Стать:
Вік
Дата*

Завдання: продовжіть малюнок у кожному квадраті так, щоб у ньому вийшла закінчена картина. Заповнюйте квадрати в будь-якій послідовності, використовуйте різні кольори.

Інтерпретація тесту Вартегга.

При інтерпретації тесту Вартегга враховують такі показники:

- смисловий зміст малюнка;
- особливості графіки (натиск, штрихування, розташування);
- порядок заповнення квадратів.

Малюнок у кожному квадраті активізує певний аспект особистості, тобто є несвідомим символом певної частини психіки.

Квадрати № 1, 2, 7 і 8 – це емоційні реакції, світ почуттів. Зазвичай тут розміщують живе: рослини, людей, тварин.

Квадрати № 3, 4, 5 і 6 – це раціональні реакції, світ логіки. Зазвичай тут розташовують неживі предмети, створені людиною. Якщо ви помітили відхилення від цього правила – шукайте в цьому квадраті (темі) проблему.

Квадрат № 1: символічно крапка означає початок, а в цьому випадку – самого себе, тобто уявлення про себе і своє місце у світі.

Квадрат № 2: хвиляста лінія – зародок, а простір навколо – світ людей. Таким чином, цей квадрат показує характер взаємин із оточенням.

Квадрат № 3: три висхідні лінії символізують ріст і розвиток. У цьому випадку вони відображають мотивацію, плани на майбутнє, амбітність.

Квадрат № 4: чорний квадрат – символ небезпеки, страху, провини. Він покаже ставлення до життєвих перешкод, небезпек, труднощів, психологічних тягарів, які несе людина.

Квадрат № 5: дві перпендикулярні лінії означають опір, перешкоду на шляху. За цим малюнком можна побачити, як людина долає труднощі, чи переважає стратегія досягнення успіху або уникнення невдач. Передбачено, що малюнок буде спрямований вправо вгору.

Квадрат № 6: дві лінії протилежні початку, що йдуть у різних напрямках, але вимагають перетину. У цьому випадку –

це стосунки з близькими людьми: зближення або віддалення від них. Передбачено, що лінії будуть з'єднані в рамку або іншу цілісність.

Квадрат № 7: крапки символізують чутливість, інтуїцію, сприйнятливність до зовнішніх і внутрішніх подразників. Цей малюнок відображає чутливість, тактовність, вразливість або, навпаки, «товстошкірність».

Квадрат № 8: дуга – символ гармонії і захисту. У малюнку вона позначає почуття задоволеності, захищеності, джерело сил. Закриті предмети – відхід у себе як захист. Особливості графіки.

Щоб оцінити *натиск*, потрібно перевернути малюнок. Тоді з виворітного боку будуть добре видні місця сильного і слабого натиску: саме ці питання (квадрати) викликають найбільшу напругу в того, хто малює, тобто є проблемними, важкими, проте вказують на його рішучість і бойовий настрій. Занадто слабкий натиск може свідчити про невпевненість, слабкість, пригніченість у цьому аспекті (квадраті).

Розташування малюнка у верхній частині квадрата вказує на зайву самовпевненість, перебільшення своїх можливостей, у нижній частині – на невпевненість та заниження здібностей, збоку – залежність і пошук підтримки, в центрі – адекватну самооцінку та впевненість у собі.

Переважаючі лінії: горизонтальні – слабкість, вертикальні – рішучість, штрихування – тривожність.

Розміри малюнків: надвеликі – демонстративність, бурхлива емоційність, дуже маленькі – пригніченість, скромність.

Ставлення до вихідних даних – «ліній і крапочок»:

- «художник» ігнорує їх, тобто його малюнок не пов'язаний із ними – зосередженість на собі, своєму «Я», заглибленість у «свій світ»;
- малює їх, але не повністю – винахідливість;
- враховує всі – концентрація на конкретному, важливому, суттєвому;

- створює цілісні цікаві образи – творчі здібності.

Порядок заповнення квадратів: людина зазвичай починає з тих, які їй «подобаються», «легкі», «зрозумілі», тобто з тем, найбільш для неї актуальних, важливих. А квадрати, які «не подобаються», «якісь незрозумілі», «складні», залишає на потім, тобто ті теми, у яких вона відчуває труднощі [34, 38, 43].

Підбиття підсумків.

Вправа «Вольові зусилля та досягнення мети»

Мета: створити психологічні умови мотивації для досягнення мети, використовуючи максимум вольових зусиль.

I. Дайте відповіді на питання:

1) Які вольові зусилля Ви мусите докласти, щоб досягти максимального результату в навчально-виховному процесі?

2) Воля і творчість. На Вашу думку, це взаємодоповнюючі поняття чи протилежні?

3) Які вольові зусилля (якщо такі необхідні) необхідні для саморозвитку?

4) Які вольові якості потрібні толерантній особистості?

II. Арт-терапевтична техніка «Шлях до успіху»

Завдання: намалюй (зліпи, побудуй) шлях до мети для свого героя з безліччю перешкод. Героєм може бути сам студент (учень), інша людина, казковий персонаж. Герой обов'язково повинен мати мету – навіщо він долає ці труднощі (скарби, будинок, друг). Шлях героя зазвичай пролягає через увесь лист, чим більше перешкод – тим краще! Коли малюнок закінчено, важливо обговорити кожен перешкоду: як саме герой зможе її подолати. Головне, щоб герой сам долав їх (стрибав, плив, бився) і не використовував казкових способів чи речей (чарівної палички, шапки-невидимки). Добре, якщо студенти (учні) віднайнуть 2-3 способи подолання кожної перешкоди.

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгової вправи у зв'язку зі своїми особистими очікуваннями.

Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»

Поняття «толерантність» у різних мовах має різні відтінки. Розглянемо окремі з них. В англійській мові – це готовність і здатність без протесту сприймати особистість або подію. У французькій – повага свободи іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. У китайській – уміння дозволяти, допускати, виявляти терпимість до інших. В арабській – прощення, поблажливість, прихильність до інших. У перській – терпіння, витривалість, готовність до примирення.

Підбиття підсумків заняття 1.

Заняття 2. «Позитивно мислимо»

Мета: створити психологічні умови для розуміння змісту позитивного мислення, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники фіксують свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Міні-лекція «Позитивне мислення»

Позитивне мислення – необхідна умова досягнення успіху в будь-якій діяльності. У той же час ми інколи зустрічаємося з невмінням, а частенько і з небажанням мислити позитивно. Що таке позитивне мислення? Як навчитися позитивному мисленню? У 1905 році англійський психолог Уільям Джемс здійснив унікальне відкриття, згідно з яким зміна

психологічної установки впливає на життєві обставини людини. Він стверджує: для того, щоб змінити зовнішній світ, потрібно змінити самого себе. Згідно з його теорією, існує закон тяжіння, за яким ми впливаємо на хід нашого життя як магніт. При цьому, залежно від спрямованості думки, людина сама притягує і позитивні, і негативні ситуації. Тяжіння тим більше, чим більший емоційний заряд несуть ці думки [38].

Вправа «Проти конфліктів, насильства та дискримінації»

I. Дайте відповіді на питання:

1) Назвіть найголовніші фактори, що зумовлюють конфлікти в суспільстві.

2) Яке Ваше ставлення до конфліктів?

3) Назвіть найголовніші фактори, що зумовлюють насильство в суспільстві.

4) Назвіть найголовніші фактори, що зумовлюють дискримінацію в суспільстві.

