

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ

НАТАЛІЯ ПАВЛИК

**СУТНІСТЬ І МЕТОДИ
ДУХОВНО-МОРАЛЬНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ
МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

КИЇВ

Видавництво

«ЛОГОС»

2013

УДК 159.9.07: 159.3: 378

ББК 88.5: 74.58

П 12

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України
(протокол № 14 від 29 листопада 2013р.)*

Рецензенти:

М. В. Бастун, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України;

О. М. Ігнатович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділу профорієнтації і професійного розвитку Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України;

Павлик, Н. В.

П 12 **Сутність і методи духовно-моральної самоактуалізації майбутнього педагога:** метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. – 48 с. – Бібліогр.: с. 47-48.

Методичні рекомендації присвячені проблемі духовно-моральної самоактуалізації особистості майбутнього педагога і призначені для студентів педагогічних навчальних закладів.

У першому розділі методичних рекомендацій автором здійснено теоретичний аналіз досліджень вітчизняній психолого-педагогічній науки щодо духовно-моральних основ самоактуалізації майбутнього педагога. Важливим висновком є те, що духовно-моральна саморегуляція є психологічним механізмом гармонізації характеру, і виступає психологічною передумовою духовного розвитку майбутнього педагога.

Другій розділ методичних рекомендацій присвячено теоретичному аналізу положень положень християнської антропології стосовно духовного розвитку гармонізації характеру особистості .

У третьому розділі представлено визначення поняття «духовно-моральна самоактуалізація» особистості майбутнього педагога, окреслено основні напрями її розвитку.

Четвертий розділ методичних рекомендацій присвячений презентації програми спецкурсу гармонізації характеру майбутніх педагогів шляхом духовно-моральної самоактуалізації.

УДК 159.9.07: 159.3: 378

Павлик Н.В., 2013

ЗМІСТ

I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ОСНОВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА	4
1.1 Вплив духовно-моральних якостей педагога на виховання особистості учня	4
1.2 Гармонійний характер – передумова й результат духовного розвитку особистості	5
1.3 Моральні ставлення – основа гармонійного характеру педагога	7
1.4 Поняття гармонії в античній філософії	8
II. ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ З ПОЗИЦІЇ ХРИСТИЯНСЬКОЇ АНТРОПОЛОГІЇ	9
2.1 Ієрархія духа, душі й тіла	9
2.2 Мораль і моральність. Моральне почуття. Моральний закон. Совість.	10
2.3. Вчення про моральні чесноти і пристрасті	11
2.4 Духовно-моральні критерії гармонійності характеру особистості	15
III. ДУХОВНО-МОРАЛЬНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА	18
3.1 Поняття самоактуалізації особистості в гуманістичній психології	18
3.2 Духовно-моральна саморегуляція як основа духовно-моральної самоактуалізації особистості	20
3.3 Духовно-моральна самоактуалізація особистості майбутнього педагога	22
IV. ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ШЛЯХОМ ДУХОВНО-МОРАЛЬНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	24
Список використаних джерел.....	37

I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ОСНОВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

1.1 Вплив духовно-моральних якостей педагога на виховання особистості учня

Моральне виховання молоді є найважливішою метою педагогічної справи, оскільки недоліки в моральному вихованні наносять суспільству непоправні втрати. Сучасне юнацтво відрізняється від попередніх поколінь високим розвитком інтелекту, інформаційної обізнаності при відсутності знань духовного змісту. Сьогодні в умовах загального падіння моральності в суспільстві, розмитості ідеалів, порушенні інституту шлюбу, молода людина змушена шукати форми взаємодії з навколишнім світом. Але втрата духовного підґрунтя, панування духу корисливості, цинізму, пристосування до морально-патогенних умов масової культури викликає розвиток дисгармоній характеру. Це призводить до вступу в самостійне життя інфантильних, духовно-незрілих молодих людей. Емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, душевний смуток, слабовілля, суперечливість поведінки, вандалізм, злочинність, деградація, алкоголізм, наркоманія є показниками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем людини. Добробут країни повністю залежить від якісного духовно-морального виховання молоді. Духовні хвороби є більш згубними, ніж хвороби тіла, адже від хвороб тіла ніхто не страждає, крім самого хворого, а від духовно хворої людини страждає усе суспільство. Якщо молоде покоління отруєне розпустою, відразую до праці, неповагою до старших, якщо юнаки не знають, що таке шляхетність, це неминуче веде до руйнування підвалин держави й спрямовує країну в безодню хаосу й безладдя. Долі цілих народів залежать саме від характеру, вихованості й моральних переконань педагогів, хоча рівень спеціальних знань не має особливого значення. Безглузда розкіш і непомірність спричиняє безрозсудну розпусту молоді, що веде до поширення жадібності, корисливості й ворожечі, що виключають добросердя й совість. Аморальність призводить до багатства одних за рахунок пограбування інших. Тому важливим завданням сучасної психології є своєчасна профілактика дисгармонійного характеру молоді шляхом створення психолого-педагогічних умов духовно-моральної самоактуалізації майбутньої педагогів.

Ефективне виховання сучасної молоді вимагає від вчителя не тільки високого рівня педагогічних здібностей, але й духовної культури, що визначає гармонійність його характеру й сприяє підвищенню якості педагогічної взаємодії з учнями. Оскільки предметом педагогічно-професійної діяльності є особистість учня, то педагог має бути носієм духовно-моральних цінностей, які актуалізуються у відповідних його рисах характеру. Тому великого значення набуває роль педагога як взірця духовно-моральної поведінки. Духовно-моральні риси є показником моральної компетентності педагога. Вони необхідні в процесі педагогічного спілкування, оскільки педагогічна діяльність, що не одухотворена моральним змістом, втрачає позитивний сенс і є засобом лише прагматичного самоствердження вчителя.

Педагогічний ефект морального виховання досягається переважно шляхом здійснення підсвідомого психологічного впливу позитивних характерологічних рис педагога на особистість учня, завдяки чому відбувається розвиток позитивних якостей характеру останнього. Як слушно зазначає К.Д.Ушинський, лише особистістю можна виховати особистість, тільки власним характером можна здійснити вплив на характер вихованця.

Отже, педагог, перш за все, має бути носієм духовно-моральних цінностей, які творчо актуалізуються у відповідних рисах його характеру. Тільки гармонійна особистість вчителя здатна повноцінно виховати гармонійний характер учня. Все це зумовлює акту-

альність практичного вивчення особливостей духовно-моральної самоактуалізації особистості майбутнього педагога та розробці психологічних методів її розвитку.

1.2 Гармонійний характер – передумова й результат духовного розвитку особистості

Історія психологічного вивчення характеру починається з робіт Платона, Теофраста й Гіппократа, які вважають, що характер визначає долю людини. У психології поняття ХАРАКТЕР означає сукупність найбільш виражених, стійких властивостей людини, які проявляються в діяльності, спілкуванні й визначають типові способи поведінки. Основою розвитку характеру є темперамент. Найбільш об'єктивну інформацію про характер людини дає її поведінка. Стиль поведінки визначається системою відносин людини до світу, до людей, до праці, до самої себе тощо. *Риси характеру* – це стійкі форми реагування або поведінки. Кожна риса виражає певне ставлення людини і формується в результаті його багаторазової реалізації у вчинках. Тобто, риси характеру – це *навички прояву власних ставлень* тим або іншим способом. Недарма народна мудрість говорить, що існує закономірність: *учинок – звичка – характер – доля*. Риси характеру яскраво проявляються в проблемних ситуаціях вибору. Отже, *характер – це система стійких психологічних якостей*, які зумовлені системою ставлень особистості й визначають *форми поведінки*. Характер впливає на спосіб життя людини й має велике значення не тільки для самої особистості, але й для суспільства. Насамперед це стосується духовно-моральних рис характеру (поваги, емпатії до людей, альтруїзму тощо) і емоційно-вольових якостей (сили волі, самоконтролю емоцій і поведінки).

У системі відношень людини виділяють групи рис характеру, що утворюють систему взаємозалежних психічних властивостей: духовно-моральні, емоційно-вольові, комунікативні, креативно-інтелектуальні риси, які мають дихотомічний характер: можуть бути позитивними (гармонійними) або негативними (дисгармонійними).

Позитивні ставлення до людей, до себе, до світу в цілому сприяють розвитку гармонійних рис. Ставлення *до інших людей* перетворюється в комунікативні риси характеру. Позитивне ставлення виступає в гармонійних рисах: доброзичливості, уважності, повазі до людей. Дисгармонійними рисами є замкнутість, агресивність, ворожість.

Інтелектуальні, вольові й ділові якості визначають відповідні риси характеру.

Відносини людини *до самої себе* виконують функцію самовідношення, саморегуляції й саморозвитку. Ставлення до себе проявляється в самооцінці своїх дій. Твереза самооцінка – одна з умов самовдосконалення особистості, вона допомагає виховувати в собі такі риси як скромність, принциповість, самодисципліну. Негативними рисами є егоцентризм, гордість, марнославство. Людина, що має ці риси, мимоволі створює конфліктні ситуації. Інша небажана крайність – це конформізм, страх висловлювати свою позицію. Скромність і самокритичність мають сполучатися з почуттям людської гідності.

І, нарешті, *ставлення людини до Бога* визначають духовний розвиток й формування духовно-моральних якостей. Позитивними ставленнями виступають віра, надія й любов до Бога. Саме ці властивості завершують структуру характеру й визначають його цілісність. Отже, система відносин людини визначає відповідні риси характеру, які можуть бути або позитивними, або негативними.

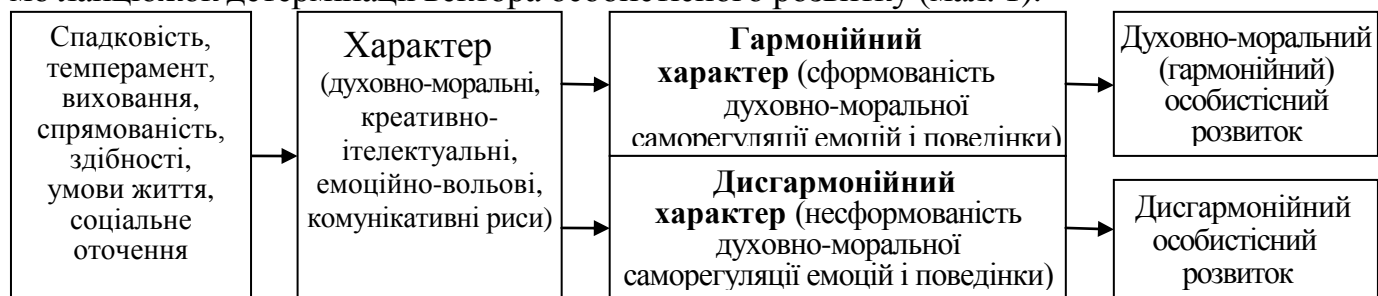
В залежності від сили вольової активності характери поділяються на сильні й слабкі. Сильний характер визначається стійкістю емоційно-вольової саморегуляції. Люди із сильним характером мають витримку, мужність, вони сміло приймають моральні рішення й реалізують їх. Безхарактерна людина має внутрішню невизначеність, коли кожен учинок залежить від зовнішніх обставин, а не від самої особистості. Найчастіше такі

люди, маючи добрі наміри, не домагаються значимих результатів. Вольові якості – це результат виховання й самовиховання. Людина має тренувати свою волю, виховувати самовладання, організованість, сміливість. Однак, слід зазначити, що вольові якості можуть сприяти досягненню як конструктивних, так і деструктивних цілей. Тобто, воля – це робочий інструмент особистості, який залежить від мотивації і цілей людини.

Отже, *характер* – це набір стійких особистісних тенденцій, заснованих на системі відносин людини, які проявляються в поведінці у вигляді певних характерологічних рис. Характер, як певний спосіб мислення й діяльності, є результатом морального виховання особистості. Факторами виховання характеру виступають спадковість, темперамент, виховання, релігія, соціальне середовище. Характер формується як в результаті засвоєння цінностей культури, так і завдяки свідомому самовихованню особистості. У характері кожної людини існує єдність стійких і динамічних властивостей. Характер знаходить своє вираження у вчинках і діях, у мові, міміці, накладає відбиток на зовнішній вигляд й творчість людини. Дивлячись на картину, прочитавши роман або прослухавши музичну п'єсу, можна визначити характер їх автора. У змісті характеру на перший план може висуватися певний компонент, що визначає центральні, стрижневі відносини й зумовлені ними риси характеру. Саме центральні, стрижневі відносини детермінують *вектор спрямованості особистісного розвитку*. Зміст характеру визначає загальний напрямок розвитку особистості, який має два основних вектори – конструктивний й деструктивний.

Вектор конструктивності особистісного розвитку детермінують переважно духовно-моральні та емоційно-вольові риси характеру, які у сукупності з відповідною мотивацією виступають основою психологічного механізму *духовно-моральної самоактуалізації* особистості, що зумовлює не тільки духовний розвиток людини, а й гармонійність її відносин з іншими людьми. Таким чином, під впливом духовно-морального виховання та самовиховання формується гармонійний характер, який являє собою систему гармонійних рис, що посилюють духовний розвиток особистості. Цей процес можна порівняти з метафорою: чим сильніше працює велосипедист, крутячи педалі, тим світліше горить ліхтарь на його велосипеді, освітлюючи подальший шлях.

У такий спосіб ми виявляємо причинно-наслідковий зв'язок: на характер впливають спадковість, темперамент, виховання, спрямованість, які, у свою чергу, піддаються зміні в процесі духовно-морального самовиховання особистості. Таким чином, одержуємо ланцюжок детермінації вектора особистісного розвитку (мал. 1).



Мал. 1. Характерологічна детермінація вектора особистісного розвитку.

Отже, характер виконує важливу функцію психологічної *передумови* й одночасно *результату* духовно-особистісного розвитку.

Деструктивний розвиток особистості представлений цілим спектром дисгармоній характеру (акцентуацій, невротичних характерів, психосоматичних розладів, психопатій). Ми припускаємо, що, глибина патохарактерологічних дисгармоній особистості визначається ступенем порушення духовно-моральної саморегуляції особистості. Комуні-

кативні й креативно-інтелектуальні риси можуть бути присутніми як при конструктивному, так і при деструктивному розвитку особистості. Вони виступають в якості психологічної компенсації й зумовлені мотивами прагматичного самоствердження. Гармонійне сполучення моральних, емоційно-вольових креативно-інтелектуальних і комунікативних якостей визначає силу й цілісність характеру особистості. Всі ці властивості - результат виховання й самовиховання людини, зумовленого відповідною мотивацією.

Висновок: характер – це структура стійких психологічних властивостей, які детермінуються системою відносин людини до дійсності (до людей, до справи, до себе, до Бога) і визначають особливості її поведінки. Навичка проявляти свої відносини тим або іншим способом визначає набір *характерологічних рис* особистості. Гармонійний характер виступає передумовою й одночасно результатом духовного розвитку особистості.

1.3 Моральні ставлення – основа гармонійного характеру педагога

Основою гармонійного характеру виступають моральні ставлення людини до людей, до себе, до Бога, до природи й т.д. *Моральні ставлення* – це завжди позитив, увага, доброзичливість до тих, на кого вони спрямовані. Якщо у відносинах присутні негатив, недовіра або людина ігнорує у своєму житті якусь іншу людину або Бога, це значить, що моральні ставлення до цього об'єкта в неї не сформовані. Тому в неї будуть з'являтися проблеми, пов'язані саме з відсутністю цих моральних ставлень. Наприклад, якщо до когось з людей ми відчуваємо ворожість, то до нього ми будемо проявляти неуважність, нетерпимість, а можливо й брутальність, які є дисгармонійними рисами характеру й створюють атмосферу напруженості й негатива. Моральні ставлення є основою не тільки гармонійного характеру, а й професійно необхідними якостями майбутнього педагога.

У чому ж проявляється моральність відносин?

1. Моральне ставлення до людей – це уважність, повага, доброта, любов. Щоб поважати інших людей, необхідно відчувати цінність кожної людини (хоча людина може помилятися й вчиняти погано, але від цього вона не стає менш цінною). Головним критерієм гармонійного характеру є *ставлення до іншої людини як до самоцінності*, що визначає здатність до щирої любові й самовіддачі. Саме почуття цінності кожної особистості допомагає любити людей і проявляти чуйність, альтруїзм щодо учнів, батьків, колег. Аморальне ставлення до людей визначає недовіру, агресивність, індивідуалізм.

