

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

НАТАЛИЯ ПАВЛЫК

**ПСИХОДИАГНОСТИКА
И ГАРМОНИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРА
ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

КИЕВ

Издательство «ЛОГОС»

2013

УДК 159.9.07: 159.3: 378

ББК 88.5: 74.58

П 12

*Рекомендовано в печать ученым советом
Института педагогического образования и образования взрослых НАПН
Украины
(протокол № 9 от 28 октября 2013 г.)*

Рецензенты:

- М. В. Бастун,** кандидат психологических наук, старший научный сотрудник отдела педагогической психологии и психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых НАПН Украины;
- А. В. Алексеева,** кандидат психологических наук, старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории профессиональной ориентации незанятого населения Института подготовки кадров Государственной службы занятости Украины.

Павлык, Н. В.

П 12 Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод. пособие / Наталия Павлык. – К.: Логос, 2013. – 151 с. – Библиогр.: с. 150-151.

Учебно-методическое пособие посвящено проблеме особенностей структуры и содержания характера в юношеском возрасте и предназначено для практических психологов и педагогов для работы с ученической молодежью.

В первом разделе осуществлен теоретический анализ категории «характер» в зарубежной и отечественной психолого-педагогической науке. Важным выводом является то, что характер является психологической предпосылкой и результатом духовно-личностного развития в юношеском возрасте.

Второй раздел посвящен рассмотрению характерологических дисгармоний личности.

В третьем разделе представлена модель структуры характера личности, а также ряд экспериментальных психодиагностических методик исследования особенностей и степени гармоничности характера, которые могут использоваться в условиях учебных заведений.

Четвертый раздел посвящен презентации спецкурса "Гармонизация характера личности в юношеском возрасте". Инновационный учебно-психологический спецкурс направлен на гармонизацию характера современных старшеклассников и студентов путем формирования нравственных отношений, позитивного мышления, обретения навыков нравственного поведения. Методология спецкурса гармонизации характера имеет основой знания о человеке в свете христианской антропологии. Спецкурс сочетает такие формы психологической работы как лекции, дискуссии, психотренинг, ролевые игры.

УДК 159.9.07: 159.3: 378

Павлык Н.В., 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. Проблема развития дисгармоний характера современной молодежи	4
I. ХАРАКТЕР – ПРЕДПОСЫЛКА И РЕЗУЛЬТАТ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ	5
1.1 Исторический очерк исследования проблемы характера личности.....	5
1.2 Характер и темперамент.....	6
1.3. Научное определение категории «характер». Сферы его проявления.....	8
1.4. Структура и содержание характера: дихотомичность характерологических черт ...	11
1.5. Классификации характеров.....	14
1.6. Характер как предпосылка и результат духовно-личностного развития	17
II. ТИПЫ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ДИСГАРМОНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИХ РАЗВИТИЯ	18
2.1. История исследования проблемы развития дисгармоний характера	18
2.2. Типы и факторы патохарактерологического развития личности.....	19
2.3. Психологические особенности невротического характера.....	24
2.4. Нарушение духовно-нравственной саморегуляции личности как психологический механизм развития характерологических дисгармоний	26
III. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ И СТЕПЕНИ ГАРМОНИЧНОСТИ ХАРАКТЕРА	30
3.1 Христианско-антропологическая модель структуры личности.....	30
3.2 Рабочая классификация дисгармоничных характеров.....	31
3.3 Концептуальная модель структуры и содержания характера личности.....	34
3.4 Общие дихотомические критерии гармоничности характера	35
3.5 Методический инструментарий исследования особенностей характера.....	37
IV. ГАРМОНИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	52
МОДУЛЬ I: ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ ГАРМОНИЗАЦИИ ХАРАКТЕРА	54
Занятие 1. Введение в курс «Гармонизация характера».....	54
Занятие 2. Знакомство с группой: самопрезентация характеров.....	57
Занятие 3. Характер человека и критерии его гармоничности.....	57
Занятие 4. Нравственные отношения личности – основа ее гармоничного характера	63
Занятие 5. Дисгармонии характера – актуальная проблема современного человека...	65
Занятие 6. Развитие психологических механизмов гармонизации характера	69
Занятие 7. Христианская антропология: дух, душа, тело	72
Занятие 8. Актуализация в поведении принципов гармонизации характера	76
Занятие 9. Христианская антропология: учение о телесных страстях и нравственных добродетелях ...	78
Занятие 10. Духовно-нравственное самосовершенствование	85
Занятие 11. Христианская антропология: душевные страсти и нравственные добродетели	87
Занятие 12. Борьба со страстями. Развитие нравственных добродетелей	93
МОДУЛЬ II ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ ХАРАКТЕРА	96
Занятие 13. Гармонизация компонентов характера: духовно-нравственный компонент	96
Занятие 14. Саморазвитие духовно-нравственных качеств	102
Занятие 15. Гармонизация компонентов характера: интеллектуально-креативный компонент	104
Занятие 16. Саморазвитие интеллектуально-креативных качеств	112
Занятие 17. Гармонизация компонентов характера: эмоциональный компонент	114
Занятие 18. Саморазвитие эмоционально-позитивных качеств	121
Занятие 19. Гармонизация компонентов характера: коммуникативный компонент	122
Занятие 20. Саморазвитие нравственно-коммуникативных качеств	130
Занятие 21. Гармонизация компонентов характера: волевой компонент	132
Занятие 22. Саморазвитие нравственно-волевых качеств	141
Занятие 23. Гармонизация компонентов характера: психосоматический компонент	143
Занятие 24. Саморазвитие стрессоустойчивости	151
Занятие 25. Уроки мудрости	154
Занятие 26. Рефлексия полученного опыта. Список вопросов для письменного зачета	155
Глоссарий	157
Список использованных источников.....	159

ВСТУПЛЕНИЕ

Проблема развития дисгармоний характера у современной молодежи

Интерес к проблеме характера личности начинается еще с работ древнегреческих философов, которые считают, что характер человека определяет его судьбу. Здоровое развитие личности в юношеском возрасте происходит благодаря формированию нравственного мировоззрения (системы ценностей, убеждений, духовно-нравственной направленности, критического отношения к себе). Нравственное саморазвитие характера становится неотъемлемой частью личностного становления юношества. К сожалению, современная молодежь отличается от предыдущих поколений высоким уровнем развитием интеллекта, информационной осведомленности при отсутствии знаний духовного содержания, что накладывает негативный отпечаток на особенности характера личности современных юношей и девушек [30]. Сегодня в условиях общего падения нравственности в обществе, размытости идеалов, господстве духа цинизма, корысти, разрушении института брака молодой человек вынужден искать адекватные формы взаимодействия с окружающим миром с целью адаптации к социуму. Но приспособление к нравственно-патогенным условиям современной культуры не только не способствует конструктивной коммуникации с окружающими, но напротив, создает дополнительные психологические проблемы, которые, в свою очередь, еще более стимулируют дисгармонизацию личности. Таким образом, «порочный круг» замыкается. Это приводит к вступлению в самостоятельную жизнь инфантильных, духовно-незрелых молодых людей. Эмоциональная неуравновешенность, вспыльчивость, отсутствие самообладания, слабоволие, противоречивость поведения выступают показателями дисгармоничного характера и причинами непонимания между людьми, конфликтов, семейных неурядиц. Но эти психологические проблемы являются лишь печальным следствием развития характерологических дисгармоний личности. Прежде всего, это касается старшеклассников и студентов.

В современном обществе под влиянием ряда деструктивных (стрессовых, экономических, социально-психологических) факторов резко увеличивается процент лиц, страдающих нервно-психическими расстройствами (неврозами, психосоматическими заболеваниями), в основе которых лежат дисгармонии характера. Как справедливо отмечают ряд психотерапевтов, современное общество является духовно нездоровым и психологически деструктивным, поэтому большинство наших современников находятся в состоянии хронического психического дискомфорта. Сегодня имеет место так называемая «невротическая эпидемия» – возрастание количества людей, имеющих невротический характер, который является потенциальной основой невротических расстройств. По данным Всемирной организации здравоохранения 10 % населения больны неврозами, и за последние 65 лет их число возросло в 24 раза. Это только учтенная заболеваемость, которую можно рассматривать как вершину айсберга. Жертвами невротической депрессии становятся как люди преклонного возраста, так и молодежь. Уныние, безрадостность, к сожалению, присущи многим нашим современникам, несмотря на относительную успешность их внешней жизни [1]. Эта печальная статистика акцентирует внимание психологии и педагогики на актуальности решения

проблемы своевременной диагностики и психологической профилактики дисгармоничного характера у молодежи и создания психологических условий духовно-нравственного оздоровления личности в юношеском возрасте.

I. ХАРАКТЕР – ПРЕДПОСЫЛКА И РЕЗУЛЬТАТ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

1.1 Исторический очерк исследования проблемы характера личности

История психологического изучения особенностей характера и его влияния на разные сферы жизнедеятельности человека начинается из работ Платона, Теофраста и Гиппократов. В процессе индивидуального развития под влиянием конституциональных факторов и социального опыта у каждого человека формируются характерные для него стереотипы реагирования и особенности поведения, которые определяют его характер и способствуют адаптации к социуму, поддержке межличностных контактов [28].

Термин «характер» был введен в научную терминологию древнегреческим философом Теофрастом (IV-III в. до н. э.). Характерология – область психологии личности, предметом изучения которой выступает характер. Важнейшими вопросами характерологии являются изучения типов характера с целью прогнозирования поведения человека в разных ситуациях. Характер – это своеобразное интегральное проявление личностных свойств, а потому формирование характера связано с общим развитием личности. В широком смысле под характером надо понимать индивидуальные ярко выраженные и качественно своеобразные психологические черты, которые влияют на поведение и поступки человека [43]. Из этого определения следует, что когда речь идет о характере личности, то имеются в виду ее индивидуально выраженные и структурно целостные психологические черты, которые накладывают определенный отпечаток на все проявления личности, в том числе и на *вектор* личностного развития.

В изучении характера существует два основных направления. В рамках первого направления доминирует представление о детерминации характера индивидуальными характеристиками человека. Сначала ими были особенности мозга. В дальнейшем, благодаря работам Э. Кречмера и У. Шелдона дихотомия «мозг – характер» уступает место дихотомии «тело – характер». Эта традиция оказалась довольно устойчивой. Некоторые типологии характера основаны на признании связи физического и психического компонентов. В рамках этого направления типы характера прямо связывают с типами темперамента, а последние с конституциональными типами. Это – типологии Гиппократов, Ф. Джордано, Э. Кречмера, У. Шелдона, К. Юнга, К. Леонгарда, П. Б. Ганнушкина, А. Е. Личко. Общей основой для этих типологий выступает *мотивационный аспект* личности вне нравственных и этических оценок [16].

Другое направление в изучении характера можно определить как *культурологическое*, которое рассматривает понятия «социальный» и «индивидуальный» характер. Первым кто попробовал развести эти понятия, был Э. Фромм. Индивидуальный характер человека – это то, благодаря чему, люди, принадлежащие к одной культуре, отличаются друг от друга. Э. Фромм подчеркивает, что характер выполняет функцию отбора ценностей и служит для приспособления человека к обществу, поскольку ведущей потребностью человека является потребность связи с окружающим миром. Тем самым в структуре

характера подчеркиваются этический и *нравственный* аспекты личности. Первая типология характеров, основанная на *этических* принципах, принадлежит Платону.

Процесс становления индивидуального характера – это процесс столкновения индивидуальных переживаний человека, обусловленных культурой, с его конституциональными особенностями [41]. Существует ряд определений характера с точки зрения разных подходов. Характер – это: проявление темперамента в определенной социальной среде; сочетание способностей как содержания и темперамента как формы; индивидуальный жизненный стиль (А. Адлер); система мотивов, отношений (устойчивые психические качества, связанные с типичными способами поведения) (А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев); свойства характера – это возможные способы решения личностных проблем (личностный подход); мера уравновешенности внутреннего и внешнего миров личности, особенности адаптации человека к окружающей действительности [16].

Выступая как психологическое образование, характер формируется на протяжении всей жизни человека. Образ жизни обусловлен единством мыслей, чувств, побуждений и действий личности. По мере формирования образа жизни, в результате поступков формируется и характер человека. Большую роль играют общественные условия и жизненные обстоятельства. Непосредственное формирование характера происходит в разных группах (семье, дружеской компании, классе, трудовом коллективе и др.). В зависимости от того, какие ценности культивирует референтная для личности группа, такие соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также зависят от позиции личности в группе. Мы считаем целесообразным рассматривать характер в качестве *предпосылки* и одновременно *результата* личностного развития. Сочетание высокого уровня развития духовно-нравственной и эмоционально-волевой сфер личности обеспечивает духовно-нравственную саморегуляцию поведения, что способствует формированию гармоничного характера, который является отправной точкой дальнейшего гармоничного личностного развития. При нарушении духовно-нравственной саморегуляции мы имеем дело с характерологическими дисгармониями (в частности, патохарактерологическим развитием личности). Таким образом, основой формирования гармоничного характера и, соответственно, конструктивного личностного развития выступает психологический механизм *духовно-нравственной саморегуляции*. Далее приведено теоретическое обоснование выдвинутого положения.

1.2 Характер и темперамент

Анализ данной проблемы целесообразно начать с определения и установления взаимосвязи между категориями «характер» и «темперамент», поскольку характер личности формируется на базе врожденного темперамента.

Темперамент (лат. *tempero* – смешанный в надлежащем соотношении) – это совокупность типологических особенностей, которые проявляются в динамике, скорости и силе реакций, эмоциональном тоне, степени уравновешенности психической деятельности. Научное объяснение природы темперамента было дано И. П. Павловым. Он установил три основных свойства нервных процессов – силу, уравновешенность и подвижность. Их комбинация образует 4 типа высшей нервной деятельности, которым

соответствуют четыре типа темперамента (флегматик, сангвиник, холерик и меланхолик). Однако, как правило, люди имеют смешанные типы темперамента при одном ведущем. Темперамент не определяет черт характера, но между темпераментом и характером существует тесная взаимосвязь [43]: темперамент влияет на развитие черт характера (свойства темперамента способствуют формированию определенных черт и противодействуют развитию других). Существует и обратная зависимость темперамента от характера: благодаря определенным характерологическим чертам человек может сдерживать нежелательные проявления темперамента. Психолого-педагогическая практика показывает, что темперамент может в некоторой степени изменяться под влиянием условий жизни, воспитания и самовоспитания (например, холерик после стрессовых периодов жизни настолько истощается психически, что приобретает ряд особенностей, присущих меланхолическому темпераменту). С другой стороны, и сам темперамент перестраивается под влиянием характера: человек с сильным характером может подавить негативные особенности своего темперамента и контролировать их проявление.

Среди господствующих взглядов на взаимоотношения характера и темперамента можно выделить три основных: отождествление характера и темперамента (Э. Кречмер); противопоставление характера и темперамента, подчеркивание антагонизма между ними (П. Викторов, В. Вирениус); признание темперамента ядром характера, его неизменной частью [37]. Ученые определяют следующие отличия характера от темперамента:

- 1) темперамент возникает биологически, а характер формируется в процессе жизни;
- 2) темперамент является относительно стабильным, а характер может изменяться;
- 3) характер зависит от мотивов и воли, а темперамент – нет.

Отсюда следует вывод, что темперамент является естественной основой характерологических свойств. Однако, при любом темпераменте можно сформировать черты характера, которые не присущи данному темпераменту.

В психологии понятия **ХАРАКТЕР** (от греч. *charakter* – отличительное свойство, черта, признак, печать) означает качество личности, обобщающее совокупность наиболее выраженных, взаимозависимых и устойчивых индивидуальных свойств, которые проявляются в деятельности общения и отношении к людям, к себе, к работе, к миру в целом, определяя типичные для данного человека способы поведения [17; 44].

Современный исследователь К. Р. Клонингер, основываясь на биогенетической концепции структуры личности, выделяет следующие закономерности взаимовлияния темперамента и характера: темперамент состоит из рефлекторной памяти и представляет *эмоциональную* основу личности. Это наследуемые склонности к обучению и эмоциональности, лежащие в основе поведения. Темперамент влияет на динамические проявления привычек, которые проявляются в раннем возрасте и неизменны на протяжении жизни. Он является основой последующего развития характера. Характер – это *концептуальная* основа личности, которая включает высшие когнитивные функции, позволяющие критически оценивать аффективные переживания и приводят к построению мировоззренческих концепций о себе и окружающем мире. Поведение человека состоит как из рефлекторных действий, обусловленных темпераментом, так и из когнитивных установок, которые соответствуют чертам характера, представляющих

собой три кластера дихотомических особенностей в соответствии с личностной направленностью (на себя, на людей, на окружающий мир) (см. табл. 1) [28].

Таблица 1.

Свойство характера	Описание крайних проявлений	
	Высокий уровень проявления	Низкий уровень проявления
Направленность на себя (самонаправленность)	Ответственный	Безответственный
	Целенаправленный	Бесцельный
	Активный	Пассивный
	Дисциплинированный	Недисциплинированный
Направленность на людей (способность к взаимодействию)	Мягкосердечный	Нетерпимый
	Чуткий	Равнодушный
	Помогающий	Эгоистический
	Принципиальный	Приспособленческий
Направленность на окружающий мир (восприятие себя частью окружающего мира)	Творческий	Стандартный
	Интуитивный	Рациональный
	Уступчивый	Упрямый
	Одухотворенный	Практический

Эту идею дихотомичности черт характера мы возьмем за основу логических обоснований при построении концептуальной модели структуры и содержания характера.

Вывод: темперамент представлен в структуре характера такими динамическими характеристиками личности как: *нервно-психическая сила* (сила и уравновешенность нервных процессов), определяющая эмоционально-волевую активность личности, и *экстравертность (или интровертность)*, детерминирующая социально-коммуникативную активность человека. Относительно развития таких подструктур личности как ценностно-мотивационная и духовно-нравственная сферы темперамент значимо не влияет.

1.3 Научное определение категории «характер». Сферы его проявления

Наиболее объективные данные о характере человеку дает его сознательное поведение. Именно по тому, какое из возможных действий выбирает человек в той или иной ситуации, оценивается его характер. Характер – это индивидуальное сочетание важных свойств личности, которые выражают *отношения* человека к действительности и проявляются в его поведении и поступках. Характер является довольно многогранным. Содержание характера представляет личностную *направленность*, которая определяет интересы, убеждение, цели человека. Ряд исследователей считают, что характер представляет собой единство *направленности, воли и образа действий* [12; 19; 20]. Именно направленность лежит в основе единства, целостности, силы характера. Однако, характер и направленность – это не одно и то же. Люди с подобной направленностью могут достигать своих целей совсем разными путями, используя для этого свои способы. Это отличие определяет специфику характера (например, общительным может быть как высоконравственный, так и подлый человек). Наличие жизненных *целей* – главное условие формирования характера. Бесхарактерному человеку присуще отсутствие или неопределенность целей. В сформированном характере ведущим компонентом является система *убеждений*. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения [43].

С. Л. Рубинштейна в своей психологической концепции определяет природу характера через «отношение человека к миру и другим людям» [33, с. 369]. Характер вы-

ражается в значимых отношениях личности, которые регулируют все проявления человека. Поэтому главный вопрос при определении характера, этот вопрос о значимых для человека *ценностях*, которые отражают ту или иную сферу взаимоотношений личности с миром. В характере проявляется *определенность* человека как *субъекта* деятельности, который определенным образом, относится к другим людям и к самому себе. С этой позиции становится понятной твердость и настойчивость человека относительно значимых отношений и бесхарактерность, индифферентность относительно незначимых. Поведение определяется целостной системой отношений, в которой существует определенная иерархия. Таким образом, характерологическими являются свойства, выражающие *систему отношений* человека и накладывающие отпечаток на его поведение. С. Л. Рубинштейн рассматривает систему отношений как механизм личностной саморегуляции. Восприятие мира и поведение человека является функцией содержания сознания (ценностей, отношений, направленности). В меру развития самосознания и обретения жизненного опыта происходит процесс переосмысления жизни, переоценки ценностей. Центральной смысловой характеристикой личности и критерием ее нормального нравственного развития выступает способ ее отношения к другому человеку как к самооценности, реализация которого зависит от способности к *децентрации, самоотдаче, любви*. Показателем духовно-нравственного аспекта отношений выступает способность к нравственному выбору, нравственным поступкам. Таким образом, в основе характера лежит *система отношений* личности к миру, к людям и к самой себе.

Изучить и понять такое сложное понятие, как характер, нельзя, не выделив в нем типичных проявлений (черт). *Черта характера* – это устойчивая форма реагирования, поведения или отношения. Черты характера ярко проявляются в ситуации *выбора* действий или способов поведения. По мнению И. Канта, характер – это форма поведения, которое обеспечивает защиту имеющейся структуры мотивов и выбор в проблемной ситуации [8]. То есть, характер является внешним проявлением структуры мотивов.

Взгляд на характер как индивидуальное сочетание свойств личности, выражающих отношения человека к действительности и проявляющихся в ее поведении дает ключ к пониманию структуры характера, как совокупности черт, а также последовательности их формирования в онтогенезе. Б. Г. Ананьев, основываясь на том, что первой ведущей деятельностью в онтогенезе ребенка является непосредственно-эмоциональное общение с окружающими, считает, что первыми в процессе характерообразования возникают отношения ребенка к другим людям, которые, закрепляясь в жизнедеятельности, превращаются в наиболее общие черты характера – *коммуникативные*. Человек становится субъектом отношений по мере того как он развивается в жизненных ситуациях как объект отношений со стороны других людей. А. Адлер, рассматривая человека как социального индивида, также говорит о чувстве общности, с которого начинается личность [35]. Коммуникативные черты обусловлены тем, насколько человек нужен другим людям. Отношение к людям наглядно выступает в таких чертах характера, как общительность, доверие, доброжелательность. Антиподами этих черт являются замкнутость, недоверие, недоброжелательность.

Если обратиться к онтогенезу психического развития ребенка, то легко убедиться,

что непосредственно-эмоциональное общение ребенка в раннем детстве, заменяется ведущей предметной деятельностью, являющейся основой для формирования соответствующих личностных свойств. А коммуникативные черты становятся внутренним основанием для формирования других черт – *предметно-действенных* (деловых). Они формируются на основе отношений, которые возникают между субъектом и окружающей предметной средой, взаимодействие с которой допускает познание и предметную деятельность. Само принятие ребенком этих отношений в качестве лично значимых способствует формированию *интеллектуальных, волевых и деловых* свойств личности. Последующее их закрепление, способствует формированию соответствующих им черт характера таких как трудолюбие, добросовестность, настойчивость, или противоположных им – лени, небрежности, пассивности. Развитие характера также связано со способностями человека, поскольку формирование таких черт, как трудолюбие, инициативность, организованность, настойчивость происходит в той же деятельности ребенка, в которой формируются и его способности. Расцвет способностей связан с умением настойчиво преодолевать трудности, не падать духом под влиянием неудач, организованно работать, проявлять инициативу. В процессе работы развивается трудолюбие как черта характера. Принципиальность – одно из важных качеств, придающее характеру деятельную направленность.

Третья система отношений – это отношения личности к *самой себе*. Они формируются позднее других, что обусловлено поздним становлением Я-концепции и самосознания. Человеку нужен опыт осознания себя субъектом поведения, чтобы отношения к себе переросли в *рефлексивные свойства характера*. Они наиболее тесно связаны с целями, ценностными ориентациями и выполняют функцию самоотношения, саморегулирования и саморазвития, т.е. выступают основой *самосознания* личности [46]. Отношение к себе проявляется в самооценке своих действий. Трезвая самооценка – одно из условий самосовершенствования личности, что помогает воспитывать в себе такие черты как скромность, принципиальность, самодисциплину. Негативными чертами являются эгоцентризм, гордость и тщеславие. Человек, обладающий этими чертами, невольно создает конфликтные ситуации. Другая нежелательная крайность в характере – это конформизм, страх высказывать свою позицию, отстаивать свои взгляды, что связано с несформированностью чувства достоинства и самодостаточности. Скромность и самокритичность должны сочетаться с чувством человеческого достоинства.

И наконец, четвертая система отношений личности, определяющая ее духовное развитие – это отношения с Богом, способствующие формированию духовно-нравственных оценок («добро», «зло», «хорошо», «плохо») и *духовно-нравственных* качеств личности (совестливости, честности). Позитивными отношениями выступают вера, надежда и любовь к Богу. Именно эти свойства завершают структуру характера и определяют его целостность. Итак, сам онтогенез задает определенную последовательность в формировании черт характера. В сформированном характере выделяют две стороны: *содержание* и *форму* (структуру характера). К содержанию относятся черты, выражающие направленность личности (установки, интересы). Направленность определяется целостной системой отношений и накладывает отпечаток на все поведение челове-

ка. В содержании характера на первый план может выдвигаться определенный компонент в зависимости от уклада жизни, воспитания и требований окружающей среды. Все взаимоотношения человека взаимозависимые. Существование центральных, стержневых отношений и обусловленных ими черт характера имеет важное значение. Невозможно преодолеть отдельные недостатки (например, грубость и лживость) и воспитать отдельные позитивные свойства (вежливость и правдивость), игнорируя центральные отношения человека к людям. Иными словами, воспитывать можно только систему взаимозависимых черт, обращая основное внимание на формирование центральных, стержневых отношений человека. Целостность характера не абсолютна, а личностно-своеобразна, поскольку стержневые отношения не всегда полностью определяют другие [37]. Система отношений человека определяет соответствующие черты характера, которые могут быть либо позитивными, либо негативными.

1.4 Структура и содержание характера: дихотомичность характерологических черт

Исходя из сказанного, мы получаем систему, которая содержит 4 блока черт характера в соответствии с системой отношений личности:

- отношения к *людям* определяют такие черты как: альтруизм, чуткость, уважение к людям или замкнутость, агрессивность, индивидуалистичность;
- отношения к *труду* определяют: трудолюбие, добросовестность, ответственность к делу, креативность, инициативность, настойчивость или противоположные черты – лень, недобросовестность, безответственность;
- отношения к *себе* определяют скромность, самокритичность, достоинство, самоуважение или противоположные черты: эгоцентризм, гордость, тщеславие.
- отношения к *Богу* определяют духовно-нравственную направленность и такие качества: доверие Богу, совестливость, честность или напротив гордость, лживость, своеволие.

Нетрудно заметить, что характерологические черты дихотомичны, то, есть, являются либо позитивными, либо негативными по смыслу. Основой гармоничного характера являются *нравственные отношения* человека к людям, к себе, к Богу, к труду, к природе, к миру в целом. Нравственные отношения – это всегда позитив, внимание, доброжелательность в отношении тех, на кого они направлены. Если в отношениях присутствуют негатив, недоверие или человек игнорирует в своей жизни какого-то человека или Бога, это значит, что нравственные отношения к этому объекту у него не сформированы. Поэтому он будет иметь психологические проблемы, связанные именно с отсутствием этих нравственных отношений. Например, если к кому-то из людей мы чувствуем враждебность, то к нему мы будем проявлять невнимание, нетерпимость, а возможно и грубость.

Нравственное отношение к людям – это внимательность, уважительность, доброта. Именно чувство ценности каждой личности помогает любить людей и проявлять чуткость, альтруизм. Безнравственное отношение к людям проявляется в недоверии, агрессивности, индивидуализме.

Нравственное отношение к себе проявляется в чувстве достоинства и самоуважения, самокритичности, скромности. Чтобы правильно относиться к себе, нужно

сравнивать себя не с большинством людей, а с достойными нравственными людьми, честно признаваться самому себе в своих ошибках. При этом не забывать о том, что ты ценен как личность, хотя и имеешь недостатки, которые нужно исправлять. Основой безнравственного отношения к себе является гордыня, способствующая развитию эгоцентризма, самовлюбленности, тщеславия, или наоборот: хронического чувства вины, страха перед людьми, которые также связаны с гордостью и неприятием себя.

Нравственное отношение к Богу определяет духовную направленность и такие черты: смиренность (от корня "мир", "миролюбие"), любовь, благодарность и доверие Богу. Если человек не верит в Бога, игнорирует Его в своей жизни, значит нравственное отношение к Богу у него не сформировано, следствием чего будут бездуховность, гордыня, неспособность к духовной любви.

Нравственное отношение к вещам, к природе – это аккуратность, бережливость, ответственность за экологию, в то время как халатное отношение к живой и неживой природе способствует развитию небрежности, неряшливости, безответственности.

Нравственное отношение к труду проявляется в трудолюбии, креативности, целеустремленности, умении довести дело до конца, ответственности за свою работу, а безнравственное – в лени, недобросовестности, безответственности, пассивности.

В зависимости от силы волевой активности характеры подразделяются на сильные и слабые. Под "сильным характером" понимается устойчивость эмоционально-волевой саморегуляции. Люди с сильным характером смело принимают решения и реализуют их, имеют выдержку, мужество, смелость. Характер, лишенный *единства* и *устойчивости* называют *бесхарактерностью*, которая бывает «следствием недостатка энергии воли» [7, С. 19]. Формулировка "бесхарактерный человек", означает внутреннюю неопределенность, когда каждый поступок зависит от внешних обстоятельств, а не от самой личности. Если нет характера, то остается лишь внешняя форма поведения. Бесхарактерность обусловлена неразвитостью волевой сферы. Часто такие люди, имея добрые намерения, не добиваются значимых результатов. Волевые качества – это результат воспитания и самовоспитания. Под волей понимается сложный психический процесс, который вызывает активность человека и побуждает его действовать целеустремленно. Воля формирует способность преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Она выступает в таких чертах характера, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество. Однако, следует отметить, что данные черты могут способствовать достижению как конструктивных, так и деструктивных целей. Для этого важно определить, степень нравственной мотивации человека.

Характер формируется и развивается под влиянием воспитания, жизненного опыта человека. И. П. Павлов подчеркивал, что человек – это единая система, способная к саморегуляции и самосовершенствованию. Сам человек должен с юного возраста тренировать свою волю, вырабатывать такие качества, как самообладание, смелость.

Черты характера можно классифицировать в соответствии с таким подструктурам личности как интеллектуальная, волевая, эмоциональная и коммуникативная:

- *духовно-нравственные* (совестливость, честность, альтруизм, ответственность);

- *интеллектуально-креативные* (креативность, глубина, скорость мышления).
- *волевые* (целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, самообладание, дисциплинированность);
- *эмоциональные* (эмоциональность, впечатлительность, оптимистичность);
- *коммуникативные* (общительность, доверие, доброжелательность).

Черты характера формируются в результате многоразовой реализации в поступках человека определенного типа его отношений. Иными словами, привычка проявлять свои отношения тем или иным способом определяет набор характерологических черт.

Рассмотрим подробнее структуру и этапы формирования отношений человека как основу его характера. В теории отношений В. Н. Мясищева личность рассматривается в виде иерархической системы ее отношений [19]. Основанием данной иерархии являются отношения *значимости*, которые базируются на системе личностных ценностей. Неосознанность собственных отношений и чрезмерная эмоциональность приводят к неадекватности отношений, которые не могут обеспечить полноценную регуляцию поведения. Психологические отношения личности в развитом виде представляют собой целостную систему сознательных активных избирательных связей человека с миром. Начальным этапом формирования отношений является уровень *пред-отношения* как первоначальный период возрастающей избирательности. Доминирующим отношением личности выступает ее *направленность* в виде системы потребностей, мотивов, которые определяют убеждение личности. Генезис формирования психологического отношения по В. Н. Мясищеву, можно представить в виде схемы (рис. 1), анализируя которую нетрудно заметить, что блоки 1-4 лежат в неререфлексируемой области «пред-отношения».

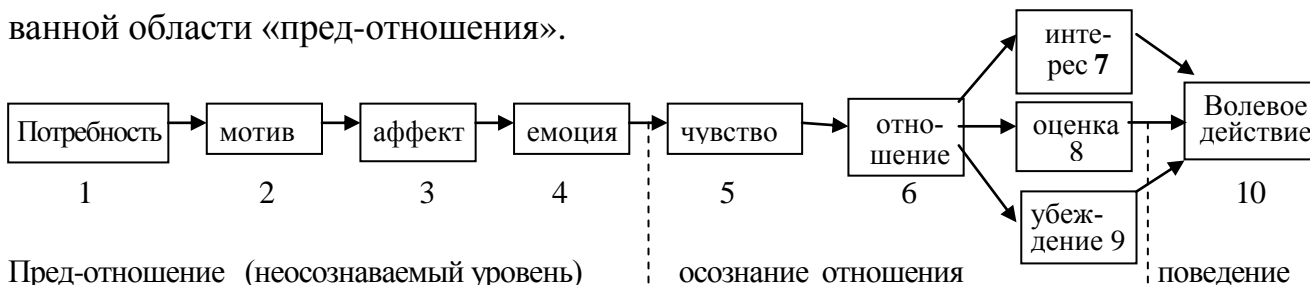


Рис. 1. Генезис развития отношения личности.

На начальном этапе отношение имеет иррациональный, аффективный характер. Оно не доступно осознанию и интеллектуальному осмыслению. Дальнейшее развитие и стабилизация эмоции до уровня чувства дает возможность его фиксации, осознание, рефлексии. Уже на уровне 5-го блока В. Н. Мясищев выделяет дифференциацию чувств на эмоциональные реакции, состояния и отношения. Здесь появляются высшие чувства (интеллектуальные, эстетические, нравственные). Появление осознанного отношения (блок 6) в виде интересов, оценок и убеждений дает возможность осуществления активного волевого действия на поведенческом уровне.

Проследив путь формирования отношения личности, обозначим его детерминирующую функцию в процессе формирования черт характера. Наличие четкой системы сознательных отношений делает возможным формирование адекватных оценок и убеждений личности и, как следствие, развитие зрелых (последовательных, непротиворечивых) поведенческих проявлений, в соответствии с которыми можно дифференцировать чер-

ты характера (устойчивые личностные тенденции, обусловленные системой отношения человека). В случае неосознанности чувств и отношений мы имеем дело с целым спектром неразвитых, инфантильных отношений личности, которые отличаются аффективностью, импульсивностью, непоследовательностью, противоречивостью, фрагментарностью, неадекватностью, что нарушает саморегуляцию поведения и свидетельствует о незрелом или дисгармоничном характере.

Осмелимся предположить, что нарушение отношений человека с миром является следствием несформированности личностно ориентированной (реконструктивной) психотерапии, отмечает, что значимые эмоциональные переживания делают возможным перестройку отношений человека на основе позитивных ресурсов личности [9]. Критериями зрелых отношений является их осознанность и социальность. Итак, особенности системы отношений личности определяют степень гармоничности ее характера.

Далее обоснуем ведущую роль духовно-нравственных отношений в процессе нравственных отношений. Игнорирование нравственных ценностей, подмена их ошибочными ориентирами способствует развитию невротических черт: эгоизма, агрессивности, конформизма и др. Б. Д. Карвасарский развивая идею В. Н. Мясищева под названием формирования характера, который выступает одновременно результатом предыдущего и отправной точкой последующего развития личности.

1.5 Классификации характеров

Совокупность отличительных черт личности составляют тип характера. Основания для типологизации вводятся исследователем для того, чтобы разделить людей на группы по определенным критериям. Критерии для типологизации характеров различаются в зависимости от цели исследования. Так, подобные характеры могут наблюдаться у людей, которые имеют доминирующие волевые или эмоциональные качества. В целом не может быть универсальной классификации характеров. Типологизация характеров выполняет следующие функции: *объяснительную, описательную, терапевтическую* (возможность понять свой характер и управлять поведением) [38].

В соответствии с типологией Э. Кречмера, характер зависит от физического телосложения. Э. Кречмер описал три типа телосложения и соответствующие им типы характера: астеники (слабые) – худые, с длинными конечностями и слабой мускулатурой (соответствующий тип характера – шизотимики – замкнутые, упрямые, неадаптивные); атлетики (присущий борцам) – высокие, широкоплечие, с мощной грудной клеткой и развитой мускулатурой (соответствующий тип характера – иксотимики – спокойные, властные, сдержанные); и пикники – среднего роста, с короткой шеей, большой головой, широким лицом (соответствующий тип характера – циклотимики – контактные, эмоциональные, легко приспосабливаются к новым условиям). На наш взгляд, данная классификация касается более темперамента, чем характера.

По уровню проявления характерологических черт характеры делятся на средние (нормальные), выраженные (акцентуированные) и те, что выходят за пределы нормы (невротические и психопатические). По мнению П. Б. Ганнушкина, нормальный характер – это условность, которая реально не существует, поскольку среднестатистическая

норма создается обществом. Когда выразительность той или иной черты характера достигает предельных величин и оказывается возле границы нормы, возникают *акцентуации характера* – это крайние варианты нормы, результат усиления отдельных личностных черт [2]. А. Е. Личко считает, что акцентуация связана с резким подчеркиванием определенной черты, которая приводит к болезненной чувствительности в отношении одних социальных ситуаций при относительной устойчивости к другим [13]. Как показывают исследования, отношения таких людей к окружающим основываются на индивидуальных особенностях [3]. Важную роль играет своевременная психодиагностика акцентуаций характера, которые под влиянием психотравмирующих факторов способны перерасти в более глубокие изменения характера до уровня психопатии.

Существует типология характеров по критерию адаптации к социальной среде [34]:

1. Гармонично целостный – быстро адаптируется к разным ситуациям, устойчивый в отношениях, волевой, принципиальный.

2. Внутренне конфликтный, но внешне согласованный – отличается противоречивостью между внутренними побуждениями и внешним поведением, которое реализуется в соответствии с требованиями социальной среды с большим напряжением.

3. Внутренне конфликтный со сниженной адаптацией к внешней среде – некоммуникабельный (негативные эмоции отражают конфликт между внутренними побуждениями и социальными обязанностями).

4. Вариативный – адаптируется к любым условиям вследствие неустойчивости позиции и беспринципности (конформная личность).

На наш взгляд данная типология соответствует степени дисгармоничности характера (гармоничный, акцентуированный, невротический и психопатический характер).

Одним из первых, кто четко сформулировал задачу дифференциации характерологических признаков, был П. Ф. Лесгафт. Он пользовался понятиями: характер и тип. Тип трактуется как сознательное *отношение* человека к окружающему миру, степень *его нравственного развития*. Под характером он понимает проявление *воли* человека. Основным критерием данной типологии выступает сочетание нравственной, интеллектуальной и волевой составляющих характера. При этом П. Ф. Лесгафт разграничивает три уровня сознательной деятельности. На первом уровне имеют место действия без нравственных проявлений, на втором – действия по механизму копирования по внешним нравственным основаниям, на третьем – разумно-самостоятельные нравственные действия. Он описал шесть типов характера в детском возрасте [36]:

Ребенок *лицемерного* типа повторяет то, что видит, старается легким способом достичь личных выгод и с помощью ухищрений избегает препятствий и усилий. Отношение к нравственности только внешнее, заучены только общие социальные шаблоны.

Честолюбивый тип отличается хорошей памятью. Чувство первенства является главным стимулом. Отсюда гордость, самоуверенность, стремление властвовать над другими. Скромные серьезные занятия его не привлекают.

У *добродушного* типа развита аналитическая деятельность, привычка размышлять, фантазировать; интересы ориентированы на личность человека, анализ собственных проявлений. При этом существует определенная степень апатии и лени.

Мягко-аморальный: упорно делает все так, как указано; не имеет нравственных понятий. С возрастом формируется узкая *эгоистическая практичность* и бережливость, безразличное отношение ко всему окружающему.

Злостно-аморальный: жестокий, подозрительный, самолюбивый, сосредоточенный на личной защите. Обидчивый, постоянно стремится к сильным впечатлениям. Не склонен размышлять, ему присущи наблюдательность и опытность.

Забитый: имеет слабое абстрактное мышление, ценит свою работу, терпеливый, стыдливый, терпимый к окружающим, правдивый, искренний.

А. Ф. Лазурский рассматривает *уровни развития личности* по критерию способности к самопознанию, к альтруизму. Он отмечает, что *альтруизм*, как проявление духовно-нравственной подпочвы, является показателем гармонии между личностью и средой, а психологическое здоровье человека обеспечивается с помощью идеала бескорыстного отношения к окружающим [20]. Показателем высокого личностного уровня является способность к сознательному определению собственного отношения к явлениям действительности: «Наличие сознательно произведенных принципов (нравственных, социальных) и общего мировоззрения представляет характерную особенность повышения психического уровня» [29, с. 185]. Уровень развития психики возрастает по мере расширения круга интересов личности к заботе о других людях, бескорыстного отношения к природе, а также нацеленности на эстетичные, этические и духовные ценности.

Таким образом, в основу личностного развития положен духовно-нравственный критерий. В. Давыденко предлагает классификацию характеров по критериям стабильности, силы воли и нравственного содержания убеждений, которые определяют формирование добрых и злых характеров. Он выделяет решительный, нерешительный, постоянный и непостоянный типы характеров, которые, в свою очередь могут быть добрыми или злыми [7]. Среди западных концепций наибольшее распространение получила классификация характеров Э. Фромма. Он выделяет *ориентации*, которые являются основой соответствующих им типов характера и выражают социальные установки личности относительно отношения человека к «источникам благ» и способов их достижения [41]. Все ориентации Э. Фромма разделяет на *плодотворные* – творческие, духовно-нравственные, благодаря которым личность осознает свои силы и возможности, и *неплодотворные* при которых человек видит источник благ вовне и выбирает неконструктивные способы их достижения (рецептивная, эксплуататорская, стяжательская и рыночная ориентации) [41]. Анализ данных типологий показывает, что ведущими критериями типологизации характеров выступают *духовно-нравственный* и *эмоционально-волевой*. По нашему мнению, сочетание данных критериев лежит в основе механизма *духовно-нравственной саморегуляции* личности, которая и определяет степень гармоничности характера.

Необходимо добавить довольно важное положение, которое вытекает из предыдущих соображений: формирование характера имеет два основных вектора развития: *конструктивный* (при сформированной духовно-нравственной саморегуляции) и *деструктивный* (при ее отсутствии). Следует отметить, что коммуникативные и интеллектуально-креативные черты могут присутствовать как при конструктивном,

так и при деструктивном развитии личности. В случае деструктивного развития креативность и коммуникабельность выступают в качестве психологической компенсации неспособности человека к духовно-нравственной самоактуализации.

1.6 Характер как предпосылка и результат духовно-личностного развития

Мы определяем понятие "*характер*" как целостное динамическое образование, как систему устойчивых личностных тенденций (черт), основанных на системе отношений человека к себе, к людям, к Богу, к миру в целом, которые определяют его поведение. Характер, как определенный способ мышления и деятельности, является результатом нравственного воспитания личности. Факторами воспитания характера выступают наследственность, темперамент, воспитание, социальная среда, культура, религия [7]. Характер формируется как в результате усвоения ценностей культуры, так и благодаря сознательному самовоспитанию личности. В характере каждого человека существует единство устойчивых и динамических свойств. Характер находит свое выражение не только в поступках и действиях, но и в языке, мимике, а также накладывает отпечаток на внешний вид человека. Привычка проявлять свои отношения тем или иным способом (определенный поведенческий стереотип) определяет набор характерологических черт. В содержании характера на первый план может выдвигаться определенный компонент, который определяет центральные, стержневые отношения и обусловленные ими черты. Именно стержневые отношения детерминируют *вектор направленности личностного развития*. Характер влияет на образ жизни человека и имеет большое значение не только для самой личности, но и для общества. Недаром народная мудрость гласит, что существует закономерность: *поступок – привычка – характер – судьба*. Прежде всего это касается духовно-нравственных черт характера (совести, честности, ответственности, уважения к людям) и эмоционально-волевых качеств (силы воли, самоконтроля), которые обеспечивают механизм духовно-нравственной саморегуляции поведения и определяют гармоничность отношений с другими людьми.

Итак, мы обнаруживаем причинно-следственную связь: на характер влияют воспитание, направленность, темперамент, которые, в свою очередь, подвергаются изменениям в процессе самовоспитания благодаря духовно-нравственным и эмоционально-волевым влияниям со стороны самой личности. Таким образом, получаем цепочку детерминации вектора личностного развития особенностями характера (рис. 2). Итак, характер выполняет важную функцию психологической *предпосылки* и одновременно *результата* духовно-личностного развития. Основным психологическим механизмом детерминации вектора личностного развития выступает механизм *духовно-нравственной саморегуляции*. Поэтому основным показателем гармоничности характера является способность личности к духовно-нравственной саморегуляции.

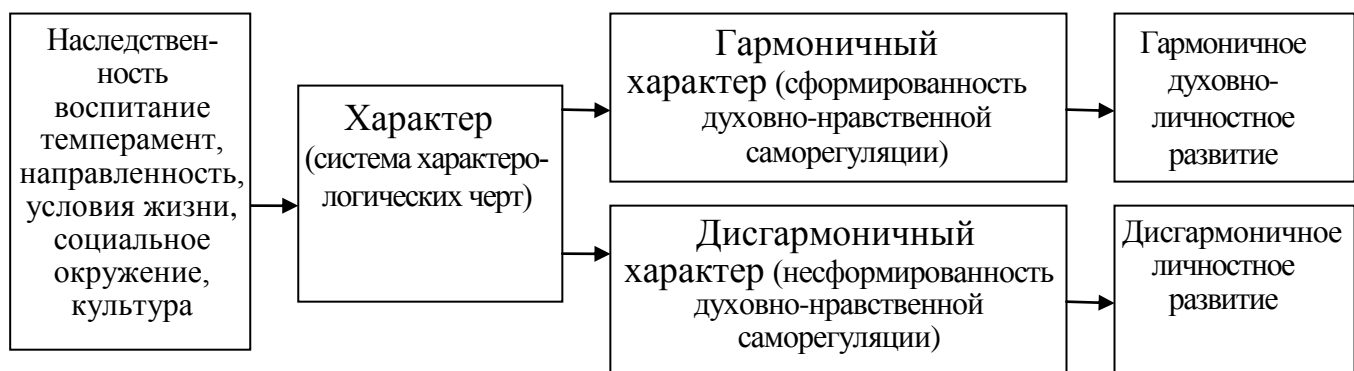


Рис. 2. Характерологическая детерминация вектора личностного развития.

ВЫВОДЫ. Подведем итог сказанному выше. *Характер* – это структура устойчивых психологических свойств (черт), которые детерминируются системой отношений человека к действительности (к людям, к делу, к себе, к Богу) и определяют особенности его поведения. Привычка проявлять свои отношения тем или иным способом определяет набор *характерологических черт*, которые имеют дихотомический характер (могут быть позитивными или негативными).

Содержание характера определяет общее направление развития личности, которое имеет два основных вектора – конструктивный и деструктивный. Вектор конструктивности личностного развития детерминирован степенью развития духовно-нравственных и эмоционально-волевых черт характера, которые выступают основой *духовно-нравственной саморегуляции* личности.

Деструктивное развитие личности представлено целым спектром дисгармоний характера (акцентуаций, невротических характеров, психосоматических расстройств, психопатий). Мы допускаем, что, глубина дисгармоний характера определяется степенью нарушения духовно-нравственной саморегуляции личности. Коммуникативные и интеллектуально-креативные черты могут присутствовать как при конструктивном, так и при деструктивном развитии личности. В случае дисгармоничного личностного развития креативность и коммуникабельность выступают в качестве психологической компенсации и обусловлены не нравственной мотивацией, а мотивами прагматического самоутверждения. Гармоничное сочетание нравственных, эмоционально-волевых интеллектуально-креативных и коммуникативных качеств личности определяет силу и целостность характера. Все эти свойства – результат духовно-нравственного воспитания и самовоспитания человека. Целостный, гармоничный характер выступает надежной предпосылкой и одновременно результатом духовного развития личности.

II. ТИПЫ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ДИСГАРМОНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИХ РАЗВИТИЯ

2.1 История исследования проблемы развития дисгармоний характера

Из предыдущей главы следует, что развитие характера может быть гармоничным (конструктивным), направленным на формирование духовно-зрелой личности, так и дисгармоничным (деструктивным). При нарушении процесса гармоничного развития характера в силу определенных факторов (наследственности, воспитания и др.) происходит формирование характерологических дисгармоний, провоцирующих множество психологических проблем как для самой личности, так и для окружающих.

Уже из давних времен ученые описывали различные варианты дисгармоний устойчивых характерологических черт, которые определяют стиль жизни и отношения человека к себе и другим людям и препятствуют как социальной адаптации, так и конструктивной самоактуализации личности. Целенаправленное изучение патологических характеров началось из конца XVIII века. Французские исследователи Ф. Пинель и Б. Раш описывают людей с измененным, искривленным характером. Английская традиция представлена именем Дж. Причарда, который описал феномен "Нравственного сумасшествия". Дифференциация дисгармоничных характеров определялась, главным образом, социальными и поведенческими критериями. Аномалии личности оценивались с социально-психологических позиций с помощью таких понятий, как асоциальность, агрессивность, отсутствие чувства вины. В соответствии со взглядами Дж. Причарда, в основе аномалий характера лежит искривление нравственных принципов, потеря или значительное снижение самоконтроля, вследствие чего человек обнаруживает неспособность к благопристойному образу жизни [28]. В англоязычных странах учение о дисгармониях характера развивали Б. Карпмен, Д. Гендерсон, К. Маккорд, Х. Клекли и др. Наиболее полно вопрос о патологии характера изучался в России (С. А. Суханов, Э. К. Краснушкин, В. Н. Мясищев) и в Германии (Э. Кречмер, Э. Кан, К. Шнайдер, К. Леонгард) [20]. В России изучение основных форм личностных характерологических дисгармоний началось после судебной реформы 1864 года. В судебно-психиатрической экспертизе был применен термин "*психопатия*" для характеристики отклонений психики, при которых проявляется патология характера, влияющая на поведение, поступки человека при отсутствии грубых психических нарушений. Одним из первых типы психопатий описал П. Б. Ганнушкин. Он приводит описание «антисоциальных психопатов», «патологических лгунов» и др., которые определяет на основании социально-поведенческих характеристик.

Анализ дисгармоний характера целесообразно начать с определения категорий: «патохарактерологическое развитие», «психопатия» и «невротический характер».

2.2 Психологические факторы и виды патохарактерологического развития

Понятие «патохарактерологическое развитие» личности было введено А. В. Кебриковым, неожиданная кончина которого не позволила ему довести до конца разработку своей концепции. Развивая идею П. Б. Ганнушкина, А. В. Кебриков, вводит термин «патохарактерологическое развитие» – развитие личности, приводящее к формированию дисгармоний характера. Г. В. Морозов считает, что патохарактерологическое развитие представляет собой становление *незрелой личности* под влиянием хронических патогенных влияний, негативных социально-психологических факторов (неправильного воспитания, продолжительных психотравм), вызывающих патологические реакции [18]. Итак, определим *патохарактерологическое развитие* как психогенно-патологическое формирование характера личности, связанное с психотравмующими ситуациями и неправильным воспитанием [32]. А. Е. Личко в качестве базиса патохарактерологического развития рассматривает *акцентуированный характер* который представляет собой чрезмерную выраженность некоторых черт, когда девиации личности имеют еще обратимый

характер (могут исчезнуть со временем или быть скомпенсированы) [13].

В психиатрии выделяют несколько уровней патохарактерологических изменений личности: от *невротических* (поверхностный уровень) – связанных с психологическими факторами: стрессами, психотравмами, дефектами воспитания до *психотических* (глубокий уровень) – связанных с генетическими, обменными нарушениями (их лечение осуществляется с применением медикаментозных средств и психотерапии) [33].

Сосредоточим внимание на выделении психологических факторов развития дисгармоний характера. По мнению В. В. Ковалёва, существует два основных психогенных механизма патохарактерологического развития: прямое *стимулирование* неправильным воспитанием тех или иных деструктивных черт (возбудимости, невыдержанности, тревожности) и *закрепление* деструктивных личностных реакций (протеста, отказа, имитации), возникающих вследствие психотравмирующего влияния. В процессе закрепления характерологических отклонений получается определенное их сочетание, которое условно можно назвать «патохарактерологическим синдромом». Например, развитию дисгармоничных черт истерической личности (эгоцентризма, взрывчатости) способствует обстановка обожествления, выполнение всех желаний и прихотей ребенка. Чрезмерная опека способствует развитию повышенной боязливости, уязвимости [10].

При влиянии неблагоприятных условий акцентуации могут трансформироваться в *психопатию* – аномалию характера. *Психопатия* (от греч. *psyche* – душа и *pathos* – болезнь) означает патологию характера, при которой наблюдается значительная выраженность дисгармоничных черт, что приводит к нарушению адаптации человека в обществе [30]. Признаками психопатии выступают: тотальное изменение личности, наличие психических нарушений, относительная стабильность патологических черт характера, выраженность этих черт до уровня нарушения социальной адаптации [1]. Для психопата ограничений не существует. Дисгармоничность, неуравновешенность психопатической личности определяет весь психический облик человека. Интеллект при этом существенным образом не нарушается [32]. Психопатия является основанием предыдущего и одновременно результатом последующего патохарактерологического развития. В отличие от неврозов, связанных с эмоционально значимыми переживаниями, психопатия является довольно стабильной и *более глубинной патохарактерологической дисгармонией*. Обычно в некоторые периоды жизни поведение психопатической личности может частично или полностью декомпенсироваться, но общий аномальный психопатический фон сохраняется. Когда говорят о наличии у кого-то особого характера, тем самым указывают на его однобокость, определенную дисгармонию характера и психики в целом. П. Б. Ганнушкин выделяет следующие типы психопатических личностей: циклоиды, астеники, истероиды, неустойчивые, шизоиды, параноики, эпилептоиды, антисоциальные и конституционно глупые. В разных классификациях можно встретить и другие разновидности типов психопатий: чудаки, фантасты, лжецы, эмоционально равнодушные, депрессивные, возбудимые, истерические, реактивно-лабильные и прочие. К сожалению, наша действительность и современная массовая культура чаще всего является «поставщиками» психопатических личностей. Следует отметить, что существует размытость границ между отдельными типами психопатий.

Поведение психопатов одного и того же типа может быть разным: один параноик может быть признанным ученым, другой – душевнобольным. Исходя из того, что в нерезкой форме те или иные психопатические особенности присущи всем нормальным людям, понятно, что чем резче выражена индивидуальность, тем ярче становятся и присущие ей психопатические черты. Вероятно, поэтому среди людей высокоодаренных, с развитой эмоциональной жизнью и легко возбудимой фантазией оказывается значительное количество несомненных психопатов.

При психопатиях, как писал П. Б. Ганнушкин, имеют место «закрепленные функциональные искривления», которые, по мнению А. В. Кебрикова, могут быть как врожденными, так и приобретенными (возникнуть и закрепиться на протяжении жизни). Выделяют три основных направления в изучении факторов дисгармоний характера личности: наследственное, приобретенное и наследственное + приобретенное [30].

1. Наследственное (врожденное) состояние – появление дисгармоний характера с детства, их неизменяемость на протяжении жизни, сходства характерологических особенностей детей и родителей.