II. Арт-терапевтична вправа «Уникнення конфліктів, насильства та дискримінації».

На листі паперу студенти (учні) мікрогруп мають намалювати конфлікт, насильство, дискримінацію у вигляді «мішеней» та по три фактори, що «розбивають» їх на дрібні частини. Після цього кожна мікрогрупа обґрунтовує свої малюнки.

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгу у зв'язку з особистими очікуваннями.

Вправа «Долаємо стереотипи»

Завдання. Студентам (учням) пропонують малюнки чи фото незнайомих. Кожен учасник гри має розповісти про особистість: хто вона, чим займається, чи були в неї проблеми із законом тощо.

Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»

Шляхи врегулювання конфліктів. У багатонаціональних країнах (наприклад, США) існують служби, орієнтовані на розв'язання етнічних конфліктів.

Виділяють три основних шляхи подолання етнічних конфліктів:

1) правові механізми (за допомогою зміни законодавства, зміни соціальної структури);

2) переговори – основна форма участі психологів у конфліктологічній службі – посередництво під час проведення переговорів із суб'єктами конфліктів;

3) інформаційний спосіб. Він передбачає:

а) взаємний обмін інформацією між групами з дотриманням умов, які сприятимуть зміні ситуації. Психологи повинні брати участь у виборі способів подачі інформації у ЗМІ при висвітленні гострих конфліктів;

б) підвищення психологічної компетентності представників конфліктуючих груп за допомогою ознайомлення з соціально-психологічною інформацією, що сприяє появі таких уявлень про процеси, які зумовлюють вплив на міжетнічні відносини; психологічне розуміння конфлікту;

в) передача інформації про схоже та відмінне між різними культурами і їхніми представниками;

г) цілеспрямований показ фільмів із позитивним героєм – представником конфліктуючої сторони [38,42].

Підбиття підсумків заняття 2.

Заняття 3. «Саморегуляція та копінг-дії»

Мета: створити психологічні умови для розуміння змісту саморегуляції та копінг-дій, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники фіксують свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Міні-лекція «Саморегуляція та копінг-дії»

Саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і домагатися здійснення. Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою. Саморегуляція має структуру, єдину для всіх видів діяльності, і складається з таких компонентів: мета діяльності, модель значущих умов, програма дій, оцінка результатів та їхня корекція. Саморегуляція – здатність індивіда створити програму діяльності й на цій основі керувати своїми діями та станом. Формування саморегуляції організовує навчальну роботу учня, озброює навичками самостійного виконання завдання, закладає основи вміння вчитися.

Роботи, присвячені вивченню феномена копінг-поведінки, з'явилися в зарубіжній психології у другій половині ХХ століття. Німецькі автори використовували термін «bewältigung» (подолання). Вітчизняні дослідники поняття «копінг-поведінка» інтерпретують як психологічне подолання стресу. Копінг-поведінка – індивідуальний спосіб виходу людини зі скрутної ситуації відповідно до її значимості в житті.

Вправа «Я володію емпатією»

Завдання:

1. Перегляньте фрагмент відеофільму про вияв емпатії. Прокоментуйте. Висловіть своє ставлення.

II. Дайте відповіді на питання:

1. Що таке емпатія?
2. Чи володієте Ви емпатією?
3. Які фактори впливають на формування та розвиток емпатії?

Підбиття підсумків.

Вправа «Проти агресії, заздрощів»

Дайте відповіді на питання:

1. Чи заздрите Ви?
2. Чи заважає заздрість виявляти толерантність до оточення?
3. Як боротися із власними заздрощами?
4. Як уникнути прояву агресії з власного боку та з боку оточення?

Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»

У чому проявляється заздрість?

Безперервна оцінка і внутрішнє судження з приводу всіх дій і слів партнера. Небажання прийняти, довіритися, вислухати, перейнятися повністю досвідом партнера. Спроби та бажання викрити партнера в обмані, нещирості, награності. Агресія на спроби партнера надати допомогу та підтримку. Ці дії видаються не щирими. Нав'язливе і сильне бажання довести партнерові, що я йду своїм власним унікальним шляхом, який у жодному випадку не підлягає коригуванню і обговоренню [43].

Підбиття підсумків заняття 3.

Заняття 4. «Консолідуємось у європейському і світовому просторі»

Мета: створити психологічні умови розуміння змісту поняття консолідованого суспільства, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники фіксують свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Міні-лекція «Культурні універсали»

У процесі дослідження культур науковці виокремлюють не лише відмінності, а й культурні універсали, тобто риси культури, притаманні всім народам. Наприклад, релігійні обряди, спільна праця, танці, освіта, спорт, привітання тощо. Форми вияву цих культурних універсалів відрізняються і заслуговують на сприйняття та повагу.

І. Грель під поняттям «культура» розумів сукупність ідеалів, символів, норм, засад, надбань, цінностей, організації та спроб людської діяльності в духовній і матеріальній сферах, створених, осягнутих та засвоєних нацією впродовж усієї своєї історії.

Е. Сепір визначив культуру як цивілізацію із власним національним духом.

На думку Д. Мацумото, культура – це динамічна система експліцитних та імпліцитних правил, встановлених групами з метою забезпечення власного виживання, яка містить установки, цінності, уявлення, норми й моделі поведінки, що є спільними для групи, однак реалізуються кожним специфічним об'єднанням усередині групи за допомогою різних способів, передаються від покоління до покоління та є відносно стійкими, тобто майже не змінюються з часом [38, 43].

Вправа «Культура миру»

Дайте відповідь на питання:

Згідно з документами ООН і ЮНЕСКО, навчання культурі миру означає побудову й розвиток соціальних відносин, в основі яких

свобода, справедливість, терпимість, солідарність, відмова від насилля, а всі конфлікти вирішуються шляхом діалогу та ведення переговорів. Тож які основні п'ять позицій, на Вашу думку, є показниками культури миру? (відповіді може давати мікрогрупа).

Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»

Поради для успішної консолідації в європейському і світовому просторі:

- будьте готові до того, що всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні;
- навчіться сприймати людей такими, якими вони є, не намагайтеся змінити в них те, що вам не подобається;
- цінують в кожній людині особистість, поважайте її думки, почуття, переконання незалежно від того, чи збігаються вони з вашими;
- зберігайте «своє обличчя», знайдіть себе й за будь-яких обставин залишайтеся самим собою.

Підбиття підсумків заняття 4.

Заняття 5. «Міжособистісна, соціальна, міжкультурна взаємодія»

Мета: створити психологічні умови для розуміння змісту міжособистісної, соціальної та міжкультурної взаємодії, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники фіксують свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакат або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької

позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Міні-лекція на тему «Міжособистісна, соціальна та міжкультурна взаємодія»

Спілкування – складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання і розуміння іншого; це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера.

У широкому розумінні спілкування – це сторона людської діяльності, що вказує на зв'язок та взаємодію людей у процесі матеріального виробництва й духовного життя, спосіб реалізації соціальних відносин, здійснюваних через безпосередні чи опосередковані контакти, у які особистості та групи вступають у процесі соціальної життєдіяльності.

Функції спілкування:

1. Комунікативна передбачає зв'язок людини зі світом в усіх формах діяльності.

2. Інформаційна пов'язана з отриманням, зберіганням та передачею інформації.

3. Когнітивна функція полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії.

4. Емотивна полягає в переживанні людиною своїх стосунків із оточенням та довкіллям.