2. Моральне ставлення до себе проявляється в самокритичності, скромності, почутті гідності, самоповазі. Щоб правильно ставитися до себе, потрібно орієнтуватися на духовний зразок, порівнювати себе не з більшістю людей, а з гідними високоморальними людьми, чесно визнавати перед самим собою власні помилки, свої погані думки, почуття і вчинки. Основою аморального ставлення до себе є гординя, що сприяє розвитку егоцентризму, самозакоханості, або почуття хронічної провини й страху перед людьми.

3. Моральне ставлення до Бога визначає духовну спрямованість і такі риси: смиренність (від кореня "мир", "миролюбство"), любов, довіру й вдячність Богові. Якщо педагог не вірить у Бога, значить моральне ставлення до Бога в нього не сформоване, наслідком чого будуть бездуховність, гординя, нездатність до духовної любові. Щоб навчитися любити, потрібно довіряти Тому, Кого любиш. Для розвитку віри Богові потрібно тренувати в собі відчуття присутності Бога у своєму житті (наприклад, ми часто думаємо про кохану людину, вона на духовному рівні постійно присутня у нашому житті). Так само треба тренувати свій розум пам'яттю про Бога, намагатися осмислити події свого життя з погляду Божого промислу.

4. Моральне ставлення до речей, до природи – це акуратність, ощадливість, відпо-

відальність за екологію, у той час як халатне відношення до живої й неживої природи сприяє розвитку недбалості, неохайності, безвідповідальності.

5. Моральне відношення до справи проявляється у працьовитості, креативності, цілеспрямованості, умінні довести справу до кінця, відповідальності за свою роботу, а аморальне – у лінощах, несумлінності, безвідповідальності, пасивності.

6. Морально ставитися до ситуацій і життя в цілому – означає спокійно й позитивно сприймати кожну ситуацію, здобуваючи уроки мудрості з життєвих ситуацій.

Усі ці власні моральні ставлення педагог підсвідомо трансліює учням, створюючи духовно-моральний простір, який сприяє конструктивному особистісному розвитку як учнів, так і самого вчителя. Отже, мова йде про неперервний процес гармонізації особистості учасників педагогічної взаємодії.

Висновок: основою гармонійного характеру виступають моральні ставлення особистості, які проявляються в акуратності до речей; дбайливому відношенні до природи; відповідальності до праці; повазі й альтруїзмі до людей; скромності, самокритичності, почутті гідності, совісності. Гармонійний характер сприяє гармонізації взаємин.

1.4. Поняття гармонії в античній філософії

Ідея гармонії бере початок ще в античній філософії. Перші філософи античного світу прагнули відкрити єдине джерело природних явищ. Таким джерелом, на їх думку, була *гармонія*. В історії філософії поняття «гармонія» одержала різноманітне тлумачення.

Сам термін «гармонія» означає – благозвучність, злагодженість, відповідність, домірність, погодженість частин до єдиного цілого. У Древній Греції гармонія пов'язувалася з поняттями "згода", "мирне співжиття" людей. Також гармонія означала організованість Всесвіту, що протистоїть хаосу, безладдю. Хаотичність як аналог дисгармонії означає безформність, розпорошеність, сумбурність, розлад. Хаос виступає як пряма протилежність гармонії, яка завжди означає визначеність, єдність і завершеність цілого.

Стосовно до характеру таке розуміння гармонії означає наявність особистісного стрижня, що визначає цілісність характеру, його моральну силу, погодженість рис, що створює мир у душі людини, визначає логічність, послідовність вчинків, конструктивність взаємин.

В античній культурі з поняттям «гармонія» тісно пов'язані поняття «міра», «пропорція». Міра, як норма гармонійного існування, означає певний ритм життя, що сприяє рівноваженості характеру. Необхідно дотримуватися належної міри в усьому, щоб домогтися успіху: «Міру в словах дотримаєш й усім будеш приємний». Платон розумів гармонію як сукупність достоїнств людини, що проявляються у її фізичному вигляді, учинках, словах і творчості. Леонардо да Вінчі намагався науково сформулювати закони гармонії, говорячи про всебічно розвинену людину. Ця думка стала основною ідеєю гуманізму. Гармонія особистості проявляється в узгодженості її розуму, волі й почуттів. Психологічні проблеми є свідченням внутрішньоособистісного розладу, суперечливості характеру. Гармонійний характер відрізняється урівноваженістю, узгодженістю рис і помірністю їх прояву.

Існує відомий античний міф про Гармонію – дочку бога війни Арея й богині любові й краси Афродіти. У міфологічній свідомості відбилися уявлення про гармонію як наслідок взаємодії любові й боротьби. Звідси висновок: любов, як прояв гармонії, досягається шляхом боротьби людини із внутрішніми ворогами (егоїзмом, шкідливими звичками, негативними рисами). Закон гармонізації систем означає упорядкування й домірність їх елементів.

Гармонізація характеру є процесом узгодження його підструктур, упорядкування рис, розвитку позитивних якостей, контролю над негативними з метою формування цілісної структури характеру. Моральна гармонія (гармонія добра, любові) є найвищою у

порівнянні з естетичною гармонією. Тому гармонізація характеру обов'язково має спиратися на моральні принципи. Якщо людина йде на компроміс із власними моральними переконаннями то порушується мир її душі.

Отже, *гармонійний характер* являє собою цілісну систему узгоджених рис, що забезпечують духовно-моральну саморегуляцію, яка визначає врівноваженість, моральну силу особистісних проявів, мирний стан душі й конструктивність взаємин людини.

II. ГАРМОНІЗАЦІЯ ХАРАКТЕРУ У СВІТЛІ ХРИСТІЯНСЬКОЇ АНТРОПОЛОГІЇ

2.1 Ієрархія духа, душі й тіла

Проблема гармонізації характеру знаходиться на межі філософії, психології, психотерапії, духовних повчань. Синтез цих знань сприяє формуванню гармонійного характеру. Далі наведено психологічний аналіз основних положень *християнської антропології* щодо духовно-моральної гармонізації характеру особистості. Християнська антропологія зародилася близько 2000 років тому і є системою знань про людину з погляду Божого задуму – якою має бути людина в гармонійному стані. Згідно з положеннями християнської антропології, здоровий розвиток особистості визначається домінуванням духовно-моральної спрямованості, що зумовлює формування цілісної структури характеру. Своєрідним "каркасом" для формування рис характеру є *структура особистості*. Християнська антропологія як богословська наука, розробила модель структури особистості, яку згодом запозичили психологія й медицина. *Структура особистості* складається з *духу, душі й тіла*. *Дух* розглядається як: 1) *вища Божественна якість, благодать, що перетворює душу людини й надає їй вищі стани* (віру, надію, любов, блаженство); 2) це *Божественна Сила* для життя, для співтворчості з Богом, зі світом і природою; 3) це *загальна енергія, життєдайна сила*; 4) це *джерело психічної енергії*, що забезпечує самосвідомість, емоційно-вольову активність. *Духовність* – це активність духу. Призначення *духу* – спілкування з Богом і духовним світом через віру.

Підструктура *душі* включає *розум* (інтелект, пізнавальні здібності), *почуття* і *волю*.

До підструктури *тіла* належать відчуття які становлять область психосоматики.

Між духом, душею й тілом існує чітка *ієрархія*. Тіло має підкорятися душі, душа – духу, дух повинен мати зв'язок з Богом. Душа має одухотворюватись сама (навповнюватись духом) і одухотворювати тіло. Сила духу залежить від Божественної сили, сила душі над тілом – від духу, що володіє нею. Так була задумана людина. Належний стан душі такий: одухотворений розум має осягати сутність речей; одухотворена воля народжує бажання безкорисливих справ; одухотворені почуття проявляються у любові й прагненні до краси й гармонії. Доки людина зберігала таку ієрархію духа, душі й тіла, вона була гармонійною. Але на зорі історії людства відбулася трагедія: гріхопадіння (перший гріх людей полягав у відпаданні від Бога). Людина втратила щиру віру в Бога, її дух ослабнув і не зміг відповідати за координацію розуму, почуттів, волі й тіла. Ієрархія підструктур особистості порушилася: дух, віддалившись від Бога, втратив свою силу й підкорився душі, душа підкорилася тілу. Роз'єднані сили духу, душі й тіла перестали бути під владою людини й почали діяти хаотично. Коли ієрархія духу душі й тіла порушилася, то розум, втративши здатність відрізняти добро від зла, почав обслуговувати егоїстичні потяги, душі й тіла. Гармонія порушилася. Природні потреби людини вийшли з-під контролю волі й розуму. Воля стала норовлива, а почуття нестримні, оскільки не слухають голосу розуму. Таким чином, внутрішній світ людини став неупорядкованим хоасом й безладдям. Гріхопадіння призвело до того, що природні властивості душі (любов, віра, милосердя, доброта) перетворилися у самолюбство, безвір'я, злість, нетерпимість. У ХХ столітті

стало очевидним, що людина – не гармонійна й добра істота, як думали гуманісти, а глибоко суперечлива й духовно хвора. Тому для духовного зцілення, для відновлення порушеної ієрархії духу, душі й тіла необхідна *духовно-моральна робота* над собою. Якщо моральна боротьба людини із собою відсутня, то схильність до зла стає непереборною.

Ще стародавні греки вважали, що душі людини властиве вроджене почуття гармонії. Завдяки тісному зв'язку з тілом душа має здатність змінювати (гармонізувати) тіло. Єдність духу, душі й тіла – це шлях до досконалості, до пізнання Бога.

Ідея зв'язку духу, душі й тіла, їх взаємовпливу розвивалася із часів античної філософії й підтримується сучасними вченими. Психосоматика – наука про вплив духу й душі на тіло. Сучасний російський психотерапевт Д. О. Авдєєв говорить про те, що духовною основою дисгармоній характеру є нерозвиненість духу й дефіцит моральності. Існує причинно-наслідкова залежність між дефектами моральної сфери й схильністю людини до захворювань: у тих, хто відрізняється заздрістю й пристрасною до грошей, нерідко розвиваються нервово-психічні захворювання; непомірність у їжі викликає ожиріння, хвороби шлунка; гордість може стати духовною основою шизофренії; гнів провокує хвороби серцево-судинної системи [1]. Отже, психологічною основою різних форм психосоматичних хвороб є "духовно-характерологічна дефектність" – комплекс дисгармонійних рис, які є своєрідним психологічним механізмом запуску хвороби. А сама хвороба або психологічна проблема – це вторинне явище, наслідок *дисгармонійності характеру* (порушення душевного рівня) і *бездуховності* (нерозвиненість духовного рівня особистості).

2.2 Мораль і моральність. Моральне почуття. Моральний закон. Совість.

Стріжнем християнської антропології є вчення про моральність, про моральні чесноти й пристрасі. Чим відрізняється мораль від моральності? Як відомо, *мораль* – це система суспільних норм поведінки, які регулюють людські взаємини, тобто, це *зовнішні норми*, які людина може приймати або не приймати. Моральні норми відбивають середньостатистичну систему цінностей певного суспільства. Варто зазначити, що мораль сучасного суспільства не завжди збігається з духовними цінностями.

Що таке *моральність*? Це внутрішньоособистісна духовна якість, що спирається на духовні цінності й полягає у прагненні людини діяти морально згідно із совістю та вільним волевиявленням на відміну від моралі, яка виступає лише зовнішньою вимогою до поведінки людини. Саме моральність відповідає за розрізнення добра й зла, які пов'язані з вільним волевиявленням людини й прагненням узгоджувати свою поведінку з нормами людського співіснування, зважаючи на почуття інших людей.

Першоосновою формування моральності є *моральне почуття* – здатність до розрізнення добра й зла, що визначає *моральну потребу* – прагнення до добра й відразу від зла. Багаторазово повторюване моральне почуття (звичка прагнути до добра) становить *моральний закон*, що спрямовує волю людини у бік добра. Головна мета морального закону – задоволення духовних потреб, очищення душі від зла й наповнення добром. Центр уваги переноситься із зовнішніх дій на внутрішній стан людини. Моральний закон є загальним, так само як і усі фізичні закони, але до його виконання людина тільки *запрошується* на добровільних підставах. Невиконання морального закону не скасовує його, він постійно дає про себе знати через прояви *совісті*, яка виступає природним моральним законом особистості. Моральність відбиває духовно-моральний зміст характеру. Іншими словами, моральність – це духовна якість, яка регулює поведінку людини.

Отже, *моральність* є основою духовної свободи особистості й означає здатність людини до диференціації добра й зла, схильність волі до здійснення добра й відрази від

зла. Сфера моральної волі – це коли загальнолюдські вимоги збігаються із внутрішніми мотивами людини, це область творчості, внутрішнього самопримуса, що переходить у схильність творити добро. Будь-яка справа, що не одухотворена моральним змістом стає соціально небезпечною і приносить шкоду як самій людині, так й іншим людям і суспільству в цілому. Прагнення до добра – основна рушійна сила моральної *свідомості*, у структуру якої входять: моральні принципи, почуття обов'язку, відповідальності, совість, честь, гідність, сором, почуття покаяння. Отже, моральність – це внутрішньоособистісна система правил поведінки людини, яка відповідає на питання: що є добро, а що – зло. Тому моральність – це завжди самостійний вибір людини.

Що може забезпечити моральну поведінку? Тільки совість. *Совість – це внутрішній моральний закон*, який проявляється в почутті провини за аморальний учинок. Совість в залежності від свого стану нормує поведінку, виконуючи функції самоусвідомлення й самоконтролю. Вона може перебувати у наступних станах: *блага* (справедлива, щира); *нерозуміюча* (слабка, недовірлива); *нестійка* (несвідома); *порочна* (запекла, лицемірна); *знищена* совість – відсутність совісті. Функціями совісті є: розрізнення добра й зла; прагнення до добра; чесна рефлексія своїх учинків; почуття обов'язку, відповідальності. Існує три рівні розвитку моральної свідомості: 1) *моральність егоїзму* (здійснення зовні моральних вчинків на основі корисливих егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення, по необхідності, тощо); 2) *моральність симпатії* (моральні дії за мотивами співстраждання, привабливості, любові до конкретної людини) – людина робить добро тільки тим, хто їй подобається; 3) *вища моральність* проявляється у вільній, свідомій моральній діяльності людини, коли вона робить добро усім, оскільки не може вчиняти інакше, тому що ціль її життя – загальне благо.

2.3. Вчення про моральні чесноти і пристрасті

Християнська антропологія детально розробила вчення о *пристрастях* – стійких деструктивних психологічних навичках, що постійно себе проявляють, які при своєму подальшому розвитку переростають у дисгармонійні риси характеру. Пристрасть виникає при втраті логіки й міри задоволення природних потреб, коли збудження емоцій і тіла неадекватно ситуації. *Афективні мотиви* (пристрасті), що не контролюються волею, є причиною нездатності людини до побудови гармонійних взаємин. Вони засліплюють людину, не даючи їй судити здраво. Відсутність духовної роботи над собою сприяє розвитку залежності від пристрастей. Стосовно пристрастей люди можуть перебувати у трьох станах: одні служать їм і не хочуть позбавлятися них; інші пручаються пристрастям, але захоплюються ними; треті викорінюють у собі пристрасті, переборюючи їх.

Моральний розвиток особистості полягає у *викорінюванні пристрастей шляхом свідомої боротьби з ними й одночасним самовихованням моральних чеснот*. Чеснота – це схильність волі у досягненні добра – є причиною й наслідком належного розвитку особистості. Згідно до принципу дихотомічності кожна пристрасть має протилежну чесноту. Боротьба з пристрастю відбувається шляхом тренування протилежної їй чесноти.

Пристрасті й чесноти поділяються на *тілесні* та *душевні*. Розглянемо окремо кожную дихотомічну пару пристрастей – чеснот, починаючи з тілесних. До тілесних пристрастей належать *червеугодництво* й *блуд*, причина яких полягає в *перекручуванні й надмірності фізичних потреб* людини.

Пристрасть *червеугодництва* – *чесноти помірності й стриманості*. Існують наступні види *червеугодництва*: *тайноядіння* (споживання їжі потай від інших); *многоядіння* (надмірне вживання їжі), а також пристрасть до смачної їжі. Ознаки наявності че-

ревоугоднищтва: 1) людина часто з'їдає більш, ніж їй потрібно; 2) бажання коштувати не стільки корисну, скільки смачну їжу; 3) прагнення до розмаїтості їжі; 4) коли є можливість безкоштовно поїсти, людина з'їдає дуже багато; 5) людина їсть із жадібністю, не бажаючи ні з ким ділитися, свариться через їжу. Боротьба з червоугоднищтвом здійснюється завдяки чеснотам *помірності* й *стриманості* (здатності вольовим зусиллям зупиняти себе). Ознакою перемоги над пристрастю червоугоднищтва є звичка харчуватися будь-якою їжею у малої кількості.