2. Неблагоприятные условия микросоциальной среды (жестокие условия воспитания в детстве, потеря родителей или воспитание в неполной семье, а также с родителями, имеющими неверные педагогические установки, которые не уделяют детям внимания, алкоголиками, асоциальными личностями). Подтверждением этой точки зрения является большое количество исследований, которые показали роль негативных социальных факторов на формирование характера человека. А. Ворошилов говорит о том, что патохарактерологическая личность развивается тогда, когда детская психика запоминает ужасы из жизни своих родителей: пьянство, драки, бранные слова, отсутствие нравственных принципов, когда дети продолжительное время находятся в психотравмирующих условиях или в атмосфере сурового равнодушия, отсутствия заботы, тепла. Поэтому даже во внешне благополучных семьях с высоким уровнем материального достатка при отсутствии доброты и любви вырастают дети с дефектами характера [5]. Кроме того, есть данные о позднем появлении дисгармоничных черт характера в условиях неблагоприятного воспитания и возможность их коррекции в случае устранения деструктивно-психологических факторов. Таким образом, психопатия рассматривается как нажитая, приобретенная на протяжении жизни дисгармония характера.

3. Компромиссная точка зрения, согласно которой имеют место оба фактора развития дисгармоний характера – наследственный и приобретенный. Это было показано еще А. В. Кебриковым, который разделял типы психопатий на ядерную (глубинную, органическую) и краевую (поведенческую).

Психопатия как врожденная или приобретена личностная дисгармония, характеризуется наличием выраженных дефектов нравственной сферы, поведенческими нарушениями, и снижением социально-этического уровня личности. Дисгармоничность характера приводит к тому, что изменяется вся структура психической деятельности человека. В выборе своих поступков он руководствуется не реалистическими мотивами, а существенно измененными мотивами *психопатической самоактуализации*, которыми являются: эгоцентризм, непомерное стремление к признанию и власти, тенденция к до-

минированию, завышенная самооценка, упрямство, уязвимость, нетерпимость, склонность к поискам поводов для разрядки аффективного напряжения. Эти мотивы являются отличительными чертами психопатической личности. Переоценка своих реальных возможностей ведет к тому, что человек ставит себе задачи, которые соответствуют иллюзорной самооценке, превышающей его реальные возможности. Важнейший мотивационный механизм – это стремление к манипулированию окружающими и контролю над ними. Люди из окружения рассматриваются лишь как средства к достижению своих корыстных целей [30]. Понятно, что такая личность будет иметь ряд психологических проблем в близких отношениях. Недаром Курт Шнайдер связывает категорию «психопатия» с понятием «страдание», поскольку от дисгармонии своего характера страдает как сам человек, так и окружающее общество. В соответствии с концепцией К. Шнайдера, психические страдания присущи преимущественно людям, окружающим психопатического индивида (вследствие аморального отношения к ним) [47].

Со временем термин "психопатия" потерял свое клиническое содержание и превратился в обидное прозвище. Поэтому К. Шнайдер предложил найти этому термину надлежащую замену. Новый термин был предложен в Американской классификации психических заболеваний DSM-III как "Расстройство личности", который понимается как «качественные нарушения в социальных взаимодействиях и стереотипах общения, проявляющихся при функционировании индивидуума в любой ситуации» [11, с. 116].

Анализируя содержание характера при разных типах психопатии, мы обратили внимание на то, что есть типы, имеющие особенности, характерные для астенического типа нервной системы (астенические, сензитивные, неврастенические, психастенические, неустойчивые), которые при продолжительном влиянии стресс-факторов развиваются путем *невротизации*, а есть группы *конституциональных* психопатий (шизоиды, эпилептоиды, параноики), которые, имея стенический тип нервной системы, при дальнейшем патохарактерологическом развитии могут перерасти в определенный тип *психозов* (например, усиление шизоидных черт может «доразвиться» до предельного состояния между психическим здоровьем и шизофренией) [4].

Осмелимся предположить, что все типы психопатий, как характерологических дисгармоний, могут быть условно разделены на две группы, создающие психологические предпосылки либо невротического, либо психотического развития личности. Несмотря на то, что психопатическая личность как в одном случае, так и в другом характеризуется снижением социально-этического уровня, поведенческими нарушениями, наличием дефектов нравственной и эмоциональной и волевой сфер, тем не менее, между ними есть принципиальное различие. А именно: в случае астенической нервной системы как предпосылки невротического развития (условно обозначим как «*невротический характер*») мы имеем дело с девиациями преимущественно *эмоциональной и волевой* сфер при незначительных нарушениях духовно-нравственной, в связи с чем обладатели таких характерологических дисгармоний испытывают глубокие эмоциональные страдания (переживания тревожности, депрессии, укоров совести, психической напряженности, гиперответственности или неудачи, связанные со слабоволием, неорганизованностью).

А при конституциональных психопатиях, основанных на стеническом типе нерв-

ной системы (условно назовем «*психопатический характер*») значительно страдает, прежде всего, *духовно-нравственная сфера*, а эмоциональная и волевая остаются относительно сохранными и вместе с интеллектуально-креативными качествами выполняют функцию частичной психологической декомпенсации характерологической дисгармоничности, в результате чего сам психопатический индивид не испытывает душевных страданий, а доставляет их окружающим людям проявлением жесткости, агрессии, эмоционального негатива, гнева. Недаром Р. Миллер выдвинул дифференциально-диагностический признак между неврозом и психопатией именно по нравственному критерию: «Если у больного есть совесть и чувство вины, то это – невроз, у психопата нет ни совести, ни чувства вины, в лучшем случае – только чувство неудобства от тех или иных проявлений собственного психопатического характера» [14, с. 36].

Однако, по мнению современного российского психотерапевта Д. А. Авдеева, при невротическом характере также имеются дефекты *духовно-нравственной сферы*, правда менее выраженные сравнительно с психопатами. От невроза можно долго страдать, пока человек не поймет настоящих причин собственных страданий: своих неверных установок, стереотипов поведения, оценочной шкалы. Единственное, что ему нужно – это *смирение, мир, доброта*. Но именно эти качества и отсутствуют в характере невротика [1]. Часто страдание этих людей длится годами, даже десятилетиями: человек ходит по замкнутому порочному кругу (невротические черты – психологические проблемы – душевные страдания – усиление невротических черт и т.д.).

Таким образом, дисгармоничный характер является причиной психологических проблем любого человека: он приносит душевные страдания носителям невротического характера, создает глобальные проблемы тем, кто находится рядом с представителями психопатического характера и обрекает на одиночество самих психопатических личностей.

Анализируя современные классификации типов психопатий, мы пришли к выводу, что основными факторами развития дисгармоний характера выступает несформированность *духовно-нравственной, эмоциональной и волевой сфер* личности. Девиации *духовно-нравственной сферы* проявляются в бесчувственности к нравственным аспектам явлений жизни, несформированности нравственных отношений, неспособности к несению ответственности, к осуществлению нравственного выбора, к проявлению духовных чувств (сострадания, заботы об окружающих), что является предпосылкой нарушения отношений человека с миром и способствует формированию психопатического характера.

Эмоциональные проявления могут иметь амбивалентную энергетическую направленность: в одних случаях – это активные, стенические эмоции (раздражительности, гнева, агрессивности), в других – их энергетический заряд снижен, эмоции пассивные, астенические (тревожность, депрессия). Волевые дисгармонии связаны с неустойчивостью интересов, частым изменением увлечений, неорганизованностью, слабоволием, неумением противостоять соблазнам [21]. Астенические эмоции в сочетании с неразвитостью волевой сферы становятся факторами развития невротического характера.

По нашему мнению, *духовно-нравственные и эмоционально-волевые дисгармонии* первичны, а все остальные особенности характерологических дисгармоний обусловлены именно нравственными, эмоциональными и волевыми нарушениями. Иными слова-

ми, при формировании той или иной дисгармонии характера имеет место нарушение духовно-нравственной саморегуляции.

2.3 Психологические особенности невротического характера

Психологической предпосылкой невротизации личности является невротический характер как частного случая характерологических дисгармоний. Часто к психологу обращаются клиенты, имеющие психологические проблемы, связанные с невротическим характером. Категория «*невротический характер*» зародилась в русле психоанализа и рассматривалась в связи с потерей человеком психического равновесия, психологического покоя, нервозностью, тревожностью (когда человек сохраняя ясную самокритику, тяготеет своим состоянием, но ничего не может с собой совладать). А. Адлер считал, что невротическое стремление ведет к расширению границ личности и к столкновению с трудностями внешнего мира, в отношениях людей появляется «невротическая сцепка» любовных влечений с жизненными трудностями [21]. В современной психотерапии принято определение *невроза* как психогенного нервно-психического расстройства, которое формируется в результате нарушения значимых жизненных отношений человека [19]. По нашему мнению, это обусловлено тем, что отношения к людям, к себе, к миру, лежащие в основе невротического характера, отличаются противоречивостью, непоследовательностью, что вызывает нарушение социально-психологической адаптации личности.

По данным современных авторов, невроты составляют 20-25 % среди психических заболеваний. К общим проявлениям невротозов относятся: эмоциональные расстройства, расстройства волевых функций [22]. К эмоциональным расстройствам принадлежат неустойчивость настроения, повышенная раздражительность, повышенная чувствительность, впечатлительность. На различные бытовые ситуации такие люди реагируют бурными эмоциональными вспышками, которые потом сменяются депрессией, они также склонны к необоснованным страхам и опасениям. Нарушение волевой сферы проявляются слабостью, неорганизованностью. Разные исследователи (З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорни, В. Франкл, Э. Фромм, А. Маслоу, В.Д. Менделевич) выделяют различные психологические факторы невротического развития личности как: привычка к неадаптивному поведению, вытеснение в бессознательное внутреннего конфликта, бескомпромиссность установок, догматический склад мышления, неумение прогнозировать конфликт и готовиться к нему, неверные стереотипы поведения, неудовлетворенность потребности в самоактуализации, в нахождении смысла своей жизни и др. [15, 16, 20, 40, 41, 45].

В динамике развития невроза выделяют невротическую *реакцию*, острый и затяжной *невроты* и *невротическое развитие* личности. Постепенно в психоанализе появилось размежевание между понятиями “симптоматичный неврот” и “*неврот характера*”, который и является показателем именно характерологической дисгармонии [21].

М. П. Папуш, вводит два основных критерия дифференциации невротических *симптомов* и *черт невротического характера*: это системность, эго-синтонность [24].

- 1) *системность* – это система невротических симптомов, в которой каждый симптом связан с другими, поддерживает их, все симптомы представляют единое целое.

2) *эго-синтонность* означает, что человек *принимает* черты своего невротического характера, «согласен» с ними, относится к ним снисходительно. В случае осознания их как невротических симптомов, он не принимает их в свою личность и относится к ним критически.

Таким образом, мы делаем вывод, что *невротический характер* – это система невротических симптомов, принятых человеком как черты характера собственной личности. Невротическими симптомами выступают такие признаки психологической дезорганизации личности: тревожность, нетерпеливость, раздражительность и другие.

Для К. Хорни убеждение, что характер является основанием для развития невроза, является аксиомой. Она считает, что невротические черты характера формируются с детства в связи с «базальной тревожностью» и служат для ее компенсации. К. Хорни рассматривает роль соперничества и тревоги как факторов развития невротических черт характера и определяет такие виды невротических потребностей человека: в любви и благосклонности, невротические чувства вины и страдания. По нашему мнению, все эти потребности являются нормальными, естественными, если проявляются адекватно ситуации и в разумных пределах. Невротическая личность отличается неадекватностью силы данных потребностей, что определяет непоследовательность и неуравновешенность ее поведения. Говоря о невротической личности, К. Хорни имеет в виду, что базисные признаки невротических характеров вызываются трудностями, которые существуют в западной культуре. По ее мнению, невротичность обусловлена тем, совпадает ли образ жизни человека с общепринятыми социальными образцами поведения. Она описала основные типы невротических склонностей: «движение от людей», «движение против людей» и «движение к людям» [45].

Невротический характер как расстройство личности, становится настолько устойчивым, что под его влиянием происходит перестройка всей личности, в том числе и системы ее ценностей. Владельцу невротического характера его поведение кажется нормальным, поскольку он соотносит его с образом, в котором уже есть патология [21]. Люди с невротическими чертами характера, капризны, эмоционально нестабильны, раздражительны, несчастливы. А. Ворошилов считает, что у невротической личности патологическая самоактуализация выражается в сохранении обычного стереотипа действий, в отходе от перенапряжений и стрессов, нежелательных контактов, в стремлении не потерять личностную независимость. При столкновении с окружающими эти люди в силу своей впечатлительности, низкой толерантности к стрессу, не получая положительного подкрепления, чувствуют себя обиженными [5].

Говоря о причинно-следственной закономерности между невротическим характером и нарушением социализации личности, как и в случае рассмотрения вопроса: что первично – характер или личностное развитие, мы снова возвращаемся к идее «порочного круга»: социально-деструктивные факторы способствуют формированию невротического характера, который нарушает социализацию личности, и именно это становится причиной дальнейшего углубления невротизации. Иными словами, невротический характер выступает одновременно причиной и следствием дисгармоничного личностного развития. М. П. Папуш старается объяснить психологический механизм данной закономерности таким образом: невротический характер находится на поверхности личности

(это своеобразная «периферия личности» с помощью которой человек взаимодействует с окружающими). Почти все люди повернуты друг к другу своими невротическими характеристиками. Поэтому межличностные взаимодействия представляют собой взаимодействия невротических характеров, которые смягчены социальными нормами, дисциплиной. Некоторая часть взаимодействий социально контролируется, и только в области близких межличностных отношений человек проявляет себя «настоящей невротической личностью». Он, как правило, не рефлексивен своих невротических черт характера, поэтому его отношения с социумом отличаются выраженной дисгармоничностью (непоследовательностью, импульсивностью). Невротичность характера противостоит желанию личности развиваться и мешает работать над собой [24].

Г. И. Гурджиев называет невротический характер термином «*искривленная личность*», а гармоничный характер – просто «личность» [6]. Формирование невротического характера он представляет следующей схемой. Человек, как система позитивных задатков, имеет потребность в опосредствовании для того, чтобы взаимодействовать с культурно-социальной средой. Такой опосредствованной системой является воспитание – введение ребенка в контекст культуры, которая позволяет ему адекватно вести себя в разных ситуациях. Воспитание может быть двух видов. В одном случае социокультурные нормы конструктивно согласовывают нравственные задатки ребенка и факторы внешней среды (при правильном развитии личность становится способной к экзистенциальному выбору своего поведения). Но в современном социуме так бывает редко, поскольку большинство воспитателей сами не являются нравственно здоровыми. Поэтому невротические характеры отпечатываются в самом процессе воспитания, и возникает патологический процесс – невротическое развитие личности. В результате формируется невротический характер ребенка, который выполняет функцию не согласования отношений личности со средой, а лишь детерминирует самоподдержку невротической реальности. Это и есть *искривленная личность*. Такая ситуация создает индивидов, которые удовлетворяют лишь внешним социальным требованиям. Об этом пишет М. Фельденкрайз: «Современный социум способствует не максимальному развитию личности, а воспроизведению людей-механизмов, необходимых для поддержки этого социума» [24]. Когда нравственные запросы личности согласованы с социокультурной средой, формируется психологически здоровая личность, а если «воспитанное эго» игнорирует запросы духовно-нравственной сущности, то мы имеем черты искривленной личности, которые объединяются вокруг главной черты в систему невротического характера [25]. Отсюда вывод: социализация в современном обществе стимулирует невротизацию личности. Описанные Л. М. Собчик типы акцентуаций по К. Леонгарду или личностные черты по А. Е. Личко представляют собой эклектичное сочетание невротических личностных черт в структуре характера.

2.4. Нарушение духовно-нравственной саморегуляции – психологический механизм развития дисгармоний характера

По мнению Д. А. Авдеева, духовной основой развития невротического характера является греховное повреждение души, неверное воспитание, вредные привычки. Если

нарисовать портрет «потенциального невротика», это будет целая галерея типов, каждый из которых имеет склонность к переходу скрытых невротических симптомов в реальные. Стыль мышления у таких людей является бескомпромиссным, в оценках присутствует выраженная категоричность [1]. Большинство современных исследователей сходятся в мысли, что невроз – это болезнь личности. Напомним, что невротический характер мы рассматриваем как совокупность устойчивых невротических тенденций (невротических симптомов, нарушающих эмоциональное равновесие и значимые отношения с окружающими), воспринимаемых человеком как черты собственной личности, которые обусловлены искажением системы отношений к себе, к людям, к миру в целом.

Рассмотрим механизм психологической защиты, которая осуществляется с помощью невротических симптомов. Симптом, по мнению психоаналитиков, выступает как защита от сознания некоторых неосознанных стремлений, которые являются социально неодобряемыми, но имеют для личности мощную мотивационную силу. Человек, находясь в ситуации внутреннего конфликта между собственными желаниями и стремлением к социальному одобрению, ощущает негативные эмоциональные переживания: психическое напряжение, тревогу, страх. По нашему убеждению, данная фрустрация кроме сексуальной, как это описано З. Фрейдом, касается и всех других сфер функционирования личности (стрессовых ситуаций, семейных и производственных конфликтов и т.д.). Некоторое время у человека хватает эмоционально-волевых усилий чтобы справиться с такой внутренне-разрушительной ситуацией, но, когда внутриличностный ресурс исчерпан (уровень фрустрации превышает возможности саморегуляции), тогда в ход идут невротические симптомы, с помощью которых ситуация некоторым образом решается. Таким образом, невротический симптом (тревога, страх, беспокойство, нарушение сна и др.) выражает сочетание разнонаправленных тенденций (отвращение к влечению, в котором стыдно себе сознаться, и одновременно защита этого же влечения). Невротические симптомы выражают вытесненные желания и подкрепляются фантазиями, что приводит к противоречивости поведения человека (в виртуальном фантастическом мире он реализует собственную мотивацию, а в реальной жизни придерживается социальных правил) [23]. В этом и проявляется сущность невротического характера: непоследовательность, противоречивость, нелогичность, неуравновешенность поведения, которые обусловлены, по нашему мнению, отсутствием рефлексии своего внутреннего мира, с одной стороны, и слабой духовно-нравственной саморегуляцией, из другой. Именно духовно-нравственная саморегуляция (как функция нравственного самосознания и эмоционально-волевых усилий) дает возможность не только осознать в себе источник психического напряжения, но и дать ему нравственную оценку, исходя из собственной системы ценностей, а не с позиции внешних социальных норм.

Таким образом, к невротическим чертам относятся такие деструктивные особенности характера как сочетание несовместимых тенденций, которые нарушают целостность характера, и проявляются в непоследовательности, противоречивости, нелогичности, неуравновешенности поведения (например, агрессия к любимому человеку). Можно сказать, что в этом случае вследствие отсутствия духовно-нравственного стержня личности, который обеспечивает процессы произвольной саморегуляции поведения, человек подвергает-

ся влиянию мотивационных аффектов, которые не сдерживаются внутриличностными ценностно-нравственными регулятивами. А внешняя нравственно-этическая мотивация социального одобрения не может противостоять стихии неукротимых страстей. Иными словами, речь идет об отсутствии нравственных отношений человека, что приводит к некритичности восприятия личностью, как окружающей действительности, так и себя самой. Нарушение в системе отношений человека определяют невротические черты характера, что проявляется неадекватностью ожиданий относительно действий и чувств со стороны других людей. Например, при отсутствии нравственных отношений к людям (доверия, симпатии, доброжелательности) и влиянии психологической защиты проекции, человек ощущает тревожность по поводу отношений к себе, так как сам относится к окружающим враждебно, агрессивно. В случае чрезмерно сильной мотивации аффилиации и одобрения, которая не сдерживается духовно-нравственной саморегуляцией, механизм таких психологических защит как фантазирование и идеализация приводит к сильной фрустрации и разочарованию (вследствие значительного расхождения между идеализированными (воображаемыми) отношениями и реальным отсутствием подобной идиллии).

Представители психосоматического направления в психологии обратили внимание на определенные черты характера, которые присущи людям с тем или иным заболеванием: например, у гипертоников наблюдаются внутреннее напряжение, стремление к лидерству, эмоциональная неустойчивость; при бронхиальной астме в характере преобладают напористость, нетерпимость; при сосудистых заболеваниях – боязливость, а заболевание щитовидной железы могут быть вызваны неумеренностью во всех поведенческих проявлениях. Д. А. Авдеев говорит о причинно-следственной зависимости между дефектами в нравственной сфере и склонностью к заболеваниям: «У тех, кто имеет склонность к зависти и непомерной страсти к деньгам, нередко развиваются нервно-психические заболевания; за страсть к сладости человек страдает болезнями кишечника, зубов; за непомерность в пище развиваются ожирение, болезни желудка, поджелудочной железы; за унынием следует депрессия; гордость может стать духовной сущностью шизофрении; гнев провоцирует болезни сердечнососудистой системы» [1, С. 305]. Отсюда можно сделать вывод, что в основе разных форм патохарактерологического развития (невротического, психопатического, психосоматического) лежит «характерологическая дефектность» – комплекс деструктивных черт характера, которые являются своеобразным «психологическим механизмом запуска» того или иного нервно-психического заболевания. А саму болезнь можно рассматривать как вторичное явление, следствие дисгармоничности личностного развития. Если локализовать область данной «характерологической дефектности», то видно, что речь идет именно о слабости духовно-нравственной саморегуляции. Таким образом, на основании теоретического анализа научных источников можно сделать вывод, что развитие дисгармоний характера детерминировано несформированностью духовно-нравственной сферы (гордостью, эгоцентризмом, тщеславием, лживостью) и дисгармониями эмоционально-волевой сферы личности (психической напряженностью, гневливостью, эмоциональной неустойчивостью, слабым самоконтролем). Следует сделать оговорку, что проявление данных качеств в разумных границах и в соответствующих ситуациях может быть оправданным, но чрезмерная вы-

раженность их вызывает патохарактерологическое развитие и социально-психологическую дезадаптацию личности. Поэтому комплекс данных черт характера правомерно называть дисгармоничным характером. Признаками дисгармоничного характера выступают: *непоследовательность, нелогичность, противоречивость, неуравновешенность, несогласованность* черт характера. Альтернативой этих черт являются мягкость, уступчивость, смиренность, терпеливость, спокойствие, доброта.

Все сказанное выше позволяет нам сделать следующие **ВЫВОДЫ**:

Основой дисгармоний характера является определенный тип психопатии, которая бывает как врожденной, так и приобретенной в процессе психотравмирующих жизненных событий. Д. Е. Мелехов отмечает, что при психическом заболевании личность проходит ряд уровней – от дисгармонии, декоординации ее структурных частей до их дезинтеграции, распада, деградации личности [14, с. 30]. Акцентуации создают почву, как для невротического, так и психопатического характеров, которые имеют в своей основе несформированность духовно-нравственной саморегуляции.

Патохарактерологическое развитие личности имеет следующие уровни или степени личностных дисгармоний: *акцентуация, невротический характер, психосоматические отклонения, психопатия* (расстройство личности), *пограничные* состояния и *психотизация* (психоз – глубокое расстройство психики, которое проявляется в неадекватности восприятия, патологическом изменении поведения и отношений человека). Психопатия занимает промежуточное место между невротическим и психотическим уровнями дисгармоний личности. Иными словами, невротическая личность характеризуется наличием неглубоких дисгармоний характера, психопатическая – глубокими дисгармониями, а психотическая – частичным или полным распадом личности. Все типы характерологических дисгармоний тесно связаны с категорией «страдание»: психические страдания присущи и невротической личности вследствие її повышенной тревожности, нервно-психической неустойчивости, так и окружающим психопатического индивида людям (вследствие аморального отношения к ним). Основой разных форм патохарактерологического развития (акцентуированного, невротического, психосоматического психопатического, психотического) является «характерологическая дефектность» – комплекс деструктивных и несогласованных черт характера, которые выступают своеобразным «психологическим механизмом запуска» психического заболевания.

Основным психологическим фактором развития дисгармоний характера, является нарушение *духовно-нравственной саморегуляции*. Содержанием дисгармоничного характера выступает комплекс деструктивных черт: гордости, эгоцентризма, тщеславия, недоверие к людям, лживость, безответственность, бессовестность (девиации духовно-нравственной сферы), а также тревожность, гневливость, эмоциональная неустойчивость, слабый самоконтроль (девиации эмоционально-волевой сферы личности). Общими критериями дисгармоничного характера выступают: *непоследовательность, противоречивость* черт, *слабость, жесткость и неуравновешенность* характера.

Альтернативой дисгармоничных черт являются уступчивость, мягкость, спокойствие, смирение, терпеливость, доброта. Воспитание данных качеств лежит в основе психотерапевтической помощи личности.

III. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ И СТЕПЕНИ ГАРМОНИЧНОСТИ ХАРАКТЕРА

3.1 Христианско-антропологическая модель структуры личности

Для построения структуры характера необходимо взять за основу определенную структуру личности, которая является своеобразным «личностным каркасом» для формирования черт характера. Мы будем опираться на иерархическую структуру личности в свете *христианской антропологии*. Эта богословская наука, рассматривающая человека с точки зрения божественного замысла о нем – каким должен быть человек в гармоничном состоянии – разработала модель структуры личности, которую впоследствии позаимствовали психология и медицина. Согласно христианской антропологии, личность состоит из трех основных подструктур: *духа, души и тела*.

Дух представляет собой: 1) *высшее Божественное качество, божественную благодать*, преображающую душу человека и передающую ей *высшие состояния* (веру, надежду, любовь, блаженство); это *Божественная Сила* для развития жизни, для сотворчества с Богом, с природой; 2) это *всеобщая энергия*, животворная сила, составляющая основу явлений; 3) это *источник психической энергии*, обеспечивающий самосознание, рефлексивную, эмоционально-волевую активность. Духовность – это активность духа. Назначение *духа* – общение с Богом и духовным миром.

Подструктура *души* включает мыслительную часть – *разум* (интеллект, познавательные способности), раздражительную часть – *чувства* и желательную часть – *волю*.

К подструктуре *тела* принадлежат ощущения и восприятия, которые составляют область психосоматики. Между духом, душой и телом существует строгая *иерархия*. Тело должно подчиняться душе, душа – духу, дух должен быть погружен в Бога. Такая иерархия подструктур личности является основой гармоничного характера. Так был задуман человек.

Мы считаем целесообразным опираться на данную модель личности в сочетании со структурой личности по Р. Кеттеллу, которая включает интеллектуальную, эмоционально-волевую и коммуникативную сферы личности. Эта модель, хотя и не учитывает духовно-нравственную сферу, однако психологизирует христианско-антропологическую модель, дополняя подструктуру души коммуникативным компонентом. Синтез этих двух структур личности дает нам возможность построить ***структурно-иерархическую модель личности*** (Рис. 3). На основе данной модели определим структуру характера, выделив основные его компоненты. Напомним, что мы рассматриваем характер как динамическое психическое образование, представляющее собой систему устойчивых личностных тенденций. Структурой характера является система кластеров черт в соответствии с подструктурами личности. В соответствии со структурно-иерархической моделью личности, структура характера состоит из 6 компонентов: духовно-нравственного, креативно-интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного и психосоматического, которые содержат соответствующие черты (Рис. 4). Помимо структуры характер имеет и *содержание* (позитивные или негативные черты).



Рис. 3. Структурно-иерархическая модель личности.

Позитивные черты являются показателями гармоничности характера, а негативные – показателями его дисгармоничности.



Рис. 4. Структура характера личности.

Для выделения дихотомических черт – содержательного наполнения структуры характера проанализируем типы характерологических дисгармоний, выделив в них ведущие черты, и соотнесем их с чертами гармоничного характера.

3.2 Рабочая классификация дисгармоничных характеров

В основу типологизации характеров личности нами положен критерий *духовно-нравственной саморегуляции* как показатель гармоничности характера. Классифицировать гармоничные характеры не имеет смысла, поскольку для психолога здесь нет «фронта работ» (человек и сам успешно справляется с жизненными проблемами за счет успешного функционирования духовно-нравственной саморегуляции). Разработанная нами типология касается лишь дисгармоничных характеров. На основе сопоставления типов психопатий по И. П. Ганнушкину, акцентуаций характера по К. Леонарду, Шмишеку, А. Е. Личко и Э. Г. Ейдемиллеру была разработана классификация дисгармоничных характеров, включающая 10 типов. Далее выделены ведущие (стержневые) дисгар-

моничные черты характера каждого из типов на основе духовно-нравственного и эмоционально-волевого критериев, которые являются основой формирования данного типа характерологической дисгармонии и препятствуют полноценному личностному развитию и межличностному взаимодействию с окружающими (Табл. 2).

Таблица 2

Типы дисгармоничного характера и их стержневые черты

Тип дисгармоничного характера	Группа психопатий (по И. П. Ганнушкину)	Тип акцентуации (по Э.Г. Ейдемиллеру)	Тип акцентуации (по А.Е. Личко)	Тип акцентуации (по К. Леонгарду, Шмишеку)	Ведущие (стержневые) дисгармоничные черты характера
Сензитивный	Конституционально-депрессивных Эмотивно-лабильных	Эмоционально-лабильный Сензитивный Меланхолический	Лабильный Сензитивный Циклоидный	Лабильный Экзальтированный Циклотимический Дистимический	Эмоциональная лабильность Пессимистичность Нервно-психическая ослабленность (невротичность)
Психастенический	Астеников	Психастенический	Психастенический	Тревожный	Тревожность Ригидность Пассивность
Неврастенический		Неврастенический	Астено-невротический	Эмотивный	Невротичность Эмоциональная лабильность Слабоволие
Педантичный	Параноидов	Паранояльный	Педантичный	Педантичный	Педантичность Ригидность Корыстность
Возбудимый	Эпилептоидов	Эпилептоидный	Эпилептоидный	Возбудимый	Гордыня Эмоциональная возбудимость (взрывчатость) Агрессивность
Демонстративный	Истероидов	Истероидный	Истероидный	Демонстративный	Эгоцентричность Демонстративность Эмоциональная возбудимость
Шизоидный	Шизоидов	Шизоидный	Шизоидный	Интравертный	Гордыня Индивидуалистичность Эгоцентричность
Гипертимный	Конституционально-возбудимых	Гипертимный	Гипертимный	Гипертимичный	Импульсивность Эмоциональная возбудимость
Неустойчивый	Неустойчивых	Неустойчивый	Неустойчивый	Слабовольный	Слабоволие Экстернальность Лицемерие
Конформный	Конституционально-глупых	Конформный	Конформный	Экстравертный	Конформизм Экстернальность Лицемерие

1. *Сензитивный* тип. Основной признак: повышенная чувствительность, впечатлительность часто сниженное настроение, стыдливость при посторонних людях. Открытым бывает только с теми, кто ему хорошо знаком. Имеет трудности в общении и адаптации в коллективе. Вместе с тем рано формируется чувство ответственности, высокие нравственные требования к себе и к другим. Стержневыми качествами характера являются *эмоциональная лабильность, пессимистичность, невротичность*.

2. *Психастенический* тип отличается склонностью к самоанализу, а также ригидностью, эмоциональной вязкостью и тревожностью, что определяет неспособность к принятию решений. Самоуверенность сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений – с быстрыми действиями в те моменты, когда нужна осторожность. То есть, у этого типа ярко выражена противоречивость характера. Стержневыми качествами являются *тревожность, ригидность, пассивность*.

3. *Неврастенический* тип отличается повышенной чувствительностью, утомляемостью, раздражительностью, эмоциональной лабильностью, которые обусловле-

ны слабостью физического и психического здоровья. Стержневыми качествами являются *невротичность, эмоциональная лабильность, слабоволие*.

4. *Педантичный* тип – ориентирован на себя, склонен к генерации сверхценных идей, других людей оценивает категорически: требовательный, жестокий, злопамятный, капризный и раздражительный. Стержневыми качествами являются *педантичность, ригидность, корыстность*.

5. *Возбудимый* тип – агрессивный, склонен к эмоциональным аффектам, стремится не просто к лидерству, а на роль властителя. устанавливает свои порядки и диктат над другими. В условиях жесткого дисциплинарного режима занимает положение ближайшего подчиненного у лидера, перед которым прогибается. Жестокий по отношению к слабым. Может быть деятельным, настойчивым, продуктивным. Стержневыми качествами являются *гордыня, психическая возбудимость (взрывчатость), агрессивность*.

6. *Демонстративный* тип – привлекает внимание к себе любой ценой, осуществляет немотивированные поступки. Склонен к фантазированию, имеет высокие претензии, которые обусловлены неверным представлением о реальности. Стержневыми качествами являются *эгоцентричность, демонстративность, психическая возбудимость*.

7. *Шизоидный* тип – замкнутый, одинокий, оригинальный, на все имеет своё мнение, отличается «нестандартной логикой», равнодушный к другим людям, не умеет сочувствовать, сдержанный в своих чувствах. Часто впадает в крайности, не слушает советов. Стержневыми качествами являются *эгоцентризм, гордыня, индивидуалистичность*.

8. *Гипертимный* тип. Имеет постоянно приподнятое настроение, повышенную активность, недостаточную дисциплинированность, склонность к аферам. Часто бывает неформальным лидером, имеет разносторонние, но неустойчивые интересы. С легкостью выдерживает жизненные невзгоды. Увлечения поверхностные. Часто переоценивает свои способности, бывает весьма самоуверенным, стремится поразить окружающих. Стержневыми чертами являются *психическая возбудимость, импульсивность*.

9. *Неустойчивый* тип не имеет личностного стержня, зависим от окружающих, действует по образцу, слабовольный, имеет повышенную тягу к развлечениям, к лени. Стержневые качества – *экстернальность, слабоволие, лицемерие*.

10. *Конформный* тип стремится быть как все, приспособливаться, подражать способам поведения. Некритичен к авторитетам. Это тип приспособленца, который ради своих интересов готов предать товарища, но, что бы он не сделал, он всегда найдет оправдание своему поступку. Стержневые качества – *экстернальность, лицемерие, конформизм*.

Опираясь на принцип дихотомичности, в соответствии с каждой деструктивной чертой, которая является признаком дисгармоничного характера, нами были выделены противоположные черты – признаки гармоничного характера. Таким образом, мы получили систему дихотомических черт – содержательных критериев гармоничности характера: гордыня – совесть, экстернальность – ответственность, корыстность – альтруистичность, лицемерие – честность, конформность – принципиальность, ригидность – креативность, педантичность – толерантность, эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность, тревожность – уверенность, пессимистичность – оптимистичность, психическая возбудимость (взрывчатость) – самоконтроль, импульсивность – терпеливость, слабоволие – организованность, агрессивность – доброжелательность, индивидуалистичность – эмпатия, демонстративность – скромность, нервно-психическая ос-

лабленность (невротичность) – стрессоустойчивость, пассивность – активность.

Эти дихотомические черты характера являются *содержательными критериями* гармоничности характера личности. Таким образом, по содержанию характера мы получили 18 дихотомических шкал, которые в были сгруппированы в определенные кластеры характерологических черт в соответствии с подструктурами характера личности.

3.3 Концептуальная модель структуры и содержания характера личности

Дихотомические содержательные критерии гармоничности характера было сгруппировано в соответствии с компонентами структуры характера таким образом:

1. Духовно-нравственный компонент: совестьливость – гордыня, честность – лицемерие, альтруизм – корыстность, ответственность – экстернальность (безответственность).
2. Интеллектуально-креативный компонент: конформность – принципиальность, ригидность – креативность, педантичность – толерантность.
3. Волевой компонент: психическая возбудимость (взрывчатость) – самоконтроль, импульсивность – терпеливость, слабоволие – организованность.
4. Эмоциональный компонент: эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность, тревожность – уверенность, пессимистичность – оптимистичность.
5. Коммуникативный компонент: агрессивность – доброжелательность, индивидуалистичность – эмпатия, демонстративность – скромность.
6. Психосоматический компонент: активность – пассивность, невротичность – стрессоустойчивость.

Итак, на основе построенной структуры и содержания характера мы получили систему содержательных критериев его гармоничности. Иерархическая модель *структуры и содержания характера* личности содержит дихотомические черты – признаки гармоничного или дисгармоничного характера (см. табл. 3).

Таблица 3.

Иерархическая модель структуры и содержания характера личности

Компоненты структуры характера	Содержание характера			
	Деструктивные черты - критерии дисгармоничного характера	Скор.	Конструктивные черты - критерии гармоничного характера	Скор.
Духовно-нравственный	Гордыня	Г.	Совестьливость	С.
	Экстернальность	Экс.	Ответственность	Отв.
	Корыстливость	Кор.	Альтруистичность	Ал.
	Лицемерие	Л.	Честность	Ч.
Интеллектуально-креативный	Конформность	Кон.	Принципиальность	Прин.
	Ригидность	Риг.	Креативность	Кр.
	Педантичность	Пед.	Толерантность	Тол.
Волевой	Психическая возбудимость	Воз.	Самоконтроль	С/к.
	Импульсивность	Им.	Терпеливость	Тер.
	Слабоволие	Слаб.	Организованность	Орг.
Эмоциональный	Эмоциональная лабильность	Лаб.	Эмоциональная стабильность	Эм. ст.
	Тревожность	Тр.	Уверенность	Ув.
	Пессимистичность	Пес.	Оптимистичность	Опт.
Коммуникативный	Агрессивность	Аг.	Доброжелательность	Доб.
	Индивидуалистичность	Инд.	Эмпатия	Эмп.
	Демонстративность	Дем.	Скромность	Скр.
Психосоматический	Невротичность	Невр.	Стрессоустойчивость	Стр/уст
	Пассивность	Пас.	Активность	Акт.

3.4 Общие дихотомические критерии гармоничности характера

Опираясь на типологию характеров, стержневые черты, мы приблизились к определению общих критериев гармоничного и дисгармоничного характеров личности.

С точки зрения духовной православной традиции, гармонизация характера состоит в развитии всех способностей духа: ума (нравственных убеждений), чувств (любви, сострадания), воли (решительности, смелости, силы воли). Твердый характер формируется тогда, когда к нравственным убеждениям присоединяется сила воли: «Разумность, честность и доброта в сочетании с твердостью воли дают человеку непреодолимую силу, которая проявляется в полезной деятельности, в энергичном сопротивлении злу, в стойкости при неурядицах» [7, С. 19]. Показателями гармоничности характера выступают качественные характеристики, которые отражают степень согласованности системы характерологических черт. Как отмечают ряд исследователей, наиболее **общие критерии гармоничности** характера располагаются по осям: нравственная воспитанность – невоспитанность, уравновешенность – неуравновешенность, сила – слабость характера; жесткость – мягкость; целостность – противоречивость характера (Табл. 4). [38]. Они определяются как производные от характерологических черт и представляют собой систему дихотомических шкал, которые отражают целостную картину характера.

Таблица 4.

Общие дихотомические критерии гармоничности характера личности

Критерии гармоничности характера	Скор.	Критерии дисгармоничности характера	Скор.
Нравственная воспитанность	Нр. В.	Нравственная невоспитанность	Н. н/в.
Целостность характера	Цел.	Противоречивость характера	Прот.
Уравновешенность характера	Ур.	Неуравновешенность характера	Неур.
Сила характера	Сила	Слабость характера (бесхарактерность)	Б/хар.
Мягкость характера	М.	Жесткость характера	Ж.

1. Степень развития духовно-нравственного компонента характера определяет *нравственную воспитанность* личности (сформированность нравственных черт, способность к нравственному поведению). Нравственная воспитанность пропорциональна развитию таких черт характера как совесть, ответственность, альтруистичность, честность и имеет обратную зависимость от гордыни, экстернальности, корыстности и лицемерия: $Нр. В. = (С. + От. + Ал. + Ч.) / (Г. + Экс. + Кор. + Л.)$.

2. *Целостность* характера отражает единство и непротиворечивость личности, согласованность ее отношений, последовательность действий человека, следование убеждениям, нравственным принципам, единство слова и дела. Если сильная энергия воли соединяется с правильно развитым умом и добрым, благородным сердцем, такой характер называется *целостным*. Целостность характера обусловлена степенью сформированности совести, ответственности, честности, принципиальности, самоконтроля, организованности и эмоциональной стабильности личности. Условно ее можно представить как среднее арифметическое указанных качеств:

$Цел. = (С. + Отв. + Ч. + Пр. + С/к + Орг. + Эм. ст.) / 7$. О *противоречивости* характера свидетельствует расхождение мотивации и результатами поступков, а также одновременное сочетание противоположных тенденций (например, честности и лице-

мерия, организованности и слабоволия, доброжелательности и агрессивности).

3. *Уравновешенность* характера – это признак сформированности волевой сферы, означает ровность поведения, оптимальное соотношение сдержанности и активности человека и зависит от развития самоконтроля, терпеливости, организованности, эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости: $Ур. = (С/к. + Тер. + Орг. + Эм.ст. + Стр/уст.) / 5$.

Неуравновешенность характера определяется такими качествами как психическая возбудимость, импульсивность, слабоволие, эмоциональная лабильность, нервно-психическая ослабленность (невротичность): $Неур. = (Воз. + Им. + Слаб. + Лаб. + Невр.) / 5$.

4. *Сила* характера – это энергия, с которой человек достигает цели, способность к мобилизации сил при преодолении трудностей, при отстаивании собственных взглядов. Люди с сильным характером инициативны, смело принимают решения и реализуют их, имеют выдержку, мужество. Сила характера определяется степенью уравновешенности характера в сочетании с ответственностью, честностью, принципиальностью и уверенностью: $Сила = (Ур. + От. + Ч. + Пр. + Ув.) / 5$.

Бесхарактерность обусловлена слабостью волевой сферы. Такой человек имеет внутреннюю неопределенность целей, когда каждый поступок зависит более от внешних обстоятельств, чем от самой личности. Часто такие люди, имея добрые намерения, не добиваются значимых результатов. Бесхарактерность определяют экстернальность, конформизм, слабоволие и эмоциональная лабильность: $Б/хар = (Екс. + Кон. + Слаб. + Лаб.) / 4$.

5. *Мягкость* характера в отличие от бесхарактерности проявляется в гибкости поведения в связи с доброжелательным отношением, уважением к другим людям. Мягкий характер определяется сочетанием совестливости, альтруизма, толерантности, доброжелательности и эмпатии: $М. = (С. + Ал. + Тол. + Доб. + Эмп.) / 5$.

Жесткость свидетельствует об упрямстве и негибкости характера, которые обусловлены гордыней, негативным отношением к окружающим (агрессивностью, индивидуалистичностью), усиленных развитой волей (самоконтролем, организованностью, стрессоустойчивостью): $Ж. = (Г. + С/к + Орг. + Аг. + Инд. + Стр/ст.) / 6$.

Гармоничный характер представляет собой *целостную и завершенную структуру* черт, где каждая черта выражает определенное *нравственное отношение* личности к действительности. Соответствие характера критериям его гармоничности определяет конструктивность личностного развития. Критериями гармоничности характера являются: нравственная воспитанность целостность, сила, уравновешенность, мягкость характера, обусловленные сформированностью духовно-нравственной саморегуляции.

Указанные свойства характера находятся в сложном, иногда противоречивом соотношении. Наличие гармоничного характера – это результат правильного духовно-нравственного воспитания и самовоспитания человека. В этой связи совсем иное содержание получают жизненные формулы: «хороший» и «плохой» характер. Так называемый «плохой» – это характер незавершенный, он не имеет целостности, в силу отсутствия определенных конструктивных черт. И напротив, «хороший» характер, это всегда завершенная целостная структура, в которой присутствуют и хорошо согласованы все основные гармоничные черты.

3.5 Методический инструментарий исследования особенностей характера

Мы рассматриваем характер как функцию, производную от системы отношений и сформированности психологических сфер личности, детерминированных влиянием наследственности, темперамента, воспитания, направленности, условий жизни и социальной средой. В зависимости от особенностей структуры и содержания характер может быть гармоничным и определять конструктивное личностное развитие, и дисгармоничным, определяющим развитие личностных дисгармоний.

Содержанием дисгармоничного характера выступает комплекс деструктивных характерологических черт: гордости, эгоцентризма, тщеславия, недоверия, лукавства, безответственности (девиации духовно-нравственного компонента), а также тревожности, гневливости, эмоциональной неустойчивости, слабого самоконтроля (девиации эмоционального и волевого компонентов характера).

Характер как динамическая система устойчивых черт выступает результатом предыдущего и отправным пунктом последующего развития личности. Определяющим фактором гармоничности характера выступает степень сформированности психологического механизма духовно-нравственной саморегуляции, которая осуществляется за счет взаимосогласованного функционирования духовно-нравственного, эмоционального и волевого компонентов характера, что схематически отображено в модели исследования характера личности (Рис. 4).

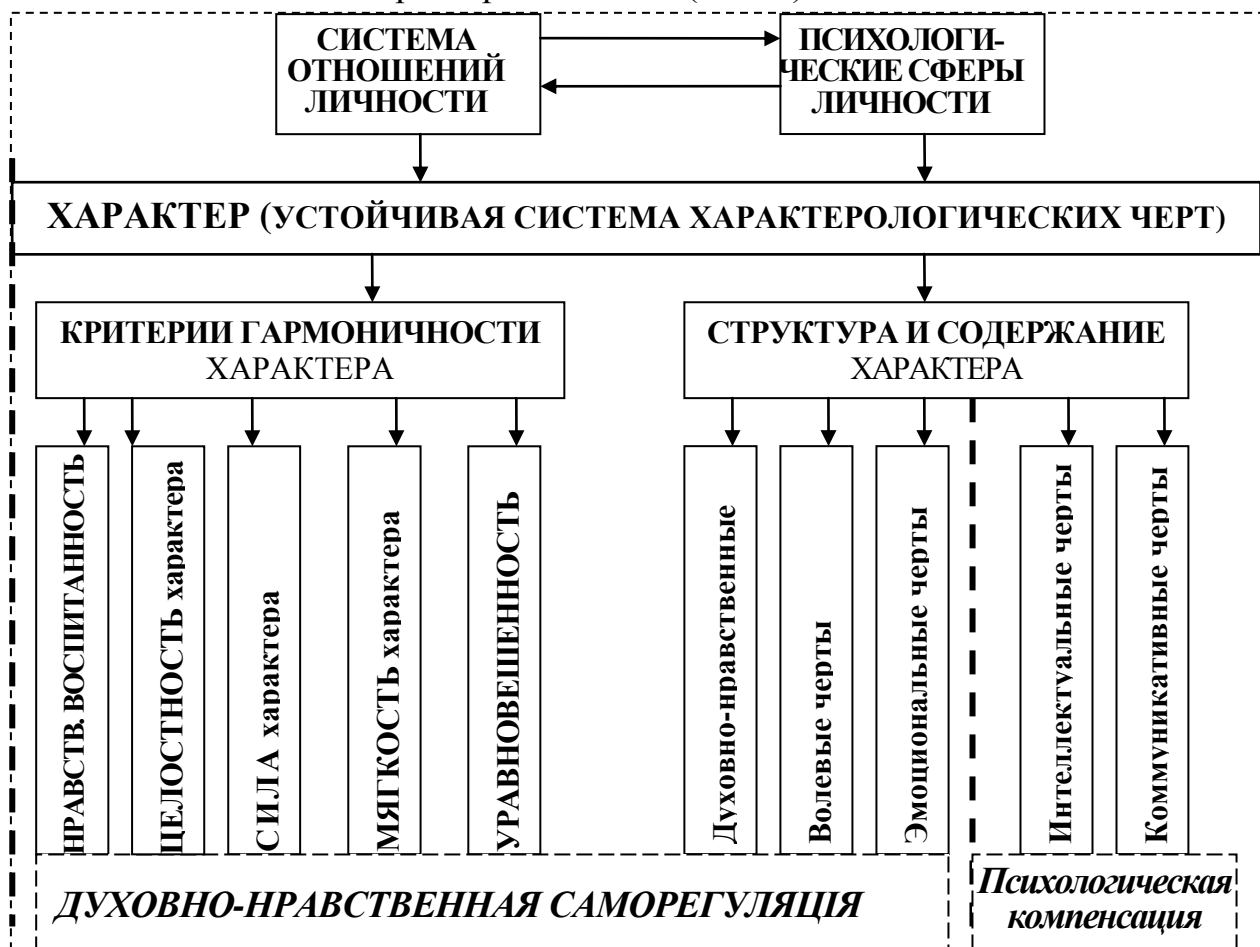


Рис. 4. Концептуальная модель исследования характера личности.

Опираясь на концептуальную модель, была выделена система психологических феноменов, критериев, показателей гармоничности характера и разработан психодиаг-

ностический инструментарий исследования особенностей характера личности (табл. 5).

Следует отметить, что в состав духовно-нравственной сферы кроме духовно-нравственных черт характера входит духовно-нравственное сознание, которое содержит духовный потенциал, мотивацию к духовно-нравственному развитию, духовную направленность, религиозную потребность и нравственную самооценку личности. Именно эти подструктуры духовно-нравственного сознания осуществляют детерминирующее влияние на гармонизацию характера, определяя его духовно-нравственную воспитанность.

Таблица 5

Психологические феномены, критерии показатели и психодиагностический инструментарий

Психол. феномены	Подструктура личности		Психологические критерии	Психологические показатели	Психодиагностический инструментарий	
ДУХ Духовно-нравственная сфера личности	Духовно-нравственное сознание		Духовный потенциал	Реализация веры, надежды, любви, добра, красоты, истины	Методика Э. О. Помыткина «Духовный потенциал»	
			Мотивация духовно-нравственного развития	Мотивация нравственного совершенствования Религиозная потребность Патриотичность	Эмпирическая анкета «Мотивация духовно-нравственного развития»	
			Направленность личности	Система отношений личности: к Богу, к людям, к делу, к себе	Эмпирическая методика «Личностная направленность»	
			Нравственное самосознание	Нравственная самооценка	Модифицированная методика ОСАН	
ДУША	Духовно-нравственные черты	Дисгармоничные	Эгоцентризм	Гордыня, экстернальность, корыстность, лицемерие	Эмпирический опросник «Структура и содержание характера»	
		Гармоничные	Совестливость, ответственность, альтруистичность, честность			
	Интеллектуально-креативные	Дисгармоничные	Конформность, ригидность, педантичность	Принципиальность, креативность, толерантность		
		Гармоничные	Психическая возбудимость, импульсивность, слабоволие			
	Волевые черты	Дисгармоничные	Самоконтроль, терпеливость, организованность	Эмоциональная лабильность, тревожность, пессимистичность		
		Гармоничные	Эмоциональная стабильность, уверенность, оптимистичность			
	Эмоциональные черты	Дисгармоничные	Агрессивность, индивидуальность, демонстративность	Доброжелательность, эмпатия, скромность		
		Гармоничные	Нервно-психическая ослабленность (невротичность) пассивность			
	Коммуникативные черты	Дисгармоничные	Стрессоустойчивость, активность, хорошее самочувствие	Нравственная невоспитанность, неуравновешенность, противоречивость, слабость, жесткость характера		
		Гармоничные	Нравственная воспитанность, уравновешенность, целостность, сила, мягкость характера			
	ТЕЛО	Психосоматические черты	Дисгармоничные	Нравственная невоспитанность, неуравновешенность, противоречивость, слабость, жесткость характера		Модифицированная методика ОСАН
			Гармоничные	Нравственная воспитанность, уравновешенность, целостность, сила, мягкость характера		
Общие критерии гармоничности характера			Дисгармоничные	Нравственная невоспитанность, неуравновешенность, противоречивость, слабость, жесткость характера	Модифицированная методика ОСАН	
			Гармоничные	Нравственная воспитанность, уравновешенность, целостность, сила, мягкость характера		

Нами разработан методический инструментарий исследования особенностей и степени гармоничности характера, который состоит из 6 психодиагностических методик:

1. Эмпирическая анкета «Мотивация духовно-нравственного развития»;
2. Методика Э. О.Помыткина «Духовный потенциал личности»;
3. Эмпирическая методика «Личностная направленность»;
4. Методика исследования эгоцентризма личности за методом незаконченных предложений;
5. Модифицированная методика ОСАН;
6. Эмпирический опросник «Структура и содержание характера».

Описание методик исследования.

1. Авторская анкета «**Мотивация к духовно-нравственному развитию**» направлена на изучение мотивационных характеристик личности относительно духовно-нравственного развития. В состав анкеты включен ряд вопросов, которые касаются степени религиозности, патриотизма, мотивации духовно-нравственного развития и чувства счастья.

Текст анкеты приведен далее.

1. Стремитесь ли Вы к духовно-нравственному самосовершенствованию?
а) нет, б) не уверен, в) да, стремлюсь.
2. Стараетесь ли Вы воспитывать свой характер? а) нет, б) изредка, в) постоянно.
Если да, то какие черты? _____
3. Пытаетесь ли Вы избавиться от каких-либо черт характера? а) нет, б) не уверен, в) да.
Если да, то от каких? _____
4. Верующий ли Вы человек? а) нет, б) не уверен, в) да. Если да, какой религиозной конфессии:
а) никакой; б) православие, г) католицизм, д) протестантизм, е) мусульманство ж) другое
5. Как часто Вы уделяете время духовному поиску (молитве, духовной литературе и т.п.)? а) не уделяю совсем; б) уделяю время от времени; в) уделяю регулярно.
6. Важно ли для Вас находиться в религиозной среде, общаться с духовными единомышленниками? а) не важно совсем; б) важно; в) очень важно
7. Ощущаете ли Вы любовь к родному краю? а) нет, б) отношусь спокойно в) да, люблю
8. Желаете ли жить за границей? а) да, б) не уверен, в) нет, я хочу жить и работать на Родине.
9. Готовы ли Вы пожертвовать своим временем, привычками, имуществом ради защиты Отчизны? а) нет, б) не уверен, в) готов.
10. Ощущаете ли Вы себя счастливым? а) да, б) счастлив частично, в) нет, не счастлив.
11. Как часто в детстве Вы ощущали психологический дискомфорт в семье? а) никогда, б) изредка, в) часто. Если да, с чем это связано? а) алкоголизм родителей, б) развод, в) постоянные семейные ссоры, г) избиение, насилие, д) недостаток внимания родителей, е) другое
12. Часто ли приходится терпеть разочарования, боль, страдания (душевные или телесные)? а) нет, б) изредка, в) часто.

Данная анкета акцентирует внимание на духовно-нравственных вопросах, развивает рефлексию личности относительно собственных черт характера. Процедура заполнения анкеты дает возможность человеку определить для себя значение основных черт характера и их место в собственной жизни. В целом анкета дает исследователю довольно информативный психологический материал относительно рефлексивных возможностей личности, глубины ее религиозной направленности, а также степени

сформированности мотивации духовно-нравственного саморазвития, патриотичности. Для определения степени сформированности духовно-нравственной мотивации, религиозной потребности, патриотичности и чувства счастья разработано следующую процедуру подсчета баллов по каждому из показателей (см. Табл. 6). После подсчета баллов по каждой шкале определяется уровень проявления данного духовного качества соответственно следующим нормам: 0-2 балла – низкий уровень; 3-5 баллов – средний уровень; 6-8 баллов – высокий уровень.

