

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

Світлана Яланська, Валентин Моляко

**ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ:  
ПРОТИСТОЯННЯ  
КОНСТРУКТИВНОГО  
ТА  
ДЕСТРУКТИВНОГО**

*Монографія*

Київ – 2021

**УДК 159.923**  
**Я-51**

*Затвердила до друку вчена рада  
(протокол № від 01.06. 2021 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 успіху: протистояння конструктивного та деструктивного : монографія / Світлана Яланська, Валентин Моляко. – Київ, 2021. – 111 с.

ISBN 978-966-2989-84-7

*Дурість, заздрість, 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 успішної особистості.*

**УДК 159.923**

ISBN 978-966-2989-84-7

© Яланська С., Моляко В., 2021  
© , 2021

## 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 влаштувати 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. Падуя*

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 заздрощів 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 заздримо 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 шокуючої 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 вплітається 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;

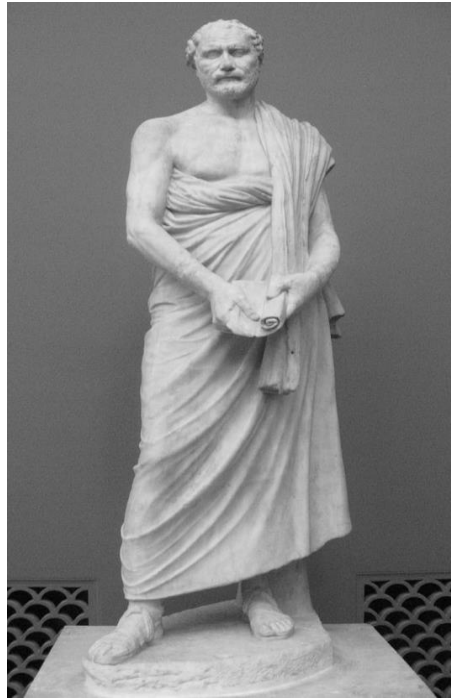
супроводжується зловтіхою при спогляданні невдач і нещастя того, кому заздять [23].

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, почесей, 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 хворюють 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!!!».

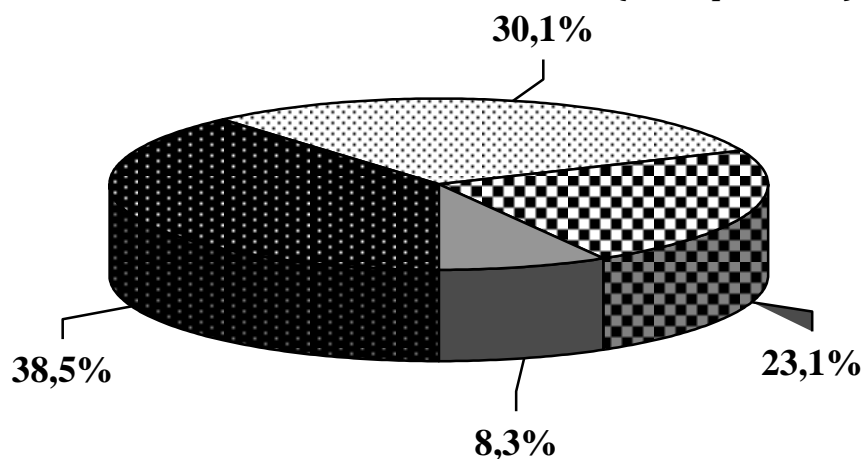
М. Янковчук, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, стверджує, що заздрість існує на всіх «рівнях». Спостерігається в різних колективах: дитячих, педагогічних та ін. Має деструктивний характер, руйнує й особистість заздрісника, і міжособистісні стосунки. Нічого позитивного заздрість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

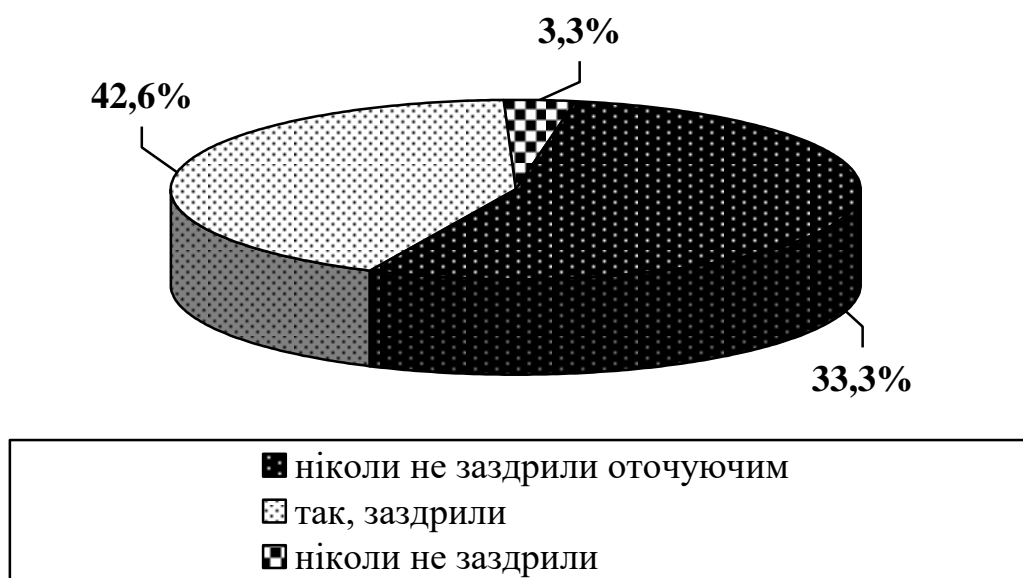
Питання заздрості цікавить і студентську молодь. Розглянемо результати анкетування студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (див. рис. 1.2.):



*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.

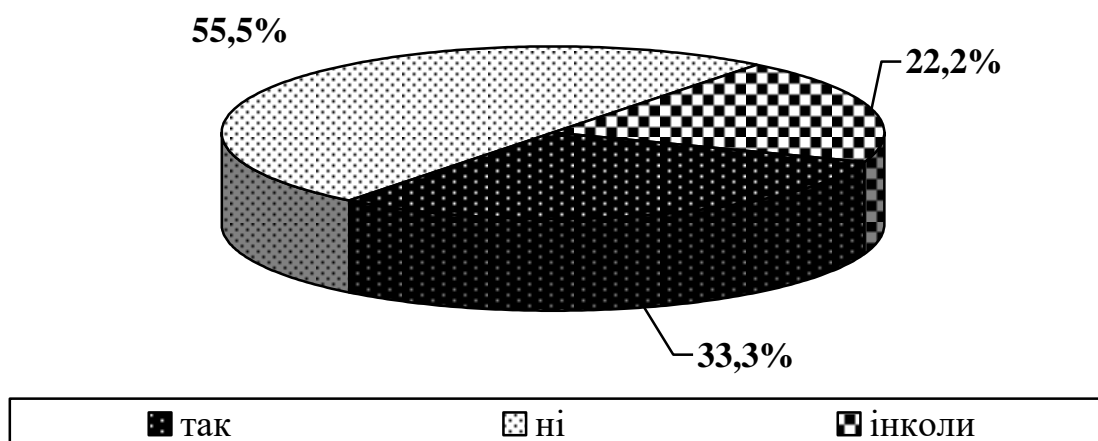
Результати відповідей на питання «Чи відчували Ви заздрість до оточення?» представлені на рис. 1.3.



*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.

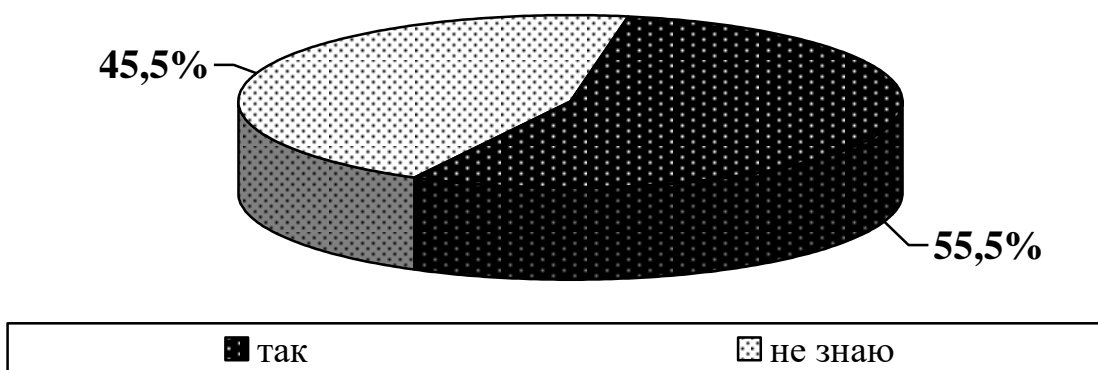
Відповіді на питання «Чи заздрите Ви?» узагальнено на рис. 1.4.



*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 склалися 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.

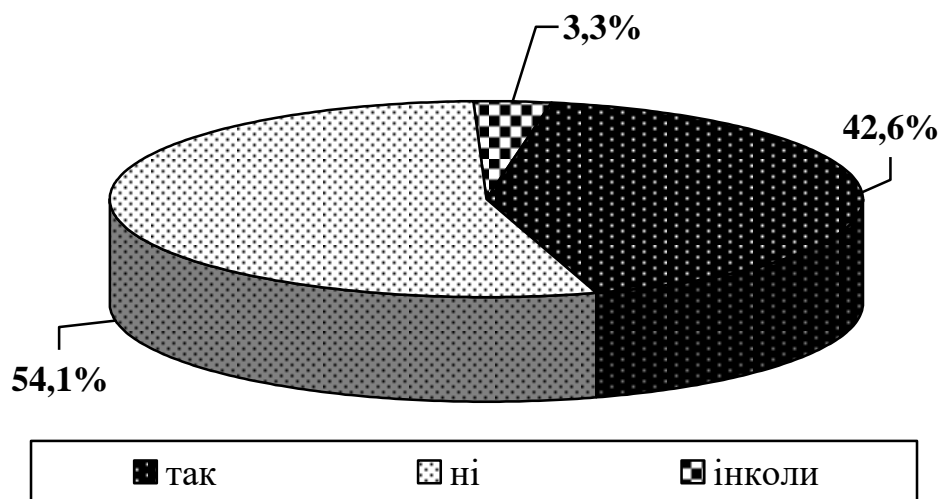


Рис. 2.1. Результати анкетування щодо питання «Чи має місце прояв інтолерантності з Вашого боку до оточення?»

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"> <li>1. Вступне слово ведучого</li> <li>2. Вироблення та прийняття правил роботи</li> <li>3. Міні-лекція на тему «Толерантність»</li> <li>4. Вправа «Толерантність та особистісний розвиток»</li> <li>5. Вправа «Вольові зусилля та досягнення мети»</li> <li>6. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?»</li> <li>7. Підбиття підсумків</li> </ol> <p><i>Заняття 2. «Позитивно мислимо»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступне слово ведучого</li> <li>2. Вироблення та прийняття правил роботи</li> <li>3. Міні-лекція на тему «Позитивне мислення»</li> <li>4. Вправа «Проти конфліктів, насильства та дискримінації»</li> <li>5. Вправа «Долаємо стереотипи»</li> <li>6. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»</li> <li>7. Підбиття підсумків</li> </ol>
2.	Формування і розвиток психологічної, стійкості, саморегуляції	<p><i>Заняття 3. «Саморегуляція та копінг-дії»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступне слово ведучого</li> <li>2. Вироблення та прийняття правил роботи</li> <li>3. Міні-лекція на тему «Саморегуляція та копінг-дії»</li> <li>4. Вправа «Я володію емпатією»</li> <li>5. Вправа «Проти агресії, заздрощів»</li> <li>6. Рубрика «Чи знаєте Ви, що...?»</li> <li>7. Підведення підсумків</li> </ol>

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

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. Олпорттом: 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.

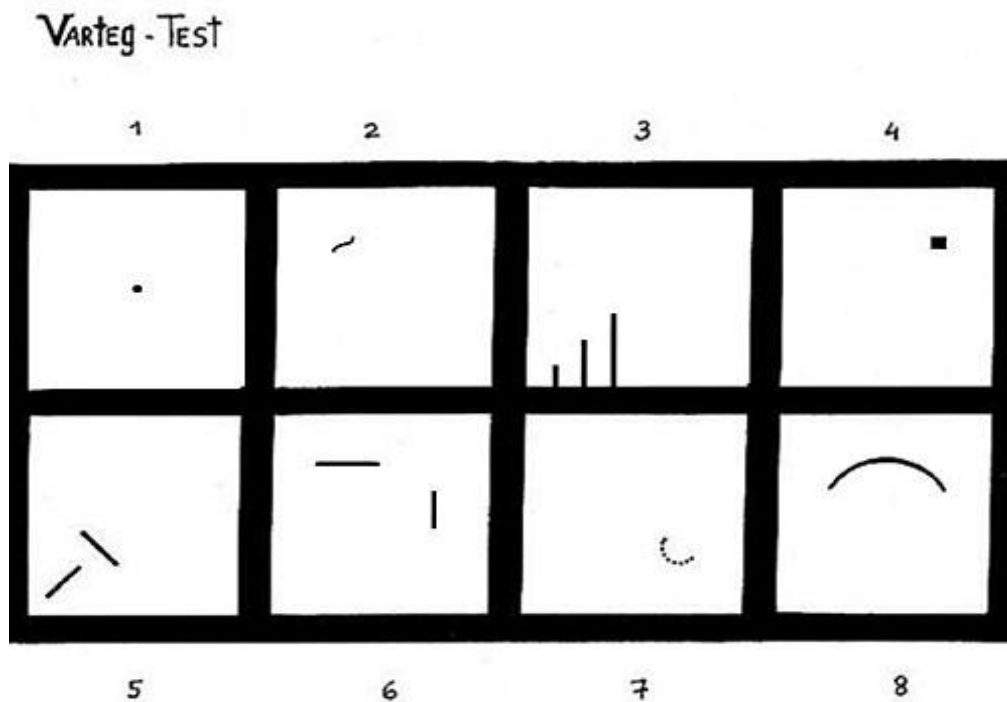
### II. Гра «Асоціативний кошик».

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) віднайдуть 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;
- цінуйте 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, уміннями, 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 «Допоможи 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 домівки 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 випливає 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 проспий!

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].

### **ЦЯЦЬКОВАНИЙ 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 ; Консультат. 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](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](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 конструкторология (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-taktiui-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.

## **Тема.**

### ***Поняття психології успіху. Секрети успіху відомих людей.***

**Мета:** з'ясувати сутність психології успіху, секрети успіху відомих людей.

**Основні поняття і терміни:** психологія успіху, успіх, успішність, успіх як подія, сенс життя, щастя, життєвий успіх, успішні особистості.

#### **План:**

1. Поняття успіху.
2. Успіх як подія. Порівняння понять «успіх» та «успішність». Успіх та його складові.
3. Сенс життя, щастя. Поняття життєвого успіху.
4. Короткі відомості про біографії відомих та успішних людей.
5. Секрети успіху.

#### **Література:**

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т.5, Ч.5. С. 20-25.
2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С.114-121.
3. Воляннюк Н. Феноменологія суб'єктної активності // Соціальна психологія. 2004. №3. С. 97-109.
4. Життєва компетентність особистості / За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. К.: Богдана, 2003. 520 с.
5. Пасечнікова Л.П. Формування успішної особистості: методичні рекомендації / Л.П. Пасечнікова. Донецьк: Каштан, 2008. 72 с.
6. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх // Рідна школа. 2005. №6. С. 3, 9.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

## **1. Поняття успіху.**

Поняття успіху носить комплексний характер і за своєю суттю є міждисциплінарним. Його вивченню присвячена значна кількість робіт з психології, філософії, соціології, педагогіки, управлінської діяльності.

*У предметному полі філософії* обґрунтування поняття «успіх» пов'язане з проблемою самовизначення особистості, реалізації її «проекту буття», життєвого призначення. Успіх розглядається як вирішення проблеми сенсу життя, а сенс життя, – як вираження уявлень про успіх. Вчені філософи роблять акцент на дослідженні сутнісної природи успіху, його буттєвих проявів, залежності сутнісного наповнення успіху від особливостей життєвої філософії людини, місця успіху у світоглядній картині особистості.

*У теорії управління* успіх розглядається як отримання максимального результату при найменших затратах енергії, часу і зусиль. Акцент робиться на досягненні поставлених цілей при мінімальних затратах матеріальних, соціальних і психологічних ресурсів. Успіх в цьому контексті є метою діяльності суб'єкта економічних відносин, а управління – необхідною умовою її досягнення. Основним фокусом дослідницьких інтересів є формування стратегій успішної діяльності, розробка методів, прийомів і технологій досягнення успіху, практичних схем підвищення ефективності діяльності, технологій самоменеджменту.

Специфікою *предметного поля соціології* в дослідженні успіху є зосередження на аналізі існуючих в суспільстві уявлень про успіх та успішних людей, ціннісних орієнтацій, символів та ідеалів, пов'язаних з успіхом, критеріїв та чинників досягнення успіху, факторів, що впливають на формування успішності людини, стратегій та практик успішної діяльності соціальних агентів.

*У рамках психологічного підходу*, досліджується особистісне переживання досягнення успіху, а сам успіх розглядається як основа самореалізації, особистості, тенденція до самоактуалізації та особистісного росту. Успіх з психологічної точки зору – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого прагнула особистість, співпадає з її очікуваннями або перевищує їх. Досягнення успіху передбачає оптимальне співвідношення між очікуваннями особистості та результатами її діяльності

## **2. Успіх як подія. Порівняння понять «успіх» та «успішність». Сенс життя, щастя.**

Терміни «успіх», «успішність» однозначно несуть смислове навантаження позитивної властивості. Поняття успішний за визначенням С. І. Ожегова, означає «такий, що містить у собі успіх,



вдалий», а поняття успіх – це «удача в досягненні чого-небудь і суспільне визнання». Удача, у свою чергу, трактується автором як «потрібний або бажаний результат справи». При цьому поняття «успіх», «удача», «бажання», з одного боку, ми можемо співвідносити з емоційними, тобто психологічними станами суб'єкта, а з іншого, – словосполучення «потрібний або бажаний результат справи» може означати, на нашу думку, відповідність досягнутого результату поставленим цілям діяльності.

**Життєва подія може бути очікуваною або несподіваною, тому успіх може становити собою подію для людини у тому випадку, якщо, по-перше,** даний успіх визнається самим суб'єктом, як успіх. Найчастіше це відбувається тоді, коли людина йшла до нього сама, мріяла, очікувала – йдеться про мотивацію особистості. В такому випадку успіх є подією, що створена, здійснена самою людиною – подія-вчинок.

**По-друге,** успіх є подією, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху» (С.Л. Рубінштейн), а отже, відповідає загальним ознакам події.

**По-третє,** успіх для особистості являє подію в тому випадку, коли суб'єкт повідомляє, оповідає будь-кому, навіть самому собі, про це. Адже «подія тільки тоді може стати подією, коли вона *описана* як подія. По суті подія – це значною мірою те ж саме, що й розповідь про неї. Тільки опис надає події цілісність, завершеність та визначеність».

Отже, успіх може також і не становити собою подію для особистості у випадках недотримання вищевказаних вимог. У даному дослідженні ми звертаємо увагу на ті випадки, коли успіх для людини становить подію, тому далі будемо використовувати вираз подія успіху, під якою розуміємо успіх як подію у вищевказаному аспекті.

*Проте найважливіший аспект успіху як події, полягає в тому, що успіх, як і подія, переживається особистістю і при цьому у внутрішньому світі людини відбуваються певні зміни. Важливо з'ясувати, які саме зміни відбуваються в цей час. Цей процес у цілому можна назвати переструктуруванням внутрішнього світу, в основі якого – «переведення» певної події, у нашому випадку – події успіху – у внутрішній світ, її «привласнення». При цьому внутрішній світ людини змінюється в цілому, якісно, а отже збагачується новими нюансами переживань, усвідомлень, смислів, пов'язаних з даною ситуацією.*

#### **Успіх та його складові**

Людина має вроджене бажання досягти успіху – це щось настільки ж природне для неї, як і подих. Одна з найбільших її потреб

досягти мети в житті, для чого необхідне знання механізму успіху.» *Успіх – це постійне здійснення тих цілей, що ми поставили перед собою і які винятково важливі для нас. Успіх – це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення. Це розвиток можливостей людини, розкриття її потенціалу.*

Сучасні дослідники активно вивчають умови досягнення життєвого успіху та фактори, що на нього впливають. Так, Б. Трейсі виділяє сім основних складових успіху:

1. Мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

2. Здоров'я й енергія – нормальний фізичний стан людини. У тіла є природна схильність до здоров'я, і воно ним піклується навіть при відсутності фізичного й ментального втручання.

3. Ставлення з любов'ю до тих, хто поруч з вами, з людьми, які вас люблять і піклуються про вас.

4. Фінансова свобода. Більшість неприємностей пов'язана із занепокоєнням про гроші.

5. Високі цілі й ідеали, що складають зміст вашого життя.

6. Самопізнання та самосвідомість, що йдуть рука об руку з внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями.

7. Відчуття самореалізації або того, що ви стаєте тим, ким хочете стати.

Дослідженнями психологів встановлено, що переважна кількість людей має необхідний для досягнення успіху потенціал духовної, моральної, емоційно-вольової, фізичної й інтелектуальної енергії, хоча правильно розпорядитися нею можуть тільки лічені одиниці. Багато хто просто не знає, як це можна зробити.

**За Романовським О.Г,** успіх це багатомірне поняття й механізм його досягнення включає цілий ряд факторів.

**По-перше,** успіх, пов'язаний з розкриттям потенціалу людини, залежить від неї самої, від її активності. Це не стільки наслідок незвичайного таланту й здібностей, скільки уміння застосовувати їх на практиці. Домогтися успіху не означає, що ми повинні робити щось особливе. Це значить, що ми повинні робити те, що й інші, але краще. Так що успіх – це те, чого люди домагаються лише завдяки своєму власному, тільки їм властивому потенціалові, завдяки своїй активності.

**По-друге,** успіх – це рух на шляху до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи, із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою

розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимими.

**По-третє**, для досягнення успіху людині необхідно постійно розкривати свої внутрішні здібності й резерви, що існують в процесі її розвитку і саморозвитку. Це здійснюється шляхом формування внутрішнього світу на основі неповторно-унікального досвіду. Цей процес потребує від індивіда продуктивної активності, що виражається в постійному корегуванні своїх дій, поведінки, вчинків. Усе це, у свою чергу, викликає необхідність самосвідомості й самооцінки, самоконтролю й відповідальності. **Самосвідомість і є тим стрижнем особистості, навколо якого формуються дії і вчинки людини, її думки й почуття.**

**По-четверте**, важливою складовою успіху є оволодіння майстерністю людських взаємин. Сюди входять комунікативна компетентність людини, ефективна стратегія й тактика особистого впливу, керування конфліктами, навички успішного лідерства й інші фактори, що впливають на взаємини людей

### **3. Сенс життя. Щастя. Поняття життєвого успіху.**

Сенс життя, сенс буття – філософська та духовна проблема, що має відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості.