Пристрасть *блуду* – чеснота *цнотливості*. *Блуд* – це безладний статтєвий зв'язок між чоловіком і жінкою, що не перебувають у шлюбі. Блуд це гріх, а поняття «гріх» означає промах, помилку. Наслідками блуду є й венеричні захворювання, і аборти, і обмануті дівчата й «цивільні дружини» які залишаються одні без аліментів, це й відверта моральна деградація, що переходить у проституцію, це й розбиті родини, у яких страждають діти і т.д. Щоб позбутися від блуду треба: 1) бути помірним у їжі, не вживати міцні напої; 2) пам'ятати, що аморальні книги, еротичні фотографії й фільми є духовно-небезпечними; 3) уникати розваг, які спокушають; 4) розвивати волю, самоконтроль; 5) уникати ледарства, яке називають «матір'ю усіх пороків».

Лінощі й *ледарство* (*праздність*) – це «приємний порок слабовільних людей». Якщо людина свідомо не заповнює своє життя корисними справами, працею, то їх місце займає ледарство – небезпечний стан, що розслаблює сили душі й тіла. Ледарство й лінь – це небажання проявляти зусилля й переборювати себе. Лінь і ледарство непомітно потрапляють у душу, позбавляючи людину волі. Найчастіше це проявляється в марнослів'ї (порожніх розмовах). У душу, спустошену безцільними розмовами, потрапляють заздрість, гордість, осуд та інші пороки. Коли ми базикаємо, то заражаємо й нашого співрозмовника негативними емоціями (наприклад, осудом). Тому дуже важливо викладати свої думки точно й лаконічно. Видами ледарства є пристрасть до серіалів, до комп'ютерних ігор, що переростає в залежність. Синоніми ледарства – безцільне життя, бездіяльність, байдикування, гулянки. Антоніми – активність, зайнятість, діяльність. Патріарх Кирил вважає едарство духовним самороззброюванням; на думку Катерини II, ледарство – мати нудьги й багатьох пороків; а Шарль Монтеск'є наголошує, що ті, хто люблять учитися, ніколи не бувають дозвільними; Авіценна стверджує, що ледарство є причиною хвороб. Отже, дозвільне гаєння часу послаблює волю людини й зашкоджує її здоров'ю.

Боротися з пристрастю лінощів необхідно шляхом тренування протилежних чеснот – *працьовитості* й *організованості*. Необхідно свідомо виховувати в собі ці якості, примушуючи себе до праці. Далі розглянемо душевні пристрасті й моральні чесноти.

Пристрасть *сріблολюбства* – чеснота *милосердя*. Якщо пристрасті червоугоднищтва й блуду мають основою перекрученість й надмірність фізичних потреб, то сріблολюбство (любов до грошей, пристрасть до накопичення, скнарість) не має природного кореню в людині. Воно народжується від *сластолюбства* (гедонізму – любові до насолод), *марнославства* (пристрасті до почестей, влади) і *маловір'я* (страху вбогості). Сріблολюбство проявляється у незадоволеності людиною тим, що вона має, прагненні до збагачення. Причиною сріблολюбства є бажання мати все необхідне при *відсутності почуття міри* у нагромадженні багатства. Від пристрасті скнарості (небажання розставатися з речами, грішми) не застраховані й злиденні (коли бояться за кожну річ). Турбота про накопичення – це ознака маловір'я (не вірячи в те, що Бог дасть все необхідне, людина ніби-то забігає вперед, намагаючись забезпечити собі безбідне майбутнє). Сріблολюбство народжує гнів, надмірний сум (коли людина щось губить), заздрість. Жадібність озлобляє людину настільки, що вона відмовляється допомагати нужденним, навіть

маючи на це можливість. *Борьба із пристрастю*. Сріблολюбство перемагається *вірою* й надією на те, що Господь дає все необхідне (людина вчиться жити, маючи мінімум речей і залишатися спокійною). Одна людина бачить щастя у матеріальних благах, а та, що перемогла сріблολюбство, здобуває духовну радість й нічого не боїться. Статистика свідчить, що самогубства трапляються частіше серед багатих невіруючих людей: людина приліплюється до матеріальних благ, а коли вони зникають, то втрачає сенс життя. Людина може мати багатство, але не бути прив'язаною до нього душею. Це можливо, хоча й важко. Критерієм відсутності пристрасті сріблολюбства є стан, коли втратившись улюблену річ, людина не вболіває, а говорить: «Бог дав, Бог і взяв». Вона має постійно радісний стан незалежно від свого матеріального становища.

Особливо допомагає у боротьбі з жадібністю чеснота *милосердя* – уміння дати не тільки те, що тобі не потрібно, а й те, що тобі необхідно. *Милостиня* має бути без марнославства, інакше вона втрачає свій духовний сенс. Нажаль, існує чимало випадків самореклами за допомогою меценатства. Але це не є справами милосердя, оскільки на свої гроші ці люди просто купують собі славу, роблять піар. Щира милостиня твориться так, щоб ніхто не знав. Наприклад, святитель Микола вночі підкидав вузлики із золотом у будинки нужденним людям. Отже, пристрасть до сріблολюбства перемагається чесною милосердя, що несе духовну силу й радість.

Пристрасті *гніву, осуду* – чесноти *терпіння й лагідності*. *Гнів* – це бажання зла тому, хто нас засмутив. При гніві організм викидає в кров підвищену кількість гормонів стресу. Пристрасть гніву має корінь у естві людини. При створенні Господь вклав у душу людини особливу емоційно-моральну силу, що була збудником духовної енергії, спрямованої на боротьбу із внутрішнім злом. Гнів був покликаний мобілізувати сили душі, підкоряючи розуму почуття й волю. Праведний гнів – це нормальна здатність душі (гніватись треба на свої гріхи з метою їх виправлення). Це був *духовний імунітет* людини. Після гріхопадіння природні потреби людини вийшли з-під контролю волі й розуму. Морально-емоційна сила перетворилася в пристрасть гніву (злість стала спрямовуватись не на боротьбу з власними пристрастями, а на оточуючих людей). Гнів став хворобою душі й породив безліч пристрастей: осуд, дратівливість, запальність, задрість, мстивість, лайки, лють, убивство. Джерело гніву полягає у втраті влади розуму над почуттями. Гнів відключає розум і позбавляє людину миру з навколишніми. Як говорить Біблія, «Дурня вбиває гнівливість, а нерозумного губить дратівливість». Агресивність як риса характеру – це готовність до заподіяння шкоди іншим людям, це деструктивний спосіб вираження гніву у зв'язку із протестом, образою, страхом, приниженим самолюбством.

Сьогодні в результаті впливу телебачення зі сценами жорстокості у свідомості людини агресія фіксується як припустима форма поведінки. Сцени насильства у відеоіграх служать своєрідним тренажером й учать жорстоко й холоднокровно реагувати в реальних життєвих ситуаціях. Агресивність проявляється у: втраті контролю над собою; коли людина не може промовчати, якщо чимсь незадоволена; легко свариться й вступає в бійку; не зважає на навколишніх, не уступає; коли невдачі викликають гнів й пошук винуватих. Гнів має властивість розвиватися у злопам'ятство. Існує три стадії розвитку гніву: 1) стримування гніву на рівні помислів (осуд); 2) зривання гніву на оточуючих (лайки); 3) неможливість себе контролювати (злопам'ятство – це гнів на віртуального кривдника).

Схильність до гніву можна приборкати за допомогою зусиль волі й розуму. Зло перемагається добром і любов'ю, розумінням і прощенням. Боротьба із пристрастю гніву здійснюється за допомогою розвитку чеснот *терпіння, лагідності, смиренності*. Треба розуміти, що скорботи й труднощі посилаються людині саме для тренування смиренно-

сті. Щоб побороти гнів, необхідно спочатку *зупинити* його деструктивну дію за допомогою *терпіння* – добросердного перенесення скорбей і страждань. Потім затвердитися в чесноті *лагідності* – рівному стані душі в як в сприятливих так і несприятливих умовах. Лагідність дає спокій душі, духовну радість. І після цього вольовим зусиллям спрямувати морально-емоційну силу в русло добра й миру. Це і є *смирненість* (від слова «мир» – мирний стан душі). Існує три фази розвитку смиренності: 1) удержати себе від гнівливих слів і дій (обурився в думках і почуттях, але не в словах і діях), 2) покірливе терпіння (у душі важко, але не нарікаю), 3) відсутність реакції на скорботу (мирний стан душі навіть при великих неприємностях) [6]. Людині, що підвладна нападам гніву, можна порадити: «Коли закипає серце, зімкни уста!» Отже, чесноти терпіння, лагідності, смиренності перемагають гнів, розвивають самоконтроль, створюють спокій і мир.

Пристрасті *суму, зневіри* – чесноти *віри, надії й сили духу*. Стан суму було дано Богом як сум про вчинені гріхи для того, щоб вести людину до виправлення через покаяння. Сум як пристрасть – це наслідок невдоволення через не виправдані домагання – виникає тоді, коли людина не може задовольнити інші пристрасті. Сум породжує ланцюг таких пристрастей як: прикрість, тугу, малодушність, ремство й зневіру – як повне розслаблення душі, виснаження розуму [7]. *Зневіра* – це занепад духу, коли руйнуються сили душі й слабне тіло. В основі зневіри лежить невірне уявлення про свої гріхи, відносини з Богом і людьми. Звідси – хворобливо-сумний стан душі, духовна спустошеність, зниження настрою, розпач. Зневіра може виникати й при перевтомі. Зневіра – це стан вищої бездуховності: розум розслаблюється й не може керувати душею, тому відбувається розслаблення усіх частин душі (волі й почуттів). *Песимістичність* як риса характеру – це схильність людини відчувати пригноблений настрій. Як правило, зневіра опановує людиною після значної втрати (родини, роботи, майна, грошей), у результаті не виправданих надій (провалу іспиту, зради близької людини) – коли в людини не вистачає сили духу й смиренності прийняти свою долю. Зневіра породжує лінощі, жорстокість, заздрість (я страждаю, а вони веселяться). Якщо свідомо не боротися зі зневірою, а потурати їй, вона розслаблює не тільки душу, але й тіло (людина в депресії почуває себе хворою і розбитою, нездатною до праці й творчості). Необхідно пам'ятати, що зневіра, як і будь-яка інша пристрасть, не може тривати нескінченно. У жодному разі (всупереч поширеній думці: «іди розважся») не можна шукати втіхи у розвагах, видовищах, обжерливості, вживанні міцних напоїв. Навпроти, всі ці пристрасті принесуть ще більше душевне спустошення. Парадокс полягає в тім, що зневіра мучить людину навіть під час розваг, до яких вона прагне. Зневіра – це енергетично знеструмлений стан душі, тому будь-яке спілкування буде неконструктивним (ніхто з навколишніх не зможе вирішити за тебе твою духовну проблему). Людина має самостійно перебороти духовну недугу, не перекладаючи на оточуючих стан свого суму. Спілкуючись із людиною, що страждає зневірою, потрібно створити атмосферу любові, спокою, теплі відносини; виявити щирі турботу. При боротьбі зі зневірою людина має загартовувати волю (фізичною працею), проявляти духовні зусилля (терпіння, смиренність), не плекати свою зневіру, не жаліти себе. Не зайвими будуть фізіотерапевтичні процедури: ванни з додаванням морської солі й хвойного екстракту, вітаміни групи В, мед, інжир, прогулянки на свіжому повітрі, сонячні ванни – це сприяє виробленню ендорфіна (гормону щастя). У боротьбі зі зневірою допомагають творчість, суспільно-корисна праця, милосердя (зміцнює почуття потрібності комусь), молитва (розкриває духовний потенціал), покаяння (усвідомлення своїх пристрастей, які послужили причиною зневіри), терпіння (зміцнення волі), надія на Бога, смиренність (зміцнюють силу духу й формують позитивне ставлення людини до своєї

ситуації, до життя). Отже, чесноти віри, смиренності, сили духу, а також молитва, творчість і суспільно-корисна праця – головні помічники в боротьбі зі зневірою.

Пристрасті *гордині, марнославства* – чеснота *смиренності*. Верховна пристрасть – це *гордість*, яку називають матір'ю всіх пороків. Гордіня – саме підступне захворювання душі, яка породжує *егоїзм*, коли людина власне «я» вважає центром всесвіту, ставить себе вище будь-якої іншої людини. Сутність егоїзму простежується в існуванні ракової клітини – вона існує тільки заради себе й за будь-яку ціну. Егоїст самовпевнений, властолубний, амбіційний, відкидає авторитети. Гордість витісняє усі інші пристрасті, а сама захоплює всю душу (наприклад, східні гуру: завдяки навичкам саморегуляції, досягають спокою, але залишаються дуже високої думки про себе). Гордість супроводжується стражданнями, яким людина не супротивлюється (наприклад, спортсмен виснажує себе тренуваннями, щоб одержати медаль й пишатися нею; дівчина морить себе голодом, щоб схуднути й пишатися зовнішністю). Ознаки гордості: 1) людина має завищену самооцінку й вважає себе зразком для інших; 2) відчуває презирство до інших людей.

Марнославство – це пристрасть, коли людина сама бачить в собі щось гарне і говорить про це (пошук порожньої слави). Ознаки марнославства: людина бажає показувати себе (хвалитися, милуватися собою); радується, коли її хвалять, і внутрішньо протестує, коли їй роблять зауваження. Учинки марнославної людини просочені лицемірством, заздрістю, лукавством, прагненням до отримання компліментів. Зовнішні похвали тільки підігривають марнославство. «Марнославство – це посудина розбита, з якої все витікає», тобто духовна праця не приносить користі для марнославної людини. Гордість і марнославство породжують самолюбство, славолюбство, самовпевненість, які переборюються тільки *смиренністю* (шляхом пізнання своїх пристрастей та недоліків).

Смиренність знищує егоїзм, самолюбство. Всі скорботи, що надходять до нас через людей й обставини, посилаються нам для духовного розвитку. Наскільки в людині розвинена смиренність, настільки сильніше в неї інші чесноти. Існують два рівні смиренності: 1) початок смиренності – мовчання й терпіння при безчесті (не суперечити кривдникам, не доводити свою правоту); 2) сприйняття зауважень стосовно себе як належного життєвого уроку (якщо навіть у цій ситуації немає моєї провини, але в інших випадках я був неправий, тому зараз заслуговую покарання). Смиренна людина здатна не поширювати зло (вона зберігає спокій, мир і не драгується). Смиренність і лагідність навчають любові. Тільки любов'ю й добрими справами можна чомусь навчити ближніх, а не докорами й злістю. Смиренність розвивається завдяки самоусвідомленню, запобіганню похвал, скромності в одязі, у розмовах, вдячності Богові й людям.

Представники психосоматичного напрямку в сучасній психології звернули увагу на певні риси характеру, що властиві людям з тими або іншими захворюваннями: наприклад, у гіпертоніків спостерігаються внутрішнє напруження, нетерпимість, прагнення до лідерства, емоційна нестійкість; при бронхіальній астмі в характері переважають напористість, нетерпимість; при судинних захворюваннях – боязкість, а захворювання щитовидної залози можуть бути викликані непомірністю в усіх поведінкових проявах. Російський психіатр також Д. О. Авдєєв говорить про причинно-наслідкову залежність між дефектами в моральній сфері й схильністю до захворювань: «У тих, хто має схильність до заздрощів і непомірної пристрасті до грошей, нерідко розвиваються нервово-психічні захворювання; за пристрасть до солодощів людина страждає хворобами кишечника, зубів; за непомірність у їжі розвиваються ожиріння, хвороби шлунка, підшлункової залози; за зневірою виникає депресія; гордість може стати духовною сутністю шизофренії; гнів провокує хвороби серцево-судинної системи» [1, С. 305].