5. Конативна пов'язана з індивідуальним прагненням людини до тих чи тих об'єктів, які виступають у формі спонукальних сил.

6. Креативна пов'язана з творчим перетворенням дійсності [34, 38, 43].

Головні ознаки міжособистісної взаємодії:

– предметність (наявність спільної конкретної мети, що зумовлює спільність дій суб'єктів для її досягнення);

– ситуативність або її регламентованість конкретними обставинами, тривалістю, інтенсивністю, нормами та впливами взаємодії. Характер взаємодії змінюється залежно від умов, складу учасників, структури групи;

– рефлексивність (рефлексивна багатозначність): взаємодія може бути виявом і суб'єктивних намірів, і наслідком спільної участі в груповій діяльності;

– експлікованість, тобто спостереження конкретних дій суб'єктів взаємодії [43].

Соціальна взаємодія – форма соціальних зв'язків, що реалізуються в обміні діяльністю, інформацією, досвідом, здібностями, вміннями, навичками та у взаємному впливі людей, соціальних спільнот; система взаємоумовлених соціальних дій, зв'язаних циклічною залежністю, при якій дія одного суб'єкта є одночасно причиною і наслідком у відповідь на дії інших суб'єктів. Об'єктивна основа соціальної взаємодії – спільність чи розбіжність інтересів, близьких чи віддалених цілей, поглядів. Її посередниками, проміжними ланками, наприклад, у сфері праці, є знаряддя і предмети праці, матеріальні та духовні блага й досвід [38, 42].

Міжкультурна комунікація – комунікація між представниками окремих культур, коли один учасник виявляє культурну різницю іншого. Це обмін інформацією, почуттями, думками представників різних культур. Має місце в бізнесі, туризмі, спорті, особистих контактах, науковому та освітньому просторі тощо [34, 43].

Вправа «Правила толерантного спілкування»

Завдання:

Сформуйте «Банк правил толерантного спілкування», доповнюючи запропоновані правила:

- бути завжди уважним;
- бути терпимим у суперечці й аргументувати свою думку;
- ставитися до співрозмовника так, як Ви хотіли б, щоб він ставився до Вас;
- бути гуманним і милосердним;

- не лише слухати, а й чути співрозмовника;
- не ображати співбесідника.

Підбиття підсумків.

Вправа «Кожен із нас особистість»

Завдання:

I. Дайте відповіді на питання:

1. Як Ви розумієте поняття «особистість» та «індивідуальність»?

2. Які риси особистості, здатної до толерантного спілкування?

II. Арт-терапевтична техніка «Колаж» у мікрогрупах студентів (учнів).

Колажування – один із найефективніших методів роботи з особистістю, який не викликає напруги. Матеріал для створення колажу – ілюстрації з журналів, природні матеріали, особисті світлини, авторські малюнки та ін. Тема колажу «Особистість, яка володіє толерантним спілкуванням».

Інструкція: підберіть картини для заданої теми й оформіть їх у цілісну композицію. Зі складниками колажу поведіться вільно; роботу доповнюйте коментарями, написами, домальовуйте елементи, зафарбовуйте, декоруйте тощо.

Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»

Окрім вербального (мовного) міжособистісного спілкування варто враховувати особливості невербального спілкування (міміка, пантоміма, вокальна міміка (висота та тембр голосу, інтонація, паузи, темп мовлення), жести і пози, вираз очей, моторні дії (рухи диригента хору), обмін речами (вручення подарунків, квітів), просторово-часова характеристика організації спілкування). Іноді жести більш експресивні, ніж мовлення. Деякі психологи стверджують, що 60% інформації передають жестами. Рукам, на думку відомого дослідника А. Піза, доступні близько 700 різних рухів і позицій. Наприклад, за допомогою пальців можна висловити заперечення, попередження, заборону, відмову, згоду, прохання.

Невербальні засоби використовують для спрямування і підсилення мовлення.

Основні засоби впливу людей один на одного:

1) переконання – процес психологічного впливу за допомогою логічного обґрунтування якого-небудь судження й умовиводу з метою переконання співрозмовника;

2) навіювання – процес, розрахований на некритичне сприйняття повідомлень, у яких щось стверджується або заперечується без доказів;

3) особистий приклад – такий вплив, при якому увага зосереджена на собі, а власна поведінка демонструє бажані якості особистості для наслідування.

Невербальні сигнали людина не усвідомлює, а тому вони – важливе джерелом достовірної інформації, необхідної для вибору правильної стратегії спілкування з конкретною аудиторією. Невербальні засоби поділяють на: оптико-кінестетичні (жести, міміка, пантоміма); паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність); екстралінгвістичні (паузи, плач, сміх); просторово-часові (взаєморозміщення партнерів, тимчасові затримки початку спілкування).

Підбиття підсумків заняття 5.

Заняття 6. «Від розуміння та співпереживання – до дій!»

Мета: створити психологічні умови для розуміння змісту толерантності, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники фіксують свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Вправа «Допоможі іншому словом та ділом»

Завдання:

I. Візьміть участь у конкурсі «Слово підтримки»

Запрошуються мікрогрупи, які обирають собі конверт із літерами. Літери розподіляють між членами команди, котрі за короткий час повинні вишикуватися так, щоб утворилося слово (наприклад: найкращий). Кожна команда пропонує по п'ять слів.

II. Візьміть участь в конкурсі «Дії в підтримку»

Запрошуються представники від мікрогруп студентів (учнів). Їм пропонують побудувати з закритими очима (одягають затемнену маску) із повітряних кульок домівку для безпритульних тварин. Інші члени команди мають допомагати представникам конкуруючої команди. Головне в тому, як діятимуть представники конкуруючих груп.

Підбиття підсумків.

Висновки до другого розділу

Складні суспільні зміни сьогодення необхідно здійснювати на засадах толерантності, що базується на принципах миру, милосердя, взаєморозуміння та взаємодопомоги. Тож виховувати і формувати толерантну особистість покликані освітні заклади різних рівнів. У свідомості учнівської та студентської молоді повинно мати місце розуміння й визнання факту необхідності розвитку соціальних відносин, в основі яких – справедливість, солідарність, відмова від насилля та завдання шкоди довкіллю.

Було б усім простіше жити, якби кожен поводив себе подібно до метеликів із казки Лесі Українки...

ТРИ МЕТЕЛИКИ

Леся Українка

Були собі три метелики: один білий, другий червоний, а третій жовтий. Вони весело літали цілий день у великому саду, в соняшному світлі, перелітали з квітки на квітку, куштували медок і летіли далі. Час їм дуже швидко минав. Вони так загралися, що й не зогляділися, що сонечко сховалося за хмари і пустився дощ. Змокли метелики. Полетіли вони до своєї хатки, аж там біда: двері замкнені, а ключа ніде не можна знайти.

Що тут робити? За той час, що стояли перед дверима та не знали, що робити, змокли страшенно. Насилу вже крильцями ворушили. Ледве долетіли до туліпана, червоного з жовтими крапочками. Попросили його захисту:

– Любий туліпанчику, просимо тебе, відчини свій келих та сховай нас від дощу!

Туліпан подивився на них і промовив:

– Жовтого й червоного прийму, а білий нехай зостається надворі. – Але обидва метелики, жовтий і червоний, промовили:

– Коли ти не хочеш захистити нашого братика, білого метелика, то й ми краще на дощі будемо мокнути.

