



ЛІТЕРАТУРА:

1. Бергфельд А.Ю. Эмоциональный опыт как теоретический конструкт / А.Ю. Бергфельд // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». – 2010. – Вып. 1(1). – С. 38–46.
2. Журавльова М.О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень / М.О. Журавльова // Наука і освіта: науково-практичний журнал Півд. наук. Центру АПН України. – 2009. – № 1/2. – С. 57–61.

3. Завалишина Д.Н. Психологический анализ оперативного мышления / Д.Н. Завалишина. – М. : Наука, 1985. – 221 с.
4. Лисенко Л.М. Особливості розвитку емоційної пам'яті у старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Л.М. Лисенко ; Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2007. – 20 с.
5. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.

УДК 159.922

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ЗАЗДРОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ (НА ПРИКЛАДІ «ПРАКТИКУМУ САМОПІЗНАННЯ»)

Васильченко А.В., аспірант
кафедри педагогічної та вікової психології

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті проаналізовано зміст концепції особистісної реконструкції переживань і теоретико-практичного комплексу завдань «Практикуму самопізнання», спрямованого на усвідомлення деструкцій поведінки та подолання деструктивних заздрощів у юнацькому віці.

Ключові слова: життєві цінності, заздрощі, моральні норми, особистісна реконструкція переживань, самовдосконалення, самопізнання.

В статье проанализировано содержание концепции личностной реконструкции переживаний и теоретико-практического комплекса заданий «Практикума самопознания», направленного на осознание деструкций поведения и преодоление деструктивной зависти в юношеском возрасте.

Ключевые слова: жизненные ценности, зависть, моральные нормы, личностная реконструкция переживаний, самосовершенствование, самопознание.

Vasylchenko A.V. PSYCHOLOGICAL PREVENTION AND OVERCOMING JEALOUSY IN EARLY ADULTHOOD (IN COMPARISON WITH «SELF-COGNITION PRACTICE»)

The article analyzes the content of the concept of personal experiences and reconstruction of theoretical and practical complex problems self-cognition practice aimed at understanding the behavior of destruction and overcoming destructive envy in adolescence.

Key words: life values, envy, moral norms, personal experiences reconstruction, self-improvement, self-cognition.

Постановка проблеми. Системне теоретико-емпіричне вивчення проблеми заздрощів дозволяє стверджувати про їх екстернальну природу перенесення внутрішнього незадоволення на міжособистісну взаємодію та індивідуальний рівень функціонування. Невипадково їм (заздрощам) властива патогенна система стосунків, яка, спрямовуючи активність суб'єкта на руйнацію об'єкта заздрощів, змінює його ставлення до соціального оточення. Водночас заздрощі вважаються нехарактерними для самодостатніх людей, схильних до самореалізації, здатних позитивно сприймати успіхи інших та конструктивно оцінювати власні невдачі.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Вихідними теоретичними засадами нашого дослідження стали проблеми формування, виховання й розвитку людини В. Бехтерева; концепція особистісного підходу С. Рубінштейна; діяльнісний підхід формування особистості Л. Виготського та О. Леонтьєва; соціальна теорія становлення особистості Б. Ломова та О. Лурії; проблематика етичного розвитку людини С. Якобсона; теорія особистісно-орієнтованого виховання І. Беха; проблематика кризовості життєвого шляху К. Альбуханової-Славської, О. Запорожця, Г. Костюка, В. Поліщука, М. Савчина; психологія заздрощів та неуктства В. Моляко; дослідження вольового

розвитку особистості (С. Поліщук); теорія самоактуалізації А. Маслоу тощо.

Постановка завдання. Мета статті – оприлюднити побудовану на теоретико-методологічних засадах концепції особистісної реконструкції авторську програму «Практикуму самопізнання», спрямовану на подолання в юнаків деструктивних заздрощів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складність вивчення й корекції феномена заздрощів полягає в несхожості його проживання та морально-етичному змісті. Водночас у юнацькому віці вже сформувався комплекс особистісних якостей, деякі з них можуть коригуватися лише пролонгованою терапією, яка залежить виключно від бажання респондента позбутися цієї якості та міри її усвідомлення. У зв'язку із цим, а також на основі аналізу наукових уявлень про формування й функціонування заздрощів у свідомості юнаків ми пропонуємо спосіб їхнього подолання та самовдосконалення шляхом самопізнання з використанням авторської концепції особистісної реконструкції переживань, основними положеннями якої є такі: 1) усвідомлення універсальної психологічної природи заздрощів; 2) подолання деструктивних заздрощів за допомогою самопізнання; 3) реконструкція деструктивних заздрощів на конструктивні; 4) актуалізація бажання самовдосконалення.