Таблица 6.

Мотивация духовно-нравственного саморазвития									
№ вопрос	1			2			3		
Вариант ответа	а	б	в	а	б	в	а	б	в
Баллы	0	1	3	0	1	4	0	1	2
Религиозная потребность									
№ вопрос	1			2			3		
Вариант ответа	а	б	в	а	б	в	а	б	в
Баллы	0	1	2	0	3	4	0	1	2
Патриотичность									
№ вопрос	1			2			3		
Вариант ответа	а	б	в	а	б	в	а	б	в
Баллы	0	1	2	0	1	4	0	1	2
Ощущение личностного благополучия (счастье)									
№ вопрос	1			2			3		
Вариант ответа	а	б	в	а	б	в	а	б	в
Баллы	3	1	0	2	1	0	2	1	0

2. Методика определения духовного потенциала личности Э. А. Помыткина “**Духовный потенциал личности**”. **Инструкция:** оцените по 3-х балльной шкале степень своего согласия с каждым утверждением: **0 – НЕ СОГЛАСЕН, 1 – НЕ УВЕРЕН, 2 – СОГЛАСЕН** и внесите соответствующие баллы в таблицу ответов. Старайтесь отвечать вдумчиво, объективно, припоминая свои поступки и поведение.

1. Мне приятно заботиться о других людях.
2. Я постоянно работаю над усовершенствованием своего характера.
3. Я осознаю бессмертие своей души.
4. Я чувствую духовное единство с другими людьми.
5. Делая добрые поступки, я не ожидаю благодарности или признания.
6. Я стараюсь быть всегда честным с собой.
7. Я стремлюсь к достижению мудрости.
8. Мысленно я общаюсь с Природой, Вселенной, Богом.
9. Я остро ощущаю переживания другого, даже незнакомого человека.
10. Я часто задумываюсь над человеческими судьбами, ищу их смыслы и закономерности.
11. Я стремлюсь к поиску красоты, добра и истины.
12. Я считаю, что все живые существа являются ценными во Вселенной.
13. Я не держу обид на людей и не считаю никого своим врагом.
14. Познание внутреннего мира для меня не менее важно, чем познание внешнего.
15. Я стараюсь отстраняться от проблемных ситуаций и смотреть на них как будто с космической высоты.
16. Я стремлюсь объединять людей через осознание общей цели.
17. Я уверен, что, следует рисковать своей жизнью, спасая жизнь незнакомого человека.

18. Я наблюдаю за своими мыслями, стараюсь руководить своими чувствами и воображением.

19. У меня есть желание послужить своей жизнью духовной цели.

20. Глобальные мировые проблемы волнуют меня не менее чем личные.

Бланк для ответов.

1 –	5 –	9 –	13 –	17 –	Дец.	Σ =
2 –	6 –	10 –	14 –	18 –	Реф.	
3 –	7 –	11 –	15 –	19 –	Тран.	
4 –	8 –	12 –	16 –	20 –	Ед.	

Обработка результатов тестирования.

Сумма баллов по каждой строке определяет степень сформированности психологических механизмов духовного развития личности: децентрации (Дец.), рефлексии (Реф.), трансценденции (Тран.) и чувство всеобщего единства (Ед.).

Шкала оценки: 7-10 баллов – высокий уровень; 3-6 – средний; до 3 баллов – низкий.

Духовный потенциал (Σ) определяется путем подсчета суммы баллов по всем показателям (общее количество баллов). Шкала оценки: 26-40 баллов – высокий потенциал; 14-25 – средний; до 13 баллов – низкий. Приближение к максимальному показателю (40 баллов) свидетельствует об актуализированности духовного потенциала личности.

3. Эмпирическая методика «Личностная направленность» позволяет оценить степень выраженности разных типов личностной направленности (на себя, на других людей, на дело, на Бога). *Инструкция:* на каждый вопрос из двух альтернативных вариантов ответов выберите тот, с которым Вы в большей мере согласны, подчеркнув соответствующую букву (а или б). Текст опросника «Личностная направленность»:

1. Свое свободное время я посвящаю: а) любимому делу, б) общению с друзьями.
2. Я ощущаю больший дискомфорт, когда кто-то пытается: а) обидеть другого человека, б) ограничить мою свободу.
3. Одной из важнейших задач своей жизни я считаю:
а) стремление к духовному идеалу, б) достижению профессионального успеха.
4. Настоящее удовлетворение я получаю от общения на темы:
а) рассказывая о себе, б) о духовности, Боге, Вселенной.
5. Главное для меня: а) стать хорошим профессионалом; б) достичь социального статуса, признания
6. На Рождество я прежде всего пойду : а) в церковь, б) в гости к друзьям.
7. В свободное время я отдаю предпочтение: а) интересному делу, б) чтению духовной литературы.
8. Для успешного создания семьи необходимо прежде всего:
а) выбирать заботливого мужа (жену), б) самому проявлять заботу о человеке.
9. Выбирая профессию, я хочу, прежде всего:
а) заниматься интересным делом, б) сделать карьеру и иметь большие деньги.
10. Наибольшее удовлетворение я получаю от: а) общения с другими людьми, б) духовного чтения.
11. Мне удалось реализовать себя, прежде всего как:
а) человека, ответственного к делу, б) внимательного, заботливого друга.
12. Я бы хотел получить в подарок: а) модную, престижную вещь, б) уникальную книгу о духовности.
13. Когда я очень устал, а друг просит меня о помощи по хозяйству, я:
а) вежливо извинюсь и пойду отдыхать, б) поборю свою усталость и пойду помогать другу.
14. В кругу моих друзей преобладают люди, которые ценят, прежде всего:
а) деловые качества, б) духовный опыт человека.
15. Свой личностный потенциал я применяю преимущественно для:

а) достижения личных жизненных успехов, б) служения Богу, помощи людям.

16. Я должен отвечать, прежде всего, за: а) добрые отношения с людьми б) дело, которое выполняю.

17. Добрые дела надо совершать: а) тайно, б) открыто, чтобы люди видели, что ты им помогаешь.

18. Занимаясь хобби, я хочу, прежде всего: а) реализовать себя в интересном деле, б) приобрести популярность среди ровесников.

Интерпретация результатов: Направленность на себя – 2б, 4а, 5б, 8а, 9б, 12а, 13а, 15а, 18б.

Направленность на людей – 1б, 2а, 6б, 8б, 10а, 11б, 13б, 16а, 17б.

Направленность на дело – 1а, 3б, 5а, 7а, 9а, 11а, 14а, 16б, 18а.

Направленность на Бога – 3а, 4б, 6а, 7б, 10б, 12б, 14б, 15б, 17а.

Совпадение ответа с ключом оценивается в 1 балл, а несовпадение – 0 баллов. Суммарный балл по каждой шкале определяет степень выраженности личностной направленности.

4. Проективная методика «**Незаконченные предложения**», дает возможность диагностики степени проявления эгоцентризма. Методика содержит 10 неоконченных предложений, которые допускают проявление эгоцентризма. *Инструкция:* пожалуйста, допишите незавершенные предложения, старайтесь думать и отвечать как можно быстрее.

Бланк методики «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Несколько лет тому назад ...	
Это неправда, что...	
Настанет время, когда...	
Основная проблема...	
На самом деле...	
Важнее всего, что...	
Жаль, что...	
По сравнению с...	
Если бы не...	
Иногда...	

5. Модифицированная методика САН (ОСАН). Цель: Экспресс-оценка нравственной самооценки, самочувствия, активности и настроения. Методика состоит из 32 пар противоположных характеристик, соответственно которым нужно оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой человек отмечает степень проявления той или иной характеристики своего обычного состояния. *Инструкция:* Вам предлагается оценить свое обычное состояние с помощью таблицы, которая состоит из 32 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать **ОДНУ** характеристику – ту, которая наиболее точно описывает Ваше обычное состояние, и обведите цифру, которая соответствует степени проявления данного качества (**0 – никогда, 1 – иногда, 2 – часто**).

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности отрицательного полюса пары оценивается в –2 балла, а крайняя степень положительного полюса пары оценивается в 2 балла. Полученные баллы группируются соответственно ключу в 4 категории и подсчитывается *алгебраическая* сумма баллов по каждой шкале.

Нравственная самооценка (О) - сумма баллов по шкалам: 1, 2, 9, 10, 17, 18, 25, 26.

Самочувствие (С) - сумма баллов по шкалам: 3, 4, 11, 12, 19, 20, 27, 28.

Активность (А) - сумма баллов по шкалам: 5, 6, 13, 14, 21, 22, 29, 30.

Настроение (Н) - сумма баллов по шкалам: 7,8, 15, 16, 23, 24, 31, 32.

Средний балл шкалы равняется 0. Оценки, которые находятся в диапазоне 5-16

баллов свидетельствуют о благоприятном состоянии личности (хорошем самочувствии, активности, приподнятом настроении), а оценки меньше 0 – свидетельствуют о невротическом состоянии личности. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Бланк методики ОСАН

Привлекательный	2 1 0 1 2	Непривлекательный	Справедливый	2 1 0 1 2	Несправедливый
Добросовестный	2 1 0 1 2	Безответственный	Дружелюбный	2 1 0 1 2	Агрессивный
Хорошее самочувствие	2 1 0 1 2	Плохое самочувствие	Трудоспособный	2 1 0 1 2	Уставший
Свежий	2 1 0 1 2	Утомленный	Полный сил	2 1 0 1 2	Обессиленный
Сонливый	2 1 0 1 2	Возбужденный	Энергичный	2 1 0 1 2	Пассивный
Желание отдохнуть	2 1 0 1 2	Желание работать	Внимательный	2 1 0 1 2	Невнимательный
Удовлетворенный	2 1 0 1 2	Недовольный	Хмурый	2 1 0 1 2	Жизнерадостный
Радостный	2 1 0 1 2	Печальный	Несчастный	2 1 0 1 2	Счастливый
Добрый	2 1 0 1 2	Злой	Общительный	2 1 0 1 2	Одинокий
Честный	2 1 0 1 2	Нечестный	Альтруистичный	2 1 0 1 2	Эгоистичный
Выносливый	2 1 0 1 2	Слабый	Работа напрягает	2 1 0 1 2	Работа вдохновляет
Бодрый	2 1 0 1 2	Вялый	Больной	2 1 0 1 2	Здоровый
Думать тяжело	2 1 0 1 2	Думать легко	Активный	2 1 0 1 2	Пассивный
Молчаливый	2 1 0 1 2	Разговорчивый	Воодушевленный	2 1 0 1 2	Равнодушный
Полный надежд	2 1 0 1 2	Разочарованный	Плохое настроение	2 1 0 1 2	Хорошее настроение
Веселый	2 1 0 1 2	Унылый	Пессимистичный	2 1 0 1 2	Оптимистичный

6. Экспериментальный опросник «Структура и содержание характера» разработан на основе комплексного синтеза отдельных шкал по различным методикам: совестливости (В. В. Мельников, Л. Т. Ямпольский), самоконтроля (Кеттелл), доброжелательности (Кэмпбэлл), креативности (А. Е. Туник), экстернальности (Е. Ф. Бажин), агрессивности, толерантности, эмпатии, тревожности, возбудимости, невротизации (В. В. Бойко), стрессоустойчивости (М. В. Секач), депрессивности (Т. И. Балашова), индивидуализма, демонстративности и др. [39]. Методика содержит 35 шкал и позволяет определять степень выраженности черт характера в соответствии с его компонентами. *Инструкция:* оцените по 3-х балльной шкале степень своего согласия с каждым утверждением: **(0 - НЕ СОГЛАСЕН, 1 - НЕ УВЕРЕН, 2 - СОГЛАСЕН)**. Старайтесь как можно реже использовать ответ "не уверен".

1. **В конфликтах я стараюсь понять, в чем я не прав, и спешу извиниться.**
2. **Я люблю во всем быть первым.**
3. **Я могу отдать последние деньги на покупку лекарства для больного знакомого человека.**
4. **Мне тяжело поделиться чем-то вкусным с беспризорными детьми или пожертвовать милостыню.**
5. **Я несу ответственность за себя, свои поступки и отношения с людьми.**
6. **Часто в моих проблемах виноваты обстоятельства или другие люди, и это меня злит.**
7. **Мое золотое правило – честность перед собой и перед окружающими.**
8. **О некоторых нюансах моей жизни родителям знать не обязательно.**
9. **Ради торжества правды я готов пойти на конфликт с друзьями или начальством.**
10. **Любое пожелание окружающих я всегда стараюсь выполнить, чтобы не разочаровывать их.**
11. **Я очень люблю заниматься творчеством.**
12. **Мне сложно принимать решения, я долго колеблюсь, выбирая один из вариантов.**
13. **Я легко приспосабливаюсь к придирчивым партнерам по совместной работе.**

14. **Я не люблю нововведений, мне тяжело менять свои привычки.**
15. **Я не обижаюсь, если делают замечания относительно меня или моей работы.**
16. **Бывает что в незначительной ситуации я испытываю ненависть и неконтролируемую ярость.**
17. **Попав в «пробку» на дороге, я спокойно ожидаю, когда она закончится (зачем нервничать?)**
18. **Я лучше пройду пешком 2-3 остановки, когда автобуса нет, хотя знаю, что он скоро будет.**
19. **Железная воля и организованность – мои главные помощники в жизни.**
20. **Когда мне надоедает неинтересная работа, я ее бросаю и переключаюсь на другую.**
21. **Мне удастся контролировать и регулировать свои эмоции силой воли и сознания.**
22. **Я часто огорчаюсь из-за мелочей.**
23. **Я всегда уверен в достижении поставленной цели.**
24. **Я чувствую тревогу и страх во время сильных раскатов грома.**
25. **Все, что происходит в нашей жизни – все к лучшему.**
26. **Я пессимистично думаю о будущем.**
27. **Я доверяю людям и доброжелательно настроен практически ко всем.**
28. **Мне приятно ткнуть носом своих неприятелей в их ошибки.**
29. **Когда я читаю о трагических событиях, то чувствую, словно это происходит со мной.**
30. **Обычно я живу как бы «на своей волне», не обращая внимания на проблемы окружающих.**
31. **В общении я больше интересуюсь другими чем говорю о себе.**
32. **Я люблю вызывать удивление и восхищение у других людей.**
33. **Я спокойно воспринимаю неожиданные резкие звуки, яркий свет, сильный шум.**
34. **Мне трудно сосредоточиться на работе, связанной с длительным вниманием и напряжением.**
35. **Иногда я хочу ободрить и поддержать человека, но вдруг раздражаюсь и оскорбляю его.**
36. **Мне часто бывает стыдно за свои мысли и поступки.**
37. **Я не люблю и не умею просить прощения.**
38. **Если достижение моей цели может кому-то повредить, то от нее лучше отказаться.**
39. **Помогая другим, я обычно надеюсь на ответную помощь.**
40. **Я точно знаю, что мои неудачи были результатом моих собственных ошибок.**
41. **Люди, которых я обижал, сами виноваты в моих плохих поступках относительно них.**
42. **Я честно высказываю другу свое несогласие с его плохим поступком, хотя это и неприятно.**
43. **Если честно, мне интересно обсуждать с другими людьми недостатки моих друзей.**
44. **Я стараюсь не отступать от своих духовно-нравственных принципов.**
45. **Я стараюсь быть как все: не выделяться и приспособливаться к окружающей обстановке.**
46. **Мне нравится экспериментировать и решать сложные задачи.**
47. **Я никогда не сделаю первый шаг, если меня обидели.**
48. **Я спокойно воспринимаю, когда партнер делает что-то по-своему, не так, как мне хочется.**
49. **Я сильно злюсь на себя, когда у меня не выходит сделать работу досконально правильно.**
50. **Я спокойно реагирую на всё происходящее, даже на большие неприятности.**
51. **Обычно я гневно и грубо отвечаю обидчику.**
52. **Я могу терпеливо переносить усталость, голод, жажду, жару и холод сколько потребуется.**
53. **Иногда я покупаю вещь по первому впечатлению, не подумав, насколько она мне нужна.**
54. **Когда нужно сделать большую работу, то мне удастся организовать и уложиться в сжатые сроки.**
55. **Я не придерживаюсь распорядка дня: времени подъема, приема еды и других дел.**
56. **Мне легко удастся преодолеть свое раздражение и восстановить эмоциональное равновесие.**
57. **Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.**

58. Я всегда спокоен перед экзаменами.
59. У меня часто бывает чувство сильного беспокойства, ощущение возможной беды.
60. Я прирождённый оптимист, у меня всегда хорошее настроение.
61. Иногда мне кажется, что я вообще ни на что не способен.
62. Большинство людей - симпатичные и приятные для меня люди.
63. Некоторые люди обижаются на меня за мою резкость или злобу.
64. Обычно мне интересно понять не только смысл разговора, но и чувства собеседника.
65. Мне легче решать проблемы самому, чем просить о помощи.
66. В компании я больше молчу и слушаю других.
67. Я не выношу равнодушного отношения к себе.
68. Когда я ложусь спать, то засыпаю сразу, не думая о своих проблемах.
69. Я быстро устаю от сосредоточенной работы, и тогда меня все раздражает, особенно близкие люди.
70. Часто мои реальные поступки не совпадают с моими добрыми намерениями.
71. Голос собственной совести для меня важнее, чем одобрения или осуждения окружающих.
72. Меня раздражают замечания в мой адрес.
73. Когда у друга проблемы, я постараюсь помочь ему, даже если приходится жертвовать своими интересами.
74. Мне сложно давать займы деньги, даже когда я имею на это возможность.
75. Ни обстоятельства, ни другие люди, только я сам являюсь причиной своих проблем и отвечаю за них.
76. Я чувствую, что я сам мало влияю на то, что со мной происходит.
77. Я предпочитаю честно признаваться себе и окружающим в своих плохих поступках.
78. Жизнь научила мне не быть слишком откровенным, даже с друзьями.
79. Я считаю, что надо всегда говорить правду, которой бы горькой она не была.
80. Ради одобрения окружающих можно пожертвовать и своими принципами.
81. В сложных ситуациях я не паникую, наоборот мне интересно искать оригинальные выходы из них.
82. Я долго не могу успокоиться из-за неприятностей и многократно мысленно прокручиваю события.
83. Если люди поступают, на мой взгляд, неправильно, я не вступаю с ними в спор ради сохранения дружбы.
84. Уходя из дома или ложась спать, я обычно проверяю, погашен ли везде свет, газ, заперты ли двери.
85. Я редко злюсь, раздражаюсь и гневаюсь.
86. Если кто-то меня обидит, то получит своё сполна и даже больше.
87. Меня не выводит из терпения ожидание в очередях.
88. Я часто говорю до того, как обдумаю сказанное.
89. Я организован в любом деле.
90. Я не могу встать утром раньше обычного, и всегда тяну до последней минуты.
91. Мне удастся переступить через свои обиды и сохранять дружбу.
92. Если мне что-то не удастся, я могу расстроиться и запаниковать.
93. Я уверен в своем будущем.
94. Мне часто снятся страшные сны.
95. Утром обычно я встаю в хорошем настроении.
96. В своей жизни я многое делал неправильно, и поэтому сейчас я несчастный.
97. В людях больше хороших качеств, чем недостатков.
98. Когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
99. Я всегда сочувствую тем, кто страдает, потому, что им больно.

100. Мне больше подходит индивидуальный способ работы, а не коллективный.
101. Я согласен с тем, что скромность украшает человека.
102. Знакомые считают, что у меня есть артистические способности.
103. Я легко адаптируюсь к неожиданным ситуациям.
104. Устав от работы, я ощущаю слабость и нервную раздражительность.
105. Бывает так, что думаю я одно, а неосознанно поступаю иначе.
106. Нередко я ощущаю раскаяние, голос совести.
107. В конфликте я всегда настойчиво отстаиваю свою правоту.
108. Я забываю о собственных проблемах, когда от меня зависит судьба другого человека.
109. Я привязываюсь душой к своим вещам: мне трудно дарить или выбрасывать их.
110. В конфликтах я чаще чувствую собственную вину и ответственность.
111. Мои отметки зависят не столько от моих знаний, сколько от настроения педагога.
112. Я считаю честность – «золотым» и универсальным принципом своей жизни.
113. Я уверен, что некоторые хитрости в отношениях с близкими людьми бывают весьма полезными.
114. Обо мне говорят, что я - принципиальный человек.
115. Когда друзья не правы, лучше покривить душой, поддержав их, чтобы не потерять их дружбу.
116. В спорных ситуациях мне удается решать конфликты принципиально новым способом.
117. Я глубоко и долго переживаю обиды, часто прокручиваю в мыслях достойный ответ обидчику.
118. Я вежливо отношусь к человеку, даже если он мне неприятен.
119. Я тщательно слежу за тем, чтобы каждая вещь была на своём месте.
120. Обычно я спокоен и не испытываю внутреннего напряжения.
121. Незначительный повод может вызвать у меня злость и агрессию.
122. Мне нравятся занятия, требующие сосредоточенности и концентрации внимания.
123. Я не в состоянии стоять в длинной очереди.
124. Решая сложную задачу, я могу себя организовать и работать до тех пор, пока не решу ее.
125. Я не в состоянии преодолеть кулинарные соблазны, даже если мне прописана строгая диета.
126. Я не позволяю себе долго злиться, переживать и усилием воли восстанавливаю душевное равновесие.
127. У меня часто бывают беспричинные перемены настроения.
128. Перед неожиданным вызовом к начальству я, как правило, спокоен.
129. Я очень волнуюсь, когда близкие без предупреждения задерживаются.
130. Я редко думаю о возможных неудачах, а всегда надеюсь на лучшее.
131. Часто у меня бывает такое плохое настроение, что ничего бы не видел и не слышал.
132. Я избегаю споров, чтобы сохранить мирные отношения с друзьями.
133. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
134. Я всегда проникаюсь чужими проблемам, сопереживаю даже незнакомому человеку.
135. Я всегда устанавливаю свои правила и настаиваю на них.
136. Я люблю одеваться скромно.
137. Мне нравится быть центром внимания в компании.
138. Меня привлекает работа в экстремальных условиях.
139. Переутомившись перед сном, я с трудом засыпаю, а с утра я вялый и сонливый.
140. Иногда я неосознанно веду себя вопреки тому, что подсказывает разум.
141. Я чувствую огромное облегчение, когда прошу прощения.
142. Меня раздражают успехи моих врагов.
143. Надо стараться жить для других, отказывая себя ради их блага.

144. Я поддерживаю мысль, о том, что выгода и деньги – основные мотивы человеческой деятельности
145. Я всегда сам в ответе за то, что со мной происходит.
146. Осуществление моих желаний зависит в основном от везения.
147. Я честно рассказываю родителям обо всех своих неприятностях.
148. Если тебя не спрашивают о твоём нечестном поступке, лучше никому ничего не говорить.
149. Практически всегда мои поступки соответствуют моим убеждениям.
150. Чтобы не потерять расположения друзей, им нужно говорить именно то, что они хотят услышать
151. Я не зацикливаюсь на проблемах, а стараюсь творчески их решать.
152. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
153. Мне удается ладить с людьми, у которых плохой характер.
154. Я во всём стремлюсь соблюдать порядок.
155. В сложной ситуации мне удается овладеть собой и конструктивно решить проблему.
156. Если меня выведут из себя, то я не стесняюсь в выражениях и устраиваю бурные скандалы.
157. Я способен терпеть раздражительность и несправедливые упреки больного близкого человека.
158. Когда кто-то опаздывает, меня раздражает ожидание.
159. Я всегда сам оптимально планирую своё время, работу и отдых.
160. Неинтересные дела я обычно не завершаю, а откладываю на потом.
161. Я могу выдерживать спокойствие и тактичность в споре и не раздражаться.
162. Иногда без особой причины я чувствую себя подавленным, а иногда неоправданно веселым.
163. Я уверен в себе и могу успешно выступать перед аудиторией.
164. Я часто без причины беспокоюсь, как бы чего не случилось.
165. Я доволен своей судьбой.
166. Настроение у меня часто снижено.
167. Я получаю удовлетворение, когда кому-то помогаю.
168. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить или что-то разбить.
169. Я люблю внимательно выслушивать жалобы людей, чтобы им стало легче.
170. У меня есть на всё своё мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю.
171. Я не люблю привлекать к себе лишнее внимание.
172. Для меня важно, чтоб мною восхищались все мои знакомые.
173. Я получаю удовольствие от риска.
174. Часто я чувствую себя уставшим и могу из-за мелочи сорваться на близких людях.
175. Иногда я говорю и делаю то, что всегда осуждал, искренне сожалею об этом, но снова повторяю это.

Интерпретация результатов. После заполнения анкеты выполняется подсчет показателей по каждой шкале (алгебраическая сумма баллов по горизонтали) и записывается в правом столбце после соответствующего обозначения каждого показателя (совестливость – «С.», Гордыня – «Г.» и т.д.). Обратите внимание, что показатели позитивных черт характера располагаются в правом столбце, а противоположных негативных качеств – в левом (т.е., суммарный балл по показателю «совестливость» записывается после «С. →», а по показателю «гордыня» – после «Г. →» и так далее в шахматном порядке).

Ключ к опроснику. Степень сформированности каждой черты характера определяется путем подсчитывания суммы баллов по горизонтали (соответственно количеству утвердительных ответов) по каждой шкале. Показатели *содержания* характера:
 –совестливость (С.) – 1, 36, 71, 106, 141; гордыня (Г.) – 2, 37, 72, 107, 142;

- альтруизм (Ал.) – 3, 38, 73, 108, 143; корыстность (Кор.) – 4, 39, 74, 109, 144;
– ответственность (Отв.) – 5, 40, 75, 110, 145; экстернальность (Экс.) – 6, 41, 76, 111, 146;
– честность (Ч.) – 7, 42, 77, 112, 147; лицемерие (Л.) – 8, 43, 78, 113, 148;

Бланк методики «Структура и содержание характера»

1		36		71		106		141		С. –	Дух- нр.	+	
2		37		72		107		142	Г. –				
3		38		73		108		143	Ал. –				
4		39		74		109		144	Кор. –				
5		40		75		110		145	Отв. –	–			
6		41		76		111		146	Экс. –				
7		42		77		112		147	Ч. –				
8		43		78		113		148	Л. –				
9		44		79		114		149	Прин. –	Инт.	+		
10		45		80		115		150	Кон. –				
11		46		81		116		151	Кр. –				
12		47		82		117		152	Риг. –			–	
13		48		83		118		153	Тол. –				
14		49		84		119		154	Пед. –				
15		50		85		120		155	С/к –		Вол.		+
16		51		86		121		156	Воз. –				
17		52		87		122		157	Тер. –	–			
18		53		88		123		158	Имп. –				
19		54		89		124		159	Орг. –				
20		55		90		125		160	Слаб. –			Эм.	+
21		56		91		126		161	Эм.ст. –				
22		57		92		127		162	Лаб. –	–			
23		58		93		128		163	Ув. –				
24		59		94		129		164	Тр. –				
25		60		95		130		165	Опт. –		Ком.		+
26		61		96		131		166	Пес. –				
27		62		97		132		167	Доб. –	–			
28		63		98		133		168	Аг. –				
29		64		99		134		169	Эмп. –				
30		65		100		135		170	Инд. –			П/с	+
31		66		101		136		171	Скр. –	–			
32		67		102		137		172	Дем. –				
33		68		103		138		173	Стр/уст. –				
34		69		104		139		174	Невр. –				
35		70		105		140		175	Прот. –				

ГАРМОНИЧНОСТЬ ХАРАКТЕРА

Н.В. = (С. + Отв. + Ал. + Ч.) / (Г. + Экс. + Кор. + Л.)	
Ур. = С/к. + Тер. + Орг. + Эм. ст. + Стр/уст. / 5	
Неур. = Воз. + Имп. + Слаб. + Лаб. + Невр. / 5	
Сила = (Ур. + Отв. + Ч. + Пр. + Ув.) / 5.	
Б/хар = (Экс. + Кон. + Слаб. + Лаб.) / 4.	
М. = (С. + Ал. + Доб. + Эмп. + Тол.) / 5 =	
Ж. = (Г. + С/к + Орг. + Аг. + Инд. + Стр/уст.) / 6	
О.Г. = $\sum (+) / \sum (-) =$	

- принципиальность (Прин.) – 9, 44, 79, 114, 149; конформность (Кон.) – 10, 45, 80, 115, 150;
– креативность (Кр.) – 11, 46, 81, 116, 151; ригидность (Риг.) – 12, 47, 82, 117, 152;
– толерантность (Тол.) – 13, 48, 83, 118, 153; педантичность (Пед.) – 14, 49, 84, 119, 154;
– самоконтроль (С/к) – 15, 50, 85, 120, 155; возбудимость (Воз.) – 16, 51, 86, 121, 156;
– терпеливость (Тер.) – 17, 52, 87, 122, 157; импульсивность (Имп.) – 18, 53, 88, 123, 158;
– организованность (Орг.) – 19, 54, 89, 124, 159; слабоволие (Слаб.) – 20, 55, 90, 125, 160;
– эмоциональная стабильность (Эм. ст.) – 21, 56, 91, 126, 161; лабильность (Лаб.) – 22, 57, 92, 127, 162;

– уверенность (Ув.) – 23, 58, 93, 128, 163; тревожность (Тр.) – 24, 59, 94, 129, 164;
 – оптимистичность (Опт.) – 25, 60, 95, 130, 165; пессимистичность (Пес.) – 26, 61, 96, 131, 166;
 – доброжелательность (Доб.) – 27, 62, 97, 132, 167; агрессивность (Аг.) – 28, 63, 98, 133, 168;
 – эмпатия (Эмп.) – 29, 64, 99, 134, 169; индивидуалистичность (Инд.) – 30, 65, 100, 135, 170;
 – скромность (Скр.) – 31, 66, 101, 136, 171; демонстративность (Дем.) – 32, 67, 102, 137, 172;
 – стрессоустойчивость (Стр/уст.) – 33, 68, 103, 138, 173; невротичность (Невр.) – 34, 69, 104, 139, 174.
Противоречивость характера (Прот.) – 35, 70, 105, 140, 175.

Показатели **гармоничности** характера (целостность, уравновешенность – неуравновешенность, сила – слабость, мягкость – жесткость характера определяются как функции от его содержания и подсчитываются согласно формулам, содержащимся на бланке ответов.

Целостность характера (Цел.) = (С. + От. + Ч. + Пр. + С/к + Орг. + Эм. ст.) / 7

Уравновешенность характера (Ур.) = С/к. + Тер. + Орг. + Эм. ст. + Стр/уст / 5

Неуравновешенность характера (Неур.) = Воз. + Им. + Слаб. + Лаб. + Невр. / 5

Сила характера (Сила) = (Ур. + Отв. + Ч. + Пр. + Ув.) / 5.

Слабость характера (Б/хар.) = (Экс. + Кон. + Слаб. + Лаб.) / 4.

Мягкость характера = (С. + Ал. + Доб. + Эмп. + Тол.) / 5

Жесткость характера (Ж.) = (Г. + С/к + Орг. + Аг. + Инд. + Стр/ст.) / 6

Шкала оценки: **0-3** балла – низкий уровень; **4-7** – средний; **8-10**; баллов – высокий.

Нравственная воспитанность (Н. В.) = (С. + Отв. + Ал. + Ч.) / (Г. + Экс. + Кор. + Л.)

Шкала оценки: **0-1** баллов – низкий уровень, **1-1,6** – средний; **от 1,6** баллов – высокий.

Далее подсчитываем коэффициент гармоничности каждого из компонентов характера (доля гармоничных качеств). Для этого подсчитываются: 1) сумма баллов по позитивным характеристикам соответствующего компонента характера (записывается в крайний правый столбец с пометкой «+»), 2) сумма баллов по негативным характеристикам соответствующего компонента (записывается в крайний правый столбец с пометкой «-»). После этого подсчитывается коэффициент гармоничности путем деления положительного показателя на отрицательный по каждому отдельному компоненту: $\sum (+) / \sum (-)$.

Далее таким же образом подсчитывается интегральный коэффициент *общей гармоничности* характера (О. Г.) = $\sum (+) / \sum (-)$. При этом $\sum (+)$ означает общую сумму баллов по всем позитивным чертам характера, а $\sum (-)$ сумма баллов по всем негативным чертам.

Общая гармоничность характера (О. Г.) = $\sum (+) / \sum (-)$ = (С. + От. + Ал. + Ч. + Прин. + Кр. + Тол. + С/к + Тер. + Орг. + Эм. ст. + Ув. + Опт. + Доб. + Эмп. + Скр. + Стр/уст.) / (Г. + Кор. + Экс. + Л. + Кон. + Риг. + Пед. + Воз. + Им. + Слаб. + Лаб. + Тр. + Пес. + Аг. + Инд + Дем + Невр)

Шкала оценки: **0-1** баллов – низкий уровень, **1-1,6** – средний; **от 1,6** баллов – высокий уровень.

Итак, мы получили общие показатели гармоничности характера, коэффициенты гармоничности по каждому из компонентов характера и интегральный коэффициент гармоничности. В зависимости от степени соответствия содержания характера критериям его гармоничности было выделено 4 уровня гармоничности, которые делятся на 8 типов. Типы в пределах одного уровня гармоничности определяются по критерию мягкости – жесткости характера.

Уровень	Низкий		Ниже среднего		Средний		Высокий	
Тип	Дисгармоничный характер		Потенциально дисгармоничный характер		Адаптированный характер		Гармоничный характер	
Нормы	О. Г. до 0,89		О. Г. = 0,9-1,2		О. Г. = 1,2-1,6		О. Г. = 1,6-3,3	
Тип	Психопатический характер (жесткий)	Невротический характер (мягкий)	Потенциально психопатический (жесткий)	Потенциально невротический характер (мягкий)	Скомпенсированный психопатический характер (жесткий)	Адаптированно-невротический характер (мягкий)	Относительно-гармоничный характер	Гармоничный характер

1. *Низкий уровень* гармоничности (условно обозначен как «дисгармоничный характер») определяется доминированием негативных при отсутствии позитивных (гармоничных) черт характера. Интегральный коэффициент менее чем 0,89, неуравновешенность и бесхарактерность значительно превышают показатели уравновешенности и силы характера. Это означает, что человек не имеет ни позитивных отношений к миру, ни конструктивных навыков взаимодействия с другими людьми. Несформированность механизмов духовно-нравственной саморегуляции и конструктивной компенсации характерологической дисгармоничности отражается на нарушении функционирования нескольких или всех компонентов характера и определяет дисгармоничность и неуправляемость поведенческих проявлений личности. Такой характер находится в пограничном состоянии между акцентуацией и неврозом или психопатией. Если человек с таким характером имеет довольно низкие показатели самочувствия, активности и настроения (по методике ОСАН), то ему можно рекомендовать обратиться за психолого-медицинской помощью пока характерологическая дисгармоничность не переросла в более глубокие расстройства личности.

Типы дисгармоничного характера делятся по критерию его мягкости – жесткости и условно обозначены как «невротический» (мягкий) и «психопатический» (жесткий) характер. В случае невротического характера весьма сильно страдает сам человек вследствие нарушения эмоционального и волевого компонентов ее характера, что приводит к доминированию негативных эмоциональных проявлений (тревожности, ранимости, пессимистичности) при неспособности к их сознательной саморегуляции. В случае психопатического характера страдания возникают преимущественно у людей, которые окружают индивида с жестким характером, имеющего недостаток духовно-нравственных качеств при развитых волевых чертах и эмоциональной устойчивости.

2. *Уровень гармоничности ниже среднего* условно обозначен как «потенциально дисгармоничный характер». Он отличается от предыдущего тем, что наблюдается определенная диффузность позитивных и негативных качеств: на фоне деструктивных черт характера личность имеет некоторые компенсационные механизмы, которые в определенной мере нивелируют характерологическую дисгармоничность (в структуре характера хотя и доминируют негативные черты, но присутствуют и позитивные). Интегральный коэффициент находится в пределах 0,9-1,2, неуравновешенность и бесхарактерность приближаются к уровню показателей уравновешенности и силы характера, хотя и не превышают их, что свидетельствует о наличии средне развитой саморегуляции. Это уровень выраженной акцентуации, которая позволяет человеку временами быть в гармоничном состоянии, но при условии долго действующей

шего стресса возможно обострение дисгармоничных черт, что низводит личность до уровня более глубокой характерологической дисгармонии. Как и в предыдущем случае, такой характер условно делится на потенциально-невротический (мягкий) и потенциально-психопатический (жесткий).

3. *Средний уровень* гармоничности условно обозначен как «адаптированный» характер, который делится на адаптировано-невротичный (мягкий) и скомпенсовано-психопатичный (жесткий). Здесь степень проявления конструктивных черт выше, чем деструктивных, интегральный коэффициент гармоничности находится в пределах 1,2-1,6, уравновешенность и сила характера преобладают над неуравновешенностью и бесхарактерностью, что является признаком уже сформированной духовно-нравственной саморегуляции. Однако, такой характер еще не является гармоничным, поскольку каждый из его компонентов не имеет полной меры гармоничности (коэффициенты гармоничности по каждому из компонентов могут находиться в широком диапазоне: от 0,9 до 2), что означает недостаточный уровень целостности характера и свидетельствует о некоторой его противоречивости. Но такой человек может довольно успешно функционировать в социуме вследствие хорошо сформированных механизмов социально-психологической адаптации (отсюда название типа характера – «адаптированный»).

4. И, наконец, *высокий уровень* гармоничности также делится на два типа: относительно-гармоничный и гармоничный, но не по критерию мягкости – жесткости, а по степени равномерной сформированности всех компонентов характера. На этом уровне интегральный коэффициент гармоничности находится в пределах 1,6-3, уравновешенность и сила характера значительно превышают показатели неуравновешенности и бесхарактерности, что свидетельствует о довольно развитой саморегуляции. Интересно, что на высоком уровне гармоничности характера жесткость и мягкость почти уравновешивают друг друга (находятся в пределах среднего уровня, тем не менее мягкость несколько преобладает). В отличие от полностью гармоничного характера (где все его подструктуры хорошо и равномерно развиты, и доминируют исключительно позитивные черты) в случае условно-гармоничного характера может наблюдаться доминирование одной-двух деструктивных черт (например, педантичности или демонстративности) на фоне других развитых конструктивных черт, которые обеспечивают механизм духовно-нравственной саморегуляции. Такой человек способен к нравственному поведению, гармоничному функционированию и социально-психологической адаптации, хотя и имеет определенные «человеческие слабости».

Следует отметить, что очень высокий показатель интегрального коэффициента гармоничности (более 3,5) может достигаться за счет очень низких показателей (0-1 баллов) по шкалам деструктивных характерологических черт. Однако, следует помнить, что такие низкие показатели, которые выходят за пределы нормативного коридора, свидетельствуют о недостаточном развитии рефлексивных способностей личности или о стремлении давать социально желательные ответы (отметим, что негативные черты, также нужны для психологического функционирования человека при условии незначительной степени их проявления и ситуативной целесообразности). Такие слу-

чай также свидетельствуют о характерологической дисгармоничности. Поэтому такие результаты нельзя относить к признакам гармоничного характера. В лучшем случае, такая личность имеет средний уровень гармоничности. Поэтому классификация анкет с подобными результатами требует дополнительной психодиагностики с помощью интервью или других методик. Описанный пакет методов дает возможность изучать особенности и степень гармоничности характера в юношеском возрасте.

IV. ГАРМОНИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Инновационный учебно-психологический спецкурс направлен на гармонизацию характера старшеклассников и студентов путем формирования нравственных отношений, позитивного мышления, обретения навыков нравственного поведения. Проблема гармонизации характера лежит на стыке философии, психологии, психотерапии, духовных учений, искусства (эстетики, актерского мастерства). Синтез этих знаний способствует формированию гармоничного (духовно-нравственного, позитивного мировоззрения). Спецкурс объединяет такие формы психологической работы как лекции, дискуссии, психотренинг, ролевые игры. Домашние задания имеют творческий характер.

Методология спецкурса имеет основой знания о человеке в свете христианской антропологии. В основу программы гармонизации характера положены такие принципы: 1. Принцип *иерархичности* означает упорядоченность между различными подструктурами характера. Показателем гармоничного характера является надлежащая иерархия черт, ведущее место в которой, принадлежит духовно-нравственным качествам. 2. Принцип *духовно-нравственной детерминации* согласно которому духовно-нравственные черты являются основными факторами гармонизации характера (развивая честность, совесть, ответственность, мы укрепляем духовно-нравственную саморегуляцию, которая способствует уравновешенности и целостности характера). 3. Принцип *позитивности* состоит в направленности личности на позитив относительно других людей, проблемных ситуаций, жизни в целом. Человек должен выполнять роль своеобразного буфера, который не отзеркаливает внешний негатив, а нейтрализует его своей позитивностью (необходимо уметь останавливать эмоциональный негатив на начальной стадии с помощью доброй шутки, ласкового слова, признанием своей неправоты и т.п.). Следуя принципу позитивности, человек развивает свое позитивное мышление – умение объяснять и интерпретировать каждую ситуацию с точки зрения оптимизма, творчески находя альтернативные способы решения проблем, избегая негативных чувств (раздражения, обид, зависти). 4. Принцип *ценности личности* – это ориентация на лучшие качества человека, признание презумпции невиновности каждой личности, понимание и оправдание её. 5. Принцип *антиномичности* заключается в разумном следовании принципам позитивности и духовно-нравственной детерминации (человека нужно воспринимать с позиции безусловной ценности его личности, и одновременно с точки зрения духовно-нравственной оценки его поступков). 6. Принцип *интернальности* состоит в формировании ответственного отношения ко всему, что происходит в жизни. 7. Принцип *единства психики и деятельности (конгруэнтности)* проявляется в единстве системы отношений личности и поведения (согласован-

ность отношений человека с реальной жизнью определяет гармоничность его характера). 8. Принцип *динамической мотивации*, согласно которому, основой характера выступает личностная направленность, которая может динамично меняться. 9. Принцип *дихотомичности* означает наличие парности взаимоисключающих черт характера (признаков доминирования показателей конструктивного вектора личностного развития, которые исключены в случае деструктивного развития). 10. Принцип *умеренности* (золотой середины) – гармонизация характера означает приведение в соразмерность его подструктур (мера, как норма гармоничного существования, способствует уравновешенности характера). 11. Принцип *психоэлевации* – духовно-нравственного окультуривания характера (гармонизация характера заключается в развитии позитивных черт и самоконтроле над негативными качествами, благодаря чему происходит сознательное возвращение позитивных и окультуривание негативных черт). 12. Принцип *духовно-личностной интеграции* (гармонизация личности происходит на основе развития базовых процессов: нравственного, интеллектуального, эмоционального, волевого развития).

Цель спецкурса: обретение практических навыков сознательного самовоспитания и гармонизации своего характера путем духовно-нравственного самосовершенствования, усвоения духовно-нравственных принципов, развития позитивного мышления.

Задачи спецкурса: 1. Актуализация психологических знаний, способности к самопознанию. 2. Осознание связи между личностными проблемами и наличием дисгармоний характера. 3. Формирование мотивации к духовно-нравственному самосовершенствованию, гармонизации характера. 4. Развитие способности к самопознанию, рефлексии своих сильных и слабых черт. 5. Осознание дихотомичности позитивных и негативных черт характера. 6. Развитие совести, ответственности, способности к нравственному выбору, к осознанию своих ошибок. 7. Формирование позитивного мышления, позитивных чувств. 10. Развитие духовно-нравственной саморегуляции. 11. Обретение опыта самовоспитания характера (развитие позитивных черт, апробация форм нравственного поведения). 12. Систематизация знаний, рефлексия полученного опыта.

Спецкурс включает 26 занятий по 2 академических часа (всего 52 академических часа) и состоит из двух модулей. Занятия можно проводить 2 раза на неделю (одна теоретическая и одна практическая учебные пары) на протяжении семестра или 1 учебная пара в неделю на протяжении учебного года.

Первый модуль «*Духовно-нравственные основы гармонизации характера*» составляют 12 занятий по два академических часа (всего 24 академических часа). В состав первого модуля входят 6 тематических занятий по 4 академических часа. Каждая тема содержит по 2 учебные пары (теоретическое и психотренинговое занятия). Первое занятие включает лекционный материал (70 минут) и практическую работу по его усвоению (20 минут). Второе занятие (90 минут) представляет собой психотренинг: самоанализ, ролевые игры, дискуссии. Теоретические занятия могут проводиться в больших группах (по 20-50 человек), а психотренинг – в подгруппах (по 10-15 человек). Содержательная последовательность курса построена по такой логике: вступительные занятия № 1-2 имеют

целью ознакомление слушателей с содержанием курса, формирование мотивации гармонизации собственного характера, знакомство с группой; занятия № 3-6 посвящены раскрытию предмета курса: понятий "характер", "гармония", "гармоничный характер", "дисгармонии характера"; занятия № 7-12 раскрывают сущность христианской антропологии как методологической основы гармонизации характера: иерархической структуры личности: дух, душа, тело; развития нравственности как главного принципа гармонизации характера. После этого блока занятий можно провести промежуточный зачет.

Второй модуль «*Гармонизация компонентов характера*» составляют 14 занятий по два академических часа (всего 28 академических часов). В состав второго модуля входят 6 тематических занятий по 2 учебные пары (теоретическое занятие – в больших группах и психотренинг – в малых подгруппах), 1 психодиагностическая пара, и 1 пара, включающая письменный зачет (1 академический час) и заключительно-рефлективную часть (1 академический час). Содержательная последовательность второго модуля построена по такой логике: занятия № 13-24 посвящены последовательному развитию каждого компонента характера; занятие № 25 дает возможность слушателям систематизировать приобретенные знания и отследить динамику показателей своего характера сравнительно с началом курса. Занятие 26 (зачетное) – помогает отрефлексировать полученный опыт. В условиях общеобразовательных учебных заведений спецкурс можно не разбивать на модули, а в конце (по необходимости) провести итоговый письменный зачет.

МОДУЛЬ I: ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ ГАРМОНИЗАЦИИ ХАРАКТЕРА

Занятие 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС «ГАРМОНИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРА». *Цель:* Презентация курса. *Задачи:* 1. Осознание участниками предмета и задач курса. 2. Формирование мотивации духовно-нравственного саморазвития с целью гармонизации характера. 2. Психодиагностика черт характера участников (первичный срез).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (35 мин.): 1. Проблема гармонизации характера. 2. **ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:** 1. Психодиагностика черт характера по методике "Структура и содержание характера" (первичный срез) (40 мин.). 2. Психодиагностика черт характера по методике "Рисунок неизвестного животного" с расшифровкой результатов (10 мин.) 3. Домашнее задание (5 мин.).

Мы начинаем изучение психологического спецкурса «Гармонизация характера личности». Многие из нас имеют в жизни психологические проблемы: непонимание в отношениях, длительные конфликты, состояния хронической тревожности, обид и другие. Зачастую люди пытаются в лоб решать проблемы: устранить со своего пути других людей или дискомфортные факторы, но при этом не понимают, что корень всех проблем лежит в дисгармоничности характера самого человека. На самом деле психологические проблемы человека – это лишь следствие дисгармоничности характера, который проявляется в эмоциональной неуравновешенности, раздражительности, агрессивности, обидчивости, слабости, отсутствии самоконтроля, противоречивости поведения.

Гармоничным состоянием человека является спокойствие, доброжелательность, внутренний мир, которые выражаются в таких чертах как уравновешенность, сила характера в сочетании с добротой, ответственностью, толерантностью и другими

нравственными качествами. Пребывая в ровном, мирном состоянии, человек способен оптимально жить, работать, творить добро, общаться с ближними.

Но достичь внутреннего мира и гармонии не так просто. Наш характер постоянно направляет наше поведение по пути привычных стереотипов. Например, в конфликте человеку часто легче обвинить соперника, чем попытаться самому исправить ситуацию. В этом проявляются такие черты характера как эгоизм и безответственность.

Поэтому для того, чтобы наше общение было гармоничным, нам необходимо прилагать сознательные усилия по *самоперевоспитанию* негативных черт характера в позитивные. Ведь духовные законы таковы, что человек может поменять место работы, развестись с супругом, переехать в другую страну, но собственная раздражительность, нетерпеливость, зависть и другие негативные качества все равно принесут ему конфликты и неприятности как и на прежнем месте, а возможно еще и бóльшие. Иными словами, человек не может уйти от себя, от своей дисгармоничности, не борясь с собой, не работая над своим характером. Это сложный психологический труд.

Жизнь ставит нас каждый раз в сложные ситуации для того, чтобы мы учились на собственных ошибках и исправлялись. И нам необходимо быть благодарными Богу, людям и обстоятельствам, которые помогают нам стать лучше. Есть такая притча. Жил у башмачника осел, на котором он возил на базар обувь. Осёл был ленивым и постоянно роптал: «Господи, мне тяжело возить повозки, пошли мне другого хозяина!». Господь услышал мольбу и продал башмачник ленивого осла горшечнику, который стал нагружать осла еще больше: возить на нем керамику на продажу. Осел взывал еще сильнее: «Не хочу возить керамику, пошли мне еще другого хозяина!». После длительных взываний Господь выполнил просьбу осла: горшечник продал нерадивого осла кожевнику. Увидел осел, куда его ведут (у нового хозяина везде висели ослиные кожи) и понял цену своей неблагодарности: «Что же я наделал! Лучше б работал на башмачника и остался жив».

Нравственный смысл этой басни таков: каждую жизненную ситуацию необходимо воспринимать как обучающую, не роптать, а работать над собой. Какой урок извлечет из ситуации человек – зависит от его желания стать духовно чище, гармоничнее. Для осла из притчи его жизненная ситуация была сигналом к развитию трудолюбия (если бы он стал бороться с собственной ленью, то не оказался бы у кожевника).

Если человек не работает над собой, не старается исправить свои негативные черты, то со временем дисгармоничность его характера возрастает. Существует духовный закон: скорость распространения зла выше, чем скорость распространения добра. Недаром народная мудрость гласит, что для того, чтоб сделать что-то хорошее, нужно потрудиться, а плохое получится само собой. Поэтому сознательная работа по самовоспитанию – это залог теплых, доверительных отношений с людьми.

Гармонизация характера заключается в развитии *духовно-нравственной саморегуляции* – способности управлять своими эмоциями и действиями, руководствуясь нравственными принципами: сохранения мира, любви, взаимоуважения. Это требует не только внутренней работы над собой, но и определенных психологических знаний.

Курс «Гармонизации характера» поможет обрести навыки самовоспитания, не-

обходимые в жизни каждого человека. То, насколько вы захотите использовать эти знания в жизни зависит степень гармоничности вашего характера и, соответственно, гармоничность отношений с людьми. Кроме того, вы сможете правильно воспитывать своих будущих детей, поскольку гармоничность характера родителя передается детям (на подсознательном уровне ребенок копирует поведение родителей и строит отношения с окружающими такими, какими он усвоил их в родительской семье).

На наших занятиях будут использоваться такие формы работы как лекции, дискуссии, психотренинг, ролевые игры. Каждый из вас должен завести тетрадь по предмету и общую тетрадь для дневника самонаблюдений и выполнения домашних заданий. Домашние задания носят творческий характер. Данный спецкурс поможет вам сформировать позитивное мышление, позитивные чувства и отношения к миру, обрести практические навыки нравственного поведения и гармонизации собственного характера. Проблема гармонизации характера лежит на стыке наук: философии, психологии, психотерапии, медицины, духовных учений, а также искусства (этики, эстетики, актерского мастерства). Так что на наших занятиях мы будем касаться всех этих областей знаний и формировать обобщенную картину гармоничного мировоззрения.

Какие же задачи ставит перед собой гармонизация характера? 1. Осознание проблемы дисгармоний характера. 2. Формирование мотивации духовного саморазвития. 3. Развитие способности к самопознанию, навыков рефлексии своих черт. 5. Развитие нравственного сознания, совести, ответственности. 6. Формирование позитивного мышления, позитивных чувств и отношений. 7. Развитие духовно-нравственной саморегуляции, силы воли, умения владеть собой. 8. Обретение опыта самовоспитания (развитие позитивных черт характера).

Сегодня мы проведем с вами предварительную психодиагностику особенностей вашего характера. После тестирования заполненные анкеты нужно сдать ведущему (психологу), который их обработает. В конце нашего курса мы еще раз проведем такое же тестирование, самостоятельно обработаем анкеты и сравним результаты с вашими сегодняшними показателями. Я надеюсь, что сравнение качеств до и после курса гармонизации характера будет для нас приятным сюрпризом. То есть, вы наглядно увидите, где у вас произошли позитивные изменения характера, а в каких моментах остаются проблемы, и именно туда нужно направить те навыки самовоспитания, которыми мы постараемся овладеть на наших занятиях. Каждое занятие мы будем проводить по такой схеме: сначала лекционный материал, а потом практическая работа по его усвоению (игры, дискуссии, психотренинг). Для занятий вам необходимо завести тетрадь, в которую вы будете конспектировать лекционный материал.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Психодиагностика черт характера по методике «**Структура и содержание характера**» (первичный срез). Психолог дает инструкцию к тесту и зачитывает опросник. Участники отвечают на вопросы на бланках для ответов. Заполненные анкеты ведущий собирает у всех участников, самостоятельно обрабатывает с целью сравнительного анализа показателей в конце курса. Результаты повторного тестирования на по-

следнем занятии участники будут обрабатывать самостоятельно, а потом сравнивать с показателями, полученными на первом занятии (о которых они знать не будут).

2. Психодиагностика черт характера по методике "**Рисунок неизвестного животного**" с расшифровкой результатов [31].

Домашнее задание: завести дневник самонаблюдений. С сегодняшнего дня каждый должен завести общую тетрадь для записи результатов наблюдения за собой. Можете назвать ее «Уроки мудрости». Туда вы будете записывать результаты психологических тестов, своих наблюдений за внутренним миром; выводы, которые вы сделаете из важных событий вашей жизни, умные мысли и цитаты, которые запали в душу. Старайтесь не пропускать ни одного дня – ежедневно пишите хоть по одному предложению – какой урок мудрости вы извлекли из прожитого дня или события.

Будьте честны сами с собой. Этот дневник – это ваша личная конфиденциальная информация. Некоторые домашние задания вы будете выполнять тоже в своем дневнике. Он поможет в развитии рефлексии (умении наблюдать за собой) и станет хорошим подспорьем в дальнейшей «работе над ошибками своей жизни».

Занятие 2. ЗНАКОМСТВО С ГРУППОЙ. Цель: самопрезентация всех участников группы. Задачи: рефлексия черт собственного характера.

1. Психологическое упражнение "Презентуй себя" (90 мин.).

Участники садятся по кругу. *Инструкция:* Сейчас каждый из вас составит небольшую презентацию своего характера. Подумаете над вопросами:

- Что означает Ваше имя, отражает ли оно Ваш характер, нравится ли оно Вам?
- Как бы Вы охарактеризовали себя одним словом (миротворец, забияка, ревнивец, наблюдатель, весельчак, лидер и др.)? Какие черты отражает эта характеристика?
- Какое качество характера Вы больше всего цените в людях?
- Какие черты собственного характера Вы стараетесь воспитать?