Питання про сенс життя також може розумітися як суб'єктивна оцінка прожитого життя та відповідності досягнутих результатів початковим намірам, як розуміння людиною змісту та спрямованості свого життя, свого місця у світі, як проблема впливу людини на навколишню дійсність та постановки людиною цілей, що виходять за рамки її життя.

Завдяки життєвим успіхам людина відчуває себе щасливою. **Щастя** – психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині. Стан чи якість бути щасливим; насолоджувальний досвід чи емоція, що породжується від володіння добром чи задоволення бажань; втіха, приємність; благословенність.

Розпочинаючи розгляд поняття «життєвий успіх», хочемо зазначити, що, на нашу думку, воно є більш суб'єктивним, ніж поняття «успіх». Ця суб'єктивність полягає у тому, що життєвий успіх пов'язаний із життєвим проектом, планами і завданнями особистості.

Звичайно, що соціальне середовище має вплив на формування уявлень людини про життєвий успіх, але побудувати життєвий проект та обрати стратегії його реалізації може лише зріла особистість, виходячи із власного досвіду та індивідуальних потреб. Успіху можна досягти і в тих напрямках, які людині не цікаві і не є для неї вагомими. Говорячи про життєвий успіх, ми не можемо ігнорувати значущість для самої людини досягнень у важливих для неї напрямках життєдіяльності.

Отже, розглянемо основні підходи до визначення поняття «життєвий успіх».

Ю. М. Ільїна розглядає життєвий успіх крізь призму побудови та функціонування ментальної моделі, яка забезпечує досягнення успіху в житті та включає такі компоненти:

- фінансовий складник – відображає модель поведінки «у зароблянні, зберіганні фінансових статків, витратах»;
- комунікативний складник – відображає здатність особи «до встановлення, зберігання та розвитку конструктивних, розвивальних відносин»;
- досвідний складник – ідеться про усвідомлення «своїх карти психотравм» та копінг-стратегій;
- сімейний складник – усвідомлення родинних ролей, родинного профілю аналогічної та протилежної статі;
- віковий складник – співвідношення власного часу життя з «обов'язковою життєвою програмою»;
- здоров'я – створення власного психосоматичного профілю;
- гендерний складник – усвідомлення гендерних ролей, які бере на себе особистість;
- мотиваційно-ціннісний складник – усвідомлення власних цінностей і побудова стратегії життя на їх основі;
- емоційний складник – визначення «ресурсного стану, котрий дозволяє підтримувати життєву активність на бажаному рівні»;
- професійний складник – вибір оптимального для людини роду діяльності.

Зарубіжні вчені, говорячи про загальний життєвий успіх, виокремлюють такі його аспекти: наявність задовільних житлових умов, наявність задовільного працевлаштування, наявність задовільних взаємин із партнером, задовільні показники за шкалою тривожності й депресії.

Деякі дослідники розробляли питання уявлень різних людей про життєвий успіх та виявили, що такі уявлення залежать від віку, статі і професійної діяльності. Наприклад, для жінок більш характерними показниками життєвого успіху є наявність щасливої сім'ї, улюбленої роботи та здоров'я; для чоловіків – кар'єри і матеріальних цінностей.

Студенти вбачають життєвий успіх у побудові кар'єри, наявності сім'ї, народженні дітей. Менеджери до 25 років орієнтовані на професійне зростання, менеджери старші 25 років – на успіх в особистому житті.

Отже, на нашу думку, поняття «життєвий успіх» розкривається через такі компоненти: уявлення про життєвий успіх, що впливають на визначення важливих для індивіда сфер життєдіяльності, ті розкриваються через постановку життєвих завдань, які, у свою чергу, об'єднуються у життєвий проект і реалізуються через життєві стратегії. Важливо зазначити, що для постановки ефективних життєвих завдань особистість повинна оволодіти високим рівнем життєвої компетентності, а для реалізації життєвих стратегій важливою умовою є самоефективність.

### **Особистісний розвиток та концепція успіху**

Крім того, будь-які технології саморозвитку, психотехніки й концепції особистісного росту допомагають нам у досягненні цілей і прискорюють просування до них. Але для цього необхідно глибше усвідомити значення саморозвитку й почати працювати в цьому напрямку. На думку С. Хохеля:

– особистий розвиток є найкоротшим і найефективнішим шляхом до успіху й добробуту, хоча іноді він здається довгим;

– особистий розвиток є якісно новим, усвідомленим етапом розвитку людини, адже, після пробудження енергії творчості, він починає бурхливо й радикально змінювати обставини нашого життя доти, поки особистість не зникає, звільняючи місце для сутності, що сміє стати тим, чим вона може бути;

– особистий розвиток є поступовим самоціленням від усіх емоційних проблем і тілесних хвороб без систематичного й цілеспрямованого застосування ліків, засобів і методик;

– особистий розвиток є перебуванням у групі однодумців, пов'язаних взаємним притяганням і симпатією, а також усвідомленням загальної справи;

– особистий розвиток є завершенням циклу розвитку свідомості, що мислить винятково загальноновживаними, звичними для всіх категоріями, і перехід у вищі, творчі виміри свідомості – із прижиттєвим центруванням свідомості в цих вимірах;

– особистий розвиток є постійним самовдосконаленням і самоусвідомленням, що веде до вироблення нових якостей;

– особистий розвиток є постійним навчанням, де кожен, допомагаючи іншому, одночасно перебуває учнем стосовно більш розвинутих типів свідомості, що іноді не має інших каналів зв'язку з нами, крім уявних. Неможливо досягнути все, тому що це означатиме зупинку в розвитку.

Успіх завжди включений у ланцюжок дій, він ніколи не виявляється сам по собі, не є самоціллю. Скоріше він служить задоволенню, що, у свою чергу, є живильним середовищем для подальших дій, що служать меті самореалізації. Успіх вимірюється внеском у досягнення особистістю задоволеності життям, іншими словами, тим, що збагачує або поглиблює зміст усього життя. Від задоволення виходять нові стимули до росту, що не обов'язково повинні бути пов'язані з роботою, а можуть відноситися до емоційної зрілості людини або розвитку інших сторін її потенціалу, що означає рівною мірою й успіх.

*Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх і внутрішніх факторів і починаємо ми, природно, зі зміни того, що найбільше нам доступне, тобто з нас самих. Для цього необхідно знати себе. Самосвідомість людини формується в процесі її повсякденного спілкування з природою, іншими людьми, із суспільством, через пізнання яких вона приходить до розуміння самої себе. Це зводиться, по суті, до усвідомлення людиною своєї ідентичності, стійкості, цілісності в різних ситуаціях. Свідомість, пізнаючи світ, робить гнучкішою, доцільнішою й продуктивнішою діяльність людини, у той час як самосвідомість, звернена всередину її фізичної і психічної сутності, прагне підвищити ефективність і надійність людини як системи, що діє в предметному світі.*

Таким чином, серед основних складових орієнтації досягнення життєвого успіху особистістю виділяють: мотиваційну, рефлексивну, когнітивну, діяльнісну складові.

#### **4. Короткі відомості про біографії відомих та успішних людей**

Успіх і його досягнення – одна з найпопулярніших тем у сучасній психології. Написані вже тонни книг на тему «як досягти успіху», а глянцеві журнали нав'язують нам однотипні образи успішних людей.

Але що таке успіх насправді? І чи дійсно він відповідний до стандартів суспільства: престижна високооплачувана робота, автомобіль дорогої марки, одяг від відомих дизайнерів?

Вислів «батька» коучингу (сучасної технології допомоги людині в досягненні його цілей і розкритті потенціалу) Томаса Леонарда: «Клієнт сам для себе визначає, що таке успіх».

Це дає можливість рухатися саме до свого успіху, а не до нав'язаного кимось образу.

## **Біографії успішних людей.**

*«Людина, яка здатна працювати й думати, приречена на успіх».*

*«Якщо у тебе є ентузіазм, ти можеш зробити все, що завгодно.*

*Ентузіазм— це основа будь-якого прогресу»*

*«Коли здається, що весь світ налаштований проти тебе, пам'ятай, що літак злітає проти вітру!»*

*«Мій секрет успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі і з його і зі своєю точок зору»*

### **Генрі Форд**

Форда називають одним із найбагатших і найвпливовіших підприємців в історії. А його справа досі живе та процвітає!

Напевно, в сучасному світі дуже складно буде знайти людину, який би ніколи не чув імені Генрі Форда. Історія успіху цієї людини настільки захоплююча, що про неї писав один історик і теоретик менеджменту.

Американський інженер, що став чудовим винахідником і неперевершеним управлінцем зміг створити підприємство, якої донині випускає одні з кращих машин в усьому світі. Цей промисловець став засновником компанії «Ford Motor Company».

Він вважається батьком автомобільної промисловості Сполучених Штатів Америки, і відомий всім як талановитий організатор поточно-конвеєрного виробництва.

Майбутній інженер, Генрі Форд, був сином мічиганського фермера, який емігрував з Ірландії. Народився він 30 липня 1863 року, і з самого дитинства був нелюбим батьком.

Той вважав, що маленький Генрі веде себе зовсім не так, як личить поводитися маленькому мешканцю ферми. Батько вважав хлопчика квіточкою і ледарем, адже Генрі вів себе як принц. Звичайно, малюк виконував всі накази, але робив це з явним небажанням. Відчуваючи ненависть до курей, корів і всьому, що з цим пов'язано, Генрі постійно думав про те, як організувати все це іншими способами.

Відомо, що все подальше життя змінило одна подія, яка сталася, коли Генрі було всього 12 років. Тоді батько подарував йому гарні кишенькові годинники. Хлопчик вирішив подивитися, як вони влаштовані, і розкрив кришку за допомогою викрутки.

Його очам постало справді дивовижне видовище. Частини механізму годинника дуже чітко взаємодіяли між собою, і навіть самий маленький гвинтик тут відіграє дуже важливе значення. Форд розумів, що недолік всього однієї частини механізму призведе до його некоректній роботі.

Після того, як годинник були розібрані, хлопчик дуже довго розмірковував над тим, що є наш світ? Адже це точно такий

годинниковий механізм, який складається з безлічі великих і маленьких частин, кожна з яких неймовірно важлива для життя в усьому світі.

Напевно, саме тоді в його голову і прийшла проста і геніальна ідея – досягти успіху можна тільки у тому випадку, якщо знати, на які важелі управління натискати, і як правильно організувати діяльність. Попутно Генрі навчився досить швидко ремонтувати годинники, і навіть протягом певного часу підробляв саме таким чином.

Друге потрясіння Форда траплялося трохи пізніше. Це була його зустріч з локомотивом, яка назавжди залишилася в пам'яті майбутнього мільярдера. Повертаючись з батьком на возі з міста, Генрі побачив велику машину, яка оповита пором. Форд подивився на машину, і зрозумів, що вона є самохідною. Тоді у Генрі з'явилася величезна мрія – провести хоча б 10 хвилин у кабіні шофера.

Коли Форду виповнилося лише 15 років, він прийняв самостійне рішення, залишив свою школу і вночі пішов в Детройт. Він прекрасно розумів, що фермером, як батько, він не стане ніколи, а значить і на фермі йому зовсім не місце. Генрі прибув на місце, і влаштувався на завод, де робили вагони для конки, однак занадто довго йому не вдалося тут протриматися.

Форд дуже швидко знаходив поломку в несправному механізмі, і незабаром обдарованому новачкові стали заздрити робітники. Саме вони і доклали максимум зусиль для того, щоб Форда звільнили як можна швидше. Тоді Генрі прийшов на інше місце роботи, яким став суднобудівних завод, а в нічний час він ремонтував будь-які часові механізми, щоб хоч якось виживати в чужому місті самому.

Тим часом Вільям Форд вирішив повернути сина в сімейний бізнес. Він запропонував хлопцеві 40 акрів землі у відповідь лише на одну обіцянку – ніколи більше не говорити про машини. Раптово Генрі погодився, але це був лише спосіб обдурити батька. Це стало прекрасним уроком для Генрі, і він назавжди засвоїв: бажаючи бути королем, слід вміти брехати.

Потім минуло ще трохи часу, і Форд вирішив женитися на Кларі Брайант, яка на три роки була молодшою, ніж інженер. У молодих людей було багато спільних інтересів, але найголовніше – Клара завжди вірила в успіх Генрі ще більше, ніж він. Це надавало молодій людині величезне бажання йти вперед, в напрямку успіху. Все життя мудра дружина Форда вміла показувати зацікавленість справами чоловіка, але ніколи не дозволяла собі втручатися в них.

Одного разу батько Форда побачив будинок сина порожнім. Справа в тому, що молода пара поїхала в Детройт, де Генрі зміг влаштуватися на роботу в Детройтської електричної компанії. Там він



став інженером, і почав працювати в тій сфері, яка завжди була цікава йому.

Для Форда примітним став 1893 рік. Саме тоді народився син Форда, а трохи пізніше Генрі зміг закінчити будівництво першого експериментального автомобіля. Незграбний «квадрацикл» важив 500 фунтів, а для пересування були використані колеса від велосипеда.

Генрі Форд працював ще в кількох компаніях з виробництва автомобілів, але з часом всі стали помічати, що Форд витрачає багато грошей на власні винаходи.

Тоді йому запропонували престижну роботу на високопоставленої посади, але лише з умовою, що Форд залишить всі свої винаходи. Інженер довго вагався, і коли дружина сказала, що прийме будь-яке його рішення, він почав «продавати себе».

Генрі Форд почав дуже важку роботу з пошуку компаньйонів, і після довгих поневірянь у 1903 році він зміг створити «Форд Мотор Компані». Цей талановитий механік-самоучка і на своє виробництво брав точно таких самородків. За всю свою кар'єру Форд не навчився навіть читати креслення, і тому всі моделі авто йому вирізали з дерева, і потім віддавали йому в руки.

Головним досягненням і неповторним тріумфом в житті Форда стало створення моделі «Т». Це дозволило змінити всі діючі концепції автомобілебудування. Успіх моделі «Т» перевершив всі очікування. Машина була запущена в масове виробництво, в якому Форд наполягав на уніфікації і стандартизації всіх деталей. З часом всі його думки дозволили створити конвеєрне виробництво, яке стало популярним у всьому світі і прославило Генрі Форда в очах багатьох поколінь.

*«Я не працюю більше для сьогодення, я працюю для майбутнього»*

*«Дія навіть найменшої істоти призводить до змін у цілому Всесвіті»*

### **Нікола Тесла**

Нікола Тесла – один з найзагадковіших вчених, набагато випередив свій час. По унікальності і прогресивності ідей його можна порівняти хіба що з великим Леонардо да Вінчі.

Хлопчик, який стане геніальним інженером, народився в простому сербському селі. Усю юність і молодість він боровся за визнання та право займатися винаходами. Нікола пережив непросту еміграцію в США, підступи конкурентів і довів, чого вартий насправді.

Завдяки Теслі ми користуємося змінним струмом й електричними моторами. Винахідник експериментував із блискавками й радіозв'язком. Він намагався передавати енергію без дротів. Тесла передбачив появу мобільного зв'язку, безпілотників, інтернету та інших технологій. Він влаштовував дивовижні шоу зі струмом, щоб популяризувати науку.

Постать Тесли овіяна легендами й загадками. Як синові простого священика вдалося стати геніальним інженером? Які риси характеру йому в цьому допомогли? Як Тесла робив свої дивовижні винаходи?

*«Кожен має робити те, що в нього виходить найкраще»* Волт Дісней

Про що мріяли у дитинстві ви? **Волт Дісней** мріяв стати художником, про парк розваг та велику родину. На нього чекатиме чимало випробувань. Він подолає знуцання батька та бідність. У 15 піде добровольцем на війну. Втратить роботу, бізнес та права на анімаційного героя. Проте одного дня усі його мрії здійсняться. У Волтера буде все, що потрібно для щастя – велика родина, улюблена справа, надійний друг та мільйони на рахунку. А продовж життя він створить: перший у світі мультфільм з синхронним озвученням; відомий всім Діснейленд; Міккі Мауса та його друзів; улюбленні дитячі мультики про Білосніжку, Піноккіо, Дамбо, Пітера Пена, 101 далматинця, Сплячу красуню та інші.

Волт Дісней ненавидів рутинну роботу. Він хотів займатись тим, що приносить задоволення. Саме тому Волт створював ідеї, а малював їх його вірний друг Аб Айверкс. Це був творчий дует двох друзів, які змінили світ анімаційного кіно. Міккі Маус їх спільна робота.

Ідея створити парк розваг спала Волтові на думку, ще коли йому було десять років. Він мріяв про місце, де буде цікаво і дітям, і дорослим. Діснейленд було збудовано, лише коли Волтер сам вже мав двох чудових доньок. На цей парк було витрачено понад 10 мільйонів доларів. У день відкриття країну Діснейленд відвідало 50 тисяч людей!

Парк розваг, який придумав Волт Дісней, став справжнім доказом того, що дива існують і казка може трапитися в житті кожної людини – як дитини, так і дорослого.

Попри оптимізм та звичну широку усмішку, Волт Дісней інколи сумував та зневірявся у власних силах. Тоді йому дуже допомагало самонавіювання. Дісней говорив сам до себе, що він молодець і все робить правильно. Як показує його життя – це працювало.

Волт-продюсер став рекордсменом по кількості статуеток «Оскар» у номінації «Найкращий фільм року». У його скарбничці опинилися 23 нагороди та 59 номінацій на цю премію. Побити рекорд Діснея з кількості нагород ще не вдавалося жодній людині у світі.

*«Часто люди не знають, чого хочуть, поки їм цього не покажеш»*  
*«Працювати треба не дванадцять годин, а головою»*

**Стів Джобс** був видатним підприємцем, винахідником і промисловим дизайнером. Він став піонером ери інформаційних технологій. Без дітища Джобса – бренду Apple – сучасний світ був би зовсім іншим. Його погляди змінили наше бачення сучасності.

**Стівен Пол Джобс** народився 1955 року в Сан-Франциско, штат Каліфорнія. Рідна мати Стіва – 17-річна студентка – після народження віддала дитину в прийомну сім'ю. Коли Джобсу було п'ять, сім'я переїхала у містечко Маунтин-В'ю, розташоване у самому центрі Кремнієвої долини.

Одного разу 12-річний Стів зателефонував голові компанії Hewlett-Packard Вільямові Г'юлету і попросив деталі, що були необхідні йому для складання якогось приладу. Поспілкувавшись з хлопчиком, Вільям вислав йому все необхідне і запросив у свою фірму попрацювати на канікулах. Під час роботи в Hewlett-Packard Джобс познайомився зі Стівом Возняком.

Закінчивши середню школу 1972 року, Стівен Джобс вступив до Рід-Коледж (Reed College) в Орегоні, але вже за 6 місяців покинув навчання. Юний Джобс продовжував жити в гуртожитку в кімнатах своїх друзів, бо не мав іншого житла. Займався на курсах каліграфії, що в майбутньому назвав основою для створення красивих фірмових шрифтів Apple. Щоб якось прожити, він здавав пляшки й ходив на безкоштовні недільні обіди до кришнаїтського храму. Разом з друзями займалися збором засобів для «зламування» телефонів.

У 20-річному віці разом зі Стівом Возняком заснував компанію Apple Computer, яка займалася виробництвом комп'ютерів власної конструкції. Автором більшості розробок був Возняк, тоді як Джобс виступав маркетингом. Компанія Apple була створена в гаражі, на прикладі багатьох американських комп'ютерних компаній того часу, що намагалися протистояти комп'ютерному гіганту ІВМ. Стів Джобс був керівником компанії та її менеджером, у той час як Возняк був конструктором першого персонального комп'ютера. Вже через десять років після заснування, Apple стала одним із лідерів ринку персональних комп'ютерів, що оцінювалася в 2 млрд доларів США та нараховувала вже 4000 працівників.

Джобс став виконавчим директором Apple в 1981 році. Протягом багатьох років він не обіймав жодної керівної посади в компанії, хоча мав у своїх руках усю повноту влади. Прибуток Джобса тоді становив 486 млн доларів США.

*«Успіх – це здатність іти від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму»*

*«Понад усе на світі я прагну репутації сміливця»*

**Вінстон Черчилль**

Вінстон з дитинства був сильним та сміливим. Стосунки з батьком не склалися, він якось зауважив, що вони майже не розмовляли одне з одним. Незалежний та задиркуватий характер

Черчилля не сприяв успішності його шкільного навчання, доволі часто його карали за різні провини. У молоді роки майбутній політик встиг чимало повоювати, дослужившись в підсумку до чину полковника. Черчилль брав участь у бойових діях в Європі, Південній Америці, Азії та Африці. Він навіть потрапив за ґрати через військовий стан. Вінстон завжди мріяв бути генералом, але доля приготувала юнаку дещо інше. Він був дуже талановитим не тільки у військовій справі. Майбутній прем'єр-міністр чудово малював, писав книги, своїми руками побудував власний маєток і мав блискучу пам'ять. Одного разу він напам'ять прочитав 1200 рядків з книги про історію Стародавнього Риму, аби виграти у парі.

*«Є тільки два способи прожити своє життя. Перший – так, ніби ніяких чудес не буває. Другий – так, ніби все на світі є дивом»*

### **Альберт Ейнштейн**

Альберт Ейнштейн був чудовим фізиком. Він відкрив багато фізичних законів і був попереду багатьох учених свого часу. Але люди називають його генієм не лише за це.

Хлопчик Ейнштейн зростав замкнутим і нетовариським і не демонстрував яких-небудь значних успіхів в школі. Поширеною є думка, що в дитинстві Альберт Ейнштейн був не здібний до навчання. Як докази наводяться низькі показники, які він демонстрував у школі, а також той факт, що майбутній геній вельми пізно почав ходити і говорити. Коли Альберту було 5 років, його батько вперше показав йому компас. Це перше враження від знайомства з технікою у Ейнштейна збереглося на все життя і, як він сам визнавав, визначило його захоплення всілякими механізмами і наукою.

Професор Ейнштейн був філософом, який ясно розумів закони успіху, і пояснював їх так само добре, як і свої рівняння. Ось десять цитат з величезного списку його чудових висловів.

1. Людина, яка ніколи не помилялася, ніколи не пробувала зробити що-небудь нове. Більшість людей навіть не пробує робити нічого нового через страх помилитися. Але цього не треба боятися. Найчастіше людина, що зазнала поразки, дізнається про те, як перемагати, більше, ніж той, до кого успіх приходить відразу.

2. Освіта – це те, що залишається після того, коли забуваєш все, чому вчили в школі. Через 30 років ви абсолютно точно забудете все, що вам доводилося вивчати в школі. Запам'ятається тільки те, чому ви навчилися самі.

3. У своїй уяві я можу малювати як художник. Уява важливіша за знання. Знання обмежені. Уява охоплює весь світ. Коли розумієш наскільки далеко людство просунулося з печерних часів, сила уяви

відчувається в повному масштабі. Те, що ми маємо зараз, досягнуте за допомогою уяви наших прадідів. Те, що у нас буде в майбутньому, буде побудовано за допомогою нашої уяви.

4. Секрет творчості полягає в умінні приховувати джерела свого натхнення. Унікальність вашої творчості часто залежить від того, наскільки добре ви вмієте ховати свої джерела. Вас можуть надихати інші великі люди, але коли на вас дивиться весь світ, ваші ідеї повинні виглядати унікальними.