Метелики смутні полетіли до білої лілеї. Попросили й її, щоб сховала їх від дощу, але вона погоджувалася прийняти тільки білого. Тоді й він промовив:

– Сам-один не хочу ховатися в тебе! Або вже разом зі своїми братами десь знайдемо захист, або вже вкупі бідувати будемо.

Почуло це з-за хмар сонечко, і схотілося йому побачити тих приятелів, що так один за одного обстоювали. Продерлося крізь хмари й кинуло на метеликів своє проміння. Зараз крильця їм висохли, і самі вони зогрілися і знов літали, танцювали й раділи, як давніш, аж до самого вечора. А як сонечко зайшло за гору, то метелики полетіли додому спати [11].

ПІСЛЯМОВА

Шановний читачу! Хочемо подякувати за подорож, яку ти здійснив, гортаючи сторінки цієї книги.

Замислюючись над проблемами дурості, заздрості, толерантності, вивчаючи наукові джерела, враховуючи власний досвід, досвід знайомих, ми сумнівалися щодо сенсу написання такої книги, адже, наприклад, заздрість зумовлена не лише соціальними факторами, а передовсім природними, що сприяють «конкурентній боротьбі в соціумі». Та відразу ж відкинули цю песимістичну думку, бо вважаємо себе оптимістами. Ми переконані: потрібна саме така книга, яка розкриє питання, що їх не всі готові обговорювати, зізнаватися комусь, а іноді самим собі; книга, яка змусить замислитися над вчинками, діями – складовими нашого життя...

Справді, якби ми навчилися протистояти «чарівності» таких натхненників як дурість і заздрість, дуже багато чого в нашому житті було б зовсім іншим. Як згадували вище, цих чорних дам можна зустріти досить часто – на різних етапах життєвого шляху, в побуті, навчанні, на роботі тощо.

Хочемо ще раз звернути увагу на їхню роль у трудових колективах. На жаль, дурість, заздрість деяких членів колективу призводить до гальмування робочого процесу. Особливо відчутно це, коли стосується керівників. Із заздрощів до переваг своїх підлеглих такі посадовці створюють, м'яко кажучи, некомфортні умови для професійної діяльності працівників чи займаються «чорними PR-технологіями». Замість того, щоб удосконалюватися, прагнути до високої результативності в роботі, вони відволікаються на плітки, анонімки, приниження. Людина, яка знає свої сильні і слабкі сторони, вірить в успіх та володіє толерантністю, завжди знайде колектив, де зможе себе зреалізувати. Працівник, який

розмінює швидкоплинний життєвий час на різні капості, шкодить оточенню, самому собі, установі, у якій працює...

Тож чи не варто створити апарат (наприклад, детектор дурості, заздрості) чи тест-кейс, який дозволить отримати висновки про майбутніх працівників ще під час прийому на роботу? Думаємо, що в науковців перспективи досліджень у цьому напрямі досить великі і ... непередбачувані.

Дурість, заздрість, толерантність штовхають нас на різні вчинки, впливають на нашу поведінку, тому мають бути об'єктом психолого-педагогічних досліджень, центром уваги батьків, практичних психологів у закладах освіти, класних керівників, педагогів освітніх закладів.

***Плакаємо надію, що, прочитавши цю книгу,
хтось замислиться і спробує стати досконалішим!***

АФОРИЗМИ, ВІРШІ ПРО ДУРІСТЬ, ЗАЗДРІСТЬ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Не дуріте самі себе, учітесь, читайте, і чужому научайтесь,
й свого не цурайтесь.

Тарас Шевченко

Мудрий не все каже, що знає, а дурень не все знає, що
каже.

Українське прислів'я

Безмежні лише всесвіт та дурість людська.

Альберт Ейнштейн

Вік живи, вік учись, а дурнем помреш.

Українське прислів'я

Голосний, як дзвін, а дурний, як довбня!

Українське прислів'я

Дурень ганяється за втіхами і знаходить розчарування, а
мудрець тільки уникає горя.

Артур Шопенгауер

Дурень думкою багатіє.

Українське прислів'я

Ліпше з розумним два рази згубити, як з дурнем раз
знайти.

Українське прислів'я

Заздрість є занепокоєння невдоволення душі, яке впливає з того, що бажаним нам благом володіє інша людина, котру ми не вважаємо більш гідною володіти ним.

Г. В. Лейбніц

Заздрість – найщиріша форма лестощів.

Д. Коллінз

Заздрість накидається на найвищі достоїнства і щадить одну тільки посередність.

Гастон де Левіс

Заздрість мучить і сама мучиться.

Овідій

Заздрість – це жаль за чужим благом.

Плутарх

Заздрість, що говорить і кричить, звичайно бездіяльна; боятися треба тієї заздрості, що мовчить.

Антуан де Рівароль

Ніяка пристрасть не зачаровує людину, як любов або заздрість.

Френсіс Бекон

Наша заздрість завжди триваліша чужого щастя, якому ми заздимо.

Франсуа де Лярошфуко

Не все те неправильне, що тобі незрозуміле.

Григорій Сковорода

Я помітив, що тільки нерозумні люди хочуть, щоб усі були однакові. Розумні раді з того, що є день і ніч, літо та зима, молоді й старі, що є метелики та птахи, різнобарвні квіти й різного кольору очі, що є дівчатка й хлопчики. А хто не любить думати, того різноманіття, яке змушує думку працювати, дратує.

Януш Корчак

Гарні манери має той, хто найменшу кількість людей ставить у незручне становище.

Джонатан Свіфт

Тарас Шевченко

Не так тії вороги,
Як добрії люди —
І окрадуть жалкуючи,
Плачучи осудять,
І попросять тебе в хату.
І будуть вітати,
І питать тебе про тебе,
Щоб потім сміятись,
Щоб з тебе сміятись,
Щоб тебе добити...
Без ворогів можна в світі
Як-небудь прожити.
А ці добрі люде
Найдуть тебе всюди,
І на тім світі, добряги,
Тебе не забудуть [37].

МІЖ ІНШИМ

Ліна Костенко

Коли я буду навіть сивою,
і життя моє піде мрякою,
а для тебе буду красивою,
а для когось, може, й ніякою.
А для когось лихою, впертою,
ще для когось відьмою, коброю.
А між іншим, якщо відверто,
то була я дурною і доброю.
Безборонною, несинхронною
ні з теоріями, ні з практиками.
і боліла в мене іронія
всіма ліктиками й галактиками.
І не знало міщанське кодрло,
коли я захлиналась лихом,
що душа між люди виходила
забинтована білим сміхом.
І в житті, як на полі мінному,
я просила в цьому сторіччі
хоч би той магазинний мінімум:
– Люди, будьте взаємно ввічливі! –
і якби на те моя воля,
написала б я скрізь курсивами:
– Так багато на світі горя,
люди, будьте взаємно красивими [15].

ПРО НОВІ ПОЧАТКИ

Ліна Костенко

Ще вчора була я висока, як вежа.
Здається, ще трохи – дістану zenіт.
І раптом, як вибух, – обвал і пожежа.
Розтروщений камінь – уже не граніт.

Руйновище віри, і розпач, і розпач!
Під попелом смутку похований шлях.
Зажурені друзі сахнулися врозтіч.
Посіяне слово не сходить в полях.

На те й погорільці, – будуємо хатку.
Над хаткою небо. А знов голубе.
Найвище уміння – почати спочатку
життя, розуміння, дорогу, себе [15].