Як же людина має жити? Першим кроком гармонізації власного характеру у світлі християнської антропології є усвідомлення людиною ознак дисгармоній свого характеру й розвиток мотивації роботи над собою. По-друге – це уникати пристрастей черевоугодництва, блуду, ледарства, гніву, сріблолюбства, суму, зневіри, гордості, марнославства. По-третє – прагнути до самовиховання чеснот помірності, терпіння, лагідності, смиренності. Обов’язково довіряти Богові, відвідувати богослужіння (адже наша душа – християнка і відчуває благодать і гармонію). На думку А. Ухтомського, сутність моральної боротьби особистості полягає у подоланні природної даності (дисгармоній) як нижчої людської природи. Альтернативою дисгармонійних рис характеру виступають гармонійні риси: поступливість, м’якість, спокій, терплячість, доброта, мирний стан душі.

2.4 Духовно-моральні критерії гармонізації характеру особистості

Відповідно до підструктур особистості (духа, душі й тіла) структура характеру має 6 компонентів: духовно-моральний, креативно-інтелектуальний, вольовий, емоційний, комунікативний і психосоматичний (мал. 2). Кожний з компонентів містить відповідні дихотомічні (позитивні й негативні) риси – ознаки дисгармонійного або гармонійного характеру (табл. 1).



Мал. 2. Модель структури характеру особистості

Таблиця 1

Структура та зміст характеру особистості

Компоненти структури характеру	Зміст х характеру	
	Деструктивні риси – критерії дисгармонійного характеру	Конструктивні риси – критерії гармонійного характеру
Духовно-моральний	Гординя	Совісність
	Екстернальність	Відповідальність
	Корисливість	Альтруїстичність
	Лицемірство	Чесність
Креативно-інтелектуальний	Конформність	Принциповість
	Ригідність	Креативність
	Педантичність	Толерантність
Вольовий	Психічна збудливість	Самоконтроль поведінки
	Імпульсивність	Терплячість
	Слабовілля	Організованість
Емоційний	Емоційна лабільність	Емоційна стійкість
	Тривожність	Впевненість
	Песимістичність	Оптимістичність
Комунікативний	Агресивність	Доброзичливість
	Індивідуалістичність	Емпатія
	Демонстративність	Скромність
Психо-соматичний	Невротичність	Стресостійкість

Гармонізація характеру полягає у наповненні його підструктур духовно-моральним змістом, розвитку позитивних якостей й контролі над негативними рисами. Основним завданням *гармонізації* характеру є розвиток духовно-моральної саморегуляції, спрямованої на формування моральних ставлень до себе, до інших, до світу, дотримання помірності у всіх життєвих проявах людини з метою формування цілісної структури сильного, урівноваженого характеру. За словами Діогена, гармонія – це співзвуччя любові й мудрості. Духовний розвиток і гармонізація характеру починається з осмислення світобудови й людини, законів їх глибинної впорядкованості й полягає у розвитку духовних сил: розуму (моральних переконань), почуттів (любові, співстраждання), волі (самоконтролю, рішучості). Розумність, чесність і доброта у сполученні із твердістю волі надають людині непереборну силу, що проявляється у духовній стійкості при перенесенні життєвих труднощів. Тільки перебуваючи в гармонії з життям, з вищими цінностями, можна досягти миру в душі, а також любові й взаєморозуміння з іншими людьми.

Основним критерієм гармонійності характеру є *духовно-моральний* – здатність людини до духовно-моральної саморегуляції. Показниками гармонійності характеру є характеристики, які відбивають *ступінь узгодженості* системи характерологічних рис. Загальні критерії гармонійності характеру розташовуються по осях: моральна вихованість – невихованість; цілісність – суперечливість характеру; урівноваженість – неуврівноваженість; сила – слабкість; м'якість – жорсткість характеру.

1. Ступінь розвитку духовно-моральних якостей (совісності, відповідальності, чесності) визначає *моральну вихованість* людини, її здатність до морального вибору.

2. *Цілісність* характеру відбиває несуперечливість поведінки, єдність слова й справи, відповідальність, принциповість, самоконтроль. Коли енергія волі поєднується з позитивним розумом і добрим, шляхетним серцем, такий характер називається *цілісним*. Про суперечливість характеру свідчить сполучення протилежних тенденцій (чесності й лицемірства, доброзичливості й агресивності).

3. *Урівноваженість* характеру означає рівність поведінки, оптимальне співвідношення стриманості й активності. Це ознака сформованості вольової сфери людини, яка залежить від самоконтролю, терплячості, організованості. Неврівноваженість проявляється імпульсивністю, слабовіллям, емоційною нестабільністю.

4. *Сила* характеру – це енергія, завдяки якій людина досягає мети, здатність до мобілізації сил при подоланні труднощів, прийнятті рішень. Сила характеру визначається урівноваженістю у сполученні із чесністю, відповідальністю, принциповістю. Безхарактерність – це наслідок слабкої волі, невизначеності життєвих цілей, коли вчинки залежать більшою мірою від зовнішніх обставин, ніж від самої особистості.

5. *М'якість* характеру на відміну від безхарактерності проявляється у гнучкості поведінки у зв'язку з позитивним відношенням до інших людей. М'який характер визначається сполученням доброзичливості, толерантності, совісності, альтруїзму. Жорсткість характеру свідчить про ригідність (негнучкість) особистості, що зумовлена гонором (гординою), упертістю, негативним відношенням до людей.

Гармонійний характер майбутнього педагога має супроводжуватися станом внутрішньої рівноваги, доброзичливості до усіх учнів, легкості, самодостатності, спокою при будь-якому розвитку подій. Вершиною гармонійного характеру є здатність до духовної любові. Більшість людей сприймають за любов егоїстичне бажання бути поруч із людиною, не вміючи при цьому жертвувати заради неї власними інтересами, звичками. Звідси непорозуміння, сварки, ненависть. Це не любов, а егоїстична пристрастність, що руйнує

не тільки відносини, але й саму особистість. Коли говорять, що від любові до ненависті один крок, то мають на увазі саме цю егоцентричну пристрасність. Справжня, духовна любов заснована на почутті *цінності* іншої людини незалежно від того, задовольняє вона наші бажання чи ні. Сутність духовної любові можна зрозуміти зі слів апостола Павла: «Любов довго терпить, милосердствує, любов не заздрить, любов не звеличується, не пишається, не шукає свого, не дратується, не мислить зла, не радується неправді, а радіє істині; все покриває, усьому вірить, все переносить». Але для досягнення здатності до духовної любові необхідно постійно боротися з власним егоїзмом. Тому гармонійний характер – це результат активного самовиховання і духовно-моральної роботи над собою. Займаючись духовно-моральним саморозвитком, людина гармонізує не тільки свій характер й власну особистість, але й світ навколо.

III. ДУХОВНО-МОРАЛЬНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

3.1 Поняття самоактуалізації особистості в гуманістичній психології

В сучасному суспільстві відбувається поступове зсування цінностей до полюсу нижчих (матеріальних), яке сьогодні набуло загрозливого характеру. Непгативні зміни у світогляді людей є критерієм спрямованості процесу деструктивної трансформації суспільства. Сутнісною природою ціннісного стріжня людини є самоактуалізація особистості, яка дає можливість вибрати правильний напрямок у житті, працюючи над собою, над своїм духовно-моральним вдосконаленням.

Термін «самоактуалізація» є центральним для гуманістичної психології, що розглядає особистість як цілісну систему, яка представляє собою систему відкритих можливостей. Самоактуалізація походить від латинської *actualis* (дійсний, справжній) і означає прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх потенційних особистісних можливостей у різних формах діяльності, повного розгортання особистісного потенціалу, розкриття в людині того кращого, що закладено в неї природою. Це процес, сутність якого складається в найбільш повному розвитку, розкритті й реалізації здібностей і можливостей, актуалізації особистісного потенціалу. Це безперервна реалізація потенційних можливостей, талантів, звершення свого покликання, пізнання своєї власної природи, невпинне прагнення до єдності, інтеграції особистості. Самоактуалізація не може задаватися соціумом: це те, що йде зсередини людини, виражаючи її внутрішню позитивну природу. Самоактуалізація містить у собі прагнення особистості до самовдосконалення й сприяє тому, щоб людина могла жити осмислено і стати тим, ким вона може стати.

Проблеми самоактуалізації особистості досліджувалися у роботах А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона, Г. Олпорта, Е. Фромма, В. Франкла, та інших зарубіжних та вітчизняних авторів. У психології й педагогіці теорію самоактуалізації вивчають А. Г. Асмолов, В. І. Слободчиков, Л. М. Фридман, Л. Мар'яненко Н. Южакова та інші. На сьогодні є загально визнаним, що саме самоактуалізація відіграє вирішальну роль у процесі вибору смисложиттєвих пріоритетів. Одним з перших теорію самоактуалізації активно розробляв А. Маслоу. Він запропонував ієрархічну модель мотивації, що включає наступні фундаментальні потреби: 1-й рівень – фізіологічні потреби; 2-й рівень – потреба у безпеці (забезпеченість, стабільність); 3-й рівень – потреба в любові й прийнятті (родина, дружба); 4-й рівень – потреба в повазі (самоповага, визнання); 5-й рівень – потреба у самоактуалізації. Відповідно до цієї концепції, вищі потреби можуть спрямовувати поведінку людини у міру задоволення нижчих потреб: рух до вищої мети – до самоактуалізації не можуть здійснюватися, доки людина не позбудеться від домінування нижчих потреб.

Проте, потреби не перебувають у нерозривній послідовності й не мають фіксованих положень. Така закономірність має місце як найбільш стійка, але в різних людей взаємне розташування потреб може варіюватися.

В рамках гуманістичного напрямку дисгармонійний (зокрема, невротичний) характер розглядається як наслідок нездатності людини до самоактуалізації. На думку К. Роджерса, життєвий досвід особистості є цінним у міру того, наскільки він сприяє її самоактуалізації. За А. Маслоу, самоактуалізованим людям властиве: чітке сприйняття реальності, орієнтація на вирішення проблеми, пошук усамітнення для зосередження, незалежність мислення, духовний досвід, щира доброта, благородство і повага, почуття гумору, креативність, усвідомлення власної недосконалості.

Реальність самоактуалізації складна, і далеко не всяка самоактуалізація радує й людину і навколишніх. Самоактуалізація буває активна й пасивна, глибока й поверхнева, гармонійна й проблемна.

Пасивна й активна. Пасивна самоактуалізація відбувається, коли інтелект і психологічна культура розвиваються природно, так само як росте тіло людини. При активному (продуктивному) особистісному зростанні в людини з'являється задум, формується намір, мета, після чого людина свідомо самостійно займається самовдосконаленням.

Глибока й поверхнева. Глибока, сутнісна самоактуалізація – це особистісне зростання, розвиток особистості. Нерідко, якщо людина втрачає духовно-моральний модус власного самовдосконалення, самоактуалізація втрачає глибину й спрямованість «угору» й перетворюється на самореалізацію, самовираження, які тісно пов'язані із самоствердженням особистості, хоча й не зводяться до нього. Така, поверхнева самоактуалізація – це актуалізація себе (не кращого в собі, а всього того, що зараз у мені є), вільне самовираження, реалізація вже наявних схильностей і здібностей. Самовираження відрізняється від прагнення до самоактуалізації тим, що при самоактуалізації відбувається зростання і розвиток особистості, а не просте вираження назовні того, що вже сформувалося. Співвідношення між самоактуалізацією й самореалізацією полягає у тому, що самореалізація може мати як позитивні так і негативні прояви, які детермінують розвиток певних характерологічних дисгармоній. Самоактуалізація побудована на гармонії духу, душі й тіла й визначається не тільки використанням потенцій людини для досягнення особистісно-значимих цілей, а й актуалізації потенцій на благо суспільства, і прагнення до загального блага усього людства.

Гармонійна й проблемна. Є дані, що несвоєчасна або занадто напружена потреба в самоактуалізації погано відбивається на особистісному здоров'ї людини. Свою самоактуалізацію потрібно розумно планувати, як і будь-яку іншу діяльність. Виступаючи як одна з форм реалізації людиною своїх потенцій, самоствердження може перетворитися й у самоціль, яка виражає соціальну сутність особистості адекватно або перекручено. В одних умовах способом виявлення й утвердження особистістю своєї сутності стає творча праця, соціальна активність, взаємодопомога, а в інших – корисливість, конкуренція, кар'єризм, агресія, що породжує не гармонійну, а проблемну особистість.

Незважаючи на те, що самоактуалізація відбувається від внутрішньої природи людини, зовнішні обставини можуть серйозно впливати на процес самоактуалізації, сприяючи або перешкоджаючи їй. Внутрішніми умовами самоактуалізації є особистісне здоров'я, гармонійність характеру й потреба в самоактуалізації. Маслоу підкреслював, що потреба в безпеці може значно перешкоджати процес самоактуалізації, який пов'язаний з освоєнням нового, з ризиком, можливістю помилок і негативних наслідків. З приводу зовнішніх умов – ведуться суперечки. Якщо К. Роджерс був переконаний, що головною умовою самоактуалізації особистості є тепла підтримка оточуючих, інші автори вважають, що

важкі умови й виклик, що встає перед людиною, для самоактуалізації не менш важливі.

Отже, здатність до самоактуалізації є критерієм духовного здоров'я і гармонії особистості. Тобто, самоактуалізація – це процес становлення особистості, у якому людина бере відповідальність за планування ходу свого життя. *Завдання самоактуалізації* полягає у подоланні усіх проявів зла й недосконалості, притаманних сучасному світу й людині. Будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик виникнення особистісних дисгармоній. Тільки при наявності гармонії духу, душі й тіла можлива самоактуалізація особистості.

3.2 Духовно-моральна саморегуляція як основа духовно-моральної самоактуалізації особистості

А. Маслоу звертає особливу увагу на сферу духовно-моральних цінностей і виділяє духовність як фактор, який визначає самоактуалізовану особистість. Оскільки сутність людини полягає у її духовності, остільки самореалізація, що не стосується її екзистенціального потенціалу, є лише частковою, фрагментарною. Е. Фромм та Е. Еріксон зазначають, що людська природа передбачає можливість вільного самовизначення й вимагає духовно-особистісного росту. Тільки через духовні основи реалізується свобода вибору людини, самоактуалізація особистості, а тілесне й психічне є лише засобами для цього. Результатом самоактуалізації є життєвий вибір здорового стилю життя, який визначає духовну свободу людини й здатність самообмежувати свою природу бажань. Найголовніший прояв свободи людини полягає в можливості свідомого вибору між добром і злом. І. А. Гундоров висуває ідею про духовну детермінацію особистісного розвитку, розуміючи під духовністю діяльність свідомості, спрямовану на пошук сенсу життя, на визначення критеріїв добра й зла для оцінки подій. На думку Г. Олпорта, людина, що самоактуалізується, прагне до досконалості й робить щонайкраще те, на що вона здатна. Людина стверджує свою моральну цінність, лише реалізуючи власне Я за допомогою моральної діяльності. Якщо спонуканнями до моральної самореалізації суб'єкта є совість, почуття обов'язку, гідності, то безпосередніми мотивами морального самоствердження є почуття честі, прагнення залишити добрий слід у житті. Отже, більшість учених виділяють духовність як основний компонент самоактуалізації особистості. Духовність проявляється в умінні оцінювати свої цілі з погляду загального блага. Духовно-моральна самоактуалізація передбачає наявність у людини духовного потенціалу, який потребує актуалізації (розкриття, здійснення) шляхом духовно-моральної роботи над собою.

Визначимо поняття «*духовно-моральна самоактуалізація*» як процес позитивної реалізації духовних потенцій людини, зорієнтований на гармонізацію особистості, знаходження сенсу життя, актуалізацію в поведінці й діяльності вищих духовно-моральних цінностей. Духовно-моральні ідеали формують позитивні цілі, що є принциповими у будь-яких життєвих обставинах. Духовні детермінанти самоактуалізації мають допомогти людині вибрати правильний напрямок у бутті. Духовні цінності оформлюються в моральний характер і регулюють поведінку.

Духовно-моральна саморегуляція це – здатність особистості управляти своїми думками, емоціями і діями, керуючись духовно-моральними принципами: *збереження миру, любові, взаємоповаги*, що забезпечує адекватність поведінки й гармонійність взаємин.

Отже, *духовно-моральна саморегуляція* створює психологічні умови духовно-моральної самоактуалізації особистості і виступає психологічним механізмом гармоні-

зації характеру людини. *Складовими* духовно-моральної саморегуляції є *духовно-моральні* якості особистості (чесність, совісність, відповідальність, альтруїстичність) і *вольові риси* характеру (самоконтроль емоцій і поведінки, організованість, терплячість).