Вы можете написать варианты ответов на бумаге. Отвечайте откровенно, чтобы точнее представить себя группе. После каждой самопрезентации можно задать 2-3 уточняющих вопроса. Все поочередно осуществляют самопрезентацию.

Занятие 3: ХАРАКТЕР ЛИЧНОСТИ. КРИТЕРИИ ГАРМОНИЧНОГО ХАРАКТЕРА. *Цель:* Осознание нравственных отношений как основы гармоничного характера. *Задачи:* 1. Осознание понятий «характер», «гармония», «гармоничный характер». 2. Обретение навыков рефлексии своих сильных и слабых черт характера.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ: 1. Характер (15 мин.). 2. Нравственные отношения (20 мин.). 3. Понятие "Гармония" в работах древнегреческих философов (20 мин.). 4. Критерии гармоничности характера (20 мин.). 5. Практическое упражнение: самоанализ: «Самооценка гармоничности своего характера» (15 мин.).

Что такое характер? В психологии понятия **ХАРАКТЕР** (отличительное свойство, признак, печать), означает совокупность наиболее выраженных, устойчивых свойств личности, которые проявляются в деятельности, общении, отношении к людям, к себе, к работе, определяя типичные способы поведения. История психологиче-

ского изучения характера начинается с работ Платона, Теофраста и Гиппократов, которые считают, что характер предопределяет судьбу человека.

Характер – это система устойчивых психологических качеств, определяющих формы поведения. Основой развития характера является темперамент. Наиболее объективную информацию о характере человека дает его поведение. Стиль поведения определяется системой отношений человека к миру, к людям, к самому себе, в которой существует определенная иерархия. *Нравственность отношений* – это внимание, позитив, ответственность, которые способствуют развитию гармоничных черт. *Черта характера* – это устойчивая форма реагирования, поведения или отношения. Каждая черта выражает определенное отношение человека к миру. Черты формируются в результате многократной реализации в поступках своих отношений. То есть, черты характера – это *навыки проявления собственных отношений* тем или иным способом. Недаром народная мудрость гласит, что существует закономерность: *поступок – привычка – характер – судьба.* Черты характера ярко проявляются в проблемных ситуациях выбора способов поведения.

Первыми формируются отношения *к другим людям*, которые превращаются в коммуникативные черты характера. Нравственное отношение выступает в таких чертах характера, как симпатия, внимательность, доброжелательность. Антиподами этих черт является замкнутость, агрессивность, враждебность. Коммуникативные черты становятся основанием для формирования интеллектуальных, волевых и деловых свойств личности. Последующее их закрепление способствует формированию соответствующих устойчивых черт характера: трудолюбия, аккуратности, добросовестности, ответственности или противоположных им – лени, небрежности, пассивности, безответственности. Отношения человека *к самому себе* выполняют функцию самоотношения, саморегуляции и саморазвития. Отношение к себе проявляется в самооценке своих действий. Трезвая самооценка – одно из условий самосовершенствования личности, она помогает воспитывать в себе такие черты как скромность, принципиальность, самодисциплину. Негативными чертами являются эгоцентризм, гордость, тщеславие. Человек, имеющий эти черты, обычно невольно создает конфликтные ситуации. Другая нежелательная крайность – это конформизм, страх высказывать свою позицию. Скромность и самокритичность должны сочетаться с чувством человеческого достоинства. И, наконец, последняя система отношений личности – это отношения к Богу, которые определяют духовное развитие, формирование духовно-нравственных качеств личности (совестливости, честности). Позитивными отношениями к Богу выступают вера, надежда и любовь к Богу. Именно эти свойства завершают структуру характера и определяют его целостность

Итак, система отношений человека определяет соответствующие черты характера, которые могут быть либо позитивными, либо негативными.

2. Нравственные отношения. Основой гармоничного характера выступают нравственные отношения человека к людям, к себе, к Богу, к природе и т. д. Нравственные отношения – это всегда позитив, внимание, доброжелательность в отношении тех, на кого они направлены. Если в отношениях присутствуют негатив, недоверие или человек

игнорирует в своей жизни какого-то человека или Бога, это значит, что нравственные отношения к этому объекту у него не сформированы. Поэтому у него будут появляться проблемы, связанные именно с отсутствием этих нравственных отношений. Например, если к кому-то из людей мы чувствуем внутреннюю враждебность (не любим этого человека), то к нему мы будем проявлять невнимание, нетерпимость, а возможно и грубость, которые являются дисгармоничными чертами характера и создают атмосферу напряженности, негатива. В чем же проявляется нравственность отношений?

1. Нравственное отношение к людям – это внимательность, уважительность, любовь, доброта. Чтобы уважать других людей, необходимо выработать чувство ценности каждого человека независимо от его поступков (человек может ошибаться и поступать безнравственно, но от этого он не становится менее ценным). Основным критерием гармоничного характера является *отношение к другому человеку как к самоценности*, которое определяет способность к любви и самоотдаче. Именно чувство ценности каждой личности помогает любить людей и проявлять чуткость, альтруизм. Безнравственное отношение к людям проявляется в недоверии, агрессивности, индивидуализме.

2. Нравственное отношение к себе проявляется в чувстве достоинства и самоуважения, самокритичности, скромности. Чтобы правильно относиться к себе, нужно ориентироваться на духовный образец, сравнивать себя не с большинством людей, а с достойными высоконравственными людьми, честно признаваться самому себе в своих ошибках, плохих мыслях, чувствах и поступках. При этом не забывать о том, что ты ценен как личность, хотя и имеешь недостатки, которые нужно исправлять. Основой безнравственного отношения к себе является гордыня, способствующая развитию эгоцентризма, самовлюбленности, тщеславия, или хронического чувства вины, страха перед людьми.

3. Нравственное отношение к Богу определяет духовную направленность и такие черты: смиренность (от корня "мир", "миролюбие"), любовь, благодарность и доверие Богу. Если человек не верит в Бога, игнорирует Его в своей жизни, значит нравственное отношение к Богу у него не сформировано, следствием чего будут бездуховность, гордыня, неспособность к духовной любви. Вера в Бога – это духовный дар. Чтобы научиться любить, нужно доверять Тому, Кого любишь. Для развития веры Богу нужно тренировать в себе ощущение присутствия Бога в своей жизни (например, мы часто думаем о любимом человеке, он на духовном уровне постоянно присутствует в нашей жизни). Точно так надо тренировать свой ум памятью о Боге («чувство предстояния пред Богом»), пытаться осмыслить события своей жизни с точки зрения Божьего промысла.

4. Нравственное отношение к вещам, к природе – это аккуратность, бережливость, ответственность за экологию, в то время как халатное отношение к живой и неживой природе способствует развитию небрежности, неряшливости, безответственности.

5. Нравственное отношение к работе проявляется в трудолюбии, креативности, целеустремленности, умении довести дело до конца, ответственности за свою работу, а безнравственное – в лени, недобросовестности, безответственности, пассивности.

6. Нравственно относиться к *ситуациям* и *жизни* в целом – означает спокойно и позитивно воспринимать каждую ситуацию, обретая уроки мудрости из жизненных ситуаций.

В зависимости от силы волевой активности характеры подразделяются на сильные и слабые. Под "сильным характером" понимается устойчивость эмоционально-волевой саморегуляции. Люди с сильным характером смело принимают решения и реализуют их, имеют выдержку, мужество, смелость. Формулировка "бесхарактерный человек", означает внутреннюю неопределенность, когда каждый поступок зависит от внешних обстоятельств, а не от самой личности. Чаще всего такие люди, имея добрые намерения, не добиваются значимых результатов. Волевые качества – это результат воспитания и самовоспитания. Человек должен тренировать свою волю, вырабатывать самообладание, организованность, смелость. Однако, заметим, что волевые качества могут способствовать достижению как конструктивных, так и деструктивных целей. То есть, воля – это рабочий инструмент личности и зависит от мотивации (от целей человека).

Характер имеет содержание (определенные позитивные или негативные черты) и структуру – систему определенных черт. Характер накладывает отпечаток на творчество человека. Глядя на картину, прочитав роман или прослушав музыкальную пьесу, можно определить характер их автора.

Развитие характера может происходить как в конструктивном направлении, так и в деструктивном. Гармоничный характер обеспечивает адекватность поведения и способствует гармонизации взаимоотношений. Основой гармоничного характера выступают нравственные отношения к миру. Они проявляются в аккуратности к вещам; бережном отношении к природе; ответственности в работе; уважении и альтруизме к другим людям; скромности, самокритичности, чувстве достоинства по отношению к себе, совестливости, смирении, доверии Богу.

3. Понятие "Гармония" в работах древнегреческих философов. Идея гармонии берет начало еще в античной философии. Первые философы античного мира стремились открыть единый источник природных явлений. Таким источником, по их мнению, была гармония. В истории философии понятие «гармония» получила многообразное толкование. Сам термин «гармония» означает – связь, соразмерность, благозвучие, слаженность, соответствие, стройность, соразмерность, согласованность частей единого целого. В Древней Греции гармония связывалась с понятиями "согласие", "договор", "мирное сожительство" людей. В древнегреческой философии гармония также означала организованность Вселенной, противостоящую хаосу, беспорядку. Хаотичность как аналог дисгармонии означает бесформенность, распыленность, сумбурность, беспорядок, разлад. Хаос выступает как прямая противоположность гармонии, которая всегда означает определенность, единство и завершенность целого.

Применительно к характеру такое понимание гармонии означает наличие личностного стержня, определяющего целостность характера, его нравственную силу, согласованность черт, что обуславливает мир в душе человека, логичность и последовательность его поступков, конструктивность отношений с окружающими.

В греческой культуре с понятием «гармония» тесно связаны понятия «мера», «пропорция». Мера, как норма гармоничного существования, означает определенный ритм жизни, который способствует уравновешенности характера. Как известно, необ-

ходимо соблюдать надлежащую меру во всем, чтобы добиться успеха: «Меру в словах соблюдешь и всем будешь приятен». Платон понимал гармонию как совокупность достоинств человека, проявляющихся в его физическом облике, поступках, словах и творчестве. Леонардо да Винчи пытался научно сформулировать законы гармонии, говоря о гармоничном всесторонне развитом человеке. Эта мысль стала основной идеей гуманизма. Гармония личности проявляется в согласованности его рассудка и чувств. Психологические проблемы являются выражением внутриличностного разлада, что определяет противоречивость характера как показатель его дисгармоничности.

Таким образом, гармоничный характер отличается уравновешенностью, согласованностью своих подструктур, умеренностью в проявлениях черт.

Существует известный античный миф о Гармонии – дочери бога войны Арея и богини любви и красоты Афродиты. В мифологическом сознании отразились представления о гармонии как порождении двух начал: любви и борьбы. Отсюда вывод: любовь, как проявление гармонии, достигается путем борьбы человека с внутренними врагами (эгоизмом, вредными привычками, негативными чертами характера).

В основе развития всех систем господствует закон гармонизации, что означает – приведение в порядок, соразмерность. *В отношении* характера *гармонизация* означает процесс согласования его подструктур, наполнение их духовно-нравственным содержанием, упорядочения черт, развития позитивных качеств, контроль над негативными с целью формирования целостной структуры духовно-нравственных, интеллектуальных, эмоционально-волевых и других черт характера.

Нравственная гармония (гармония добра, любви) является высочайшей в сравнении с эстетической и другими видами гармонии. Поэтому гармонизация характера обязательно должна иметь основой нравственные принципы. Если по какой-то причине вы заключаете компромисс с собственными убеждениями или идете против внутренних правил, то нарушается мир вашей души.

Подведем ито сказанному. *Гармоничный характер* представляет собой целостную систему согласованных черт, обеспечивающих духовно-нравственную саморегуляцию, которая определяет уравновешенность, нравственную силу личностных проявлений, мирное состояние души и конструктивность отношений с окружающими.

Гармонизация характера является процессом согласования его подструктур, наполнения их духовно-нравственным содержанием, развития позитивных качеств с целью обеспечения контроля над негативными личностными проявлениями.

Основной *задачей гармонизации* характера является развитие духовно-нравственной саморегуляции личности, направленной на формирование нравственных отношений к окружающему миру, соблюдение умеренности во всех жизненных проявлениях человека с целью формирования целостной структуры сильного, уравновешенного, нравственного характера. Иными словами, занимаясь духовно-нравственным саморазвитием, человек гармонизирует не только характер, но и всю свою личность.

По словам Диогена, гармония – это созвучие любви и мудрости. Гармонизация себя начинается с осмысления мироздания и человека, законов их глубинной упорядо-

ченности и состоит в развитии духовных сил: ума (нравственных убеждений), чувств (любви, сострадания), воли (решительности, самоконтроля). Когда энергия воли соединяется с позитивным разумом и добрым, благородным сердцем, то такой характер называется *целостным*. Разумность, честность и доброта в сочетании с твердостью воли дают человеку непреодолимую силу, которая проявляется в духовной стойкости при перенесении жизненных трудностей. Только живя в гармонии с высшими ценностями, находясь в балансе с жизнью, можно достичь мира в душе и любви с ближними.

4. Критерии гармоничности характера. Показателями гармоничности характера являются характеристики, которые отражают *степень согласованности* системы черт. Критерии гармоничности характера располагаются по осям: нравственная воспитанность – невоспитанность; целостность – противоречивость характера; уравновешенность – неуравновешенность; сила – слабость; мягкость – жесткость характера.

1. Степень развития духовно-нравственных качеств (совестливости, ответственности, альтруистичности, честности) определяет нравственную воспитанность человека, его способность к нравственному выбору.

2. Целостность характера отражает непротиворечивость поведения, единство слова и дела, ответственность, принципиальность, развитый самоконтроль. О противоречивости характера свидетельствует расхождение между желаниями, словами человека и результатами его поступков, а также сочетание противоположных тенденций (честности и лицемерия, доброжелательности и агрессивности).

3. Уравновешенность характера означает ровность поведения, оптимальное соотношение сдержанности и активности. Это признак сформированности волевой сферы и зависит от самоконтроля, терпеливости, организованности личности. Неуравновешенность проявляется в импульсивности, слабости воли, эмоциональной нестабильности.

4. Сила характера – это энергия, с которой человек достигает цели, способность к мобилизации сил при преодолении трудностей, принятии решений. Сила характера определяется уравновешенностью в сочетании с честностью, ответственностью, принципиальностью. Бесхарактерность – это следствие слабой воли, неопределенности жизненных целей, когда поступки зависят от внешних обстоятельств а не от самой личности.

5. Мягкость характера в отличие от бесхарактерности проявляется в гибкости поведения в связи с доброжелательным отношением к другим людям. Мягкий характер определяется сочетанием доброжелательности, толерантности, совестливости, альтруизма. Жесткость характера свидетельствует об ригидности (негибкости) личности, что обусловлено гордыней, упрямством, негативным отношением к людям.

Гармоничный характер сопровождается состоянием внутреннего равновесия, лёгкости, спокойствия, доброжелательности, это бесстрашие и ощущение победы при любом развитии событий. Вершиной гармоничного характера является способность к настоящей любви. Большинство людей принимают за любовь страстное эгоистическое желание быть рядом с человеком, не умея при этом жертвовать ради него своими интересами, привычками. Отсюда непонимание, ссоры, разводы и даже ненависть. Это не любовь, а эгоцентрическая страстность, разрушающая не только отношения, но и саму

личность. Когда говорят, что от любви до ненависти 1 шаг, то имеют ввиду именно эгоцентрическую привязанность. Настоящая, духовная любовь основана на чувстве *ценности* другого человека независимо от того, удовлетворяет он наши желания или нет. Она не сводится к физической сексуальности и психологической чувственности, а представляет собой духовную связь одного человека с другим. Сущность духовной любви можно понять из слов апостола Павла: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всё переносит. Любовь никогда не перестает». То есть, настоящая любовь вечна, но достичь такой способности к любви весьма непросто. Для этого необходимо постоянно бороться со своим эгоизмом, который есть у каждого. Поэтому гармоничный характер – это результат активного самовоспитания человека.

5. Самоанализ: Самооценка гармоничности своего характера. *Цель:* самоосознание своего характера. *Инструкция:* подумайте, насколько гармоничен ваш характер (в процентах). Напишите в дневнике какие, по вашему мнению, критерии гармоничности присутствуют в вашем характере, а над чем нужно еще поработать. После этого проводится обсуждение: каких критериев гармоничности характера наиболее сложно достичь?

Домашнее задание: перечитать отрывок апостольского послания про любовь: 1-е послание Коринфянам 13 глава.

Занятие 4. ПРАВСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ - ОСНОВА ГАРМОНИЧНОГО ХАРАКТЕРА. *Цель:* Развитие нравственных отношений. *Задачи:* 1. Рефлексия черт характера у себя и у других людей. 2. Развитие доверительного отношения к людям. 3. Осознание форм проявления нравственных отношений к себе, к другим людям, к Богу, к природе к делу, к миру в целом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 мин.): 1. Упражнение "Цвет моего характера" (25 мин.). 2. Психологическая игра «Я узнал о тебе...» (15 мин.). 3. Упражнение "Слепой - поводырь" (5 мин.). 4. Игра «Разговор сквозь стекло» (5 мин.) 5. Групповая работа «Меморандум нравственных отношений» (30 мин.). Рефлексия (10 мин.).

1. Упражнение "Цвет моего характера". *Цель:* определение характера через цвет расширяет способность человека к самоосознанию.

Участники садятся в круг. *Инструкция:* Говорят, что японские дети различают несколько десятков оттенков черного цвета и около трехсот красного. Сейчас каждый из нас скажет, которого цвета (или сочетания цветов) ваш характер. Речь идет не о цвете одежды, а об ассоциацией с тем или иным цветом ваших личностных свойств. Объясните, почему вы выбрали именно этот цвет. Подумайте о том, как изменялся ваш характер и его цвет на протяжении жизни, и с чем были связанные эти изменения. Желающие могут рассказать нам об этом. Дается время на обдумывание, после чего каждый из участников рассказывает о цвете своего характера.

2. Психологическая игра «Я узнал о тебе...». *Цель:* эмоциональная активация группы. Участники садятся в круг. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* На предыдущих занятиях каждый из вас представил себя группе. Сейчас мы узнаем, насколько

мы были внимательны друг к другу. Мы будем бросать человеку мяч, говоря то, что мы узнали об этом человеке. Тот, у кого окажется мяч, заканчивает фразу: "Я узнал о тебе, что ты (у тебя)..." Будем внимательные и сделаем так, чтобы каждый принял участие в игре. У каждого мяч может побывать несколько раз. Через 5 минут игры тренер меняет инструкцию: «А сейчас мы имеем возможность дополнить свой автопортрет в глазах окружающих. Теперь у кого окажется мяч, говорит о себе что-то новое, заканчивая фразу: "Никто не знает, что я (или у меня) ..."

Данное упражнение улучшает групповую атмосферу, сокращается дистанция в общении. Участники группы раскрываются с неожиданной стороны: о ком-то мы познаем, что он мастер спорта, кто-то играет в ансамбле и т.д.

3. Упражнение "Слепой - поводырь". *Цель:* развитие доверия людям. Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». *Инструкция* «поводырям»: «Доверие является основой нравственных взаимоотношений. Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Он должен вам доверять. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 2 минуты участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

4. Игра «Разговор сквозь стекло». *Цель:* развитие чувства эмпатии, взаимопонимания между людьми. Участники разбиваются на пары. *Инструкция:* «Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что надо купить, а выход – на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать бесполезны: вы все равно друг друга не услышите. Общаться можно только мимикой, жестами, взглядами».

5. Групповая работа «Меморандум нравственных отношений». *Цель:* Формирование нравственных отношений. *Инструкция:* «Нравственные отношения к миру выступают основой гармоничного характера. В чем же проявляются *нравственные отношения?*». Психолог выслушивает варианты ответов и обобщает: Нравственное отношение к людям – это внимательность, уважительность, любовь, альтруизм; к себе – скромность, самокритичность, чувство достоинства и самоуважения; к Богу – это доверие, любовь, благодарность; к вещам и природе – это аккуратность, бережливость, ответственность за экологию; к работе – это трудолюбие, креативность, целеустремленность, умение довести дело до конца, ответственность за работу; к ситуациям – спокойно и позитивно воспринимать каждую ситуацию, обретая уроки мудрости из жизненных ситуаций.

Сейчас мы разобьемся на группы (по 4-5 человек). Каждой группе будет дано по 15 минут для обсуждения методом «мозгового штурма» и составления «Меморандума по самовоспитанию нравственных отношений», который нужно записывать в правом столбце таблицы». Каждая группа получает по листку с таблицей и приступает к обсуждению. После обсуждения каждая группа зачитывает свой «Меморандум».

Психолог обобщает результаты коллективного творчества.

МЕМОРАНДУМ НРАВСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

Нравственные отношения	План действий (что необходимо предпринять, где и как проявлять свои нравственные отношения)
1. К себе: быть скромным, самокритичным, не теряя самоуважения	A) Б) В)
2. К людям: уважать других людей, проявлять чуткость, альтруизм	A) Б) В)
3. К Богу: доверять Богу, быть благодарным Ему, честным и совестливым	A) Б) В)
4. К вещам, к природе: бережно относиться к вещам, к природе, быть аккуратным и ответственным за экологию	A) Б) В)
5. К делу: быть целеустремленным в работе, проявлять трудолюбие и креативность	A) Б) В)
6. К ситуациям и жизни в целом: спокойно и позитивно воспринимать каждую ситуацию, находя уроки мудрости.	A) Б) В)

6. Рефлексия. *Инструкция:* Сейчас мы по кругу расскажем о том, как вы себя чувствуете, какой опыт вы получили на этом занятии, которые выводы сделали? Участники тренинга по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях чувствах.

Занятие 5. ДИСГАРМОНИИ ХАРАКТЕРА – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА. *Цель:* Осознание признаков дисгармоний характера и развитие мотивация работы над собой. *Задачи:* 1. Рассмотрение проблемы характерологических дисгармоний. 2. Понимание психологических механизмов гармонизации характера. 3. Самопознание психологических механизмов духовного развития.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (45 мин.). 1. Проблема развития дисгармоний характера (20 мин.). 2. Нарушение духовно-нравственной саморегуляции – психологический механизм развития дисгармоний характера (15 мин.) 3. Психологические механизмы гармонизации характера (35 мин.). 4. Психодиагностика психологических механизмов духовного развития по методике Э. А. Помыткина «Духовный потенциал» (20 мин.).

1. Современная культура характеризуется снижением уровня нравственности, отсутствием четких нравственных образцов, деструктивным влиянием рекламы, что способствует формированию нездоровых стереотипов поведения. Приспособление к аморальному обществу вызывает развитие характерологических дисгармоний, которые определяют психологические проблемы личности. Но психологические проблемы являются лишь печальным следствием развития дисгармоний характера. Например, прагматичный человек страдает от проблем, связанных с его неспособностью к построению доверительных взаимоотношений, поскольку с прагматической позиции другой человек воспринимается как конкурент или средство достижения цели.

Дисгармоничный характер – это комплекс противоречивых, дисгармоничных черт. Он является причиной деструктивного поведения человека, что вызывает состояние психологического дискомфорта личности и нарушает ее взаимоотношения.

Общими критериями дисгармоничного характера ступают: непоследовательность поведения, противоречивость черт, слабохарактерность или наоборот жесткость и неуравновешенность характера. Дисгармоничный характер – это своеобразная "периферия личности" с помощью которой человек взаимодействует с окружающим миром. Диктантные отношения обычно контролируются социальными нормами, частично нивелируя дисгармонии характера, а в близких межличностных отношениях человек зачастую проявляет себя "во всей своей дисгармоничной красе". Он, как правило, не рефлексировывает своих негативных черт характера. Дисгармоничность характера проявляется в неуравновешенности эмоций, в сочетании несовместимых тенденций, непоследовательности, противоречивости поведения (например, агрессия к любимому человеку).

Уже из давних времен учеными описывались разные варианты дисгармонии устойчивых черт характера, которые определяют стиль жизни и отношений человека к себе и к другим людям. Целенаправленное изучение дисгармоничных характеров началось с конца 18 века. Французские исследователи Ф. Пинель и Б. Раш описывают людей с искаженным характером. Английский исследователь Причард описал феномен "Нравственно-го сумасшествия". Аномалии характера оценивают с помощью таких понятий как агрессивность, асоциальность, отсутствие чувства вины. В основе аномалий характера лежит отсутствие у человека нравственных принципов, потеря самоконтроля, вследствие чего человек становится неспособным к благопристойному образу жизни. В 19 веке в судебно-психиатрической экспертизе был применен термин "психопатия" для характеристики дисгармонии характера, которая влияет на поведение и поступки человека, признаками которой выступают: стабильность негативных черт характера, выраженность этих черт до уровня нарушения социальной адаптации. Психопатия является результатом предыдущего и одновременно основанием последующего дисгармоничного развития характера и сопровождается нарушениями нравственной, эмоциональной и волевой сфер личности. Факторами развития дисгармоний характера являются: наследственный (сходство характера детей и родителей) и воспитательный (жестокие условия воспитания, потеря родителей, воспитание в неполной семье или с родителями, которые не уделяют детям внимания). Детская психика запоминает ужасы своей жизни: пьянство родителей, драки, брань, атмосферу сурового равнодушия. Поэтому даже из семей с высоким уровнем благосостояния при отсутствии доброты и любви выходят дети с дефектами характера. Основой развития дисгармоний характера является выраженный *эгоцентризм*, неспособность человека к любви, самоотдаче.

Дисгармоничный характер – это система дисгармоничных черт, обусловленных искажением отношений человека и нарушением духовно-нравственной саморегуляции. При этом человек относится снисходительно к своим негативным чертам характера, "согласен" с ними, и не хочет меняться. Ответственность за свои психологические проблемы он перекладывает на окружающих, не осознавая того, что источником этих проблем выступает именно дисгармоничность его собственного характера.

Развитие дисгармоний происходит на основе *акцентуации* характера, которая представляет собой чрезмерную выраженность определенных черт. Существует несколько

типов акцентуаций (в зависимости от доминирующей черты). Так, гипертимный тип отличается повышенной активностью, импульсивностью; демонстративный – эгоцентризмом, стремлением быть в центре внимания; педантичный – нетерпимостью и пристрастием к порядку; сензитивный – повышенной ранимостью, чувствительностью, сниженным настроением; психастенический – обидчивостью и нерешительностью; шизоидный – замкнутостью, индивидуализмом; конформный – стремлением подстраиваться под окружающих; неустойчивый – слабоволием, неорганизованностью и т. д. Следует отметить, что проявление данных качеств в разумных пределах и в соответствующих ситуациях может быть оправданным, но чрезмерная их выраженность является проявлением дисгармонии характера. Дисгармоничный характер формируется как реакция на психотравмирующие факторы или неправильное воспитание. В некоторые периоды жизни дисгармоничное поведение человека может частично компенсироваться (например, под влиянием влюбленности), но общая дисгармония характера сохраняется, если личность сознательно не занимается нравственным самосовершенствованием.

Все типы дисгармоний характера могут быть условно разделены на две общие группы: мягко-дисгармоничный (невротический) и жестко-дисгармоничный (психопатический) типы характера. Следует отметить, что мы рассматриваем не сами болезни (невроз и психопатию), а дисгармоничные характеры, которые при соответствующих неблагоприятных факторах могут привести к тому или иному нервно-психическому заболеванию. Иными словами, дисгармоничный характер является потенциальной основой болезни, но при условии работы над собой по нравственному усовершенствованию человек конструктивно изменяет вектор своего личностного развития. Мягко-дисгармоничный характер проявляется в нарушениях эмоционально-волевой сферы при сохранности нравственных качеств (совестливости, ответственности). Люди с таким характером капризны, эмоционально нестабильны, впечатлительны, ранимы, склонны к тревожности, страхам. Нарушение волевой сферы проявляется в слабоволии, неорганизованности. Часто к психологу обращаются клиенты, которые сохраняя ясную самокритику, теряют психологический покой: раздражаются, нервничают, переживают, тягостятся своим состоянием, но ничего не могут с этим поделать. При втором типе жестко-дисгармоничном характере значительно нарушается духовно-нравственная сфера, а эмоционально-волевая остается довольно стабильной. Такой тип дисгармоний характера отличается выраженной жесткостью, нетерпимостью, агрессивностью, упрямством, отсутствием нравственных качеств. Мотивами деятельности являются эгоцентризм, непомерное стремление к признанию, к власти и доминированию, завышенная самооценка, постоянный поиск поводов для ссор, стремление к контролю над окружающими. За психологической помощью такие люди, как правило, не обращаются, поскольку чувствуют себя всегда правыми, а других считают виновниками проблем.

Интересно отметить, что про сильных, но неуравновешенных людей говорят «горячая кровь», а про слабых – неврастеник, "псих", истерик, хотя именно обладатели «горячей крови» наиболее грубо и беспринципно относятся к окружающим.

Понятие "дисгармония характера" тесно связано с понятием "страдание", по-

сколькo от дисгармоний страдают как близкие люди, окружающие человека с жестко-дисгармоничным характером (из-за безнравственного отношения к ним), так и сами люди с мягко-дисгармоничным характером (из-за повышенной тревожности, нервно-психической неустойчивости).

2. Психологическим механизмом развития дисгармоний характера является нарушение духовно-нравственной саморегуляции личности (неспособностью к нравственному контролю своих эмоций и поведения). Это связано с дефицитом нравственности и самоконтроля. Дефицит нравственности проявляется комплексом дисгармоничных черт: эгоцентризмом, гордостью, безответственностью. Эмоциональные расстройства выражаются в раздражительности, гневливости, неспособности к контролю своих эмоций и проявлению духовных чувств (сострадания, заботы, любви). Волевые дисгармонии проявляются в слабости, неорганизованности, отсутствии самоконтроля, неумении противостоять соблазнам, достигать целей. Комплекс данных черт характера правомерно называть дисгармоничным характером. Общими критериями дисгармоничного характера выступают: непоследовательность поведения, противоречивость черт, слабохарактерность или наоборот жесткость и неуравновешенность характера.

Духовной основой развития дисгармоний характера является неверное воспитание, вредные привычки. Основой разных форм дисгармоний характера является «характерологическая дефектность» – комплекс деструктивных и несогласованных черт характера, которые выступают своеобразным «психологическим механизмом запуска» дисгармоничного развития личности. А сами психологические проблемы можно рассматривать как следствие дисгармоничности личностного развития.

Альтернативой дисгармоний характера выступают гармоничные черты: уступчивость, мягкость, спокойствие, терпеливость, доброта, мирное состояние души. Воспитание данных качеств лежит в основе психотерапевтической помощи личности.

3. Психологические механизмы гармонизации характера. Как же мы будем бороться с изъянами собственного характера? Что нужно развивать? Какие психологические механизмы помогут нам в работе над собой?

1. Первым психологическим механизмом гармонизации характера является *рефлексия* – процесс познания человеком своих психических состояний, способствует осознанию собственных качеств, осмыслению себя как целостной личности.

2. *Децентрация* – умение видеть не только себя и свои проблемы а ориентироваться на других, выходить за пределы собственного «Я». Это – механизм преодоления эгоцентризма, который состоит в изменении отношений личности к себе и окружающим. Децентрация способствует адаптации человека в обществе, развивает способность заботиться о людях и учитывать их нужды. Для развития децентрации необходимо "расшатать" путем позитивного мышления свою эгоистическую направленность.

3. *Трансценденция* (выход «во вне», за пределы своего «Я»), что связано с духовными переживаниями личности, которые поднимают сознание над будничностью и активизируют личностное развитие. Люди, способные к трансцендентной оценке явлений, глядя на них не изнутри ситуации, а как бы извне, соотносят категории добра и зла,

прошлого, настоящего и будущего и могут лучше справляться с противоречиями жизни. Именно духовность и творчество как трансценденция к идеалам красоты, добра и истины дает возможность человеку осознать себя частицей Единого целого – человеческого сообщества, Вселенной и относиться ко всем созданиям Божиим с благоговением.

4. *Чувство всеобщего единства* дает возможность человеку ощутить себя частью единого целого – человечества, природы, Вселенной и позволяет личности преодолеть изолированность. Чувство всеобщего единства обеспечивает связь между поколениями.

5. *Позитивное мышление* – это позитивное мировоззрение, настрой на позитив в отношении каждого человека и ситуаций, способ реконструкции ложной или не существующей негативной реальности. Это осознанное мышление, которое помогает достигать конструктивного и оптимистического настроения и повышает качество жизни.

6. *Покаяние* – рефлексия собственных ошибок, сожаление о них и исправление своих негативных привычек. Путь к преодолению дисгармоний характера лежит через нравственное исправление своей жизни. Слово «покаяние» означает изменение человека, его духовное возрождение, перемену образа мыслей и жизни. Покаяние помогает обнаружить причину негативных поступков и изменить себя. Чистосердечное неформальное покаяние словно исправляет сделанное, но на внутреннем духовном плане.

7. *Духовно-нравственная саморегуляция* – способность личности приводить свое поведение в соответствие с духовно-нравственными ценностями и принципами.

Нравственная саморегуляция поведения имеет 2 уровня развития: *произвольная* (осознанная) и *непроизвольная* саморегуляция (когда человек поступает нравственно потому, что иначе он просто поступить не может). При произвольной саморегуляции человек сознательно принимает решение жить нравственно и, сознательно контролируя свое поведение, выполняет это намерение даже тогда, когда оно противоречит его непосредственным желаниям. Непроизвольная саморегуляция формируется в процессе накопления нравственного опыта (формирование нравственных чувств (радости от совершения добрых дел), нравственного поведения). Так формируются нравственные привычки, подлинный смысл которых осознается человеком значительно позже. Когда сознательно усвоенные нравственные принципы, обогащаясь соответствующими переживаниями, становятся мотивами поведения, происходит становление зрелой духовно-нравственной саморегуляции. Нравственное поведение дает возможность человеку сохранять самоуважение и эмоциональное благополучие.

4. Психодиагностика с помощью методики «Духовный потенциал». *Цель:* самопознание степени развития духовного потенциала психологических механизмов духовного развития. *Инструкция:* «Мы сейчас проведем небольшое самоисследование. Ваша задача: оцените свои качества и поведение в соответствии со шкалой: 0 – не согласен, 1 – не уверен, 2 – согласен. Старайтесь отвечать вдумчиво и объективно, вспоминая свои поступки. Далее ведущий зачитывает опросник и ключ к нему. Участники самостоятельно обрабатывают свои анкеты и получают информацию о степени развития своего духовного потенциала и механизмов духовного развития.

Занятие 6. РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ГАРМОНИЗАЦИИ ХАРАКТЕРА. *Цель:* Развитие мотивации работы над собой, активизация психологических механизмов гармонизации характера. *Задачи:* 1. Осознание собственных дисгармоничных проявлений. 2. Осознание бытийного единства Вселенной. 3. Развитие рефлексии, адекватной самооценки. 4. Обретение навыков модификации и коррекции собственного поведения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 1. Психологическая игра: "Пересядьте те, кто..." (10 мин.). 3. Упражнение "Гравитационное поле" (10 мин.). 3. Процедура "Автопортрет по кругу" "Я – для других и для себя" (25 мин.). 4. Ролевая игра "Изменение поведения" (20 мин.). 5. Ролевая игра: «Две дороги – выбирай!» (15 мин.). 6. Рефлексия (10 мин.).

2. Психологическая игра: "**Пересядьте те, кто...**". *Цель:* эмоциональная и физическая активация группы, сокращение дистанции в общении, участники чувствуют себя более свободно. Участники садятся в круг, тренер находится в центре круга. *Инструкция:* «Сейчас мы продолжим знакомство друг с другом. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем, кто имеет какой-то общий признак. Например, я скажу: "пересядьте те, у кого есть сестры" – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто находится в центре круга, постарается успеть занять место, а тот, кто останется без места, продолжает игру». После завершения упражнения тренер может попросить посчитать тех, кто знает французский, кто умеет водить автомобиль...

3. Упражнение личностного роста "Гравитационное поле". *Цель:* развитие чувства всеобщего единства, анализ того, как реально мои действия могут повлиять на события в мире. *Инструкция:* «Есть такой небольшой физический парадокс. Любое физическое тело, имеющее массу, влияет на гравитационное поле вокруг себя. Точнее говоря, это физическое тело притягивает к себе всё окружающее, имеющее массу. Это тело само притягивается к другим телам (например человеческое тело притягивается к планете Земля), но и те другие тела тоже притягиваются к этому телу (планета Земля тоже притягивается к телу человека). Изменение гравитационного поля касается вообще всей Вселенной. Иными словами, просто факт существования нашего тела влияет на всю Вселенную вокруг. Если мы перейдем из одного конца комнаты в другой, то изменится наше взаимное расположение с другими объектами во Вселенной, изменится гравитационное поле, наше тело будет по-другому взаимодействовать с объектами Вселенной. То есть мы простым переходом в другую точку оказывает влияние на процессы во всей Вселенной! Да, это влияние очень и очень мизерное. Да, оно распространяется не мгновенно, а с некоторой скоростью (некоторые физики считают, что со скоростью света). Но ведь влияем. Конечно, если какой-нибудь человек во Владивостоке прошёл по комнате, никаким существующим прибором в Москве это перемещение зафиксировать нельзя: слишком маленькое произошло изменение гравитационного поля. Но, тем не менее, изменения есть. И с вероятностью больше нуля эти изменения могут повлиять на ход процессов, в том числе и социальных: парламент примет закон несколько в ином виде, какой-нибудь известный певец отменит свои гастроли, в какой-нибудь бухгалтерии сло-

мается компьютер... Сейчас ваша задача: 1. Пройдите в другой конец комнаты. Подумайте, какие в этом мире могли и могут произойти приятные для вас изменения? 2. Пройдите в следующий конец комнаты (не важно какой). Подумайте, какие в этом мире могли и могут произойти неприятные для вас изменения? 3. Опять пройдите. Подумайте, какие в этом мире могли и могут произойти изменения, которые бы нейтрализовали неприятные изменения? 4. Подумайте о том, что хорошо, когда есть на что можно надеяться».

3. Процедура "Автопортрет по кругу" "Я-для других и Я-для себя". *Цель:* развитие самосознания, адекватной самооценки. Участникам раздаются по листу бумаги и карандаши. *Инструкция:* «Если внимательно присмотреться к себе, то можно заметить, что мы по-разному ведем себя, когда находимся наедине с собой и на людях. Сейчас разделите листок на две части и нарисуйте себя в "двух ипостасях": Я-для других (какой вы, когда вы на людях) и Я-для себя (какой Вы, когда никого нет). Можно рисовать в любом стиле, используя символы, предметы, метафоры. Подписывать листок не надо. Дается 10-12 минут. После этого ведущий собирает анонимные рисунки, перемешивает их, и раздает игрокам, но уже в случайном порядке.

Новое задание: «Посмотрите внимательно на изображение, не старайтесь узнать, кто здесь нарисован, но постарайтесь понять, какими качествами обладает этот человек. На обратной (чистой) стороне листочка напишите качество, которое, на ваш взгляд, больше всего соответствует изображенному лицу. После этого листок передайте соседу справа, а от соседа слева возьмите новый листок и сделайте то же самое. Если Вы получите листок с собственным автопортретом, то также подберите качество. Таким образом, все листочки должны пройти круг. Качества на одном листочке могут повторяться». Далее ведущий быстро собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Берется первый листочек, участникам игры показывается изображение на нем и зачитываются выписанные на обратной стороне качества. Группа должна угадать автора каждого рисунка. Потом рисунки возвращаются авторам, а ведущий задает вопросы: 1. Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали "Я-для других или Я-для себя?" 2. Что необходимо предпринять, чтобы эти понятия стали едиными?

Иногда игроки (особенно подростки) из озорства могут выписывать на обратной стороне неприличные качества. Ведущему надо такие записи просто оставлять без внимания. А тот, кто сделал "ради хохмы" глупую запись сам почувствует себя "дурачком", поскольку его "творческую находку" даже не заметят. Если ведущий нарисует свой автопортрет и поиграет вместе со всеми, это даст ему возможность при подведении итогов начать с собственного изображения.

4. Процедура "Преувеличение или полное изменение поведения". *Цель* упражнения: формирование навыков самоконтроля и коррекции своего поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения. Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. *Инструкция:* «Сейчас каждый подумает и определит свою негативную черту характера и нежелательное поведение, связанное с этой чер-

той. Если участник не может сам определить свою негативную черту, то группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается. Если член группы и в этом случае не осознает своего поведения, он должен сильно преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его на конструктивное. Ваша задача: продемонстрировать (мимикой, жестами, словами) сначала дисгармоничное поведение, а потом вариант желательного (гармоничного) поведения». На разыгрывание ролей каждому дается 3-4 минуты. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

5. Ролевая игра: «Две дороги... Выбирай!». *Цель:* развитие чувства всеобщего единства между всеми людьми. *Инструкция:* «Мы уже поняли важность такого качества как чувство всеобщего единства с людьми, с природой. Сейчас нам еще раз предстоит попрактиковаться в этом чувстве. Для этого мы проиграем сценку: «Парень, девушка и бомж». Выберем 3-х человек на эти роли. Разыграем ситуацию: парень с девушкой, гуляя по парку, увидели бомжа, который упал и сломал ногу. Девушка искренне прониклась сочувствием к пострадавшему бомжу и хочет ему помочь, а парень относится к бомжу с безразличием, неприязнью и всеми силами пытается увести девушку подальше. После окончания игры мы будем обсуждать то, что вы почувствовали и поняли». На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы: 1. Какие признаки толерантности были продемонстрированы? 2. Какие интересные способы поведения использовали участники во время игры? 3. Как стоило повести себя тем участникам, если не удалось сгладить конфликт? Зрители в процессе обсуждения могут давать советы. В конце по желанию можно еще раз проиграть ситуацию с учетом советов и опыта обсуждений.

4. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях, чувствах, о том, что дало им это занятие.

Домашнее задание: каждый из вас должен подумать и написать в дневнике список черт вашего характера, которые мешают жить как самому себе, так и окружающим.

Занятие 7: ХРИСТИАНСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ: ДУХ, ДУША, ТЕЛО.

Цель: Усвоение основ христианской антропологии и принципов гармонизации характера. *Задания:* 1. Осознание иерархической структуры личности: дух, душа, тело. 2. Понимание структуры и содержания характера. 3. Усвоение принципов гармонизации характера. 4. Осознание реальной иерархии подструктур своей личности.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.): 1. Структура личности: дух, душа, тело (20 мин.). 2. Структура характера (15 мин.). 3. Принципы гармонизации характера (35 мин.). 4. **ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** Самоанализ: Рефлексия собственных черт (20 мин.).

1. Структура личности: дух, душа, и тело. Своеобразным "каркасом" для формирования черт характера является *структура личности*. Сегодня мы поговорим о структуре личности в свете *христианской антропологии*. Антропология переводится с греческого как «учение о человеке». Христианская антропология зародилась более 2000 лет назад и представляет собой систему христианского понимания личности – то есть, понимание человека с точки зрения божественного замысла о нем – каким должен

быть человек в гармоничном состоянии. Эта богословская наука разработала модель личности, которую позаимствовали психология и медицина. Христианская антропология рассматривает структуру личности, которая состоит из *духа, души и тела*.

Дух рассматривается как: 1) *высшее Божественное качество, божественная благодать*, преобразующая душу человека и передающая ей *высшие состояния* (веру, надежду, любовь, блаженство); 2) это *Божественная Сила* для развития жизни, для сотворчества с Богом, с миром и природой; 3) как *всеобщая энергия*, животворная сила, составляющая основу явлений; 4) как *источник психической энергии*, обеспечивающий самосознание, рефлекссию, эмоционально-волевую активность. Духовность – это активность духа. Назначение *духа* - общение с Богом и духовным миром через веру.

Подструктура *души* включает мыслящую часть – *рассудок* (интеллект, познавательные способности), раздражительную часть – *чувства* (эмоции, коммуникативные качества) и желательную часть – *волю*. К подструктуре *тела* принадлежат ощущения и восприятия, которые составляют область психосоматики.

Между духом, душой и телом существует строгая *иерархия*. Тело должно подчиняться душе, душа – духу, дух должен быть погружен в Бога. Душа должна через дух восходить к Богу и одухотворяться. Тело – посредник между окружающим миром и душой, также должно одухотворяться через душу. Так был задуман человек.

Должное состояние сил души человека: одухотворённый ум желает постичь суть вещей; одухотворённая воля рождает желание бескорыстных дел; одухотворённые чувства проявляются в любви и стремлении к красоте и гармонии. Сила духа зависит от Божественной силы, сила души над телом – от обладающего ею духа.

Пока человек сохранял такую иерархию духа, души и тела, он был гармоничен – находился в Раю. Но на заре истории человечества произошла трагедия: совершилось грехопадение (первый грех людей состоял в отпадении от Бога, в непослушании Богу, нарушении заповеди не вкушать запретный плод). Человек потерял искреннюю веру в Бога, его дух ослаб и не смог нести ответственность за координацию разума, чувств, воли и тела. После грехопадения иерархия подструктур личности перевернулась: дух, отдалившись от Бога, потерял свою силу и подчинился душе, душа подчинилась телу. Разобщенные силы духа, души и тела перестали быть во власти человека и потеряли точку соединения. Разум стал мечтателен, потому что не удерживается волею, воля своенравна оттого, что не слушает разума, чувства неудержимы, потому что не следуют разуму. Естественные потребности человека вышли из-под контроля воли и разума. Получилось как в басне Крылова «Лебедь, рак и щука» – каждый тянет на себя. Таким образом, внутренний мир человека исполнен самоуправства, беспорядка и разрушения.

Грехопадение привело к тому, что свойства души (любовь, вера, милосердие, благость, кротость превратились в самолюбие, безверие, злобу, нетерпимость). Когда иерархия духа души и тела нарушилась, то ум потерял способность отличать добро от зла и обслуживает эгоистические похоти души и тела. В XX веке стало очевидно, что человек – не гармоничное и доброе существо, как думали гуманисты, а глубоко противоречивое и болезненное. Если нравственная борьба человека с собой отсутствует, то склонность

ко злу становится непреодолимой. Поэтому для духовного исцеления, для восстановления нарушенной иерархии духа, души и тела необходима *духовно-нравственная работа* над собой. Поэтому для духовного исцеления, для восстановления нарушенной иерархии духа, души и тела необходима *духовно-нравственная работа* над собой.

Еще древние греки считали, что душе человека присуще врожденное чувство гармонии. Благодаря тесной связи с телом душа имеет способность собственным движением изменять (гармонизировать) тело. Единство духа, души и тела – это путь к совершенству, к познанию Бога и к познанию себя. Идея связи духа, души и тела, их взаимного влияния друг на друга развивалась со времен античной философии и поддерживается современными учеными. Психосоматика – наука о влиянии духа и души на тело.

Современный психотерапевт Д. А. Авдеев говорит о том, что духовной основой дисгармоний характера является дефицит нравственности и неразвитость духа. Существует причинно-следственная зависимость между дефектами нравственной сферы и склонностью человека к заболеваниям: у тех, кто имеет склонность к зависти и пристрастие к деньгам, нередко развиваются нервно-психические заболевания; за непомерность в пище развиваются ожирение, болезни желудка; за унынием следует депрессия; гордость может стать духовной сущностью шизофрении; гнев провоцирует болезни сердечнососудистой системы. Отсюда следует, что в основе разных форм психофизических болезней лежит "духовно-характерологическая дефектность" – комплекс дисгармоничных черт, которые являются своеобразным психологическим механизмом запуска болезни. А сама психологическая проблема или болезнь – это вторичное явление, следствие дисгармоничности характера (нарушения душевного уровня) и бездуховности (неразвитость духовного уровня личности).

2. Структура характера. Характер является системой устойчивых черт в соответствии с подструктурами личности. *Структура* характера имеет 6 компонентов: духовно-нравственный, креативно-интеллектуальный, эмоциональный, коммуникативный, волевой и психосоматический (рис. 4). Они содержат соответствующие черты, которые могут быть гармоничными (позитивными) или дисгармоничными (негативными). То есть, черты характера являются содержательным наполнением структуры личности.

Гармонизация характера заключается в развитии гармоничных и «облагораживании» дисгармоничных черт на основе духовно-нравственной работы над собой.

3. Принципы гармонизации характера.

1. Принцип *позитивности* заключается в настрое на позитив, в позитивном отношении к людям, к проблемным ситуациям, к жизни в целом. Это означает, что человек должен выполнять роль своеобразного буфера, который не отзеркаливает негатив, приходящий извне, а нейтрализует его своей позитивностью. Каждый из нас хочет быть добрым, любящим, позитивным, но далеко не у всех это получается. Чаще всего люди ведут себя согласно принципу отзеркаливания: один ошибся, другой его осудил, а первый отзеркалил: «Сам такой!» или «На себя посмотри!» и так далее. В результате такого «общения» умножается негатив, разгорается злоба, вражда. Необходимо уметь пресекать этот негатив на начальной стадии с помощью принципа позитивности (доб-

рой шуткой, ласковым словом или признанием своей неправоты нужно уметь переключать внимание собеседника на позитив). Поэтому в каждом человеке необходимо видеть позитив, который в нем есть, и своей любовью компенсировать дефицит его позитива. Для реализации данного принципа в проблемных ситуациях необходимо вовремя переформулировать вопрос: «За что мне это?» в позитивном ключе: «Для чего мне это?». Например, в конфликтной ситуации не нужно искать виноватого, а сосредоточиться на том, какой из возможных вариантов разрешения конфликта является оптимальным. Иными словами, сложные ситуации нужно рассматривать в качестве условий задачи, которую требуется решить. Следуя принципу позитивности, человек развивает свое позитивное мышление – умение объяснять и интерпретировать каждую ситуацию с точки зрения оптимизма, но не оправдывая безнравственность, а творчески находя альтернативные способы решения проблемной ситуации с целью избегания конфликтов и дисгармоничных чувств (раздражения, обид, зависти и др.).

2. Принцип *ценности личности* – это ориентация на образ Божий в человеке, который проявляется в разуме, свободной воле, нравственной силе каждой личности. Образ Божий мы получаем вместе с жизнью, а подобие должны приобретать сами посредством добродетели и нравственного саморазвития. Зачастую причиной нашего негативного отношения к человеку является проекция наших собственных недостатков, когда у самого «рыльце в пушку» (неверные мужья ревнуют своих жен, обвиняют других в жадности тот, кто сам не очень-то щедр). Потому прежде чем обвинить человека стоит прежде всего посмотреть на себя: «А имею ли я право его обвинять, ведь я и сам-то не безгрешен». Поэтому по отношению к людям мы должны опираться на их лучшие качества, признавать презумпцию невиновности каждого человека, стараться понять и оправдать их, а не осуждать за то в чем каждый может ошибаться.

3. Принцип *интернальности* заключается в формировании ответственного отношения ко всему, что происходит в нашей жизни. Интернальность – принятие на себя ответственности – это сложный процесс, включающий ряд этапов: 1) некоторое отстранение от проблемной ситуации с целью объективного ее осмысления; 2) осознание и признание части своей вины в сложившейся ситуации; 3) установление конструктивных контактов со всеми участниками ситуации на основе принципа позитивности; 4) рассмотрение альтернативных вариантов решения проблемы и принятие решения.

4. Принцип *единства психики и деятельности* (конгруэнтности) проявляется в единстве системы отношений и поведения личности. Иными словами, согласованность отношений человека с его реальной жизнью свидетельствует о гармоничности его характера. Рассогласованность поведения человека с его истинными мотивами и отношениями способствует развитию невротического дисгармоничного характера.

5. Принцип *духовно-нравственной детерминации* (обуславливания) гласит, что существует зависимость (причинность) психических явлений от порождающих их факторов. Психические явления высшего уровня определяют деятельность низших психических функций. В соответствии с данным принципом духовно-нравственные черты выступают основными факторами гармонизации характера. Иными словами, развивая честность, со-

весть, ответственность, мы укрепляем духовно-нравственную саморегулирующую личность, что способствует уравновешенности, силе и целостности характера.

6. Принцип «психоэлевации» – возвращения, окультуривания, облагораживания. В гармоничном характере должны доминировать позитивные качества, но при этом негативные черты (гневливость, педантичность, индивидуалистичность и др.) в некоторой степени также нужны человеку как инструменты самосохранения и саморазвития. Важно уметь их контролировать и направлять в нужное русло (например, гнев направлять не на других людей, а на собственное слабование, чтоб начать работать над собой). Поэтому согласно принципа «психоэлевации» гармонизация характера заключается в развитии самоконтроля, на основе чего происходит сознательное возвращение позитивных черт и окультуривание негативных качеств.

7. Принцип *антиномичности* – золотой середины – это сочетание противоречивых критериев, которое заключается в разумном следовании принципам позитивности и духовно-нравственной детерминации. Для реализации данного принципа необходимо научиться отделять человека, который всегда имеет позитивную ценность, от его поступка, оцениваемого в соответствии с духовно-нравственными критериями. В христианстве принцип антиномичности проявляется в основной позиции христианина: люби грешника, но ненавидь грех. Например, друг, который меня предал, не перестает быть для меня значимым человеком несмотря на свой безнравственный поступок, и потому заслуживает прощения (при условии, что он осознал свою вину и просит простить его). Таким образом, любого человека необходимо воспринимать с позиции позитивности и одновременно с точки зрения духовно-нравственной оценки его проявлений.

4. ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: Самоанализ: Рефлексия собственных черт.
Цель: развитие рефлексии позитивных и негативных черт. *Инструкция:* «Возьмите лист бумаги и в течение 7 минут дайте не менее 5 ответов на каждый из вопросов: 1. Какие качества и умения помогают Вам быть гармоничным человеком? 2. Какие Ваши привычки и качества мешают Вам проявлять гармоничность?» Затем ведущий собирает анонимные листки с ответами и зачитывает общий список ответов сначала по первому вопросу, потом по второму. В конце делает обобщения: у многих людей существуют сходные психологические проблемы, все люди «болеют одинаковыми болезнями», поэтому каждый без исключения человек должен бороться со своими недостатками.

Занятие 8. АКТУАЛИЗАЦИЯ В ПОВЕДЕНИИ ПРИНЦИПОВ ГАРМОНИЗАЦИИ ХАРАКТЕРА. *Цель:* усвоение и реализация в практике общения принципов ценности личности, позитивности, интернальности. *Задачи:* 1. Развитие рефлексии собственных черт. 2. Развитие навыков признания своих ошибок 3. Развитие навыков восприятия людей с опорой на их лучшие качества. 3. Практика позитивно-интернального общения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 МИН.): 1. Самоанализ: «Провинившийся» (20 мин.); 2.«Скульптура: Мои дух, душа, тело» (20 мин.). Ролевая игра "Аэропорт" (20 мин.). 3. Ролевая игра «Былой конфликт» (25 мин.). 4. Рефлексия (10 мин.).