ПРО ЖИТТЯ

Ліна Костенко

Життя іде і все без коректур.
І час летить, не стишує галопу.
Давно нема маркізи Помпадур,
і ми живем уже після потопу.

Не знаю я, що буде після нас,
в які природа убереться шати.
Єдиний, хто не втомлюється, – час.
А ми живі, нам треба поспішати.

Зробити щось, лишити по собі,
а ми, нічого, – пройдемо, як тіні,
щоб тільки неба очі голубі
цю землю завжди бачили в цвітінні.

Щоб ці ліси не вимерли, як тур,
щоб ці слова не вичахли, як руди.
Життя іде і все без коректур,
і як напишеш, так уже і буде.

Але не бійся прикрого рядка.
Прозрінь не бійся, бо вони як ліки.
Не бійся правди, хоч яка гірка,
не бійся смутків, хоч вони як ріки.
Людині бійся душу ошукать,
бо в цьому схибиш – то уже навіки [15].

МІЙ ШЛЯХ

Леся Українка

На шлях я вийшла ранньою весною
І тихий спів несмілий заспівала,
А хто стрівався на шляху зо мною,
Того я щирим серденьком вітала:
 «Самій не довго збитися з путі,
 Та трудно з неї збитись у гурті».
Я йду шляхом, пісні свої співаю;
Та не шукайте в них пророчої науки, –
Ні, голосу я гучного не маю!
Коли ж хто сльози ллє з тяжкої муки, –
 Скажу я: «Разом плачмо, брате мій!»
 З його плачем я спів з'єднаю свій,
Бо не такі вже гіркі сльози – спільні.
Коли ж на довгому шляху прийдеться
Мені почути співи гучні, вільні, –
В моїй душі для них луна знайдеться.
 Сховаю я тоді журбу свою
 І пісні вільної жалем не отрую.

Коли я погляд свій на небо зводжу, –
Нових зірок на йому не шукаю,
Я там братерство, рівність, волю гожу
Крізь чорні хмари вглядіти бажаю, –
 Тих три величні золоті зорі,
 Що людям сяють безліч літ вгорі...
Чи тільки терни на шляху знайду,
Чи стріну, може, де і квіт барвистий?
Чи до мети я певної дійду,
Чи без пори скінчу свій шлях тернистий, –
 Бажаю так скінчити я свій шлях,
 Як починала: з співом на устах [11].

ТИ ЗНАЄШ, ЩО ТИ – ЛЮДИНА?

Василь Симоненко

Ти знаєш, що ти – людина?
Ти знаєш про це чи ні?
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні.

Більше тебе не буде.
Завтра на цій землі
Інші ходитимуть люди,
Інші кохатимуть люди –
Добрі, ласкаві й злі.

Сьогодні усе для тебе –
Озера, гаї, степи.
І жити спішити треба,
Кохати спішити треба –
Гляди ж не проспи!

Бо ти на землі – людина,
І хочеш того чи ні –
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні [30].

ЛИСИЦЯ І ВИНОГРАД

Леонід Глібов

Прибігла раз Лисичка у садок;
Вподобавсь дуже їй привітненький куток –
І гарно погулять, і любо подивиться,
То тим, то сим там можна поживиться.

Глядить –

На тичках виноград висить,
Густесенько, аж тички нахиляє.
«От, – дума, – снідання смачне;
Усяка ягідка неначе привітає,
Неначе каже: їж мене».

Та от біда яка: відкіль вона не гляне,
Де не зопнеться – не достане;
Облизує роток –
Хоч би десяток ягідок.

– Бач, – каже, – люди як хитрують,
Неначе носом чують... –

А на вершечку поравсь Горобець:
Усюди він, проворний молодець,
Примазаться уміє на дурничку, –
На те вже вдавсь.

Побачив він Лисичку

І зараз обізвавсь:

– Здоровенька була, Лисичко!

Поласуй з нами, молодичко!

А виноград же то який!

У вашому гаю не виросте такий!.. –
Лисичка думає: цвірінькало ти сучий,
Без тебе знаю я... – Ні, – каже, – нам не йде,
Кислючий-прекислючий –
Оскома нападе! –
Розсердилась вона і подалась додому,
Жалкуючи, що бігла по-дурному.
Так завидючий чоловік
На брехні верне свій язик;
Чого не втне чи не достане –
Усе погане [6].

ЖАБА І ВІЛ

Леонід Глібов

Раз Жаба вилізла на берег подивиться
Та й трошечки на сонечку погріться.
Побачила Вола
Та й каже подрузі тихенько
(Вигадлива була!):
– Який здоровий, моя ненько!
Ну що, сестрице, як надмусь,
То й я така зроблюсь?
От будуть жаби дивуваться!
– І де вже, сестро, нам рівняться... –
Казать їй друга почала;
А та не слуха... дметься... дметься...
– Що, сестро, як тобі здається,
Побільшала хоч трохи я?
– Та ні, голубонько моя!
– Ну, а теперечки? Дивися!
– Та годі, сестро, схаменися! –
Не слуха Жаба, дметься гірш,
Все думає, що стане більш.

Та й що, дурна, собі зробила?
З натуги луснула – та й одубіла!
Такі і в світі жаби є,
Прощайте, ніде правди діти;
А по мені – найлучче жити,
Як милосердний Бог дає [6].

ЛЕБІДЬ, ЩУКА І РАК

Леонід Глібов

У товаристві лад – усяк тому радіє;
Дурне безладдя лихо діє,
І діло, як на гріх,
Не діло – тільки сміх.
Колись-то Лебідь, Рак та Щука
Приставить хуру узялись.
От троє разом запряглись,
Смикнули – катма ходу...
Що за морока? Що робить?
А й не велика, бачся, штука, –
Так Лебідь рветься підлетіть,
Рак упирається, а Щука тягне в воду.
Хто винен з них, хто ні – судить не нам,
Та тільки хура й досі там [6].

ЦЯЦЬКОВАНІЙ ОСЕЛ

Леонід Глібов

Додумався осел, що він якась мина,
Зневагу від усіх доводиться терпіть,
Що надокучила така лиха година,
Що треба і йому хоч трохи краще жить.
Він чув, що там, над морем широченним,
Стоїть гора одна;
На тій горі, під дубом височенним,

Сидить всесвітній старшина;
По-вченому Юпітером він зветься,
По-простому ж – Нечипір Громовик,
Як гримне – аж земля трясеться,
Жахається і звір, і чоловік.
– Піду, – сказав Осел, – хоч що вже буде!
Побачимо, чи правду кажуть люде,
Що нібито відвага сльози лле,
А в добрий час меди і вина п'є. –
Прийшов, на гору зліз, низенько поклонився,
А Громовик до його обізвавсь:
– Чого се ти тут опинився?
І як се ти сюди пропхавсь?
– Приволокла лиха година!
Сміється з мене всякий біс, –
Жаліється Осел, – усякая скотина
Дере передо мною ніс.
От хоч і коні... збруя, бляшки,
Коваль підкови їм кує,
Прикраси їм усякі є –
Побрязкачі, блискучі цвяшки...
А я... отак, як бач,
Хвіст теліпається, та й годі,
Нема порадоньки, хоч плач...
Владико! Змилуйся в пригоді! –
Владика засміявсь, аж ліс застугонів;
Покликав він Фортуниху Домаху;
– Ану, лиш, – каже їй, – порадує бідолаху,
Щоб між людьми і він бринів;
Ти начепи йому на шию срібний дзвоник;
Нехай, радіючи, хвостом вертить,
Як у болоті ополоник,
І дзвоником бряжчить. –

Зрадів Осел, у ноги повалився,
Фортуниху у рученьку лизнув
І так з гори чимчикувать пустився,
Що трохи шиї не звернув.
Побіг він навпростець, нічого не минає,
Чи нива, чи баштан – не розбирає.
Толочить і ламає.
На вигоні телят перелякав;
Ускочив у село – всяк очі витріщає,
А він брикає, хвіст задрив,
Аж куряву підняв,
Собаки гавкають, і дітвора тікає...
Цяцькований Осел придбав нову біду,
Де не повернеться – усе не до ладу,
Чи шкоду втне – не подарують,
Почують, що дзвенить, – палюгою частують.
Осел прислів'я нагадав,
А я до байки приладнав:
Нехай не забувають люде,
Що дурень всюди дурнем буде [6].

