
КУЦАН О.І.,
аспірантка, кафедра вікової та
педагогічної психології, НПУ
ім. М.П. Драгоманова,
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ ЗАЗДРОЩІВ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті теоретично обґрунтовується програма формувального експерименту з подолання заздрощів у старшокласників, розглядаються змістовні та процесуальні аспекти тренінгу подолання заздрощів в учнів старших класів. Психокорекційна програма передбачає психолого-педагогічні умови, що моделюють систему групових тренінгових занять для старшокласників шляхом підсилення емпіричних чинників: самоповаги, рефлексивності, соціально-психологічної адаптації, мотивації досягнень, емпатії, прийняття інших та корекція таких психологічних чинників як агресивність, застосування неефективних копінг-стратегій.

Ключові слова: заздрісність, заздрощі, моральна свідомість, самоповага, рефлексивність, мотивація досягнень, соціальна адаптація, копінг-стратегії, прийняття інших, емпатійність, агресивність, ранній юнацький вік.

В статье теоретически обосновывается программа формирующего эксперимента по преодолению зависти у старшеклассников, рассматриваются содержательные и процессуальные аспекты тренинга преодоления зависти. Психокоррекционная программа предусматривает психолого - педагогические условия, моделирующие систему групповых тренинговых занятий для старшеклассников путем усиления эмпирических факторов: самоуважения, рефлексивности, социально-психологической адаптации, мотивации достижений, эмпатии, принятия других и коррекция таких психологических факторов как агрессивность, применение неэффективных копинг-стратегий .

© Куцан О.І., 2014

Ключевые слова: завистливость, зависть, моральное сознание, самоуважение, рефлексивность, мотивация достижений, социальная адаптация, копинг-стратегии, принятия других, эмпатия, агрессивность, ранний юношеский возраст.

Theoretical generalization, based on the analysis of scientific sources on factors of envy, allowed to formulate basic principles of forming experiment to overcome envy in early adolescence. Psychological program provides psycho-pedagogical conditions that simulate a system of group training sessions for seniors by strengthening such empirical factors: self-esteem, reflexivity, social adjustment, motivation, empathy, acceptance and correction of other psychological factors such as aggression, the usage of ineffective coping strategies. The leading conditions of overcoming jealousy are: increasing moral consciousness of the students through the theoretical knowledge of the moral- psychological category of envy, strengthening the integration of assessment of the positive and negative aspects of the self with the dominance of positive emotions; activation of self-esteem through actualization that promotes expectation of success in different spheres of life, the ability to update planning, defining the stability and persistence in achieving goals, promoting understanding of open possibilities by means of mainstreaming motivation, teaching the usage of constructive coping strategies by strengthening emotional stability and ability to solve problems, the successful regulation of interpersonal relationships by leveraging the social competence of the individual early adolescence and actualization acceptance of others, establishing genuine trusting relationships with others by leveraging empathy towards others, gain the capacity for self-control of behavior by updating reflexivity, gain control of destructive aggression.

Key words: *envy, jealousy, moral awareness, self-respect, reflexivity, motivation, social adaptation, coping strategies, acceptance of others, empathy, aggression, early adolescence.*

Постановка проблеми. В умовах кризових явищ, політичних, економічних та інших трансформацій суспільства, відбувається певне переосмислення моральних і ціннісних засад, яке характеризується тим, що визначені здавна людством відповіді на питання про добро і зло, піддаються переоцінці, критиці і породжують численні дискусії. Безумовно, подібне переосмислення не може не позначатися на життєдіяльності суб'єкта, в тому числі

і на його взаємовідносинах з оточуючими.

Особливе місце в системі взаємовідносин належить ставленню особистості до свого успіху і успіху іншого. Р.М. Шаміонов розглядає цей процес як інтегральний, який може бути пов'язаний з діяльністю, суспільними явищами і соціальною поведінкою, матеріальним благополуччям, а також високою суб'єктивністю оцінки: «Ставлення до свого успіху іншого багатогранне та включає в себе - при-

інняття, радість та підтримку щодо успіху іншого, неприйняття, умисне применшення або перевищення значущості успіху, і нарешті заздрісність до успіху іншого» [15, с. 101-102].