1. Самоанализ: «Провинившийся». *Цель:* Обретение навыка признания собственных ошибок, развитие интернальности. *Инструкция:* «Кто не ошибается? Только

тот, кто ничего не делает. Как нелегко признавать собственные ошибки! Но жизнь есть жизнь. Надо уметь достойно признать себя побеждённым на каком-то этапе, чтоб в следующий раз избежать этих ошибок. Задумайтесь и припомните самокритично ошибки в вашей жизни. Представьте, что вы вернулись в прошлое и сейчас в преддверии совершения этой ошибки. Как бы вы поступили тогда с сегодняшним багажом опыта, что бы вы сказали окружающим? Представьте себе ситуацию, когда можно поставить вопрос иначе. Итак, запишите вашу речь в той ситуации в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Те, кто захочет, могут потом поделиться впечатлениями».

2. **«Скульптура: Мои дух, душа, тело».** *Цель:* осознание реальной иерархии подструктур своей личности: духа, души, тела. Участникам предлагается разбиться на группы по 4 человека и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп выбирается «скульптор». *Инструкция:* «Мы рассмотрели в теории какова должна быть иерархия подструктур личности, которая соответствует гармоничному характеру. Это идеальная модель. Сейчас каждый из вас побудет в роли скульптора и создаст скульптуру реальной модели «Мои дух, душа и тело» так, как он ее себе представляет. "Материалом" для скульптуры будут сами участники, можно использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д.». После построения "скульптуры" каждому ее участнику дается возможность поделиться своими ощущениями, т.е. "скульптору дается обратная связь того, как чувствуют себя его "дух", "душа" и "тело", что бы им хотелось изменить в этой скульптуре. Через каждые 3-4 минуты игроки меняются местами так, чтобы каждый побывал в роли "скульптора". На это упражнение дается 15 минут. Потом игроки на протяжении 2-3 минут строят общую скульптуру, и каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение.

3. Ролевая игра **"Аэропорт"**. Игра направлена на иллюстрацию принципа позитивности в восприятии людей и ситуаций. *Цель:* научиться воспринимать людей в соответствии с принципами позитивности и ценности личности, опираясь на их лучшие качества. *Инструкция:* «В жизни мы обычно мыслим и поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них и домыслов, если эти представления не полны. Насколько позитивно относится к людям человек мы увидим по поведению нашего героя». Для этого вводятся две роли – "начальник отдела" и "сотрудница" – его подчиненная. Из группы выбираются желающие на эти роли, которым даются карточки с условиями для каждого из них (инструкции для «начальника» и «сотрудницы» печатаются на отдельных карточках и даются для ознакомления играющим участникам, каждый знакомится только со своей карточкой). Вводная "начальнику": "Вы – начальник экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала к сроку важные для Вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни она, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда Вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту Вы вдруг видите Вашу "больную" сотрудницу

с вещами, которая ожидает у очереди к пункту регистрации отлетающих. Вводная "сотруднице": "Вы – сотрудница экономического отдела. Очень неудачно складываются Ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела Ваша сестра, и, поскольку с ней некому сидеть, Вы взяли больничный лист по уходу за ней, и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для Вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать Вашей родне в этот город кое-какие вещи и привести от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг Вас окликает Ваш начальник..." Далее предлагается разыграть сцену случайной встречи в аэропорту начальника и подчиненной, исходя из своих условий. Остальные участники группы внимательно наблюдают за поведением каждого из участников. Как правило, «начальник» категорично настроен уволить «сотрудницу», не желает ее выслушивать и входить в ее положение. После окончания игры ведущий делает перестановки: «сотрудницу» благодарит за игру и просит сесть, «начальнику» предлагает теперь сыграть роль «сотрудницы», а на роль «начальника» приглашается новый человек из группы. Игра повторяется. Это дает возможность бывшему «начальнику» почувствовать себя в роли подчиненного, осознать свой негативизм и предвзятость в отношении подчиненных.

Далее идет обсуждение поведения героев. При анализе ситуации рассматриваются вопросы: насколько позитивно относился к ситуации и к партнеру каждый из героев? Какие варианты поведения возможны в данной ситуации с учетом принципа позитивности? Ведущий должен актуализировать установку: чтобы избегать конфликтов, необходимо по доброму, не предвзято относиться к людям, каждому давать право на признание его невиновности, предоставлять возможность человеку объясниться, рассматривать различные позитивные варианты объяснения причин его поведения.

4. Ролевая игра "Былой конфликт". *Цель:* осознание и экстериоризация конфликта, практика в позитивно-интернальном общении, апробация форм нравственного поведения. Каждый участник рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Рассказчик – сценарист и режиссер ролевой игры, он может делать несколько дублей. Участникам предоставляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно: сохранением мира.

5. Рефлексия (10 минут). Участники тренинга по кругу рассказывают о своем состоянии, мыслях чувствах, о том, что дало им это занятие.

Занятие 9: ХРИСТИАНСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ: УЧЕНИЕ О ТЕЛЕСНЫХ СТРАСТЯХ И НРАВСТВЕННЫХ ДОБРОДЕТЕЛЯХ. *Цель:* актуализация нравственной потребности, развитие нравственных убеждений. Задачи: 1. Дифференциация морали и нравственности. Осознание категорий «нравственное чувство», «нравственный закон», «совесть». 2. Усвоение святоотеческого учения о страстях и добродетелях. 3. Осознание телесных страстей чревоугодия, блуда и добродетелей воздержания и целомудрия.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.): 1. Мораль и нравственность (15 мин.). 2. Совесть - внутренний нравственный закон. (10 мин.). 3. Нравственные пороки и добродетели человека (5 мин.). 3.1 Страсть чревоугодия. Добродетель воздержания (10 мин.). 3.2 Страсть блуда. Добродетель целомудрия. (30 мин.). 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ (20 мин.): 4. . Ролевая игра "Соблазнение" (20 мин.).

1. Все мы знаем, что такое мораль – это система общественных норм поведения, которые регулируют человеческие взаимоотношения, то есть, это *внешние нормы*, которые человек может принимать или не принимать. Моральные нормы отражают среднестатистическую систему ценностей того или иного общества. Стоит отметить, что мораль современного общества не всегда совпадает с духовными ценностями.

Что же такое нравственность? Это внутриличностное духовное качество, которое опирается на духовные ценности и заключается в установке действовать нравственно согласно совести и свободной воле в отличие от морали, которая выступает лишь внешним требованием к поведению человека. Образно говоря, мораль является «протезом нравственности». Именно с нравственность отвечает за различение добра и зла. В отличие от понятий пользы и вреда, добро и зло связаны со свободной волей, которая представляет собой свободное волеизъявление поступать так или иначе, согласуя свое поведение с нормами человеческого общежития, считаясь со свободой и чувствами других людей.

Первоосновой формирования нравственности является *нравственное чувство* – способность к различию добра и зла, определяющее *нравственную потребность* – притяжение к добру и отвращение от зла. Многократно повторяющееся нравственное чувство (привычка стремления к добру и отвращению от зла) составляет *нравственный закон*, который направляет волю человека в русло добра. Главная его цель – удовлетворение духовных потребностей, очищение души от зла и наполнение добром. Центр внимания переносится с внешних добродетелей на внутреннее состояние человека. Нравственный закон всеобщ, равно как и все физические законы, но к его исполнению человек только *приглашается* на добровольных основаниях. Неисполнение нравственного закона не упраздняет его, он постоянно даёт о себе знать через проявления *совести*, которая выступает естественным нравственным законом личности.

Слово «нравственность» восходит к слову «нрав» (характер) и отражает один из критериев гармоничности характера (его нравственное содержание). Иными словами, нравственность – это духовные качества, которые регулируют поведение человека.

Итак, *нравственность* является основой духовной свободы личности и означает способность человека к дифференциации добра и зла, склонность воли к осуществлению добра и отвращению от зла. Сфера нравственной свободы – это когда общечеловеческие требования совпадают с внутренними мотивами человека, это область творчества, внутреннего самопринуждения, переходящего в склонность творить добро.

Нравственные принципы могут быть сформулированы так: 1) поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали по отношению к тебе; 2) поступай так, чтобы видеть в другом человеке цель и не использовать его как средство. Основным нравственным принципом является *правильность* жизни (в смысле *меры* удовлетворения своих по-

требностей). Важным условием нравственного развития является самонаблюдение.

Любое дело, не одухотворённое нравственным смыслом становится социально опасным и приносит вред самому человеку, другим людям и обществу в целом.

Стремление к добру – основная движущая сила нравственного *сознания*, в структуру которого входят: нравственные принципы, чувства долга, ответственности, осмысленность жизни, совесть, честь, достоинство, стыд и чувство покаяния. Развитие нравственного сознания – необходимое условие гармонизации характера.

2. Совесть - внутренний нравственный закон. Итак, нравственность – это внутриличностная система правил поведения человека, отвечающая на вопрос: что хорошо, а что плохо, что добро, а что зло. Каждый человек при оценке своего поведения и поведения других людей пользуется этой системой правил. Поэтому нравственность – это всегда самостоятельный выбор человека. Что может помочь сделать правильный выбор и обеспечить нравственное поведение? Только *совесть*. Совесть проявляется в чувстве вины за безнравственный поступок. Это та единственная сила, которая может обеспечить нравственное поведение человека. Совесть в зависимости от своего состояния нормирует поведение человека, выполняя функции самоосознания и самоконтроля. Она может находиться в следующих состояниях: *благая* (справедливая, искренняя); *неведущая* (слабая, мнительная); *колеблющаяся* (несознательная); *порочная* (ожесточённая, лицемерная); сожженная совесть – отсутствие совести. Функциями совести являются: различение добра и зла; стремление к добру; честная рефлексия своих поступков; чувства долга, ответственности, свободы. Существует три уровня развития нравственного сознания:

1) *нравственность эгоизма* (заключается в осуществлении внешне нравственных поступков на основе корыстных эгоистичных мотивов: страха наказания, по необходимости, жажды удовольствия и др., тут действует сознание долженствования);

2) *нравственность симпатии* (нравственные действия по мотивам жалости, сопереживания, привлекательности, любви к конкретному человеку);

3) *высшая нравственность* проявляется в свободной, сознательной нравственной деятельности человека, когда он делает добро всем и всегда, поскольку не может поступать иначе, так как цель его жизни – всеобщее универсальное благо, чувство ответственности и свободы.

3. Нравственные пороки и добродетели человека. Христианская традиция детально разработала учение о *страстях* – устойчивых деструктивных (злых) психологических навыках, постоянно себя проявляющих, которые при своем дальнейшем развитии перерастают в дисгармоничные черты характера. Страсть возникает тогда, когда возбуждение души и плоти несоразмерно ситуации (при потере логики и меры удовлетворения естественной потребности). Неподвластные волевой саморегуляции *аффективные мотивы* (страсти) являются причиной неспособности человека к построению нравственных отношений с окружающими. Страсти делятся на телесные с душевные. Они ослепляют человека, не давая ему судить здраво. Беспечность в духовной жизни создает *привычку* ко греху и ставит в зависимость от страстей. По отношению к страстям люди могут находиться в трёх состояниях: одни служат им и не хотят расставать-

ся с ними; другие сопротивляются страстям, но увлекаются ими; третьи искореняют в себе страсти, преодолевая их. Нравственное развитие личности заключается в *сознательном* восхождении к нравственному идеалу (гармоничному характеру). При этом надо помнить, что мы по собственному выбору можем творить либо добро, либо зло.

Искоренение страстей осуществляется путем сознательной борьбы человека со своей страстью и одновременным самовоспитанием нравственных добродетелей. *Добродетель* – склонность воли в достижении добра – является причиной и следствием должного развития личности, способной осуществлять нравственную саморегуляцию поведения личности. Борьба с каждой страстью происходит согласно принципу позитивности путем тренировки противоположной добродетели. Сегодня мы поговорим о *телесных* страстях – **чревоугодии, блуде** и о добродетелях, которые помогают преодолевать эти страсти, – **воздержании и целомудрии**. Причина чревоугодия и блуда – не в потребностях организма, а в извращенном пользовании потребностями.

3.1 Страсть чревоугодия – Добродетель воздержания. Существуют следующие виды чревоугодия: тайноядение (эгоистическое потребление пищи втайне от других, чтоб не делиться); многоядение (чрезмерное употребление пищи) и гортанобесие (пристрастие к вкусной пище). Признаки наличия *чревоугодия*: 1. Человек часто съедает больше, чем ему нужно. 2. Желание есть не столько полезную, сколько вкусную пищу. 3. Желание разнообразия еды и недовольство пищей. 4. Когда есть возможность бесплатно поесть, то человек съедает очень много. 5. Человек ест с жадностью, не желая ни с кем делиться, ссорится из-за еды. Борьба с чревоугодием осуществляется благодаря добродетели *воздержания* (умении самому волевым усилием останавливать себя). Признаком победы над чревоугодием является способность вкушать любую пищу в малых количествах.

3.2 Страсть блуда – добродетель целомудрия. Задам вам такой вопрос: «Когда человек может быть счастливым»? Когда у него все нормально. А что значит *нормально*? Нормально это когда уже в браке супруги вступают в интимную связь, в результате чего появляются дети. И нормально, когда оба супруга живут всю жизнь в месте в любви. *Блуд – это не нормально* – это беспорядочная половая связь между мужчиной и женщиной, не находящимися в супружестве. Блуд это грех, а термин «грех» означает промах, ошибку. Если девушка или парень занимается сексом до брака или вне брака, это не нормально, и чем с большим количеством партнеров, тем больше это не нормально. Некоторые думают: «Кому от этого плохо, если люди получают наслаждение и никому не причиняют вреда»? Если человек настроен делать ошибки, он их будет делать. Но у любой ошибки есть последствия. Это и венерические заболевания, и аборт, и обманутые девушки (которыми нередко пользуются для развлечения и утех, а потом бросают) это и обманутые «гражданские жены» которые остаются одни без алиментов, и половины совместно нажитого имущества. Это и откровенная нравственная деградация плавно переходящая в проституцию, это и разбитые семьи, в которых страдают дети... и т. д. Представим себе парня и девушку. До того как они встретились у них у каждого был добрачный секс. Он это знает, и она это знает. Каждый понимает, что раз был секс до брака, то может быть и вне брака, то есть вполне

вероятна измена. От этого возникает недоверие, подозрение и нездоровая ревность.

Почему же нельзя блудить? Книги по сексологии тщательно обходят вопрос духовной стороны сексуальных отношений. Непосредственная связь юноши и девушки (с которой для него все началось) будет более прочной, связи второго уровня – менее прочные, но более многочисленные и так далее... Предположим, юноша вступил в связь с девушкой. Между ними возникли интимные отношения – отношения супругов. Об этом в Библии сказано так: прилепится человек к жене своей, и будут два – одна плоть. То есть у двух людей с этого момента становится одно тело: все, что происходит с одним человеком, будет отражаться на другом. Если юноша вступил в связь с девушкой, а у нее было до этого десять любовников. Значит, он будет связан с ней, а через нее – с десятью незнакомыми мужчинами на невидимом плане. Предположим, что у каждого из этих десяти мужчин было по десять любовниц. Опять каждый будет связан с каждым другим на невидимом плане. Таким образом, перед нами общество людей, где каждый связан с другим человеком через общих сексуальных партнеров. Такое общество называется *блудное сообщество*. Что говорят о женщине, которая изменила мужу? Что она ему подарила? Рога. В древности козел был символом блудного греха, поэтому козлиные рога стали символом этого греховного сообщества: проще всего стать его частью можно через блуд. Через блуд человек попадает в такую лужу, куда стекается грязь со всего мира. Древние народы прекрасно знали, что люди связаны между собой невидимыми связями – "сетью". Представительницы древней профессии не были проститутками в нашем смысле слова: они не брали денег за свою работу. Зачем же они это делали? Они были жрицы, и улавливая людей в эти "сети", делали их причастниками блудного сообщества. Но человек сам свободен решать, в каком сообществе людей он хочет состоять. За одним грехом обязательно тянется другой. Аборт, детоубийство. Душа человеческая сотворяется в момент зачатия. Убить ребенка – это преступление.

Еще одним доказательством вреда блуда является феномен телегонии. 150 лет назад коннозаводчики, выведившие новые породы лошадей, решили скрестить лошадь с зеброй. Опыты не удались: не произошло ни единого зачатия. Опыты забылись. Однако через несколько лет после вязки породистых жеребцов и матерей-чистокровок, бывавших под самцами-зебрами, стали рождаться полосатые жеребята. Как же могло случиться, что, не забеременев от зебры, от породистых коней кобыла вдруг родила чужака? Ошеломленный научный мир назвал это явление телегонией.

Термин «телегония» появился в XIX веке и означает закономерность: спаривание с предшествующими, а особенно с первым сексуальным партнёром существенно сказывается на наследственных признаках потомства женской особи. Это значит, что ребенок наследует не только признаки родителей, но и других предыдущих партнёров матери. Опыты профессора Флинта с животными подтвердили данный феномен. Ф.Ледантек написал книгу, где в главе "Телегония, или влияние первого самца" описал проводимые опыты. Только практики-собаководы не удивились, ибо давным-давно знали: если хотя бы раз породистая сука повяжется с непородистым кобелем-дворнягой и если в результате этого у нее щенят не будет, то в будущем от нее породистых кобелей ждать нечего.

Сегодня это знает каждый собаковод. В результате многочисленных исследований, проводившихся до 1960-х годов, было установлено, что эффект телегонии распространяется и на людей. Причем оказалось, что наследуются не только внешние признаки первого полового партнера, но в определенных случаях и его болезни, в частности венерические, психические заболевания, заболевания крови. Как только это было установлено, все исследования телегонии были засекречены или уничтожены. Но тайное не может быть вечным. Бурное развитие в XX веке связей между людьми, странами и континентами с сопровождающей их сексуальной беспорядочностью, СПИДом, рождающимися мутантами и убийствами на почве появления "не своих" детей вновь заставили вспомнить о телегонии. Известно, что после международных фестивалей, имеющих следствием наркоманию и проституцию, женщины через несколько лет после внебрачной связи или даже их внучки стали рожать от белых генетически здоровых мужей детей "ни в мать, ни в отца, а в черного молодца". Причиной появления этих "молодцов" была генетическая мутация хромосомной цепочки от единичной внебрачной связи. Телегония доказала, что передаются не только внешние признаки сексуального партнера, но и внутренние его признаки. Сегодня люди, вступающие в брак, хотят иметь детей именно от своего супруга. Но иногда рождаются как бы «чужие» дети. Это проявляется, когда у хорошего, внимательного и любящего отца нет контакта с сыном. В результате родители и дети чувствуют друг к другу отчужденность, а иногда враждебность.

Телегония доказала, что девичья честь – понятие нравственно-генетическое. Результаты телегонии показывают, что далеко не все равно, какие были партнеры девушек и женщин в их добрых сексуальных связях. Сексуальная связь женщины с каждым ее партнером приводит к изменению ее родовой генетики. Каждая беспорядочная половая связь женщины, будь она хоть единичной – это дубина, которой она бьет себя, свою судьбу, жизнь своих дочерей, внуков, порождая семейные трагедии потомков. Бывшие проститутки дарят своим мужьям скрытые трагедии добрых половых связей с наркоманами – психически неполноценных детей, отчужденных или ненавидящих своих отцов. Главный вывод телегонии: чем больше у женщины сексуальных связей, тем сильнее засорена ими ее хромосомная цепочка, и тем меньше у нее шансов родить любимому мужчине генетически его детей. Поэтому "девичья честь" – понятие нравственно-генетическое, а девственность – признак генетической чистоты. Девичья честь и супружеская верность – генетическая основа семейного счастья.

Эффект телегонии был знаком и нашим предкам, которые карали блудниц, измазыв дегтем ворота, секли у позорного столба, закидывали камнями. Тогда действовал двойной стандарт: неженатому парню и даже женатому мужчине такие отношения прощались, но девушке или женщине – никогда. Изгнанной из деревенской общины женщине ничего не оставалось, как идти в монастырь и до конца жизни замаливать свой смертный грех. Беспорядочные половые связи, как было замечено еще в древности, способствуют вырождению, деградации людей. Древние религии (христианство, мусульманство) в этом вопросе остаются строго принципиальными, требуя половой сдержанности. Наши предки действовали, исходя из инстинкта продолжения своего ро-

да, сбережения генофонда народа. Они знали: первый в жизни женщины сексуальный контакт оставляет в системе генетической наследственности след до конца ее жизни.

Трагедия «сексуальной революции» состоит в том, что мысли, желания, чувства людей пытаются низвести до примитивного, животного уровня. Нравственная деградация неотвратимо влечет за собой деградацию генетическую. Современная вирусология подтверждает эту позицию: в настоящее время установлено более 50 видов медленной вирусной инфекции, ряд из которых могут способствовать возникновению врожденных уродств и приобретенных заболеваний. В последние годы установлена причинно-следственная связь между вирусной инфекцией и сахарным диабетом, лейкозом, шизофренией, раком, рассеянным склерозом. Из каждой тысячи родившихся младенцев 53 недоношенных. Неуклонно снижается масса тела ребенка. На тысячу новорожденных – 174 генетически больных. Известен печальный опыт человечества: на картах давно нет тех государств, где сквозь пальцы смотрели на распущенность и разврат. Жившие в условиях беспредельной сексуальной свободы народы плодили все больше олигофренов. И в конце концов они вырождались и исчезали с карты Земли. Где такие некогда славные древние народы как хетты, ацтеки? Память о них осталась лишь в настенных изображениях непристойных сцен. Схема вырождения этих народов была одной и той же: массовая проституция – сексуальные извращения – психические отклонения – неспособность производить полноценных детей. Разве это не урок для нас?

Есть еще один красноречивый факт. Самая низкая детская смертность и ничтожный процент наследственной патологии наблюдаются сейчас в Калмыкии, Карачаево-Черкесии, Кабарде потому, что там в силу национальных традиций и религиозных запретов практически нет добрачных и внебрачных связей. В народе давно существует убеждение что супруги, долгое время находящиеся в браке, становятся похожими друг на друга. Хочется напомнить слова известного философа Г. Гурджиева, сказанные по вопросу воздержания: если юноша поддастся искушению даже раз, он теряет в остальной своей жизни возможность быть человеком действительно достойным.

Что же делать, чтобы избавиться от блуда? 1) быть умеренным в пище и питии; 2) помнить, что безнравственные книги, эротические фотографии и фильмы опасны; 3) избегать развлечений, которые вводят в соблазн; 4) развивать волю, самоконтроль желаний; 5) избегать праздности, которую называют матерью всех пороков.

4. Ролевая игра "Соблазнение". *Цель:* развитие умения противостоять искушениям. *Инструкция:* «Двое желающих принимают на себя роли парня и девушки. Предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия. Задача парня – уговорить девушку на что-либо запретное (выпить вместе с ней спиртное, вступить в интимную связь и т. д.), используя для этого всевозможные аргументы. Девушка должна устоять перед искушением и во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 10 минут. По окончании остальные участники дают «обратную связь» с целью выделить наиболее удачные моменты, в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно». Участие в обсуждении позволяет выработать аргументированную позицию и навыки отказа. Во время обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса: Какие ва-

рианты отказа были наиболее убедительными? Что внутри вас помогало вам отказаться?

Занятие 10. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: *Цель:* развитие мотивации и навыков духовно-нравственного самосовершенствования. *Задачи:* 1. Обретение навыков осознания, признания своих ошибок и покаяния. 2. Осознание своего отношения к запретам и ограничениям. 3. Развитие способности противостоять соблазнам. 4. Понимание вреда праздности и мотивация борьбы с ленью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 мин.): 1. Самоанализ «Покаяние» (20 мин.). 2. Дискуссия: "Проявления праздности в нашей жизни и борьба с ленью" (20 мин.). 3. Психологическая игра "Запретный плод" (20 мин.). 4. Игра "Рекламный ролик". 5. Рефлексия (10 мин.).

1. Самоанализ «Покаяние». *Цель:* осознание и признание собственных ошибок, обретение навыков самоконтроля в борьбе с самим собой. *Инструкция:* Возможность контролировать свое нежелательное поведение – это и есть самоконтроль. Когда наши желания все же побеждают, виноват в этом именно самоконтроль. Сейчас у нас будет возможность в течение 15 минут обрести опыт осознания своих ошибок. Покаяние – это очищение души от яда слабоволия. Пусть каждый спросит себя по совести: в чем я был неправ и хотел бы исправиться. Для покаяния необходимо отделить от себя свой малодушный поступок как нечто чуждое и враждебное. Главное – возненавидеть свое слабоволие, которое мешает поступать правильно, осознать свою духовную немощь и захотеть измениться. Сейчас каждый из вас самостоятельно попытается осознать какую-либо свою серьезную ошибку в жизни, сделанную в связи со слабоволием, страхом, малодушием, или систематически повторяющийся грех, о котором вы действительно сожалеете. Для этого нарисуйте в дневнике таблицу из 2-х колонок. В первой колонке запишите коротко этапы самоконтроля, а во второй колонке (более широкой) отмечаем важные мысли и чувства, переживаемые на каждом этапе. Итак, сосредоточьтесь, я буду зачитывать этапы, а вы осознавайте и записывайте.

- 1) Осознайте свой плохой поступок (что произошло или регулярно происходит).
- 2) Ощутите скорбь от содеянного (что Вы чувствуете после того, что произошло).
- 3) Укорите себя без перекладывания ответственности на других людей и обстоятельства (честное признание части своей вины).
- 4) Назовите своё негативное качество, которое мешает вам и побуждает делать ошибки.
- 5) Примите решение измениться, сопротивляться слабоволию (или другому негативному качеству), возненавидьте его. Составьте план конкретных действий.
- 6) Обратитесь к Богу о послании сильной воли и исправлении жизни.

2. Дискуссия: "Проявления праздности в нашей жизни и борьба с ней". *Цель:* Понимание вреда праздности и мотивация борьбы с ленью. Дискуссию ведущий начинает с теоретической информации о вреде праздности.

Лень и праздность – это приятный порок безвольных людей. Свободное время – это пустота, которую нужно чем-то заполнить. Как известно, свято место пусто не бывает. Поэтому, если человек сознательно не заполняет время своей жизни полезными делами, трудом, чтением, то на их место приходит праздность – опасное со-

стояние, которое ослабляет силы души и тела. Праздность и лень – это угождение плоти нежелание проявлять усилия и преодолевать себя. В чем опасность этого состояния? Если любой другой грех замечен, то лень и праздность скрыты и даже приятны для нас. Они незаметно расслабляют волю, делая нас безвольными людьми. Чаще всего это проявляется в празднословии (пустых разговорах). В душу, опустошенную бесцельными разговорами, вползают зависть, гордость, осуждение и другие пороки. Когда мы пустословим, то заражаем душу и нашего собеседника этими пороками. Поэтому очень важно не пустословить, а уметь излагать свои мысли точно и лаконично.

Употребление слова «праздный». Праздные поля, невозделанные. Праздное место, никем не занятое. Праздное время, когда нет дела. О человеке без дела, ничем не занятый, лентяй. Празднословие – аналог пустословия. Праздная жизнь – шатанье без дела, тунеядство. С праздностью неразрывно связана лень, неорганизованность. Видами праздности являются многочасовое смотрение сериалов, болтовня по телефону, пристрастие к компьютерным играм, перерастающее в зависимость.

Синонимы праздности – безделье, лень, бесцельная жизнь, бездеятельность, ничегонеделание, гулянки. Антонимы – активность, занятость, деятельность. Антиподом лени и праздности являются трудолюбие и организованность. Необходимо сознательно воспитывать в себе эти качества, понуждая себя к труду.

Афоризмы про лень и праздность: Ленивые всегда собираются что-нибудь сделать (Л. Вовенарг); Не занятый делом человек никогда не может насладиться полным счастьем (Г. Гейне); Нет злейшего страдания, как ничего не делать (А. И. Герцен); Праздность есть духовное саморазоружение (Патриарх Кирилл); Самые выдающиеся дарования губятся праздностью; Ничто так не поощряет праздность, как пустые разговоры (Лев Толстой); Праздность усыпляет мужество (Федор Глинка); Праздность – корень всему злу, особенно военному человеку (А. Суворов); Праздность более утомляет, чем труд (Л. Вовенарг); Праздность есть мать скуки и многих пороков (Екатерина II); Те, кто любят учиться, никогда не бывают праздными (Шарль Монтескье); От праздности происходит умственная и физическая дряблость (Д. Писарев); Безделье и праздность не только рожают невежество, они в то же время являются причиной болезни (Авиценна). Далее идет коллективное обсуждение проблемы, делаются выводы о том, что праздное времяпровождение ослабляет волю человека и вредит здоровью.

3. Психологическая игра "Запретный плод". *Цель:* помочь участникам понять, как они относятся к запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят человеком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор. Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку, в которой лежит неизвестный предмет со словами: "Там лежит то, что нельзя". Затем он предлагает каждому по очереди показать невербально то, как он ведет себя в отношении запретного плода. Участники должны невербально показать свое отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает нужным.

При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

4. Игра "Рекламный ролик". *Цель:* рефлексия в метафорической форме качеств людей. *Инструкция:* «Всем известно, что такое реклама. Ежедневно мы видим рекламные ролики и имеем представление, какими могут быть презентации того или иного товара. Сейчас каждый из вас должен создать свой ролик для какого-то товара, чтобы представить его публике, заинтересовать им, подчеркнув его лучшие стороны. Все – как в обычной рекламе. Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут конкретные люди, сидящие здесь. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с собственным именем. Значит, вам придется рекламировать самого себя. Условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете; вам нужно представить этого человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже. Может быть холодильником? Или загородным домом? В рекламе должны быть отражены самые важные и истинные достоинства объекта. Длительность каждого ролика – не более 1 минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку – 5 минут». После демонстрации роликов проводится обсуждение.

5. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях, чувствах, о том, что дало им это занятие.

ЗАНЯТИЕ 11: ХРИСТИАНСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ: ДУШЕВНЫЕ СТРАСТИ И НРАВСТВЕННЫЕ ДОБРОДЕТЕЛИ. *Цель:* Обретение навыков дифференциации душевных страстей и нравственных добродетелей. *Задачи:* 1. Осознание душевных страстей скупости, гнева, уныния и гордости. 2. Мотивация самовоспитания добродетелей милосердия, терпения, кротости, смирения. 3. Обретение навыков борьбы с унынием.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (90 мин.): 1. Страсть сребролюбия – добродетель милосердия (15 мин.). 2. Страсти гнева, осуждения – добродетели терпения и кротости (20 мин.). 3. Страсти печали, уныния (15 мин.) – добродетели веры, надежды и силы духа. 4. Страсти гордыни, тщеславия – добродетель смирения (20 мин.). 5. **ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (20 МИН.):** Самоанализ «Человек после урагана».

Сегодня мы будем поговорим о *душевных* страстях. Опираясь на принцип позитивности, напомним, что бороться с каждой страстью необходимо путем тренировки противоположной добродетели. 1. **Страсть сребролюбия – добродетель милосердия.**

Если страсти чревоугодия и блуда представляют собой извращенные естественные потребности, то сребролюбие (любовь к деньгам, накопительство, скупость) не имеет естественных корней. Оно рождается от *сластолюбия* (гедонизма – любви к наслаждениям), *тщеславия* (пристрастия к почестям, славе) и *маловерия* (страха нищеты, неверия в промысел Божий). Сребролюбие проявляется в неудовлетворенности тем, что имешь, жажде обогащения, а при потере вещи (денег) проявлении ропота, скорби, гнева.

Причиной сребролюбия является желание человека иметь все необходимое при *отсутствии чувства меры* в накоплении богатства. Трудно отследить грань между необходимым и лишним. Лишнее должно быть отдано нуждающимся. Желание обогатиться влечет за собой диапазон страстей (*любостяжание* – привязанность воли к вещам, *миелоимство* – страсть к накопительству вещей, как Плюшкин, *скупость* – нежелание расставаться с вещами, деньгами). От греха скупости не застрахованы и нищии (когда трусят за каждую вещь). Забота о накопительстве – это признак неверия (не веря в то, что Бог даст все необходимое, человек как-бы забегает вперед, стараясь обеспечить себе безбедное будущее). Своим накопительством человек делает греховное дело, так как сам не знает, что ему полезно. Сребролюбие рождает гнев, печаль (когда что-то теряет), зависть, ложь, немилосердие (жадность ожесточает душу человека до такой степени, что он отказывается помогать нуждающимся, даже имея на это возможность).

Борьба со страстью. Сребролюбие побеждается **верой** и надеждой на Бога, в то, что Господь дает все необходимое (человек учится жить, имея минимум вещей и оставаться спокойным и радостным). Человек, победивший сребролюбие, приобретает радость в жизни, он ничего не боится. Неверующий же видит счастье в материальных благах. Статистика свидетельствует, что самоубийства случаются чаще среди богатых неверующих людей: человек прилепляется к благам внешнего мира, а когда они исчезают, то теряется смысл жизни. Человек может иметь богатство, но не быть привязан к нему душой. Это возможно, хотя и трудно.

Критерием отсутствия страсти сребролюбия является состояние, когда лишившись любимой вещи, человек не скорбит, а говорит: «Бог дал, Бог и взял». Верующий имеет стационарно радостное состояние независимо от своего имения (как пассажир в вагоне: пейзажи за окном меняются, а он остается в спокойной атмосфере вагона).

Особенно помогает в борьбе со скупостью *милосердие* – умение отдать не только то, что тебе не нужно, а оторвать от себя и то, что необходимо. *Милостыня* должна быть без тщеславия (не напоказ). Без смирения милостыня теряет свой духовный смысл. Тщеславие уничтожает все добродетели. К сожалению, мы знаем немало случаев саморекламы с помощью меценатства. Но это не является делами милосердия, поскольку на свои деньги эти люди просто покупают себе славу, делают пиар. Истинная милостыня совершается в тайне, чтоб никто не знал. Так, святитель Николай ночью подбрасывал узелки с золотом в дома нуждающихся людей. Итак, страсть сребролюбия побеждается добродетелью милосердия, которая несет духовную свободу и радость.

2. Страсти гнева, осуждения. Добродетели терпения и кротости. Как мы с вами уже говорили, в греховную сеть человек попадает через страсти: через блуд (или блудные мысли); через сребролюбие, через злобу, гнев; гордыню. Поговорим о **гневе**. *Гнев* – это желание зла тому, кто нас огорчил. Психологи обозначают гнев двумя терминами: агрессия (поведение, направленное на причинение вреда) и агрессивность как черта характера (готовность к агрессивным действиям). При гневе организм выбрасывает в кровь повышенное количество гормонов стресса. Страсть гнева имеет корень в естестве человека. При сотворении Господь вложил в душу человека особую эмоционально-

нравственную силу «*фимос*» (греч.), которая побуждала творить добро, отвращая от зла. Эта сила являлась возбудителем духовной энергии, направленной на борьбу с внутренним злом человека. Гнев был призван мобилизовать силы души, подчиняя разуму чувства и волю. Праведный гнев – это нормальная способность души (гневаться надо не на людей, а на свои грехи с целью их исправления). Это был духовный иммунитет.

После грехопадения естественные потребности человека вышли из-под контроля воли и разума. Эмоциональная сила превратилась в страсть гнева (злость стала направлена не на борьбу со страстями, а на окружающих людей). Гнев стал болезнью души и породил множество страстей: осуждение, клевету, зависть, раздражительность, вспыльчивость, брань, ярость, мстительность, убийство. Источник гнева заключается в потере власти разума над чувствами. *Гнев* проявляется в стремительном возмущении помыслов и чувств. Он помрачает ум, лишает человека мира с окружающими. Как говорит Библия, «Глупца убивает гневливость, а несмысленного губит раздражительность». Главное отличие агрессивного человека – его плохое отношение к окружающим, которое рождает проявления немотивированной агрессии. Агрессивность – это деструктивный способ выражения гнева в связи с протестом, обидой, страхом, униженным самолюбием. Сегодня в результате воздействия телевидения со сценами жестокости в сознании человека агрессия фиксируется как допустимая форма поведения. Сцены насилия в видеоиграх служат своеобразным тренажером и учат жестоко и хладнокровно реагировать в реальных жизненных ситуациях. Агрессивность проявляется в: потере контроля над собой; человек специально раздражает людей; не может промолчать, если чем-то недоволен; старается отплатить злом за зло; в ответ на обычные распоряжения старается все сделать наоборот. У дисгармоничных людей неудачи вызывают сильное раздражение и поиск виноватых; нередки периоды мрачной раздражительности; человек легко ссорится и вступает в драку; не считается с окружающими, не уступает; любит командовать.

Гнев имеет свойство развиваться в злопамятство. Существует три стадии развития гнева: 1) сдерживание гнева на уровне помыслов (осуждения); 2) выплескивание гнева на ближних (брань); 3) невозможность себя контролировать наедине с собой (злопамятство – гнев на воображаемого обидчика). К сожалению, удаление от людей не помогает исцелиться от гнева (страсть живет в душе, а люди – лишь ее возбудители).

Склонность к гневливости можно обуздать с помощью усилий воли и разума. Зло побеждается добром и любовью, пониманием и всепрощением. Борьба со страстью гнева осуществляется при помощи развития добродетелей *терпения, кротости, смирения*. Нужно понимать, что скорби и трудности посылаются человеку именно для тренировки добродетели смирения посредством сознательной остановки деструктивной эмоциональной силы *фимос* и направлении ее в конструктивное русло. Иными словами, чтоб побороть гнев, необходимо вначале остановить деструктивное действие силы *фимос* при помощи *терпения* – благодушного перенесения скорбей и страданий. Затем утвердиться в добродетели *кротости* – ровном устройении души в чести и в бесчестии. Кротость дает покой душе, духовную радость и является преддверием к смирению и любви. И после этого волевым усилием направить эмоционально-нравственную силу в русло

добра и мира. Это и есть *смирение* (от слова «мир» – мирное состояние души).

Существует три фазы развития кротости: 1) удержаться от гневливых слов и действий (возмутился в мыслях и чувствах, но не в словах и делах), 2) предельное безропотное терпение (в душе тяжело, но не ропщу), 3) отсутствие реакции на скорбь (ровное мирное состояние даже при крупных неприятностях).

Приведем пример. Если в человеке много ярости и злости, как сделать, чтобы гнев прошел? Первое: остановиться и осознать, что ты находишься под приступом гнева, и хочешь от него избавиться. Где закипает гнев? В груди, в сердце. Куда движется гнев? Иногда он движется к рукам, руки сами начинают двигаться и хотят кого-нибудь ударить. Но чаще гнев движется вверх. Чтобы мы оскорбили человека словесно, обругали его. В груди у человека широко, а в горле – узко. Гнев должен пройти через горло. Тут мы его можем остановить. Если мы останавливаем гнев в горле и заталкиваем его обратно, как это называется? "Проглотить обиду". Но часто мы успеваем задержать гнев в горле? Нет. Вот гнев прорвался через горло и уже булькает в гортани. Что нужно сделать? Какая следующая преграда гневу? "Стиснуть зубы", то есть стерпеть. Но ведь и "сквозь зубы" мы можем "процедить" злобное слово. Какая же последняя преграда гневу? Губы, уста. В последний момент мы можем спохватиться и "поджать губы". Это будет гримаса гнева, но все же гнев задержан и не приобрел словесную форму. И это хорошо, но лучше не поджимать губы, а по возможности спокойно "сомкнуть уста" и ждать, пока гнев пройдет. Святые отцы говорят, что если нам это удалось, то мы положили начало "безгневию". "Начало безгневия – молчание уст при смущении сердца". Человеку, подверженному приступам гнева, мы можем посоветовать: «Когда закипает в сердце, сомкни уста».

Итак, добродетели терпения, кротости, смирения блокируют осуждение, побеждают гнев, развивают самоконтроль, создают спокойствие и мир.

3. Страсти печали, уныния. Добродетели веры, надежды и силы духа. Изначально состояние печали было дано Богом человеку как печаль о содеянных грехах для того, чтоб вести его к покаянию и исправлению. *Печаль* как страсть – это следствие недовольства из-за неоправданных притязаний – возникает тогда, когда человек не может удовлетворить другие страсти. Печаль порождает цепочку таких страстей как: огорчение, тоску, малодушие, ропот, отсутствие надежды на Бога и уныние как полное расслабление души, измождение ума.

Уныние – это упадок духа, при котором поражаются силы души и отчасти функции тела. Болезненно-подавленное состояние духа, снижение настроения, тоскливость. В основе уныния лежит неверное представление человека о своих грехах, отношениях с Богом и людьми. Отсюда – духовная опустошенность, леность, праздность, отчаяние. Уныние может возникать при переутомлении. Уныние – это состояние высшей бездуховности (отсутствия духа): ум расслабляется и не может руководить душой и происходит расслабление всех частей души (воли и чувств). *Пессимистичность* как черта характера – это склонность человека испытывать подавленное, угнетенное состояние. Как правило, уныние овладевает человеком после какой-либо значимой потери (супруга, работы, имущества, денег), в результате неоправданных надежд (несостоявшейся свадьбы,

провала экзамена, неудач, предательства близкого человека) – когда у человека не хватает силы духа, смирения принять свою судьбу; от тщеславия, от безделья, лени и пустословия. Уныние порождает лень, многоспание, ожесточение души, немилосердие человек не ощущает духовной радости), зависть (я страдаю, а они веселятся).

Как бороться с унынием? Во-первых, необходим серьезный настрой на борьбу с этой страстью. Если сознательно не бороться с унынием, а потакать ему, оно нарастает как снежный ком, отражается на внешности и расслабляет не только душу, но и тело (человек в депрессии чувствует себя больным и разбитым, неспособен к радости, труду и творчеству). Необходимо помнить, что уныние, как и любая другая страсть, не может длиться бесконечно. Ни в коем случае (вопреки распространенному мнению: «иди развейся, развлекись») нельзя искать утешения в развлечениях, зрелищах, чревоугодии, винопитии, общении. Напротив, все эти страсти принесут еще большее душевное опустошение. И вот в чем парадокс: уныние беспричинно мучит даже во время развлечений (человек может улыбаться и быть в состоянии тоски). Уныние – это энергетически обесточенное состояние души, поэтому любое общение будет неконструктивно (никто из окружающих не сможет решить за тебя твою духовную проблему). Человек должен не искать душевные «костыли» во внешнем мире, перекладывая на окружающих состояние своей душевной тяжести, а самостоятельно преодолеть духовный недуг. Общаясь с человеком, страдающим унынием, нужно создать атмосферу любви, спокойные, теплые отношения; не взывать к его совести, а поддержать, проявить искреннее заботливое участие.

При борьбе с унынием человек должен закалять волю (физическим трудом, закаливанием), проявлять духовные усилия (терпение, смирение), не лелеять свое уныние, не идти у него на поводу, не впадать в себяжаление. Не лишними будут физиотерапевтические процедуры: ванны с добавлением морской соли и хвойного экстракта, витамины группы В, мед, инжир, прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны – это способствует выработке эндорфина (гормона счастья). В борьбе с унынием помогают общественно-полезный труд, милосердие (укрепляет чувство нужности кому-то), творчество, молитва (раскрывает духовный потенциал), покаяние (осознание своих грехов и страстей, которые послужили причиной уныния), терпение (укрепление воли), надежда на Бога, смирение (укрепляют силу духа и формируют позитивное отношение человека к своей ситуации и к жизни в целом). Итак, добродетели веры, смирения, позитивного расположения и силы духа, а также молитва, творчество и общественно-полезный труд – главные помощники в борьбе с унынием.

4. Страсти гордыни, тщеславия. Добродетель смирения. Верховная страсть – это *гордость*, которую называют матерью всех пороков. Гордыня – самое коварное заболевание души, бесплодие души, отвержение Бога. Обычный случай гордыни – *эгоизм*, когда человек собственное «я» считает центром вселенной, ставит себя и свой интерес выше всякого другого человека. Он высокомерен, самоуверен, заносчив, властолюбив, амбициозен, отвергает авторитеты. Сущность эгоизма прослеживается в существовании раковой клетки, которая существует только ради себя и любой ценой. Гордость пожирает все другие страсти, вытесняет их, а сама захватывает всю душу (например, восточные гуру:

обретя навыки саморегуляции, достигнув безгневия и нестяжания, они остаются очень высокого мнения о себе). Гордость сопровождается мучениями, которым человек не препятствует (спортсмен истязает себя тренировками, чтобы получить медаль; девушка морит себя голодом, чтоб похудеть и гордиться внешностью; подростки ходят в мороз без шапки, чтоб пофорсить). Гордый человек теряет самоконтроль и неспособен к покаянию. Признаки поражения гордостью: 1) человек имеет завышенную самооценку и чувствует себя выше других (считает себя образцом для других); 2) испытывает презрение к людям.

Тщеславие – поиск пустой, суетной славы от людей. Эта страсть, противоположная всем другим страстям (возникает, когда человек замечает в себе что-то хорошее). Поступки тщеславного человека пропитаны лицемерием, человекоугодием, театральностью, завистью, лукавством, жадной комплиментов и похвал. Человек не получает никакой духовной пользы, когда сам себе придумывает славу.

Признаки тщеславия: 1) человек желает себя показывать (хвастаться, рисоваться); 2) радуется, когда его хвалят, и внутренне протестует, когда его ругают.

Внешние похвалы только подогревают тщеславие. «Тщеславие – это сосуд разбитый, из которого все вытекает», т. е. духовные труды не приносят пользы и награды тщеславному человеку. Гордость и тщеславие рождают самолюбие, самомнение, славолюбие, самонадеянность. Гордость и тщеславие неистребимы ничем, кроме *смирения* (познание своего недостойнства, своих страстей). Аллегория смирения: бомж, который работает бухгалтером у миллионера, ничего своего не имеет, все принадлежит хозяину фирмы – так и мы должны понимать, что все, что у нас есть – не наше, а Божие. Смирение бьет по эгоизму, по самолюбию и открывает нам тайну: все скорби через людей и обстоятельства посылаются нам для духовного развития. Насколько в человеке развито смирение, настолько сильнее в нем и другие добродетели.

Существуют два уровня смирения: 1) начало смирения – терпение при бесчестии (не противиться оскорблениям, не доказывать свою правоту); 2) восприятие укорений как должного (знать свою греховность и не сопротивляться: если даже и в этой ситуации нет моей вины, но в других случаях я согрешал, поэтому сейчас заслуживаю наказания). Смиранный человек способен не распространять и не умножать зло (он не отвечает злом на зло, а сохраняет спокойствие, мир и не раздражается). Смирение и кротость приносят человеку покой и обучают добродетели любви. Только любовью и добрыми делами можно вразумить ближних, а не упреками и злобой.

Смирение развивается благодаря самоосознанию, самоукорению, скромности в одежде, в разговорах, избеганием похвал, благодарением Бога за все.

Как же человек должен жить? Первое – это избегать страстей блуда, праздности, гнева, гордости, тщеславия. Второе – стремиться воспитывать в себе добродетели кротости, смирения, терпения. Нужно бывать в храме. Не смущайтесь тем, что вы поначалу мало будете понимать. Наша душа – христианка, она почувствует благодать. Купите Новый Завет и прочтите одно из Евангелий. Евангелие читают не так, как роман. Читайте по одной главе в день, так, как бы смотрясь в зеркало. В Евангелии вы увидите жизнь и учение Иисуса Христа. Вы почувствуете, как ваш образ не

соответствует Его образу. Тогда обратитесь к Нему мысленно о помощи в исправлении своей жизни. Обращайтесь настойчиво. Он вам обязательно ответит. Не знаю, как, но ответит непременно. Этот ответ может прозвучать непосредственно в душе, а может – в событиях вашей жизни. И скоро вы будете точно знать, что Бог есть.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Самоанализ: «Человек после урагана». *Цель:* Борьба с унынием. *Инструкция:* «Если вы часто унываете, не видя света в конце туннеля, вам хочется уткнуться головой в подушку и скорее пережить этот день, то для вас есть упражнение, которое поможет справиться с унынием. Внимательно вдумайтесь и прочувствуйте то, о чем пойдет речь. Во время пауз записывайте в дневник свои мысли, чувства, выводы. 1. Представьте человека, выжившего после урагана. Как должен чувствовать себя человек, освободившийся из кучи обломков своего дома. У вас не осталось ни дома, ни имущества, только мокрая одежда на вас. Вам холодно. У вас больше нет работы, потому что ваше место работы тоже было разрушено ураганом. Вы не знаете, выжил ли кто-то из членов семьи. Попробуйте представить себе, что должен чувствовать человек в такой ситуации. (Пауза). 2. Теперь представьте, что спасатели приняли вас во временный приют, где есть свет, тепло, еда, место для сна, сухая одежда и горячий напиток. И вот вы воссоединились со своей семьёй, чудом избежавшей смерти. Как вы чувствуете себя сейчас? (Пауза). 3. Наконец, избавьтесь от всех мыслей о трудностях и неудовлетворённости, и начните всё заново. Начните испытывать чувство благодарности и счастья, что вы живы, что ваша семья в безопасности и у вас есть этот новый день. (Пауза). 4. Помните: Вы ответственны за свою жизнь, и ответственны за всё, что в ней происходит. (Пауза). 5. Старайтесь общаться с единомышленниками: с людьми, которые поддерживают вас, которые заставляют вас смотреть на жизнь в позитивном ключе». Желающие могут поделиться впечатлениями, выводами.

Занятие 12. БОРЬБА СО СТРАСТЯМИ. РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ. *Цель:* Обретение навыков развития добродетелей (позитивных черт). *Задачи:* 1. Развитие контроля над аффектами гнева, злобы. 2. Рефлексия и осознание страстей (негативных черт). 3. Сублимация эмоционального негатива. 4. Осознание возможности различных форм поведения в ситуации. 5. Апробация форм нравственного поведения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 мин.): 1. Самоанализ-психосинтез «Разотождествление» (30 мин.). 2. Волшебная сказка (30 мин.). 3. Ролевая игра (20 мин.). 4. Игра "Пессимист, Оптимист, Шут" (15 мин.). 5. Рефлексия (10 мин.).

1. Самоанализ-психосинтез «**Разотождествление**». *Цель:* развитие контроля над своими чувствами. *Инструкция:* Сядьте удобно и расслабьтесь. Так, чтобы под вашей спиной была опора, а стопы максимально прилегали к полу. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Ощущайте свое дыхание – вдох... и выдох... (Пауза).

2. Теперь прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте свои руки... ноги... туловище... ощутите свой пульс... Полностью осознайте свое тело. Медленно и осмысленно мысленно повторяйте за мной. «У меня есть тело, но я – не только мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, усталым или отдохнувшим, но все это не затрагивает моего подлинного "Я". Тело – всего лишь орудие, с помощью которого я

действую в этом мире. Я ценю и берегу свое тело как верного помощника, но оно не более чем друг и помощник. *Я обладаю телом, но я – не мое тело*». (Пауза).

3. Теперь обратите внимание на свои чувства и эмоции. Можете ли вы вспомнить, что вы чувствовали сегодня утром? (Пауза). Скажите себе: *«У меня есть чувства, но я – это не только мои чувства*. Мои чувства многообразны, изменчивы, подчас противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от гнева к спокойствию, от печали к радости, тогда как истинная моя природа не меняется. Иногда меня может захлестнуть волна гнева, но я знаю, что со временем это пройдет, и поэтому *я – не мой гнев*. Мои чувства – это не я. Я могу наблюдать, исследовать, понимать свои чувства, учиться управлять ими. *Я обладаю чувствами, но я – это не мои чувства*». (Пауза).

4. *У меня есть страсти и желания, но я – не только мои страсти и желания*. Они бывают изменчивы и противоречивы. Но они – не я. *У меня есть страсти и желания, но я – не есть страсти и желания*. (Пауза).

5. Теперь обратите внимание на свои мысли, которые порождает Ваш разум. Мысли перескакивают с предмета на предмет. Однако в каждом человеке есть такая часть, которая наблюдает мысли. Скажите себе: *«Я обладаю умом, но я не мой разум*. Это мой орган познания мира. Иногда он меня не слушается, его содержание постоянно меняется, обогащаясь новым опытом. Я могу наблюдать за работой своего ума, контролировать его, я больше чем мой разум. *Я обладаю умом, но я не мой ум*». (Пауза).

6. Далее следует этап отождествления. Сосредоточьте внимание на основном понятии: самосознание. Скажите себе: *«Я – центр самосознания и воли*. Я способен наблюдать за своими мыслями, чувствами, ощущениями тела и управлять ими. Я могу научиться согласовывать между собой свои психические функции и физические ощущения»». Постарайтесь осмыслить это как пережитый опыт. (Пауза).

Выполнив один раз это упражнение в развернутом виде, в дальнейшем вы можете его повторять в коротком варианте, быстро проходя все этапы разотождествления, используя лишь основное высказывание: *у меня есть тело, но я – это не мое тело; у меня есть чувства, но я – это не мои чувства; у меня есть разум, но я – это не мой разум; я осознаю, что я – центр самосознания; я – центр волеизъявления, способный наблюдать за своими мыслями, чувствами, телом, и управлять ими*. Данное упражнение нужно выполнять 2-3 раза в неделю в течение месяца. Вы можете всегда возвращаться к нему, когда почувствуете, что вы не можете преодолеть какое-то чувство, или вас тяготят навязчивые мысли. Вы можете видоизменять это упражнение в соответствии с жизненными потребностями. Например: *у меня есть страхи, но я – это не мои страхи*.

7. Теперь вернемся к осознанию наших страстей. Во время пауз записывайте в дневник свои мысли, выводы, ассоциации, «озарения». Каждому из нас приходится в жизни переживать негативные страсти. Это стремление что-то доказывать, бороться, срывать зло, самоутверждаться. Возможно это эмоциональная неуравновешенность, агрессивность, гневливость, раздражительность. Что характерно лично для вас? А может это уныние, бесконечная влюбчивость или что-то еще? Подумайте, с какой из страстей вам больше всего приходится иметь дело? (Пауза). 8. Назовите это свое качество. (Пауза).

9. Подумайте: что приносит вам эта черта: личную боль или вред окружающим? (Пауза). 10. Своя или чужая боль – это сигнал, что пора что-то менять! Внешние проблемы – это отражение внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир – внешний мир тоже изменится. Конечно, избавиться от негативных страстей, которые давно прижились, довольно сложно. Но мы будем прилагать к этому усилия.

Самый легкий способ – представить, что страсть – всего лишь ваша часть, которую можно снять и перенести на сказочный образ. Представьте вашу страсть в виде сказочного персонажа. (Пауза).

11. Назовите его как-нибудь. Не давайте ему своего имени, потому что он – это не вы. Лучше дать ей "говорящее" имя. Если вы стараетесь избавиться от унылости, то можно дать имя "Пьерро". Если часто влюбляетесь – "Ромео" ("Джульетта"). Если это ревнивость, то пусть будет «Отелло». Если вы страдаете от гневливости, раздражительности, то сойдет «Шапокляк». Если часто волнуетесь, тревожитесь, значит это "зайка-трусишка". И так далее. (Пауза).