Духовно-моральний самоконтроль проявляється передусім у здатності людини через вольове зусилля блокувати спонтанні імпульси й дії, які суперечать її моральним принципам. Стриманість виховується внутрішньою дисципліною, вмінням володіти собою. Самоволодіння, самодисципліна, уміння критично ставитись до себе, своєчасно обмежувати свої бажання й звички, настрої й афекти, що негативно впливають на взаємини з оточуючими, свідчать про зрілість в особистості духовно-моральної саморегуляції.

При порушенні (або несформованості) психологічного механізму духовно-моральної саморегуляції виникає дефіцит моральності й самоконтролю, що зумовлює нездатність людини до морального самоконтролю емоцій і поведінки. Дефіцит моральності проявляється комплексом дисгармонійних рис: егоцентризмом, безсовісністю, зверхністю, безвідповідальністю, брехливістю, корисливістю, марнославством, зневажливістю, недовірою до людей (девіації духовно-моральної сфери). Вольові дисгармонії проявляються у слабівлі, неорганізованості, відсутності самоконтролю, емоційної нестійкості, невмінні протистояти спокусам. Домінування даних рис визначає дисгармонійність характеру особистості. *Дисгармонійний характер* – це комплекс суперечливих, дисгармонійних рис, що є причиною деструктивної поведінки людини, викликають стан психологічного дискомфорту й порушують взаємини особистості. Критеріями дисгармонійного характеру виступають: невірноваженість, непослідовність і суперечливості поведінки, сполучення несумісних якостей. Поет Акмулла вважає, що зарозумілість, егоїзм, байдужість сприяють розвитку усіх інших негативних якостей людей: жорстокості, підступництва, віроломства, що створюють невиліковні хвороби людської душі.

Отже, основою різних форм дисгармоній характеру є "характерологічна дефектність" – комплекс деструктивних і неузгоджених рис характеру, які виступають своєрідним "психологічним механізмом" дисгармонійного розвитку особистості. А самі психологічні проблеми є наслідком дисгармонійності особистісного розвитку.

Аналізуючи типи характерологічних дисгармоній, ми дійшли висновку, що основними факторами нездатності людини до духовно-моральної самоактуалізації виступає несформованість *духовно-моральної, емоційної й вольової* сфер особистості. Девіації духовно-моральної сфери проявляються в нечутливості до моральних аспектів явищ дійсності, несформованості моральних відносин, нездатності до відповідальності, до здійснення морального вибору, до прояву духовних почуттів. Емоційні розлади виражаються у дратівливості, гнівливості, емоційної лабільності, нездатності до прояву духовних почуттів (співстраждання, турботи, любові). Емоційні прояви можуть мати амбівалентну енергетичну спрямованість: в одних випадках – це активні, стенічні негативні емоції (гнів, агресія), в інші – їх енергетичний заряд знижений, емоції пасивні, астенічні (невпевненість, сум, тривожність). Вольові розлади пов'язані з нестійкістю інтересів і прихильностей, частою зміною захоплень, слабівліям, відсутності самоконтролю.

Є. С. Деміденко визначає егоїзм як причину трансформації душевної і тілесної природи людини. Егоїзм (центрованість на собі) виступає головним чинником порушення моральної регуляції поведінки і нездатності людини до духовно-моральної самоактуалізації. Стиль мислення в таких людей є безкомпромісним, в оцінках – виражена категорич-

ність. Є істина про те, що возлюбить все людство куди легше, ніж одного свого сусіда. Невдячність до батьків, Богові, природі споконвіку були притаманні егоїстичним людям.

Розглянемо механізм психологічного захисту, який здійснюється у наслідок порушення духовно-моральної саморегуляції особистості.

Людина, знаходячись у ситуації внутрішнього конфлікту між власними бажаннями й прагненням до соціального схвалення, відчуває негативні емоційні переживання: тривогу, страх, психічну напругу. Дана фрустрація стосується усіх сфер функціонування особистості (стресових ситуацій, сімейних, виробничих конфліктів тощо). Якийсь час в людини вистачає емоційно-вольових зусиль щоб справлятися з такою внутрішньо-руйнівною ситуацією, але, коли внутрішньоособистісний ресурс вичерпаний (рівень фрустрації перевищує можливості саморегуляції), тоді в хід ідуть невротичні симптоми, за допомогою яких ситуація деяким чином вирішується. Таким чином, тривога, страх, занепокоєння, порушення сну виражають сполучення різноспрямованих тенденцій (відразу до потягу, у якому соромно собі зізнатися, і одночасно захист цього ж потягу).

Витіснені бажання й підкріплюються фантазіями, що призводить до суперечливості поведінки людини (у віртуальному фантастичному світі людина реалізує власну мотивацію, а в реальному житті дотримується соціальних правил). У цьому й проявляється сутність дисгармонійного характеру: невірноваженість, непослідовність, суперечливість, нелогічність поведінки (наприклад, агресія до коханої людини), що зумовлено, на нашу думку, відсутністю рефлексії свого внутрішнього світу, з одного боку, і слабкою духовно-моральною саморегуляцією, з іншого.

Можна сказати, що у наслідок відсутності духовно-морального стрижня особистості, який забезпечує процеси довільної саморегуляції поведінки, людина піддається впливу мотиваційних афектів, що не стримуються внутрішньоособистісними ціннісно-моральними регулятивами. А зовнішня морально-етична мотивація соціального схвалення не може протистояти стихії неприборканих пристрастей. Іншими словами, мова йде про відсутність моральних відносин людини, слабкість духовно-моральної саморегуляції, що призводить до некритичності сприйняття, як навколишньої дійсності, так і себе самої.

Порушення в системі відносин людини зумовлюють неадекватність очікувань щодо дій і почуттів з боку інших людей. Наприклад, психологічний захист проєкції можна пояснити таким чином: при відсутності моральних ставлень до людей (довіри, симпатії, доброзичливості), людина відчуває тривожність із приводу відносин до себе з боку інших людей, бо сама ставиться до навколишніх вороже, агресивно. У випадку надмірно сильної мотивації афіліації та схвалення, яка не стримується духовно-моральною саморегуляцією, механізм таких психологічних захистів як фантазування й ідеалізація призводить до сильної фрустрації й розчарування людини (унаслідок значної розбіжності між ідеалізованими відносинами з боку людей і реальною відсутністю подібної ідилії).

Звідси можна зробити висновок, що основою різних форм дисгармоній характеру є «характерологічна дефектність» – комплекс деструктивних рис, які є своєрідним «психологічним механізмом запуску» певної особистісної дисгармонії. Якщо локалізувати область даної «характерологічної дефектності», то видно, що мова йде саме про слабкість духовно-моральної саморегуляції. Саме духовно-моральна саморегуляція (як функція моральної самосвідомості й емоційно-вольових зусиль) дає можливість не тільки усвідомити в собі джерело психічної напруги, але й дати йому моральну оцінку, виходячи із

власної системи цінностей, а не з позиції зовнішніх соціальних норм.

Альтернативою дисгармоній характеру виступають гармонійні риси: поступливість, м'якість, спокій, терплячість, доброта. Самовиховання даних якостей полягає в основі розвитку духовно-моральної самоактуалізації особистості.

3.3 Духовно-моральна самоактуалізація особистості майбутнього педагога

В умовах кризи цінностей в сучасному світі зростає актуальність визнання важливості духовно-моральної самоактуалізації майбутнього педагога. Нажаль, в Україні освіта орієнтує учнів, студентів та педагогів не на духовно-моральну самоактуалізацію, а лише на самореалізацію. При відсутності духовно-морального компонента людина може самореалізуватися в соціумі, але не може стати особистістю, що самоактуалізується.

Духовно-моральна самоактуалізація вчителя здійснює підсвідомий позитивний вплив на здатність до самоактуалізації учнів. Тому, говорячи про духовно-моральну самоактуалізацію майбутніх педагогів, ми розуміємо її як двосторонній процес самоактуалізації усіх учасників навчальної взаємодії за рахунок психотерапевтичного впливу моральних взаємин на духовне розкриття й самоздійснення особистості.

Самоактуалізація є духовною роботою щодо знаходження істини й прагнення наблизитися до досконалості в соціальному середовищі. Напрямами цієї роботи є вибір здорового стилю життя, чистота помислів, моральна творчість, безкорислива праця на благо інших людей і суспільства в цілому.

Зацікавленість в оволодінні духовно-моральними цінностями та їх реалізація спонукають людей до моральної творчості. Вона проявляється у двох основних формах: як творча інтерпретація моральних принципів і як участь у створенні нових моральних принципів, що дозволяє інтенсифікувати духовну сферу. При цьому освічений, інтелектуальний розум облагороджує, зміцнює й посилює моральні почуття особистості. Моральна творчість проявляється у вчинках людини, які походять від духовних думок.

Психологічними механізмами для здійснення моральної творчості є: прагнення до добра, совісність, чесність, розум, почуття міри, вдячність, порядність, терплячість. Щира любов також є формою моральної творчості (Е.Фромм говорить про самоактуалізацію в "продуктивній любові" до ближнього). Духовно-моральна сутність майбутнього педагога формується й проявляється у вчинках, у способі життя в процесі моральної діяльності педагога і учня. Вона є її глибинною основою, передумовою й результатом.

Але не будь-яка діяльність людини виступає проявом її моральної самоактуалізації, а лише та, у якій вона вільно визначає й стверджує свої моральні здібності, принципи й ідеали. У моральній діяльності відбувається усвідомлене самовиявлення й саморозкриття моральних потенцій особистості – її схильності й бажання, готовності й уміння добровільно й безкорисливо творити добро.

Недостатній або надмірний зовнішній соціальний контроль з боку педагога породжує безвідповідальність учнів. Тому для розвитку духовно-моральної самоактуалізації вихованців важлива наявність *належної міри* педагогічного контролю.

К. Роджерс зазначає, що стресостійкість людини (здатність вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію) є важливим чинником її самоактуалізації. Отже, розвиток стресостійкості з метою набуття навичок позитивно-творчого подолання соціально-стресових ситуацій є необхідною умовою самоактуалізації майбутнього педагога.

Які методики, що дозволяють розвивати людей у напрямку самоактуалізації? А. Маслоу писав: «Кращим шляхом до самоактуалізації особистості може бути тільки один: ще більше бути самим собою: навчитися пізнавати власне Я, розкривати свою духовну природу, досягати розуміння, осягати істину». К. Роджерс ставит акцент на здобутті власного досвіду людини в процесі самоактуалізації й вважає, що будь-яке навчання надає людині недовіри до власного досвіду. Але ми підтримаємо позицію, що духовно-моральний розвиток особистості може здійснюватися за допомогою різних засобів і методик. Існують різні форми психологічної допомоги, які створюють умови для більш повноцінної духовно-моральної самоактуалізації особистості. До них належать: співробітництво в її саморозвитку, навчання, тренування, передача знань, зразків, набуття вмінь і навичок, заохочення та інші види позитивного підкріплення.

Нами розроблена програма спецкурсу для майбутніх педагогів, яка спрямована на гармонізацію їх характеру шляхом духовно-моральної самоактуалізації особистості. Методологічною основою розробки програми розвитку самоактуалізації є уявлення про людину як єдність духу, душі й тіла. У цьому контексті духовно-моральна самоактуалізація виступає проєктованим результатом освітньої діяльності.

ІV. ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ШЛЯХОМ ДУХОВНО-МОРАЛЬНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

(навчально-психологічна програма спецкурсу для студентів педагогічних спеціальностей).

Освітньо-кваліфікаційний рівень: *бакалавр*. Напрямок: *психологія*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність вивчення характеру майбутніх педагогів зумовлена необхідністю своєчасного попередження розвитку характерологічних дисгармоній у юнаків та дівчат. Тому важливим завданням сучасної психології є своєчасна профілактика дисгармонійного характеру молоді. Характерологічний розвиток, спрямований на свідому побудову власного характеру, стає невід'ємною особистісною частиною становлення юнацтва. Здоровий розвиток особистості визначається наявністю духовно-моральної спрямованості, що зумовлює формування цілісної структури гармонійного характеру.

Інноваційний навчально-психологічний спецкурс спрямований на гармонізацію характеру студентів педагогічних навчальних закладів шляхом формування моральних ставлень, позитивного мислення, позитивних почуттів, здобуття навичок моральної поведінки. *Гармонізація характеру* є процесом узгодження його підструктур, наповнення їх духовно-моральним змістом, розвиток позитивних якостей з метою контролю над негативними особистісними проявами. Основним завданням гармонізації характеру є розвитку *духовно-моральної самоактуалізації та саморегуляції* – здатності до розкриття власного духовно-морального потенціалу, до управління своїми емоціями й діями, керуючись моральними принципами: збереження миру, любові, взаємоповаги. Розвитку духовно-моральної самоактуалізації сприяють формування моральних ставлень до себе, до інших людей, до Бога, до навколишнього світу, дотримання принципів помірності та позитивності в усіх життєвих проявах з метою формування цілісної структури сильного, урівноваженого, морального характеру. Займаючись духовно-моральним саморозвитком, людина гармонізує не тільки свій характер, власну особистість, а й світ навколо.

Методологічним підходом до гармонізації характеру є духовно моральний, позити-

вно-особистісний підхід, який має основою положення християнської антропології й ґрунтується на наступних принципах. 1. Принцип *ієрархічності* означає впорядкованість між різними підструктурами характеру (ознакою гармонійного характеру є належна ієрархія, провідне місце в якій, належить духовно-моральним рисам). 2. Принцип *духовно-моральної детермінації* відповідно до якого духовно-моральні риси є основними факторами гармонізації характеру (розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію, що сприяє врівноваженості й цілісності характеру). 3. Принцип *позитивності* полягає у спрямованості особистості на позитив стосовно інших людей, проблемних ситуацій, життя в цілому. Особистість має виконувати роль своєрідного буфера, який не віддзеркалює негатив, що надходить з боку інших людей, а нейтралізує його своєю позитивністю (необхідно вміти припиняти негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова, визнанням своєї неправоти тощо). Складні ситуації потрібно розглядати як умови для побудови оптимальних дій. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – уміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи їх вирішення. 4. Принцип *цінності особистості* – це орієнтація на кращі якості людини, визнання презумпції невинуватості кожної людини, розуміння й виправдання її. 5. Принцип *інтернальності* полягає у формуванні відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті людини. 6. Принцип *єдності психіки й діяльності* проявляється в єдності системи відносин і поведінки (погодженість відносин людини з її реальним життям зумовлює гармонійність її характеру). 7. Принцип *динамічної мотивації*, відповідно до якого, основою характеру виступає спрямованість особистості, що може динамічно змінюватися. 8. Принцип *дихотомічності* означає наявність парності взаємовиключних рис характеру (ознак домінування вектора гармонійного характерологічного розвитку, які виключені у випадку дисгармонійного розвитку). 9. Принцип *помірності* означає, що гармонізація характеру є процесом узгоджування його підструктур (міра, як норма гармонійного існування, сприяє врівноваженості характеру). 10. Принцип *антиномічності* полягає в розумному поєднанні суперечливих критеріїв: позитивності й духовно-моральної детермінації (людину необхідно сприймати з позиції безумовної цінності особистості, й одночасно з погляду духовно-моральної оцінки її вчинків). 11. Принцип *"психоелевації"* – духовно-морального окультурення характеру (гармонізація характеру полягає в розвитку позитивних рис й контролі над негативними якостями, належному спрямовуванні їх). 12. Принцип *духовно-особистісної інтеграції* (гармонізація особистості відбувається на основі розвитку базових процесів: морального, інтелектуального, емоційного, вольового розвитку). 13. Принцип *синергії* (людина, має розкрити свій духовний потенціал за допомогою духовної сили).

Метою спецкурсу є набуття практичних навичок свідомого самовиховання й гармонізації свого характеру шляхом духовно-моральної самоактуалізації, засвоєння духовно-моральних принципів, розвитку позитивного мислення. **Завдання** спецкурсу: 1. Актуалізація психологічних знань, розвиток здатності до самопізнання. 2. Усвідомлення зв'язку між особистісними проблемами й наявністю дисгармоній характеру. 3. Формування мотивації до духовно-морального самовдосконалення, з метою гармонізації характеру. 4. Розвиток здатності до самопізнання, рефлексії своїх рис. 5. Усвідомлення дихотомічності позитивних і негативних рис характеру. 6. Розвиток совісті, відповідальності,

здатності до морального вибору, до свідомого визнання своїх помилок. 7. Формування позитивного мислення, позитивних почуттів. 10. Розвиток духовно-моральної саморегуляції. 11. Набуття досвіду самовиховання характеру (розвиток позитивних рис, апробація форм моральної поведінки). 12. Систематизація знань, рефлексія отриманого досвіду. Спецкурс поєднує такі форми психологічної роботи як лекції, дискусії, психотренінг, рольові ігри. Домашні завдання мають творчий характер.