В останні десятиріччя інтерес дослідників до проблеми психології заздрісності значно посилюється (Л. Архангельська, О.Р. Бондаренко, І.Б. Котова, В.А. Лабунська, У. Лукан, К. Муздибаєв, О.Є. Соколова, Р.М. Шаміонов, Г. Шек та ін.). Однак, незважаючи на зростаючий інтерес до даної проблематики, «білих плям» в ній і до нині залишається достатня кількість. У першу чергу це пов'язано з термінологічними труднощами у визначенні дефініції «заздрість». У словниках і наукових джерелах заздрість трактується дуже різноманітно (як «почуття», «ставлення», «прояв мотивації досягнення», «особистісна якість»). Окрім цього, безперервні наукові дискусії з питання її конструктивності, також детермінують діаметрально протилежні підходи до визначення соціально-психологічної сутності заздрощів.

Аналіз різноманітних підходів до розуміння заздрощів, а також переконаність в тому, що заздрощі не можуть чинити конструктивний вплив на життєдіяльність особистості дозволяє нам запропонувати наступне її визначення: заздрісність – особистісна якість, що детермінує недоброзичливе, агресивне ставлення до іншої людини, неприйняття переваги іншого у актуальних сферах, що супроводжується негативними емоціями та носить бінаправлений характер (до іншого і до себе), проявляється в бажанні позбавити прямо або побічно іншого цієї переваги.

В даній статті перед нами постає завдання визначити психологічні умови подолання заздрісності у ранньому юнацькому віці. З цією метою ми припускаємо, що посилення емпіричних чинників (самоповаги, мотивації досягнень, соціально-психологічної адаптації, рефлексивності, емпатії, прийняття інших) та корекція таких

психологічних чинників як агресивність, застосування неефективних копінг-стратегій шляхом психокорекційних вправ виступають умовами подолання заздрісності як сталої особистісної якості.

Виклад основного змісту. Розроблена психокорекційна програма передбачає врахування соціальної ситуації розвитку особистості в юнацькому віці, для якої характерні професійне самовизначення, а також самовизначення в різних життєзначущих сферах, пошук сенсу свого життя (І.С.Кон, Х.Ремшмідт, А.О.Реан, В.Франкл). Основним новоутворенням цього віку є особистісна ідентичність (Е.Еріксон, О.М.Ічанська, М.Кле), що характеризується самостійністю, ініціативністю, самоефективністю. Подолання вікової кризи в ранньому юнацькому віці під час переходу до ранньої дорослості підсилює особистісні утворення (самоповагу, копінг-стратегії, рефлексивність, соціально-психологічну адаптацію, мотивацію навчання, емпатійність), які впливають на становлення здатності до подолання заздрісності.

Однією із загальних умов побудови програми з підвищення рівня здатності до подолання заздрісності є всебічне вивчення особистості з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних особливостей юнаків та дівчат. До конкретних психолого-педагогічних умов підвищення здатності до подолання заздрісності у нашому дослідженні відносяться:

1. Посилення моральної свідомості учнів завдяки теоретичній обізнаності із морально-психологічною категорією «заздрощі».

2. Усвідомлення задовільного становища, що базується на посиленні інтеграції оцінки позитивних і негативних сторін власної особистості з домінуванням позитивного переживання; активації віри у власний потенціал за допомогою актуалізації самоповаги, що сприяє очікуванню успіху в різних сферах життєдіяльності.

3. Сприяння усвідомленню від-

критих можливостей у набутті бажаного за допомогою актуалізації мотивації на досягнення успіху шляхом підсилення здатності до планування діяльності, що визначає стійкість та наполегливості у досягненні мети

4. Навчання використанню конструктивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях шляхом підсилення емоційної стійкості та здатності активно діяти у напрямку вирішення проблеми.

5. Успішна регуляція міжособистісних стосунків шляхом підсилення соціальної компетентності особистості раннього юнацького віку та актуалізації прийняття інших, що сприяє впевненості у встановленні та підтримці соціальних контактів.

6. Налагодження щирих довірливих стосунків із оточуючими шляхом підсилення доброзичливого емпатійного ставлення до інших.

7. Підсилення здатності до самоконтролю поведінки шляхом актуалізації рефлексивності, підсилення контролю за деструктивною агресивністю.