5. Цінність людини повинна визначатися тим, що вона робить, а не тим, чого здатна досягти. Намагайтеся стати не успішною, а цінною людиною. Якщо подивитися на всесвітньо відомих людей, то можна побачити, що кожен з них щось дав цьому світу. Потрібно давати, щоб мати можливість брати. Коли вашою метою стане збільшення цінностей у світі, ви підніміться на наступний рівень життя.

6. Є два способи жити: ви можете жити так, як ніби чудес не буває і ви можете жити так, як ніби все в цьому світі є дивом. Якщо жити, ніби нічого в цьому світі не є дивом, то ви зможете робити все, що захочете і у вас не буде перешкод. Якщо ж жити так, ніби все є дивом, то ви зможете насолоджуватися навіть самими невеликими проявами краси на цьому світі. Якщо жити одночасно двома способами, то ваше життя буде щасливим і продуктивним одночасно.

7. Коли я вивчаю себе і свій спосіб думати, я приходжу до висновку, що дар уяви і фантазії означає для мене більше, ніж будь-які здібності до абстрактного мислення. Мрії про все, чого б ви могли добитися в житті, – це важливий елемент позитивного життя. Дозвольте вашій уяві вільно блукати і створювати світ, в якому ви б хотіли жити.

8. Щоб стати бездоганним членом стада овець, потрібно в першу чергу бути вівцею. Якщо ви хочете стати успішним підприємцем, потрібно починати займатися бізнесом прямо зараз. Хотіння почати, але страх наслідків – це Вас ні до чого не приведе. Це справедливо і в інших сферах життя: щоб виграти, перш за все потрібно грати.

9. Потрібно вивчити правила гри. А потім, потрібно почати грати краще за всіх. Вивчіть правила і грайте краще за всіх. Просто, як і все геніальне.

10. Дуже важливо не перестати ставити питання. Цікавість не випадково дана людині. Розумні люди завжди ставлять питання. Запитуйте себе та інших людей, щоб знайти рішення. Це дозволить вам дізнаватися нове і аналізувати власне зростання.

## **5. Секрети успіху.**

У багатьох успішних людей, що реалізують свої цілі і свій потенціал, можна виділити загальні риси, які відрізняють їх від інших. Чим успішна людина відрізняється від неуспішної?

**Топ-10 якостей успішної людини:**

1. *Успішна людина шукає можливості, неуспішна – відмовки і все нові перешкоди.*

Візьмемо таку ситуацію – брак грошей. Успішна людина буде шукати можливості заробити, знання, як керувати грошима; неуспішний – причини, чому він не може запрацювати в «цій» країні.

2. *Успішна людина діє, неуспішна відкладає дію на потім.*

Успішний діє, незважаючи на лінь, страх, незнання. Неуспішний постійно накопичує знання, які не застосовує, весь час чекає сприятливого моменту, а він все ніяк не настає.

Як влучно підмітив один мудрий чоловік: «Літо – мертвий сезон і пора відпусток, осінь – пора відправляти дітей до школи, зима – новорічні канікули, весна – початок дачного сезону. А краще жити-то коли? «

3. *Успішний прагне до більшого, ніж він є зараз, неуспішний воліє, щоб залишався статус кво.*

«Тоді не міг, а зараз зміг», – внутрішній діалог успішної людини. «А навіщо? І так зійде «, – внутрішній діалог неуспішної людини.

4. *Успішний впаде і знову підніметься, неуспішний боїться впасти, зробити помилку, а якщо падає, то вже не прагне піднятися.*

У біографіях знаменитих людей часто можна прочитати про моменти поразки, серйозних втрати. Це своєрідний момент істини, поведінка в якому і визначає успішність людини.

5. *Успішний – самовмотивований, неуспішним потрібна мотивація ззовні.*

Як правило, успішний мотивований азартом, бажанням довести свою силу, щирим інтересом до самої діяльності. Неуспішного треба постійно мотивувати матеріальними благами, схваленням оточуючих.

6. *Успішний ризикує, неуспішний боїться ризикувати.*

На щастя чи на жаль, життя непередбачуване, і в найкращий план можуть втрутитися несприятливі обставини. Успішна людина розуміє це і робить крок у невідомість.

7. *Успішний терплячий, готовий довго йти до своєї мети, неуспішний хоче все і відразу.*

Хтось із великих сказав: «Геній – це 1% везіння і 99% наполегливої праці».

8. *Успішний не боїться відмов, неуспішного відмови вибивають з сідла.*

«Життєвий успіх людини визначається кількістю «незручних розмов», які він витримав», – Тімоті Ферріс.

9. *Успішний вірить в себе, неуспішний вірить словам інших про себе.*

Показовим у цьому сенсі психологічний експеримент: за змовою всі учасники називали квадрат колом, і тільки один учасник, який не знав про змову, стверджував зворотне. Більшість людей, що не знали про змову, через деякий час погоджувалися з загальною точкою зору.

10. *Успішний слідує поклику великої мрії, гідної мети в житті, неуспішний переслідує дрібні цілі.*

Історії відомо чимало прикладів, коли справжній успіх приходив до тих, хто обирав недосяжну на перший погляд мету, яка значно перевищувала їх можливості на момент вибору.

Кожна людина може стати успішною, якщо захоче і розвине в собі необхідні якості. Якщо ви хочете, щоб вас зараховували до щасливих людей, якщо хочете створити атмосферу, в якій ви щиро радієте від того, як ви живете, вас можуть зацікавити три принципи успішної людини. Вчені виділили їх аналізуючи долі відомих людей.

#### 1. *Віра в себе*

Якщо ви не вірите в себе, як ви можете чекати, що інші повірять у ваші сили? Адже впевненість – ліки від невдач.

Якщо ви не вірите, що у вас може бути життя, про яке ви мрієте, якщо не вірите, що можете добитися всього, чого хочете, буде дуже важко створити успішне життя.

Коли ви відчуваєте впевненість в своїх силах, ви здатні бачити, у вас є амбіції і бажання діяти.

Всі успішні люди вірили в себе. Вони були впевнені в правоті своєї точки зору, і це допомагало їм досягати успіху і доводити до кінця те, що хотілося.

Всі успішні люди вірили в себе. Вони були впевнені в правоті своєї точки зору, і це допомагало їм досягати успіху і доводити до кінця те, що хотілося.

Якщо немає віри в себе, то все, чого ви досягаєте, занурюється в пучину сумнівів і страху. Ви шкодите самому собі і постійно думаєте, що недостатньо хороші або вважаєте себе невдахою.

Нам все варто вірити, що ми здатні зробити неможливе можливим.

Коли ви по-справжньому вірите в себе і в свої здібності, обов'язково прийде успіх, – незалежно від того, чого ви хочете досягти. Тим часом, зверніть увагу, що деякі вчені стверджують, що успіх в кар'єрі залежить від зубів ... Так що доведеться подружитися зі стоматологом.

## 2. Постановка мети

Якщо вам хочеться домогтися успіху в житті, важливо усвідомлювати свою мету.

Якщо ваша мета – заробити грошей і стати знаменитим, ви ніколи не досягнете успішності в житті.

Успіх, який відчувається завдяки грошам і славі, – всього лише тимчасове явище. Грошові кошти та популярність служать тільки розвитку нашого еґо і не можуть подарувати справжнє відчуття щастя. Це доведено часом і підтверджено тими, хто заробив мільярди.

Для того, щоб створити по-справжньому успішне життя, ваш намір має підкріплюватися поставленим перед вами завданням, спрагою творчості і тим, що добре саме для вас.

Коли ваша мета співзвучна з завданням, поставленим перед вами, міняйте своє життя і світ навколо себе, проявляйте свої таланти і розумові здібності, і ви відчуєте справжній успіх і задоволення незалежно від результату.

До слова, сильний намір, що виходить з глибин свідомості, допомагає бути мотивованим і рухатися вперед.

## 3. Усвідомлення успіху зараз

Успіх оточує вас тут і зараз.

Щоб почати залучати успіх в своє життя, потрібно зробити паузу і побачити, що успіх супроводжує вас прямо зараз. Як говорять учені, існує прямий зв'язок між красою, успішністю і економічним благополуччям. А якщо взяти таку точку зору, що кожна людина по-своєму гарна, і некрасивих людей не буває, тоді шанси побачити свій успіх є у всіх нас.

Успіх навколо вас: і чим більше ви вітаєте його, чим більше ви радієте цьому, тим більше процвітання буде у вас в подальшому.

Якщо ви усвідомлюєте, що ви вже успішні і відчуєте це на глибинному рівні, це додасть впевненості в своїх силах. Тоді ви зможете відчувати вдячність за те, що є у вас вже в житті, і поліпшите собі настрій.

Істина полягає в тому, що ви вже успішні. І як тільки ви це усвідомлюєте, ніщо вас не зупинить на шляху до своєї мети.



### **Питання для дискусій та самоконтролю:**

1. Розкрийте особливості поняття успіху.
2. Охарактеризуйте успіх як подію, основні його складові. Порівняйте поняття «успіх» та «успішність».
3. Сенс життя, щастя. Поняття життєвого успіху.



4. *Конкретизуйте короткі відомості про біографії відомих та успішних людей. Наведіть приклади секретів успіху.*

### **Тема.**

**Мотивація успіху. Спілкування як умова досягнення успіху.**

**Мета:** з'ясувати сутність мотивації успіху, особливості спілкування як умови досягнення успіху.

**Основні поняття і терміни:** особистість, спрямованість, психологія успіху, успіх, мотивація успіху, спілкування.

### **План:**

1. Психологія успіху та психологічна структура особистості.
2. Поняття про спілкування.
3. Структура спілкування. Види, функції та засоби.
4. Стили спілкування. Міжособистісні стосунки, їх зміст.
5. Поняття про групи.
6. Поняття лідерства.

### **Література:**

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т.5, Ч.5. С. 20-25.

2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С.114-121.

3. Воляннюк Н. Феноменологія суб'єктної активності // Соціальна психологія. 2004. №3. С. 97-109.

4. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх // Рідна школа. 2005. №6. С. 3, 9.

5. Пасечнікова Л. П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 34. Запоріжжя, 2005. С. 155-159.

6. Пасечнікова Л.П. Сутнісний зміст поняття «життєвий успіх» особистості // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 35. Запоріжжя, 2005. С. 219-222.

7. Пасечнікова Л. П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості // Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій: матеріали міжнар. конф. Ч. 4(2): «Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку», 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. Суми, 2008. С. 181-184.

8. Святобатько Л. М. Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти) // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т.5, ч.5. С.281-284.

## **1. Структура особистості та мотивація успіху.**

**Основними компонентами особистості** є її спрямованість або вибіркове (селективне) ставлення людини до дійсності, можливості, характер, самоуправління („Я»).

1. *Спрямованість* – це система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси.

Сутність спрямованості пов'язана не стільки з тим, чого хоче людина, скільки з тим, чому вона цього хоче. Тобто варто довідатися про мотивацію, що визначає потреби, мотиви, наміри, інтереси, прагнення, цілі. Не лише, що встигла зробити людина у своєму житті, а й те, до чого вона прагне і в ім'я чого.

Спрямованість завжди соціально обумовлена й формується в онтогенезі в процесі навчання й виховання, виступає як властивість особистості, що проявляється – світоглядно, професійно – у діяльності, пов'язаній з особистим захопленням, заняттям чим-небудь у вільний від основної діяльності час (наприклад, творчістю, фізичними вправами, риболовлею, спортом тощо).

У всіх цих видах людської активності спрямованість проявляється в особливостях інтересів особистості: цілях, які ставить перед собою людина, потребах, пристрастях і настановах, здійснюваних у потягах, бажаннях, схильностях, ідеалах тощо.

Потяг – недостатньо повно усвідомлене прагнення до досягнення чого-небудь. Нерідко в основі потягу лежать біологічні потреби індивіда.

Схильність – прояв потребнісно-мотиваційної сфери особистості, що виражається в емоційній перевазі того або іншого виду діяльності або цінності.

Ідеал – образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

Позиція – стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

2. *Можливості* – другий компонент особистості, що охоплює систему здібностей, яка забезпечує успіх діяльності. Здібності взаємопов'язані та взаємодіють одна з одною. Кожен з нас знає свою основну, провідну здібність, і підпорядковану. Підпорядкована підсилює основну здатність чи талант.

3. *Характер або стиль поведінки* людини в соціальному середовищі є третім компонентом особистості. *Характер* – це складне синтетичне утворення, де в єдності проявляються зміст і форма духовного життя людини. Хоча характер і не відображає особистості в цілому, проте являє собою складну систему властивостей особистості, спрямованості і волі, інтелектуальних та емоційних якостей, типологічних особливостей, які проявляються в темпераменті.

У системі характеру можна виокремити моральні (скромність, співчутливість або черствість у взаєминах із людьми, відповідальне ставлення до суспільних обов'язків) та вольові якості поведінки і способи розв'язання практичних завдань. (рішучість, наполегливість, мужність), які забезпечують певний стиль

Отже, морально-вольові якості складають дійсну основу характеру.

4. *Система управління („Я») – це ствердження самосвідомості. Воно здійснює саморегуляцію (підсилює або послаблює діяльність), самоконтроль і корекцію дій і вчинків; передбачення і планування життя і діяльності.*

Найвищий рівень самоуправління у більшості випадків досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла вершини всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування.

## **2. Мотивація успіху. Класифікація потреб. Потреби й мотиви**

Основу мотиваційної сфери особистості становлять **потреби** – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.

### **Класифікація потреб**

1. Базові – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності й відпочинку.

2. Похідні потреби формуються на основі базових, до них належать естетичні потреби, потреба в навчанні.

3. Вищі потреби включають, насамперед, потреби у творчості й творчій праці.

Для того, щоб включити людину до вирішення тієї чи іншої проблеми, потрібно знайти ту мотивацію, яка спонукала б її до діяльності.

**Мотивація** (від фр. *motiv* – спонукка) – це комплекс спонукальних причин, потреб під впливом яких так чи інакше діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, являє собою психологічну форму мотиву поведінки.

**Потреба** – це нестаток суб'єкта в чомусь конкретному, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному об'єктивному і суб'єктивному середовищі.

Потреба (нестаток у чомусь) – Мотивація (усвідомлення потреби) – Мотив (обґрунтування рішення). Так виглядає схема переходу потреби в мотив.

**Мотивом** може стати тільки усвідомлена потреба і тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації (усвідомлення потреби), безпосередньо переходять у дію. З часом, якщо дія стала звичною, між потребою та дією встановлюється прямий зв'язок. Процес мотивації, здійснений раніше, залишається в неактуалізованому стані.

Мотиви організовують і спрямовують поведінку людини, вони пов'язані із задоволенням визначеної нею потреби. Мотиви відрізняються один від одного видом потреби, яка в них виявляється; формами, котрих вони набувають; широтою чи вузькістю, конкретним змістом діяльності, в якій реалізуються.

Уперше проблему мотивів та стимулів підняв Адам Сміт, який вважав, що людьми управляють егоїстичні мотиви, постійне бажання поліпшити своє матеріальне становище. Але він розумів лише мотивацію підприємця, а мотивація працівників, учасників виробничого процесу його не цікавила.

Ця прогалина була виправлена американським засновником організації праці Ф.І.Тейлором, який стверджував, що працівниками управляють тільки інстинкти задоволення потреб фізіологічного рівня, тому їх можна приводити в дію за допомогою елементарних стимулів.

Кожен прагне працювати менше, а отримувати більшу платню. Примусова сила адміністратора – головна мотивація до праці.

Найбільш популярною із теорій мотивацій є концепція американського психолога Абрахама Маслоу (1908 – 1970), який першим запропонував класифікацію потреб, побудувавши своєрідну ієрархію у якій вищі запити не виступають на перший план, доки не будуть задоволені нижчі потреби.

### **Рівні потреб (за Маслоу А.) або ієрархія потреб**

1. Основні фізіологічні потреби (потреба в їжі, воді, сні, житлі, фізичній активності, сексуальному задоволенні). Стимул до їх задоволення – гроші.

2. Потреба у безпеці. Стимули – гарантована робота, соціальне страхування, пенсійне забезпечення, можливість без боязні вкласти гроші, цінні папери в банках, інвестиційних закладах.

3. Соціальні потреби. Люди потребують підтримки, любові, контакту з іншими людьми (особливо це відчутно у людей, котрі були довгий час безробітними).

4. Потреба у повазі і самоповазі. Мало відчувати особисту потребу для організації, люди хочуть бути у своєму середовищі, щоб їх поважали, признавали у якості унікальних особистостей.

5. Потреби у самореалізації, самоактуалізації. Кожна людина прагне реалізувати свій потенціал, постійно самовдосконалюватися, найти своє місце в житті.

Отже, більш високі потреби в цій ієрархії, за рідкісними винятками, не можуть бути задоволені, поки не будуть задоволені нижчі потреби. Наприклад, коли людина голодна, або її життя під загрозою, або людина перебуває в умовах серйозної небезпеки, – вона навряд чи зможе реалізувати себе як талановитий художник або музикант (самоактуалізуватися).

Отже, **самоактуалізована особистість** – це людина, яка адекватно сприймає реальність, цілком приймає себе й інших, проста й природна, зосереджена на справі, яку вважає важливою, незалежна, творча...

Загалом це образ людини психічно здорової, гармонійної, такої, що живе плідним життям. Це людина, яку хочеться наслідувати.

Якості самоактуалізованої особистості – це правильно зазначені напрями, за якими слід рухатися, щоб розвиватися як особистість. Психологія особистості А. Маслоу – це гуманістична психологія, що ґрунтується на думці, що за природою людина внутрішньо не зіпсована.

Вище названі рівні були доповнені Мак Кленнандом і Герцбергом. Перший ввів поняття потреб у владі, успіхові і належності до групи; другий виділив гігієнічні фактори (розміри оплати праці,

міжособистісні відносини і характер контролю з боку безпосереднього керівника) і мотивуючі (відчуття успіху, просування по службі, визнання з боку оточуючих, відповідальність, ріст можливостей).

Мотиви бувають усвідомлювані (інтереси, переконання, прагнення) та неусвідомлювані (настанови і потяги).

Усвідомлювані – це мотиви, в яких усвідомлюється причина, що є основою вибору дій і вчинків людини.

Інтереси (від лат. *interesse* – бути всередині) – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, що реалізується у її спрямованості на певні об'єкти, прагненні глибше і повніше їх пізнати.

Виділяють такі види інтересів:

а) інтереси за змістом (навчальні, громадські, наукові, читацькі, трудові);

б) інтереси за метою (безпосередні та опосередковані).

Безпосереднім є інтерес до змісту певної діяльності і процесу її виконання. Він зумовлений емоційною привабливістю об'єктів.

Опосередковані виникають до результату діяльності, хоча сам процес не завжди цікавить суб'єкта.

в) інтереси за широтою (широкі та вузькі);

г) інтереси за стійкістю (стійкі та нестійкі).

**Переконання** – це вища форма спрямованості особистості, це система мотивів, що спонукають особистість діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду; це система знань, пропущених через почуття. Їх сила і міцність залежить не тільки від логічного обґрунтування, а й від їх життєвої важливості. Перетворення знань на переконання є складним і тривалим процесом.

Під час переконання відбувається подолання критичного ставлення співрозмовника пропонованим доказом. Переконана та людина, у якої ідеї поєдналися з почуттям і волею. Якщо знання утворюють упорядковану і внутрішню організовану систему поглядів, вони становлять світогляд.

**Світогляд** – система поглядів і уявлень про світ, про ставлення людини до суспільства, природи, самої себе. Світогляд кожної людини визначається її суспільним буттям й оцінюється в порівняльному зіставленні моральних та ідеологічних поглядів, прийнятих у суспільстві.

Людей, які мають стійкі переконання, за будь-яких обставин залишаються їм вірними, називають нонконформістами. Людей, які схильні до навіювання, мають слабку волю, необ'єктивні, не вміють висловлювати та відстоювати свої погляди, називають конформістами.

**Конформізм** (подібний, відповідний) – це некритичне прийняття людьми чужих думок при наявності в них самих власної думки, яка

суперечить думкам тих людей, чию точку зору вони приймають. Конформізм може бути результатом свідомого розрахунку, пристосування, пов'язаного з отриманням будь-якої вигоди або психологічним тиском, який робиться на цих людей з боку інших.

**Прагнення** – усвідомлений мотив, у якому виявлена потреба, що може бути задоволена за допомогою вольових зусиль.

Неусвідомлювані – це спонукання, у яких не усвідомлюється причина вибору дії і вчинків. При цьому людина не може пояснити, чому вона себе так поводить, а не інакше.

**Потяг** – неусвідомлюване, нецілеспрямоване спонукання, що виражається у чуттєвому переживанні потреби і не викликає активних дій, це первинний емоційний прояв потреби людини в чомусь. Наприклад, людина відчуває потяг до роботи, але що саме їй хочеться робити, вона спочатку не усвідомлює.

**Установка (настанова)** – неусвідомлювана готовність особистості до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена потреба. Вона проявляється в стійкій схильності до певного сприйняття, осмислення й поведінки. Настанова виявляє позицію людини, її погляди, ціннісні орієнтації стосовно різних фактів побуту, громадського життя й професійної діяльності. Вона може бути позитивною (хороший лікар), негативною (продавці нечесні люди) або нейтральною. За позитивної настанови явища, події, властивості предметів сприймаються доброзичливо, з довірою. За негативною – ці ж самі ознаки сприймаються з недовірою або як неприйнятні для цієї людини.

Настанова опосередковує вплив зовнішніх чинників і врівноважує особистість із середовищем, а знання нею змісту цих впливів дозволяє із певним ступенем вірогідності прогнозувати поведінку у відповідних ситуаціях.

### **3. Поняття про спілкування. Види, функції та засоби.**

**Спілкування** – складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання та розуміння іншого. Спілкування – 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 та духовного життя, спосіб реалізації соціальних відносин, який здійснюється через безпосередні чи опосередковані контакти, в які особистості та групи вступають у процесі соціальної життєдіяльності.

Поняття „спілкування» у психологічній літературі вживається в різних значеннях:

1) як обмін думками, почуттями, переживаннями. Перцепція (сприймання та розуміння людини людиною) (Виготський, Рубінштейн).

2) як один із різновидів людської діяльності. Інтерація (побудова та здійснення спільної стратегії дій) (Ананьєв, Каган, Кон, Леонтьєв).

3) як специфічна форма інформаційного зв'язку. Комунікація (обмін інформацією між людьми) (А.Д.Урсул, Л.О.Резніков).

#### **Функції спілкування:**

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

2. Інформаційна виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.

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

4. Емотивна полягає у переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом.

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

6. Креативна пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

На підставі різних ознак виділяють такі **види спілкування:**

1. **За змістом:** матеріальне, когнітивне, кондиційне, мотиваційне, діяльнісне.

Матеріальне передбачає обмін предметами та продуктами діяльності.

Когнітивне передбачає обмін знаннями у ході навчального процесу.

Кондиційне передбачає обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати комусь настрій).

Мотиваційне передбачає обмін цілями, потребами, інтересами.