Аргументуємо свою пошукову позицію. Задрість і задрісність традиційно вважаються негативними особистісними характеристиками, а тому публічно не визнаються або навіть не усвідомлюються. Лише через самопізнання можливе глибоке розуміння суб'єктом власних почуттів і переживань, що сприятиме його саморозвитку та самовдосконаленню.

Отже, саме через самопізнання можливе прийняття власних недоліків та їх спрямування в конструктивне розвивальне русло, у тому числі через розуміння істинних причин, виявів і наслідків власних заздрощів. Це не лише особисте бажання, а й суспільно зумовлена необхідність, без якої не можлива оптимальна регуляція особистістю власної моралі на засадах об'єктивної інформації про оточення та про себе (моральні обов'язки, права, спонуки, дії тощо) [1].

Так, пізнавальний інтерес до себе зумовлений необхідністю в самоорієнтації та самореалізації, самоствердженні та самовдосконаленні. Водночас відсутність аутокомунікації як здібності осмислю-

вати власний життєвий шлях і перспективи розвитку, аналізувати свої «потаємні пристрасті» спричинятиме ситуацію нездатності до самопізнання, тим паче, якщо воно є моральним самопізнанням. Складність цього явища полягає в тому, що його об'єкт динамічний та якісно мінливий: образ «Я» здатний лише вибірково відобразити предмет пізнання, оскільки той знаходиться в неперервному розвитку. Особистість як об'єкт морального самопізнання за змістом є значно складнішою, ніж її суб'єктивний образ. Тому важливо активувати самодослідження та самоспостереження, які дозволили б суб'єкту фіксувати об'єктивні події власного життя. Це дозволить частково відійти від суб'єктивістського ставлення до самопізнання, допоможе оперувати не лише чуттєвими категоріями, а й фактами, щоб побачити власну динаміку [2].

Систематичний самоаналіз, спілкування та взаємодія з іншими людьми дозволяють створити унікальний Я-образ, де гармонійно поєдналися особистісні й соціальні риси [4]. Через усвідомлення себе зростають показники особистісної зрілості, досягається якісно новий етап життя (чим вищий рівень зрілості самосвідомості, тим більш гармонійний особистісний розвиток). Це дозволяє людині усвідомлювати й коригувати власні деструктивні переживання (у нашому випадку – заздрощі), які потребують моральної рефлексії як складної логічної форми пізнання соціального в індивідуальному. На думку В. Белінського, це виявлятиметься в тлумаченні власних моральних ідеалів, стимулів для дії, потреб, цінностей, самомотивації, проблеми самостійного вибору

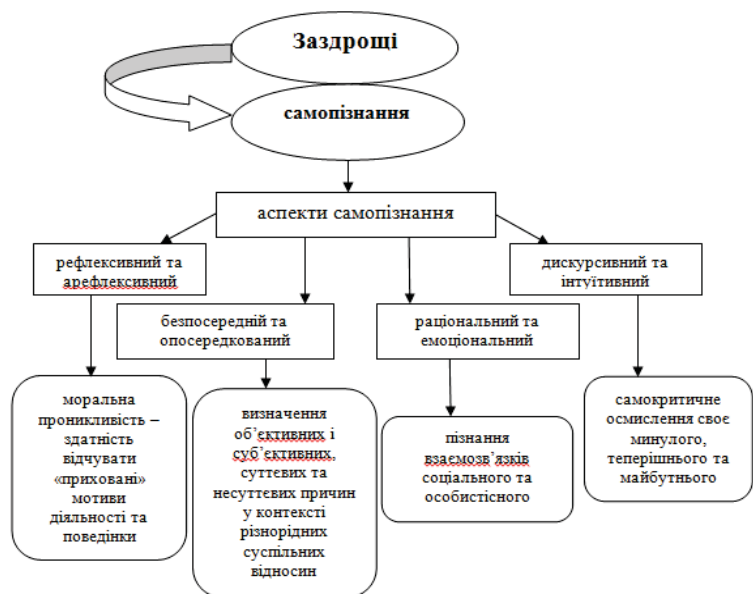


Рис. 1. Основні аспекти самопізнання в корекції деструктивного переживання заздрощів