СОБАЧЬЯ ДРУЖБА

Иван Крылов

У кухні под окном
На солнышке Полкан с Барбосом, лежа, грелись.
Хоть у ворот перед двором
Пристойнее б стеречь им было дом;
Но как они уж понаелись –
И вежливые ж псы притом
Ни на кого не лают днем –
Так рассуждать они пустилися вдвоем
О всякой всячине: о их собачьей службе,
О худе, о добре и, наконец, о дружбе.

«Что может», говорит Полкан: «приятней быть,
Как с другом сердце к сердцу жить;
Во всем оказывать взаимную услугу;
Не спать без друга и не съесть,
Стоять горой за дружню шерсть,
И, наконец, в глаза глядеть друг другу,
Чтоб только улучшить счастливый час,
Нельзя ли друга чем потешить, позабавить,
И в дружнем счастье всё свое блаженство ставить!
Вот если б, например, с тобой у нас
Такая дружба завелась:
Скажу я смело,
Мы б и не видели, как время бы летело». –
«А что же? это дело!»
Барбос отвечает ему:
«Давно, Полканушка, мне больно самому,
Что, бывши одного двора с тобой собаки,
Мы дня не проживем без драки;
И из чего? Спасибо господам:
Ни голодно, ни тесно нам!
Притом же, право, стыдно:
Пес дружества слывет примером с давних дней;
А дружбы между псов, как будто меж людей,
Почти совсем не видно».—
«Явим же в ней пример мы в наши времена»,
Вскричал Полкан: «дай лапу!» — «Вот она!»
И новые друзья ну обниматься,
Ну целоваться;
Не знают с радости, к кому и приравняться:
«Орест мой!» – «Мой Пилад!» Прочь свары, зависть, злость!
Тут повар на беду из кухни кинул кость.
Вот новые друзья к ней взапуски несутся:
Где делся и совет и лад?

С Пиладом мой Орест грызутся, –
Лишь только клочья вверх летят:
Насилу, наконец, их розлили водою.
Свет полон дружбою такою.
Про нынешних друзей лъзя молвить, не греша,
Что в дружбе все они едва ль не одинаки:
Послушать, кажется, одна у них душа, –
А только кинь им кость, так что твои собаки [16].

ПУСТЫННИК И МЕДВЕДЬ

Иван Крылов

Хотя услуга нам при нужде дорога,
Но за нее не всяк умеет взяться:
Не дай бог с дураком связаться!
Услужливый дурак опаснее врага.
Жил некто человек безродный, одинакой,
Вдали от города, в глуши.
Про жизнь пустынную, как сладко ни пиши,
А в одиночестве способен жить не всякой:
Утешно нам и грусть, и радость разделить.
Мне скажут: «А лужок, а темная дуброва,
Пригорки, ручейки и мурава шелкова?» –
«Прекрасны, что и говорить!
А всё прискучится, как не с кем молвить слова».
Так и Пустыннику тому
Соскучилось быть вечно одному.
Идет он в лес толкнуться у соседей,
Чтоб с кем-нибудь знакомство свести.
В лесу кого набрести,
Кроме волков или медведей?
И точно, встретился с большим Медведем он,
Но делать нечего: снимает шляпу
И милому соседушке поклон.

Сосед ему протягивает лапу,
И, слово-за-слово, знакомятся они,
Потом дружатся,
Потом не могут уж расстаться
И целые проводят вместе дни.
О чем у них, и что бывало разговору,
Иль присказок, иль шуточек каких,
И как беседа шла у них,
Я по сию не знаю пору.
Пустынник был не говорлив;
Мишук с природы молчалив:
Так из избы не вынесено сору.
Но как бы ни было, Пустынник очень рад,
Что дал ему бог в друге клад.
Везде за Мишей он, без Мишеньки тошнится,
И Мишенькой не может нахвалиться.
Однажды вздумалось друзьям
В день жаркий побродить по рощам, по лугам,
И по долам, и по горам;
А так как человек медведя послабее,
То и Пустынник наш скорее,
Чем Мишенька, устал
И отставать от друга стал.
То видя, говорит, как путный, Мишка другу:
«Приляг-ка, брат, и отдохни,
Да коли хочешь, так сосни;
А я постерегу тебя здесь у досугу».
Пустынник был сговорчив: лег, зевнул,
Да тотчас и заснул.
А Мишка на часах – да он и не без дела:
У друга на нос муха села:
Он друга обмахнул;

Взглянул,
А муха на щеке; согнал, а муха снова
У друга на носу,
И неотвязчивей час-от-часу.
Вот Мишенька, не говоря ни слова,
Увесистый булыжник в лапы сгреб,
Присел на корточки, не переводит духу,
Сам думает: «Молчи ж, уж я тебя, воструху!»
И, у друга на лбу подкарауля муху,
Что силы есть – хватить друга камнем в лоб!
Удар так ловок был, что череп врознь раздался,
И Мишин друг лежать надолго там остался [16].

ГЛОСАРІЙ

Відповідальність – загальносоціологічна категорія, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи.

Гуманізм – течія в західноєвропейській культурі епохи Відродження, яка визнає людину найвищою цінністю у світі, де реалізується повага до гідності та розуму людини, право на щастя в житті, вільний вияв природних почуттів і здібностей.

Доброзичливість – ставлення до людини, орієнтоване на сприяння її благу, на здійснення добра.

Дурість – необдуманий безглуздий вчинок; розумова обмеженість, тупість, глупота; безглузда думка, необдуманий вислів.

Імідж – штучна імітація або подання зовнішньої форми будь-якого об'єкта, особливо особи.

Заздрість – прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні або уявлювані переваги в придбанні соціальних благ – матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо – сприймаються суб'єктом як загроза цінності свого Я і супроводжуються афективними переживаннями. Психологічна основа заздрості – несформоване в індивіда моральне почуття гуманності (ставлення до іншого як до самого себе) і відсутність почуття радості його успіхам.

Емпатія (співпереживання) – розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Етика – наука, що вивчає мораль. Філософська дисципліна, яка вивчає мораль, суспільні норми поведінки, звичаї. Термін також часто вживається як визначення норм поведінки, сукупності моральних правил певної суспільної чи професійної групи.

Етнопсихологія – галузь психологічної науки, що вивчає психологічні особливості різних народів і культур, буквально «вивчення народного духу». Наука про психічну своєрідність людей, які належать до різних етнічних об'єднань (родоплемінних спільнот, народностей, націй), закономірності формування і функціонування національної свідомості, етнічних стереотипів.