Спецкурс включає 26 занять по 2 академічні години (всього 52 академічних години) і складається з двох модулів. Заняття бажано проводити 2 рази на тиждень (одна теоретична і одна практична навчальні пари) протягом семестру або 1 навчальна пара на тиждень протягом навчального року. Перший модуль "*Духовно-моральні основи гармонізації характеру*" складають 12 занять по дві академічні години (усього 24 академічні години). До складу першого модуля входять 6 тематичних занять по 4 академічні години. Кожна тема містить по 2 навчальні пари (теоретичне і психотренінгове заняття). Перше заняття включає лекційний матеріал (70 хв.) і практичну роботу з його засвоєння (20 хв.). Друге заняття (90 хв.) являє собою психотренінг: самоаналіз, рольові ігри, дискусії. Теоретичні заняття можуть проводитися у великих групах (по 20-50 осіб), а психотренінгові – у підгрупах (по 10-15 осіб). Змістова послідовність курсу побудована по такій логіці: вступні заняття № 1-2 мають на меті ознайомлення слухачів зі змістом курсу, формування мотивації гармонізації власного характеру, знайомство з групою; заняття № 3-6 присвячені розкриттю предмета курсу: понять "характер", "гармонія", "гармонійний характер", "дисгармонії характеру"; заняття № 7-12 розкривають сутність християнської антропології як методологічної основи гармонізації характеру: ієрархічної структури особистості: дух, душа, тіло; розвитку моральності як головного принципу гармонізації характеру.

Другий модуль "*Гармонізація компонентів характеру*" становлять 14 занять по дві академічні години (усього 28 академічних годин). До складу другого модуля входять 6 тематичних занять по 2 навчальні пари (теоретичні заняття – у великих групах та психотренінгові, що проводиться у малих підгрупах), 1 психодіагностична пара й 1 навчальна пара, що містить письмовий залік (1 академічна година) і заключно-рефлексивну частину (1 академічна година). Змістова послідовність другого модуля побудована по такій логіці: заняття № 13-24 присвячені послідовному духовно-моральному розвитку кожного компоненту характеру; заняття № 25 дає можливість слухачам систематизувати набуті знання й відстежити динаміку показників свого характеру порівняно з початком курсу. Заняття 26 (залікове) – допомагає відрефлексувати отриманий досвід.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У результаті вивчення дисципліни **студенти повинні знати:**

- що мотивація духовно-морального самовдосконалення сприяє гармонізації власного характеру;
- які існують психологічні прояви характерологічних дисгармоній;
- духовно-моральні принципи та критерії гармонійного характеру;
- духовно-моральні закономірності характерологічного розвитку;
- наряду здорового способу життя, що сприяють гармонізації характеру;
- методи гармонізації підструктур характеру.

Студенти повинні вміти:

- застосовувати отримані теоретичні знання на практиці у проблемних життєвих ситуаціях;

- володіти прийомами духовно-моральної саморегуляції (активізувати волю й конструктивно спрямовувати її);
- володіти методами позитивного мислення, керувати своїми думками й почуттями;
- будувати моральне спілкування (поважати інших людей, бути доброзичливими, толерантними);
- вміти протистояти стресу й володіти навичками самовідновлення після стресу.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН СПЕЦКУРСУ для студентів педагогічних ВНЗів
«ГАРМОНІЗАЦІЯ ХАРАКТЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ».**

№	Теми	Заняття	Назва теми	Кількість годин		
				Теоретичні заняття	Практичні заняття	Усього
МОДУЛЬ І "ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ"						
1	1		Вступ до курсу «Гармонізація характеру»	1	1	2
	2		Знайомство з групою: самопрезентація характерів		2	2
2	3		Характер особистості. Критерії гармонійного характеру	2		2
	4		Моральні ставлення людини – основа її гармонійного характеру		2	2
3	5		Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини	2		2
	6		Розвиток психологічних механізмів гармонізації характеру		2	2
4	7		Християнська антропологія: дух, душа, тіло	2		2
	8		Актуалізація у поведінці принципів гармонізації характеру		2	2
5	9		Християнська антропологія: вчення про моральні чесноти й пристрасті	2		2
	10		Духовно-моральне самоудосконалення		2	2
6	11		Християнська антропологія: душевні пристрасті й моральні чесноти	2		2
	12		Боротьба з пристрастями. розвиток моральних чеснот		2	2
<i>Форма контролю – модульна контрольна робота</i>						
МОДУЛЬ ІІ "ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ХАРАКТЕРУ"						
7	13		Гармонізація компонентів характеру: духовно-моральний компонент	2		2
	14		Саморозвиток духовно-моральних якостей		2	2
8	15		Гармонізація компонентів структури характеру: інтелектуально-креативний компонент	2		2
	16		Саморозвиток інтелектуально-креативних якостей		2	2
9	17		Гармонізація компонентів структури характеру: емоційний компонент	2		2
	18		Саморозвиток емоційно-позитивних якостей		2	2
10	19		Гармонізація компонентів структури характеру: комунікативний компонент	2		2
	20		Саморозвиток морально-комунікативних якостей		2	2
11	21		Гармонізація компонентів структури характеру: вольовий компонент	2		2
	22		Саморозвиток морально-вольових якостей		2	2
12	23		Гармонізація компонентів структури характеру: психосоматичний компонент	2		2
	24		Саморозвиток стресостійкості		2	2
13	25		Уроки мудрості		2	2
	26		Рефлексія отриманого досвіду. залік		2	2
<i>Форма контролю – модульна контрольна робота</i>						
Всього годин				23	29	52

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ І "ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ

Заняття 1. В СТУП ДО КУРСУ «ГАРМОНІЗАЦІЯ ХАРАКТЕРУ». Мета: Презентація курсу. *Завдання:* 1. Усвідомлення учасниками предмета й завдань курсу. 2. Формування мотивації духовно-морального саморозвитку з метою гармонізації характеру. 3. Психодіагностика рис характеру учасників (первинний зріз).

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (35 хв): Проблема гармонізації характеру. **ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ:** 1. Психодіагностика рис характеру за методикою «Структура й зміст характеру» (первинний зріз) (40 хв.). 2. Психодіагностика рис характеру за методикою «Малюнок невідомої тварини» (10 хв.). 3. Домашнє завдання (5 хв.).

Рекомендована література: 1, 2, 29, 41, 48, 54, 59, 74, 77, 87, 109.

Питання для самоконтролю:

1. В чому проявляється дисгармонійність характеру особистості?
2. Які є ознаки гармонійного характеру особистості?
3. Навіщо людина має гармонізувати свій характер?

Заняття 2. ЗНАЙОМСТВО З ГРУПОЮ: Мета: самопрезентація усіх учасників групи. *Завдання:* рефлексія рис власного характеру. Практична вправа "Презентуй себе" (90 хв.).

Питання для самоконтролю:

1. Наведіть приклади, коли дисгармонії характеру створювали вам психологічні проблеми.
2. Які риси характеру Вам найбільш заважають у спілкуванні, у житті в цілому?

Заняття 3: ХАРАКТЕР ОСОБИСТОСТІ. КРИТЕРІЇ ГАРМОНІЙНОГО ХАРАКТЕРУ. Мета: Усвідомлення моральних ставлень особистості як основи її гармонійного характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення понять "характер", "гармонія", "гармонійний характер". 2. Усвідомлення сутності моральних відносин до світу як основи гармонійного характеру. 3. Набуття навичок рефлексії своїх сильних і слабких рис характеру. **ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ:** 1. Характер (20 хв.). 2. Моральні ставлення (30 хв.). 3. Поняття "Гармонія" у роботах давньогрецьких філософів (20 хв.). 4. Критерії гармонійності характеру (20 хв.). 5. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (10 хв.):** самоаналіз «Самооцінка гармонійності свого характеру».

Рекомендована література: 5, 24, 37, 39, 48, 53, 55, 85, 86, 87, 90, 99, 100, 101.

Питання для самоконтролю:

1. Характер особистості (визначення). Що є основою формування характеру?
2. Ставлення особистості до себе, до інших, до Бога, до праці, до світу як основа її характеру.
3. У чому проявляються моральні ставлення людини (до себе, до інших, до Бога, до справи)?
4. Як розуміли поняття "Гармонія" давньогрецькі філософи? Що таке «гармонійний характер»?
5. Як Ви розумієте: у чому полягає процес гармонізації характеру?
6. Назвіть критерії гармонійності характеру людини.

Заняття 4. МОРАЛЬНІ СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ – ОСНОВА ЇЇ ГАРМОНІЙНОГО ХАРАКТЕРУ (90 хв.). Мета: розвиток моральних ставлень особистості. *Завдання:* 1. Рефлексія рис характеру в себе й у інших людей. 2. Розвиток довіри до людей. 3. Усвідомлення форм прояву моральних ставлень до себе, до інших людей, до Бога, до справи, до світу в цілому. **ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ:** 1. Вправа "Колір мого характеру" (25 хв.). 2. Психологічна гра "Я довідався про тебе..." (15 хв.). 3. Вправа "Сліпий та поводитир" (5 хв.). 4. Гра «Розмова крізь скло» (5 хв.). 5. Групова робота "Меморандум моральних ставлень" (30 хв.). 6. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 18, 25, 28, 44, 45, 71.

Питання для самоконтролю:

1. Яким критерієм гармонійності відповідає Ваш особистий характер, а яким не відповідає?
2. Як саме Ви особисто працюєте над самовихованням моральних ставлень до світу?

Заняття 5. ДИСГАРМОНІЇ ХАРАКТЕРУ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ. *Мета:* Усвідомлення ознак дисгармоній характеру й розвиток мотивації роботи над собою. *Завдання:* 1. Розгляд проблеми характерологічних дисгармоній. 2. Розуміння психологічних механізмів гармонізації характеру. 3. Самопізнання психологічних механізмів духовного розвитку.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.): 1. Проблема розвитку дисгармоній характеру (20 хв.). 2. Порухення духовно-моральної саморегуляції – психологічний механізм розвитку дисгармоній характеру (20 хв.) 3. Психологічні механізми гармонізації характеру (30 хв.). 4. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 хв.):** психодіагностика за методикою "Духовний потенціал" Е. О. Помиткіна.

Рекомендована література: 3, 4, 14, 16, 19, 21, 30, 31, 32, 38, 40, 46, 50, 56, 57, 58, 60, 61, 63, 65, 78, 79, 102, 103, 108.

Питання для самоконтролю:

1. Психологічні ознаки й чинники розвитку дисгармоній характеру.
2. У чому полягає психологічний механізм розвитку дисгармоній характеру.
3. Типи характерологічних дисгармоній.

Заняття 6. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ. *Мета:* Розвиток мотивації роботи над собою, активізація психологічних механізмів гармонізації характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення власних дисгармонійних проявів. 2. Усвідомлення буттєвої єдності Всесвіту. 3. Розвиток рефлексії, адекватної самооцінки. 4. Набуття навичок модифікації й корекції власної поведінки.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Психологічна гра: "Пересядьте ті, хто..." (10 хв.). 2. Вправа "Гравітаційне поле" (10 хв.). 3. Процедура "Автопортрет по колу": "Я – для інших і для себе" (25 хв.). 4. Рольова гра "Зміна поведінки" (20 хв.). 5. Рольова гра «Дві дороги – обирай» (15). 6. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 47, 66, 67, 88, 105.

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином особисто Ви розвиваєте власну духовно-моральну саморегуляцію?
2. Чи відчуваєте Ви особисто почуття загальної єдності? У чому це полягає?

Заняття 7: ХРИСТІЯНСЬКА АНТРОПОЛОГІЯ: ДУХ, ДУША, ТІЛО.

Мета: Засвоєння основ християнської антропології й принципів гармонізації характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення ієрархічної структури особистості: дух, душа, тіло. 2. Розуміння структури й змісту характеру. 3. Засвоєння принципів гармонізації характеру. 4. Усвідомлення реальної ієрархії підструктур своєї особистості.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.): 1. Структура особистості: дух, душа, тіло (20 хв.). 2. Структура характеру (15 хв.). 3. Принципи гармонізації характеру (35 хв.). 4. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 хв.):** Самоаналіз: Рефлексія власних рис.

Рекомендована література: 6, 7, 8, 11, 26, 27, 64, 84.

Питання для самоконтролю:

1. Опишіть структуру гармонійної особистості.
2. Назвіть і опишіть психологічні механізми гармонізації характеру.
3. Охарактеризуйте принципи інтернальності та «психоелевації»

Заняття 8. АКТУАЛІЗАЦІЯ У ПОВЕДІНЦІ ПРИНЦИПІВ ГАРМОНІЗАЦІЇ ГАРАКТЕРУ. *Мета:* засвоєння й реалізація в практиці спілкування принципів цінності особистості, позитивності та інтернальності. *Завдання:* 1. Розвиток рефлексії власних позитивних і негативних рис. 2. Розвиток навичок визнання власних помилок. 3. Розвиток навичок сприйняття людей з опорою на їх кращі якості. 4. Практика позитивно-інтернального спілкування.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Самоаналіз: 1. Вправа "Провинений" (15 хв.); 2. «Скульптура: Мої дух, душа, тіло» (20 хв.). 3. Рольова гра "Аеропорт" (20 хв.). 4. Рольова гра "Колишній конфлікт" (25 хв.). 5. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 10, 81, 82, 83.

Питання для самоконтролю:

1. Як Ви розумієте принципи позитивності, інтернальності та цінності особистості? Чи дотримуєтеся їх у своєму житті? Як саме?

Заняття 9: ХРИСТІЯНСЬКА АНТРОПОЛОГІЯ: ВЧЕННЯ ПРО МОРАЛЬНІ ЧЕСНОТИ Й ПРИСТРАСТІ. *Мета:* актуалізація моральної потреби, розвиток моральних переконань. *Завдання:* 1. Усвідомлення категорій «моральне почуття», «моральний закон», «совість». 2. Засвоєння святоотецького вчення про моральні чесноти й пристрасті. 3. Усвідомлення тілесних пристрастей черевоугодництва й блуду та чеснот помірності й цнотливості.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв): 1. Мораль і моральність (15 хв.). 2. Совість – внутрішній моральний закон. (10 хв.). 3. Моральні пороки й чесноти людини (5 хв.). 3.1 Пристрасть черевоугодництва – чесноти помірності й стриманості (10 хв.). 3.2 Пристрасть блуду – чеснота цнотливості. (30 хв.). 4. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА** (20 хв.): Рольова гра "Зваблення".

Рекомендована література: 6, 8, 12, 13, 15, 18, 25, 26, 28, 29, 42, 89, 106.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте поняття: «мораль», «моральність», «моральне почуття», «моральний закон», «совість».
2. Що Ви знаєте про святоотецьке вчення про пристрасті й моральні чесноти?
3. Чим загрожує людині блуд?

Заняття 10. ДУХОВНО-МОРАЛЬНЕ САМОУДОСКОНАЛЕННЯ: *Мета:* розвиток мотивації й навичок духовно-морального самоудосконалення. *Завдання:* 1. Набуття навичок усвідомлення, визнання власних помилок та покаяння. 2. Усвідомлення свого відношення до заборон й обмежень. 3. Розвиток здатності до протистояння спокусам. 4. Розуміння шкоди ледарства й мотивація боротьби з лінощами.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Самоаналіз "Покаяння" (20 хв.). 2. Дискусія: "Прояви ледарства в нашому житті й боротьба з лінощами" (20 хв.). 3. Психологічна гра "Заборонний плід" (20 хв.). 4. Процедура "Рекламний ролик". 5. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 8, 36, 44.

Питання для самоконтролю:

1. Які методи Ви застосовуєте для протистояння спокусам черевоугодництва чи блуду?

ЗАНЯТТЯ 11: ХРИСТІЯНСЬКА АНТРОПОЛОГІЯ: ДУШЕВНІ ПРИСТРАСТІ Й МОРАЛЬНІ ЧЕСНОТИ. *Мета:* Набуття навичок диференціації пристрастей і моральних чеснот. *Завдання:* 1. Усвідомлення душевних пристрастей сріблолобства, гніву, зневіри й гордості. 2. Мотивація самовиховання чеснот милосердя, терпіння, лагідності, смиренності. 3. Набуття навичок боротьби зі зневірою.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 МІН): 1. Пристрасть сріблолобства – чеснота милосердя (15 хв.). 2. Пристрасті гніву, осуду – чесноти терпіння й лагідності (20 хв.). 3.