тощо. Як наслідок, уже на наше переконання, саме ці складові дозволяють розглядати самопізнання як основний шлях корекції деструктивного переживання заздрощів у юнаків (див. рис.).

У зв'язку із цим нами сформульовано такі основні рекомендації щодо корекції заздрощів саме через самопізнання особистості:

1) емпірична інформація, набута особистістю в процесі самопізнання, є найбільш

активним мотиватором до саморозвитку та самоактуалізації, оскільки постає безпосереднім продуктом діяльності людини;

2) цілеспрямоване самодослідження дозволить кожній людині досягати об'єктивно-істинного знання про себе (К. Ушинський), тобто мати суб'єктивні уявлення про об'єктивну реальність;

3) самопізнання сприятиме здатності та прагненню ефективно використовувати різнопланові знання й життєвий досвід

Таблиця 1

Зведені структурні компоненти та програмний зміст «Практикуму самопізнання»

Тематика теоретико-практичної інформації змістових модулів		Короткий зміст модулів
Модуль 1. Заздрощі як психологічна характеристика особистості		Психологія заздрощів у сучасній психологічній науці; феномен заздрощів у структурі особистості; психологічні підходи до пояснення переживання заздрощів; концепція виникнення заздрощів; критика предмета заздрощів; механізми дистанціювання або отождолення себе із суб'єктом заздрощів; поняття особистісної значущості об'єкта, предмета для особистості в конкретній ситуації; заздрощі як дефіцит життєвих сил для реалізації актуальної потреби або запиту; емоційні характеристики переживання заздрощів; детермінанти заздрощів (загальні, типові та вікові); здатність до самопізнання як крок до подолання деструктивних заздрощів
1.	<i>Психологія заздрощів у свідомості сучасної людини</i>	
2.	<i>Детермінація заздрощів у юнацькому віці</i>	
3.	<i>Самопізнання – основний механізм на шляху подолання деструктивних заздрощів</i>	
Модуль 2. Особистісні якості як чинники формування деструктивних заздрощів		Механізми емоційно-вольової регуляції діяльності й поведінки; інтеріоризація почуттів у діяльності; індивідуальні прийоми аналізу цінностей особистості; індивідуальні способи регуляції та організації діяльності в ситуації самопізнання; значення актуальної потреби в житті людини; самоактуалізація як досягнення вищого рівня особистісного розвитку
1.	<i>Емоційно-вольові характеристики особистості</i>	
2.	<i>Роль потреб і цінностей особистості у формуванні деструктивних заздрощів</i>	
3.	<i>Самоактуалізована особистість: на шляху до розвитку</i>	
Модуль 3. Шляхи профілактики та боротьби з деструктивними заздрощами		Внутрішньоособистісний конфлікт та його індивідуальні детермінанти, діяльність як запорука саморозвитку, мотивація життєдіяльності особистості, стійкі й ситуативні чинники мотивації, позитивне підкріплення в подоланні заздрощів, почуття безпорадності, особистісна причинність, психоемоційний дискомфорт, дистрес та еустрес, їх детермінація заздрощами тощо
1.	<i>Конструктивні шляхи подолання внутрішньоособистісного конфлікту</i>	
2.	<i>Актуалізація особистості в діяльності</i>	
3.	<i>Мотивація на досягнення як засіб профілактики деструктивних заздрощів</i>	
4.	<i>Вплив заздрощів на виникнення психоемоційного стресу</i>	
5.	<i>Методи формування власного життєвого простору</i>	
Модуль 4. Діагностично-методичний інструментарій		Діагностичний інструментарій, практичні поради, цікаві відомості, першоджерела для додаткового самостійного опрацювання, загальні питання для самоконтролю та узагальнення теоретичного й практичного змісту Практикуму
1.	<i>Діагностичний інструментарій</i>	
2.	<i>Практичні поради й рекомендації для профілактики деструктивних заздрощів та підвищення самоефективності</i>	
3.	<i>Питання до узагальнення та самоконтролю змісту практикуму</i>	

для прийняття оптимальних рішень у діяльності.