Для сучасної практичної психології дискусійною є проблема взаємозв'язку двох сфер психологічної допомоги: психотерапії та психокорекції. Ми приєднуємося до думок вчених (С.Б.Кузікової, А.А.Осипової, В.Г.Панка, Т.М.Титаренко), які наголошують на відмінності між цими поняттями. Під психотерапією розуміють комплекс медико-психологічних засобів, що використовуються у лікуванні психічних, нервових та психосоматичних захворювань. Психокорекція – це система засобів психологічного впливу, спрямованих на становлення певних аспектів особистості з метою особистісного зростання [6, с.11]. Термін «психокорекція» відповідає цілям нашого дослідження, що й обумовлює його використання при побудові формульовального експерименту. Прийнята позиція не виключає необхідність аналізу існуючих у психотерапії підходів та засобів становлення самоєфективності

особистості, вивчення та використання під час психокорекційної роботи.

Ми зазначили, що першочерговою умовою подолання заздрісності виступає посилення моральної свідомості учнів. Адже усвідомлення деструктивної ролі заздрісності можливо реалізувати лише звернувшись до моральних принципів у реальній практиці людських відносин, оскільки на даному етапі онтогенезу вагомій ролі набуває конкретизація абстрактних моральних положень у відповідних обставинах життєдіяльності [5].

Як відомо, ранній юнацький вік визначається як початок «дорослого» етапу розвитку моральної сфери особистості. Після закінчення періоду запозичувань і некритичного засвоєння моральних критеріїв, особистість переходить до організації власної поведінки у відповідності до свідомо вироблених моральних принципів, переконань та усвідомлення морального обов'язку. Саме у цей віковий період важливо розвинути здатність до усвідомлення деструктивності впливу заздрісності як сталої особистісної якості, на основі чого відбуватиметься активне становлення регуляції поведінки – «я контролюю свої емоції, поведінку, бо це позиція, гідна зрілої особистості» [5, С.242]. Тому, підкреслює О.І.Власова, велике значення має пояснення негативного впливу деструктивних особистісних якостей (у контексті нашого дослідження – заздрісності) безпосередньо на життєдіяльність особистості, в умовах аналізу конкретних дій оточення молодій людини, прикладів поведінки інших людей, її власний досвід моральної активності, особистісні здобутки та втрати на цьому шляху [5].

У психолого-педагогічному контексті ранній юнацький вік трактується як період переходу індивіда від стану об'єкта виховання до стану суб'єкта виховання, тобто відбувається поступове підвищення його активної ролі і по відношенню до суспільного життя, і відносно формування власної осо-

бистості [1]. Як справедливо вказує В.О.Татенко, на відміну від підлітків, які різко протистоять і світові дорослих, і світові взагалі, юнаки проявляють немовби зустрічну активність, смиренність, поступливість, відкритість до психологічних та педагогічних впливів. Адже лише за допомогою дорослих можна «подолати» в собі дитячу безпосередність, оволодіти дорослими способами регуляції своєї активності. Тому підліткова відчуженість змінюється на відкритість до світу, а на зміну «рішучості» як прояву ще тільки «природної» і в цьому сенсі «злої» волі приходить воля «розумна» (Г.Гегель), а разом із нею – спрямована на досягнення всезагального, істинного, закономірного – суб'єктна активність індивіда [13, С.281]. Саме в період ранньої юності людина виробляє особисте ставлення до світу, закріплює повагу до законів та моральних норм і то вже не в сенсі послуху, а творчо – силою власної волі [8]. Як бачимо, на даному етапі онтогенезу відкриваються широкі можливості для виховання моральної свідомості, що підвищуватиме здатність індивіда до подолання заздрісності.

Наступною умовою ми визначаємо – усвідомлення задовільного становища, що базується на посиленні інтеграції оцінки позитивних і негативних сторін власної особистості з домінуванням позитивного переживання; активації віри у власний потенціал за допомогою актуалізації самоповаги, що сприяє очікуванню успіху в різних сферах життєдіяльності.

І.Д.Бех підкреслює, що запорукою розвитку гармонійної особистості виступає формування самоповаги виховання, яка проявляється в самостійності, високій оцінці власних здібностей, вірі у власні сили. Вчений застерігає, що «вихованці з низькою самоповагою ризикують потрапити у ситуацію, коли ні виховання, ні самовиховання неможливі» [4, с.169].