12. Посмотрите на своего персонажа как-бы со стороны. Вызывает ли он у вас добрую улыбку или внутренний смех? Если да, то вы на правильном пути. (Пауза). 13. Добрый смех – это тот растворитель негатива, который поможет вам отклеить от себя ненужные качества. Уже после первого упражнения вы почувствуете облегчение, как будто сбросили с себя ненужную ношу. (Пауза). 14. Представьте, как ведет себя ваш сказочный персонаж в сложных ситуациях, с которыми вы обычно встречаетесь в жизни. (Пауза). 15. Теперь вы должны придумать и написать на листке в небольшую добрую волшебную сказку про ваш персонаж с хорошим, позитивным концом.

2. Творческая работа «Волшебная сказка». *Цель:* творческая сублимация эмоционального негатива. *Инструкция:* «У вас есть 10 минут для написания небольшой (на 0,5 страницы) доброй сказки». Участники пишут сказку, после чего сдают свои анонимные листки тренеру, который зачитывает все сказки, и группа выбирает наиболее интересную, имеющую значимость для всех. Главный персонаж выбранной сказки, олицетворяющий негативную страсть, используется в качестве главного героя в следующей игре.

3. Ролевая игра. *Цель:* апробация форм нравственного поведения. Путем голосования выбираются 1-2 лучших сказки, желающие исполнить роли и инсценируют их. Далее проводится обсуждение альтернативных (нравственных) вариантов поведения героев. Сказка проигрывается еще раз с учетом нравственного поведения.

4. Игра "Пессимист, Оптимист, Шут". *Цель:* получение опыта рассмотрения своей страсти с разных точек зрения. Тренер предлагает группе разделить на три подгруппы. *Инструкция:* «Вам надо выбрать и разыграть ОДНУ сказку с выбранным персонажем и наполнить ее эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским – юмористическим (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить сказку про главного героя, олицетворяющего основную страсть, дополнив ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту, или Шуту, после чего проиграть ее. Время на подготовку 5 минут. После того, как проиграны все 3 варианта сказки, проводится обсуждение: предлагается высказать возможные варианты разворачивания событий в сказке, свое отношения к ним, расска-

зать о впечатлениях и о реальной помощи, и опыте, которые каждый получил для себя.

5. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях чувствах, о том, что дало им это занятие.

МОДУЛЬ II: ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ ХАРАКТЕРА

Занятие 13: ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ ХАРАКТЕРА: ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЙ КОМПОНЕНТ. *Цель:* Самовоспитание духовно-нравственных черт характера (честности, альтруизма, ответственности). *Задачи:* 1. Осознание дихотомичности нравственных черт. 2. Развитие совести, честности. 3. Самопознание.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.): 1. Дихотомичность духовно-нравственных черт характера (10 мин.). 1.1. Лживость – честность (20 мин.). 1.2 Эгоизм – альтруизм (20 мин.). 1.3. Экстернальность (безответственность) – ответственность (20 мин.). **ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:** 1. Самоанализ "Ревизия честности" (10 мин.). 2. Психодиагностика эгоцентризма (10 мин.).

Мы начинаем детальное рассмотрение компонентов характера. Первым компонентом является духовно-нравственный. Он является основой психологического механизма духовно-нравственной саморегуляции и потому выполняет ведущую роль в процессе гармонизации всего характера. Как мы уже знаем, все черты характера дихотомичны – каждой негативной черте имеется противоположность – позитивная (гармоничная) черта. Гармонизация характера согласно принципа позитивности заключается в развитии гармоничных и «облагораживании» дисгармоничных черт.

Показателями духовно-нравственного компонента являются пары черт: лживость – честность, экстернальность – ответственность, эгоизм – альтруизм. Рассмотрим каждую пару и обозначим основные направления гармонизации негативных черт.

1. Проблема **лжи и лукавства.** В Библии сказано: «Говорящий **ложь** не спасется». К сожалению, ложь и лицемерие – самый распространенный порок в мире. Политика, экономика и все сферы жизни (в том числе и семейные отношения) пропитаны ложью. Она стала обычным явлением в нашей повседневной жизни. Например, человек в глаза начальнику заискивающе улыбается, говорит комплименты, а за глаза осуждает его или распространяет сплетни; супруги могут обманывать друг друга, дети родителей и т. д. По данным нашего исследования, у молодежи из всех негативных черт характера первое место занимает ложь (лицемерие), уровень которого значительно превышает уровень честности. Что такое ложь? Ложь – это искажение истины. И хотя никто сам не хочет быть обманутым, однако люди ежедневно лгут друг другу. Почему люди лгут? Может для того, что бы показать себя лучше, чем есть на самом деле? Или же для того, что бы избежать наказания за проступок или наоборот достичь успеха? Возможно, они наивно думают, что приукрашение событий своей жизни поможет обрести авторитет или репутацию «крутого парня», интересного рассказчика?

На самом деле основой лжи являются *малодушие* и *страх*: потерять уважение окружающих, страх быть непонятым, ненужным, неинтересным, страх разоблачения. Герой пьесы М. Горького «На дне» говорит: «Ложь – это религия рабов и хозяев, а правда – это бог свободного человека». Свободного – в смысле не имеющего страха,

потому как у рабов есть страх перед хозяевами, а у хозяев – страх потерять свою власть. Человек истинно свободный может быть откровенным, при этом не доставляя боль окружающим и ощущая равенство со всеми. Лживый человек не может быть искренним и откровенным. Нужно помнить, что если обманутому ложь причиняет боль, то обманщика ложь просто убивает, разрушая его душу.

Существуют три вида лжи: непреднамеренная ложь (человек может искренне заблуждаться), преднамеренная ложь (боязнь сказать правду) и ложь всей своей жизнью (человек думает одно, говорит другое, а делает третье). Два последних типа лжи являются причинами развития дисгармонии характера. Если в случае преднамеренной лжи человек в своем сознании не теряет границы между истинной и ложью, то ложь жизнью является показателем нарушенной духовно-нравственной саморегуляции, поскольку личность уже не рефлексировывает несогласованности между своим умом, чувствами и действиями. Патриарх Кирилл сравнил ложь и клевету с алкоголем и наркотиками: ведь то и другое дает человеку ложное представление о благополучии.

Нередко человек встает перед вопросом: отличаются ли друг от друга малая «ложь во спасение» и большая ложь? Нравственность отвечает на это однозначно: малая и большая ложь – это зло. Ложь – это то, чего нет. Это злой вымысел, обман, клевета. Вынужденную ложь ни при каких условиях нельзя оправдать. Своей жизнью Господь начертал для нас кристально чистый идеал христианской нравственности. Особенно полно воплотили в своей жизни этот идеал первые христиане: апостолы и их ученики, которые стремились исполнить заповедь Спасителя о необходимости личной честности. Они предпочитали смерть отречению от истины. Нравственность мучеников первых веков христианства вдохновляла мучеников последующего времени, уча их, что «Истина должна стоять выше всех земных расчетов и предрассудков». Итак, всякая ложь противна нравственному закону. К очищению от лжи ведет путь духовного очищения. Чтобы противостоять ежедневной «бытовой» лжи, необходимо развивать *честность* путем безжалостного самообличения.

Этапы развития честности. Первый этап – быть честным с самим собой. Очень важно называть вещи своими именами. Например, если я поступил подло, надо найти силы признаться себе в этом, а не искать оправдания или смягчающие обстоятельства; если любовь доставляет боль, то нужно прямо и сказать – это не любовь.

Второй этап развития честности – это говорить правду себе о другом человеке. В оценке других людей очень много нечестного. Часто идёт идеализация человека, не замечаются его недостатки, а когда они проявляются, это становится неожиданностью и причиной кардинального изменения отношения к нему. А неприятным нам людям обычно приписываются недостатки, которых не существует. Поэтому, когда кто-то сделал нечто плохое в наш адрес, прежде чем покрасить его чёрной краской, честно скажите себе, что он – ваше зеркало, которое вам подали для того, чтобы вы в него посмотрелись и увидели свои нерешённые задачи. Так зачем же на него надо обижаться и видеть его плохим: «Нечего на зеркало пенять».

Третий этап – это говорить правду о себе другому человеку. Этому тоже надо учиться. Необходимо, чтобы глубина честности постоянно росла. Мудрость проявля-

ется в том, чтобы определять в каждый момент необходимый уровень честности.

Четвёртый уровень честности – говорить свою правду о человеке ему самому. Обратите внимание на слово «свою». Это очень важно! Истинной правды не существует! Она всегда относительна в этом мире. Поэтому важно не заявлять свою правду как истину в высшей инстанции. Если нужно высказать замечания, то надо с доброжелательностью сделать оговорку: «Это моё мнение». В этом случае отсутствует категоричность, и человек не будет обижаться и жёстко реагировать на сказанные слова.

Пятый этап развития честности – говорить правду всем и обо всём. Это очень высокое состояние честности. Есть люди, правдолюбцы, которые всю жизнь стремятся говорить правду всем обо всём. И они гордятся этим, но, как правило, имеют много проблем. «Почему? Ведь я говорю правду!» А дело в том, что человек не прошёл достаточно глубоко предыдущие ступени честности, и в первую очередь не решил вопрос честности с самим собой, и поэтому не видит своих проблем. Как говорится, в чужом глазу видит соринку, а в своём не может увидеть бревно. Для того чтобы говорить правду всем обо всём, нужно быть честным с самим собой и любить всех людей!

Честность проявляется в том, чтобы никогда не скрывать правду, не преувеличивать, всегда принимать свои ошибки, не говорить о людях за их спиной. Лучшие условия для развития честности – в семье. От нее зависит доверие друг к другу.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: самоанализ «Ревизия честности». . *Инструкция:* «Мы сейчас проведем честную ревизию своей жизни с целью осознания меры своей честности. Попробуйте быть кристально честными. Я буду называть вопросы и ситуации, в которых люди ведут себя не всегда честно. Вам нужно искренне ответить себе на них. В чем вы себя уличили? Помечайте это в своем дневнике. Отмечайте моменты, на которые стоит обратить внимание и которые вам хотелось бы обсудить.

1. Подумайте о том, что на самом деле означает абсолютная честность: никогда не скрывать правду, всегда принимать свои ошибки, не преувеличивать, не говорить о людях за их спиной, не забирать домой ручки или другие предметы из общественных мест. Подумайте о тех моментах, когда вы были не совсем честны. Почему вы скрыли правду? Чтобы избежать конфликта? Потому что это был самый легкий выход? Насколько далеки вы сейчас от кристально честной, открытой жизни?

2. Пересмотрите свои слова. Вдумчиво подходите к тому, что и как вы говорите. Вспомните, что вы сказали недавно в сложной ситуации. Было ли это действительно честным? Было ли это сказано в интересах другого человека и без каких-либо утаек?

3. Используйте модели честности: подумайте о ком-то, кого вы уважаете за его преданность ценностям и относитесь к этому человеку, как к модели честности. Когда вам предстоит принять трудное решение, спросите себя, а что бы сделал этот человек. Оценивая свое поведение, задумайтесь, а что бы тот человек подумал о вас?»

После «честной ревизии» своей жизни можно поделиться впечатлениями.

2. **Эгоизм – альтруизм.** Толковый словарь Даля: Эгоизм – от латинского «себялюбие» – любовь к себе и забота об одном себе. Внешние признаки поведения эгоистичных людей, стремящихся к удовлетворению лишь собственных потребностей: пренебрегают интересами других; не слушают собеседника; считают себя центром

Вселенной; требуют к себе внимания, заботы, любви и терпения, а сами этого не проявляют; любят жаловаться и вызывать сострадание; ищут поклонения; много внимания уделяют своему внешнему виду; не терпят отказов; в своих проблемах любят обвинять окружающих; живут по принципу: «после нас – хоть потоп»; не любят просить, чтобы не быть обязанными; склонны к клевете и сплетням; относятся к людям как к средству достижения своих целей. Отличительные черты характера эгоистичного человека: непомерная любовь и забота о себе; нежелание уступать и неумение прощать; раздражительность и нетерпимость; стремление быть центром внимания; невнимательность к проблемам других; мстительность; обидчивость; неблагодарность; лицемерность; надменность; жадность; трусливость; хвастливость; завистливость.

Эгоиста трудно убедить в том, что он эгоист. Он не способен любить по-настоящему никого, кроме себя, он не в состоянии быть терпеливым к людям. Эгоизм является противоположностью духовной любви. Настоящая любовь не эгоистична. Любовь долготерпит, милосердствует и т. д. А эгоист делает всё наоборот: не долготерпит, не милосердствует, эгоист завидует, превозносится, гордится, ищет своего, раздражается, замышляет зло, не прощает, ничему не верит. Самая большая проблема эгоиста заключается в слепой любви к самому себе, которая не позволяет замечать своих ошибок и не даёт им прислушаться к обличениям окружающих.

В каждом человеке есть хоть одна из этих черт. И не удивительно: ведь нам даётся заповедь любить Бога и ближнего как самого себя. Это говорит о том, что каждый из нас прекрасно знает, как себя любить, потому что каждый себя любит. Поэтому мы все в той или иной степени эгоисты и должны с этим бороться. Эгоизм воспитывают родители ещё в детском возрасте, когда ни в чём не отказывают своему любимому чаду, балуют его подарками и постоянно хвалят.

Эгоизм прямо противоположен **альтруизму** – способности к бескорыстной, жертвенной любви и служения ближнему. Альтруизм проявляется в доброжелательности к людям, готовности им помочь. Слово Божье призывает нас быть внимательными к нуждам и интересам окружающих такими словами: «Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других» (Филип. 2:4); «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:2); Римл. 15:1-2 «Мы, сильные, должны носить немощи слабых и не себе угождать». Эгоизм – черта характера. Чтобы избавиться от эгоизма, необходимо изменить свой характер. Для этого необходимо следующее: 1. Осознать, что ты являешься эгоистом. 2. Начать анализировать свои поступки и стараться увидеть, в каких ситуациях ты проявляешь себя как эгоист. 3. Стараться контролировать своё поведение, подавлять проявление эгоизма: а) проникаться проблемами других людей; б) не переводить все беседы с окружающими на себя; в) не перебивать людей, учиться слушать; г) быть терпимее к тем кто указывает вам на ошибки, прислушиваться к обличению окружающих; д) быть снисходительнее к ошибкам других; е) быть менее обидчивыми; ж) читать Слово Божье и прислушиваться к Божьим обличениям; з) молиться и просить Бога изменить твой характер.

3. Ответственность – экстернальность. Психологическим механизмом развития альтруизма выступает ответственность – личностное качество, проявляющееся в

способности отвечать за свои поступки, действия и за их последствия. Это осознание того, что жизнь человека зависит от него самого. Ответственность – это умение принимать решения в сложных ситуациях не только за себя, но и за тех, кто от тебя зависит. Чувство ответственности – это форма саморегуляции. Ответственность проявляется через готовность исполнять свои обещания, выполнять обязанности, через понимание последствий, которые могут повлечь решения или действия самого человека. Ответственность помогает осознать, что виновником своего страдания является сам человек.

Основой формирования ответственности является внутренний локус контроля.

Локус контроля – это личностная характеристика, отражающая склонность приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам.

Внешний локус контроля (экстернальность) – склонность приписывать причины неудач внешним факторам (условиям окружающей среды, действиям других людей, случайности или невезению), что повышает беспомощность человека и ставит его в позицию жертвы. Однако, свои успехи экстернал может приписывать себе. Интерналы, обладают адекватной самооценкой, они склонны к последовательному решению задач, доброжелательны к окружающим, коммуникабельны.

Внутренний локус контроля (интернальность) – склонность приписывать результаты деятельности внутренним факторам (своим усилиям, собственным качествам). Люди, которые считают себя ответственными за состояние своих дел (с внутренним локусом контроля), способны добиваться большего успеха, но также склонны больше испытывать чувства вины за события, которые с ними происходят.

Например, экстернальный ученик, получивший плохую оценку, возложит вину на внешние факторы («меня отвлекли от выполнения задания», «задание было плохо написано на доске»), а интернальный ученик примет вину на себя («я не успел подготовиться к предмету»). Поэтому навык осознания и принятия своей вины способствует развитию внутреннего локуса контроля. Эксперименты подтверждают, что тревога и депрессия у экстерналов выше, а самоуважение ниже, чем у интерналов. Внешний локус контроля повышает риск заболеваний, а в случае болезни вызывает синдром приобретенной беспомощности. Экстерналы обычно тревожны, неуверенны, не способны на личностное самоопределение. Интерналы более уверены в своей способности решать проблемы и поэтому независимы от мнения других. Большинству людей свойственны в той или иной мере и интернальность и экстернальность, в одних случаях доминирует внутренний, в других внешний локус контроля. Это означает наличие потенциальной возможности развития интернальности за счет работы над собой.

В зависимости от локуса контроля существуют 3 типа реагирования в проблемных ситуациях: *экстрапунитивные* реакции – направлены на внешнее окружение в форме осуждения внешних причин проблемы (других людей) с вменением в обязанность другому лицу разрешить данную ситуацию («Ты виноват в том, что с нами произошла неприятность»); *интрапунитивные* реакция – направлены на себя с принятием вины и ответственности за разрешение ситуации (Я был неосмотрительным и потому попал в неприятную историю, впредь буду умнее); *импунитивные* реакции – при которых ситуация рассматривается как нечто, что может быть исправлено само

собой (отсутствие чьей-либо вины) («Так получилось...»). Исследования показали, что людям с дисгармоничным характером свойственны экстрапунитивные реакции.

Преобладание интрапунитивных реакций – свидетельство гармоничности характера. Импунитивные реакции представляют промежуточную ступень нравственного развития между экстрапунитивными и интрапунитивными. Личность, прежде чем научиться брать ответственность проходит такие этапы: вначале обвиняет других за наличие собственной фрустрации (экстрапунитивные реакции), затем учится принимать ситуацию такой, как она есть, без обвинений (импунитивные реакции), а уже после этого начинает нести ответственность за разрешение проблемной ситуации.

Как развить в себе ответственность? Необходим самоконтроль и работа над собой. Внимательное отношение к себе, к своим словам, обещаниям и поступкам помогают человеку стать более ответственным. Главное – не отступать, видя, что не всё удастся сразу, так как работа над собой – процесс длительный.

Для начала важно сделать ответственность своей ценностью. А именно: осознать, что ответственность – это важнейшее качество, благодаря которому можно стать ее полноценным автором своей жизни. Это черту может воспитать в себе любой человек. Нужно захотеть развивать в себе чувство ответственности: например, искренне считать себя ответственным за события своей личной жизни. Ответственный человек даже в трудных отношениях вряд ли будет утверждать, что его обидели. Он сознает, что автор обиды – он сам. Можно стать более ответственными, задавая себе несколько раз в день следующие вопросы: "Какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать?" Вместо мыслей в стиле «я хочу» иногда лучше спросить себя: "Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?" Организационная работа с людьми, координация их действий – является тренингом развития ответственности. Развитие личной ответственности состоит в приучении себя выполнять свои обязательства и платить за последствия своих действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Самопознание: Психодиагностика эгоцентризма с помощью проективной методики "Незаконченные предложения". Цель: самопознание степени проявления собственного эгоцентризма. Методика содержит 8 незаконченных предложений: **1. Несколько лет назад... 2. Это неправда, что... 3. Наступит время, когда... 4. На самом деле... 5. Важнее всего ... 6. Жаль, что... 7. Если бы не... 8. По сравнению с...** Инструкция: «Мы сейчас проведем самоисследование. Ваша задача – закончить незаконченные предложения, писать можно обо всем, пытайтесь думать и отвечать как можно быстрее». Психолог зачитывает начала предложений в относительно быстром темпе, чтобы не оставалось времени на то, чтоб придумывать социально желательные ответы.

Самостоятельная обработка результатов осуществляется участниками путем подсчета во всех предложениях производных от "Я" (я, мне, мое, мои). Норма для гармоничного характера – 1-2 балла. 3-4 балла – средний уровень эгоцентризма. Если количество упоминаний о себе более 5, то речь идет о выраженном эгоцентризме.

По завершении работы психолог говорит: «Эгоцентризм присущ в определенной степени большинству людей. Эгоист, будучи сам дисгармоничным, не способен

к построению гармоничных отношений и потому лишен такого чувства как умение любить. Сейчас каждый из вас узнает, насколько он эгоцентричен».

Домашнее задание: Борьба с эгоцентризмом: 1. Напишите письмо без употребления личных местоимений "я, мой, мое, меня". 2. На протяжении 15 минут в день старайтесь не употреблять местоимения "я, мой, мое, меня".

Занятие 14. САМОРАЗВИТИЕ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ.

Цель: обретение навыков нравственного поведения. *Задачи:* 1. Осознание ответственности перед собой и перед окружающими. 2. Развитие способности к нравственному выбору. 3. Апробация форм нравственного поведения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 МИН.): 1. Упражнение «Ответственность» (незаконченные предложения) (20 мин.). 2. Методика "Проблемные ситуации" (30 мин.). 3. Ролевая игра: «Ситуация стресса» (30 мин.). 4. Рефлексия (10 мин.).

1. Упражнение «**Ответственность**». *Цель:* осознание того, что означает чувство ответственности за себя или за других. Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция. 1. *Быть ответственным для меня означает...* 2. *Безответственные люди - это...* 3. *Наиболее тяжёлая ответственность для меня - это...* 4. *Ответственного человека я узнаю по...* 5. *Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...* 6. *Я побоялся бы нести ответственность за...* 7. *Я несу ответственность за...* Далее проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: "ответственности за других" и "ответственного отношения к другим".

2. Методика "Проблемные ситуации". *Цель:* Развитие способности к нравственному выбору. *Инструкция:* Жизнь нередко преподносит нам сюрпризы. Не все из них приятные. Часто человек попадает в сложную ситуацию, когда решение принять сложно. Из каждой ситуации можно найти несколько вариантов выхода. Какой из них будет правильным, оптимальным? Самым правильным будет нравственный выбор, который продиктован совестью, честностью, ответственностью и альтруизмом. Человек, готовый жертвовать своими интересами, готов и к нравственному выбору. А готов ли к нему каждый из нас? Сейчас мы это проверим. Вам будут зачитаны 7 жизненных проблемных ситуаций. Вам нужно ответить на 3 вопроса: Как поступит главный герой в этой ситуации? Почему именно так? Какие могут быть альтернативные варианты поведения в данной ситуации? Для этого нарисуйте в тетради таблицу из 3-х колонок (третья – более широкая). В шапку первой колонки напишите: «Как поступит?» Во вторую: «Почему?» В третью: «Другие варианты». Далее зачитываем ситуации.

Ситуация 1. Сергей с трудом сумел достать билет на концерт рок-группы, о котором давно мечтал. По дороге на долгожданный концерт случается неожиданность: в пустынном парке проходящей мимо старушке стало плохо с сердцем. До концерта времени в обрез. Какими будут действия Сергея?

Ситуация 2. Лена встречается с парнем. Ее лучшая подруга начинает явно заигрывать с парнем Лены. Как в такой ситуации поведёт себя Лена?

Ситуация 3. Олега предал лучший друг: бросил в критической ситуации. Через некоторое время Олег узнаёт, что против этого бывшего друга готовится заговор среди одноклассников. Как поступит в этой ситуации Олег?

Ситуация 4. Счастливый Николай возвращается после романтического свидания. Дома его ждут родители которые против того, чтоб он встречался со своей девушкой, и настаивают на том, чтобы он с ней расстался, иначе они лишат его наследства. Как поведёт себя Николай и почему?

Ситуация 5. Подруга Оли попросила у нее займы крупную сумму денег на жизненно необходимую для него покупку. Оля пообещала дать, подруга понадеялась и сказала, что зайдёт за деньгами через 2 часа. Но за эти 2 часа Оле позвонили и предложили купить нужную ей вещь, о которой она давно мечтала. Денег кроме тех, которые она обещала одолжить подруге, у нее нет, занять негде, вещь дорогая, и ответ о её покупке надо дать срочно. Раздаётся звонок в дверь: это пришла подруга за деньгами, как договаривались. Как поступит Оля?

Ситуация 6. Студент 5-го курса чувствует, что очень нравится симпатичной дочке декана факультета, от которого зависят успешная защита диплома, распределение на хорошее место работы. Но у него уже есть любимая девушка, причём, очень ревнивая. Как поведет себя в этой щекотливой ситуации студент и почему?

Ситуация 7. Иван – молодой директор крупной фирмы. Он собирается заключить выгодную сделку в результате которой наносится сокрушительный удар конкурирующей фирме. За день до заключения сделки он узнаёт, что директор конкурирующей фирмы – его друг детства. Заключив сделку, он разорит своего друга детства, а если откажется от сделки, то понесёт сам большой убыток. Как поступит Иван?

После зачитывания всех ситуаций и записывания ответов участников ведущий организует обсуждение каждой ситуации. Сначала выслушиваются варианты решения проблемы, предложенные участниками, в том числе и альтернативные. Весьма важным является ответ на вопрос «Почему герой так поступил?» При осуществлении нравственного выбора необходимо иметь духовно-нравственную мотивацию: ведь за внешне правильными действиями может скрываться мотивация корысти, страха, малодушия и др. После этого ведущий называет нравственные варианты гармоничного поведения в каждой ситуации.

В ситуации 1: нужно пожертвовать концертом ради спасения жизни человека (поддержать старушку, вызвать «Скорую», дождаться врача), но не для того, чтоб создать о себе хорошее впечатление, а для того, чтоб помочь человеку.

В ситуации 2: нужно честно поговорить с подругой и парнем (спокойно и доброжелательно прояснить отношения отдельно с каждым).

В ситуации 3: нужно простить друга, предупредить его об опасности и помочь ему.

В ситуации 4: родители своим негативным отношением провоцируют на конфликт. Этому нельзя поддаваться. Больше позитива! Относясь с уважением к родителям, нужно с любовью объяснить им свои чувства. Выслушав их аргументы, добро-

желательно убедить их в том, что это Ваш жизненный опыт, возможно, что он будет горьким, и когда-то позже Вы поймете, что родители были правы, но сейчас Вы не готовы пожертвовать своими чувствами к девушке. Главное – это честно озвучить свою позицию, сохраняя почтительность к родителям и мир в отношениях.

В ситуации 5: выполнить обещание, ведь для подруги это жизненно необходимо.

В ситуации 6: нужно сохранить верность своей девушке, а с дочкой декана честно и доброжелательно объясниться (ты – хорошая девушка, но я люблю другую, извини).

В ситуации 7: надо отказаться от сделки, не предав дружбу и не разорив человека (на чужом несчастье своего счастья не построишь).

3. Ролевая игра: Ситуация стресса. *Цель:* дифференциация реакций в ситуации стресса в зависимости от локуса контроля (экстрапунитивные, интрапунитивные, импунитивные), развитие интернальности, апробация форм нравственного поведения. *Инструкция.* «Вам предлагаются стрессовые ситуации, которые мы проиграем несколько раз, чтобы определить способы их наиболее эффективного разрешения». Далее выбираем участников, желающих исполнить роли, и инсценируем их с последующим обсуждением. Сначала участники проигрывают ситуацию спонтанно. На обсуждение выносятся вопросы: какой тип реакций был продемонстрирован участниками? Какие еще варианты поведения героя возможны в данной ситуации? Какие реакции из них будут экстрапунитивными, интрапунитивными, импунитивными? Мы поняли, что интрапунитивные реакции являются наиболее нравственными, а какая из них будет оптимальной в данной ситуации? Если группа пассивна, то ведущий выполняет роль режиссера, предлагая ту или иную формы поведения не только главному герою, но и всем персонажам. Каждая ситуация проигрывается, обговаривается и отработывается до достижения успеха. Стрессовые ситуации:

1. Начальник предвзято относится, повышает голос, критикует работу.

2. Вы шли на важную встречу. Вдруг Вас с ног до головы обрызгал проезжающий автомобиль. Водитель машины притормозил и говорит: «Мне очень жаль, что мы забрызгали Ваш костюм, хотя так старались объехать лужу...».

3. Два друга встретились после занятий. Один другому говорит: «Твоя подруга пригласила меня сегодня вечером на дискотеку. Она сказала, что ты не пойдешь...».

Можно также выбрать 1-2 из проблемных ситуаций. Сначала участники инсценируют (проигрывают) ситуацию спонтанно, а потом анализируют типы реакций.

5. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях чувства, о том, что дало им это занятие.

Домашнее задание: вспомнить из своей жизни реальную проблемную ситуацию, проанализировать ее и предложить для проигрывания, чтоб посмотреть на нее со стороны.

Занятие 15: ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ. *Цель:* Обретение опыта самовоспитания интеллектуально-креативных черт характера (позитивного мышления, креативности, принципиальности, толерантности). *Задачи:* 1. Осознание сущности позитивного мышления. 2. Осознание дихотомичности интеллектуальных качеств. 3. Гармонизация обидчивости.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.): 1. Позитивное мышление (20 мин.). 2. Сила благодарности (10 мин.). 3. Дихотомичность интеллектуально-креативных черт (5 мин.). 3.1. Ригидность – креативность (15 мин.). 3.2. Конформность – принципиальность (10 мин.). 3.3. Педантичность – толерантность (10 мин.). 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ (20 мин.): Самоанализ: "Борьба с негативными мыслями".

1. Позитивное мышление. Как часто вы слышали слова: «Думай позитивно!» Многие из нас привыкли мыслить негативно, всё у них не так, на работе плохо платят, в отношениях разлад, в мире полный хаос, политики – деспоты и т. д. Часто мы прибегаем к негативному мышлению, когда вступаем на чёрную полосу жизни. Если мы думаем, что наша жизнь – полный отстой, скорей всего так и будет, поскольку мы программируем себя на это. Нередко мы цинично отзываемся о людях, ради смеха сплетничаем, насмехаемся за глаза или осуждаем кого-либо, завидуем, подолгу застреваем в обидах. Иногда мы волнуемся, боимся, переживаем по поводу грядущих событий, раздражаемся, гневаемся. В психологии есть закон: все, на что ты обращаешь внимание, растёт. Ищите в жизни плохое – оно начнет увеличиваться. Видите хорошее – его будет больше. Негативные мысли и чувства несут огромный потенциал негатива, который не просто дисгармонизирует человека, но и разносит «духовную инфекцию» на окружающих. Негативное мышление оказывается очень заразным. Так или иначе, люди ощущают наш негатив, страдают от этого и отзеркаливают наше состояние. Примером тому может быть любая ссора, ситуация массового ропота, гневного возмущения: один человек проявил негатив (выругался, осудил кого-то) – и собеседник тут же отзеркалил его (вступил в гневную перепалку, ввязался в осуждение политиков). Негативные мысли и слова порождают негативное настроение, вызывая ещё больше недовольства.

Нужно уметь разрывать цепочку негатива, не распространять зло, а наоборот учиться в неприятных ситуациях находить позитив. Недаром библейские заповеди напоминают о том, чтобы человек не испытывал негативных мыслей и чувств (не завидуй, не осуждай, не гневайся) и направляют в сторону сознательного позитивного мышления (люби Бога и ближнего, почитай родителей). Китайский философ Конфуций говорил: «Если у тебя не будет дурных мыслей, то не будет и дурных поступков». Что же делать? Ведь сложно думать позитивно, когда кажется, что всё вокруг не так, как нам хочется. Решение есть. Оно состоит в *развитии позитивного мышления*. Всё, что от нас требуется, это *заменить негативные мысли позитивными*. Для того, чтобы получить результат потребуется время и практика, поэтому будьте готовы серьезно потрудиться над собой. Осознанное мышление в позитивном ключе полезно и эффективно. Оно способствует развитию оптимистичного настроения и гармонизирует поведение человека. Это метод оздоровления ума. Повседневный образ мысли оказывает воздействие на активность мозга. Хорошие мысли являются источником позитивного отношения к событиям жизни, к самому себе. Это настрой на благожелательное принятие каждого человека и любой ситуации. Стоит начать думать позитивно, в нашу жизнь приходит что-то хорошее. Когда вы думаете о хорошем, в глазах загорается блеск, появляется больше энергии, даже если здоровье не на высоте, оно начинает улучшаться.

Мысль имеет огромное влияние на нашу жизнь. В наших силах сделать этот

процесс осознанным. Для того чтобы мышление перешло в позитивное русло, необходимо освоить 2 основные мыслительные операции: уметь фиксировать начало негативных мыслей и сознательно формулировать противоположные позитивные мысли.

На первом этапе наш главный помощник – *рефлексия*. Необходимо научиться ловить себя «за хвост», при первых негативных мыслях (например, при осуждении кого-либо), сказав себе: «Стоп! Не соизволяю думать негативно!» Важно вовремя остановиться, *не дать развиться негативу*. Речь идет не об игнорировании своих мыслей и чувств (поскольку неосознанное вытеснение эмоций ведет к неврозам), а про *осознанное негативное отношение* к дисгармоничным мыслям.

Далее после того как человек отрефлектировал свои негативные мысли, нужно научиться переформулировать их на противоположные в позитивном ключе. Например: при *осуждении* или обиде на кого-либо нужно найти *оправдания* этому человеку. Это трудно, но возможно. При унынии надо помнить о том, что все мы учимся в школе под названием Жизнь. *Каждый человек и каждое событие – наши учителя. Неудачи – неотъемлемая часть успеха. Каждый промах можно проанализировать и обратить в успех!* Все плохое дается нам для тренировки терпения, и черная полоса обязательно пройдет. Тревожные мысли можно заменять рассуждением: зачем беспокоиться, если ничего плохого еще не случилось, а возможно и не случится (я сделал от себя все, что в моих силах, а теперь как Бог даст). В случае очередной неприятности можно поиронизировать над собой: «Жизнь меня ничему не учит. очередной раз я наступил на грабли. Спасибо за урок!». Как только разум снова посетят негативные мысли, отрефлексируйте их и тут же заменяйте на позитивные. Будьте упорны в своём желании думать позитивно, тогда разум научится игнорировать негативные мысли.

Улыбка помогает думать позитивно. Попробуйте улыбнуться и подумать о чём-то плохом, вряд ли у вас это получится.

Другой способ развития позитивного мышления – это повторение позитивных формул (аффирмаций). Позитивные аффирмации – это словосочетание, девиз, позитивное напоминание, имеющее для вас особое значение, которое помогает испытывать больше позитивных эмоций. Позитивные аффирмации смещают фокус нашего внимания и меняют наше сознание. С их помощью можно менять свое психическое состояние. Например, в случае длительной обиды на кого-то, нужно ежедневно по нескольку раз повторять: «Я прощаю тебя, мой друг и благодарю за жизненный урок». Этим методом пользуются психотерапевты для лечения психосоматических болезней.

Помните, что вам разрешаются только добрые, конструктивные мысли. Если вы разовьете способность мыслить позитивно, то жизнь станет спокойной, мирной. Люди тянутся к позитивным людям. Рядом с ними позитивность неосознанно передается окружающим. Недаром преподобный Серафим Саровский говорил: «Спасешься сам, вокруг тебя спасутся тысячи людей». Чтобы продемонстрировать, как работает позитивное мышление в жизни, расскажу вам притчу о рассудительном осле. Однажды осел фермера провалился в колодец. "Как же его оттуда вытащить? " Тогда хозяин рассудил так : «Осел мой старый. Ему уже не долго осталось. А колодец почти высохший. Я все равно собирался его закопать и вырыть новый. Так почему бы это не сделать сейчас?

Заодно и ослика похороню». Он пригласил соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и стали забрасывать землю в колодец. Осел сразу понял, в чем дело и издал страшный визг, но потом он притих. После нескольких бросков земли, фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что увидел там. Каждый ком земли, падавшей на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему удивлению, он оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

В жизни нам встречается много всякой грязи и каждый раз жизнь будет выдавать все новую порцию. Всякий раз, когда на тебя упадет ком неприятностей, стряхни его и поднимайся наверх. Если не сдаваться, то только так можно выбраться из любого, самого глубокого колодца. Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода ручья – мостик для обучения мудрости. Мудрость достигается практикой. Когда придет очередное жизненное испытание, и вы захотите сказать: «За что мне все это?!», остановитесь и переформулируйте: «Для чего мне это послано? Какой жизненный урок я могу получить из этой ситуации?» Чтобы быть счастливым, запомни 4 правила: 1. *Освободи душу от волнений – большинство из них не сбываются.* 2. *Освободи свое сердце от ненависти и прости.* 3. *Отдавай больше, ожидай меньше.* 4. *Цени то, что имеешь.*

Упражнения для развития позитивного мышления подобны физическим упражнениям: чтобы стать сильным и здоровым, требуется ежедневно их повторять *Наполните свой разум позитивными мыслями.* Начните активно искать позитив в себе, в окружающих людях, ситуациях, вещах. Это упражнение развивает в вас позитивное отношение к жизни, а регулярная практика сделает его привычкой здорового разума.

2. Сила благодарности. Благодарность способна творить удивительные вещи. Когда вы проявляете признательность людям, Богу, жизни, вы медленно, но верно начинаете замечать те вещи, за которые вы действительно должны быть благодарны. Это то, о чём вы, никогда не задумывались, а возможно считали само собой разумеющимся. Как часто вы испытывали благодарность за такие простые вещи как любовь близких; вещи, которые вам нравятся; люди, которые внесли вклад в вашу жизнь; ваша работа, увлечения, спортивные достижения; Бог, небо, солнце, радуга, дождь, цветы, животные. А ведь далеко не все люди это имеют.

Упражнение: «Список благодарностей». Найдите для себя пять минут в день для составления ежедневного списка благодарности за десять вещей (явлений), за которые вы благодарны Богу в этот день и за жизнь в целом. Не обязательно перечислять какие-то грандиозные случаи чудотворений, вы можете выражать благодарность за такие простые вещи как: наличие крыши над головой; запах свежего кофе по утрам; улыбку близкого человека; солнечный луч, светящий в окно; умение читать и писать; хорошую компанию; новые приобретения; вашу силу воли. Вы обязательно сможете найти в жизни еще много вещей, за которые вы можете выразить благодарность. Начиная сознательно чувствовать благодарность вы, тем самым, будете перенаправлять своё внимание на позитивные мысли. Благодарное отношение – это позитивное отношение к жизни. Постепенно вы научитесь пребывать в постоянном позитиве: мысли и чувства будут направлены в позитивное русло. Ведь это гораздо лучше, чем ложиться спать с головой занятой проблемами, негативными мыслями о прошлом и будущем. Разве не так? Наконец в процессе получения

опыта благодарности мы научимся быть благодарными жизни за все, что в ней происходит, и воспринимать жизненные проблемы как уроки мудрости и гармонизации.

Есть прекрасное упражнение для тренировки позитивного восприятия: каждый день делайте по одному *мысленному фотоснимку* — что красивого вы увидели сегодня.

3. Дихотомичность креативно-интеллектуальных черт. Интеллектуальные черты характера делятся на позитивные и негативные. Позитивные – креативность, принципиальность, толерантность – это своего рода формы позитивного мышления, а негативные – ригидность, конформность, педантичность – факторы развития интеллектуально-характерологических дисгармоний. Нейтрализация негативных черт происходит благодаря развитию их противоположностей – позитивных: ригидность (фиксация на негативе) гармонизируется путем развития креативности; конформность (отсутствие своей позиции) компенсируется развитием принципиальности; навязчивая педантичность нивелируется путем сознательного развития толерантности.

3.1. Ригидность – креативность. Вначале рассмотрим *ригидность* (лат.) – жёсткость, твёрдость, неэластичность – это неготовность к изменениям стереотипов реагирования в связи с новыми ситуационными требованиями. Ригидность способствует развитию сверхценных идей и проявляется как застреваемость на негативных аффектах, чувствах (обидах) (аффективная ригидность), как неготовность к построению новой картины мира, которая противоречит имеющимся убеждениям (когнитивная ригидность), неготовность к отказу от своих потребностей и привычек (мотивационная ригидность).

Ригидность способствует развитию таких дисгармоничных черт характера как *обидчивость, злопамятность*. Сейчас поговорим про обидчивость. Каждый из вас пусть проанализирует собственную ситуацию обиды и сделает выводы. Что такое *обида*? Сначала человек имеет определенные ожидания относительно поведения других, после когда их поведение не совпадает с ожиданиями, человек эмоционально реагирует на ситуацию. То есть, обида – это реакция на наше неосуществленное ожидание. Мы идеализировали человека, а он нас подвел вопреки нашим ожиданиям или незаслуженно оскорбил. «Да как он мог так поступить?!» Обида зашкаливает, мир потерян, дружба – тоже. 1. Чтобы избавиться от обидчивости, необходимо, прежде всего, угасти эмоцию гнева, раздражения, дистанцируясь от неприятной ситуации и посмотреть на нее объективно, как бы из вне. 2. Следующим шагом является *рефлексия* происходящего. Нужно попытаться *понять* причины поведения нашего обидчика. Что побудило его так поступить? Если хотите избавиться от обиды, постарайтесь понять, что все мы – люди, имеющие свои сильные и слабые стороны, и от ошибок никто не застрахован, в том числе и мой обидчик. Да, мне больно, что он так отнесся ко мне. Возможно, он просто испугался, или не доверяет мне, а может он зависит от мнения кого-то третьего и поэтому предал меня. Хотя, возможно, на его месте, я тоже чувствовал бы что-то подобное, хотя я не уверен, что поступил бы так как он. А может я бы поступил еще хуже?... (Поставьте себя мысленно на место вашего обидчика и еще раз прочувствуйте его состояние, чтобы понять причину его поступка). Но каждый человек *свободен* поступать по своей воле. Моя свобода – в том, что я стремлюсь к миру и не хочу долго обижаться. 3. Затем, поняв причину поступка человека, нужно попы-

таться его *оправдать* (найти тот позитив, который может стать точкой опоры в сохранении мира между людьми). «В конце концов, это всего лишь частная ситуация. Я не хочу из-за каких-то мелочей терять внутренний мир и лучшего друга». 4. Следующим шагом – является принятие *ответственности на себя* за собственную неправильную оценку ситуации (идеализацию друга, недооценку сложности возлагаемой на него проблемы). «Да, я переоценил верность друга, следующий раз буду осторожней. Все имеют право на ошибку. Да и от всех неприятностей не застрахуешься. Не стоит тратить драгоценное время жизни на застревание в обидах». Рассуждая таким образом, мы находим духовные силы, чтобы *простить* и *отпустить* ситуацию.

Альтернативой ригидности, принуждающей заикливаться на негативе, является *креативность* – качество, которое проявляется как смекалка – способность находить выход из кажущейся безвыходной ситуации, Креативность (англ. – создавать, творить) имеет основой творческие способности, которые формируют готовность к созданию принципиально новых идей, остроумному смелому, нестандартному подходу к решению сложных проблем. Креативность – это отказ от стереотипного мышления, гибкость и оригинальность, это умение генерировать большое количество идей, способность почувствовать правильное направление мысли. Креативная личность интуитивно чувствует, что нужно для решения трудной задачи, используя подручные средства, обстановку, предметы и обстоятельства необычным образом. Ведь креатив – не просто творчество, а способность к новому необычному видению проблемы или ситуации.

Креативность в сочетании с решительностью как метод позитивного мышления, помогает нейтрализовать ригидность (разорвать порочный круг негативных мыслей) и гармонизировать характер. Иными словами, нужно сознательно направлять себя к тому, чтобы в трудных ситуациях не паниковать, не заикливаться на негативе, а творчески находить различные способы решения проблем, выбирая из них оптимальный. Метафорически это можно изобразить так: жизнь мастерит раму (обстоятельства), а картину пишешь ты (креативно строя свою жизнь в заданных условиях). Если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя ее напишут другие. Ригидный человек склонен жаловаться на обстоятельства, ничего при этом не делая, а креативный – мужественно решает ситуацию. Мудрость гласит: один всю жизнь жалуется на темноту, а другой зажигает свечу. Креативность развивается методом тренировки: «Креатив на каждый день» – это способ тренировки творческих способностей: каждый день нужно придумывать что-то необычное: интересное фото, идею, поделку, логотип и др. Одним из методов развития креативности является метод *мозгового штурма*. Все смотрели программу «Что? Где? Когда?», в которой знатоки методом мозгового штурма за короткий срок решают сложные задачи. Во время игры у них активизируются креативные способности. Благодаря творчеству из проблемной ситуации удается найти несколько решений. Эту практику креативного подхода в решении проблемных ситуаций вы можете использовать в своей жизни.

Хорошим методом в развитии креативно-позитивного мышления является *юмор* – умение с помощью иронии погасить поток негативных мыслей.

3.2. Следующая пара черт: **конформность – принципиальность**. *Конформность*

(лат. *conformis* – подобный) – это податливость личности давлению окружающих, что проявляется в изменении собственного мнения или поведения в соответствии с позицией большинства. Это склонность изменять свои оценки под влиянием мнения других. Конформизм основан на подчинении мнению группы с целью заслужить одобрение или избежать порицания. Зависимость человека от группы вынуждает искать согласия с ней, подстраивать свое поведение под чуждые эталоны. Конформизм бывает внешним (когда человек, соглашаясь с навязанным мнением большинства, внутренне остается при своих убеждениях) и внутренним (реальное изменение внутренних взглядов и поведения в результате принятия позиции членов группы). Особой разновидностью конформизма является негативизм (нонконформизм) – стремление во что бы то ни стало поступать вопреки позиции большинства. Конформизм широко распространён в современном обществе. Конформный человек перестает быть самим собой и полностью становится таким, как другие, каким они его ожидают увидеть. Это позволяет ему быть как-бы под защитой общества. Однако, стоит отметить, что конформные люди из-за своей слабохарактерности являются очень ненадежными: они боятся открыто сказать правду, чтоб не вызвать на себя негатив со стороны окружающих, поэтому соглашаются с ними, но понести ответственность они тоже не могут, и при первой же возможности предают людей. В отличие от конформных личностей человек с сильным, но мягким характером умеет деликатно сохранять добрые отношения, при этом открыто говоря о своей позиции.

Борьба с конформностью происходит благодаря сознательному развитию принципиальности. *Принципиальность* (лат. *principium* – основание, первоначало) – это нравственное качество, характеризующее личность, означает верность определенной идее в убеждениях и последовательное следование этой идеи в поведении. Принципиальность сама по себе не является содержательной нравственной характеристикой человека. Например, можно признать принципиальность человека, но в то же время не признать его антигуманную направленность по содержанию. Высшей формой принципиальности является последовательность в убеждениях и деятельности, наполненных нравственным содержанием. В отличие от конформного, беспринципного человека, который готов прибегнуть к любым средствам для достижения цели, принципиальная личность всегда следует определенным взглядам, осознанно действует на основе своих убеждений. Четкие духовно-нравственные жизненные принципы формируют сильную личность с гармоничным характером.

3.3. Педантичность – толерантность. Следующим негативным качеством, которое дисгармонизирует отношения человека, является выраженная *педантичность*. В отличие от позитивной принципиальности педантичность представляет собой склонность скрупулезно и дотошно следовать определенным правилам и законам. Педант (фран. – учитель) – человек, отличающийся чрезмерной аккуратностью, точностью, мелочностью, буквоедством, формализмом, требующий соблюдения строгого формального порядка. Педантичный человек минута в минуту приходит на работу и уходит с нее, строго выполняет ритуалы. Он точен даже в мелочах. Для педанта главное – быть довольным самим собой, даже если это выглядит странным в глазах окружающих. Умеренная педантичность – это положительное свойство, а чрезмерная – причина для проблем и недора-

зумений, конфликтов и неприязни. Педант нередко навязывает свои привычки другим людям, считая правильным только свое мнение. В основе педантичности лежит гордыня, которая препятствует психологической гибкости и гармоничности характера.

Противоположностью педантичности выступает *толерантность* (лат. – терпение, выносливость) – означающая терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению, обычаям. «Терпимость» – это способность что-либо терпеть по милосердию или снисхождению. Социальная толерантность означает принятие, понимание и уважение других культур, способов самовыражения человеческой индивидуальности и заключается в предоставлении другим людям права жить в соответствии с собственным мировоззрением. Толерантное отношение обеспечивает право на непохожесть, свободу. Быть толерантным не означает отказа от своих убеждений как в случае конформности. Толерантность как терпимость к другому образу жизни и мнениям, означает ненавязывание своих убеждений другим людям. Толерантность – это готовность принимать поведение и убеждения, которые отличаются от собственных, даже если вы не одобряете их. Это терпимость, умение спокойно, без враждебности воспринимать чужой образ жизни, поведение, обычаи, чувства, мнения, идеи, верования, признавать право на существование других обычаев. Быть толерантным означает проявлять терпимость и жить вместе, в мире друг с другом, как добрые соседи. Толерантность помогает жить в гармонии с другими людьми как с добрыми соседями.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: Самоанализ: «Борьба с негативными мыслями». *Цель:* развитие позитивного мышления. *Инструкция:* «Сейчас мы попрактикуемся в навыках позитивного мышления. Есть известное выражение: «Как вы думаете, тем вы и становитесь». Разделите страницу своего дневника вертикально пополам. Левую колонку озаглавьте «Негатив», а правую – «Позитив». Проанализируйте свои мысли по поводу того, о чем пойдет речь далее. Во время пауз записывайте свои мысли, выводы, позитивные формулировки, «озарения». 1. Как правило, мы привлекаем в свою жизнь то, о чем часто думаем, поскольку там, где наше внимание, там и наша энергия. Нередко это бывают негативные ситуации, потому что мы углубляемся в негативные мысли. Возможно, вы говорили себе: «Лучше уже не будет», или цинично отзывались о людях, насмехались, сплетничали или осуждали кого-то. Иногда мы волнуемся, боимся, раздражаемся, гневаемся. Представьте типичную лично для вас ситуацию негатива. Запишите свои негативные мысли (в левую колонку). (*Пауза*). 2. Попробуйте теперь переформулировать свою негативную мысль в позитивном ключе (правая колонка). (*Пауза*). 3. Извлеките позитивный урок из негативной ситуации, ответив на вопрос: «Чему меня научила эта ситуация?» (*Пауза*). 4. Запомните, что ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ, и поразмыслите над этим. Вспомните ситуации, когда ваш внутренний негатив провоцировал внешний конфликт. (*Пауза*). 5. Теперь вспомните случай, когда с помощью позитивного настроения вам удавалось исправить безнадежную ситуацию. (*Пауза*). 6. Благодарное отношение к жизни является основой гармоничного характера. Подумайте о том, что полезного дал мне вчерашний день. Напишите список из 5-7 благодарностей (за что вы благодарны жизни в целом). (*Пауза*). 7. Позитивные мысли должны преобладать в вашем сознании постоянно. Ко-

гда вы ловите себя на том, что негатив разрастается в вашем сознании, немедленно останавливайте мысленный поток, говоря себе: «Не соизволяю так думать!» и заменяйте позитивной мыслью. Попробуйте еще раз проделать это и записать позитивную мысль. *(Пауза)*. 8. Ищите позитивные цитаты, книги, фильмы и применяйте это на практике. Развивайтесь, становитесь сильнее! Напишите, обращаясь к себе, позитивное напутствие или девиз в борьбе с негативными мыслями. *(Пауза)*». Кто-то хочет поделиться с нами своими впечатлениями? Проводится обсуждение: насколько удалось остановить негатив и переключиться на позитив, что мешало этому?

Домашнее задание: 1) сформулировать позитивную фразу о прощении обид кому-либо и повторять ее ежедневно по 10 раз; 2) ежедневно вести в дневнике список благодарностей.

Занятие 16. САМОРАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНЫХ КАЧЕСТВ. *Цель:* обретение навыков интеллектуально-креативного поведения. *Задачи:* 1. Осознание своих креативно-интеллектуальных черт характера. 2. Осознание ошибок в восприятии человека. 3. Развитие креативности, толерантности как форм позитивного мышления. 4. Обретение опыта интеллектуально-креативного поведения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 МИН.): 1. Тренинг позитивного мышления «Садовник» (20 мин.). 2. Методика «Альтернативное использование» (5 мин.). 3. Упражнение «Творческое озарение» (20 мин.). 4. Упражнение "Осознание ошибок в восприятии человека" (15 мин.). 5. Ролевая игра: Продавец и вредный покупатель (20 мин.). 6. Рефлексия (10 мин.).

1. Тренинг позитивного мышления «Садовник». *Инструкция:* «Слушая следующий текст, проанализируйте свои ежедневные мысли, отмечая в дневнике свои выводы. 1. Опытные садовники знают, что существуют сорняки, которые могут уничтожить ухоженный сад. Поэтому они старательно борются с сорняками, вырывая их с корнем. Попробуйте представить, что ваша жизнь – это сад, а вы – садовник. Поговорим о том, как можно спасти этот сад от сорняков негатива. Оцените свою жизнь и посмотрите, как негатив ваших мыслей влияет на ваши события. Возможно, вы любите выплескивать свой негатив на других в виде критики, осуждения или как-то иначе. Проведите инвентаризацию негатива своей жизни. *(Пауза)*. 2. Теперь можно начинать уничтожать сорняки. Определите, чем обычно вызван ваш негатив. Садовники знают, что ветер может принести в сад новые сорняки и готовятся к борьбе с ними. А какие события заставляют вас мыслить негативно? *(Пауза)*. 3. Избавьтесь от негативных мыслей, вырвав их с корнем из вашего сознания. Это можно сделать, заменив их позитивными мыслями, или переместив свое внимание на что-то приятное. Вы можете посмотреть на фото, которое вам нравится, или чаще смотреть в окно, если вам нравится пейзаж. Избавляйтесь от негатива, как только замечаете его. *(Пауза)*. 4. Начните мыслить позитивно – это возможность добиться в жизни хороших перемен. Подумайте и напишите каждый свою позитивную аффирмацию – позитивную формулу, которая помогает испытывать позитивные эмоции. *(Пауза)*. 5. Постепенно замена негативных мыслей позитивными дойдет у вас до автоматизма. Когда вы позитивно изменитесь, то это станет заметно. К хорошему садовнику всегда обращаются за советом. Учите других быть позитивными». После этого можно обсудить полученный опыт, поделиться позитивными аффирмациями.

2. Методика «**Альтернативное использование**». *Цель*: развитие креативности. *Инструкция*: «Вам дается ровно две минуты на то, чтобы придумать как можно больше вариантов альтернативного использования обычных вещей. Стулья, кофейные кружки, кирпичи и т. д. Например, скрепку можно использовать как сережку, запонку, закладку, ей можно предохранять провода от запутывания. Попробуйте сами: ложка (стержень, нож). У вас две минуты». Это задание измеряет креативность мышления: скорость – сколько вариантов придумается; оригинальность – насколько варианты необычны; гибкость – сколько областей жизни они затрагивают.

3. Упражнение «**Творческое озарение**». *Цель*: развитие творческого мышления в контексте решения социальных ситуаций. *Инструкция*: «На протяжении трех минут, используя 14 слов (нежелание, проблема, творчество, позитивность, агрессия, мир, страх, добро, болезнь, любовь, улыбка, непонимание, раздражение, урок) придумайте связный рассказ. Слова из списка можно изменять по падежам и использовать в любом порядке». Через 3 минуты рассказы зачитываются и путем голосования выбирается самый поучительный. Набор слов может меняться в связи с задачами тренинга.