Таким чином, ми маємо аргументовані пізнавальні підстави для розробки «Практикуму самопізнання» (далі – Практикум) – новітнього теоретико-практичного комплексу завдань, орієнтованих на самодослідження, усвідомлення деструкцій поведінки, спрямованих на профілактику деструктивних заздрощів у юнаків (див. таблицю).

Зміст *Практикуму* побудовано на основі найбільш відомих концептуальних положень у вивченні заздрощів. Стратегічна мета *Практикуму* – попередження формування та подолання деструктивних заздрощів у юнаків.

Заслужують на увагу його окремі тематичні завдання, цікаві матеріали, покликані стимулювати інтерес юнаків до самопізнання та самовдосконалення. Використаний авторський матеріал є результатом теоретичних досліджень та емпіричної роботи.

Отже, стратегічні завдання «*Практикуму самопізнання*» є такими:

1. Ознайомлення юнаків із природою заздрощів і специфікою їх переживань.

2. Формування свідомого ставлення до власних потреб, розуміння міри їх задоволення та можливих шляхів реалізації.

3. Оцінка ставлення до себе, «діяльній повноцінності» та визначення шляхів формування позитивного уявлення про себе.

4. Самооцінка особливостей вольового розвитку та шляхів його вдосконалення.

5. Усвідомлення необхідності та планованості процесу самоактуалізації й самореалізації, спроможність до досягнення кінцевих результатів.

6. Розуміння власного внутрішнього потенціалу, можливих шляхів індивідуального розвитку.

7. Зростання рівня домагань через цілеспрямований розвиток процесів самопізнання.

Основними критеріями конструювання його змісту є такі:

1) віковий – психологічні особливості переживань у юнацькому віці визначають тип ставлення молододі людини до навколишньої дійсності;

2) професійний – матеріал *Практикуму* призначений насамперед для юнаків, які попередньо мають потребу в самопізнанні, вихідні уявлення про соціальну роль психологічного знання в повсякденному житті, а також потенційно мотивовані до свого вдосконалення;

3) суб'єктний – практичне, а не декларативне впровадження доказового індивідуального підходу до суб'єкта навчання й

виховання (адаптація матеріалу для вільного користування, врахування інтересів і прагнень юнаків, практична спрямованість знань).

Кожна змістова частина пропонованого нами матеріалу передбачає вибіркове тлумачення основної термінології та необхідні теоретичні матеріали для опанування практичним змістом. Водночас *Практикум* має науково-популярну спрямованість, тобто попередньо визначає для себе коло зацікавлених осіб: тут ми використовували принцип цілеспрямованого створення емоційно забарвленої виховної ситуації та науково-популярний стиль, що разом спонукає до осмислення власної моральної норми шляхом пізнання причинності явища. Наведемо фрагмент *Практикуму*:

«Міф 1. «Люди поділяються на заздрісних і незаздрісних». Така позиція абсолютно неправомірна, оскільки заздрісці – це інтегративно-світоглядне переживання, яке виявляється в соціальній, особистісній і професійній сферах життєдіяльності будь-якої людини. Єдина відмінність – лише в частоті та силі переживання.

Міф 2. «Не заздрять лише ті, хто має все необхідне та просто не відчуває потреби в заздрощах». У такій тезі лише частина правди, адже заздрісці як психоемоційний особистісний стан формуються в глибинних структурах самосвідомості людини. Таким чином, якщо Вам притаманна характерологічна риса «заздрісність», то Ви будете переживати типові для заздрісців почуття навіть за умови, коли не маєте гострої потреби в певному предметі заздрісців.

Міф 3. «Жінки заздрять більше, ніж чоловіки». Пояснення цього криється у відносно хронологічній послідовності розвитку власного поняття фемінності. Можемо припустити, що існуючі на сучасному історичному етапі соціальні стереотипи типу «чоловіки не заздрять» або «заздрісці як переважно жіночий психічний стан» спричинені саме культурно-історичним становленням цього феномена та є архаїзмом, який засвоєний людством на культурно несвідомому рівні.