Діяльнісне передбачає обмін діями, навичками, вміннями.

2. **За метою:** біологічне, соціальне.

Біологічне спілкування необхідне для підтримки та розвитку організму, пов'язане з задоволенням біологічних потреб.

Соціальне – це потреба в міжособистісних контактах.

3. **Залежно від засобів:** безпосереднє, опосередковане, пряме, непряме.



Безпосереднє спілкування здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова), без допомоги сторонніх предметів.

Опосередковане характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця) та культурні (знакові системи).

Пряме полягає в особистісних контактах і безпосередньому сприйманні один одного (наприклад, розмова двох друзів).

Непряме передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

**4. Залежно від спрямування:** ділове, особистісне, інструментальне, цільове.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні.

Особистісне спілкування зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

Інструментальне спілкування – це засіб задоволення різних потреб.

Цільове спілкування служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

**5. За критерієм знакових систем** (за засобами комунікації): вербальне, невербальне.

Вербальне спілкування – це спілкування за допомогою мови.

Невербальне спілкування – це спілкування за допомогою міміки, жестів, пантоміми (немовне).

**6. Залежно від суб'єктів:** міжіндивідне, індивідно-групове, міжгрупове.

Міжіндивідне – це спілкування між окремими індивідами.

Індивідно-групове – це спілкування між індивідом і групою.

Міжгрупове – це спілкування між групами.

**7. За тривалістю:** короткочасне, довготривале, завершене, незавершене.

### **Структура спілкування, його складові**

1. Комунікативна складова спілкування – обмін інформацією, її розуміння. Комунікативний вплив можна класифікувати:

а) з точки зору особливостей психічного відображення (інтелектуальне, емоційне, образне, асоціативне);

б) з точки зору зосередження інтересів сторін (компроміс, співробітництво, нейтралітет);

в) за числом, характером і ступінню включення суб'єктів в процес взаємодії (монолог, діалог);

г) за організаційними формами комунікативного впливу (ділова бесіда, нарада, прес конференція).

2. Інтерактивна сторона спілкування передбачає міжособистісні взаємовпливи, на яких будується людська діяльність як результат одиничних дій.

У взаємовпливах виділяють два протилежних види: кооперація і конкуренція або узгодження і конфлікт, пристосування та опозиція, асоціація та дисоціація. В одному випадку аналізуються такі прояви взаємовпливів, які сприяють організації спільної діяльності, у другому – ті, які роз'єднують цю спільну діяльність, створюють для неї певні перешкоди.

3. Перцептивна складова спілкування – це сприйняття одним партнером за спілкуванням іншого.

#### **Механізми процесу сприйняття:**

1. Ідентифікація – ототожнення себе з іншими.

2. Стереотипізація – сприйняття на основі соціального стереотипу – схематичного образу людини як представника певної соціальної групи.

3. Рефлексія – внутрішня психічна діяльність людини, спрямована на усвідомлення власних дій та станів; самопізнання людиною свого духовного світу.

4. Зворотній зв'язок заснований на відповідних реакціях партнера по спілкуванню.

5. Емпатія – розуміння почуттів іншого, спроба поставити себе на його місце.

Психологія ділового спілкування. Залежно від спрямування спілкування може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні. Його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.

До основних видів ділового спілкування відносяться публічний виступ, ділова бесіда, службова нарада, переговори.

Ділове спілкування підсвідомо здійснюється на певній відстані між людьми, причому вчені виділяють такі види зон спілкування (дистанції спілкування – міжособистісний простір):

У американській психології виділяють чотири дистанції спілкування між партнерами.

1. 15 – 46 см. Це інтимна зона – тобто спілкування з близькими, батьками, родичами.

2. 46 см – 1,2 м. Особиста зона – відстань спілкування на переговорах з колегами.

3. 1,2 м – 3,6 м. Зона соціального спілкування – на такій відстані ми тримаємось від незнайомих людей.

4. Більше 3,6м. Загальнодоступна зона – спілкування з великою групою людей.

**Засоби спілкування.** Подача інформації можлива лише за допомогою знакових систем. Розрізняють вербальну (від лат. вербум – слово, словесний, усний) комунікацію, яка використовує мову як знакову систему – універсальний засіб людського спілкування та невербальну (немовну).

**Мова** – найважливіший засіб спілкування людей, висловлення думок та почуттів. Мова існує і розвивається лише в умовах живого спілкування, а тому невід’ємна від мовлення

**Мовлення** – це процес спілкування засобами мови, це конкретне використання мови для висловлення думок, почуттів, індивідуальний психічний процес, під час якого виражаються специфічні властивості кожної особистості у вимові, структурі речень, лексиці.

У спілкуванні людини, окрім мовних (вербальних) широко використовуються **немовні (невербальні) засоби**. До них належать 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 саме мовлення. Деякі психологи стверджують, що 60% інформації передається саме жестами. Рукам, за твердженням відомого дослідника А.Піза, доступні близько 700 різних рухів і позицій. Наприклад, за допомогою пальців можна висловити заперечення, заборону, відмову, згоду, прохання, попередження. Невербальні засоби використовуються для спрямування і підсилення мовленнєвого висловлювання.

#### **Основні засоби впливу людей один на одного:**

**Переконання** – процес психологічного впливу за допомогою логічного обґрунтування якого-небудь судження й умовиводу з метою переконання співрозмовника з висловлю вальною точкою зору.

**Навіювання** – процес, розрахований на некритичне сприйняття повідомлень, в яких щось стверджується або заперечується без доказів.

**Особистий приклад** – такий вплив, при якому звертається увага на себе, демонструючи у своїй поведінці бажані якості особистості для наслідування.

Невербальні сигнали людиною не усвідомлюються і тому виявляються для людини (керівника) важливим джерелом достовірної інформації, необхідної для вибору правильної стратегії спілкування з конкретною аудиторією. Використовуючи жести, які викликають

позитивну оцінку підлеглих, керівник може добитися підвищення свого статусу.

**Невербальні засоби поділяють на:**

1. Оптико-кінестетичні (жести, міміка, пантоміма).
2. Паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність).
3. Екстралінгвістичні (паузи, плач, сміх).
4. Просторово-часові (взаєморозміщення партнерів, тимчасові затримки початку спілкування).

**4. Міжособистісні стосунки, їх зміст.**

У процесі діяльності люди обмінюються не лише інформацією, а й різними діями. Дії забезпечують панування спільної діяльності, її координацій та розподіл функцій. Завдяки їм здійснюється взаємне стимулювання, взаємний контроль та взаємна допомога у розв'язанні спільного завдання. Взаємодія завжди має мету. Це може бути вплив на іншого, щоб він виконав доручення чи зрозумів те, чого досі не розумів, спроба змінити переконання, наміри. Людина, взаємодіючи з іншими особами, одночасно вступає у певні зв'язки та відносини між ними, з різними соціальними групами, суспільством.

Тому в структурі інтеракції (взаємодії) можна виокремити дві сторони: внутрішню (змістовну) і зовнішню (формальну).

Внутрішньою стороною взаємодії є сукупність відносин особистості з соціальним оточенням, які можна розглядати у двох аспектах: широкому (соціальному) та вузькому (між особистісному). Змістом взаємодії між людьми є реалізація специфічної для цілісної структури суспільства сукупності економічних, правових, політичних відносин.

Головними ознаками міжособистісної взаємодії є:

– 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 як суб'єктивних намірів, так і наслідком спільної участі у груповій діяльності;

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

Усі **різновиди взаємодії** поділяють на дві групи:

1. Кооперація, згода, пристосування, співробітництво. Це взаємодії, в основі яких – дії учасників, що сприяють організації

спільної діяльності, забезпечують її інтеграцію, узгодженість та ефективність.

2. Конкуренція, конфлікт, суперництво, опозиція. Це взаємодії, в основі яких є дії суб'єктів, що призводять до неузгодженості спільної діяльності, зниження її ефективності.

Важливими характеристиками міжособистісних стосунків є їх чуттєво-емоційна забарвленість і відповідність певним моральним нормам. Залежно від вираженості цих характеристик та їх співвідношення міжособистісні стосунки поділяють на ділові, або функціональні та експресивні.

Ділові стосунки – це взаємовідносини між малознайомими людьми, які займаються спільною діяльністю або розв'язують якусь спільну проблему, мають спільну справу. Ділові стосунки мають формалізований характер, бувають переважно і навіть офіційними. Ділові стосунки, де б вони не існували – на виробництві, у сфері обслуговування, у навчальному закладі – тільки виграють від того, якщо вони не є лише механічним здійсненням інструкції, а хоч трішки олюднюються.

Під олюдненням ділових стосунків мається на увазі здатність партнерів сприймати один одного не тільки як виконавців певних функцій, але й як неповторних особистостей, цінувати не тільки ділові, але й суто людські якості (їх налагодженням у США та Японії займаються соціологи, соціальні працівники, практичні психологи).

Експресивні стосунки характеризуються яскраво вираженою емоційністю, почуттями симпатії та антипатії, дружби та ворожнечі, любові та ненависті. Вони визначаються індивідуальними властивостями людей (зовнішністю, характером, моральними якостями, інтелектом).

## **5. Поняття про групи**

Будь-яке суспільство має досить складну структуру, елементами якої виступають різні людські об'єднання або групи.

**Група** – соціальна спільність людей, об'єднаних на основі ознак, які належать до виконуваної ними діяльності або характеру спілкування.

Безпосередній вплив ідеології великих груп на конкретну особистість відбувається через малу групу.

**Мала група** (від 2-3-х до 40 чоловік) – сукупність людей, які поєднанні між собою спільними цілями, мають безпосередні контакти один з одним, усвідомлюють себе членами даної спільності, мають розподілені функції й ролі, підтримують певні стосунки між собою, що породжує виникнення групових процесів, норм та інших регулятивних

механізмів. Цілі різняться за соціальним змістом (суспільно-значимі, групові та особисті) і за відношенням до перспективи (перспективні, найближчі).

Групи характеризуються груповими нормами – правилами, які встановлюються, схвалюються і приймаються за еталон поведінки. Вони визначаються нормами суспільства та його моральними принципами, а також соціально-психологічною своєрідністю цієї спільності людей. Сукупність норм групи характеризує її ціннісні орієнтації і рівень моральної вихованості.

**Велика група** – це соціальна спільність людей, яка складається у ході історичного розвитку і посідає певне місце у структурі суспільства.

У великих групах існують специфічні регулятори соціальної поведінки, яких немає у малих – соціальні норми, звичаї, традиції, ритуали. До великих груп відносять націю, партію, клас, натовп.

Натовп – це будь-які вияви протесту, які не санкціоновані владою.

Типи натовпу: активний, пасивний, демонструючий – зібрання людей, які виражають соціальний протест: страйк, демонстрація.

**У психології прийнято виділяти такі групи:**

1. За формою їх організації, суспільним статусом:

а) офіційні (формальні) – групи, члени яких об'єднані соціально заданою діяльністю, мають нормативно закріплені права й обов'язки, юридичний статус, нормативно закріплену структуру, призначене або вибране керівництво;

б) неофіційні (неформальні) – групи, які не мають юридично фіксованого статусу та добровільно об'єднують людей на основі загальних інтересів, приятелювання і симпатій.

2. За формою існування (організації):

а) умовні – об'єднання індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;

б) реальні – обмежені за розмірами групи людей, що об'єднані реальними відносинами.

3. За умовами існування:

а) природні;

б) лабораторні.

4. За значимістю:

а) референтні (еталонні) – зразкові групи, на які орієнтується у своїх цінностях і поведінці людина, до якої вона себе відносить;

б) нереферентні – групи, психологія і поведінка яких чужі людині або байдужі.

5. За рівнем розвитку:

а) групи низького рівня (дифузна група – лабораторна) – групи, в яких відсутня згуртованість, домінують найпростіші взаємини, немає чіткого розподілу обов'язків;

б) групи високого рівня (колектив)

6. За рівнем організації:

а) асоціації – групи, де люди об'єднані загальною метою, але не всі рівною мірою визнають її;

б) кооперації – групи, де індивідуальні інтереси членів об'єднуються на основі формальної або неформальної згоди між ними;

в) кооперації – групи, де проявляється чітка взаємодія її членів, жорсткий розподіл обов'язків внутрішньою спрямованістю цілей (інколи зі шкодою для суспільства, наприклад, мафія);

г) колективи – групи людей, об'єднаних спільними цілями та задачами, які мають суспільну цінність, відрізняються згуртованістю, чіткою взаємодією та організаційною структурою.

7. За розміром:

а) малі;

б) великі (від 40 чоловік)

Однією із особливостей натовпу є чутки як характерний спосіб передачі та поширення інформації. Їх інтенсивність зумовлена зацікавленістю і невизначеністю факту. У процесі поширення чутки спрощуються, стають коротшими, більш визначеними, набувають більш загостреного характеру, стають більш вибірковими.

Одним із видів натовпу є натовп, охоплений панікою (походить від гр. бога Пан, покровителя пастухів, стад, який викликав своїм гнівом „шаленість» стад, що під його впливом кидалися у вогонь чи прірву. Поштовхом до паніки є певна ситуація шокуючого стимулу, під час якої починають діяти одночасно кілька механізмів впливу на поведінку людини: комунікативного, перцептивного (той, що належить до сприйняття), інтерактивного (взаємодіючого), психічне зараження.

Розглядаючи питання про диференціацію у групі, виокремлюють такі феномени, як керівництво і лідерство.

Керівництво – процес управління діяльністю групи, здійснюваний керівником-посередником соціального контролю і норм спільного життя.

**Стиль керівництва** – це стійка система способів, методів, прийомів впливу керівника на колектив, організації спільної діяльності для досягнення значущих цілей. У сучасній літературі з управління стиль взаємодії керівника з підлеглими розглядається на основі підходу нім. психолога К.Левіна, який розрізняє три основні стилі керівництва: автократи, демократи, лейзесфери (від англ. – невтручання, потурання) – анархічний.

### **Виділяють такі стилі керівництва:**

1. Демократичний – це така організація управління, при якій керівник, перш ніж прийняти рішення, враховує думку підлеглих, радиться з ними, застосовує товариський тон звернення.

2. Авторитарний – це така організація управління, при якій керівник, приймаючи рішення, не враховує думку підлеглих і не радиться з ними, придушуючи їх ініціативу своїм „авторитетом», часом буває грубим у поведінці.

3. Ліберально-попускний стиль відрізняється невтручанням в хід роботи організації.

**Лідерство** – процес внутрішньої соціально-психологічної самоорганізації і самоврядування взаємовідносинами та діяльністю членів групи за рахунок індивідуальної ініціативи учасників.

**Лідер** – це людина, яка бере на себе функції управління, займає провідне місце в ієрархії групи і здатна виявляти більший вплив, ніж будь-хто інший.

Стиль лідерства – це типова для лідера система засобів психологічного впливу на підлеглих.

Традиційно у психологічній літературі розрізняють такі стилі лідерства:

- а) авторитарний;
- б) демократичний;
- в) ліберальний – стиль, при якому лідер не відділяє себе від групи і поводить як рядовий член групи. При прийнятті рішень за такого стилю лідерства участь бере весь колектив;
- г) непослідовний (алогічний) – непередбачений перехід від одного стилю до іншого, що обумовлює вкрай низькі результати роботи і максимальну кількість конфліктів і проблем;
- д) ситуативний враховує рівень психологічного розвитку підлеглих і колективу;
- е) партисипативний (співчутливий) характеризується наявністю таких рис: регулярні наради з підлеглими, відкритість у стосунках між керівником і підлеглим, створення груп із правом самостійного прийняття рішень, надання співробітнику можливості автономно розробляти проблеми, нові ідеї.

Риси лідера:

- а) більш високий рівень активності по відношенню до групи;
- б) здатність відображати психологію групи в цілому (групові цінності);
- в) добровільне визнання групою авторитета лідера;

Типи лідерства: професійно-ділове (лідери-умільці, лідери-ерудити); організаційне (розподіл ролей, вибір оптимальної



оргструктури); інтелектуальне; моральне (лідер-совість групи); емоційне; вольове.

Б.Д. Паригін виділяє такі **відмінності лідера і керівника:**

1. Лідер здійснює регулювання міжособистісних стосунків у групі, керівник – регулювання офіційних стосунків.

2. Лідерство виявляється в умовах мікросередовища; керівництво – елемент макросередовища (пов'язане зі всією системою суспільних відносин).

3. Лідерство виникає стихійно, а керівництво – процес цілеспрямований, здійснюється під контролем різних елементів соціальної структури.

4. Лідерство – менш стійке, тому що висунення лідера залежить від настрою групи; керівництво – більш стійке явище.

5. Керівництво має більш визначену систему різних санкцій, яких немає в руках лідера.

6. Процес прийняття рішення керівником – більш складніший й опосередкований різними обставинами; лідер приймає більш безпосередні рішення, що стосуються групової діяльності.



### **Питання для дискусій та самоконтролю**

1. Поясніть особливості мотивації успіху через призму психологічної структури особистості.

2. Дайте характеристику класифікації потреб та мотивів.

3. Що таке спілкування. Назвіть його види, функції та засоби.

4. Назвіть характеристики міжособистісних стосунків та поясніть їх роль у досягненні успіху.

5. Охарактеризуйте основні класифікації груп.

### **Тема.**

### **Креативність як ресурс досягнення успіху.**

**Мета:** з'ясувати роль креативності, творчої діяльності в психології успіху.

**Основні поняття і терміни:** психологія успіху, успіх, креативність, творчість, творча діяльність, успішна діяльність.

### **План:**

1. Сутність поняття креативності, творчої діяльності. Творчі здібності.

2. Підходи до вивчення творчості: розвиток психологічних уявлень.
3. Критерії творчості.
4. Теорії творчості.

### **Література:**

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т.5, Ч.5. С. 20-25.
2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С.114-121.
3. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності // Соціальна психологія. 2004. №3. С. 97-109.
4. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх // Рідна школа. 2005. №6. С. 3, 9.
5. Пасечнікова Л. П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 34. Запоріжжя, 2005. С. 155-159.
6. Пасечнікова Л.П. Сутнісний зміст поняття «життєвий успіх» особистості // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 35. Запоріжжя, 2005. С. 219-222.
7. Пасечнікова Л. П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості // Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій: матеріали міжнар. конф. Ч. 4(2): «Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку», 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. Суми, 2008. С. 181-184.

### **1. Сутність поняття креативності, творчої діяльності. Творчі здібності.**

Сьогодні у науковій літературі творчість визначається як діяльність, кінцевим результатом якої є створення якісно іншого, що вирізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю (при цьому зазначається, що творчість специфічна для людини, тобто завжди передбачає творця суб'єкта творчої діяльності).

Креативність, за С.Д. Максименком, є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма

активності. Активність, яка створює і залишає слід, втілюється. З іншого боку, креативність означає прагнення виразити свій внутрішній світ. Коли О. Лосєв називає вираження однією з атрибутивних ознак особистості, він чітко визначає, що це вираження насправді є в той же час і актом створення цього світу.

Творчість особистості органічно пов'язана з її творчими здібностями. Питання творчих здібностей розглядають В.І. Андрєєв, І.Я. Лернер, А.Н. Лук, В.А. Моляко, Я.А. Пономарьов. За класифікацією В.І. Андрєєва, існують мотиваційні, інтелектуально-логічні, інтелектуально-евристичні та самоорганізаційні здібності. Усі компоненти творчих здібностей тісно пов'язані між собою і в процесі творчої діяльності відіграють певну роль. Однак творчими у вузькому значенні слова є інтелектуально-евристичні здібності. Це передусім здатність генерувати ідеї, висувати гіпотези, фантазувати, асоціативно мислити, бачити суперечності, переносити знання і вміння в нові ситуації; це здатність відмовитися від нав'язаної ідеї, незалежно міркувати, критично мислити, оцінювати. Саме ця група творчих властивостей більшою мірою, ніж інші, бере участь у створенні нового, творчого продукту.

Отже, проаналізувавши низку філософських та психолого-педагогічних праць, ми дійшли висновку: творчість особистості – це діяльність, яка породжує щось нове, раніше не відоме на основі осмислення вже нагромадженого досвіду та формування нових комбінацій умінь, продуктів пізнання.

Творчу особистість визначають як особистість, межі творчості якої охоплюють дії від нестандартного розв'язку простого завдання до нової реалізації унікальних потенцій індивіда в певній галузі, як Людину, яка володіє певним переліком якостей, а саме рішучістю, умінням не зупинятися на досягнутому, сміливістю мислення, умінням бачити далі того, що бачать її сучасники і що бачили попередники. Вона повинна володіти мужністю для того, щоб піти проти течії і зруйнувати те, чому вірить сьогодні більшість.

У дослідженнях виділяються такі складові розвитку творчості особистості:

- прагнення до розвитку, духовного зростання, здатність дивуватися при зіткненні з новим, незвичним, ентузіазм, здатність до самовираження, вміння повністю орієнтуватись у проблемі;
- спонтанність, безпосередність, спонтанна та адаптивна гнучкість, оригінальність, дивергентність мислення, здатність до швидкого здобуття нових знань, чутливість, сприйнятливність до нового;

– здатність легко долати розумові бар'єри, перешкоди, відступати, відмовлятися від своїх думок, теорій, «народжуватися кожен раз заново», здатність відкидати несуттєве, другорядне, готовність напружено і важко працювати, до складання складних структур із елементів, до синтезу та до аналізу, до комбінування, до диференціації явищ;

– внутрішня зрілість, скептичність, сміливість, «смак» до тимчасового хаосу, відсутності порядку, прагнення довго залишатися наодинці, ствердження і підкреслення свого «Я», здатність зберігати впевненість в умовах невизначеності.

Погоджуємося з думкою багатьох авторів, що у розвитку творчості можна виокремити такі основні компоненти: когнітивний (систему знань про сутність, структуру, особливості взаємодії, знання про стилі спілкування; фонове знання, тобто загальнокультурна компетентність; творче мислення); поведінковий (загальні та специфічні вміння, що дозволяють успішно керувати ситуацією взаємодії, застосовувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; експресивні вміння; перцептивно-рефлексивні вміння); мотиваційний (розширення простору пізнавальних інтересів, спрямованість на взаємодію, високий рівень домагань та потреби в навчанні, готовність до прояву компетентності, відповідальності); емоційний компонент (гуманістична установка на взаємодію, готовність вступати з іншою людиною в особистісні, діалогічні взаємини; високий рівень емпатії та рефлексії; позитивна Я-концепція).

## **2. Підходи до вивчення творчості: розвиток психологічних уявлень.**

Проблема розкриття механізмів творчості, психології розвитку творчості вченими розглядається по-різному. У різні історичні часи визнавались: мімезис (Платон), інтуїція (А. Бергсон, Б. Спіноза та інші), інсайт (М. Вертгеймер та інші), потреба творчої самореалізації (А. Маслоу).

Платон, наприклад, відносив до творчості все, створене людиною: «...Усе, що викликає перехід з небуття у буття – творчість...».

В інтерпретації І. Канта творчість є чимось рідкісним і вражаючим – це таємниця: «Новизна стає тут джерелом і засобом пожвавлення уваги. Творчість усе більше суб'єктивується і з універсальної перетворюється на окрему здібність людини».