Як стверджує Ю.М.Ємельянов, когнітивний аспект самоставлення є ре-

зультатом ідентифікації особистості з певними ролями, тобто, з уявленнями про себе як про особу, що наділена певними рисами. Ці риси зумовлюють відповідну поведінку. Якщо людина уявляє себе нещасливою (як не дивно, саме ця риса є дуже популярною серед старшокласників) відносно інших, в більшості ситуацій міжособистісної взаємодії, особливо невизначених, вона позиціонуватиме себе як безініціативна, незадоволена собою людина, відповідно, діятиме вороже, агресивно, щоб підтвердити власні уявлення про себе. Тому однією з умов подолання заздрісності є зміна негативних ролей (уявлень про себе як про «нікому не потрібну», «ніким не оцінену», «невпевнену у власному майбутньому» особистість) на позитивні (уявлень про себе як про людину успішну, що знає свої позитивні сторони, здобутки, вірить у власне позитивне майбутнє).

У наукових працях А. Бандури, представника соціально-когнітивного напрямку у психології, зазначається, що на становлення здатності позитивного ставлення до себе впливають: особисті досягнення у реалізації процесу діяльності, опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний та емоційний стани [3]. Особливо цінним для психокорекційної роботи є вербальне переконання, зокрема, у таких формах як навіювання, зворотній зв'язок та самонавіювання. Д.Шанк зазначає, що дуже важливим є заохочувальний зворотній зв'язок, який сприяє тому, що людина докладає більших зусиль та досягає кращих результатів [17]. Однак для ефективності вербального переконання має значення ступінь довіри та поваги до наставника.

А.Бандура розробив систему психотерапевтичної роботи у боротьбі з фобіями, використовуючи метод моделювання. Вчений демонструє, як через спостереження за моделями поведінки в реальному житті або у фільмі можна залучити пацієнта до процесу взаємодії чи спілкування з об'єктами

чи ситуаціями, які раніше викликали страх. Автор наголошує: «Підвищення рівня самоповаги особистості призводить до покращення психосоціального функціонування» [3, с.127].

Підвищення самоповаги розглядається рядом науковців у контексті активності суб'єкта. Найбільш розробленим у цьому напрямку є консультування на основі мотивованої бесіди В.Міллера, С.Ролніка [16]. «Стратегія зазначеного консультування – це найімовірніше спонукання, ніж примус, психологічна підтримка, а не повчання» [16, с.137]. Ця методика опирається на такі основні положення: заохочення клієнта до роздумів про власну ефективність; уникнення суперечок і прямих порівнянь; підтримка впевненості та оптимізму стосовно власних змін.

Позитивне ставлення до себе не повинне переростати в особистісний егоїзм та егоцентризм. Людина, навчаючись ставитися до себе позитивно, має зберігати здатність до саморефлексії. Тому в ході роботи, ми звертали увагу не лише на актуалізацію та підсилення позитивних уявлень про себе, а й на здатність особистості бачити та намагатися подолати свої особистісні недоліки, об'єктивно аналізувати власну поведінку. Підсилення здатності до самоконтролю поведінки в ситуації, що є для особистості актуальною, осмислення її елементів, аналіз подій, що відбуваються, здатність людини до співвіднесення своїх дій з ситуацією і їх координації шляхом актуалізації рефлексивності. Представники гуманістичної психології (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл) шляхом довірчої бесіди впливають на становлення рефлексивності особистості. Зокрема, головним принципом клієнт-центрованої терапії К.Роджерса є допомога людині розвинути здатність оцінювати власні дії, координувати їх у напрямку досягнення власних цілей. У ході бесіди психотерапевт спонукає клієнта до аналізу всіх якостей своєї особистості, аналізу подій, що відбу-

ваються: «...люди стають більш значущими і творчими у своїй діяльності в міру того, як вони починають прислухатися до власних почуттів, жити цінностями, які відкривають у собі» [11, с.225].