Міф 4. «Заздрісці – це виключно негативне психоемоційне переживання, яке завдає шкоду для самого заздрісника». Така позиція не зовсім правильна: заздрісці здійснюють багато різноманітних функцій у життєдіяльності особистості, починаючи від гальмування особистісного розвитку й закінчуючи актуалізацією внутрішніх сил людини для спрямування їх на активні дії.

Міф 5. «Заздрісність неможливо коригувати: вона або є, або її немає». Дійсно, заздрісність надзвичайно важко коригувати через низку специфічних причин (напри-



клад, вікові етапи становлення, важкість та неефективність засобів групової корекції тощо). Однак робити це можливо, і одним з основних шляхів цього ми вважаємо самопізнання».

У юнацькому віці заздрощі – це наслідки накопичення життєвих проблем, подій і суперечностей, що призводить до трансформування попереднього звичного стилю життєдіяльності й поведінки, зрештою, до становлення динамічної особистісної автономії. Наведемо фрагмент *Практикуму*:

«Які причини виникнення деструктивних заздрощів у юнаків? Усвідомлення того, що не всі потреби, які існують у Вас, є задоволеними. Деякі з них можуть стосуватися матеріальних речей. Більшості людей постійно не вистачає певних «благ» для існування (грошей, одягу, житла, повноцінного харчування тощо). На цій життєвій основі можуть виникати «матеріальні заздрощі»: Ви споглядаєте краще побутове життя інших людей та відчуваєте психологічний дискомфорт. Інші заздрощі стосуються потреб у соціальному визнанні, повазі інших людей, референтності в групі тощо. Третя група можливих причин заздрощів – це незадоволення собою як особистістю. Ви можете переживати негативні почуття через розуміння того, що Ваш потенціал набагато вищий, ніж те, чим Ви займаєтеся, яку посаду обіймаєте, які доручення виконуєте. У цьому випадку (на відміну від попередніх) заздрощі стимулюватимуть до самопізнання й занурення у власний світ потенційних можливостей.

Людина, яка почуватється аутсайдером, невдахою, нереалізованою в діяльності, невизнаною керівництвом, не може повноцінно спілкуватися з оточенням та будувати конструктивні стосунки. Визнання своєї «поразки» в досягненнях спричиняє споглядання успіху інших людей.

Багато людей, які відчувають психологічний дискомфорт, часто не можуть пояснити його реальні причини або соромляться їх. Деякі не знають своїх реальних можливостей для досягнення життєвої мети, знецінюючи власні якості. Формулювання типу «мені це не дано», «я не зможу», «я не знаю, що саме мені потрібно» – це не найкраща життєва стратегія. Завдяки відсутності постійного пізнання себе ми залишаємося наодинці зі своїми страхами, незадоволенням, стресами та обмежуємо можливості нових досягнень».

Усвідомлення юнаками самопізнання життєвих цінностей, цілей і планів, вихідною основою яких є суб'єктивна «подія», – це запорука конструктивних кінцевих і проміжних цілей буття людини (що, власне, є

метою створення Практикуму – А. В.) [3]. На основі засвоєного матеріалу молода людина осмислює «конфлікт цінностей», реформує абстрактність життєвих планів за допомогою постановки усвідомлених цілей розвитку, які реально зіставляються із часовими життєвими перспективами та власними можливостями, формує модель оглядової ближньої та дальньої життєвої перспективи.

У зв'язку із цим пропонуємо сформувати міру осягнення проблеми юнаками за допомогою таких основних пошукових кроків:

Крок 1. Теоретичне розуміння проблеми (на основі інформаційного масиву в молоді людини формується не побутове, а наукове уявлення про заздрощі з конкретними характеристиками).

Крок 2. Підготовка до визнання наявних деструктивних станів/переживань (сформоване теоретичне уявлення про заздрощі дозволить провести перший акт самопізнання – самозаглиблення в переживання, які ототожнюються із заздрощами).

Крок 3. «Зізнання» (процес розгорнутого в часі опосередкованого самопізнання, який пов'язаний з одиничними, ситуативними та загальними, типовими образами, у результаті чого призводить до формування самоставлення особистості згідно з проблематикою заздрощів) у заздрощах та їх причинній спрямованості.