Б. Спіноза пов'язує творчість безпосередньо з діяльністю людини і переконаний, що вона є сутнісною характеристикою буття. Як перехід від старої дійсності до нової під дією продуктивної активності творчого «Я» творчість визначає І.Г. Фіхте. Визначенням і осмисленням сутності

творчості займалися також філософи Ф.Г. Шеллінг, Г.Ф. Гегель, Л. Фейербах та інші. З. Фрейд вважає творчу активність результатом сублимації статевого потягу на іншу сферу діяльності. А. Адлер уявляє творчість результатом компенсації комплексу недостатності. К. Юнг представляє творчість як прояв архетипів колективного безсвідомого.

За Е. Фромом, творчість – здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення у нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

Заперечуючи матеріалістичне визначення творчості як процесу (часто колективного), християнська філософія стверджує, що творчість має не колективний (загальний), а індивідуально-особистісний характер. Так, М. Бердяєв наголошував, що творчість людини є не її вимогою, а дарунком Бога, її (людини) правом і обов'язком. Із цього випливає, що до творчості здатна кожна людина, життя якої наповнене елементарними формами праці.

Визначаючи виняткову значущість творчого розвитку особистості, Л.С. Виготський писав, що творчість – це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

«Творчість, – писав Б.Г. Ананьєв, – це специфічно людська діяльність, принципово нова, що перетворює дійсність». Сьогодні вимагає, щоб кожен вчитель став активним перетворювачем дійсності.

Дослідники М.В. Гамезо, І.А. Домашенко творчість розглядають як певну діяльність людини або колективу людей, що спрямована на створення нових, оригінальних суспільнозначущих цінностей. Така творча діяльність відбиває найвищий ступінь людської активності щодо створення продукту цієї діяльності. Л.І. Даниленко творчість розглядає як сукупність особистісних якостей, які визначають і зумовлюють ставлення людини до світу і самої себе. Саме ці якості дозволяють їй самоактуалізовуватись, самореалізовуватись і самоутверджуватись. Показником такого виду творчості є становлення і розвиток особистості. Тому ці дослідники вважають, що мотиваційна сфера є найсуттєвішим стимулом дій механізму творчості.

О.О. Бодальов, А. Маслоу творчість розуміють як необхідну для повноцінного життя людини форму її існування. Вони вважають, що пошук сенсу життя невід'ємно пов'язаний із творчим ставленням людини до дійсності, необхідністю повної реалізації її творчого потенціалу.

М.М. Поташник зазначає, що творчість не в усіх випадках обов'язково є створенням чогось нового, вона може мати форми рекомбінації певних існуючих і відомих елементів або бути руйнівною по відношенню до цих елементів.

С.О. Сисоєва вважає, що творчість окремої людини може бути розглянута у двох аспектах: як сутність якості особистості, в якій відбивається ставлення суб'єкта до самого себе і світу, а також спосіб її самоствердження; як діяльність певного характеру, яка відбиває вищий ступінь активності людини, спрямованої на подолання певного протиріччя у відповідності з поставленою метою.

Великий інтерес викликає підхід до проблеми творчості Я.А Пономарьова. Визначаючи творчість як «механізм продуктивного розвитку», як одну «із конкретних форм вияву механізмів продуктивного розвитку», він не схильний вважати новизну – суспільну значущість продукту творчості – вирішальним критерієм, що визначає таку діяльність, посилаючись при цьому на творчість дітей. Дослідник зазначає, що у творчому процесі принцип діяльності поступово витісняється принципом взаємодії та системним підходом. Разом з тим, діяльнісний підхід застосовується в тих випадках, коли його розглядають як частковий випадок системного підходу, в основу якого покладена не дія (діяльність), а взаємодія.

С. Рубінштейн, підкреслюючи суспільну значущість процесу творчості, відзначав її як діяльність у створенні нового, оригінального, що входить не тільки в історію розвитку творця, а й в історію розвитку науки, мистецтва тощо .

В.І. Андрєєв розглядає творчість як розвивальну взаємодію її суб'єкта і об'єкта, спрямовану на розв'язання діалектичних протиріч.

Г.О. Балл притримується тенденції щодо об'єднання когнітивного й особистісного аспектів психології творчості (операційного, мотиваційного, інтелектуального, особистісного тощо).

Таким чином, розбіжність у визначенні предмета і об'єкта творчості спричинила різноманітність підходів до розуміння специфіки її розвитку. Проте узагальнення ідей щодо вивчення проблеми творчості дає підстави розглянути доцільність реалізації її основних положень у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя в умовах вищого навчального закладу.

Учені по-різному аналізують творчий процес. Наприклад, Г.А. Давидова вважає генетичною «клітиною» розвитку творчих здібностей людей працю. Б.М. Кедров зазначає, що творчість – це «відкриття чогось нового в звичайному житті».

Зарубіжними та вітчизняними науковцями сформульовані різні підходи до розуміння природи творчості:

1) психогенетичний підхід (В.М. Бехтерев, В.О. Енгельгард, В.М. Вільчек та ін). Кожна людина має певний рівень природної обдарованості творчими здібностями. Творча здібність людини виступає як

природжена потреба та реалізується за допомогою механізму наслідування ;

2) соціальний підхід (В.Н. Дружинін, О.М. Лук, В.О. Моляко, Б.П. Нікітін, В.Є. Чудновський, та ін.). Оскільки людина народжується в світі соціальному, то процес її розвитку завжди супроводжується впливом соціокультурного середовища. Соціальне обумовлює творчі можливості людини, сприяє їх реалізації або гальмує їх прояв;

3) чуттєво-емоційний підхід (О.Л. Галін, В.Н. Дружинін, Г.В. Піхманець та ін.). Творчість передбачає внутрішню (ментальну) активність особистості, тому що супроводжується емоційно-чуттєвими реакціями особистості. Емоційні переживання можуть або спонукати особистість до творчості, або бути продуктом творчо-діяльній активності;

4) аксіологічний (ціннісний) підхід (С.О. Грузенберг, В.А. Роменець та ін.). Цінності визначають зміст творчості. Творчість є цінною лише тоді, коли виражається в позитивній продуктивності;

5) діяльнісний підхід (Л.С. Виготський, Н.С. Лейтес, О.О. Леонтєв, О.Н. Лук, В.О. Моляко та ін.). Внутрішня активність особистості, як правило, має прояв у її зовнішній (діяльнісній) активності, мета якої – перетворення світу через власну діяльність;

б) мотиваційний підхід (А. Адлер, Г.В. Оллпорт, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Юнг та ін.). До творчості особистість спонукає певний тип мотивації, тому творчість породжується специфічними внутрішніми прагненнями людини.

### **3. Критерії творчості (на самостійне опрацювання).**

Чотири основних параметри креативності, за Дж. Гілфордом:

1) оригінальність – спроможність продукувати віддалені асоціації, незвичні відповіді;

2) семантична гнучкість – здатність виявити основну властивість об'єкта і запропонувати новий спосіб його використання;

3) образно-адаптивна гнучкість – спроможність змінити форму стимулу таким чином, щоб побачити в ньому нові ознаки і можливості для використання;

4) семантична спонтанна гнучкість – продукування різноманітних ідей у нерегламентованій ситуації. Загальний інтелект не включається в структуру креативності.

Пізніше Дж. Гілфорд згадує шість параметрів креативності: 1) здатність до виявлення і постановки проблем; 2) спроможність до генерування великого числа ідей; 3) гнучкість – продукування різноманітних ідей; 4) оригінальність – спроможність відповідати на подразники нестандартно; 5) здатність удосконалити об'єкт, додаючи деталі; 6) вміння вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу і синтезу.

#### **4. Теорії творчості.**

Проблему розвитку творчості особистості розкриває концепція креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності, автором якої є Дж. Гілфорд. Автор вказав на принципове розходження між двома типами розумових операцій: конвергенцією і дивергенцією. Конвергентне мислення актуалізується в тому випадку, коли людині, яка вирішує задачу, потрібно на основі множини умов знайти єдине правильне рішення. Конкретних рішень може бути і декілька, але ця множина завжди обмежена.

Дивергентне мислення визначається як «тип мислення, який іде в різноманітних напрямках». Такий тип мислення припускає варіювання шляхів вирішення проблеми, призводить до несподіваних висновків і результатів. Дж. Гілфорд вважав операцію дивергенції основою креативності як загальної творчої здібності.

Дослідники інтелекту давно приходили до висновку про слабкий зв'язок творчих здібностей із здібностями до навчання й інтелектом. Одним із перших на розходження творчих здібностей й інтелекту звернув увагу Терстоун. Він відзначив, що у творчій активності важливу роль відіграють такі чинники, як особливості темпераменту, здатність швидко засвоювати і породжувати ідеї (а не критично ставитися до них), що творчі рішення приходять у момент релаксації, розсіювання уваги, а не в момент, коли увага свідомо концентрується на вирішенні проблем.

Заслуговує на увагу концепція С. Медника, який вважає, що у творчому процесі присутні як конвергентна, так і дивергентна складові. На його думку, чим із більш віддалених областей узяті елементи проблеми, тим більш креативним є процес її рішення. Тим самим дивергенція замінюється актуалізацією віддалених зон значеннєвого простору. Але водночас синтез елементів може бути нетворчим і стереотипним, наприклад: з'єднання рис коня і людини актуалізує в уяві кентавра, а не людини з головою коня.

Дослідник вважає, що суть творчості в спроможності переборювати стереотипи на кінцевому етапі розумового синтезу, у широті поля асоціацій. Процес дивергентного мислення уявно відбувається так: є



проблема, і розумовий пошук відбувається ніби в різних напрямках семантичного простору, причому відштовхується від даної проблеми. Дивергентне мислення – це ніби периферичне мислення, мислення біля «проблеми». Конвергентне мислення погоджує всі елементи семантичного простору, що стосуються проблеми, воедино, знаходить єдино правильну композицію цих елементів.

Переконані, що глибокий науковий інтерес щодо розв'язання проблеми розвитку творчості майбутнього вчителя становить запропонована Р. Стернбергом і Д. Лавертом концепція креативності – так звана «теорія інвестування». Ці автори вважають креативними таких людей, які здатні «купувати ідеї за низькою ціною і продавати за високою». «Купувати за низькою ціною» – означає займатися невідомими, невизнаними або малопопулярними ідеями. Задача полягає в тому, щоб вірно оцінити потенціал їхнього розвитку і можливий попит. Творча людина всупереч опору середовища, нерозумінню і неприйняттю наполягає на визначених ідеях і «продає їх за високою ціною». Після досягнення ринкового успіху вона переходить до іншої непопулярної або нової ідеї.

Р. Стернберг вважає, що людина може не реалізувати свій творчий потенціал у двох випадках: 1) якщо вона висловлює ідеї передчасно, 2) якщо вона не виносить їх на обговорення занадто довго, після чого ідеї стають очевидними, «застарівають». Цілком зрозуміло, що тут прояв творчості замінюється його соціальним прийняттям і оцінкою. За Р. Стернбергом, творчі прояви детермінуються шістьма основними чинниками: 1) інтелектом як здібністю; 2) знаннями; 3) стилем мислення; 4) індивідуальними рисами; 5) мотивацією; 6) зовнішнім середовищем.

Для творчості особливо важливі такі складові інтелекту: 1) синтетична здібність – нове бачення проблеми, подолання меж повсякденної свідомості; 2) аналітична здібність – виявлення ідей, гідних подальшої розробки; 3) практичні здібності – уміння переконувати інших у цінності ідеї («продаж»). Якщо в індивіда занадто розвинута аналітична здібність на шкоду двом іншим, то він є блискучим критиком, але не творцем. Синтетична спроможність, не підкріплена аналітичною практикою, породжує масу нових ідей, але не обґрунтованих дослідженнями і марних. Практична здібність без двох інших може призвести до продажу «недоброякісних», але яскраво поданих публіці ідей. Вийти за межі поля можливостей і проявити креативність не можна, якщо не знаєш меж цього поля. Водночас знання, що занадто укорінилися, можуть обмежувати кругозір дослідника, позбавляти його можливості по-новому глянути на проблему.

Для творчості майбутнього вчителя необхідна незалежність мислення від стереотипів і зовнішнього впливу. Творча особистість самостійно ставить проблеми й автономно їх вирішує.

За Р. Стернбергом, розвиток творчості пов'язаний із спроможністю йти на розумний ризик, передбачає готовність переборювати перешкоди, внутрішню мотивацію, толерантність до непевності, готовність протистояти думці навколишніх. Проявити креативність неможливо, якщо відсутнє творче середовище. Окремі компоненти, відповідальні за творчий процес, взаємодіють. І сукупний ефект від їхньої взаємодії не можна звести до впливу якогось одного з них. Мотивація може компенсувати відсутність творчого середовища, а інтелект, взаємодіючи з мотивацією, значно підвищує рівень креативності.

Переконані, що заслуговують на увагу дослідження радянського психолога Л.С. Виготського. Зовсім не ідеалізуючи роль інтелекту для творчості, в своїй монографії він пише: «...обидва фактори – інтелектуальний та емоційний – є в рівній мірі необхідними для акту творчості. Почуття, як і думки, спрямовують творчість людини». В своїх дослідженнях процесу творчості Л.С. Виготський використовував не інтелектуальний, а системний підхід, пов'язуючи творчість з інтелектуальними здібностями людини (здатність до уяви) та з афективним компонентом особистості (емоційний настрій, почуття).

Погоджуємося з думкою іншого радянського психолога, дослідника проблем педагогічної психології В.В. Давидова, який пише, що «теоретичне мислення лежить в основі творчого ставлення людини до дійсності. Тобто, творче ставлення до дійсності передбачає задіяння мислення. Поняття творчості тут інтелектуалізовано, оскільки за основу береться мислення (інтелектуальний компонент), що надає можливість визначення особливого – творчого мислення.

Підтримуємо думку О.О. Леонтєва, який погоджується з трактуванням творчості як діяльності, але уявляє її не як процес створення нового, а як здатність людини «діяти в невизначених ситуаціях». Умовою такої здатності є самореалізація (самовизначення) особистості. Під цим розуміється самостійне «будівництво» системи відносин між окремою особистістю та предметним і соціальним світом, що має на меті перетворення світу через власну діяльність.

Ми переконані, що науковою цінністю для розв'язання проблеми розвитку творчості особистості є концепція В.О. Моляко, за якою творчість розглядається як діяльність, котра сприяє створенню, відкриттю чогось раніше невідомого певній особистості (суб'єктові). Автор визначає п'ять стратегій творчої діяльності, екстраполяція змісту

яких на життєвий шлях особистості дозволяє охарактеризувати їх таким чином:

1) стратегія аналогізації пов'язана з використанням вже відомої моделі життєвого шляху чи його частини, що не зводиться до копіювання раніше створеного, припускає внесення нового в аналог або використання відомої моделі життєвого шляху в інших умовах і по-новому;

2) стратегія комбінування полягає в різних перестановках, зміні життєвих ситуацій, власне комбінування окремих компонентів відомих життєвих шляхів;

3) стратегія реконструювання проявляється в побудові життєвого шляху протилежного раніше відомому, вона пов'язана з пошуком справді іншого, нового, стосується це окремої життєвої ситуації чи життя в цілому. Вона припускає побудову життєвого шляху за «протестним» чи «діалектичним» типом, причому в першому випадку життєвий шлях будується, виходячи із заперечення минулого, відомого, а в другому реалізується діалектичний принцип подвійного заперечення;

4) універсальна стратегія припускає відносно рівномірне застосування аналогізації, комбінування і реконструювання, причому кожна стратегія стосовно побудови життєвого шляху є паритетною щодо інших;

5) стратегія спонтанних дій, випадкових підстановок здійснюється тоді, коли немає домінуючої стратегії, а пошук здійснюється ніби без плану, без певної логіки, за випадковим орієнтиром чи методом спроб і помилок. Уявляється, що стосовно життя ця стратегія найбільш схожа з підлітковим «експериментуванням», коли чіткі життєві орієнтири ще не вироблені.

Важливим для розуміння розвитку творчості вважаємо уявлення про структуру особистості за генетико-психологічною теорією С.Д. Максименка. Структура особистості, як наслідок онтогенезу, визнається вченим «об'єктивною реальністю, що втілює внутрішні особистісні процеси. Крім того, вона відображає логіку цих процесів і є підпорядкованою їм. Водночас, з погляду генетичної психології, вона є результатом діяльності цих процесів. Структура виникає як втілення функції, як орган цієї функції. Звісно, її виникнення, в свою чергу, призводить і до зміни самих функцій. Таким чином, структура особистості тісно пов'язана з процесом її становлення і вона є одночасно результатом становлення, його умовою і фактором подальшого розвитку особистості». Підкреслюючи роль онтогенезу у

психічному розвитку особистості, дослідник стверджує, що «у людини ускладнення досягає такого рівня, що в її психіці може концентруватися (миттєво і «нематеріально») весь світ, або ж, іншими словами, людина здатна, завдяки цьому, охопити весь світ. Це й є особистість, адже вона уособлює в собі все буття».

Учений переконує, що аналіз структури особистості має враховувати нескінченність її існування: «Це можна пояснити таким чином: індивідуальне життя людини є кінцевим, воно ... закінчується фізичною смертю тіла. Якщо ж ми говоримо про існування особистості в межах поколінь, а не в межах єдиного життя, то зустрічаємось з явищем нескінченності існування особистості. Не слід плутати життя окремого індивіда з існуванням особистості в межах поколінь, адже його життя є дискретним, а існування поколінь нескінченне в своїй зміні».

С.Д. Максименко розкриває структуру особистості як «цілісність, що включає в себе всі психічні і непсихічні складові особистості. Але вона – не є їх проста сума, а становить нову особливу якість, форму існування психіки людини. Це – особлива упорядкованість, новий синтез». Поняття структури особистості логічно впливає з поняття цілісності, адже остання «являє собою, перш за все, узгоджену й гармонізовану систему окремих частин, які, власне, і утворюють її. Тобто цілісність передбачає структуру».

За С.Д. Максименком, особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ.

В цьому визначенні автор звертає увагу на особистісну природу людської психіки як вищого рівня розвитку буття, наділеного рефлексією і тому здатного відображати все інше буття і самого себе, що втілюється і стає дійсним способом існування конкретної людини в світі. «Особистісність природи психіки людини означає, що будь-який окремий психічний процес набуває дуже складного устрою. Він має власні закономірності і якості, але поряд з цим у ньому відображається вся цілісність особистості. Тому, коли вивчають окремо психічне явище (мислення, емоції, пам'ять тощо), лише спеціальне й штучне абстрагування дозволяє досліднику робити висновки щодо нього в «чистому», так би мовити, вигляді. Насправді ж це завжди – мислення даної конкретної людини, її емоції або будь-які інші явища. Цей вплив цілісності (її проектування) на конкретне явище не є чимось «дріб'язковим», «стороннім»... Воно «визначає функціонування будь-якої психічної функції. Особливо важливим виявляється врахування даного положення в галузі практичної психології». Виходячи з

означеного розуміння природи особистості, вчений виділяє в ній такі змістовні, ключові ознаки, як цілісність, унікальність, активність, здатність до вираження, відкритість, саморегуляція.

Структура особистості складна й багатогранна. Найхарактернішими її компонентами є ідейна спрямованість – світогляд, ідеали і переконання, духовні потреби та інтереси. Перелічені складові існують в єдності, зв'язку й взаємодії. Ця єдність становить ту сутність особистості, яка є керівною, спрямовуючою її силою в діяльності і поведінці.

Погоджуємось із С.Д. Максименком, автором генетико-моделюючого методу, що включає принцип саморозвитку. Даний метод має на меті вивчення самої цілісної особистості, яка саморозвивається. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку «одиниць» зовсім іншої природи, і було встановлено, що такою є суперечлива вихідна єдність біологічного і соціального, що зумовлює існування особистості. Принципи побудови методу відбивають природу існування об'єкта вивчення: саме моделювання (креативність), єдність біологічного і соціального, неможливість отримати остаточні (кінцеві) емпіричні пошуки щодо внутрішнього світу людини (рефлексивний релятивізм). Технологія методу (принцип єдності генетичної й експериментальної ліній розвитку) передбачає проведення дослідження в максимально «природних» умовах існування особистості і створення актуального простору реалізації самою особистістю численних можливостей моделювання власного розвитку й існування. Особистість є складною системою, що саморозвивається, тобто сама моделює і реалізує власну генезу. Щоб науково дослідити цей процес, а отже дослідити саму особистість, науковець звертається до принципу сполучальності (Г.Костюк): ми повинні дати змогу особистості (об'єкту вивчення) вільно функціонувати й розвиватися за власними законами, але водночас надавати їй керовано такі можливості (природні й соціальні), які підлягають емпіричній фіксації й верифікуванню.

«Дотриматися принципу креативності в аналізі (і в дослідженні) особистості означає «взяти» її існування в цілому, в її унікальній спрямованій єдності, в якій вона лише й існує. І це означає реально врахувати багатозначність, неочікуваність і непередбачуваність особистості. З іншого боку, це означає віддати собі звіт у тому, що все однозначне і прогнозоване, що ми намагаємося отримати в сучасних експериментах, є насправді навіть не конкретним випадком, а справжнім артефактом. І в цьому – головний недолік досліджень у галузі психології особистості», – стверджує дослідник.

Наступний (за С.Д. Максименком) – принцип рефлексивного релятивізму, який фіксує принципову неможливість встановлювати точні

виміри і фіксувати остаточно вищі унікально-творчі вияви особистості. Адже самодетермінація через власну нужду відкриває людині принципово ненасичувану і необмежувану можливість різноманітності буквально всіх проявів і властивостей. Наявність рефлексії як одного з найбільш цікавих і загадкових наслідків зустрічі нужди з життям людини робить це життя безмежно своєрідним, відкриває людині дійсну нескінченність ресурсів самозміни в кожному моменті часу.

Автор вважає, що принципи креативності і релятивізму відкривають справжній зміст явища суб'єктності: нужда в онтогенезі ніби розгалужується. Частина її існує і функціонує так, як це було в ранньому дитинстві, як було на початку: поза волею даної людини забезпечується її життєздатність і плін життя в цілому. Інша «гілка» нужди спрямовується виключно на зустрічі з соціальним світом. Саме ці зустрічі породжують вищі психічні функції, цілепокладання, пристрасність внутрішнього світу, креативність. Останній принцип генетико-моделюючого методу дослідження особистості – єдність експериментальної і генетичної ліній розвитку. На перший план у генетико-моделюючому дослідженні виходить цілісна особистість.

Вважаємо, що проблему розвитку творчості майбутніх учителів можливо розглядати з позиції А.Ф. Ануфрієва, який вважає діагностичне мислення вчителя засобом індивідуалізації навчально-виховного процесу. Діагностичне мислення займає важливе місце в психолого-педагогічній творчій діяльності вчителя. Деякі педагогічні здібності (педагогічна спостережливість, здатність розуміти учня) або їхні елементи (уважність до психічного стану як елемент педагогічного такту) за своїм змістом являють собою власне діагностичні здатності, що реалізуються в процесі діагностичної діяльності. У процесі творчої діяльності вчителя діагностичне мислення займає важливе місце. При певному ступені автоматизації воно може з дискурсивного перетворитися на інтуїтивне як з погляду неусвідомленості ходу рішення діагностичних завдань, так і з погляду цілісного охоплення ситуації. Педагогічна уважність, урахування психічного стану учня за своїм змістом являють собою власне діагностичні здібності, які не можна не враховувати в розвитку творчої компетентності майбутнього вчителя.