Інший підхід у корекції з підвищення здатності до рефлексивності реалізується шляхом арт-терапії: «Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, полегшує терапевтичний процес, допомагає в інтерпретації символів і діагностиці психічних захворювань, дисциплінує групу, сприяє підвищенню самооцінки учасників та її здатності усвідомлювати власні почуття» [10, с.230]. За допомогою візуальної та пластичної експресії особистість проявляє такі аспекти свого внутрішнього світу, які вона не завжди усвідомлює і не може описати. Нами використовуються такі методи арт-терапії: малювання, складання розповідей, казок.

Особливу увагу науковці О.Ф.Потьомкіна, К.В. Потьомкіна приділяють методу психодіагностичних малюнкових тестів [10]. Під час аналізу малюнків використовується психокорекційний діалог, який полегшує процес вираження й дослідження суб'єктом власних переживань, сприяє саморефлексії та самоаналізу, що допомагає адекватно оцінити власні можливості, сформулювати цілі та шляхи досягнення певної мети. Малюнок у взаємозв'язку із психокорекційним діалогом дозволяє вивільнити приховані почуття та емоції стосовно себе та оточуючих, розкрити внутрішній потенціал особистості, діагностувати ставлення до власних здібностей, сформулювати віру у власну ефективність у реалізації певної діяльності та здійсненні міжособистісних стосунків. Поєднання різних методів арт-терапії сприяє кращому усвідомленню власних можливостей у досягненні успіху, розвитку самоповаги, почуття впевненості в собі, самостійності. Багатофункціональність використання методів арт-терапії дозволяє нам ефек-

тивно застосовувати їх у психокорекційній програмі з підвищення рівня здатності до подолання заздрісності.

Представники позитивної психології та психотерапії приділяють особливу увагу доланню деструктивних особистісних рис, зокрема, М.Селігман пропонує долати негативні думки, шляхом посилення позитивного мислення та зосередження на позитивних переживаннях. Вчений пропонує кожен свій день починати з позитивної думки, почуття впевненості у власних силах, усвідомлення своїх достоїнств, що сприяє очікуванню успіху особистості [12].

Сприяння усвідомленню відкритих можливостей у набутті бажаного здійснювалось завдяки актуалізації мотивації на досягнення успіху та використанню конструктивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях шляхом підсилення емоційної стійкості та здатності активно діяти у напрямку вирішення проблеми. Згідно поглядів учених [2, 7], формування внутрішньої мотивації сприяє ефективності особистості раннього юнацького віку, що виявляється у наполегливості, задоволенні як процесом, так і результатом діяльності, сприяє ефективному її плануванню. Згідно наукових поглядів Б.Ф.Ломова, вирішення проблеми формування мотивації полягає у співвідношенні мотиву та мети діяльності, які «утворюють так званий «вектор», що визначає її спрямованість, а також кількість зусиль, які докладає суб'єкт у ході її виконання» [7, с.205]. Згідно зазначеної концепції, досягнута мета є підґрунтям для переміщення «вектора» на новий рівень. В цьому сенсі відбувається становлення оцінки здібностей людини, її інтересів, схильностей, морально-вольових якостей, та професійної майстерності.

Усвідомлення нерівних можливостей у набутті бажаного спричинене відсутністю конкретних планів, адже неузгоджена та суперечлива життєва перспектива є перешкодою до висування змістових та хронологічно

узгоджених життєвих цілей, планів. А через труднощі у реалізації життєвих перспектив людина може гостро усвідомлювати своє незадовільне становище та відсутність можливостей змінити його. Спостерігаючи, як реалізують життєві цілі інші, людина ще більше загострює увагу на власній неспішності. Таким чином ми визначаємо необхідною умовою актуалізації мотивації на досягнення успіху шляхом формування змістових та хронологічно узгоджених життєвих цілей та планів. У цьому сенсі В.Франкл започаткував логотерапію, яка виконує завдання корекції смисложиттєвих уявлень людини. Основні принципи цієї терапії полягають у тому, щоб допомогти людині віднайти свою власну мету, шлях, життєве завдання, відповідні її індивідуальності та унікальним умовам життя, допомогти зрозуміти, що життя ніколи, навіть перед смертю не буває безнадійним та безглуздим [14]. Ці положення є цінними для нашої психокорекційної програми, адже активні методи логотерапії сприяють налагодженню зв'язків між життєвими цілями і способами їх досягнення в ранньому юнацькому віці, вчать бути гнучким та наполегливим на шляху до мети. Ідеї авторів гуманістичного напрямку знаходять свій вияв у розробленій нами психокорекційній програмі.