Пристрасті суму, зневіри (15 хв.) – чесноти віри, надії й сили духу. 4. Пристрасті гордині, марнославства – чеснота смиренності (20 хв.). ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (20 хв.): Самоаналіз "Людина після урагану".

Рекомендована література: 7, 15, 51, 59, 69, 91, 93, 96, 98, 107.

Питання для самоконтролю:

2. Як Ви розумієте пристрасть срібллюбства і чесноту милосердя.
3. Які Ви знаєте духовні, психологічні та фізичні методи боротьби зі станами суму, зневіри.
4. Які прояви мають пристрасті гордині, марнославства? Як з ними боротися?

Заняття 12. БОРОТЬБА З ПРИСТРАСТЯМИ. РОЗВИТОК МОРАЛЬНИХ ЧЕСНОТ. *Мета:* Набуття навичок саморозвитку чеснот (позитивних рис). *Завдання:* 1. Розвиток контролю над афектами гніву, злості. 2. Рефлексія негативних рис по їх зовнішніх проявах у поведінці. 3. Усвідомлення можливості різних форм поведінки в складній ситуації. 4. Апробація форм моральної поведінки.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Самоаналіз "Психосинтез" (30 хв). 2. Чарівна казка (30 хв.). 3. Рольова гра (20 хв.). 4. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 9, 26, 27.

Питання для самоконтролю:

1. Які методи особисто Ви використовуєте для протистояння гніву, осуду? Які результати одержуєте?

МОДУЛЬ II "ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ХАРАКТЕРУ"

Заняття 13: ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ХАРАКТЕРУ: ДУХОВНО-МОРАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ. *Мета:* Самовиховання духовно-моральних рис характеру (чесності, альтруїзму, відповідальності). *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності моральних рис. 2. Розвиток совісті, чесності. 3. Самопізнання.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.): 1. Дихотомічність духовно-моральних рис характеру (10 хв.). 1.1. Брехливість – чесність (20 хв.). 1.2. Егоїзм – альтруїзм (20 хв.). 1.3. Відповідальність – екстернальність (20 хв.). 2. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (20 хв.): 2.1. Психодіагностика егоцентризму. 2.2. Самоаналіз «Ревізія чесності».

Рекомендована література: 13, 23, 25, 27, 29, 64, 72, 95, 97.

Питання для самоконтролю:

1. Як боротися з брехливістю, щоб стати чесною людиною?
2. Що таке екстернальність, чим вона шкідлива, і як треба її перевиховувати?
3. Які Ви знаєте шляхи подолання егоїзму?

Заняття 14. САМОРОЗВИТОК ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ. *Мета:* набуття навичок моральної поведінки. *Завдання:* 1. Усвідомлення відповідальності перед собою й перед навколишніми. 2. Розвиток здатності до морального вибору. 3. Апробація форм моральної поведінки. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Вправа «Відповідальність» (незакінчені речення) (20 хв.). 2. Методика "Проблемні ситуації" (30 хв.). 3. Рольова гра: Ситуація стресу (30 хв.). 4. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 10, 12, 15, 16, 18, 28.

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином Ви займаєтесь самовихованням духовно-моральних рис характеру (яких саме)?

Заняття 15: ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ *Мета:* Набуття досвіду самовиховання інтелектуально-креативних рис характеру (позитивного мислення, креативності, принциповості, толерантності). *Завдання:* 1. Усвідомлення сутності позитивного ми-

слення. 2. Усвідомлення дихотомичності інтелектуальних якостей. 3. Гармонізація уразливості. 4. Розвиток креативності, толерантності як форм позитивного мислення.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (75 хв.): 1. Позитивне мислення (20 хв.). 2. Сила подяки (15 хв.). 3. Дихотомичність інтелектуально-креативних рис (5 хв.). 3.1. Ригідність – креативність (15 хв.). 3.2. Конформність – принциповість (10 хв.). 3.3. Педантичність – толерантність (10 хв.). 4. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (15 хв.):** Самоаналіз: «Боротьба з негативними думками».

Рекомендована література: 33, 34, 43, 49, 70, 75, 76.

Питання для самоконтролю:

2. Що таке позитивне мислення і як його розвивати?
3. Що таке ригідність (її прояви) і як її долати?
4. Як Ви розумієте дихотомичність інтелектуально-креативних рис: педантичність – толерантність, конформність – принциповість.

Заняття 16. САМОРОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ. *Мета:* набуття навичок інтелектуально-креативної поведінки. *Завдання:* 1. Усвідомлення своїх інтелектуально-креативних рис характеру. 2. Усвідомлення помилок у сприйнятті людини. 3. Набуття досвіду інтелектуально-креативної поведінки.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Тренінг позитивного мислення "Садівник" (20 хв.). 2. Методика "Альтернативне використання" (5 хв.). 3. Вправа "Творче осяяння" (20 хв.). 4. Вправа "Усвідомлення помилок у сприйнятті людини" (15 хв.). 5. Рольова гра: Продавець і вередливий покупець (20 хв.). 6. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 27, 28, 29.

Питання для самоконтролю:

1. Наведіть приклади боротьби з негативними думками з власного досвіду.

Заняття 17. ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ. *Мета:* Набуття досвіду гармонізації емоційних рис характеру (емоційного інтелекту, емоційної стабільності, упевненості, оптимістичності). *Завдання:* 1. Усвідомлення понять «емоції», «почуття», «афекти», «емоційний інтелект». 2. Розуміння дихотомичності емоційних рис характеру. 3. Розвиток емоційного інтелекту: усвідомлення своїх емоцій, здатності до керування ними, розуміння почуттів іншої людини. 4. Набуття емоційної стабільності й навичок творчої сублімації емоційного негативу.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.): 1. Емоційний інтелект (15 хв.). 2. Дихотомичність емоційних рис (5 хв.). 2.1. Емоційна лабільність – емоційна стійкість (стабільність) (20 хв.). 2.2. Песимістичність – оптимістичність (10 хв.). 2.3. Тривожність – впевненість (10 хв.). 3. Самоконтроль емоцій (10 хв.). 4. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 хв.):** Самоаналіз "Емоційний світлофор".

Рекомендована література: 35, 44, 53, 54, 66, 72, 73, 80, 92.,

Питання для самоконтролю:

2. Дайте визначення понять «емоції», «почуття», «афекти», «емоційний інтелект».
3. Як Ви розумієте дихотомичність емоційних рис: емоційна лабільність – емоційна стійкість, тривожність – впевненість.
4. Як подолати таку негативну рису як песимістичність й стати оптимістом?

Заняття 18. САМОРОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЕЙ. *Мета:* розвиток емоційного інтелекту. *Завдання:* 1. Усвідомлення й рефлексія власних почуттів. 2. Розвиток емоційної стабільності, оптимізму. 3. Набуття навичок емоційно-позитивної поведінки й творчої сублімації емоційного потенціалу.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Вправа "Колір емоцій" (10 хв.). 2. Вправа "У чому мені повезло в житті" (10 хв.). 3. Гумористична розповідь (казка) (25 хв.). 4. Інсценування розповіді (15 хв.). 5. Гра "Песиміст, Оптиміст, Блазень" (20 хв.). 6. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 45, 96, 102, 104, 110.

Питання для самоконтролю:

1. Опишіть свій практичний досвід щодо розвитку емоційного інтелекту: керування своїми емоціями, розуміння почуттів інших людей.

Заняття 19. ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: КОМУНІКАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ.

Мета: формування морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, скромності, поважності до людей). *Завдання:* 1. Усвідомлення рис характеру, які допомагають міжособистісному спілкуванню, і тих, які перешкоджають йому. 2. Розвиток морально-комунікативних якостей. 3. Набуття навичок формулювання "Я-повідомлень".

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.). 1. Моральне спілкування (15 хв.). 2. Основи ефективного поведінки в ситуації словесних нападів (10 хв.). 3. Дихотомічність комунікативних рис (5 хв.). 3.1. Агресивність – доброзичливість (10 хв.). 3.2. Індивідуалістичність – емпатія (10 хв.). 3.3. Демонстративність – скромність (10 хв.). 4. Метод «Я-повідомлення» (10 хв.). 5. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 хв.):** «Відправлення Я – повідомлень».

Рекомендована література: 24, 25, 28, 33, 34, 77, 89, 92, 94, 104.

Питання для самоконтролю:

2. Що таке моральне спілкування, морально-комунікативні якості?
3. Які риси характеру допомагають спілкуванню і які перешкоджають йому.
4. Як Ви розумієте дихотомічність комунікативних рис агресивність – доброзичливість, індивідуалістичність – емпатія.
5. Які способи подолання демонстративності та егоцентризму Ви знаєте?

Заняття 20. САМОРОЗВИТОК МОРАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ.

Мета: набуття практичних навичок моральної комунікації. *Завдання:* 1. Усвідомлення й рефлексія своїх почуттів. 2. Розвиток морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, поваги до інших людей). 3. Набуття навичок емоційної стабільності, доброзичливого реагування. 4. Розвиток навичок надання зворотного зв'язку іншим. 5. Відпрацювання стратегій вирішення конфліктів.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.): 1. Вправа «Моя проблема у спілкуванні» (15 хв.). 2. Вправа «Антидзеркало з фільтром» (15 хв.). 3. Рольова гра "Згладжування конфліктів" (15 хв.). 4. Вправа "Зворотний зв'язок" (10 хв.). 5. Вправа "Доброзичливість" (10 хв.). 6. Рольова гра "Зйомки фільму" (15 хв.). 7. Рефлексія (5 хв.).

Рекомендована література: 18, 19, 20, 28, 29, 44.

Питання для самоконтролю:

1. Опишіть свій практичний досвід щодо використання методу «Я-повідомлень».
2. Опишіть свій практичний досвід (вдалий або невдалий) щодо невіддзеркалювання негативних емоцій.
3. Опишіть свій практичний досвід гармонійного розв'язання міжособистісних конфліктів.

Заняття 21. ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: ВОЛЬОВИЙ КОМПОНЕНТ.

Мета: саморозвиток вольових рис характеру (самоконтролю, організованості, терплячості). *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності вольових рис характеру. 2. Розвиток самоконтролю, здатності до керування своїми почуттями. 3. Набуття навичок вольових дій.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (75 хв.): 1. Поняття «сила волі» (15 хв.). 2. Дихотомічні вольові риси характеру (5 хв.). 2.1. Психічна збудливість («вибуховість») – самоконтроль (10 хв.). 2.1.1 Етапи вольової дії (10 хв.). 2.2. Слабовілля – організованість (10 хв.). 2.3. Імпульсивність – терплячість (10 хв.). 3. Розвиток волі (15 хв.). 4. **ПРАКТИЧНІ**

ВПРАВИ (15 хв.): 4.1. Техніка розвитку волі "Сніданок треба заслужити" (6 хв.). 4.2. «Ледачі вісімки» (4 хв.). 4.3. Вправа «Коло й трикутник» (5 хв.).

Рекомендована література: 54, 59, 72, 73, 74, 77, 80, 82, 84, 88, 89, 90, 91.

Питання для самоконтролю:

1. Що означає поняття «сила волі» і як її розвивати?
2. Опишіть етапи вольової дії.
3. Як Ви розумієте дихотомічність вольових рис характеру слабівілля – організованість імпульсивність – терплячість.

Заняття 22. САМОРОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ. *Мета:* набуття практичних навичок вольової саморегуляції. *Завдання:* 1. Усвідомлення методів розвитку волі. 2. Розвиток навичок постановки мети. 3. Рефлексія й розвиток вольових якостей (самоконтролю, уміння відмовити в необґрунтованому проханні, подолання складних ситуацій).

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 МІН.): 1. Самоаналіз "Самоконтроль" (20 хв.). 2. Вправа "Доведи за мене справу до кінця!" (15 хв.). 3. Вправа "Скажи ні" (15 хв.). 4. Вправа "Складні ситуації" (30 хв.). 5. Рефлексія (10 хв.)

Рекомендована література: 18, 41, 43, 69, 105.

Питання для самоконтролю:

1. Які методи розвитку самоконтролю Ви можете запропонувати, щоб навчитися керувати власними почуттями?
2. Які методи розвитку вольових якостей Ви використовуєте у своєму житті? Які результати?
3. Що допомагає Вам мобілізувати волю у розв'язанні складних ситуацій (наведіть приклади).

Заняття 23. ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ. *Мета:* Набуття досвіду саморозвитку психосоматичних рис характеру (активності, стресостійкості). *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності психосоматичних рис. 2. Засвоєння правил здорового способу життя. 3. Розвиток стресостійкості. 4. Набуття навичок конструктивного реагування в стресовій ситуації.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.). 1. Дихотомічність психосоматичних рис (5 хв.). 1.1. Пасивність – активність (5 хв.). 1.2. Нервово-психічна ослабленість – стресостійкість (17 хв.). 2. Реакції особистості в ситуаціях стресу (15 хв.) 3. Розвиток стресостійкості (10 хв.). 4. Засоби самовідновлення після стресу (10 хв.). 5. Здоровий спосіб життя: психологічні рекомендації (8 хв.). 6. **ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (20 хв.):** релаксація.

Рекомендована література: 30, 35, 47, 52, 58, 77, 80.

Питання для самоконтролю:

1. Які Ви знаєте методи профілактики й розвитку стресостійкості?
2. Що таке невротичність і як з нею боротися?
3. Які існують реакції особистості в ситуаціях стресу? Які з них конструктивні, а які – ні?
4. Які правила здорового способу життя сприяють гармонізації характеру?

Заняття 24. САМОРОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ. *Мета:* набуття практичних навичок подолання стресу. *Завдання:* 1. Усвідомлення методів боротьби зі стресом. 2. Розвиток навичок саморегуляції. 3. Апробація форм поведінки в стресовій ситуації (самоконтролю, подолання складних ситуацій).

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 ХВ.): 1. Диспут: Конструктивне подолання стресу» (15 хв.). 2. Вправа «Ганчіркова лялька й солдат» (5 хв.). 3. Вправа «Перекач напруги» (5 хв.). 4. Вправа: «Напруга – розслаблення» (7 хв.). 5. Вправа «Енергізатор» (5 хв.). 6. Вправа "Лід і вогонь" (8 хв.). 7. Гра «Що? Де? Коли?» (5 хв.). 8. Рольова гра «Фрустраційна толерантність» (25 хв.). 9. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 16, 59, 94, 110.

Питання для самоконтролю:

1. Які методи саморегуляції Ви застосовуєте у стресових ситуаціях?
2. Опишіть свій практичний досвід реагування в стресовій ситуації. Чи був він конструктивним?
3. Які засоби самовідновлення після стресу Ви застосовуєте у своєму житті?

Заняття 25. УРОКИ МУДРОСТІ. Мета: Систематизація отриманих знань. Завдання: 1. Підведення підсумків психологічної роботи. 2. Психодіагностика рис характеру, інтерпретація результатів. 3. Аналіз змін у своєму характері.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (10 хв.). 1. Уроки мудрості. 2. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (70 хв.): Психодіагностика за методикою "Структура й зміст характеру". 3. Рефлексія (10 хв.).

Рекомендована література: 6, 11, 15, 26, 95, 97, 107.

Питання для самоконтролю:

1. Які уроки життєвої мудрості Ви отримали завдяки гармонізації свого характеру?
2. Які маєте плани на майбутнє щодо подальшого самоудосконалення?

Заняття 26 (заключне). РЕФЛЕКСІЯ ОТРИМАНОВОГО ДОСВІДУ.

Ціль: узагальнення отриманих знань і досвіду. Завдання: 1. Перевірка й контроль знань по змісту спецкурсу. 2. Рефлексія отриманого досвіду.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: 1. Письмовий залік (45 хв.). 2. Рефлексивна вправа "Остання зустріч" (45 хв.).

1. Письмовий залік. Ведучий роздає учасникам картки, що містять по 3 запитання за змістом всього курсу "Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці". Час на підготування й написання відповідей – 40 хвилин. Листки з відповідями учасники здають ведучому для перевірки й атестації.

Питання для письмового заліку скомпановані на окремих картках. Кожна картка містить 2 теоретичних запитання та 1 творчо-практичне. Далі представлено загальний список питань (звичайним шрифтом позначено теоретичні запитання, а курсивом позначено творчо-практичні запитання).