Науковий інтерес становлять дослідження Л.М. Мітіної, яка стверджує, що психологічні труднощі в педагогічному спілкуванні мають не тільки стримуючу функцію, але й функцію індикаторну й стимулюючу. У складних конфліктних ситуаціях взаємодії вчителів з учнем закладено як мінімум дві можливості: перша – сприйняти конфлікт як шлях до розв'язання назрілих протиріч і друга – сприйняти конфлікт як загрозу своєму благополуччю, як порушення своєї раніше

сформованої цілісності. У першому випадку спосіб подолання труднощів спрямований на продуктивне структурування процесу педагогічного спілкування, вихід на новий рівень взаємодії з учнем. Другий спосіб (непродуктивний) здійснюється на рівні психологічного захисту, що призводить до зниження творчого потенціалу вчителів.

Схиляємось до тверджень дослідниці, що способи подолання вчителем труднощів у взаємодії з учнем специфічно пов'язані із професійно значимими особистісними якостями вчителя. Продуктивні способи, як правило, використовують учителі, в самооцінці яких основні професійно значимі якості особистості більше узгоджені, що дозволяє припустити наявність певної цілісності, несуперечності особистісних якостей й інтегральності поведінки в складних нестандартних ситуаціях. Учителі з непродуктивними способами подолання виділяють у самооцінці лише окремі якості особистості як професійно значимі, ігноруючи інші центральні якості особистості вчителя. У цьому випадку вчителів необхідно спеціально навчати прийомам аналізу конфліктів і труднощів у педагогічному спілкуванні, адекватним педагогічно доцільним способам взаємодії.

В.В. Давидов і Д.Б. Ельконін є авторами теорії змістового узагальнення, розвитку логічного, теоретичного мислення. В основі технології багатогранність фактичного матеріалу, виокремлення у змісті навчання деяких загальних «клітин», із яких поступово виводяться окремі. У дидактичній структурі навчальних предметів переважає дедукція на основі змістових узагальнень.

Вважаємо, що заслуговує на увагу концепція педагогічної творчості С.О. Сисоєвої. Дослідниця розглядає педагогічну творчість як цілісний процес професійної реалізації та самореалізації педагога, центральною ланкою якого є особистісно-орієнтована розвивальна взаємодія в системі «вчитель-учень», спрямована на особистісний розвиток суб'єктів і сприяє їх внутрішньому руху та саморуху.

Науковий інтерес для розуміння розвитку творчості особистості, на наш погляд, має концепція механізму творчості, яку розробив В.В. Клименко. Основна проблема, яку досліджує автор концепції механізму творчості людини (креативної психічної системи) формулюється так: «Здібності людини виявляються не в тому, що вона має знання у формі знакових систем, відчуває у формі почувань, а в тому, що вона доцільно діє, спираючись на логіку предмета». Механізм творчості людини створюється синтезом психе (душі) – мислення, почуттів, уяви та соми (тіла) – психомоторики та енергопотенціалу. Він призначений здійснювати обмін інформації та енергії під час розв'язання задач і проблем, в результаті яких людина виробляє творчі продукти. Механізм творчості людини не має віку. Він на 6-му році

життя переходить із потенційного стану в активний та поступово, за сприятливих умов, набирає потужності протягом усього життя. Механізм творчості існує у кожній практично здоровій людині. Він перебуває у потенційному стані. Стани механізму творчості спонтанно змінюють один одного: «сплячий» стан змінюється на дійовий, працюючий. Механізм творчості вимикають із розвитку непомірні навантаження, втома, перевтома та хвороби. Коли вони долаються тоді механізм творчості знову відновлює свої функції. Механізм творчості – це механізм перетворення дискомфорту (задач і проблем) і створення (відкриттів, винаходів і художніх образів) гармоній. Він є в кожному з нас, але для того, щоб він почав працювати, ми повинні свій механізм творчості привести до стану гармонії. Причому, повинні бути пропорційно розвинені мислення, почуття, уява та психомоторика (здатність до діяльності) і енергопотенціал (забезпеченість належною енергією). Механізм творчості описується формулою: Я (психе, свідомість) і не-Я (таємниця, невідоме). Механізм творчості – це не орган тіла, а орган людини. Залежно від стану механізму творчості умовно можна виділити три типи людей: творці, споживачі і виконавці. Творці (мудреці, генії і таланти) здатні вирішувати найскладніші задачі і проблеми в найпростіший спосіб. Вони створюють нове – те, чого ще в природі й соціумі не існувало. Споживачі (ерудити і дилетанти) збирають і оцінюють інформацію та звертають увагу інших на її дисгармонію у довкіллі. Вони мають установку на накопичення знань, умінь та навичок в ущерб розвитку творчих здібностей. Виконавці (посередності) виконують, поставлені кимось, репродуктивні завдання за готовим зразком та задовольняються самозахистом і самозбереженням. Вищу насолоду натхнення людина переживає не від результатів роботи, а від процесів відкриттів, винаходів та створення образів, якими створюються знакові системи (наукові думки), матеріальні предмети та художні образи тощо. Щоб механізм творчості людини почав працювати, ми маємо гармонійно розвивати всі його складові. В оптимальному стані мають перебувати і душа (мислення, почуття і уява), і тіло (енергопотенціал і психомоторика) людини. Причому ніяких компенсацій у цій неповторній цілісності не буває. Мислення, почуття і уява знаходять у дискомфорті нові задачі, психомоторика їх розв'язує, а енергопотенціал живить пізнавальні, моральні та естетичні дії і творчість людини. Для нашого дослідження важливою є наступна теза автора концепції креативної психічної системи людини: «Механізм творчості проявляється тільки в дії. Його не варто відшукувати ані в особливостях будови мозку, ані в конституції тіла, ані в точності й гостроті ока, ані в тонкощах слуху, ані в здібностях, ані в можливостях пам'яті. Тому ми відкидаємо думку про



елітарність механізму творчості. Цим обґрунтовується проста для кожної людини думка: кожний носить у собі креативну психічну систему (механізм творчості)». В.В. Клименко визначає вершини творчості людини в онтогенезі. У віці 6-ти років (вік початківця), в дітей пробуджується механізм творчості для виконання творчих завдань. У віці 13-ти років (вік революціонера), в підлітків працює механізм творчості. Але це не означає, що він працює на повну потужність. Тут працює який-небудь один з елементів механізму, а всі інші сприяють його роботі. Якщо і на цій сходинці вікового розвитку зберігається гармонія, що майже весь час змінює свою структуру, то підліток безболісно здолає наступну вікову трансформацію механізму творчості і досягне віку майстерності. У віці 21-го року (вік майстерності), механізм творчості людини здатний виконувати творчу роботу. У цьому віці спостерігається перша вершина творчості. Почуття переважають над мисленням і уявою. Здатність до творчості поступово набирає потужності. У віці 34-х років (вік творця), спостерігається друга вершина творчості людини, проявляється продуктивна дієвість механізму творчості. В цьому віці настає гармонія мислення, почуттів та уяви. Психомоторика живиться оптимальним енергопотенціалом і виникає здатність до геніальної роботи. У віці 55-ти років (вік мудреця), настає третя гармонійна вершина творчості. В цьому віці мислення підпорядковує собі почуття, що є необхідною умовою створення нового світу, відкриття того, що люди почували, але не були спроможні означити. В цьому віці людина стає мудрим творцем. Із даного викладу ми бачимо, що кожен період навчання (у ЗСО та ЗВО є рушійним для розвитку творчої компетентності особистості в онтогенезі).

За психологічним словником, творчість – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний і процесуальний. Вона передбачає наявність у особистості здібностей, мотивів, знань та умінь, завдяки яким створюється продукт, що вирізняється новизною, оригінальністю, унікальністю. Вивчення цих властивостей особистості виявило важливу роль уяви, інтуїції, неусвідомлених компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, в розкритті і розширенні своїх можливостей.

### **3.5. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення**

Переважає більшість людей у сучасному суспільстві перебуває під впливом стресу, оскільки у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов'язано з

необхідністю засвоєння та переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими й у родині. Психологи стверджують, що сьогодні дві третини населення промислово розвинутих країн умирають від стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів і серйозних хвороб. Такі хвороби століття, як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші, є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Термін «стрес» (від англ. Stress – тиск, напруга) запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, та його напруги [7, 75]. Узагалі термін — стрес, що набув у наші дні такого широкого поширення, уперше був уведений у науковий ужиток щодо технічних об'єктів. У XVII ст. англійський учений Р. Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів (наприклад мостів), що випробовують навантаження та чинять опір. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття — стрес у сучасній фізіології, психології, медицині (що базується на клінічних дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) та з опором цьому навантаженню [11].

У психологічному розумінні напруга може бути викликана зовнішніми (наприклад холод, перегрівання) чи внутрішніми (конфлікти, страх за життя) чинниками, величина яких переходить певну межу. Тобто, стрес – це психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнятись від реакції іншої людини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну [11].

Відповідно до цих уявлень стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, як неспецифічна реакція організму на вимоги, які пред'являються до нього. Характер цього синдрому відносно незалежний від чинників (стресорів), котрі викликали його, що дало підстави Г. Сельє говорити про загальний адаптаційний синдром. Ще у 30-ті роки Г. Сельє, коли

був студентом, помітив, що різні люди у чомусь дуже подібно реагують на різні несподіванки: скажімо, переживаючи тривогу, вони відчувають, як прискорено починає битися серце, стає важко дихати. Ендокринна система захищається проти порушення гомеостазу, виробляючи надактивний адреналін, від якого люди й потерпають, що провокує безсоння та головний біль, виразку шлунка й інфаркт міо-карда [10].

Як бачимо, у психології, фізіології цей термін застосовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, а у фізіології термін – стрес уперше вжив Г. Сельє для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив [7, 75].

Залежно від характеру зовнішніх впливів на сьогодні розрізняють фізіологічний та психологічний стреси.

Про фізіологічний стрес можна говорити тоді, коли відбувається негативний вплив на органи і тканини організму. Характерною особливістю фізіологічного стресу є біль. Суб'єктивне відчуття болю – це основна форма участі центральної нервової системи у цьому виді стресу. Фізіологічний стрес є темою детального вивчення медицини і залишається основним предметом уваги наукової школи Г. Сельє [8, 496].

Психологічний (емоційний) стрес – це той різновид континууму стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм прояву психологічного стресу, і всі вони залежать від особистісних якостей людини, від її досвіду, особливостей сприйняття, освіти тощо. Зазвичай психологічний стрес пов'язаний із таким видом психічної напруги, який виникає в людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад:

- емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси;
- розумове перенавантаження;
- необхідність швидкого пошуку рішень;
- перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей;
- невдачі;
- реальна небезпека;
- підвищена відповідальність за роботу, що виконується, тощо [8, 496].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях [7, 75–76].

По-перше, поняття – стрес може визначатись як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу (—стрес-фактор).

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції й у цьому значенні він відбиває внутрішній психічний стан напруги й збудження.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на шкідливий вплив.

Характер стресової реакції завжди пов'язаний зі структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією. Внутріособистісний стрес заслуговує детального розгляду не тільки тому, що на нього мало зверталось уваги, але й у зв'язку з тим, що він може проектуватися на різні життєві події та впливати на поведінку індивіда. Внутріособистісний стрес розподіляють за певними типами, залежно від періодизації переживань:

Минуле:

1. Події життя.
2. Психічні травми в дитинстві.
3. Нерозв'язані конфлікти.

Сьогодні:

1. Криза існування.
2. Емоційна реактивність.
3. Інтерпретативний стрес.
4. Розлад, розчарування.

Майбутнє:

1. Стрес очікування.
2. Страх невизначеності.
3. Страх бідності, хвороби, старості, смерті [6; 11].

Узагальнюючи погляди різних авторів на природу стресу, можна виділити три стадії цього процесу [6].

1. Стадія тривоги виникає з першою появою стресора: порушуються деякі соматичні й вегетативні функції, включаються механізми саморегуляції захисних процесів.

2. Стадія резистентності (опору): відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів.

3. Стадія виснаження відбиває порушення механізмів регуляції, зменшення адаптаційних резервів.

Помітною рисою стану стресу є загальне порушення, що охоплює різні рівні функціонування організму. На рівні поведінкових реакцій стан стресу може виявитися у вигляді:

- характерних рисах міміки та жестів;
- наявності напруженості у вигляді мимовільної напруги м'язів, закритості пози, пасивної поведінки;
- наявності особливої рухливості, іноді невмотивованої, нехарактерної для суб'єкта;

- мимовільних рухів очей;
- зміні кольору шкіри (почервоніння, збліднення);
- виражених змінах в артикуляції, в інтонації голосу;
- неадекватних учинках і відповідях на питання;
- порушенні критичності мислення, чіткості вираження думок;
- різкій зміні настрою тощо.

Фізіологічні реакції організму в умовах стресу звичайно реєструються шляхом вимірювання таких показників, як:

- \* частота й ритм серцевих скорочень;
- \* величина артеріального тиску;
- \* показники дихання (з оцінкою його частоти й співвідношень фаз вдиху й видиху);
- \* показники температури тіла;
- \* зіничний рефлекс;
- \* шкірно-гальванічна реакція;
- \* величина потовиділення;
- \* показники електроенцефалограми, електроокулограми, електроміограми.

Як біохімічні показники стану стресу можуть використовуватися, показники аналізу крові, виділення гормонів, складу цукру в крові тощо.

Дотепер немає загальноприйнятого розуміння терміна «психологічний стрес». Звичайно його пов'язують із таким видом психічної напруженості, що виникає в людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів (причин, що призводять до стану стресу), тобто в умовах діяльності, пов'язаних зі значними розумовими перевантаженнями, з необхідністю швидкого знаходження рішень, перешкодами, невдачами, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за виконувану роботу тощо. Отже, можна сказати, що психологічний стрес створюється чинниками, які мають загрозливий або перешкоджаючий характер.

Учені відзначили, що зі всіх видів стресу найнебезпечніший є соціальний, викликаний життєвими обставинами. Втрата супутника життя в 10 разів підвищує небезпеку захворювання раком.

Стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Важко назвати всі причини стресових розладів, але вчені пропонують таку систематизацію основних причин:

- 1) патологічні спадкові фактори;
- 2) особливості особистості;

- 3) вік (юнацький, пізній);
- 4) особливі періоди життя;
- 5) тяжкі удари долі (смерть чи розлучення);
- 6) негативні потрясіння;
- 7) стихійні лиха;
- 8) нездатність чи втрата довірливих взаємин зі своїм близьким оточенням;
- 9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- 10) фізичні й емоційні перенапруження на роботі [6].

Велику роль в особливостях сприйняття і реагування на стрес відіграє соціалізація в дитячому віці, коли істотною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій і формуються стереотипи реагування. Вірогідність виникнення пов'язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів залежить від співвідношення стресорів, які впливали на людину в дитинстві та зрілому віці. Виявлено, що для осіб, у яких у зрілому віці під впливом різних життєвих подій виникали такі розлади, у дитинстві були характерні стресові ситуації, зумовлені неадекватною поведінкою

матері: її впертість, нетерпимість до чужої думки, завищений рівень домагань, авторитарність, владність, надмірні вимоги до дитини, або, навпаки, образливість, занижений фон настрою, песимізм, невпевненість у собі. Багато життєвих проблем мають коріння в минулому: образи й моральні травми, не вирішені в родині конфлікти з дітьми можуть переслідувати людину багато років. Сором і почуття провини прив'язують людину до її минулого. Подавлені негативні спогади й емоції, іноді приглушені алкоголем, є джерелом внутрішньої напруги [6]. Як бачимо, стрес є складовою частиною життя і, як зазначав першовідкривач цього явища – канадський учений Г. Сельє (1982), у помірних дозах він надає життю смаку й аромату. Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення рішення нових завдань. Тобто усе наше життя так чи інакше пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи.

До першої належать стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т. д.).

Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвого досвіду, мудрості.

До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини та призводять до стану депресії [6].

Стрес може бути гострим або носити хронічний характер. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстримальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії. Життя нині наповнене внутрішніми агресорами. Криза існування викликає розлад, почуття напруги, страху, приреченості в разі виникнення навіть незначних життєвих незгод. Життя може стати нестерпним, коли велика частина очікувань залишається нездійсненою і мрії не збуваються. Страх із будь-якого приводу може затьмарити радість буття. Коли людина напружена, виникають проблеми, що проявляються в постійних суперечках і сварках. Внутрішні неспокій та тривога часто підсилюються передчуттями чогось поганого. Тривога, передчуття можуть стимулювати більший стрес, ніж навіть фактична невдача, та спотворити позитивний сенс життя [7, 79].

У той же час окремі стреси допомагають людині боротись із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією тощо), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й узагалі життя саме по собі – це великий стрес, що складається з гігантської кількості менших. І ті люди, які не втікають від своїх проблем, а вирішують їх, учаться маневрувати у великому об'ємі всіляких стресових ситуацій. Уміння справлятися зі стресовими ситуаціями допомагає уникати багатьох захворювань, продовжувати життя, позбавляє проблем із психікою у наступних поколіннях. Але так чи інакше більшість усього (якщо не все) залежить тільки від самої людини: її реакція на те, що відбувається, її вчинки і, відповідно, емоційний стан, який вона переживає. Для того, аби зберегти своє психічне й фізичне здоров'я, потрібно знати, що безвихідних ситуацій не буває. Бувають тільки люди, котрі не хочуть змінити себе, своє ставлення до життя і не хочуть вирішувати свої проблеми.

## **2. Поняття професійного стресу і причини його виникнення**

В останні десятиліття відзначається зростаючий інтерес до професійного стресу.

Постійні зміни в економічній, політичній та соціальній сферах держави так чи інакше накладають свій відбиток на різні галузі, які, у свою чергу, також зазнають перетворень. При цьому, як свідчить досвід інших країн, такі явища й процеси сприяють тому, що персонал організацій, а особливо таких, що перебувають під впливом реформ, зазнає великого психологічного навантаження. Як наслідок, у значної

кількості працівників організацій виникають ознаки професійного стресу.

На сьогодні існує чимало професій, в яких наявність стресу якщо й не є хронічною, то ймовірність його появи досить велика. У цьому змісті не вимагають особливого пояснення професії космонавта, льотчика, авіадиспетчера, оператора атомних електростанцій тощо. Цікаві дані соціологічних досліджень, проведених у Франції. У цій країні до кількості найбільш стресогенних потрапили професії авіадиспетчера, машиніста поїзда, викладача в школі, продавця в супермаркеті, офіціанта. Серед місць служби, найнебезпечніших для життя, на перше місце вийшла фінансова біржа. Виявилось, що інфаркти й інсульты тут у багато разів перевищують аналогічні захворювання в інших професіях. А от за оцінками психологів і соціологів США рейтинг професій, тісно пов'язаних із ситуаціями стресу, виглядає так: президент країни, водій таксі, пожежник, менеджер, автогонщик тощо.

Одна з характерних прикмет теперішнього часу полягає в необхідності виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах, у стані підвищеної психічної напруженості. Робота в умовах стресу являє собою серйозне випробування фізичного й психічного здоров'я фахівця, критичну перевірку ступеня його професійної придатності.

Основним чинником, що викликає стрес, є професійна діяльність.

Це можуть бути:

1. Низький статус, маленька зарплата, погані перспективи службового росту. Деякі люди працюють там, де в них невисока зарплата, але вони почувають себе потрібними, і це компенсує їм недостатньо високий оклад. Згідно із дослідженнями Р. Ділтса, який вивчав психологічні особливості геніїв, така позиція була, наприклад, у Леонардо да Вінчі – великого італійського художника й ученого епохи Відродження, автора знаменитої картини «Джоконда». Коли художник вивчав анатомію, то говорив, що його «мета - робити чудеса», навіть якщо це й означає, що він буде «мати менше спокою в житті», ніж інші, і йому «довгий час доведеться злиденно жити».

Важче становище в людей, які хочуть мати не тільки високу зарплату, але й роботу яка їх задовольняє.

2. Понаднормові й невідповідні години роботи.
3. Організаційні проблеми, коли ви змушені працювати не тільки за себе, але й ще за когось, особливо якщо це пов'язане з дефіцитом часу.
4. Невизначеність.
5. Небезпека.
6. Нечітко визначені рольові обов'язки.



## 7. Часті конфлікти з керівником, колегами.

Практичний досвід професійної діяльності переконливо свідчить, що найістотніший вплив на характер розвитку стресу, глибину й наслідки його переживання мають індивідуальні особливості особистості. Деякі з них, забезпечують стресостійкість працівника, підсилюючи його можливості в протидії стресогенним чинникам. Серед головних психологічних властивостей, що сприяють пристосуванню до стресу, його подоланню, можна назвати оптимізм, почуття гумору, вольові якості, доброзичливість, самоповага.

Професійна діяльність людини може бути ускладнена під впливом різних стресорів. Опираючись на доступні літературні джерела, спробуємо дати класифікацію найбільш типових, розповсюджених у професійній діяльності стресорів.

Розвиток стресу на робочому місці є важливою проблемою у зв'язку з його впливом на працездатність і в кінцевому результаті – на стан психічного здоров'я. Ряд робочих стресів, таких як рольова невизначеність, конфлікти, недостатній контроль, робоче перевантаження й інші, зазвичай пов'язані з психічною напругою та несприятливими поведінковими наслідками.

Формування концепції професійного стресу знайшло свій відбиток у цілій низці його теорій і моделей, які істотно різняться між собою, хоча, у той же час, чимось одна одну доповнюють і розвивають:

- теорія особистісного фактора Л. П. Гримака та В. О. Пономаренка;
- теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова;
- теорія особистісного контролю J. R. Averill; модель регуляції енергії A. W. Gaillard;
- когнітивно-енергетична теорія професійного стресу A. F. Sanders, C. D. Wickens та I. M. Frach;
- теорія змінної активації стану (VSAT);
- функціональна модель професійного стресу R. A. Karasek;
- моделі професійного стресу Р. Хокки та П. Хамільтона; J. French та R. Harrison і ін.)<sup>1</sup>.

На сьогодні у психологічній науці склалося три основних підходи до аналізу професійного стресу:

- у межах першого підходу основна увага приділяється детермінантам виникнення стресу та його наслідкам для здоров'я і праці;
- дослідження професійного стресу в межах другого підходу здійснюються через вивчення суб'єктивної значущості ситуації, в якій діє людина, і тих стратегій поведінки, за допомогою яких ця людина намагається подолати труднощі;

– дослідження в межах третього підходу спрямовані на деталізацію уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників, а також оцінки їх ціни із погляду внутрішніх витрат.

Одним із можливих проявів професійного стресу є розвиток синдрому психічного виснаження. Такий стан одержав назву — вигорання (burnout – у перекладі з англійської – синдром вигорання). Це поняття ввів американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі — людина – людина<sup>1</sup>.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (К. Маслач, В. Е. Орел, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер і т. д.) указують на те, що фахівці, які працюють у згаданій системі, змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців і т. д.), а тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження. Воно проявляється в:

- емоційному виснаженні;
- деперсоналізації;
- різкому зниженні трудових досягнень;
- конфліктності.