4. Упражнение "**Осознание ошибок в восприятии человека**". *Цель*: осознание своих ошибок в интерпретации поведения людей. Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. *Инструкция*: «Сейчас каждый из вас постарается вспомнить ситуацию, в которой Ваше представление о человеке или его качестве оказалось ошибочным. Затем поочередно опишите эту ситуацию, постарайтесь понять причину своей ошибки и выводы, которые Вы сделали из этой ситуации. Когда все расскажут о своих ситуациях, обобщите полученный опыт и будьте готовы сообщить группе свои выводы». В процессе обсуждения возможны обращения к таким феноменам межличностного восприятия как эффект ореола, первого впечатления, новизны, стереотипизации. Вывод: как видим, все мы можем ошибаться, поэтому не торопитесь делать необдуманные выводы. Главное относиться к любому человеку доброжелательно независимо от того, что вы о нем слышали. Возможно, что человек изменится в лучшую сторону, а вы уже навесили ему ярлык.

5. Ролевая игра: **Продавец и вредный покупатель**. *Цель*: развитие толерантности, креативности. *Инструкция*: «Мы уже поняли ценность креативности и толерантности. Сейчас нам предстоит попрактиковаться в этих качествах. Для этого мы 3 раза проиграем сценку: «Продавец и вредный покупатель». Выберем по 3 человека на роль продавцов и покупателей. Покупатель сам не знает, что хочет купить, он раздражен, у него много неприятностей, поэтому он пытается сорвать свой гнев на продавце. Продавец должен как можно удачнее продать свой товар, при этом строя отношения с покупателем уважительно и толерантно. Можно использовать творчество, юмор. Сейчас мы проведем 3 игры. Важно, чтобы каждый последующий продавец не повторял ошибок предыдущего, а строил свое общение с покупателем как можно толерантнее. После окончания игры мы будем обсуждать то, что вы почувствовали и поняли». На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы: 1. Какие признаки толерантности были продемонстрированы? 2. Какие интересные способы поведения использовали участники? 3. Как стоило повести себя участникам, если не удалось сгладить конфликт? Зрители в процессе обсуждения могут давать советы. В конце по желанию

можно еще раз проиграть ситуацию с учетом советов и опыта обсуждений.

6. Рефлексия. Участники тренинга по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях, чувствах, о том, что дало им это занятие.

Домашнее задание: проанализировать свои негативные мысли и составить план развития своего позитивного мышления (с какими мыслями бороться и в каком порядке).

Занятие 17. ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ. *Цель:* Обретение опыта гармонизации эмоциональных черт характера (эмоциональной стабильности, уверенности, оптимистичности). *Задачи:* 1. Осознание понятий «эмоции», «чувства», «аффекты», «эмоциональный интеллект». 2. Понимание дихотомичности эмоциональных черт характера. 3. Развитие эмоционального интеллекта: осознанию своих эмоций, способности к управлению ими, понимание чувств другого человека. 4. Обретение эмоциональной стабильности и навыков творческой сублимации эмоционального негатива.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.): 1. Эмоциональный интеллект (15 мин.). 2. Дихотомичность эмоциональных черт (5 мин.). 2.1. Эмоциональная лабильность – эмоциональная устойчивость (стабильность) (20 мин.). 2.2. Пессимистичность – оптимистичность (10 мин.). 2.3. Тревожность – уверенность (10 мин.). 3. Самоконтроль эмоций (10 мин.). 4. **ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ (20 МИН.):** Самоанализ «Эмоциональный светофор».

1. Эмоциональный интеллект. Восточная философия гласит: «Мудрость жизни – это способность управлять своими эмоциями, держать себя в руках, управлять собой». Каждый из нас по опыту знает, что причинами наших эмоциональных переживаний являются взаимное непонимание, борьба взглядов, интересов, негатив в отношениях. Нередко оскорбления, критика настолько выводит из равновесия, что мы не знаем как себя вести: обижаемся, раздражаемся, а порой у нас "чешутся руки" – мы теряем рассудок под воздействием сильных негативных эмоций. Все эти реакции – результат инстинкт защиты, самосохранения. Но человеку в отличие от зверей не подобает вести себя на уровне инстинктов. Поэтому не может быть нравственного оправдания гневу и действиям, совершенным в порыве гнева. Раздражительности, гневу подвержены большинство людей, но форма и выраженность агрессивных реакций у всех разная: кто-то озлоблен и вспыльчив, а кто-то более уравновешен. Способность контролировать свой гнев, раздражение, регулировать свои эмоции, вести себя так, как того требует ситуация, а не как хочет раздраженная гневом душа – качественное отличие нравственного, здравомыслящего человека. Умение разбираться в своих и чужих эмоциях, душевных состояниях (особенно в причинах их возникновения), контролировать, регулировать свои желания, эмоции, снимать стресс, называют *эмоциональным интеллектом*, который способствует развитию *эмоциональной зрелости*.

Чтобы выработать в себе черты характера, помогающие руководить эмоциями, нужно понять сущность эмоционально-психических феноменов. Любые проявления активности сопровождаются эмоциональными переживаниями. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты – это отражение в непосредственных душевных переживаниях *отношений* человека к себе, к людям, к миру в целом. Эмоции включе-

ны во все психические процессы и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях. Интересно, что люди, принадлежащие к разным культурам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом, способны безошибочно оценивать выражения лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Исследования показали, что обезьяны способны не только «читать» по лицу эмоциональные состояния своих сородичей, но и сопереживать им. В эксперименте обезьяна наблюдала за тем, как наказывают другую обезьяну, которая испытывала состояние невроза. Впоследствии оказалось, что аналогичные психофизиологические изменения были обнаружены и в организме «наблюдателя». Эмоции выполняют следующие функции: коммуникативную (благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга), сигнальную (можем судить о состояниях друг друга), регулятивную, оценочную, стимулирующую, защитную.

Эмоции отличаются: по модальности (могут быть позитивными и негативными), по интенсивности (сильные и слабые), осознанности (сознательные и неосознанные), глубине и качеству воздействия (стенические и астенические). Стенические эмоции активизируют организм, поднимают настроение, а астенические – подавляют.

Чувства – это глубокие, стабильные эмоции. Развиваясь, они совершенствуются и образуют ряд уровней, начиная от примитивных и заканчивая духовно-высокими. Высшие чувства несут в себе нравственное начало (например, совесть, любовь). Совершенствование духовно-нравственных чувств стимулирует личностное развитие, усиливает сознательный самоконтроль, нравственную саморегуляцию.

Аффекты – это ярко выраженные эмоциональные состояния, которые в отличие от чувств протекают бурно. Эмоциональная напряженность может приводить к бурной аффективной разрядке, которая влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии. Чем сильнее стимул, тем сильнее аффект возникающий в результате неудачи (несбывшегося желания). Аффекты препятствуют разумности поведения. Они могут быть остановлены сознательным усилием воли, или их энергия может быть переключена в конструктивное русло (в творчество, на полезное дело).

2. Что такое эмоциональные черты характера? Эмоции (позитивные и негативные) испытывают все люди. Привычные устойчивые стереотипы эмоционального реагирования являются эмоциональными чертами характера. Иными словами, тенденция к определенным негативно-эмоциональным реакциям (например, вспышкам гнева) свидетельствует об эмоционально-дисгармоничных чертах характера (гневливости, раздражительности). Эмоциональные черты дихотомичны – делятся на позитивные и негативные. Источником эмоций, как и черт характера, служат *отношения* человека. К позитивным чертам относятся эмоциональная стабильность, уверенность, оптимистичность. Негативными (дисгармоничными) чертами являются эмоциональная лабильность (неустойчивость), тревожность, пессимистичность и др. Гармонизация негативных черт происходит благодаря сознательной борьбе с ними и путем развития их противоположностей – позитивных черт: эмоциональная лабильность гармонизируется путем развития эмоциональной стабильности; тревожность компенсируется развитием уверенности в себе; пессимистичность нивелируется бла-

годаря развитию оптимистичности. Рассмотрим отдельно каждую пару дихотомичных черт.

2.1. Эмоциональная лабильность – эмоциональная устойчивость (стабильность). Эмоциональная *лабильность* (от лат. *labilis* – скользящий, неустойчивый) является признаком слабого характера и проявляется в неустойчивости эмоциональных состояний, быстрой смене эмоций по незначительному поводу (человек подвержен частой смене настроения, легко расстраивается и очень зависит от обстоятельств). Это один из признаков дискоординации высшей нервной деятельности. Эмоциональная лабильность как черта характера проявляется в слабодушии, импульсивности, уязвимости, повышенной возбудимости, раздражительности. Такие люди боятся трудностей и препятствий. Эмоциональная неустойчивость возникает как результат неправильного воспитания, а также вследствие проблем со здоровьем, когда человек чувствует себя слабым и незащищенным. Усиление лабильности происходит в условиях, когда необходимо проявить силу воли, быть сдержанным, побороть свой страх и сомнения. Для таких людей очень важной является психологическая обстановка: грубость, необдуманное слово может привести человека в состояние уныния, и в тоже время обычные слова, высказанные в дружественной форме, придают новые силы. Такие люди могут отказаться от высокой должности и высокой зарплаты, если будут знать, что ими будет руководить грубый человек. Они стараются не общаться с теми, кто кажется им грубым или резким: даже мысли о конфликтах вызывают у них страх. Но у таких людей имеются и свои плюсы: они отзывчивы, умеют сопереживать, незлопамятны, постоянны в своих привязанностях.

Противоположной чертой характера является *эмоциональная устойчивость* – выдержанность, спокойствие, уравновешенность поведения в конфликтной ситуации, способность преодолевать эмоциональное возбуждение, неподверженность деструктивным влияниям внешних условий, когда не задевают досадные мелочи. Эмоциональная устойчивость – основа душевной гармонии, внутренней стабильности и внешней уравновешенности. *Уравновешенность* как особенность гармоничного характера зависит от:

а) *уравновешенного темперамента* (темперамент характеризует силу, уравновешенность, и подвижность нервных процессов; быстрая возбудимость и слабая тормозимость – основа вспыльчивых, неуравновешенных людей).

б) осознанной *позитивной духовно-нравственной направленности* (чем больше в человеке позитива и нравственности – тем более он спокоен, уравновешен, уважителен; чем больше эгоизма, злобы, негатива – тем более агрессивен, недоволен и раздражителен: душа наполнена гневом, недовольством, и все это рвется наружу).

в) *сознательной уравновешенности* (силы воли и силы сознания, которые обеспечивают способность управлять эмоциями и желаниями, в зависимости от требований ситуации).

г) *хорошего настроения* и общая удовлетворенность жизнью – позитивный эмоциональный фон, когда нет повода для раздражения.

Как управлять своей раздражительностью, гневливостью, пессимистичностью?

Герой романа А.С. Пушкина Евгений Онегин говорит: «Учитесь властвовать собою; не всякий вас, как я, поймет; к беде неопытность ведет». Гнев, раздражение, кто-то нахамил – все внутри закипает, эмоции переполняют, разум отключен –

управляет желание наказать, разобраться, доказать. Каждому иногда приходится переживать такие эмоциональные всплески. В значимой для личности ситуации эмоции обостряются, и не всегда удается сохранять душевное равновесие, особенно когда в конфликтах интересы не совпадают. Слабая воля не справляется с эмоциями, идя на поводу у провоцирующей ситуации. Человеку нужно избавляться от негативных эмоций, но не срываясь на других людях, а осознавая их, управляя ими, рассеивая, растворяя, "сжигая" их как чуждое и не нужное.

Важно напомнить, что негативные эмоции мы часто отзеркаливаем от других людей, умножая и распространяя негатив (раздражение, гнев). Поэтому важно развивать эмоциональную устойчивость, чтобы не служить зеркалом чужого негатива.

Чем сильнее дух, чем гармоничнее душа – тем меньше в ней агрессии, раздражения, и больше уверенности, позитива, уравновешенности. Чем сильнее воля, самосознание, тем эффективнее они управляют внутренними состояниями.

2.2. Следующая дихотомичная пара эмоциональных черт – **пессимистичность** – **оптимистичность**. Пессимизм (нем. Pessimismus от лат. pessimus – наихудший) – означает негативный взгляд на жизнь. Синонимы: безнадежность, мрачность, обреченность, унылость. Мы уже говорили о страсти уныния и знаем о ее печальных последствиях: депрессии, приводящей к суициду. *Пессимистичность* как черта характера может формироваться благодаря особой чувствительности человека к бедствиям своего времени. Зацикленность на личных проблемах, на том, что в мире есть зло при слабой вере в духовно-нравственное начало вызывает пессимизм. Но всегда следует помнить, что «Моё страдание есть результат моего негативного мышления. Моё благое мышление есть причина моего счастья и условие счастья других». Путь достижения гармонии напрямую связан с добродетелями: нравственности, мудрости. Пессимистическому взгляду на жизнь противопоставляется убежденность в том, что события в будущем будут развиваться по лучшему сценарию.

Оптимистичность – черта характера, способствующая уверенности в себе, в завтрашнем дне, в стремлении ощутить всю полноту бытия. Оптимистичность проявляется в жизнерадостности, жизнелюбии, бодрости, жизнеутверждении. Есть афоризм, что оптимист – это человек, который взбирается на дерево, преследуемый львом, но, не смотря на это, продолжает наслаждаться пейзажем. То есть, оптимистичный человек верит, что выход есть всегда. Большинство пессимистов любит называть себя реалистами. Мы не против реализма, если это критическая оценка ситуации. Однако оптимизм – это понимание и анализ ситуации, за которыми следуют поиск вариантов благоприятного развития событий. Практический оптимизм придает силы для того, чтобы оптимально использовать настоящие и будущие возможности. Оптимизм создает уверенность, а уверенность рождает успех.

2.3. Следующая дихотомическая пара эмоциональных черт характера – **тревожность** – **уверенность**. Страхи приходят к нам сами, но у кого-то они не приживаются надолго, а где-то оказываются желанными гостями. *Тревожность* – это тенденция испытывать негативное переживание тревоги, по незначительным поводам, склонность бояться, ожидать возможных опасностей и неудач. Тревожность имеет частично вро-

ждённую (связана со слабостью нервных процессов особенностями темперамента), частично приобретённую природу (вследствие психотравм). От страха тревожность отличается тем, что страх связан с реальной опасностью во внешнем мире, а тревожность связана с неизвестной, неопределенной опасностью.

Основные виды тревожности – ситуативная и личностная тревожность. Ситуативная связана с конкретной ситуацией и проходит вместе с завершением ситуации. Личностная тревожность (собственно, характерологическая черта) – это склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Существует так называемая нравственная тревожность – «тревожность совести», связанная с опасностью наказания за совершенные проступки. Тревожность часто может не замечаться самим человеком, который видит свое поведение как вполне естественное и адекватное. Больше всего тревог у людей, живущих праздно, в комфорте, имеющих много свободного времени, неорганизованных. У людей, ведущих разумный и упорядоченный образ жизни, тревожность ниже: это занятые и дисциплинированные люди.

Снижению тревожности способствует контроль мышления. Лучше всего успокаивает дело. Разумные действия отвлекают от страхов. Тревожность способствует невротичному поведению и влияет на отношения с людьми. Неуверенность в себе составляет психологическую проблему, которая кроется в том, что человек не в ладах со своим "Я" и *не принимает себя таким, какой он есть* (красивым или не очень, смешным или умным, полным или худым) идеализируя себя, при этом стремясь к нереальному образу, который слишком расходится с реальным "Я".

Альтернативой тревожности выступает *уверенность* – черта которая является характеристикой веры человека в свои возможности. Развивать уверенность в себе можно и нужно, но будьте готовы к тому, что это работа не быстрая и предполагает усилия по нескольким разным направлениям. Это и воспитание духовно-нравственной саморегуляции, и наработка полезных привычек, и укрепление чувства самодостаточности. Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, социальный статус, деньги, сколько позитивная оценка результатов собственных действий и оценки значимых людей.

Уверен в себе тот, у кого есть почва под ногами: человек знающий, опытный, подготовленный и защищенный. Человеку-"пустышке" научиться быть уверенным, не развивая себя, невозможно: это все равно как сбивать температуру у больного, вместо того, чтобы лечить болезнь. Уверенность развивается, если начинать ее наработывать. Но не все это делают. Кто-то трусит, кто-то ленится, кто-то сделал тревожность своим стилем жизни, получая из этого постоянную помощь окружающих. Тот, кто хочет чего-то достичь, ищет возможности, а кто не хочет – придумывает оправдания. Чтобы чувствовать себя уверенно, учитесь и приобретайте опыт: наработывайте навыки общения, учитесь позитивно мыслить и общаться, выступать на аудитории. Читайте мудрые книги, записывайте свои выводы, обсуждайте свои размышления с умными людьми. Позаботьтесь, чтобы вас чаще окружали надежные друзья, на которых вы хотели бы быть похожими.

Изменяя внешнее поведение, можно регулировать свое психическое состояние, уменьшая тревожность. Например, хаотичные движения рук, заискивающие интона-

ции усугубляют неуверенность в себе. Приучая себя не размахивать руками, не горбиться, не хмуриться, а стоять перед собеседниками, развернув плечи, подтянув живот, смотреть уверенно и строго в конфликтной ситуации, человек приобретает уверенность в себе. Если все же контроль над чувствами не удался, необходимо успокоиться, взять себя в руки, лучшее средство успокоиться – движение. Хорошо молча и задумчиво пройти по кабинету, делая на два шага вдох и на пять шагов выдох. Движение, дыхание, счет шагов в уме быстро отвлекают от ситуации, успокаивают.

Чтобы развить уверенность запомните три пункта: духовно-нравственная саморегуляция, вера в себя и уверенное поведение.

Обобщим сказанное. Неуравновешенность, раздражительность, вспыльчивость, усложняют нашу жизнь, создают проблемы, портят отношения. Гнев затемняет разум и заставляет делать глупости. Плохое настроение дает повод для напряжения: с этим сцепился, тут что-то не получилось, здесь не заладилось. В результате – состояние эмоционального напряжения, когда нервы на пределе, эмоции накалены. Мы пришли к выводу о необходимости развития практических навыков самоконтроля своих эмоций.

3. Как тормозить гнев и сохранять спокойствие? Контроль над своими эмоциями нужно сознательно развивать и укреплять. Один из способов контроля чувств – это проигрывание в воображении в спокойном состоянии неприятных ситуаций, вызывающих бурные эмоции. Когда ситуации, вызывающие страдания, проигрываются в воображении, происходит ослабление эмоционального негатива за счет эффекта гашения эмоций в состоянии отстраненности. В результате возрастает терпимость к ситуациям, которые раньше травмировали, снижается напряженность и чувствительность к ним.

Следующим способом избавления от эмоционального негатива является рефлексия своих чувств и наблюдение за ними. Негативное переживание ослабевает, если мы делаем его объектом нашего умственного наблюдения со стороны. Это происходит потому, что переживание всегда «занимает» наше сознание, а в момент рассмотрения своего чувства сознание направлено не на обстоятельства и образы, которые его вызывают, а на него самого. Наблюдение со стороны своего чувства может быть выполнено и в письменном виде. Управление эмоциями – это работа *самосознания* и *воли*. Самосознание понимает и оценивает ситуацию, а сильная воля тормозит негативные эмоции. Необходимо понимать себя, чтоб вовремя упреждать возможное эмоциональное раздражение. Сила сознания знает свой темперамент и отслеживает эмоциональное состояние: "что со мной происходит?", "почему я так возбужден, раздражен?" После того, как волевым усилием Вы остановите эмоциональное возбуждение, самосознание обеспечит способность думать, прежде чем действовать, соотнося плюсы и минусы, оценит ситуацию и примет правильное решение, как лучше, повести себя.

Эмоционально зрелая личность спокойно воспринимает неприятности и словесные атаки (по крайней мере, виду не подает, даже если что-то и не так), далее – оценит ситуацию (кто, зачем, почему) и предпримет правильные для данной ситуации шаги. Развитое самосознание, твердая воля, позитивный настрой – основа гармоничного характера человека уверенного, спокойного, эмоционально устойчивого.

В основе самоконтроля эмоций лежит рефлексия своих чувств и наблюдение за

ними. Рассмотрим этапы сознательного самоконтроля эмоций.

Первым этапом управления своими эмоциями является *рефлексивное состояние* – это вхождения в режим рефлексии, самопознания, самоанализа. Зрелое самосознание фиксирует момент повышенного эмоционального возбуждения и тормозит, сильный эмоциональный импульс. Когда эмоции перехлестывают, скажи себе сам: «Стоп, остановись, возьми себя в руки, включай разум, сознание, волю!» На этом этапе необходимо отрефлексировать эмоцию, которая овладела тобой, *назвать* ее (каждая эмоция имеет свое название, ученые насчитывают более 200 эмоций) и *сознательно почувствовать* эту эмоцию, сосредоточившись на ней.

После этого следует этап *рефлексивной децентрации* – это выход за границы чувства и наблюдение за ним со стороны. Позиция внутреннего наблюдателя позволит снизить силу эмоции и оценить ее целесообразность в данной ситуации (это касается случаев и «застревания» в негативном переживании). Негативное чувство ослабевает, если мы делаем его объектом нашего наблюдения со стороны. Это происходит потому, что переживание всегда «занимает» наше сознание, а в момент рассмотрения, например, своего гнева, сознание направлено не на обстоятельства и образы, которые его вызывают, а на то, как он «устроен». И естественно, происходит устранение из сознания самого гнева. Если мне удастся рассмотреть самого себя ревнующим, увидеть свою ревность, то постепенно негативное переживание исчезнет.

Далее человек должен принять решение о дальнейшей «судьбе» своей негативной эмоции и с помощью воли остановить поток негативных переживаний. Именно сила воли тормозит весь эмоциональный деструктив. Здесь могут помочь методы арт-терапии. Можно, например, проассоциировать свою эмоцию со сказочным персонажем и придумать сказку с хорошим концом, чтобы завершить и нейтрализовать эмоциональный негатив. В помощь к этому можно переключить внимание (посмотреть в сторону или вверх; сделать глубокий вдох и на выдохе выкинуть из себя всю тяжесть негативного напряжения; сжать в руке какой-либо предмет). Если не получается переключиться – отойдите, возьмите паузу (в спокойной обстановке снимите напряжение, расслабьтесь, закройте глаза, отдохните).

Еще одной важной стратегией развития самоконтроля является регулярная *практика духовно-позитивных чувств (любви, прощения)*, которые способны гасить эмоциональный негатив. При этом человек учится контролировать свои переживания, обретая душевную страховку: душа тренируется принимать удары жизни, становится прочной, защищенной и даже серьезные неприятности воспринимаются более спокойно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: Самоанализ «Эмоциональный светофор».
Цель: развитие контроля над своими чувствами (гневом, злобой). *Инструкция:* «Сейчас мы попрактикуемся в навыках развития самоконтроля эмоций. Слушайте внимательно то, о чем пойдет речь далее. Во время пауз записывайте в дневник свои выводы, результаты жизненного опыта, позитивные формулировки, «озарения». Первым шагом в развитии самоконтроля чувств является *рефлексия эмоций* – так называемый «Эмоциональный светофор», который помогает различать качество эмоций, переживаний, степень их значимости. Рефлексия своего чувства способствует снижению уровня эмо-

ционального негатива. Для этого нужно уметь отделить себя от собственных переживаний и наблюдать их как бы со стороны (с помощью психологического механизма трансценденции). Попрактикуемся в этом. 1. Вспомните ситуацию, когда Вы ощущали злость, и попробуйте представить себе со стороны, как у вас протекает это чувство. (*Пауза*). 2. Отделите себя как наблюдателя от самих чувств. Понаблюдайте сейчас свое чувство злости. (*Пауза*). Вы почувствуете, что раздражение ослабело или исчезло совсем. Рефлексия своего чувства ослабляет переживания, освобождает от эмоционально-энергетического негатива. Как только мы концентрируемся на самой эмоции, а не на объекте, вызывающем это переживание, то эмоция исчезает. 3. Теперь вспомните ту эмоцию или чувство, которое наиболее сильно мешает вам жить. Это могут быть ревность, раздражительность, жадность, обидчивость или что-то другое. Назовите его (*Пауза*). 4. Отделите себя как наблюдателя от самого этого чувства и наблюдайте его в подробностях. Исследуйте свое чувство: какое оно? (*Пауза*). 5. Что происходит с этим чувством? (*Пауза*). 6. Что вам хочется с ним сделать? Сделайте это. (*Пауза*). Как вы сейчас себя чувствуете? Какой новый опыт вы пережили?» Далее идет обсуждение.

Домашнее задание: написать юмористический рассказ или притчу о персонаже, олицетворяющем любую негативную черту характера, открыто не называя ее.

Занятие 18. САМОРАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОЗИТИВНЫХ КАЧЕСТВ. *Цель:* развитие эмоционального интеллекта. *Задачи:* 1. Рефлексия своих чувств. 2. Развитие эмоциональной стабильности, оптимизма. 3. Обретение навыков эмоционально-позитивного поведения и творческой сублимации эмоционального потенциала.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 мин.): 1. Упражнение "Цвет эмоций" (10 мин.). 2. Упражнение "В чем мне повезло в жизни" (10 мин.). 3. Юмористический рассказ (притча) (20 мин.). 4. Ролевая игра: инсценирование истории (20 мин.). 5. Игра "Пессимист, Оптимист, Шут" (20 мин.). 6. Рефлексия (10 мин.).

1. Упражнение "Цвет эмоций". *Цель:* развитие эмоционального интеллекта. *Инструкция:* «Сейчас выберем водящего, который по команде закроет глаза, а остальные участники задумывают тихонько между собой какой-нибудь цвет, для начала один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, эмоциональным состоянием, должны невербально изобразить задуманный цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый».

2. Упражнение "В чем мне повезло в жизни". *Цель:* повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу. Участники группы разбиваются по парам. *Инструкция:* «В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

3. Юмористический рассказ. *Цель:* обретение навыков творческой сублимации эмоционального потенциала. Упражнение побуждает к проявлению творческой активности. *Инструкция:* «Каждый из вас должен был написать юмористический рассказ или притчу о негативной черте характера, не называя ее. Сейчас мы будем зачитывать ваши сочинения. Услышав рассказ, вы должны угадать, о какой черте идет речь». По-

сле каждого рассказа тренер обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотел сообщить Андрей?» После того как все выскажут свои варианты, тренер обращается к рассказчику и просит его сказать, какое качество он выбрал. В случае, если участники не подготовились к занятию, ведущий может сам зачитывать короткие притчи (например, Басни Эзопа в изложении Л.Н. Толстого).

4. Ролевая игра: инсценирование истории. *Цель:* актуализация творческой активности, обретение навыков эмоционально-позитивного поведения. *Инструкция:* «Сейчас мы путем голосования выбираем лучшую историю и разыграем ее». Из группы выбираются желающие исполнить роли и происходит творческая ролевая игра. Потом идет обсуждение впечатлений, предлагаются альтернативные варианты поведения героев для более остроумного и позитивного завершения сказки.

5. Игра "Пессимист, Оптимист, Шут". *Цель:* получение опыта рассмотрения эмоциональной проблемы с разных точек зрения. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы. *Инструкция:* «Вам надо выбрать и разыграть одну сказку с выбранным персонажем и наполнить ее эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским – юмористическим (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить историю про главного героя, олицетворяющего негативную черту характера, дополнив ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту, или Шуту, после чего проиграть ее. Время на подготовку 5 минут. После того, как проиграны все 3 варианта сказки, проводится обсуждение: предлагается высказать возможные варианты разворачивания событий в сказке, свое отношение к ним, рассказать о впечатлениях и о реальной помощи, которую каждый получил для себя.

6. Рефлексия. Участники тренинга по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях чувствах, о том, что дало им это занятие.

Домашнее задание: не менее 2-х раз в неделю практиковаться в самоанализе чувств.

Занятие 19. ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА: КОММУНИКАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ. *Цель:* формирование нравственно-коммуникативных качеств (доброжелательности, эмпатии, скромности, уважительности к людям). *Задачи:* 1. Осознание черт характера, которые помогают межличностному общению, и тех, которые препятствуют ему. 2. Развитие нравственно-коммуникативных качеств. 3. Обретение навыка формулировки «Я –сообщений».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.). 1. Нравственное общение (15 мин.). 2. Основы эффективного поведения в ситуации словесных нападений (10 мин.). 3. Дихотомичность коммуникативных черт (5 мин.). 3.1. Агрессивность – доброжелательность (10 мин.). 3.2. Индивидуалистичность - эмпатия (10 мин.). 3.3. Демонстративность – скромность (10 мин.). 4. Метод "Я – сообщение" (10 мин.). 5. **ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ (20 мин.):** "Отправление Я –сообщений".

1. Нравственное общение представляет собой единство нравственности и поведения. Нравственное общение – это сфера поступков. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны и милосердны к любому человеку, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, – это и будет проявление наше доброты. Нравственное общение требует самообладания и даже способности к

жертвенности (своими привычками, чувствами, желаниями, интересами).

Нравственная культура общения делится на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя культура – это духовно-нравственные идеалы и принципы личности – те духовные основания, на которых человек строит свои отношения с людьми. Внутренняя культура личности играет определяющую роль в формировании внешней культуры, которая проявляется в манерах поведения, способах обращения к партнеру, в умении одеваться, не вызывая нареканий со стороны окружающих. Внутренняя и внешняя культура дополняют друг друга. Однако их взаимосвязь не всегда видна. Есть немало людей, у которых за внешней необщительностью, скрытностью есть духовно богатая натура, готовая откликнуться на просьбу, оказать помощь. В то же время существуют и такие люди, у которых за хорошими манерами и вежливостью скрывается непорядочная сущность. Нередко, имея внешний лоск, они своим поведением свидетельствуют о неуважении к окружающим, не считаясь с ними. Для них внешняя сторона общения является прикрытием для достижения эгоистических целей. Видами такого поведения являются лицемерие, обман, высокомерное самоутверждение. В результате неуважая других, человек лишает себя радости любви, доброго, искреннего общения.

Развитие способности к нравственному общению сегодня особенно актуально, поскольку массовая культура игнорирует духовные ценности, а средства массовой информации открыто несут информацию явно аморального характера. Культура нравственного общения является показателем духовного здоровья личности и общества.

Основой для построения нравственного общения выступает принцип *ценности личности* – это ориентация на образ Божий в человеке, на то лучшее, что есть в каждом из нас. По отношению к окружающим мы должны опираться на их лучшие качества, проявляя *внимательность* и *уважение* ко всем без исключения людям. Другие люди – это твое отражение. *Уважение* – это нравственная позиция одного человека по отношению к другому, признание достоинств и ценности его личности. Для того, чтобы получился позитивный диалог, нужны внимательность, уважение и симпатия к людям. Благодаря уважительному отношению создается атмосфера, располагающая к искренности, доверию. Уважение проявляется во внимании к человеку, в заботе о его здоровье, в умении понять душевное состояние, не задеть, не обидеть неуместным словом, бестактностью, в умении облегчить его горе. «Разделенное горе – полгоря, разделенная радость – две радости» – гласит народная пословица. Быть *внимательным* – это уметь войти в положение другого человека, поинтересоваться и понять, в чем он нуждается, каковы его потребности, проявить чуткость и заботливость, оказать помощь, быть готовым пожертвовать своими интересами и желаниями в пользу других. Быть *предупредительным* – это значит своевременно тактично *предложить* человеку свои услуги (но не навязывать их), не дожидаясь, когда он обратится с просьбой.

Современные психологические теории учат технике отзеркаливания черт других людей – искусству «подстроек поведения», которые бессознательно ощущаются собеседником как признаки вашей с ним схожести с целью, якобы установления более тесного взаимопонимания. Здесь важно отметить следующее: в жизни мы и так слишком часто неосознанно зеркалим других людей, особенно это касается проявления не-

гатива (один посмотрел косо или сказал грубо, а другой тут же это отзеркалил – в результате идет умножение негатива и вражда). Поэтому запомните важную вещь: *нельзя отзеркаливать негативное отношение людей!* Если вы чувствуете, что кто-то проявляет раздражение к вам, постарайтесь его погасить, нейтрализовать доброй шуткой или спокойствием. Если это не получается, то *увеличьте психологическую дистанцию* в общении, чтобы самому не заразиться негативом и не углублять конфликт.

Поговорим о *психологической дистанции*. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что некоторые люди подходят к вам так близко, так, что хочется отшагнуть назад? А иногда наоборот, ваш собеседник стоит так далеко от вас, что вы непроизвольно подшагиваете к нему? В психологии существует такое понятие как «дистанция общения», которая должна быть приемлема для вас обоих. Если вы находитесь слишком далеко, то собеседник ощущает отсутствие контакта, а вы представляетесь ему недружественно настроенным. Слишком короткая дистанция создает ощущение, что на вас давит бесцеремонный и навязчивый человек. Как же определить оптимальную дистанцию? В первую очередь это определяет жанр общения. *Интимная* дистанция (до 45 см) – применима для общения с близкими людьми, с которыми установлен тесный эмоциональный контакт. *Персональная* дистанция (46 – 120 см) – зона неформальных дружеских контактов. *Социальная* дистанция (1,21 – 3,6 м) – зона общения между чужими людьми и людьми разных социальных статусов. *Публичная* дистанция (больше 3,6 м) – это зона контакта с аудиторией и большими группами. Мы уменьшаем дистанцию с теми, кто нам нравится, поэтому, если вы хотите продемонстрировать расположенность к человеку, старайтесь уменьшить дистанцию между вами. Но если после вашего микрошага в его сторону он делает такой же шаг назад или отклоняется от вас, значит, вы на границе приемлемой для него дистанции. Чем более духовно развит человек, тем в большей степени внимателен к тому, какая дистанция подходит его собеседнику.

2. Основы эффективного поведения в ситуации словесных нападений. Как вы думаете, почему люди нападают – провоцируют, хамят, оскорбляют? Существуют следующие причины негативного поведения. 1. Плохое настроение как следствие усталости, инцидента, жизненных проблем. 2. Конфликтные отношения с вами. 3. Раздражительный характер: желание скандалить, портить отношения, унижать, самовозвышаться (когда душа наполнена негативом: гневом, раздражением, завистью, ревностью, обидой, и все это рвется наружу – «мне плохо и пусть плохо будет всем» – эмоциональный вампиризм). 4. Нападают в силу низкого уровня культуры общения: неотесанности, грубости. 5. Нападают с целью провокации, чтоб вывести человека из себя, лишить душевного равновесия для того, чтоб выставить его грубияном, проверить на уравновешенность. 6. Нападают просто, ради шутки, дружеского прикола, когда хочется веселого настроения, дружеского смеха. 7. Нападают еще и потому, что "жертва" сама провоцирует скандал.

Для того, чтобы правильно себя вести в ситуации словесных перепалок, необходимо понимать: что за человек перед вами? Почему он так себя ведет? Какие между вами отношения? Чего он хочет? И чего вы сами хотите от этих отношений?

От словесных нападений никто не застрахован – ни дома, ни на улице, ни на ра-

боте – "доброжелателей" везде хватает. Главное в словесных перепалках не то, что вы говорите, а ваша уверенность, сила. Существует 5 правил поведения в конфликте:

1. *Вежливость* – залог безопасности. Не начинайте сами конфликт. Бывает так, что ощущая собственную правоту, люди не осознают, что своей бестактностью провоцируют скандал, а когда на грубость получают ответную грубость, недоумевают от бестактности других.

2. *Уверенность, уравновешенность* – волевая способность гасить свой гнев.

3. *Осознанность*, понимание: прежде, чем действовать, необходимо оценить ситуацию: мотивы, цели, силу нападающего и свои возможности и цели.

4. *Добрый юмор* – это эмоциональное проявление отношения, которое несет в себе сочетание смешного и доброго. Это смех над тем, что любишь, способ проявления симпатии, создания хорошего настроения. Ирония – это сочетание смеха и неуважительного отношения – ее лучше избегать.

5. Снимайте стресс способностью адекватно осознать конфликт, снять напряжение и перенастроить себя на позитивную жизненную волну.

6. В народе говорят, что зло побеждает там, где добро бездействует. Нужно уметь *управлять* конфликтами, не давая возможности и себя унижать, и отношения сохранять. А для этого необходимо владеть арсеналом приемов словесной борьбы:

а) психологический бокс: "*уклоны*" – уход от словесных ударов – проигнорировать или лучше, отшутиться, свести словесный наезд к абсурду, всеобщему доброму смеху;

б) *защита*: это уверенные, четкие, убедительные ответы, когда удар нападающего попадает в твердую, непробиваемую защиту;

в) психологическое *айкидо*: это гибкое, тактичное поведение, умение снять напряжение, расслабить противника, погасить его желание атаковать.

3. Теперь поговорим о **коммуникативных чертах характера**. Как и все предыдущие черты, коммуникативные черты дихотомичны – делятся на позитивные (которые помогают человеку строить нравственное общение) и негативные (качества, которые препятствуют конструктивному общению). Источником позитивных черт, служат *нравственные отношения* к другим людям. К ним относятся доброжелательность, эмпатия, скромность. Негативными (дисгармоничными) чертами являются агрессивность, индивидуалистичность, демонстративность и др. Гармонизация негативных черт происходит благодаря сознательной борьбе с ними путем развития их противоположностей – позитивных черт: агрессивность гармонизируется развитием доброжелательности; индивидуалистичность компенсируется развитием эмпатии; демонстративность нивелируется благодаря развитию скромности. Рассмотрим отдельно каждую пару дихотомичных черт.

3.1. **Агрессивность – доброжелательность**. *Агрессия* (от лат. *Aggressio* – нападение) – эмоционально-негативное желание нанести оскорбления или вред другому человеку, уничтожить его. Агрессия может варьировать по степени интенсивности и форме проявлений: от неприязни, недоброжелательства, словесных оскорблений (вербальная агрессия) до физической агрессии. Виды агрессивных реакций – раздражение, вспыльчивость, грубость, негативизм – сопряжены с эмоциональными переживаниями враждебности и аффектами гнева. *Личностная агрессивность* – черта ха-

рактера, обусловлена привычкой реагировать на проблемные ситуации агрессивно, враждебно, злобно; это предрасположенность к насильственным методам достижения своих целей. Агрессивность делает личность конфликтной, неспособной к мирным отношениям. При взаимодействии с агрессивными людьми нередко возникает «порочный круг»: агрессивный человек вызывает к себе враждебное отношение со стороны окружающих. В результате его агрессия не тормозится, а укрепляется тем, что получает поддержку агрессивных действий со стороны других людей.

Для личности с гармоничным характером препятствия на пути к достижению цели имеют и позитивное значение, так как активизируют креативность, мобилизуют силы человека на их преодоление. Однако, у людей с дисгармоничным характером ситуация ограничений на пути к удовлетворению важной потребности вызывает агрессию. Это для них более чем препятствие, это срыв деятельности, вызывающий интенсивное переживание агрессии. Агрессивность можно снижать такими способами: находить возможность высказать наиболее болезненное – эффективный шаг к преодолению гнева; выражать гнев социально приемлемыми способами (через спорт, соревнования); приучаться к несению ответственности, а не перекладывать вину на других; адекватно оценивать собственные переживания, понимать то, что нельзя самоутверждаться, унижая других людей; развивать чувство сопереживания людям, природе.

Альтернативой агрессивности является *доброжелательность* – это позитивное отношение к окружающему миру, дружелюбие, стремление человека быть открытым другим людям; это свойство сильного и благородного человека, основа таланта искреннего общения с людьми вне зависимости от их взглядов и убеждений. Такая черта, как доброжелательность отвечает за нашу способность идти навстречу другим, строить отношения с окружающими, принимать в расчет интересы и чувства других людей, быть сострадательными. Доброжелательность открывает возможности проявить лучшие черты своего характера, даёт энергию – для добрых дел. Доброжелательный человек, всегда готов помочь ближним, ответить добром, готов простить, приветлив, внимателен к людям, не спешит критиковать их поступки.

Доброжелательность отражает, как вы реагируете на разногласия с окружающими. Важно ли вам, чтобы вокруг царил гармония, или вы ставите на первое место свои интересы, независимость и возможность высказать свою точку зрения? Люди с выраженной доброжелательностью чутки, отзывчивы и добросердечны. Для личного счастья им необходима гармония вокруг, поэтому они не выносят конфликты и споры, всегда стараются помирить других людей и решить их проблемы. В результате, им нередко приходится жертвовать своими интересами. Полная противоположность – люди, которые прежде всего ценят свое мнение и считают разногласия неотъемлемой частью жизни, в которой нужно бороться за свое место под солнцем, а не «прогибаться под изменчивый мир». На жизнь они смотрят скептически и критично относятся к окружающим. Рациональность и уверенность в себе – их козыри.

Желая достичь доброжелательности, человеку необходимо работать над собой, снижать в себе агрессивность, равнодушие и апатию.

3.2. Следующая пара дихотомических коммуникативных черт характера: **индивидуалистичность – эмпатия**. *Индивидуализм* (лат. *individuum* – неделимое) – это мировоззрение, которое подчеркивает индивидуальную свободу, личную независимость, приоритет личных целей и интересов, свободу индивида от общества.

Как черта характера, *индивидуалистичность* выражается в доминировании чувства независимости от окружающих, высокой степени автономности личности, способности успешно действовать, не обращаясь к помощи других людей. Признаками индивидуалистичности являются главенство личных целей и самостоятельность действий. Корнем индивидуалистичности выступает *эгоизм*, который делает человека замкнутым на себе, неспособным к построению нравственного общения, вследствие отсутствия интереса к другим людям, неспособности их понять и откликнуться на их нужды.

Противоположным качеством является *эмпатия* (греч. *πάθος* «страдание») – осознанное сопереживание любому эмоциональному состоянию другого человека. Эмпат – это человек с развитой способностью к пониманию эмоционального состояния других людей посредством сопереживания, проникновения в их мир. Эмпатия как черта характера проявляется в понимании чувств других людей, способности воспринимать их внутренний мир, поставить себя место другого человека, готовность оказать эмоциональную поддержку. Эмпатия происходит за счёт эмоционального реагирования на почти незаметные проявления эмоционального состояния другого человека – поступков, речи, мимических реакций, жестов. Значение эмпатии как нравственной добродетели апостол Павел выражает в словах: «Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими». Диапазон проявления эмпатии варьируется от лёгкого эмоционального отклика, до полного погружения в мир чувств собеседника. Различают следующие уровни эмпатии: *симпатия* (теплое, доброжелательное отношение к другим людям), *сочувствие* (эмоциональный отклик, побуждение оказать помощь другому) и *сопереживание* (когда человек испытывает эмоции, идентичные наблюдаемым). Эмпатия является профессионально необходимым качеством для специалистов, работа которых связана с людьми (педагоги, психологи, психотерапевты, руководители, продавцы, менеджеры персонала).

3.3. Следующей парой дихотомических коммуникативных черт являются **демонстративность – скромность**. *Демонстративность* – это дисгармоничная черта характера, проявляющаяся в комплексе качеств: артистичности, желании нравиться, привлекать к себе внимание окружающих, стремлении быть на виду, оригинальности, поступках, рассчитанных на внешний эффект. В основе демонстративности лежит выраженный *эгоизм*, который замыкает человека в коконе самолюбования. Демонстративное поведение – это выразительные действия, в которых прослеживается целенаправленное желание привлечь внимание к себе. На самом деле это своеобразные «костыли» для того, чтоб преодолеть *духовное одиночество*. Демонстрант постоянно стремится и не может насытиться суррогатом внешнего внимания окружающих к себе, поскольку *сам не способен* к истинному духовному единению с ближними. Если он и заботится о ком-то, то исключительно для того, чтоб это было замечено и оценено. Страсть *тщеславия* не позволяет таким людям быть добрыми и нравственными бескорыстно.

С целью привлечения к себе внимания демонстративный человек может пустить

в ход фантазию, преувеличения, приписывать себе несуществующие качества и необычные свойства демонстрируя свое превосходство. Эти люди охотно врут, при этом склонны к самообману (искренне верят в свою ложь). Эмоции у них яркие, выразительные, но неустойчивые и неглубокие; увлечения экстравагантные. В группе они претендуют на роль лидера, пытаются возвыситься над окружающими, пуская «пыль в глаза». Даже оставаясь наедине с собой, душевная жизнь таких людей носит демонстративный характер. Демонстранты любят только позитивное внимание, заинтересованное и остро реагируют на неблагоприятное отношение к себе. Они часто выбирают творческие профессии: шоу-бизнес, театр, политика. Такие люди страстно желают, чтобы на них смотрели, о них говорили, им завидовали. Молчание по их поводу приносит им глубокие раны, а пиар действует на душу как лечебный бальзам.

Альтернативой демонстративности выступает *скромность* – черта характера, выражающая умеренность во всем, степенность в общении, отсутствие тщеславия, стремления первенствовать, показывать себя, жить в богатстве и роскоши.

Синонимы скромности: простота, кротость, умеренность, сдержанность, бесхитростность, неприхотливость, неяркость, пристойность, целомудренность. Скромный человек умерен во всех требованиях; смиренный, кроткий и невзыскательный; не выпячивающий свою личность, не мечтающий о славе; приличный, тихий в общении. Как видим, скромность проявляется во всех нравственных добродетелях. К сожалению, современная культура игнорирует добродетель скромности, а наоборот всячески стимулирует развитие демонстративности, и, следовательно, поставляет обществу индивидов с дисгармоничным характером. Качества, несовместимые со скромностью: бунтарство, тщеславие, гордыня, заносчивость, наглость, нахальство.

Скромность имеет как душевные, так и телесные проявления. Скромность тела подразумевает ограниченную демонстрацию голой кожи, распущенных волос, скрытие формы тела. Скромность души проявляется в таких особенностях поведения: отсутствие намерения превозносить себя; искренний интерес к окружающим более чем к себе (у каждого из них есть, чему поучиться); готовность признавать и уважать достоинства других людей. Преимущества скромности: скромному человеку для комфорта достаточно малого; скромность даёт возможность учиться у окружающих людей, перенимая их лучшие качества, обеспечивая стимул к достижению большего.

Проявления скромности в повседневной жизни: скромный человек умеет с искренним интересом слушать собеседника; уступая в бытовых ситуациях, человек проявляет скромность и уважение к окружающим; человек, занимающийся благотворительностью и не афиширующий этого, также имеет добродетель скромности.

Скромность – это результат воспитания и работы человека над собой. Скромность подконтрольна человеку, и её можно воспитать в себе, избегая тщеславия.

Человек развивает в себе скромность: проявляя уважение и почтение к старшим, интерес к равным и заботу о младших; интересуясь людьми и не выпячивая собственное «я»; помогая тем, кому это необходимо, и не ожидая ничего взамен. Скромный человек не кичится образованностью и не указывает окружающим на их просчеты, снисходителен к ошибкам других людей. «Достигай скромности, если хо-

чешь достичь мудрости. Умножь скромность, если мудрости ты уже достиг».

4. Один из наиболее важных способов построения мирных взаимоотношений называется «**Я-сообщение**». Практически каждый человек бывает чем-то недоволен в поведении своего партнера (например, девушка может нервничать по поводу того, что парень не проводил до дома). Если оставить это без внимания, то негатив постепенно нарастает в связи с тем, что поведение партнера не меняется. В результате, когда «накопившийся пар» выпускается, все заканчивается ссорой. Выход есть: Нужно просто вначале (после первого опыта неприятной ситуации) *спокойно* сказать партнеру об этом? Но как правильно это сделать? Часто люди в таких ситуациях используют «Ты – сообщения», обвиняя другого человека и перекладывая на него всю ответственность за свой негатив: «Ты опять опоздал! Сколько можно?». Такой вариант неконструктивен. Вместо чувства ответственности это вызовет только ответный негатив. Правильным будет тактичная формулировка «Я – сообщений».

«Я – сообщение» – это осознание и предъявление *своего состояния* и чувств, которые вы переживаете в неприятной для вас ситуации. Это признание и формулирование *собственной проблемы* по этому поводу («Извини, но я ощущаю раздражение, когда ты говоришь это...»), «Когда слышу твои слова, я даже не знаю, что и сказать, настолько я растеряна»). Формулируя таким образом, вы признаете собственную проблему: это – *моя проблема*, что я раздражена, это – *мои ощущения*, и никто кроме меня, не может понять, почему они возникли у меня в этой ситуации. Использование «Я-сообщений» помогает человеку ответственно и доброжелательно высказать свои чувства, не унижая другую личность. Сравните: «Я очень волнуюсь, когда тебя поздно нет дома» и «Ты снова пришел домой в 11 вечера?» Важно понять, что «Я-сообщение» конструктивно изменяет не только ваше личное отношение к конфликтной ситуации, а и отношение вашего партнера к ней. Человек всегда чувствует, когда его обвиняют или хотят перенести на него ответственность. Ваше искреннее высказывание своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что с вами происходит, не может никого обидеть или вызвать агрессию, а наоборот, побуждает партнера задуматься над правильностью и его поступка. «Я-сообщение» включает в себя не только выражение своего эмоционального состояния, а и определение причин, которые вызвали эту ситуацию. Ориентировочная схема «Я-сообщения» имеет три этапа осознания: 1) описание *ситуации*, которая вызвала напряженность («Когда я вижу, что ты...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с такой ситуацией...»);

2) точное определение *собственного чувства* в этой ситуации («Я ощущаю...», «Я не знаю, что и сказать...», «Я переживаю...»);

3) *пожелание* относительно изменения ситуации («Я просил бы тебя...», «Я буду признателен тебе, если...»).

5. ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «**Отправка Я-сообщений**». *Цель*: развитие уважительности и навыков высказывать свои чувства не унижая другого человека. *Инструкция*: Сейчас мы выполним упражнение которое позволит научиться выражать свои чувства с помощью «Я-сообщений». Для этого вам следует разбиться на пары. Первый член пары рассказывает свою реальную жизненную ситуацию и предъявляет обвинение

в чем-то другому человеку в форме «Ты – сообщения», создавая ситуацию конфликта. Он может открыто заявить человеку, на которого сердится, о своем отношении к нему: «Я сержусь на тебя, так как...». Второй участник пары строит «Я – сообщение» согласно схемы (то есть, переформулирует услышанное «Ты – сообщение») и сообщает его партнеру. Первый высказывает свое эмоциональное состояние после полученного «Я – сообщения» и формулирует свой вариант «Я – сообщения» применительно к своей реальной ситуации. Потом участники меняются местами и придумывают новую ситуацию». Обсуждение: Как вы себя чувствовали при получении «Ты – сообщений» и «Я – сообщений»? Насколько сложно было формулировать «Я – сообщения»?

Занятие 20. САМОРАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО-КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ. *Цель:* обретение практических навыков нравственной коммуникации. *Задачи:* 1. Осознание и рефлексия своих чувств. 2. Развитие навыков предоставления обратной связи другим. 3. Развитие нравственно-коммуникативных качеств (доброжелательности, эмпатии, внимательности, уважения к другим людям). 4. Обретение навыков доброжелательного реагирования. 5. Отработка стратегий разрешения конфликтов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 мин.): 1. Упражнение "Моя проблема в общении" (15 мин.). 2. Упражнение "Антизеркало с фильтром" (15 мин.). 3. Ролевая игра "Сглаживание конфликтов" (15 мин.). 4. Упражнение "Обратная связь" (10 мин.). 5. Упражнение "Доброжелательность" (10 мин.). 6. Ролевая игра "Съемки фильма" (15 мин.). 7. Рефлексия (5 мин.).

1. Упражнение «Моя проблема в общении». *Цель:* помощь в обсуждении и решении проблем. Члены группы пишут на отдельных листах в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются, они сворачиваются и складываются в общую стопку и перемешиваются. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием (совет), с помощью которого он смог бы решить данную проблему. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

2. Упражнение «Антизеркало с фильтром». *Цель:* обретение навыков эмоциональной стабильности, доброжелательного реагирования, научиться не отзеркаливать чужой негатив. *Инструкция:* «Все мы знаем, что такое зеркало. Зеркало в точности воспроизводит все качества того, кто в него смотрит. В жизни мы часто отзеркаливаем эмоциональное состояние тех людей, с кем общаемся (воспроизводим эмоцию и отношение нашего собеседника): от унылого человека мы заражаемся печалью, от веселого – радостью, гневный собеседник вызывает в нас эмоцию раздражения и т. д. Чтобы строить добрые отношения с людьми и гармонизировать пространство вокруг себя, нужно научиться не отзеркаливать негатив, а наоборот противостоять своим спокойствием, позитивом. Например, в ответ на мрачное раздражение и агрессию можно противопоставить спокойную и доброжелательную улыбку, гнев собеседника перевести в добрый юмор, отчаяние своего товарища не усугублять еще большим напряжением, а погасить своим спокойствием и оптимизмом.

Сейчас мы разобьемся на пары и поиграем в такую игру. Один человек в паре играет роль «собеседника», невербально проявляя какие-либо эмоции, чувства (микой, жестами), а другой – его отзеркаливает. Потом по моей команде «собеседники» переходят в «режим негатива»: проявляют только негативные эмоции, а «зеркала» превращаются в «антизеркала» и меняют эмоцию собеседника на противоположную. Задача: доброжелательно и творчески погасить негатив собеседника своим позитивом. Затем по моей команде «собеседники» переходят в свободный режим и показывают любые эмоции, а «зеркала» превращаются в «антизеркала с фильтром» и начинают фильтровать эмоции: позитивную эмоцию отзеркаливают, а негативную меняют на противоположную. Задача: антизеркало должно показывать только позитивные эмоции, проявляя доброту, находчивость и творчество. Затем участники меняются ролями, чтобы каждый смог почувствовать себя в роли «антизеркала с фильтром». В конце игры проводится обсуждение, участники делятся впечатлениями: кем сложнее быть «зеркалом» или «антизеркалом»? Что помогало гасить эмоциональный негатив собеседника? Как чувствовало себя «антизеркало»? Что чувствовал собеседник, когда его эмоции не были отзеркалены?

3. Ролевая игра "Сглаживание конфликтов". *Цель:* отработка навыков сглаживания конфликтов, развитие толерантности. *Инструкция:* «Все мы понимаем важность такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты. Сейчас нам предстоит выяснить основные методы урегулирования конфликтов. Для этого все участники разбиваются на подгруппы по 3-4 человека. На протяжении 5 минут каждая подгруппа придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся друзей), а третий – играет роль миротворца, арбитра. После окончания игры мы будем обсуждать то, что вы почувствовали и поняли». На обсуждение ведущий выносит вопросы: 1. Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? 2. Какие интересные находки использовали участники во время игры? 3. Как стоило повести себя тем, кому не удалось сгладить конфликт?