ПЕРШИЙ МОДУЛЬ

3. В чому проявляється дисгармонійність характеру особистості?
4. Які є ознаки гармонійного характеру особистості?
5. Навіщо людина має гармонізувати свій характер?
6. Наведіть приклади, коли дисгармонії характеру створювали вам психологічні проблеми.
7. Характер особистості (визначення). Що є основою формування характеру?
8. Ставлення особистості до себе, до інших, до Бога, до праці, до світу як основа її характеру.
9. У чому проявляються моральні ставлення людини (до себе, до інших, до Бога, до справи)?
10. Як саме Ви особисто працюєте над самовихованням моральних ставлень до світу?
11. Як розуміли поняття "Гармонія" давньогрецькі філософи? Що таке «гармонійний характер»?
12. Як Ви розумієте: у чому полягає процес гармонізації характеру?
13. Назвіть критерії гармонійності характеру людини.
14. Яким критерієм гармонійності відповідає Ваш особистий характер, а яким не відповідає?
15. Психологічні ознаки й чинники розвитку дисгармоній характеру.
16. У чому полягає психологічний механізм розвитку дисгармоній характеру.
17. Типи характерологічних дисгармоній.
18. Яким чином особисто Ви розвиваєте власну духовно-моральну саморегуляцію?
19. Опишіть структуру гармонійної особистості.
20. Назвіть і опишіть психологічні механізми гармонізації характеру.
21. Охарактеризуйте принципи інтернальності та «психоелевації»

22. Як Ви розумієте принцип позитивності? Як використовуєте його у своєму житті?
23. Охарактеризуйте поняття: «мораль», «моральність», «моральне почуття», «моральний закон», «совість».
24. Що Ви знаєте про святоотецьке вчення про пристрасті й моральні чесноти?
25. Чим загрожує людині блуд?
26. Які методи Ви застосовуєте для протистояння спокусам чревоугодництва чи блуду?
27. Як Ви розумієте пристрасть срібллюбства і чесноту милосердя.
28. Які Ви знаєте духовні, психологічні та фізичні методи боротьби зі станами суму, зневіри.
29. Які прояви мають пристрасті гордині, марнославства? Як з ними боротися?
30. Які методи особисто Ви використовуєте для протистояння гніву, осуду? Які результати?

ДРУГИЙ МОДУЛЬ

31. Як боротися з брехливістю, щоб стати чесною людиною?
32. Що таке екстернальність, чим вона шкідлива, і як треба її перевиховувати?
33. Які Ви знаєте шляхи подолання егоїзму?
34. Яким чином Ви займаєтесь самовихованням духовно-моральних рис (яких саме)?
35. Що таке позитивне мислення і як його розвивати?
36. Що таке ригідність (її прояви) і як її долати?
37. Як Ви розумієте дихотомічність інтелектуально-креативних рис: педантичність – толерантність, конформність – принциповість.
38. Наведіть приклади боротьби з негативними думками з власного досвіду.
39. Дайте визначення понять «емоції», «почуття», «афекти», «емоційний інтелект».
40. Як Ви розумієте дихотомічність емоційних рис: емоційна лабільність – емоційна стійкість, тривожність – впевненість.
41. Як подолати таку негативну рису як песимістичність й стати оптимістом?
42. Опишіть свій практичний досвід щодо розвитку емоційного інтелекту: керування своїми емоціями, розуміння почуттів інших людей.
43. Що таке моральне спілкування, морально-комунікативні якості?
44. Які риси характеру допомагають спілкуванню і які перешкоджають йому.
45. Як Ви розумієте дихотомічність комунікативних рис агресивність – доброзичливість, індивідуалістичність – емпатія.
46. Які способи подолання демонстративності та егоцентризму Ви знаєте?
47. Опишіть свій практичний досвід щодо використання методу «Я-повідомлень».
48. Опишіть свій практичний досвід (вдалий або невдалий) щодо невіддзеркалювання негативних емоцій.
49. Опишіть свій практичний досвід гармонійного розв'язання міжособистісних конфліктів.
50. Що означає поняття «сила волі» і як її розвивати?
51. Опишіть етапи вольової дії.
52. Як Ви розумієте дихотомічність вольових рис характеру слабовілля – організованість імпульсивність – терплячість.
53. Які методи розвитку самоконтролю Ви можете запропонувати, щоб навчитися керувати власними почуттями?
54. Які методи розвитку вольових якостей Ви використовуєте у житті? Які результати?
55. Що допомагає Вам мобілізувати волю у розв'язанні складних ситуацій (наведіть приклади).
56. Які Ви знаєте методи профілактики й розвитку стресостійкості?
57. Що таке невротичність і як з нею боротися?
58. Які існують реакції особистості в ситуаціях стресу? Які з них конструктивні, а які – ні?
59. Які правила здорового способу життя сприяють гармонізації характеру?

60. Які методи саморегуляції Ви застосовуєте у стресових ситуаціях?
 61. Опишіть свій досвід реагування в стресовій ситуації. Чи був він конструктивним?
 62. Які засоби самовідновлення після стресу Ви застосовуєте у своєму житті?
 63. Які уроки життєвої мудрості Ви отримали завдяки гармонізації свого характеру?
 64. Які маєте плани на майбутнє щодо подальшого самоудосконалення?

ЛІТЕРАТУРА

1. Авдеев Д.А. Нервность: ее духовные причины и проявления / Д.А. Авдеев. 6-е изд. – М.: «МБЦ Серафима Саровского», «Омега», 2009. – 320 с.
2. Аверин В.А. Психология личности. Характер личности / Статьи по психологии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psycharticles.ru/view_post.php?id=520
3. Акцентуация характера и психопатия (классификация Н.Я. Иванова, А.Е. Личко, 1992) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://worldleonard.h1.ru/doc/gipn/gipn_044.html
4. Аллин Валерий. Психопаты: Основные типы по Ганнушкину – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://val000.livejournal.com/117311.html>
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 338 с.
6. Антоний Митрополит Суражский. Человек перед Богом. – М.: Паломник, 2000. – 382 с.
7. Архимандрит Лазарь. Душе, отягощенной духом уныния. – М.: Изд-во Братства Филарета Московского, 2000. – 118 с.
8. Архимандрит Платон (Игумнов). Православное нравственное богословие. – М.: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1994. – 187 с.
9. Ассаджоли Р. Психосинтез: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
10. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. – К.: ІЗМН МО України, 1998. – 204 с.
11. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – М.: Изд. Московской патриархии, 1983. – 1372 с.
12. Боршиевський М.Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: Понятійний апарат. – К., 1993. – 19 с.
13. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности: психологическое исследование. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
14. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
15. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
16. Ворошилов А. Формирование личности и коррекция трудных детей в лоне православной Церкви [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kds.eparhia.ru/www/script/ps18_12_68589236111
17. Ганнушкин П.Б. Избранные труды. – М.: Медицина, 1964. – 292 с.
18. Гармаев А. Этапы нравственного развития ребёнка. – УПЦ Полтавская епархия, Спасо-Преображенский Мгарский монастырь, 2002. – 332 с.
19. Гармаев А. Психопатологический круг семьи. – Волгоград: Офсет, 1999. – 306 с.
20. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения // Методическое пособие для преподавателей / Под ред. Ю.М. Забродина, М.В. Поповой. – М.: Совершенство, 1997. – 169 с.
21. Гурджиев Г.И. Вестник грядущего добра / Г. Гурджиев. – СПб.: Изд. Чернышева, 1993. – 125 с.
22. Давыденко В. Основные начала религиозно-нравственного воспитания / В. Давыденко // Изд. 2. – Харьков, 1905. – 194 с.
23. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4-х т. – СПб.: ТОО «Диамант», 1996. – Т. 4. – 688 с.
24. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 2-е изд. – 176 с.
25. Етичні норми і цінності: проблема обґрунтування / Т.Г. Аболіна, А.М. Єрмоленко, О.О. Кисельова, В.А. Малахов. – К.: Стило, 1997. – 243 с.
26. Зарин С.М. Аскетизм по православно-християнському учению. – М.: Паломник, 1996. – 634 с.
27. Зеньковський В.В. Проблеми виховання в світлі християнської антропології. – М.: Изд-во Свято-Владимирського Братства, 1993. – 223 с.
28. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
29. Как защитить вашего ребёнка? – УПЦ Полтавская епархия Спасо-Преображенский Мгарский монастырь, 2003. – С. 81-87.
30. Карвасарский Б.Д. Неврозы: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1990. – 572 с.
31. Кебриков О.В. Избранные труды. – М.: Медицина, 1971. – 312 с.
32. Ковалев В.В. Патохарактерологічне формування особистості – Психіатрія дитячого віку / По-

- сольство медицины – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.medicus.ru/psychiatry/spec/?cont=nozarticle&art>
33. Костюк Г.С. Избр. психологич. Труды. – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.
 34. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
 35. Кулагина И.Ю., Колуцкый В.Н. Возрастная психология. – М.: Сфера, 2001. – 463 с.
 36. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. – М.: Наука, 1995. – 271 с.
 37. Левитов Н. Д. Психология характера / Н.Д. Левитов. Изд. 3. – М., "Просвещение", 1969.
 38. Лексикони психіатрії ВОЗ: Пер. с англ. / Под общ. ред. В.Б.Позняка. – К. Сфера, 2001. – 390 с.
 39. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
 40. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 208 с.
 41. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях. – К.: Оріяни, 2001. – 223 с.
 42. Малахов В. Этика: Курс лекцій / Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 304 с.
 43. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование: Пер. с англ., предисловие Г.А.Балла. – Киев-Донецк: Институт психології ім Г.С.Костюка, 1994. – 52 с.
 44. Медведева И., Шишова Т. Новые дети. – М., 1998. – 192 с.
 45. Медведева И., Шишова Т. Разноцветные белые вороны. – М., 2004. – 331 с.
 46. Мелехов Д.Е.. Психиатрия и проблемы духовной жизни // Психиатрия и актуальные проблемы духовной жизни. – М.: Свято-Филаретовская высшая православно-христианская школа, 2003. – С. 12-61.
 47. Менделевич В.Д., Соловьёва С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: «МЕД-пресс-информ», 2002. – 607 с.
 48. Михайлов А. Из истории характера // Человек и культура: Индивидуальность в истории культуры. – Г., 1990. – С. 43-72.
 49. Мир словарей – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://mirсловarei.com/content_psy/nevroticheskij-xarakter-26043.html
 50. Морозов Г.В. Психогенные патологические формирования личности. Руководство по психиатрии / Посольство медицины // Психиатрия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicus.ru/psychiatry/spec/?cont>
 51. Мэй Р. Любовь и воля: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 384 с.
 52. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. – 426 с.
 53. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избр. психол. Труды. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1995. – 356 с.
 54. Начала христианской психологии / Отв. ред. Б.С.Братусь. – М.: Наука, 1995. – 233 с.
 55. Национальная психологическая энциклопедия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://vocabulary.ru/dictionary/881/word/%CD%C5%C2%D0%CE%D2%C8%D7>
 56. Невроз. Психоз. Пограничное расстройство. Невротический характер – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.neurosis.psy4.ru/neurchar.htm>
 57. Невротические расстройства – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://medkarta.com/?cat=article&id=22723>
 58. Невротические симптомы. Природа невротических симптомов / психологическая помощь – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psystatus.ru/article.php?id=298>
 59. Неварович В. Терапия души. – М.: Русский хронограф, 2001. – 319 с.
 60. Папуш М.П. Становление и развитие личности. Концепция невротического характера – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://papush.ru/index.php/personality-structure/194-2009-04-22-08-31-43>
 61. Папуш М.П. Становление и развитие личности. К психотерапии невротического характера. Теория и методы - коммуникативный анализ – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://papush.ru/index.php/communication-analysis/233-2010-04-20-12-52-09>
 62. Патохарактерологічні реакції дитячого і підліткового віку / medicalplanet / Психологія – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medicalplanet.su/psixologia/93.html>
 63. Патохарактерологічний тип девіантного поведіння / Зависимости – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://narko-zavisimost.narod.ru/patoharakterologicheskij_tip_deviantnogo_povedeniya
 64. Попов Е. Нравственное богословие для мирян. – М., 1995. – Ч.1. – 540 с.
 65. Пограничное расстройство личности. Библиотека «Психиатрия и неврология» / Институт психотерапии и клинической психологии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part>
 66. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. – К.: Наш час, 2005. – 280 с.
 67. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді /

- Помиткін Е. О. / Дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. – К., 2008. – 560 с.
68. *Психиатрия* и актуальные проблемы духовной жизни. – М.: Свято-Филаретовская высшая православно-христианская школа, 2003. – 165 с.
 69. *Психологія* життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 438с.
 70. *Психология* индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Ю.Б Гиппенрейтер, В.Я.Романова.– М.: Изд-во МГУ, 1982. – 320 с.
 71. *Психология* личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В.Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 480с.
 72. *Психология* личности в условиях социальных изменений / Под ред. К.А.Абульхановой-Славской, М.И.Воловиковой. – М.: ИПАН, 1993. – 103 с.
 73. *Психология* личности: Сборник статей / Сост. А.Б.Орлов. – М.: ООО «Вопросы психологии», 2001. – 192с.
 74. *Психология* личности: словарь-справочник / Под ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: «РУ-ТА», 2001. – 319 с.
 75. *Психология*: Словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
 76. *Психология* личности: Хрестоматия.. – Самара «БАРАХ», 1999. – Т.1. – 448с.
 77. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. – М.: Смысл, 1997.– С. 231-238.
 78. *Психотерапевтическая* энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
 79. Расстройства личности (психопатии) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://01101.ru/index.php/2010-10-04-17-12-23/137-2010-10-05-17-16-55.html>
 80. *Роджерс К.Р.* Клиенто-центрированная терапия: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
 81. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир. – М., 1973. – 123 с.
 82. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
 83. *Рибалка В.В.* Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: Монографія. К.: Деміург, 1998. – 160 с.
 84. *Рибалка В.В.* Особистісний рефлексивно-ціннісно-креативний підхід до розвитку психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти // Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти / Навч.-метод. посібник / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України: За ред. В.В.Рибалки. – К., 2005. – С. 30-42.
 85. Система психических свойств личности темперамент, способности, характер – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yurist-online.com/uslugi/yuristam/literatura/deont/>
 86. Соотношение понятий темперамент, характер, личность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylist.net/difpsi/sootnoh.htm>
 87. Социопсихическая подструктура личности. Характер. Часть 3 / Психология личности. Глоссарий – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychopersonal.kiev.ua/actuellno/Sociopsihicheskaya-podstryktyra-lichnosti>
 88. *Столин В.В.* Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
 89. *Столица З.К.* Воспитание нравственности. – С.-Пб., 1903. – 193 с.
 90. Структура характера – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spb-tei.ru/2005/08/17/struktura-kharaktera>
 91. *Ушинский К.Д.* Человек как предмет воспитания: Опыт педагогической антропологии // Собр. соч. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950. – Т. 8. – 776 с.
 92. *Ушинский К.Д.* Педагогические сочинения:– М.: Педагогика, 1990. – Т. 6. – 528 с.
 93. *Фаворов Н.* Очерки нравственного православно-христианского учения. – К., 1889. – 222 с.
 94. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.
 95. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборн.: Пер. с англ. и нем.- М.: Прогресс, 1990.- 368 с.
 96. *Франкл В.* Доктор и душа: Пер с англ. – СПб.: Ювента, 1997. – 287 с.
 97. *Фромм Э.* Душа человека: Пер. с англ. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
 98. *Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности: Пер с нем., англ.. – М.: Республика, 1994. – 447 с.
 99. Характер, его строение и формирование. Характер и личность– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.follow.ru/article/77>
 100. Характер в структуре личности / А.Я. Психология – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/articles/cmmn/cmmn7>
 101. Характер / Википедия. Сводная энциклопедия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

102. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Карен Хорни: Пер. с англ. В.В. Старовойтова, общ. Ред. Г.В. Бурменской. – М.: Прогресс, 1993. – 478 с.
103. Хорни К. Невроз и личностный рост: Борьба за самореализацию / Пер. с англ. – СПб.: Вост.-Евр. ин-та психоанализа; Б. С. К., 1997. – 316 с.
104. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: Основные положения, исследования и применение / Пер. с англ. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
105. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
106. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
107. Шеховцова Л.Ф. Интеграция научного и религиозного знания в концепцию целостного человека. – СПб., 2003. – 83 с.
108. Шнайдер К. Клиническая психопатология. – К.: Сфера, 1999. – 236 с.
109. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
110. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза: Практические советы психолога. – СПб.: Атон, 2000. – 286 с.