Існують різні визначення вигорання, однак у найбільш загальному вигляді воно розглядається як довгострокова стресова реакція чи синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром психічного вигорання позначається деякими авторами (К. Маслач) як професійне вигорання, що дає змогу розглядати це явище в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів.

Різновидом професійного стресу є інформаційний. Причини його виникнення зв'язані із впливом факторів робочого процесу, а також із впливом організаційних, соціальних, екологічних і технічних особливостей діяльності. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, тобто всі життєві події, що супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу. Отже, розвиток інформаційного стресу зв'язаний не лише з особливостями робочого процесу, а й із різними подіями в житті людини, з різними сферами її діяльності, спілкування.

Внутрішньоособистісний стрес. Це своєрідна відцентрова сила, що впливає на всі сфери нашого життя. Якщо ми не перебуваємо в

злагоді із самим собою, то наше внутрішнє сумління, переживання проявляються також у негативному ставленні до світу. У цю категорію стресу входять такі події, що не задовольнили очікування, так само, як і нереалізовані потреби, безглуздість і безцільність учинків, хворобливі спогади, неадекватність оцінки подій і тощо.

Область міжособистісного стресу взаємодіє з певними областями життя, що впливають на наше сприйняття, переживання, ставлення до подій і явищ зовнішнього світу.

Особистісний стрес стосується того, що робить людина і що з нею відбувається, коли вона не виконує або порушує певні накази, розпорядження, ролі (соціальні, сімейні). Він проявляється у зв'язку з такими явищами, як порушення здоров'я, погані звички, нудьга, зневіра, старіння.

Робочий стрес зазвичай пов'язаний із важким робочим навантаженням, невизначеністю ролі, несправедливою оцінкою праці, поганою її організацією.

Суспільний стрес належить до проблем, що випробовують великі групи людей: економічний спад, бідність, банкрутство тощо.

Екологічний стрес обумовлений несприятливим впливом навколишнього середовища: забруднення води, повітря; недоброзичливі сусіди, штовханина, шум і т. п.

Фінансовий стрес навряд чи потребує роз'яснень: неспроможність сплати рахунків, невідповідність зарплати вкладеній праці, труднощі в поверненні боргів і т.

Виділено 37 робочих або організаційних характеристик, що можуть бути стресорами. Вони розділилися на шість категорій:

- 1) професійні вимоги і характеристики поставлених завдань;
- 2) рольові вимоги або очікування;
- 3) організаційні вимоги;
- 4) зовнішні вимоги або умови;
- 5) стрес можливості (можливість щось мати);
- 6) стрес обмеження в досягненні (чогось бажаного).

Внутрішньоорганізаційні умови діяльності (організаційне середовище) можуть позитивно або негативно впливати на здоров'я членів організації. Умовно цей вплив включає в себе такі три групи факторів:

– фактори фізичного середовища і/або фізичних умов діяльності. Ці фактори передусім пов'язані із технічною стороною діяльності організації. Сюди належать шум, вібрації, температура, швидкість руху і забрудненість повітря, контакт з агресивними середовищами або хвороботворними біологічними агентами, інформаційні потоки, трудовий режим, напруга м'язів, робоча поза, монотонність;

- фактори організаційного функціонування. Це вид організаційної структури, функціонування каналів організаційної комунікації, система заохочення та покарання (мотивування) персоналу, можливість професійного росту, тип керівництва;

- фактори міжособистісних відносин працівників. Міжособистісні стосунки в організаціях створюють їх неформальну структуру. Інтегральною характеристикою неформальної структури виступає організаційний (соціально-психологічний) клімат. На його формування впливають такі характеристики — людської підсистеми організації, як стилі лідерства, конфліктність, згуртованість і спрацьованість у первинних виробничих групах, задоволеність роботою тощо.

Вплив усіх трьох названих груп факторів організаційного середовища створює певний рівень внутрішньоорганізаційного стресу. Однак основний шкідливий вплив на здоров'я членів організації здійснює позаорганізаційний (екстраорганізаційний) стрес, головним джерелом якого стають зміни у зовнішньому середовищі (науково-технічне, економічне, соціально-політичне). Здатність адаптуватися до змін у середовищі дає змогу знизити рівень шкідливого впливу позаорганізаційного стресу на співробітників, в той час як нездатність організації адаптуватися до змін виступає як наслідок організаційної патології.

Організаційна патологія – хвороби, пов'язані з організаційним функціонуванням. До них належать:

- структура організації, що є неадекватною до завдань її діяльності, особливо невизначеність функціональних обов'язків членів організації, дублювання функцій, наявність непотрібних та відсутність необхідних структурних підрозділів, невизначеність у взаєминах керівник-підлеглий;

- блокування чи порушення функціонування каналів формальної комунікації із заміщенням їх функцій каналами неформальної комунікації з поширенням по них пліток та слухів;

- неадекватна, часто несправедлива в очах працівників система заохочень та покарань, коли вона починає виконувати, по суті, демотивуючі функції;

- відсутність відкритих механізмів професійної кар'єри, коли вона стає предметом інтриг;

- бюрократичний тип керівництва, зосереджений на формальній стороні процесу управління, який шкодить результатам діяльності;

- байдужість до життєвих інтересів та потреб працівників;

– створення перешкод – організаційних бар'єрів – для розробки та впровадження корисних для організації інновацій.

Серед професій, що мають високий ризик виникнення професійного стресу, перебувають професії медичної сестри та продавця-консультанта. Це обумовлено низкою соціально-економічних та соціально-психологічних чинників.

По-перше, складні соціально-економічні умови в Україні унеможливають фінансування названих галузей у повному обсязі, що позначається на матеріальному становищі та здійсненні успішної професійної кар'єри.

По-друге, істотним стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження робітників, які працюють у системі людина – людина. Кріс Арджирис – психолог із Гарвардської школи бізнесу. Дослідив більше 6 тис. керівників і адміністраторів різних країн. Виявив, що основною поведінкою досліджуваних у ситуаціях непорозумінь є захисна поведінка. Захисна поведінка проявляється серед організацій у кожній країні, незалежно від того, яка в ній культура, сфера діяльності чи розмір групи.

К. Арджирис є одним із засновників гуманістичного напрямку менеджменту. Займався розробкою моделей інтелектуального навчання, які б заміняли стандартні процедури трудових операцій. Поглибив концепцію організаційної поведінки.

По-третє, провокує підвищення професійних стресів та негативно впливає на умови праці також фемінізація названих сфер діяльності. Це негативно позначається на морально-психологічному кліматі колективів, дисгармонізує стосунки між працівниками та клієнтами (пацієнтами), погіршує їх психологічне самопочуття<sup>1</sup>.

Актуальність вивчення професійних стресів й технологій їх подолання зумовлена не тільки їх негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що вони впливають на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, що призводить до втрати здоров'я, психологічних проблем та особистісних змін.

У загальний комплекс заходів щодо зміцнення стресостійкості працівників зазвичай входять питання ефективного психологічного добору персоналу, його належної професійної підготовки, наукової організації умов праці й відпочинку. Однак дедалі більшого визнання набуває точка зору, згідно з якою боротьба зі стресом повинна здійснюватися не тільки на груповому, але й на індивідуальному рівні.

У зв'язку із цим порівняно недавно стали приділяти увагу розробці різних видів програм, семінарів, тренінгів з керування стресом. Акцент робиться на формуванні відповідних умінь і навичок самовпливу з метою запобігання розвитку стресу, попередження

тривожних станів і психічної напруги. Поряд із програмами з підвищення ступеня фізичної тренуваності найчастіше розвиток стресоустійкості досягається за допомогою різних методів психічної саморегуляції, в тому числі аутогенного тренування, біологічного зворотного зв'язку, медитації тощо.

### **3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях**

Зміна поведінки в стресовій ситуації є більш інтегральним показником характеру відповіді на вплив, ніж окремі фізіологічні параметри. Частіше домінує форма поведінки з підвищенням збудження, що проявляється:

- у дезорганізації поведінки;
- у втраті раніше набутих реакцій,
- у появі тремору;
- у порушенні психомоторної координації. У стресових ситуаціях явно страждають:
- якість сприйняття;
- переключення і розподіл уваги;
- складні форми цілеспрямованої діяльності, її планування й оцінка.

Поведінкові реакції у відповідь на стресові впливи розділяються на дві загальні форми змін поведінкової активності: активно-емоційне й пасивно-емоційне реагування.

Активне реагування спрямоване на вираження екстремального фактора (агресія або втеча), а пасивне реагування спрямоване на його переживання (зменшення рухової активності, заціпеніння, ступор).

Адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях обумовлюється адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття та оцінки нею вагомої для неї ситуації. Визначальним фактором у структурі суб'єктивного простору відображення ситуації, на думку Л. В. Виноградової (1995), є суб'єктивне відчуття контролю, що характеризується виразністю взаємозалежного, цілісного бачення аспектів ситуації, стійкістю в подоланні емоційно важкої життєвої ситуації<sup>1</sup>. Специфічність реагування під час стресу обумовлюється не тільки зовнішньою стимуляцією, а й психічними особливостями суб'єкта. Зупинимося на обговоренні трьох їх характеристик: локусу контролю, психологічної витривалості (стійкості) та самооцінки.

1. Локус-контроль визначає, наскільки ефективно людина може контролювати навколишнє оточення і володіти ним. Екстернали бачать більшість подій як результат випадковості, що не підвладна людині. Інтерналі, навпаки, вважають, що все продумане людиною. Вони, володіючи ефективнішою когнітивною системою, велику частину

своєї енергії витрачають на одержання інформації, що дає змогу адекватно реагувати на значимі події й успішно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Виділяють три основних типи особистісного контролю:

- поведінковий, який визначає напрями дій;
- когнітивний, котрий відбиває власну інтерпретацію подій (трактування);
- контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії.

Кожний із типів контролю пов'язаний зі стресом комплексно, залежно від особливостей особистості. Є люди, котрі виділяються життєрадісністю та незворушністю – стрес майже не впливає на їхні дії і почуття, вони витриваліші, стійкіші до хвороб.

2. Витривалість визначають три основні характеристики: контроль, самооцінка, критичність. У цілому психологічна витривалість сприяє зниженню стресу і формуванню здорових установок. Невитривалі люди схильні розцінювати більшість подій як негативні й небажані, що вимагають від них непосильної пристосовності, а це, у свою чергу, призводить до важкого стресу, що перебуває на межі зриву здоров'я.

3. Поняття самооцінки часто використовується для того, щоб пояснити почуття позитивного аналізу й самоконтролю. Зв'язок самооцінки і стресу є комплексним. Якщо люди оцінюють себе досить високо, малоймовірно, що вони будуть реагувати або інтерпретувати багато подій як емоційно важкі або стресові. Крім того, якщо стрес виникає, вони з ним справляються краще, ніж особи із заниженою самооцінкою. Труднощі стресу в людей із низькою самооцінкою виходять із двох видів негативного самосприйняття:

- по-перше, люди з низькою самооцінкою мають більш високий рівень страху або тривожності;
- по-друге, люди з такою самооцінкою сприймають себе не здатними протистояти погрозі. Вони менш енергійні в прийнятті рішень, мають фатальні переконання, що нічого не можуть зробити для запобігання поганим наслідкам, намагаються уникати труднощів, тому що переконані, що не справляться з ними.

Стресові ситуації супроводжуються цілісним реагуванням особистості та приводять до помітної зміни її стану. Але ситуації неоднакові – і на поведінкові реакції людини й психічне здоров'я вони впливають по-різному:

1. Ситуації тривалої психічної напруги приводять до стомлення систем адаптації організму і, як наслідок, вимагають постійних переключень та необхідності постійно себе стримувати.

2. Ситуації підвищеної відповідальності призводять до відчуття незавершення, внутрішньої тривожності та наближення до нервового зриву.

3. Ситуації, що викликають почуття розчарування й невдоволення собою з переважанням зниженого настрою, коли оточення починає сприйматись як одноманітне, нудне, обридле.

4. Ситуації, коли не забезпечуються потреби особистості та немає повноти переживання при зовнішньому благополуччі.

Кожна з цих ситуацій у разі значної тривалості або повторюваності є стресовою і може дезорганізувати діяльність та змінити психічне самопочуття.

Перебуваючи у стані стресу, людина або знаходить рівновагу в ситуації, що склалась, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї. Як наслідок цього можуть виникнути різні стани, а саме: фрустрація, агресія, тривожність тощо.

Фрустрація (з латинського – обман, невдача, марне сподівання)

– стан пригніченості, тривоги, який виникає у людини в результаті неможливості виконання або досягнення мети. К. К. Платонов визначає поняття фрустрації, як —...психічний стан дезорганізації свідомості та діяльності особистості, який викликаний об'єктивно не переборними і не виправданими перешкодами до бажаної мети. Фрустрації, які повторюються дуже часто, призводять до формування негативних рис характеру:

- агресивності;
- підвищеної тривожності;
- дратівливості тощо.

Фрустрація найчастіше розглядається як явище, яке завдає шкоди людині. Рівень фрустрації залежить від:

- сили, інтенсивності фрустратора,
- функціонального стану людини, яка потрапила у фрустраційну ситуацію,
- від стійких форм емоційного реагування людини на життєві труднощі.

Поведінка людини у стані фрустрації може бути різноманітною і залежить від багатьох факторів:

- вікових особливостей;
- особистісних якостей;
- сили фрустратора тощо.

У фрустраційних ситуаціях перебувають майже 80 % людей. Якщо людина довгий час не виходить із фрустраційного стану, то формується невроз – хвороба, яка виникає внаслідок конфлікту людини з навколишнім середовищем на підставі сутичок бажань людини та



дійсності, яка її не задовольняє. Найрозповсюдженими станами людини під час фрустраційних ситуацій вважають агресію і тривожність.

Агресія – це індивідуальна або колективна поведінка, дія, спрямована на завдання фізичної або психічної шкоди, або на знищення іншої людини, або групи людей<sup>2</sup>. Агресія виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті. Умовно можна виділити низку різновидів поведінки з точки зору агресивності:

- антиагресивність (негативне ставлення до різноманітних агресивних проявів людини);
- інтенсивна агресія, мотивована задоволенням, яке одержує людина від виконання умовно-агресивної діяльності (гри, змагання), яка не має на меті завдання шкоди;
- агресивність недиференційована (помірний прояв агресії, який виражається в роздратованості, грубості, нестриманості);
- імпульсивна агресивність (проявляється як безпосередня реакція на ситуацію конфлікту. Людина може застосовувати як вербальний, так і фізичний способи агресії);
- умовна агресія, пов'язана із самоствердженням;
- агресивність ворожа, яка характеризується цілеспрямованим наміром нанесення ушкоджень іншому;
- інструментальна агресія (використовується для досягнення будь-якої значної мети);
- жорстока агресія (агресивні дії відрізняються підвищеною жорстокістю та особливою злістю);
- психологічна агресія (жорстка та безглузда агресія (агресивний психопат, маніяк убивця);
- агресія за мотивом групової солідарності (бажання ствердити себе в очах своєї групи, показати свою силу...).

Тривожність – наступний стан людини під час зіткнення із фрустраційними ситуаціями. Це схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Основною емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх, але можуть виникати ще й провина, печаль, невпевненість у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх загрозового характеру. Але тривожність не є первісною негативною рисою. Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активності особистості.

У людини тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях і найчастіше зумовлена тим, що людина не усвідомлює

джерело безпеки. Вона може виявлятися у вигляді невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх погроз- ливого характеру. Але тривожність не є первісною негативною рисою. Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активності особистості.

Отже, поведінкові реакції людини у стресових ситуаціях мають фізіологічні, психологічні, особистісні й медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки: швидше дихання, частий пульс, почервоніння або зблідніння шкіри, збільшення адреналіну в крові, пітніння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше – сповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішень.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

Зустрівшись зі стресовою ситуацією (або сприйнявши її такою), людина переживає різке зростання емоційної напруги. Вона боїться, що не справиться з цією ситуацією, що остання завдасть їй шкоди. У результаті в людини з'являється стан тривоги. Емоційне порушення росте і починає заважати виконанню тієї діяльності, якою людина була зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає невпевність у своїх силах, знижує самооцінку. Як наслідок, росте стан напруги, що призводить до ще більших помилок і дефектів діяльності. Виходить замкнуте коло —втя- гування людини в стрес.

Намагаючись перебороти його, часто допускаються помилки. Найчастіше помилка полягає в тому, що приділяється надто багато зусиль для вирішення незначної проблеми й у результаті викликається мимовільне збільшення емоційної напруги. Друга помилка – зосередження на відсутності успіху, страху допустити помилки. Плідним є запам'ятовування своїх досягнень, а не невдач. Не можна будувати життя на невдачах. Кращим варіантом є концентрація на своїх досягненнях, не боячись, любити і хвалити себе, – цього багато не буває.

Важливим є звернення до активних способів підвищення загальної стійкості людського організму. Їх можна спробувати розділити на три групи:

- перша група включає способи, що використовують фізичні фактори впливу (фізична культура, загартовування організму і т. д.);

- друга група – аутогенне тренування, психотерапія, навіювання;

- третя група способів підвищення загальної стійкості організму пов'язана з біологічно активними речовинами.

Оптимальний спосіб рятунку від тривалого стресу – цілком розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися, зуміти взяти користь або ж щось позитивне навіть з невдачі. Один із кращих способів заспокоєння – це спілкування з близькою людиною, переключення на цікаву тему, пошук позитивного вирішення ситуації, що склалась. Іноді корисно дати собі посилене фізичне навантаження.

Ще один важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Сміх приводить до падіння тривожності, релаксації м'язів, нормалізації серцебиття.

Емоційний стрес поділяють на емоційне порушення, напругу і напруженість. При цьому порушення розглядають як стан, що характеризується активацією різних функцій організму у відповідь на дію емоціогенних факторів. Емоційне порушення не пов'язане з якою-небудь активною або вольовою дією. Емоційна напруга - це стан, що характеризується активізацією різних функцій у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю чи підготовкою до неї, чеканням якої-небудь діяльності або небезпеки.

Емоційна напруженість - це стан, що характеризується таким ступенем емоційних реакцій, що обумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Серед різноманітних варіантів розуміння напруженості найбільш розроблене поняття «психічна напруженість», яке характеризує особливості поведінки в стресогенних ситуаціях.

В.І.Рождественська дослідила, що зниження працездатності при стресі від стомлення при тривалій монотонній діяльності виникає в людей зі слабкою нервовою системою не раніше, ніж в осіб із сильною. Тобто у випадку коли стресором виступає тривалий вплив монотонних сигналів, особи з сильною нервовою системою більше схильні до стресових станів.

Такі змінні, як мотивація, вольова активність, відношення до себе, тренуваність, психологічна підготовка до діяльності також виділяють при розгляді факторів, що можуть впливати на протікання стресу. Погіршення діяльності в умовах психічної напруженості може бути

наслідком ослаблення вольової активності, зниження сприйняття до зовнішніх мотивів діяльності як наслідку «заглибленості в себе», тобто стресової інтерналізації особистості. Вплив сили мотивації на працездатність в умовах стресу цікаво показано в Я.Рейковського. Він стверджує, що психічна напруженість буде призводити чи не призводити до порушення діяльності в залежності від сили мотивації, тобто від того, яким буде акумулятивний ефект порушення, що викликано актуалізацією мотивації і стресових факторів. Сила мотивації, за Я.Рейковським, залежить як від ситуації, так і від особистісних особливостей, що визначають рівень постійної мотивації. Оптимальний рівень мотивації забезпечує найкращу працездатність. Деякі вчені також відзначають, що в екстремальних умовах розбіжності векторів «мотив – ціль» ведуть або до зниження ефективності професійної діяльності за рахунок стабілізації стану, або до повного відмовлення від неї. Таким чином, психологічна специфіка напруженості залежить не тільки від характеру зовнішніх дій, хоча вони можуть бути сильними для людини, але і від особистісного змісту мети діяльності, суб'єктивної оцінки ситуації, в якій знаходиться людина. У зв'язку з цим деякі автори звертають увагу на необхідність індивідуального підходу до регуляції стресових станів з урахуванням індивідуальних особливостей людей.

Психічне здоров'я людини власне й означає свідоме керування своєю поведінкою в екстремальних умовах шляхом побудови ефективних моделей поведінки.

#### **4. Поняття про віру та довіру**

Віра – предмет дослідження не лише психологічної науки. Стосовно психології необхідно зауважити, що в ній феномен віри досліджений мало. Однією з основних причин цього є те, що віру часто ототожнюють виключно з релігійною вірою. Віра поєднує в собі широке коло різноманітних феноменів. Вона може виконувати функцію мотиву, установки й орієнтиру в людській діяльності. Віра супроводжується почуттям упевненості та низкою інших почуттів. В історії філософії й психології розрізняють три підходи до розуміння віри [9, 113]:

- 1) віра як емоційний, чуттєвий феномен (Юм, Джемс);
- 2) віра як феномен інтелекту (Міль, Brentano, Гегель);
- 3) віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте).

Віра – необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий момент діяльності людини. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної і соціальної дійсності.

Поняття віри багатозначне. Виділяють два основних значення:

- поклоніння кому-небудь, чому-небудь;

– стійкість – спокійна впевненість у своєму виборі, яка не потребує підтримки оточуючих, самодостатня впевненість, яка не залежить від точок зору інших.

Якщо подивитися на поклоніння по-іншому, то в нього причини внутрішні, а не зовнішні. У людини релігійної віри Бог живе насамперед у серці, і в цьому – її сила. У слова стійкість коренем є стій, від стояти, вистояти. Маючи точку опори, є більше шансів вистояти під час різноманітних випробовувань. Стійкість – це здатність не втрачати рівновагу під впливом тієї чи іншої пристрасті, захоплення, здатність зберігати спокій серед спокусу світу [9, 113].

Віру та її похідні (упевненість, оптимістичний настрій, довіра – почуття, що складають позитивну установку) розглядають як важливу частину нераціональної сфери особистості. Людина живе у ситуації постійної невизначеності, усвідомлення якої – сильний стресор [9, 113].

Із точки зору Е. Фромма існує ірраціональна й раціональна віра. Ірраціональна віра бере свій початок в емоційному підкоренні ірраціональному авторитеті (Бог, лідер секти, вождь, авторитет у науці, мистецтві, політиці), а не у власному досвіді мислення та почуттях людини. Раціональна віра має своє коріння в незалежному переконанні, яке ґрунтується на власному плідному спостереженні й розмірковуванні людини. Раціональна віра виникає із плідної діяльності та досвіду. До раціональної віри вчений відносить віру в себе, в іншу людину, в людство.

Е. Фромм згадує, що термін віра, зазначений у Біблії, – емуна – означає стійкість, і таким чином більшою мірою пояснює певну якість, рису характеру, ніж повноту віри у що-небудь. Автор визнає віру головною установкою особистості. Першочергове значення має вона сама, а не її предмет. Людина не може жити без віри.