Консенсус – загальна згода у спірних питаннях, до якої приходять учасники переговорів, з'їздів, конференцій, яка характеризується відсутністю серйозних заперечень із суттєвих питань у більшості зацікавлених сторін та досягається в результаті процедури, спрямованої на врахування думки всіх сторін та зближення розбіжних поглядів.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, які супроводжуються складними колізіями.

Ксенофобія – поняття, що позначає нав'язливий страх стосовно чужинців чи просто чогось незнайомого, чужоземного або страх перед чужоземцями та ненависть до них.

Культура (лат. *culture* – «обробіток», «обробляти») – сукупність матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії; історично набутий набір правил усередині соціуму для його збереження та гармонізації.

Культурні універсали – це норми, правила, традиції, що властиві всім культурам, незалежно від географічного місця, історичного часу.

Менталітет – система переконань, уявлень і поглядів індивідууму або суспільної групи, відтворення сукупного досвіду попередніх поколінь. Ключовими словами в визначенні менталітету є картина світу, набір духовних цінностей, не завжди усвідомлена система життєвих координат та підсвідомих стереотипів. Найчастіше слово вживається в контексті саме соціальної спільності (нація, народ, етнос).

Ментальність – це колективне несвідоме, явище критичного осмислення, нерефлексоване етнічним загалом, який здебільшого вчинково діє й соціально утверджується за звичками, канонізованими віруваннями; притаманний цій нації варіант світосприймання, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

Милосердя – діяльне прагнення допомогти кожному, хто має в цьому потребу. Це є втіленням високої любові до ближніх. У християнському віровченні обов'язком кожної людини визначено такі милосердні вчинки: голодного нагодувати, спраглого напоїти, голого одягнути, недужого відвідати, померлого поховати. Вияв духовного милосердя – це добра порада. Милосердя ґрунтується на таких якостях, як чуйність, уважність, доброзичливість і несумісне з пихою, байдужістю, брутальністю. Цей термін, що вживається для опису м'якості, поблажливості або співчуття, виявленого однією особою в стосунку до іншої.

Національна свідомість – це сукупність соціальних, економічних, політичних, моральних, етичних, філософських, релігійних поглядів, норм поведінки, звичаїв і традицій, ціннісних орієнтацій та ідеалів, в яких виявляються особливості життєдіяльності націй та етносів.

Повага, пошана – абстрактна соціальна категорія, що відображає оцінку почуття гідності, вищості, більшої ідеальності того, на кого спрямована ця оцінка. Вона базується на визнанні високих якостей кого-небудь, чи чого-небудь, відносно яких проводиться ця соціальна оцінка.

Расизм – політичні теорії і практичні дії, що ґрунтуються на расовій дискримінації, на поділі людей на біологічно різні групи на основі видимих особливостей зовнішнього вигляду, як-от: колір шкіри, структура та колір волосся, риси обличчя, будова тіла тощо, тобто на раси, і різному ставленні до людей та їхніх спільнот залежно від приналежності до цих груп (рас). Згідно з расистськими теоріями, люди різних рас розрізняються за соціально-біологічною поведінкою.

Рефлексія – філософський метод, за якого об'єктом пізнання може бути сам спосіб пізнання (гносеологія) чи знання, думка, вчинок (епістемологія).

Особистість – відображення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.

Саморегуляція – це завчасно усвідомлений і організований вплив суб'єкта на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному й очікуваному напрямку.

Свобода – можливість чинити вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей на основі знання об'єктивної дійсності. Відсутність вибору, варіантів розходження події рівносильна відсутності свободи, неволі, рабству.

Творчість – діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо).

Терпимість – здатність терпимо, поблажливо ставитися до чужих звичок, звичаїв, поглядів тощо.

Толерантність – у загальному значенні ослаблення чи відсутність можливості реакції на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. На індивідуальному рівні – це здатність сприймати без агресії думки, які відрізняються від власних, а також – особливості поведінки та способу життя інших. Терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань є умовою стабільності та єдності суспільств, особливо тих, які не є гомогенними ні у релігійному, ні в етнічному, ні в інших соціальних вимірах.

Цінність – будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, час, гроші, здоров'я тощо, заради якого вона живе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверзаев И. И. О формировании толерантности у учащейся молодежи / И. И. Аверзаев // Воспитание школьников. – 2010. – № 7. – С. 64–66.
2. Бескова Т. В. Методика исследования завистливости личности / Т. В. Бескова // Вопросы психологии. – 2012. – № 2. – С. 127–141.
3. Бондаренко О. Р. Психологическое консультирование: зависть и психическое здоровье / О. Р. Бондаренко, У. Лукан // Вестник Нижегородского университета имени Н. И. Лобачевского. – Серия «Социология. Психология. Философия». – 2008. – № 2. – С. 265–273.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Кер. вид проекту П. М. Мовчан, В. В. Німчук, В. Й. Клічак. – К.: Вид. центр «Просвіта», 2005. – 1332 с.
5. Гаврилова Е. Проблемы толерантности и пути их решения в школьном пространстве / Е. Гаврилова // Социальная педагогика. – 2010. – С. 45–49.
6. Глібов Л. Цяцькований осел : вибрані твори : [для серед. шк. віку / іл. Амброз Жуковський] / Леонід Глібов. – К. : Веселка, 1977. – 132 с.
7. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / Сергей Юрьевич Головин / [Сост. С. Головин]. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Кер. вид проекту П. М. Мовчан, В. В. Німчук, В. Й. Клічак. – К. : Вид. центр «Просвіта», 2005. – 1332 с.

10. Джанобилова М. К. Толерантность в воспитании подрастающего поколения / М. К. Джанобилова // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 березня 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. у-т внутр. справ ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України ; Консультац. Місія Європейського Союзу в Україні – Харків, 2017. – С. 93–96.
11. Дроб'язко П. І. Творчі групи вчителів / П. І. Дроб'язко // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 1. – С. 150–154.
12. Зібрання творів у 12 т. / Леся Українка. – К. : Наукова думка, 1975, т. 1, с. 59.
13. Кондратенко Д. А. Принцип толерантності. Розробка виховного заходу. [Електронний ресурс] / Освіта UA / Д. А. Кондратенко. – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/outschool/12542 – Назва з екрану.
14. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua>. 202016/12/05/konczercziya.pdf.
15. Короткий тлумачний словник української мови (Уклад.: Д. Г. Гринчишин, Л. Л. Гумецька) – К. : Рад. школа, 1978. – 296 с.
16. Костенко Л. Вірші [Електронний ресурс] / Л. Костенко // Режим доступу: https://24tv.ua/sila_slova_top7_vluchnih_virshiv_lini_kostenko_n795276 – Назва з екрану.
17. Крылов И. А. Полное собрание сочинений / И. А. Крылов. – М. : Гос. изд-во худож. лит., 1945–1946. – Т. 3. – 607 с.
18. Куттер Петер «Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей» / Перевод с немецкого С. С. Панкова. – СПб. : Б.С.К., 2004.
19. Лабунская В. А. Зависть, безнадежность и надежда как способы преобразования бытия субъекта / В. А. Лабунская // Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания

- анализа. – Краснодар: КГУ, Просвещение – Юг, 2005. – С. 120–137.
20. Литвиненко Н. Концепция справедливости Джона Ролза / Н. Литвиненко // Логос. – 2006. – № 1. – С. 26–34.
 21. Лісовенко А.Ф. Психологічне благополуччя особистостей схильних та не схильних до заздрощів / А. Ф. Лісовенко // Науковий вісник Херсонського державного університету: збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2016. – В.2, Т.1 – С. 85–90.
 22. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я» / І. П. Маноха. – Київ : Поліграфкнига, 2001. – 446 с.
 23. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
 24. Моляко В. А. Творческая конструктология (пролегомены) / В. А. Моляко. – К. : Освіта України, 2007. – 388 с.
 25. Моляко В. А. Скорая помощь души / В. А. Моляко. – Каменец-Подольский : ПП Мошинский В. С., 2006. – 387 с.
 26. Моргун В. Ф. Толерантність як чинник мотивації спілкування / В. Ф. Моргун / Становлення і розвиток особистості в умовах освітнього простору: теорія і практика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (14-15 травня 2015 р., м. Полтава). – Полтава, 2015. – 192 с.
 27. Муздыбаев К. К. Психология зависти / К. К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1997. – Том 18. – № 6. – С. 3–12.
 28. Педагогічний словник для молодих батьків – К.: ДЦССМ, перевидання. 2003. – 348 с.
 29. Содомора П. Терміносистема Святого Томи з Аквіну / П. Содомора, Львів, – 2010.
 30. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 364 с.
 31. Симоненко В. Вірші [Електронний ресурс] / В. Симоненко. – Режим доступу: <https://onlyart.org.ua/ukrainian-poets/vasyl-symonenko>. – Назва з екрану.

32. Стейн С. Д. Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Стейн, Говард Бук / пер. с англ. Е. А. Латыш. – М.: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
33. Толерантність [Електронний ресурс] / Вікіпедія Вільна енциклопедія. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki/Толерантність> – Назва з екрану.
34. Харламов И. Ф. Педагогика : [учеб. пособ. для ун-тов и пед. ин-тов] / И. Ф. Харламов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 1990. – 575 с.
35. Хомяков М. Б. Толерантность – парадоксальная ценность / М. Б. Хомяков // Журнал социологии и социальной антропологии. – СПб, 2003. – С. 98–112.
36. Цебржинський О. І. Психогенетика : Вибрані лекції / О. І. Цебржинський. – Миколаїв – Полтава, 2008. – 56 с.
37. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.
38. Шевченко Т. Г. Вірші [Електронний ресурс] / Т.Г. Шевченко // – Режим доступу : <https://onlyart.org.ua/ukrainian-poets/virshi-tarasa-shevchenka/virsh-tarasa-shevchenka-ne-tak-tiui-vorogy/> – Назва з екрану.
39. Що таке толерантність [Електронний ресурс] / Урядовий сайт для юних громадян. – Режим доступу : <http://children.kmu.gov.ua/school/1246.html> – Назва з екрану.
40. Яланська С. П. Психологічні аспекти розвитку толерантності особистості в освітньому середовищі / С. П. Яланська / Психологія особистості, м. Івано-Франківськ. – 2016. – № 1 (7). – С. 100–109.
41. Lisovento A.F. Envy and perfectionism: the interrelationship of the concepts / A.F. Lisovento // Наука і освіта. – Одеса, 2017. – № 1. – С. 67–71.
42. Mayer J. D. Emotional Intelligence as a standard intelligence / John D. Mayer, Peter Salovey, Devid R. Caruso, and G. Sitarenios // Emotion. – 2001, – Vol. 1. – № 3. – P. 232–242.

43. Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook / authors. : Inga Kapustian, Svitlana Yalanska, Tetiana Nikolashina et.al – Poltava : Publishing House «Simon», 2016. – 50 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Фотогалерея















Фотогалерею монографії укладено авторами на основі фото, репродукцій картин та малюнків, узятих з інтернет-джерел

Структура розвитку заздрості особистості



Формула уникнення заздрості

Згідно з визначеною структурою розвитку заздрості особистості пропонуємо формулу уникнення заздрості особистості:

$$УЗО = ПВП + РВП + М + ВС + НІ,$$

де: УЗО – уникнення заздрості особистості; ПВП – почуття власної повноцінності; РВП – розуміння власних переваг; М – мета, яку ставить особистість перед собою; ВС – володіння саморегуляцією; НІ – відсутність постійних порівнянь себе з іншими.

На основі визначеного змісту та структури розвитку заздрості розроблено рекомендації для її уникнення, що пояснюють зміст розглянутої вище формули уникнення заздрості особистості (УЗО):

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;

- 2) звертати увагу на власні переваги;
- 3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату.
- 4) намагатися не порівнювати надбання різних людей;
- 5) у разі відчуття безпорадності перед власною заздрістю (відсутність саморегуляції) детально ознайомитися з інформацією про негативний вплив психофізіологічних процесів, що її обумовлюють, на організм заздрісника.

Формула трансформації заздрості

Формула трансформації заздрості особистості в поштовх до дій для власного вдосконалення:

$$\text{ТЗО} = \text{ПВП} + \text{РВП} + \text{М} + \text{ВС} + \text{П} + \text{Т},$$

де: ТЗО – трансформація заздрості особистості; ПВП – почуття власної повноцінності; РВП – розуміння власних переваг; М – мета, яку ставить особистість перед собою; ВС – володіння саморегуляцією; П – порівняння себе з іншими; Т – творчість.

Відповідно до формули трансформації заздрості особистості (ТЗО) пропонуємо рекомендації для педагогів та практичних психологів:

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;
- 2) звертати увагу на власні переваги;
- 3) ставити перед собою мету й самостійно досягати бажаного результату;
- 4) намагатися не порівнювати надбання різних людей, а у випадку порівняння:
 - а) не перебільшувати значення певного роду відмінностей;
 - б) максимально використовувати його для власного самовдосконалення;
- 5) реалізувати власний творчий потенціал.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
Розділ 1. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ: ДЕСТРУКТИВНИЙ ВЕКТОР	5
1.1. Сутність поняття дурості.....	5
1.2. Сутність поняття заздрості	12
Висновки до першого розділу	32
Розділ 2. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ: КОНСТРУКТИВНИЙ ВЕКТОР	34
2.1. Сутність поняття толерантності	34
2.2. Програма розвитку толерантності студентської, учнівської молоді.....	37
2.3. Психолого-педагогічні і тренінгові засоби розвитку толерантності особистості в освітньому середовищі.....	56
Висновки до другого розділу	73
ПІСЛЯМОВА	75
АФОРИЗМИ, ВІРШІ ПРО ДУРІСТЬ, ЗАЗДРІСТЬ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ	77
ГЛОСАРІЙ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	97
ДОДАТКИ	102

Наукове видання

**Світлана Павлівна Яланська
Валентин Олексійович Моляко**

**ПСИХОЛОГІЯ ПРОТИСТОЯННЯ
КОНСТРУКТИВНОГО ТА ДЕСТРУКТИВНОГО**

Монографія

Літературний редактор – Мелешко В.А.

Комп'ютерна верстка – Корнілов О.В.

Мова українська

Підписано до друку: 14.06.2018 р.

Формат: 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 6,5. Наклад 300 прим.

Видавництво «Сімон»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру

видавців, виготовників і

розповсюджувачів видавничої продукції скрія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.

36011, м. Полтава, вул. Стрітенська, 37.

www.simon.com.ua

E-mail: simon@simon.com.ua

(0532) 50-24-01, (05322), 2-76-95, факс (05322) 7-05-87.