Дослідженню двох шляхів формування мотивації навчання приділяє увагу В.Г.Асеев [2]. Перший («знизу вгору») полягає в тому, що умови навчання та стосунки у класі активують окремі ситуативні спонукання, які за умови систематичної актуалізації поступово переходять у стійкі мотиваційні утворення. Другий шлях («згори вниз») має на меті засвоєння учнем презентованих у готовій формі спонукань, цілей, ідеалів, змісту спрямованості особистості, які мають бути сформованими і які молода людина має поступово перетворити із зовнішніх у внутрішні. Повноцінне формування мотивації навчання має проходити обома шляхами.

Формування ефективних копінг-стратегій, виступає черговою умовою подолання заздрощів та позитивно впливатиме на становлення гармонічної, відкритої до викликів життя особистості (Р.М.Грановська, Е.І.Кіршбаум, С.К.Наратова-Бочавер, І.М.Нікольська). Зокрема, С.К.Наратова-Бочавер, досліджуючи особливості копінг-поведінки в юнацькому віці, вказує на те, що «в перехідному періоді між дитинством та дорослістю ще активно продовжується процес навчання способом подолання життєвих труднощів і головна роль в успішності цього процесу належить спільній діяльності із авторитетними дорослими» [9, с.26]. Авторка підкреслює, що дуже важливою є співпраця батьків, викладачів, психологів у формуванні конструктивних копінг-стратегій юнаків та дівчат.

Наступною умовою подолання заздрисності є актуалізація доброзичливого емпатійного ставлення до іншої особистості шляхом знаходження спільних рис, інтересів з іншою людиною, подолання негативних стереотипів, а також в ході спільної діяльності під час виконання вправ, які були побудовані таким чином, щоб викликати спільні переживання та зацікавленість в думці кожного учасника. У старшокласників спостерігається відсутність або слабка вираженість установок на соціальну кооперацію та доброзичливе міжособистісне спілкування. Тому для нас важливо було навчити учнів співпрацювати з іншими.

Оскільки однією з проблем заздрисних старшокласників є уявлення про те, що інші люди налаштовані вороже по відношенню до них, думають про них погано та мають злісні наміри (в експериментальній групі ці уявлення були провідним чинником, що позитивно корелював з агресивністю), отож ми визначили за необхідне здійснити корекцію віддзеркаленого самоставлення.

Тренінгові заняття, що впливатимуть на психокорекцію емоцій

потребуватиме від учнів більшого ступеню відкритості, оскільки емоції безпосередньо пов'язані з актуальними особистісними переживаннями. Це призводить до більшої уразливості особистості. Тому серед основних умов переходу до роботи з емоціями має бути певна зрілість групи, створення атмосфери захищеності, довіри та підтримки, а також достатній рівень розвитку навичок самовираження. З цих причин ми пропонуємо проводити заняття, що спрямовані на підсилення емпатійності наприкінці тренінгового курсу, коли рівень сформованості групи є вже досить високим, учнями засвоєний певний обсяг теоретичного матеріалу, створена установка на саморозкриття та здобуті певні навички роботи в групі та самовираження.

Подолання агресивності особистості шляхом підсилення здатності до самоконтролю за деструктивною агресивністю. У цьому напрямку учням надавалась інформація про структуру особистості, а саме, відомості про такі її компоненти, як думки, емоції, поведінка. Розрізнення цих понять, поперше, дає змогу опрацювати на заняттях кожен компонент заздрисності окремо, звертаючи увагу саме на нього, а по-друге учні вчаться розуміти себе, свої почуття, думки, описувати власні думки, почуття, способи поведінки, аналізувати, чому вони заздрять, які емоції у них виникають, як вони проявляються у поведінці. Така саморефлексія навчає відокремити емоції від поведінки, дозволяє проробити різні варіанти поведінкового прояву емоцій. Розмежування поведінки та думок дозволяє опрацювати механізми раціоналізації, а також впливу атрибутів на поведінку.