У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона позитивний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людині здатність до надії. Релігія і релігійна віра підтримують розвиток еґо й укріплюють — базальну довіру, яка дає змогу позбутися базальної недовіри. Релігію можуть замінити інші форми соціально-культурного буття суспільства, вони також можуть підтримувати силу еґо (базальну довіру). До джерел віри деяких людей автор додав продуктивну роботу, соціальні акції, науковий пошук і художню творчість.

Термін «віра» вживається в декількох формах:

– перша форма називається непрямною вірою і проявляється як рефлексія з приводу якоїсь діяльності або вчинку, що, як правило, цілком не передбачуваний. Ця форма віри носить імовірнісний характер;

– друга форма є істинною або власне вірою, тому що вона означає вірогідність особливого порядку, недоводжувану звичним раціональним шляхом. На психологічному рівні цю форму віри можна розглядати як механізм —проникнення в людину.

Справжня віра зв'язана з актом прийняття якогось змісту за істину без достатніх на те основ; дійсність віри стає змістом свідомості людини; непряма віра, в основі якої лежить акт ціннісного ставлення суб'єкта до об'єкта віри, виступає в ролі механізму —проникнення людини у світ. На відміну від справжньої віри це ставлення припускає споконвічну принципову неможливість ототожнення суб'єкта з об'єктом віри, тобто принципову непереборність дистанції між ними. Тому така форма віри, або довіра, можлива стосовно зверхчуттєвих об'єктів (тих, які не пізнаються за допомогою органів чуття). У цьому випадку довіра може передувати справжній вірі. Ця форма віри можлива й щодо різних об'єктів чуттєвого сприйняття світу [8, 84].

Віра й довіра – два різних соціально-психологічних явища, що будуються на різних психологічних підставах і виконують різні функції у життєдіяльності людини. На відміну від віри сутність довіри як соціально-психологічного явища розкривається у ставленні людини до різних об'єктів або фрагментів світу. Таке ставлення представлене людині в її переживаннях. Якщо в процесі ціннісного ставлення до об'єкта і переживання зв'язків із ними в людини з'являється оцінка об'єкта як значимого й одночасно безпечного для нього, то в цьому випадку виникає довіра [8, 84].

Довіра супроводжує всі кращі сторони нашого буття – прихильність, дружбу, любов. Найважчі переживання зв'язані з утратою довіри до близьких людей. Напевно, кожна людина переживала біль утрати довіри, зв'язаний із віроломством, зрадництвом, неправдою, фальшою, але всякий раз, переживаючи глибоке розчарування від утрати довіри людина, знову й знову ризикує довіряти. Що б не робила людина, чим би не займалася, вона всюди зіштовхується з вибором – довіряти чи ні. Людина не може жити без довіри: без неї вона втрачає зв'язок зі світом, що має найбільш негативні наслідки, оскільки людина стає самотньою, підозрілою, песимістичною. Стратегія повної довіри абсолютно неефективна, тому що довіра – це завжди ризик, оскільки вона приховує в собі небезпеку розчарування.

Довіра в житті людини виконує такі функції:

- виступає умовою цілісної взаємодії людини зі світом;
- сприяє злиттю минулого, сьогодення та майбутнього в цілісний процес життєдіяльності;
- сприяє виникненню ефекту цілісності особистості;

– з її допомогою встановлюється міра відповідності власної поведінки, прийнятого рішення, цілей і поставлених завдань світові й самому собі [8, 85].

Людина буде довіряти сама собі, якщо вона цілком знає себе і свої можливості. Але людина не може пізнати себе до кінця, тому в процесі життя людина знову і знову випробує себе з метою перевірки своїх можливостей, в існування яких вона повинна повірити як складник психологічного здоров'я.

Довіра до себе проявляється в здатності особистості —виходити за межі себе, свого досвіду і змісту визначених особистісних цінностей, забезпечує цілісність, стійкість особистості, її саморозвиток і самоздійснення. Тому рівень довіри до себе можна вважати одним із показників зрілості особистості [8, 87; 12].

Довіра до себе проявляється в незліченних учинках людини. Якщо передбачуваний учинок суперечить внутрішньому —Я людини або системі смислових утворень, вона вступає в протиріччя із собою (звичайно, це важке емоційне переживання). Людина не може довго перебувати в такому стані й прагне вийти з нього. Для цього вона може використовувати кілька способів – відмову від діяльності, від учинку, ухвалення рішення зробити вчинок з використанням будь-якого способу психологічного захисту (що виглядає як самообман); зміна міри довіри до самої себе за допомогою чесного визнання своєї неправоти або саморозкриття самій собі. Внутрішні зміни особистості можуть бути спрямовані в протилежні сторони – у бік творчого розвитку (збільшення міри довіри до себе) і у бік саморуйнування (відмови від діяльності, використання психологічних захистів) [8, 87; 12].

Довіра до себе є базовим поняттям психології здоров'я. Вона складає одну з особистісних установок людини, спрямованих на себе, і включає:

- 1) когнітивний компонент (знання про себе та свої можливості, —Я-концепцію);
- 2) емоційно-ціннісний компонент (самооцінка можливостей, прийняття – неприйняття себе, любов – ненависть до самого себе);
- 3) поведінковий компонент, що виражається в ступені довіри собі, у вибірковості довіри до себе в різних ситуаціях життєдіяльності [8, 88; 12].

Довіра до себе виступає фундаментальною умовою повноцінного оволодіння собою, входить у структуру здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, визначає рівень адекватності позицій стосовно самої себе, впливає на вибір стратегій досягнення цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів [8, 88; 12].

В основному віра і довіра виступають умовою розвитку, зміни самої людини, саме вони дають їй змогу ризикувати та випробувати знову і знову свої можливості.

## **5. Класифікація довірчих стосунків**

Довірчі стосунки – стосунки, які базуються на вірі в порядність, чесність й обов'язковість сторін. Завжди базуються на довірі та не виключають поняття обману [14]. Соціологи і психологи доходять висновку, що існує певна когорта людей, яким притаманні особистісні характеристики, що забезпечують довіру інших. До особливостей такого типу людей належать:

- освіченість;
- приємний вираз обличчя;
- охайність;
- хороша фізична форма;
- оптимізм;
- чітка мова;
  
- добра репутація;
- упевненість у собі;
- дотримання норм поведінки, прийнятих у товаристві.

Саме такий тип людей здатний викликати довіру більшості співрозмовників [7].

Однак цю відповідь не можна вважати повною, оскільки неможливо довіряти лише описаному типові людей. Як не дивно, але людина, прагнучи спілкування, змушена довіряти навіть незнайомим, і лише з часом може перевірити правильність свого вибору. Адже вона у своєму прагненні до активності діє методом спроб і помилок у прийнятті рішень чи виборі стилю поведінки. І це відбувається завдяки лише прояву феномену довіри у стосунках. Як відомо, саме довіра є фундаментальною основою, а також надбудовою всіх соціальних відносин [12].

Соціально-психологічні функції феномену довіри у радянській психологічній науці почали досліджувати досить пізно. До найпомітніших розвідок належать праці В. Сафонова (1981 р.) і Є. Хорошилової (1984 р.). В. Сафонов найголовнішою функцією довіри вважає обмін значимими думками і почуттями на основі віри та довіри до партнера. При цьому відбувається відповідне відокремлення цієї пари від інших людей. Як ключові функції довіри вчений виокремлює три:

- 1) функція психологічного розвантаження;
- 2) функція зворотного зв'язку в процесі самопізнання;



3) функція психологічного зближення і поглиблення взаємовідносин<sup>1</sup>.

Б. Ломов (1984 р.), вивчаючи соціально-психологічні функції довіри, виокремлює цілий їх ряд, але всі вони стосуються процесу міжособистісного довірчого спілкування і зводяться до інформаційної функції.

В. Куніцина (1991 р.) дійшла висновку, що соціально-психологічна функція довіри полягає у розвитку довірливості, а функція довірливості – це соціальне навчіння.

Т. Скрипкіна (1997 р.) головною функцією довіри вважає адаптаційну. Особливість цього підходу полягає в тому, що автор пов'язує в єдине довіру до світу й довіру до себе, наполягає на необхідності їх обов'язкової відповідності та доводить, що перевага довіри до себе є показником слабкої адаптивності<sup>1</sup>.

У соціально-психологічних дослідженнях проблема довіри як умова виникнення дружби розглядалася Л. Гозманом, І. Коном, В. Лосенком, І. Полонським.

Міжособистісні прояви довіри та її функції вивчали В. Агєєв, М. Обозов, А. Хараш. Вони вважають, що довіра посідає значне місце саме у формуванні міжособистісних відносин, а також наголошують на формуючій функції довіри<sup>2</sup>.

У зарубіжних психологічних дослідженнях проблема довіри та її соціально-психологічних функцій посідає значне місце. Серед дослідників цієї проблеми виділяється З. Ратайчак. У своїх працях він виокремлює дві соціально-психологічні функції довіри: функцію імпульсу до соціального контакту з іншими людьми і функцію взаємовдосконалення та взаєморозвитку людини [11].

Проблему соціально-психологічних функцій довіри досліджували й інші зарубіжні вчені: Ж. Маклайн, М. Тош (1967 р.), Д. Сміт (1972 р.), К. Гіффін, Б. Паттон (1974 р.), М. Вудкок, Д. Френсіс (1991 р.), П. Гієр (1992 р.). Найбільша кількість праць із вивчення функцій довіри представлена в теоріях обміну (А. Голднер, К. Джифін, О. Тейлор, М. Уорсі, Г. Хан, Г. Хоманс). Ці дослідники зводили головну функцію довіри до функції обміну інформацією. Існує й інший напрям досліджень, пов'язаний із вивченням саме соціальних функцій. Із 1970-х років він став традиційним. Його представники (Р. Албанес, К. Кок, Д. Месник, Д. Робин, Ч. Харпер, Д. Фліт, Б. Фрей) дійшли висновку, що головною функцією довіри є функція співробітництва. Зарубіжні дослідники провели також низку досліджень зі спеціального питання – про взаємодовіру та її функції в житті людей (Е. Амес, П. Гієр, Г. Марвел, Д. Оллок, Д. Фокс, Т. Ямагіші)<sup>3</sup>.

У ході економічного та інформаційного розвитку суспільства постало питання про вивчення саме організаційних соціально-психологічних функцій довіри та їх характеристик (П. Кольок, Р. Морган, Ш. Хант). Комунікативну функцію довіри в межах — трансактного аналізу досліджували А. Барнланд, Д. Барло, Х. Лелей, Т. Меклін Д. Саут. Функцію саморозкриття вивчали представники екзистенціально-гуманістичного напрямку психологічної науки (С. Джулард, А. Маслоу, К. Роджерс)<sup>1</sup>.

Сутність довірчих стосунків зводиться до переживання актуальної значимості (цінності) й надійності об'єкта, з яким передбачається взаємодія. Довірчі стосунки виникають за певних умов, які можна класифікувати таким чином [8, 85]:

1. Довіру до іншого можна розглядати як окреме бачення довіри до світу. Довіра виступає висхідною умовою міжособистісних, вну- трігрупових відносин, а також умовою формування всіх видів і форм відносин людей та одночасно входить як компонент в усі види й форми ставлення людини до світу та до самої себе.

2. Довіра виникає тоді, коли існує готовність до її прояву хоча б в одного з двох взаємодіючих людей. Така готовність формується, якщо людина (інша) є значимою, надійним і безпечним партнером. Якщо хоча б одна з названих рис (значимість, надійність, безпека) відсутня у партнера, то це істотно впливає на основні характеристики довіри (міра, глибина, тема, тривалість, інтенсивність і т. д.).

3. Людина одночасно звернена у світ й у себе, тобто людина довіряє, з одного боку світові, а з іншого – самій собі. Той, хто не боїться довіряти собі, здатний довіряти й іншим. Таким чином, умовою виникнення довіри до інших є довіра до себе.

4. Існуючий рівень довіри, тобто співвідношення її основних характеристик, проявляється на емоційно-ціннісному, поведінковому й когнітивному рівнях.

5. У будь-якому вигляді спілкування завжди присутня міра взаємності. Відомо, що людина орієнтується на свої стосунки з іншими, розраховуючи на взаємність, таке прагнення називають

—презумпцією взаємності. Повна взаємна довіра виникає в житті дуже рідко. Людина лише припускає, що інші теж переживають довіру, але ці припущення життя часто спростовує. Невідповідність партнерів щодо, наприклад, видів установок до інших людей, їхніх цінностей, рис характеру (підозрілість, агресивність, прагнення домінувати і т. д.), соціально-психологічних особливостей спілкування (статуси, ролі, історія їхніх відносин, глибина знайомства і суб'єктивної значимості один для одного тощо), об'єктивних умов взаємодії, порушує спілкування.

Ступінь взаємності довіри до себе та інших визначає формування різних видів довірчих стосунків. На основі поєднання показників міри взаємності довіри до себе й до іншого формуються шість різних видів довірчих стосунків [8, 86]:

– 1-й вид: — обоє взаємодіючих людей рівною мірою довіряють і собі, і партнерові (інший актуально значимий, потенційно надійний, так само як значимий — Я і надійні мої власні дії). Взаємодія, заснована на таких взаєминах, сприяє виникненню особистісного діалогічного спілкування;

– 2-й вид: — кожний із взаємодіючих суб'єктів довіряє тільки собі й не довіряє іншому. Оскільки кожний має на увазі тільки себе самого, то результат такої взаємодії, як правило, — суперництво та конфронтація. Тут ідеться про відсутність довіри;

– 3-й вид: — обоє партнерів зі взаємодії один одному довіряють більше, ніж собі. Такий вид довіри стає ризикованим для обох і супроводжується перекиданням відповідальності один на одного. У підсумку це призведе до безвідповідальності й до незадоволеної потреби в довірі;

– 4-й вид: — один партнер зі взаємодії довіряє однаково собі й іншим, а інший — тільки собі;

– 5-й вид: — один партнер зі взаємодії однаково довіряє собі й іншому, а другий довіряє першому більше, ніж самому собі. Таке сполучення міри довіри породжує ставлення до першого як до авторитетної особистості;

– 6-й вид: — один довіряє тільки собі, а другий — тільки іншому. Таке сполучення міри довіри породжує залежність від того, хто довіряє лише собі, і сприяє використанню іншого як засобу.

Довіра до себе, так само, як і довіра до іншого, не може бути однаковою у всіх ситуаціях спілкування. В одних сферах життєдіяльності людини може бути сформована установка на довіру до себе, в інших — її немає. Усе залежить від того, як оцінює свої можливості людина, наскільки адекватні її самооцінка й рівень домагань, яке її самовідношення і наскільки задоволені її базові соціальні потреби (потреба в досягненні, у любові, визнанні, у впливі та, нарешті, у довірі) [8, 88].

Довірчі стосунки відіграють важливу роль фактора, який визначає відносини людей практично у всіх соціальних ситуаціях і соціальних інститутах: в сім'ї, школі, ЗВО, на виробництві тощо. Вони мають важливе значення у формуванні взаємовідносин між батьками і дітьми, у шлюбно-сімейних відносинах, у взаєморозумінні вчителя і учня, лікаря і хворого, керівника і підлеглого.

Таким чином, високорозвинені соціально-психологічні функції довірчих стосунків завжди матимуть важливі наслідки для життєдіяльності й функціонування, коли виникають:

- 1) відкритий обмін поглядами та думками із суттєвих питань;
- 2) коректніша постановка цілей і завдань;
- 3) вища мотиваційна діяльність;
- 4) позитивно налаштована самооцінка й упевненість у собі;
- 5) високо розвинений рівень соціальної взаємодопомоги (матеріальної, психологічної, духовної).

## **6. Психологічні особливості впевненої в собі особистості**

Упевненість – стан розуму, в якому він приймає судження без остраху можливої помилки; стан буття без сумніву, свобода від сумніву. Існують ступені впевненості. Якщо мотив упевненості базується на законі звичної людської поведінки, – це моральна впевненість; якщо він базується на фізичному законі, – це фізична впевненість; якщо він базується на метафізичному законі, – це мета- фізична впевненість. Упевненість можна теж визначити як психічний стан людини, при якому вона вважає деякі знання правдою. Упевненість є психологічною характеристикою віри і переконань людини. Впевненість може бути як результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії ззовні. Наприклад, упевненість може з'явитись у людини помимо (а інколи і проти) її волі й свідомості, під дією навіювання. Відчуття впевненості особистість може викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад аутогенного тренування) [13; 15].

У міжособистісній взаємодії на перший план виходить упевненість (асертивність), здатність до впевненої поведінки. Основним показником впевненості є впевненість у собі, яка проявляється:

- в умінні виражати свої думки й почуття в соціально бажаній формі, тобто не принижуючи гідності інших;
- у готовності приймати на себе відповідальність за свої дії;
- у конструктивному підході до вирішення проблем;
- у прагненні не нашкодити чужим інтересам [9, 115].

Ціль упевненої поведінки – самоактуалізація. Упевнена людина може висловити свої побажання чи прохання до іншої людини змінити що-небудь, вона здатна говорити про це прямо і вислуховувати незгоду чи заперечення не розгублюючись [1; 4].

Відсутність упевненості в собі (невпевненість) складає психологічну проблему. Психолог Р. Лейнг описав —онтологічно неупевнену особистість – тип особистості, яка переживає дефіцит —первинної онтологічної впевненості. Невпевненість як стан виникає під час

порушення звичного або запланованого ходу діяльності. Такі порушення найчастіше викликаються:

- нечіткими формулюваннями цілей;
- нереалістичними домаганнями;
- неправильною оцінкою результатів дій;
- невмінням використовувати позитивні наслідки як —підкріплення;
- недостатньою корекцією планів поведінки на основі результатів зроблених у минулому дій [8].

Соціальний страх за певних умов провокує деякі негативні установки (—Я з цим не справлюся..., —Це вище моїх сил і т. д.). Увага концентрується на цьому і гальмує впевнену поведінку. Переживання неуспіху закріплюються. Негативний досвід знижує довіру до себе, що, у свою чергу, викликає непевність. Досвід також визначає спосіб оцінки себе. Людина ставить собі питання: як я виглядаю, як я хотів би виглядати, як мене сприймають інші. Один раз з'явившись, соціальний страх міцно асоціюється з визначеними ситуаціями.

Страх —входження в ситуацію знижує шанси на успіх, а неуспіх, у свою чергу, підсилює страх; іншими словами, страх створює ґрунт для невдач, а невдачі ще більше підкріплюють страх. Таким чином, страх і пов'язана з ним поведінка закріплюються, автоматизуються, поширюються на суміжні соціальні ситуації [8].

Соціальний страх проявляється в різних формах й у різних ситуаціях:

- страх критики;
- страх бути відкинутим;
- страх виявитися в центрі уваги;
- страх виявитися неповноцінним;
- страх перед керівництвом;
- страх нових ситуацій;
- страх висувати претензії або не зуміти сказати —ні.

Страхи, звичайно, присутні в психіці будь-якої людини [8, 89–90].

Невпевненість у собі виникає і як наслідок:

- негативних оцінок;
- порушеного образу Я;
- недооцінювання власних досягнень у порівнянні з іншими.

У результаті знижується самооцінка своїх досягнень, здібностей.

Невпевненість характеризується, як зазначалося вище, недостатньо чіткими формулюваннями намірів, що призводять до виникнення дефектних стереотипів поведінки. Таким чином, установки щодо власної персони й самооцінки вирішальним чином

впливають на поведінку людини, формують тип упевненої або невпевненої поведінки. Дефіцит упевненості проявляється в агресивності чи невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція:

- висловлювати свої думки, почуття та бажання у формі вимог і наказів, звинувачень й образ;
- прагнення перекладати відповідальність за свої дії на інших;
- пригнічувати інші думки;
- стверджувати свою точку зору як визначальну у вирішенні проблем;
- робити вибір за інших [9, 115].

Ціль агресивної поведінки – приниження і покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві:

- невміння чи небажання прямо виражати свої думки та почуття;
- невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникання вибору, надання цього права іншим;
- жертвування своїми інтересами у вирішенні проблем;
- боязнь завдати комусь шкоду через внутрішнє, в основному неусвідомлене, переконання у ворожості оточуючого світу [9, 115].

Невпевненість та агресивність – це не протилежні якості, а дві різні форми прояву дефіциту впевненості в собі.

Впевнена людина не залежить від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до сторонніх впливів. Порушення такого балансу знижує ефективність міжособистісних контактів, позбавляє можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і тим самим знижує переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом та станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними стосунками і статусом у мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід’ємний складник суб’єктивного благополуччя, від якого безпосередньо залежить здоров’я індивіда [9, 112–116].

Посилаючись на теорію І. П. Павлова, А. Сальтер виділив шість характеристик здорової, упевненої в собі особистості [8, 89]:

- 1) уміння не ховатися за невизначеними формулюваннями (упевнені в собі люди частіше, ніж інші, використовують займенник Я);
- 2) неприйняття самоприниження та недооцінки своїх сил і якостей;

3) здатність до імпровізації, тобто спонтанного вираження почуттів та потреб;

4) емоційність мови. Упевнена людина називає почуття своїми іменами, не змушує партнера (партнерів) із розмови здогадуватись, яке саме почуття стоїть за її словами;

5) експресивність. Конгруентність (відповідність) поведінки й мови означає чіткий прояв почуттів у невербальній площині та відповідність між словами і невербальною поведінкою;

6) вміння протистояти й атакувати, що виявляється в прямому й чесному вираженні власної думки, без оглядки на навколишніх [8, 89]. Тобто із виділених А. Сальтером шести характеристик можемо узагальнити, що впевненість у собі – це здатність індивіда висловувати вимоги й запити під час взаємодії із соціальним оточенням й домагатися їхнього здійснення. Крім того, до впевненості належать також установки стосовно самого себе.

Отже, впевненість у собі є властивістю особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення важливих для неї цілей та задоволення її потреб. Основою для формування таких оцінок слугує достатній поведінковий репертуар, позитивний досвід вирішення соціальних завдань й успішного досягнення власних цілей.

Для формування впевненості в собі важливий не стільки об'єктивний життєвий успіх, статус, гроші і т. д., скільки суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій та оцінка з боку важливих людей. Позитивні оцінки наявності —якості й ефективності власних навичок і здібностей визначають соціальну сміливість у постановці нових цілей і визначення завдань, а також ініціативи, з якими людина береться за їхнє виконання.

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	3
<b>Розділ 1. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ: ДЕСТРУКТИВНИЙ ВЕКТОР</b> .....	5
1.1. Сутність поняття дурості.....	5
1.2. Сутність поняття заздрості .....	12
Висновки до першого розділу .....	32
<b>Розділ 2. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ: КОНСТРУКТИВНИЙ ВЕКТОР</b> .....	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
<b>Розділ 3. ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ</b> .....	
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	75
<b>АФОРИЗМИ, ВІРШІ ПРО ДУРІСТЬ, ЗАЗДРІСТЬ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ</b> .....	77
<b>ГЛОСАРІЙ</b> .....	93
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	97
<b>ДОДАТКИ</b> .....	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](http://www.simon.com.ua)

E-mail: [simon@simon.com.ua](mailto:simon@simon.com.ua)

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