Крок 4. Пошук шляхів самовдосконалення (ознайомлення з кількома варіантами самовдосконалення та створення собі проблеми вибору). Зокрема, ми пропонуємо інформацію просвітницького характеру. Наведемо фрагмент *Практикуму*:

«Поради психолога – профілактика та подолання деструктивних заздрощів:

1. Зізнайтеся собі в заздрощах. У світі немає людини, яка б не відчувала цього переживання. Визнайте, чому саме Ви задрите, яка реальна сила цього почуття. Це дозволить Вам оптимізувати стратегії боротьби з ними.

2. Реально оцінюйте власні можливості: не перевищуйте свої досягнення й сили та не применшуйте їх. Намагайтеся виконувати не лише прості, а й складні види діяльності. Це дозволить Вам підвищити рівень домагань, самооцінку, домогтися вагомих результатів у діяльності.

3. Не звинувачуйте у своїх невдачах обставини та інших людей. Навчіться на себе брати обов'язки та провини.

4. Виховуйте «силу волі»: без застосування вольових дій і рішень Ви не зможете домогтися успіху в житті. Переймайте чужий позитивний досвід. Прислухайтесь до порад. Не бійтеся бути необізнаним у чомусь.

5. Не орієнтуйтеся лише на матеріальні життєві блага. Формуйте активну життєву позицію. Тоді у Вас не буде часу споглядати життя інших людей.

6. Боріться з лінощами. Спробуйте займатися творчою діяльністю навіть опосередковано, просто доторкніться до прекрасного й мистецтва (читайте художню літературу, спробуйте малювати, співати). Зробіть це задля пошуку нових шляхів саморозвитку.

7. Живіть сьогоднішнім днем. Минуле потрібне Вам для досвіду та спогадів. Майбутнє – для формування перспективи.

8. Зосереджуйтеся на власному житті. Прагніть бути кращим власними зусиллями. Розвивайте свій інтелектуальний потенціал. Переформатуйте злісні заздрощі: спрямуйте їх силу на нові здобутки та звершення».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, за результатами опрацювання матеріалів *Практикуму* вважаємо, що в юнаків повинна сформуватися низка дієвих практичних умінь, підпорядкованих своїй логістиці: 1) ефективно організовувати власну діяльність; 2) виокремлювати ті види діяльності, які спонукатимуть до самореалізації; 3) розуміти зовнішні й внутрішні мотиватори продуктивної діяльності та способи управління ними; 4) визначати схильність до переживання почуття заздрощів під час виконання певної діяльності та в ситуаціях соціальної взаємодії, а також способи реформування деструктивних потягів у конструктивні; 5) усвідомлювати мету діяльності, її мотиви й детермінанти; 6) вміти

формулювати проміжні цілі діяльності, розуміти засоби їх досягнення та конкретизації загальної мети; 7) володіти змістовими основами ефективного цілепокладання (мета, мотивація, перспективи, оцінка значущості результатів діяльності); 8) усвідомлювати власні мотиви самоствердження (влада, ідентифікація з іншою особою, саморозвиток, досягнення, соціальні мотиви, мотив афіліації); 9) здійснювати самоаналіз негативної мотивації діяльності (уникнення неприємностей і покарання) та засобів керування нею.

Перспективами наступних наукових (насамперед емпіричних) розвідок є подальше вивчення механізмів формування заздрощів та їх психопрофілактики не лише в юнацькому віці, а й у старших вікових періодах, причому з вивченням гендерної специфікації аналізованого життєвого феномена.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Сходження духовності / І.Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
2. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности / Я. Гудечек // Психология личности в социалистическом обществе: активность и развитие личности. – М. : Наука, 1989. – С. 102–110.
3. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу ; пер. с англ. А.М. Талдыева. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.
4. Поліщук В.М. Психологія педагогічного повсякдення: реальність і міфи : [наук.-популярне вид. / В.М. Поліщук. – Суми : Університетська книга, 2012. – 152 с.
5. Психология личности в трудах зарубежных психологов / под ред. А.А. Реана. – СПб. : Питер, 2000. – 320 с.