Під час роботи з такими негативними емоціями, як образа за те, що хтось знаходиться у кращих умовах щодо набуття або володіння бажаним й роздратування від того, що хтось знаходиться у кращих умовах до набуття або володіння бажаним, робився наголос на необхідності лояльно сприйма-

ти іншість та на перевагах прийняття іншості у думках, способі життя, вихідних даних оточуючих.

Особлива увага в ході роботи приділялась ситуаціям конфліктної взаємодії, оскільки в ситуації конфлікту найчастіше контроль свідомості, за рахунок збудженого емоційного стану, знижується настільки, що реагування відбувається на рівні звичних поведінкових паттернів, а не внаслідок когнітивного аналізу ситуації. В ході роботи пропонуємо використати психодраму для програвання та подальшого аналізу різних поведінкових стратегій та можливості їх використання в різноманітних життєвих ситуаціях, відпрацювання навичок асертивної поведінки. Обговорення різноманітних стратегій виходу з однієї і тієї самої ситуації, а також доречності вибору різних поведінкових стратегій в зовнішньо подібних ситуаціях, що дозволить старшокласникам усвідомити множинність варіантів поведінки в одній і тій самій ситуації, та сприятиме зміні установок про єдину «правильну» стратегію поведінки на всі випадки життя.

Загальною вимогою до останніх тренінгових занять є необхідність забезпечити єдність та цілісність знань, вмінь та навичок, які учні отримали

протягом всього тренінгового сету, подолати заздрісність учнів шляхом виправлення конкретних поведінкових паттернів спрямованих на активну вмотивовану діяльність, що є провідною для раннього юнацького віку, тобто навчальну діяльність, творчість, саморозвиток та самовиховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, мета формувального експерименту полягає у подоланні заздрісців через цілеспрямований вплив на такі особистісні утворення (самоповагу, рефлексивність, копінг-стратегії, соціально-психологічну адаптацію, мотивацію досягнень, прийняття інших, доброзичливість, емпатійність, агресивність) завдяки створенню вищезазначених психолого-педагогічних умов засобами психокорекції. Реалізація мети формувального експерименту – з'ясування психолого-педагогічних можливостей подолання заздрісності у ранньому юнацькому віці – передбачає проведення ґрунтовної психологічної роботи зі старшокласниками. То ж перспективами подальших наукових досліджень виступає розробка тренінгової психокорекційної програми, спрямованої на подолання заздрісців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б.Г. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 336 с.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г.Асеев. – М., 1976. – 158 с.
3. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник / Іван Дмитрович Бех. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
5. Власова О.І. Вікові особливості морального виховання // Власова О.І. Педагогічна психологія: [навч. посібник]. – К.: Либідь, 2005. – С.237-243.
6. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч.посібник / С.Б.Кузікова. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2006. – 384 с.
7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Борис Федорович Ломов. – М: Наука, 1984. – 445 с.

8. Матласевич О.В. Психологічні ідеї гуманізму в світлі концепцій острозьких просвітителів XVI – XVII ст.: дис.. канд. психол. наук: 19.00.07 / Матласевич Оксана Володимирівна. – Острог, 2004. – 267 с.
9. Наратова-Бочавер С.К. "Coping Behavior" в системе понятий психологии личности / С.К.Наратова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997 – т. 18, № 5. – С. 20-30.
10. Потемкина О.Ф. Психологический анализ рисунка и текста / О.Ф.Потемкина, Е. В.Потемкина. – СПб.: Речь, 2006. – 524 с.
11. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы /Карл Рэнсом Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.
12. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Селигман. – М.: Издательство "София", 2006. – 368 с.
13. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении: [монографія] / Татенко В.А. – К.: Просвіта, 1996. – 404 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / [Шамяионов Р.М. Взаимосвязь субъектных свойств личности и склонности к зависти [Текст] // Известия Саратовского университета. Серия Философия.Психология. Педагогика. № 4 (том 10). 2010. – С. 100-109.
15. Miller W. Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behavior/W.Miller, Rolnik S. – NY,London:The Guilford Press, 1991. – 348 p.
16. Shunk D. Self-efficacy and academic motivation / D.Shunk // Educational Psychologist. –1991. – V.54. – P.117-133.