4. Упражнение "Обратная связь". *Цель:* развитие навыков предоставления обратной связи другим людям. Участники садятся в круг. *Инструкция:* Для этого упражнения нам потребуются добровольцы. Кто готов оказаться в центре нашего внимания? (Тренер убеждается в готовности участника, который вызвался. Например, его зовут Олег). Сейчас все мы сосредоточимся на Олеге. вспомните все, что вы уже знаете о нем, его высказывания, мысли, поведение (тренер делает паузу, давая возможность всем подумать). А теперь каждый скажет в форме «Я-сообщения» об одном из негативных качеств характера, который, по его мнению, есть у Олега, и на основании чего он делает такой вывод. Олег, ты внимательно слушай и, когда все выскажутся, скажешь нам о чувствах, которые у тебя возникали, и о том, насколько то, что ты услышал, соответствует твоим представлениям о себе». После того, как работа с Олегом будет завершена, тренер предлагает желающим побывать в его роли.

5. Упражнение "Доброжелательность". *Цель:* получение опыта проявления доброжелательного отношения к людям. *Инструкция:* «Один из членов группы становится в центр круга, который образуют участники группы. Другие участники поочередно

подходят к этому человеку и выражают свое доброжелательное отношение к нему любым способом. После того как все участники побывают в центре круга, группа может обсудить свои переживания». Обсуждение можно сосредоточить на таких вопросах: Что вы ощущали, когда проявляли доброжелательность к другим членам группы? Что вы ощущали во время принятия доброжелательности со стороны других людей? Ситуация казалась вам напряженной или приятной? Какой была реакция каждого, кто стоял в центре круга? Что было приятнее: проявлять или принимать доброжелательное отношение?

6. Ролевая игра "Съемки фильма". *Цель:* игра направлена на демонстрацию того, как важно уметь определять в людях их лучшие качества. *Инструкция:* «Сейчас мы будем снимать короткометражный фильм на тему: «Случай в зоопарке». Для начала выберем одного участника на роль продюсера фильма. Его задача состоит в том, чтобы «снять фильм» – организовать какую-нибудь сценку до 5 минут. Продюсер должен выбрать из участников режиссера и поставить перед ним задачу: снять интересный фильм и задействовать актеров так, чтоб исполняемая роль подходила характеру ее исполнителя. На "съемку фильма" отводится время 10 минут. Не задействованные участники (или ведущий, если все участники будут принимать участие в «фильме») должны оценить фильм по 5-балльной шкале». После просмотра «фильма» происходит обсуждение вопросов: насколько характеры героев соответствовали характерам их исполнителей? Сделал ли «режиссер» правильный выбор? Все ли участники согласны с теми ролями, которыми им отвел режиссер?

4. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях, чувствах, о том, что дало им это занятие.

Занятие 21. ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА: ВОЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ. *Цель:* саморазвитие волевых черт характера (самоконтроля, организованности, терпеливости). *Задачи:* 1. Осознание дихотомичности волевых черт характера. 2. Осознание этапов волевого действия. 3. Развитие самоконтроля, способности к управлению своими чувствами.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (75 мин.): 1. Понятие "Сила воли" (15 мин.). 2. Дихотомические волевые черты характера (5 мин.). 2.1. Психическая возбудимость ("взрывчатость") – самоконтроль (10 мин.). 2.1.1 Этапы волевого действия (10 мин.). 2.2. Слабоволие – организованность (10 мин.). 2.3. Импульсивность – терпеливость (10 мин.). 3. Развитие воли (15 мин.). 4. **ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15 мин.):** 4.1. Техника развития воли "Завтрак надо заслужить" (6 мин.). 4.2. "Ленивые восьмерки" (4 мин.). 4.3. Упражнение "Круг и треугольник" (5 мин.).

1. Сегодня понятие «**сила воли**» исчезло из лексикона многих людей. Вместо него появилось слово «мотивация». Однако на самом деле это далеко не равнозначные понятия. Мотивация – это побуждение, стремление, близкое к понятию «желание». А «сила воли» имеет оппозиционный аспект: человек, обладающий ею, может противостоять как давлению со стороны других людей, так и собственным слабостям. Сила воли заставляет делать то, что необходимо, хотя это и не хочется.

В современном обществе наблюдается деградация воли. Многие считают, что в наше время ни с чем бороться не надо, что жизнь должна быть легкой. Однако если у

тебя нет внутренней дисциплины, ты окажешься в плену – либо у других людей, либо у самого себя – и будешь лежать на диване, страдая от депрессии. Слабоволие является источником таких проблем как игромания, наркомания, избыточный вес, неорганизованность, нетерпимость к дискомфорту, неумение владеть собой, достигать цели.

Что такое воля? *Воля* – это психический процесс, вызывающий активность и побуждающий человека действовать целеустремленно, преодолевать препятствия. Это умение управлять своей жизнью, способность ставить цели, планировать действия и прилагать усилия для ее достижения. Она выступает в таких чертах характера как организованность, терпеливость, решительность, мужество. Воля помогает преодолевать внешние и внутренние препятствия (лень, страхи, неспособность сконцентрироваться, активно действовать). *Волевой самоконтроль* должен направляться на самовоспитание, на преодоление своих слабостей, на отказ от вредных привычек.

Воля имеет две составляющие: *цель* и *усилия* для её достижения. В тренировке воли самое важное – желание и решимость человека воспитать волю. Например, предрасположенность к алкоголизму – следствие ослабленности воли и не может быть эффективно излечено без желания самого алкоголика перебороть себя. Само лечение и представляет собой процесс тренировки воли, при котором важно не терять настрой стать волевой личностью. Слабовольный человек должен помнить, что срывы, желание прекратить борьбу, лень – это типичный (нормальный) «рабочий» процесс. Волевой потенциал личности определяется его готовностью всё начинать с начала и настойчиво бороться со своей ленью и безволием. Главное в этой борьбе – желание стать сильнее. Сначала человек работает на укрепление своей воли, потом сильная воля работает на него. Чтобы стать успешным человеком необходимо развитие *силы воли*. Формула успеха: *захотел – спланировал – сделал*. Для того чтобы сработал последний элемент и нужна сила воли. Без личных усилий не бывает развития. Часто силу воли, представляют кнут, который должен подгонять ленивого человека. Но такое отношение неконструктивно по отношению к себе: кому приятно признать себя «тормозом», которому необходим кнут. Развитие силы воли должно быть естественным процессом. Преодолевать себя – это нормально. А быть волевым человеком на самом деле приятно.

В детстве ребенок учится контролировать свое внешнее поведение с учетом интересов других людей: не хватать без спроса вещи, не бить слабых. Некоторые люди так и останавливаются на первом этапе развития силы воли. Однако этого недостаточно. Поэтому следующий этап – научиться контролировать поток своих мыслей, чувств и желаний: контролировать вспышки гнева и агрессии (если бы мы бесконтрольно выражали свои чувства, это вряд ли принесло бы нам пользу). И, наконец, еще один этап развития воли – это контроль над восприятием. В каждой ситуации надо искать не то, чем она вам не нравится, а то, чему она может научить.

Многие в подростковом возрасте ставят задачу развития силы воли. Но решают ее, что называется, "в лоб": заставляя себя делать то, что не хочется (например, заниматься по утрам физкультурой). Обычно дальше события разворачиваются по одному из двух сценариев: либо человек привыкает и ему это начинает нравиться, либо он бросает занятия и остается с ощущением личного поражения и убеждения, что он без-

вольный. Люди боятся своего поражения. Воля развивается в спорте. Развитие воли происходит через тренировку. А если человек день за днем упражнялся в лени, он станет ленивым, а не волевым. Лень и воля всегда борются за власть. Часто мы не можем заставить себя что-то делать потому, что переоцениваем сложность работы. Нередко силы и желание работать приходят тогда, когда вы что-то начинаете делать.

Бывает, что какая-то задача никак не дается человеку, тогда стоит остановиться и подумать: туда ли ты идешь? Возможно, это не твой путь. Здесь необходима рассудительность. Если вас ничто не вдохновляет к полезной творческой деятельности, тогда, возможно, имеет смысл не предпринимать никаких действий и воспринимать это ничегонеделание как время, предоставленное для того, чтобы *разобраться в себе* и принять решение. Для этого нужно полностью запретить себе смотреть телевизор, болтать по телефону, спать среди дня. Если читать, то только книги по саморазвитию. Если вы так не смогли организовать себя к работе, то присоединитесь к тому человеку, который знает, зачем живет. И помогите ему в его деятельности. Пусть он будет паровозом, а вы – вагоном. Рядом с ним можно многому научиться.

Проблемы возникают не только у безвольных людей. Случается, что сильная воля человека поставлена на службу сильной страсти, которая дисгармонизирует характер. Например, человек, имеющий цель – заработать много денег, одержим страстью сребролюбия. И ради нее он готов выполнять любую работу. Это часто приводит к краху, к жизненному кризису. Удовлетворил ты свои амбиции, а дальше что? Жизнь таких людей может развиваться по двум сценариям. Постепенно человеку начинает нравиться сама деятельность, а деньги отходят на второй план. Это продуктивный путь. Но все может сложиться и иначе: баланс между затратами сил и удовольствием, которое можно купить на деньги, нарушается. Человек видит, что энергия, которую он вкладывает в работу, не восполняется. И понимает, что далеко не все можно купить.

В жизни не существует историй, когда великая победа была бы достигнута легкими усилиями. Побеждают те, чьи волевые усилия позволяют не отклоняться от цели.

Ничто так не закаляет волю, как неудачи и поражения. «Пришел, увидел, победил» Юлиа Цезаря – это всего лишь красивый миф, но победе предшествовали десятки сражений, а жизнь самого полководца висела на волоске, и только его могучая воля и самообладание не позволяло ему пасть. Джеку Лондону более 600 раз редакции возвращали рассказы, но он говорил: «Воля может сделать все, а талант – это очень мало».

Воля сама по себе значит очень мало – это просто сила, которая может служить как во благо, так и во зло. Даже очень развитая воля – ничто, если не направляется вектором нравственной силы. Воля без нравственной цели – не более, чем способ поддержания самооценки. Воля должна быть отделена от страстей и обслуживать духовно-нравственную сферу личности. Это и есть *духовная воля*, которая является механизмом в борьбе человека за бессмертие. *Доброй волей* выступает духовная воля, руководимая совестью, которая является реализатором духовных сил человека: духовного ума и духовных чувств (любви, сострадания). Если человек силой воли борется со смертельной болезнью, а результат осознанного волевого напряжения создает неповторимый творческий продукт, то можно говорить о выдающейся личности. Например, Франц Кафка творил, умирая от тубер-

кулеза, и мог за одну ночь написать целое произведение.

2. Теперь поговорим о **волевых чертах характера**, которые, как и все другие черты, дихотомичны – делятся на позитивные и негативные. Гармоничные *волевые* черты характера: самоконтроль, терпеливость, организованность. Негативными (дисгармоничными) чертами являются повышенная психическая возбудимость («взрывчатость»), слабоволие, импульсивность. Гармонизация негативных черт происходит благодаря сознательной борьбе с ними путем развития их противоположностей – позитивных черт: повышенная психическая возбудимость гармонизируется развитием самоконтроля; слабоволие компенсируется развитием организованности; импульсивность нивелируется благодаря развитию терпеливости. Рассмотрим отдельно каждую пару черт.

2.1. Психическая возбудимость («взрывчатость») – самоконтроль. В основе психической возбудимости лежит тенденция активно реагировать резким возбуждением на воздействия внешней среды. *Повышенная психическая возбудимость* является дисгармоничной чертой характера, представляющая собой усиленное возбуждение, раздраженное состояние, гиперактивность, нарушение внимания.

Развитие *самоконтроля* базируется на активизации самосознания, на рефлексии. Существуют следующие виды самоконтроля.

Самоприказ помогает преодолевать нежелание человека, заставляет делать то, что нужно, а не то, что хочется. Самоприказ применяется, когда человек видит свои недостатки, убежден, что надо вести себя иначе, но не может заставить себя выполнять намеченный план действий. В этот момент появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. Если самоприказ не помогает, необходимо повторить его несколько раз. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой.

Самонастрой помогает владеть собой в трудных ситуациях. Он может быть применен в процессе самовоспитания любых качеств. С целью изменения своего отношения и поведения в нужном направлении рекомендуется многократно повторять заранее подготовленные фразы: «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне ни было!». Делается это до тех пор, пока не появится устойчивый навык волевых действий – умения вести себя в соответствии с самонастроем.

Саморегуляция – это умение следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Изменяя выражение лица и ощущения тела, можно регулировать свое психическое состояние (например, расслабление мышц помогает преодолеть гнев). Саморегуляция служит умению управлять чувствами, обуздывать их, не раздражаться в критических ситуациях, терпимо воспринимать недостатки, слабости, других людей.

Самокорректировка заключается в умении контролировать свои действия, держать себя в руках, быстро успокаиваться в сложных ситуациях. Самое трудное – контроль собственных мыслей. Самокорректировка позволяет преобразовывать хаос негативных мыслей в гармоничную структуру. Если такое преобразование происходит сознательно, оно приводит к эффективному использованию жизненной энергии личности.

Самостимуляция – это метод самоощущения и самонаказания. В случае неудачи мысленно нужно выговаривать себе: «Плохо!», «Стыдно!». А в случае успехов це-

лесообразно мысленно сказать: «Слава Богу!», «Правильно!», «И дальше так!». Но такая работа дает результат если требования к себе постоянно возрастают.

Без развития воли нельзя ни принять решений, ни добиться их выполнения.

2.1.1 Этапы волевого действия:

1. Первый этап включает: а) *задачу – цель – намерение* (осознать в себе недостаток воли и то, к чему он ведет); б) *оценку* проблемы; в) *мотивацию* (сильное желание развить волю для достижения выбранной цели).

2. Этап рассмотрения, обдумывания, взвешивания, учета условий и обстоятельств.

3. На третьем этапе принимается *решение* о работе над собой. Здесь необходимо понять, что нельзя все блага иметь одновременно. Принимая решение, мы отдаем предпочтение тому, что является более важным по сравнению с другими вариантами, от которых мы отказываемся. Решение – это свободный акт, влекущий за собой ответственность. Зачастую эгоизм не дает человеку совершить отказ от удовольствий, что препятствует принятию решения. Приняв решение, работайте над собой молча. Никому не рассказывайте о своем решении, даже из лучших побуждений. Разговоры ослабляют накопленную энергию, необходимую для действия. Кроме того, если другие узнают о вашей цели, это может вызвать скептические замечания или зависть.

4. Четвертый этап волевого акта – утверждение в принятом решении, твердая уверенность в нем. Повторное подтверждение решения является одним из способов преодоления слабоволия. Используйте самоприказ: «Да будет так!»

5. Пятый этап состоит в планировании деятельности в соответствии с намеченной программой. Здесь важно уделить внимание способам достижения, не потеряв конечную цель. Мудрость и чувство меры необходимы для того, чтобы не броситься выполнять план без учета реальной ситуации и реакций окружающих на ваше поведение.

6. Шестой этап волевого действия состоит в том, чтобы выполнить решение. Необходимо удерживать в центре внимания чёткую цель, направление деятельности и преодолевать внутренние препятствия, которые могли бы помешать ее достижению.

В идеале воля должна сочетать максимальную движущую *силу* и *выносливость*.

Нередко бывает, что у человека в одной сфере воля оказывается слишком развита, а в другой – слаба. Воля может проявляться во всех областях жизни человека (это бывает в случае гармоничного характера), а бывает так, что в одной области личность волевая, а в другой – слабовольная (например, организованный в работе человек может оказаться совершенно беспомощным относительно преодоления страха одиночества). Некоторые люди обладают решительной волей, но лишены настойчивости. Для других наиболее сложным является принятие решения. Кому-то трудно овладеть собой и отказаться от своих страстных желаний.

Умение отказать в необоснованной просьбе – это серьезная духовная работа, требующая волевых усилий. Развивать силу воли важно, но не менее важно дополнить ее развитием разума и мудрости. Существует различие между *упорством* и *упрямством*: упорство – это проявление силы воли, а упрямство – наоборот: неумение управлять своими страстями. В одном случае – это мужественный человек, в другом – упрямец. Особенно опасной является силы воли их реализации эгоистических же-

лений, которая может приводить к разрушительным последствиям. Есть много людей с чрезмерно развитой силой воли, которая направлена на самоутверждение и подавление других людей. Именно поэтому воспитание воли требует понимания того, какой из ее компонентов нуждается в специальном развитии. Чтобы устранить недостаток воли, существует три способа: Первый – стараться поддержать равновесие, чтобы все проявления воли были гармонично развиты.

Второй – развитие в человеке нравственности, которая бы уравнивала функцию воли: развитие любви к людям, сострадания, понимания окружающих, ответственности за свое воздействие на других, следование принципу: «Не навреди!»

Третий способ – это пробуждение *духовной воли*, которая ограничивает и использует личную волю человека конструктивным способом, освобождая ее от власти эгоистических влечений. Часто воля является рабом страстей человека. Поэтому необходимо добиться того, чтобы духовная воля подчинила личную волю, направив ее на духовно-высокую цель (помощи, самопожертвования). Это означает воспитание сильной и мудрой воли – воли любви. Так формируется «любящая воля».

2.2. Следующая пара дихотомических волевых черт характера: **слабоволие – организованность**. Нам часто приходится принимать решения. Вспомните, как часто решение принимали за вас другие люди? Бывает так, что трудно устоять перед искушением, например, встретиться с друзьями, вместо того, чтобы подготовиться к завтрашнему докладу. При частом повторении неверно принятых решений в пользу более легкого формируется плохая привычка – *слабоволие*, которое укореняется и переходит в черту характера. Делая выбор в пользу легкого и приятного действия мы идем на поводу у слабоволия, не проявляя своего характера.

Синонимы слабоволия: безволие, мягкотелость, слабодушие, бесхарактерность.

Признаки слабоволия: человеку трудно заставить себя учиться, работать или делать то, что трудно, человек не может без принуждения (самостоятельно) организовать свой труд. Без воли всякая работа, даже легкая, вскоре покажется утомительной, поэтому человек часто не доводит дело до конца. Слабоволие – это внутренняя слабость человека. Желание выгородить и оправдать свои слабости, боязнь напряженного труда и преодоления самого себя, приводит к снижению волевых качеств. Нравственные качества без наличия развитой воли (силы духа) не обеспечивают нравственной саморегуляции. Безволие ведет к медленному самоубийству души. Угасание жизнестойкости происходит через ослабление, разбалансировку аппарата воли.

Как избавиться от слабоволия? Сделать это можно путем развития навыка быстрого принятия решений с выбором того, что нужно, а не то, что хочется. Нужно научиться управлять своими чувствами и контролировать нетерпение, сталкиваясь с раздражающими факторами (например, когда вы ждете, едете в набитом транспорте или ощущаете несправедливость к вам со стороны начальства). Воля и позиция жертвы – вещи несовместные. Поэтому чтобы воспитать волю, необходимо *исключить любое самооправдание*. Со временем это сформирует выдержку и владение собой.

В борьбе со слабоволием помогает развитие *организованности* – всегда все делать аккуратно, вовремя. Развитие организованности состоит в приучении себя к дис-

циплине: жить по плану. Научитесь писать себе простые задания, которые сможете выполнить. Например, составьте режим и начинайте его выполнять. Утром – подъем ровно в 7:00, зарядка, на работу (на учебу) – без опозданий, спать – ровно в 23:00, и так далее. Поживете в таком режиме 1-2 месяца, режим можно будет усложнить. Если что-то решили, запишите это и выполняйте. Однако, стоит помнить, что можно научиться организованности, и при этом не уметь противостоять внутренним искушениям (лености, раздражительности и др.). Поэтому, развивая организованность, нужно направлять ее не только на внешние действия, но и на борьбу со своими страстями.

2.3. Импульсивность – терпеливость. *Импульсивность* – это дисгармоничная черта, выражающая склонность действовать по первому побуждению, без сознательного контроля, под влиянием эмоций или обстоятельств. В подростковом возрасте импульсивность может проявляться как возрастная особенность, связанная с повышением эмоциональной возбудимости. У взрослых людей импульсивность встречается при переутомлении и некоторых заболеваниях. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, он тут же реагирует на них, впоследствии нередко раскаиваясь в своих действиях. Импульсивность корректируется в совместной деятельности, которая требует сдерживания своих непосредственных побуждений и учета интересов окружающих.

Альтернативной гармоничной чертой характера выступает *терпеливость* – способность сохранять спокойствие в дискомфортной ситуации, сдерживать агрессивность, безропотно и стойко переносить страдание, боль, несчастья. Синонимы терпеливости: выдержанность, выносливость, долготерпение, настойчивость, терпимость, упорство. Терпимость лежит в основе толерантного отношения к людям, к ситуациям.

Есть поговорка: если хотите радугу – придётся смириться с дождём. Накапливать злобу и идти «на таран» с кем-то так же неразумно, как пытаться перебодать барана. Как только человек становится на позицию терпимости, бытовые мелочи перестают раздражать. Терпеливый человек рассуждает так: «Все меня устраивает. Мелочи не стоят того, чтобы отравлять отношения. Какой прок настаивать на своем – человека уже не исправишь. Будь терпим к этим мелочам». Леонардо да Винчи писал: «Терпение спасает от досады, как одежда спасает от холода. Нужно запастись терпением, если вы начинаете злиться, и тогда чувство гнева не будет портить вам настроение». Терпение является проявлением разума. Терпеливый человек умеет ждать, адаптироваться к обстоятельствам жизни, в любых ситуациях оставаться спокойным, доброжелательным. Терпеливый человек – это не только способность сохранять «лицо» в неблагоприятной ситуации, но и способность контролировать свои чувства и эмоции, противостоять собственной агрессивности. Если солдат обладает терпеливостью, то наступит на «горло собственной песне», сдержит агрессию относительно дедовщины. Если хочешь выжить – научись терпеть.

Истинное терпение основано на понимании, что трудности – это временное состояние. Сохраняя хладнокровие, выдержку, стойкость, тактичность, можно оптимально решать проблемы. Терпение проявляется в постоянстве, настойчивости, усердии и целеустремленности. Быть терпеливым – значит уметь доводить дело до конца, воплощать свои планы и цели. Когда дело не нравится, но его нужно сделать, терпение напрягает волю и человек начинает трудиться: «Терпение и труд – все перетрут». Поэтому терпение всегда

соседствует с успехом. Однажды у миллионера спросили: «Какое качество вам помогло стать миллионером?» Он ответил: «Терпение». Журналист сказал: «Ну, терпение не всегда срабатывает, например, воду в решете не перенесешь и никакое терпение здесь не поможет». На что миллионер улыбнулся и ответил: «Дождемся зимы и перенесем».

Терпение, пропитанное любовью, приобретает иное качество. Усталая тигрица лежит, пытаясь хоть немного поспать, а по ней ползают тигрята, кусают ее за хвост, дергают за уши. Она терпит их шалости и не злится. Ее любовь в сочетании с терпением вырастает в снисходительное добродушное поведение, насыщенное самоотречением и жертвенностью. Букет из терпения и любви дает аромат великодушия и доброты.

Цитаты о терпении: «Бесплодные пески терпенье превращает в цветники»; «Своим терпением мы можем достичь большего, чем силой»; «Никогда не принимай решения, когда находишься в плохом состоянии души. Жди. Будь терпеливым, плохие времена пройдут»; «Все приходит в свое время для тех, кто умеет ждать».

3. Методы развития воли. Воля – это «нравственно-психологическая мышца», которая может быть развита до своего совершенства. Для того, чтобы иметь хорошую волевую форму, её нужно тренировать, поддерживать в высоком тоне. Например, с этой целью Никола Тесла решил отказаться от кофе. Тренируя и провоцируя волю, он заказывал кофе, но не пил его, а лишь вдыхал его аромат. Когда он научился делать это совершенно спокойно, то отказался от кофе совсем. Развивать волю – дело не быстрое, но вполне реальное: это под силу каждому. Как и при выполнении физических упражнений, надо идти от простого к сложному. Развитие тела (спорт) помогает развитию воли, они развиваются синхронно. Физические упражнения могут быть эффективны, если их использовать с целью воспитания воли. Трудность состоит в том, что слабовольные люди могут сделать упражнение 1-2 раза – и все. Сверхзадачи и сверхтребования приведут лишь к срывам, отчаянию и неверию в себя. Воля – это навык, который вырабатывается в процессе долгого повторения волевых усилий. Недостаточно один раз сходить на тренировку, чтобы развить волю. Нужна постепенная нагрузка. Чем грузить себя не очень важно: количеством работы, физическими нагрузками, ответственностью, дисциплиной – не важно, главное, чтобы объем нагрузок было чуть больше привычного. Воля воспитывается действием. Поэтому делайте именно то, что нужно для достижения цели. Хотите усовершенствовать свою физическую форму? Значит, занимайтесь фитнесом по полчаса в течение 1-2х месяцев. Хотите выучить английский? Учите ежедневно по 20 слов. Вам необходимо ежедневно делать то, что Вы заранее запланировали, вырабатывая полезную привычку и справляясь со своей ленью. Так Вы не только добьетесь того, что Ваша сила воли вырастет, но и обретете пользу от этого.

Упражнения на воспитание воли *в обыденной жизни*: а) утренний подъем, если вставать за десять-пятнадцать минут до обычного времени; б) развить важное свойство – «торопиться не спеша» (современная жизнь со всеми ее стрессами заставляет нас спешить даже тогда, когда в этом нет необходимости); в) если долго нет возможности поесть, это прекрасный шанс потренировать в себе терпение; г) практикуйте осознанное голодание в течение 1 – 3 дней, что благотворно действует на организм; д) вечером не поддаваться соблазнам смотреть сериалы, которые отвлекают от важных дел; е) ло-

житься спать в определенное время. Нужно контролировать себя, когда возникает желание дать волю плохому настроению. Попробуйте спокойно воспринимать происходящее. Учите себя позитиву и тренируйте спокойное присутствие. УПРАЖНЕНИЯ:

1. «Найди свою волю». Это начальное упражнение для совсем безвольных людей. Цель его – понять, что такое волевое усилие и как легко при желании проявить волю. Придумай себе любое лёгкое задание. Например, утром перенести какой-либо предмет (ручку, чашку, книгу) с одного места на другое определенное место (из одной комнаты в другую). Вечером, в строго определённое время, вы относите этот предмет обратно. Это упражнение надо выполнять 1-2 месяца. Чем слабее воля, тем больший срок вы должны назначить себе, и не бросать упражнение через три дня, считая «задание выполненным».

2. «Твоя воля контролирует общение». Когда общаетесь с кем-либо, старайтесь контролировать свои эмоции и слова. Продумывайте тактику общения: с какими словами и чувствами лучше обращаться к каждому из окружающих. Обращайте внимание, какие у вас эмоции во время общения. Старайтесь контролировать тембр голоса и интонации. Следите за своей мимикой – она должна быть строгой, доброжелательной, приветливой, задумчивой – в зависимости от ситуации.

3. «Твоя воля контролирует приём пищи». Во время еды контролируйте желание быстро есть, хорошо пережевывайте пищу; не наедайтесь досыта – прекращайте еду после утоления чувства «первого голода»; не ешьте механически – когда работаете за компьютером, смотрите телевизор; во время еды старайтесь чувствовать вкус еды. Такое поведение должно войти в привычку.

4. «Твоя воля контролирует твою жилую и рабочую среду». Держите рабочее место, письменный стол, комнату, квартиру всегда в порядке! Очищайте, упорядочивайте, раскладывайте вещи вовремя!

5. «Твоя воля планирует и контролирует твою деятельность». Составляйте в конце дня подробный график завтрашнего дня – начиная со времени подъема и кончая временем отхода ко сну (включая покупки в магазине) и ведите контроль за его выполнением. Воля тренируется даже самим фактом составления графика.

6. «Твоя воля пресекает провокации твоей лени». Есть некоторые действия по дому, которые вы ленитесь выполнять – мыть посуду, выносить мусор, мыть полы, пылесосить и др. В тот момент, когда вы вдруг поймали себя на том, что вам не хочется что-либо делать, вы должны сделать усилие и «нарочно» выполнить это действие. И так ловить себя на этом всё время и заставлять делать, пока эта проблема не исчезнет, и вы легко будете заставлять себя делать всё, что угодно.

7. "Молчите!" – будьте молчаливы и не разговаривайте. Это непростое задание, можно спланировать его на выходные дни. Вы можете слушать других людей, внимательно покачивать головой, но сами сохраняйте молчание. Это упражнение является распространенным во многих религиозных и боевых культурах. Не переживайте, что это выглядит грубо, но "вы имеете право хранить молчание".

8. Говорите "Нет!" – учитесь отказывать в необоснованных просьбах: "У меня сегодня нет времени"; "Я подумаю и скажу вам позже"; "Я не согласен"; "Я категорически против"; "Я представляю себе это по-другому".

9. Выполнение бесполезных упражнений – выполнение действий, не имеющих иного смысла, кроме тренировки воли (это как упражнения для развития мышц). Человек, который в мелочах вырабатывал энергичную волю, во время неприятностей останется непоколебим.

10. Давайте письменные "поручения" себе. Регламентируйте свое время (устанавливайте сроки достижения цели). Записывайте задачи для себя и сроки их выполнения – это помогает отвечать за свои обещания и всегда выполнять их.

11. Фиксация результатов и самоконтроль позитивно влияют на мотивацию деятельности. Выполняйте упражнения, отмечая удачи и неудачи, записывая все свои достижения и поражения. Когда вы видите результаты и динамику своих усилий, это вызывает стремление улучшить их. А когда вы видите, что результаты не улучшаются, то это служит сигналом, что ваша программа нуждается в коррекции.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 4.1. Техника развития воли "Завтрак надо заслужить" (5 мин.). *Цель:* развитие воли, организованности. *Инструкция:* «Это простая и эффективная техника развития воли. Она заключается в том, чтобы ограничивать себя в чём-то приятном, пока не сделано что-то важное, но не очень приятное. Самовнушения должны выглядеть примерно так: «Я не получу завтрака, пока не сделаю гимнастику!», «Пока не сделаю что-то важное – спать не лягу!». Разовое использование самоограничения почти не даст эффекта. Ежедневное его использование, в одной и той же форме, за месяц сделает из вас уже другого человека. Вы увидите, что то, что казалось раньше тяжёлым трудом, с новой мотивацией окажется лёгким. Сейчас подумайте и напишите себе 2-3 реальных самоограничения.

4.2. Упражнение «Ленивые восьмерки». *Цель:* воспитание силы воли. *Необходимо:* два пишущих предмета (ручка, карандаш), лист чистой бумаги. *Инструкция:* Возьмите в обе руки по карандашу и начертите на бумаге каждой рукой по восьмерке (знак бесконечности) одновременно (сначала в одну сторону, потом в противоположные). Потом начертите восьмерки в воздухе обеими руками одновременно.

4.3. Упражнение «Круг и треугольник». *Инструкция:* «Берем в каждую руку по карандашу и начинаем рисовать левой рукой круг, а правой – треугольник. Начало и конец процесса рисования для правой и левой руки должно быть одновременным. То есть, вместе начинаем, вместе заканчиваем. Карандаши во время рисования от бумаги не отрывать. Важно, чтобы круг был круглым, а треугольник с тремя углами. Процедуру повторять до достижения положительного результата. Когда результат будет достигнут, меняем руки – правая рисует круг, левая треугольник».

Занятие 22. САМОРАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. *Цель:* обретение практических навыков волевой саморегуляции. *Задачи:* 1. Развитие навыков постановки целей и осуществления волевых действий. 2. Рефлексия и развитие волевых качеств (самоконтроля, умения отказать в необоснованной просьбе). 3. Мобилизация воли для преодоления сложных ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 МИН.): 1. Самоанализ «Самоконтроль» (20 мин.). 2. Упражнение "Доведи за меня дело до конца!" (15 мин.). 3. Упражнение "Скажи нет" (15 мин.). 4. Упражнение "Сложные ситуации" (30 мин.). 5. Рефлексия (10 мин.)

1. Самоанализ «Самоконтроль». *Цель:* Мобилизация энергии, составление плана развития воли. *Инструкция:* Нам предстоит тренировка воли. Вначале нужно мобилизовать свою энергию – развить сильное желание стать волевым человеком, затем составить конкретный план развития воли и сделать все необходимое, чтобы его воплотить.

1. Вначале важно понять *цель*, которой вы хотите достичь, укрепив свою волю. Сейчас подумайте и запишите в дневнике: «Я хочу развить силу воли для того, чтоб...».

2. Теперь подумайте о *причинах*, по которым вы хотите укрепить свою волю.

2.1. Представьте себе те *неприятности*, которые доставили вам и вашим близким ваше слабование, неорганизованность, импульсивность, раздражительность. Представьте себе те неприятности, которые еще могут из-за этого произойти. Теперь напишите список этих неприятностей. Ощутите в себе и напишите все чувства, которые вызвали в вас эти воспоминания (стыд, недовольство собой, стремление избежать подобного поведения в будущем, сильное желание изменить себя и др.).

2.2. Как можно живее представьте себе все *преимущества*, которые может принести вам развитие воли, и те блага, которые вы и ваши близкие от этого получают. Сформулируйте каждое из этих преимуществ и запишите их. Полностью отдайтесь чувствам, которые вызовут у вас эти мысли: радость открывающихся возможностей, желание их реализовать, стремление начать сразу же.

3. Теперь снова вернитесь к своей цели, подумайте и уточните ее.

4. Проанализируйте, насколько продуктивно вы используете свое время, насколько продуктивно прошел день? Как можно более рационально использовать время?

5. Сейчас вам предстоит составить план и конкретные шаги достижения цели.

5.1. Составьте список негативных привычек, с которыми будете бороться. Напишите: «**Я не буду...**» (не выражаться, не гневаться, не курить...).

5.2. Теперь подумайте, какие полезные привычки вы хотите воспитать в себе. Напишите: «**Я буду...**» (делать зарядку, ограничивать себя в еде, соблюдать режим дня...).

6. Подумайте и напишите промежуточные этапы достижения своей цели: «**Чтобы продвигаться к своей цели, я должен делать регулярно...**».

7. Установив цель и этапы, следует указать срок достижения конечного результата и отдельных этапов. Распишите срок выполнения каждого промежуточного этапа и ведите в дневнике ежедневный контроль выполнения своего плана. Это даст возможность следить за своими успехами и постепенно продвигаться к цели.

8. Если приняли решение развивать волю, не откладывайте на завтра. Это путь к поражению. Начинайте ежедневно выполнять свой план. Следите за тем, сколько вы тратите денег, сколько времени проводите в Интернете или перед телевизором. Делайте каждый день то, что вы себе запланировали, чтобы приобрести желательные привычки.

2. Упражнение «Доведи за меня дело до конца!» *Цель:* демонстрация того, как важно уметь завершать начатое дело. *Инструкция:* «Сила воли проявляется в умении завершить дело. Сейчас каждый по очереди расскажет про какое-либо дело, которое он не закончил, бросил, не доделав. Все остальные задают уточняющие вопросы. Затем группа должна решить, как бы она на месте участника завершила бы это дело». Ведущий должен следить за тем, чтобы не обсуждался вопрос: стоило ли вообще заканчивать дело.

3. Упражнение «Скажи нет». *Цель:* развитие умения отказывать в необоснованных просьбах. *Инструкция.* «Искусство сказать «нет» на необоснованную просьбу является очень трудным, но полезным делом. Сейчас все участники разделятся на пары. Один из членов пары рассказывает партнеру о ситуациях, в которых ему трудно сказать: "Нет". Это могут быть ситуации, возникающие в учебном заведении или дома при общении с людьми». Через 5 минут члены пары меняются ролями. Затем все садятся в круг и проводится обсуждение. Во время рефлексии руководитель обращает внимание на вопросы: какие чувства возникали, когда вы слышали ситуацию? Что бы вы посоветовали своему партнеру с учетом имеющихся знаний (позитивности, толерантности, честности)? Затем авторы 1-3-х ситуаций проигрывают их с учетом полученных советов.

4. Упражнение "Сложные ситуации". *Цель:* мобилизация волевых ресурсов. *Инструкция.* «Вам предлагаются сложные ситуации, которые мы проиграем несколько раз, чтобы определить способы их наиболее эффективного разрешения путем мобилизации своего волевого ресурса. Действие может происходить разных ситуациях: в транспорте, в магазине, на улице, в учебном заведении».

Тема 1. "Трудный разговор". Участнику необходимо разыграть перед группой разговор, который является для него трудным потому, что плохие взаимоотношения с человеком делают разговор с ним неприятным.

Тема 2. "Просьба". Участнику необходимо попросить что-нибудь очень важное для него у человека, который не сразу склонен удовлетворить его просьбу.

Тема 3. "Обида". Нужно высказать свою обиду другому человеку, который, возможно, считает, что она целиком заслужена.

Тема 4. "Неудовольствие". Нужно высказать свое неудовольствие человеку, который считает, что совершил правильно.

Тема 5. "Благодарность". Нужно высказать свою признательность своему неприятелю, который сделал тебе добро.

После выполнения упражнения идет рефлексия общения в разных ситуациях. В каких ситуациях было легче общаться? В каких тяжело? По каким причинам?

5. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях, чувствах, о том, что дало им это занятие.

Занятие 23. ГАРМОНИЗАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА: ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ. *Цель:* Обретение опыта саморазвития психосоматических черт характера (активности, стрессоустойчивости). *Задачи:* 1. Осознание дихотомичности психосоматических черт характера. 2. Усвоение правил здорового образа жизни. 3. Развитие стрессоустойчивости. 4. Обретение навыков конструктивного реагирования в стрессовой ситуации. 5. Средства восстановления после стресса.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (70 мин.). 1. Дихотомичность психосоматических черт (5 мин.). 1.1. Пассивность – активность (5 мин.). 1.2. Нервно-психическая ослабленность – стрессоустойчивость (17 мин.). 2. Реакции личности в ситуациях стресса (15 мин.). 3. Развитие стрессоустойчивости (10 мин.). 4. Средства восстановления после стресса (10 мин.). 5. Здоровый образ жизни. психологические рекомендации (8 мин.). 6. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (20 мин.): релаксация.

1. Восточная мудрость гласит: «Твое тело может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что точно есть в твоём распоряжении до конца твоих дней». Сегодня мы поговорим о чертах характера, которые более всех остальных связаны с особенностями психофизиологии человека. Это *психосоматические* черты характера которые, как и все другие черты, дихотомичны – делятся на позитивные и негативные. Гармоничные психосоматические черты – это активность и стрессоустойчивость; дисгармоничными являются пассивность и нервно-психическая ослабленность (ее еще называют *невротичностью*). Гармонизация негативных черт происходит благодаря развитию позитивных: пассивность гармонизируется проявлением конструктивной активности; а невротичность компенсируется развитием стрессоустойчивости.

Рассмотрим отдельно каждую пару дихотомичных психосоматических качеств.

1.1. Пассивность – активность. Сегодня в обществе ощущается нехватка инициативных людей, имеющих вкус к самостоятельности, к риску. Причиной тому является нарастающая пассивность личности. Отсутствие продуктивной активности, лень и слабование входят в привычку и превращаются в дисгармоничную черту – пассивность. Пассивность означает неподвижность мысли, ленность души, дефицит совести. Такие люди отличаются слабой волей, несамостоятельны во всех жизненных проявлениях, инициатива в их поведении исходит извне, а не от самого человека. Пассивность приводит к замедлению развития личности.

Альтернативой пассивности выступает активность – гармоничная черта характера, состоящая в способности конструктивно изменять себя и мир. Активность играет роль внутренней программы в жизнедеятельности организма и поддерживает связь человека с окружающим миром. Различные формы активности служат движущей силой личностного развития. Активная личность – живая, энергичная, развивающаяся, отличается высоким уровнем инициативности, целенаправленности, осознанности.

Очень важно помнить, что проявления активности должны быть разумными, конструктивными. Для этого необходима мудрость. К сожалению, в жизни нередко приходится сталкиваться с такими проявлениями неразумной активности, о которых народная мудрость говорит: «Благими намерениями выстлана дорога в ад» или «Хотел как лучше, получилось как всегда». Поэтому даже творить добрые дела нужно с осторожностью и рассудительностью: всегда уточнять, нужна ли здесь ваша помощь? Но даже если вы и ошиблись, проявляя свою активность, то не стоит отчаиваться и опускать руки. Нужно, осознав свою ошибку, принять жизненный урок и идти дальше.

1.2. Следующая пара психосоматических черт характера – невротичность – стрессоустойчивость. Современная жизнь является крайне стрессогенной. Ритм жизни стал более динамичным, люди амбициозными, к этому добавим загрязненную экологию, излучения от техники, авралы на работе, большой объем информации, нехватку времени на отдых – все это накладывает отпечаток на самочувствие и психическую устойчивость человека. Порой напряжение достигает такого уровня, что человек перестает с ним справляться. *Стресс* представляет собой состояние сильного и длительного психологического напряжения, когда нервная система человека перегружена. Стресс дезорганизует деятельность, нарушает поведение, вредит физическому и пси-

хическому здоровью. Исследования показали, что 64 % населения подвергаются стрессу на работе, у 56 % стресс приводит к плохому сну, а 26 % людей заболевают на почве стресса. Зная о печальных последствиях стресса, мы вынуждены заниматься защитой своей психики от перенапряжений с помощью развития стрессоустойчивости.

По уровню стрессоустойчивости существует 4 группы людей:

Стрессонеустойчивые. К ним относятся люди, которые сильно подвержены стрессу. Они не умеют адаптироваться к внешним событиям и менять свое поведение.

Стрессотренируемые. Люди, готовые к переменам, однако некардинальным. Резкие нововведения и быстрый ритм жизни может привести их к нервным срывам.

Стрессотормозные. Это тип, который принципиален в своих жизненных позициях, но лоялен к внешним изменениям. Но если стрессы следуют длинной чередой, они подкашивают людей этого типа: они начинают срываться на негативные эмоции.

Стрессоустойчивые. Люди, максимально устойчивые к негативным проявлениям окружающей среды. Их психика защищена от разрушений.

Многие считают человека стрессоустойчивым, если он умеет не выплескивать свой негатив на окружающих. Это глубокое заблуждение. Человек может испытывать угнетенность, подавленность, однако быть хорошим актером и вести себя тактично.

Рассмотрим дисгармоничную черту характера – *невротичность*, которая развивается на основе слабой нервной системы и представляет собой качество, отражающее предрасположенность к нарушению эмоционального равновесия. Невротичность проявляется в повышенной чувствительности к эмоциогенным ситуациям: легкой возбудимости, обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме, повышенной тревожности, пессимистичности, колебаниях настроения. В спокойные периоды жизни невротичность проявляется незначительно, но если такой человек попадает в ситуацию длительного стресса, то невротичность «расцветает пышным цветом» и проявляется целым букетом эмоционально-дисгармоничных качеств: раздражительностью, вспыльчивостью; «взрывчатостью», прямолинейностью, чрезвычайным упрямством или наоборот разочарованностью, слезливостью, безразличием, чрезмерной обидчивостью, ощущением непонятности окружающими, неуверенностью в себе, тревожностью, впечатлительностью, мнительностью, неорганизованностью, систематическими опаздываниями.

Невротичность является основой психологической дезадаптации личности – склонности к срыву адекватного поведения в условиях эмоционального напряжения. Если невротичный человек долго находится в условиях стресса, то это приводит к нервно-психическому заболеванию – *неврастении*, проявляющейся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению. Неврастения возникает при сочетании факторов: психотравм, напряжённой работы и физиологического дискомфорта (хроническое недосыпание, отсутствие отдыха). Этому также способствуют ослабляющие организм интоксикации (алкоголь, курение). Упорядоченный ритм жизни обеспечивает психологический комфорт для невротичного человека. Поэтому людям, имеющим слабую нервно-психическую конституцию, категорически рекомендуется избегать стрессов. Им вредит тот адреналин, который доставляет удовольствие стрессоустойчивым людям.

Понятие «*стрессоустойчивость*» равнозначно нервно-психической стабильности и представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить сильные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки без вредных последствий для здоровья. В основе стрессоустойчивости лежит сила воли, проявляемая в терпеливости, самоконтроле, самообладании, ведущих к стабильности. Стрессоустойчивость позволяет оставаться спокойным и выполнять задачу в условиях стресса (когда отвлекают, психически воздействуют), это умение преодолевать трудности, контролировать свои эмоции, проявляя выдержку и такт, это умение отражать чрезмерные нападки недоброжелателей. *Коммуникативная стрессоустойчивость* – это способность вести эффективную коммуникацию, невзирая на стресс (в условиях дефицита времени, высокой цены ошибки, при усталости, плохом самочувствии). Благодаря стрессоустойчивости в экстремальных условиях происходит переход психики на высокий уровень активности, что позволяет сохранить эффективность деятельности. Стрессоустойчивость – это универсальное качество, которое помогает в бизнесе. Если конкурент хочет помешать вам добиться желаемой должности, критикуя ваши планы на совещании, хочет, чтобы вы сорвались или отступили, то стрессоустойчивость – это внутренняя броня, которая помогает воспринимать это все как жужжание мухи за стеклом. Благодаря стрессоустойчивости формируется гармоничный характер, человек меньше подвержен неврозам, сохраняет иммунитет. Однако, снижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, иногда может вызывать чуждость и безразличие, что приводит к непониманию в отношениях с близкими людьми.

2. Реакции разных людей в ситуациях стресса различаются на: *препятственно-доминантные*, которые выражают фиксацию на препятствии, вызвавшем стресс («Ой! Какой ужас!!!», «Ну, за что мне это?!»); *эго-защитные* – выражающие защиту своего Я в виде самооправданий или обвинений других лиц («Ты что, не видишь, куда едешь?!», «Я знаю, что я прав, а ты нет!»); *разрешающие* – реакции направлены на разрешение проблемы («Ничего, это можно исправить», «Мы что-то придумаем»). Эти типы реакций можно классифицировать на основе принципа их конструктивной активности: *активное деструктивное* реагирование в виде самооправданий и обвинений обидчиков (эго-защитные реакции); *пассивное реагирование* (препятственно-доминантные реакции) и, наконец, *конструктивная активность* (реакции разрешающего типа).

Людам с дисгармоничным характером свойственны *экстернальные* реакции препятственно-доминантного (циклеж на проблеме с гневом и раздражением), эго-защитного (обвинение окружающих) и разрешающего типов (перекладывание на других ответственности за разрешение ситуации: «Вы должны мне все возместить!»), которые не являются конструктивными в нравственном смысле. *Интернальное* реагирование по разрешающему типу (спокойное принятие ответственности за решение проблемы: «Не волнуйтесь, я все исправлю») – свидетельство гармоничности, характера, личностной зрелости и способности к нравственному поведению. Поэтому нужно учиться правильно реагировать в стрессовых ситуациях – не паниковать, не обвинять окружающих, а творчески искать варианты разрешения временных затруднений.

В повседневной жизни много факторов стресса, которые мешают нам достичь цели.

Каждый телезритель иногда давал правильный ответ в игре «Кто хочет стать миллионером?» и недоумевал: почему игроки не смогли угадать? Это же так легко! В этом и суть стрессовой методики – воздействие факторов стресса, ухудшающих мыслительные способности: человеку легко давать правильные ответы, лежа на диване, и очень трудно – в зале, под прицелом публики, при ограничении времени, при сверхценности приза. Так и в ситуации уличной самозащиты – легко тренироваться в спортзале, а вот в темной улице с незнакомыми субъектами, у которых неизвестно что в карманах? Волнение неизбежно. И если даже человек умен, но не умеет преодолевать стресс, то он проиграет. Поэтому вершины успеха часто достигает не тот, кто талантлив, а тот, кто более стрессоустойчив.

3. Как **развить стрессоустойчивость**? Ее можно развивать тренировкой, привычкой к ежедневному напряженному труду. Некоторые дети наследуют стрессоустойчивость от родителей. Они бодры и уверенно идут к цели. У других детей из-за слабой нервной системы или неправильного воспитания устойчивость к стрессам не развита, и это мешает им во взрослой жизни. Тогда нужно учиться стрессоустойчивости самому.

Многообразие способов преодоления стресса можно вместить в 3 категории:

- 1) активное взаимодействие со стрессором (договор с ним) или влияние на саму проблему;
- 2) *изменение отношения* к проблеме или другая интерпретация проблемы;
- 3) уменьшение физического эффекта от стресса (саморегуляция, аутотренинг).

Существуют 8 правил ПРОФИЛАКТИКИ стрессов.

1. *Порядок* дисциплинирует человека и создает ощущение стабильности. Для снятия стресса наведите порядок: разберите вещи, разложите документы по папкам.

2. Расставляйте *приоритеты*: свои задачи выполняйте по мере важности и срочности, тогда мелкие поручения не будут отвлекать от более важных дел.

3. *Не злоупотребляйте кофе, сигаретами, алкоголем*: в результате вместо желаемого результата возникают зависимости, которые лишь усугубляют ситуацию.

4. Если «накручивать» себя мелкими неприятностями и пересказывать их окружающим, стресс будет ощущаться намного сильнее. Иногда достаточно проигнорировать чужое хамство или улыбнуться своей оплошности, чтобы жизнь показалась проще.

5. Оградите себя от *ненужной информации*. Подумайте, что из получаемой информации для вас реально важно, а что нет? Если просмотр новостей или телефонные разговоры стали ненужной привычкой, настало время от них избавляться.

6. Часто под воздействием стресса накапливается агрессия, которая выражается в желании повысить голос, найти повод для конфликта. Порой она ощущается как напряжение в мышцах. Занятия *спортом и физическим трудом* дадут мышцам разрядку.

7. Лучший способ снять стресс – полноценно *отдыхать*. Важно не брать работу на дом. Вовремя ложиться спать и спать не менее 8, но не более 9 часов. Это улучшает настроение, повышает психическую стабильность.

8. *Юмор* устанавливает буфер между стрессом и отрицательными эмоциями. Человек, способный превратить "ужасные новости" на смешные, абсурдные, менее склонен к напряжению, гневу, чем тот, кто воспринимает все очень серьезно.

9. Формируйте *исследовательскую позицию* в стрессовой ситуации. Меняйте позицию с реактивной: «Ужас! Ужас! Ужас!» на рефлексивную: «Это – интересный и

непростой случай! Возможно, эта ситуация обогатит и разовьет меня как личность».

Методы управления эмоциональными состояниями: поиск *дополнительной информации*, что снимает неопределенность; разработка запасной, *отступной стратегии* на случай неудачи; *откладывание* времени достижения цели; *физическая разрядка* – прогуляться, заняться физической работой; прослушивание *спокойной музыки*; *запись в дневнике* с изложением стрессовой ситуации; сочинение *сказки* про себя с хорошим концом.

Аутогенная тренировка Этот метод был разработан в 1930-х гг. И. Х. Шульцем. В основе метода лежит *релаксация* (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения) – это произвольное состояние покоя, связанное с расслаблением. Релаксация, как естественный процесс, наступает после сильных переживаний и бывает непроизвольной и произвольной (которая основана на *сознательном* расслаблении мышц). Метод произвольной релаксации основан на обучении расслаблять те мышцы, которые напрягаются в тревожных ситуациях. Все мышцы тела можно разделить на группы: мышцы рук; ног; туловища; шеи; лица. При релаксации возникает чувство тяжести из-за расслабления мышц, ощущение тепла – благодаря расширению кровеносных сосудов и усиленному притоку крови. Весь организм расслабляется так, как он делает это во время сна, но только здесь этот эффект возникает исключительно благодаря концентрации. Упражнения на расслабление мышц служат не только для общего расслабления организма, а развивают умственные способности и способность к сосредоточению, повышают сопротивляемость организма, иммунитет, улучшают самочувствие.

Занятия подразделяются на такие этапы: спокойное дыхание; равномерное сердцебиение; расслабление мышц (ощущение тяжести); расширение кровеносных сосудов (ощущение тепла); ощущение тепла во внутренних органах (солнечное сплетение); ощущение прохлады в голове (холодный лоб). Эти состояния достигаются не силой воли, а концентрацией внимания на определенных мышцах и частях тела.

4. Основные средства восстановления после стресса.

- 1) Психологические средства: аутотренинг, мышечная релаксация, психорегуляция.
- 2) Психогигиенические средства: интересный досуг, позитивные фильмы, общение с природой, комфортные условия жизни, хорошее общение.
- 3) Организационные средства: сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности.
- 4) Медико-биологические средства: массаж, ванны, рациональное питание, полноценный отдых, сон, развитие психомоторных функций, оптимальный двигательный режим.
- 5) Фармакологические средства: настойки женьшеня, золотого корня, витамины, биоактивные добавки, аромамасла. Особое место занимает хороший зеленый чай.

Существует много пособов избавления от стресса:

1. Смочить холодной водой лоб, виски, артерии на руках, помассировать кончик мизинца.
2. Медленно, сосредоточенно выпить воды, концентрируясь на своих ощущениях.
3. Посчитать свои зубы, дотрагиваясь до них языком с внутренней стороны.
4. Делая вдох, спокойно, не торопясь, сжать с усилием пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем; затем, ослабляя сжатие, сделать выдох (повторить 5 раз); далее попробуйте выполнить упражнение с закрытыми глазами – это удвоит эффект.

5. Применить формулы самоубеждения («Сегодня я не обращаю внимания на пустяки»).
6. Спортивные занятия (ежедневная зарядка или бег). Это укрепляет здоровье, сердечно-сосудистую систему, повышает эмоциональный тонус, повышает уверенность в себе.
7. Физический труд (стирка белья, мытье посуды, уборки квартиры и т.д.).
8. Отдых на природе (прогулка по лесу, созерцание реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие).
9. Созерцание огня (говорят, что человек долго может смотреть на три стихии: огонь, бегущую воду и плывущие по небу облака).
10. Контрастный душ (заставляет мышцы попеременно расслабляться и напрягаться, а мышечное расслабление – хороший способ для снятия психического напряжения).
11. Пение под музыку (то громко, то тихо можно спеть любимую песню).
12. Плач – отличное средство защиты нашего мозга от психических перегрузок.

5. Здоровый образ жизни: психологические рекомендации.

1. Физические упражнения увеличивают и ускоряют работу мозга. Усталость, вызванная умственной работой, лучше всего снимается физическими упражнениями. Когда нейробиологи исследовали мозг начинающих спортсменов, то обнаружили, что у них увеличился объем как серого вещества (самых нервных клеток), так и белого (которое позволяет нейронам быстро обмениваться информацией).

2. Помните, что очень важны сон и отдых. Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых – и физический, и нравственный. Нужно прекращать работу, почувствовав, что устали. Лучше сделать короткий перерыв, только почувствовав усталость, чем потом, переутомившись, отдыхать долго. Когда на производстве были введены короткие и частые перерывы, это повысило производительность труда. Во время отдыха сделайте несколько физических упражнений или расслабьтесь, прикрыв глаза.

3. Когда вас одолевает психологический дискомфорт, Вы можете направлять свою энергию на творчество – создание чего-то нового, интересного, значимого. Занимайтесь любимым занятием. У каждого человека должна быть отдушина – то, что укрепляет веру в себя и помогает снять напряжение.

4. Воспитайте в себе способность самовосстанавливаться после стресса. Проблемы возникают у всех, вопрос в том, как к ним относиться. Развивайте позитивное мышление. Если совсем тяжело, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.

Нет универсального волшебного средства, которое позволит добиться буддистского спокойствия. Разработайте собственную методику (комплекс мер) для борьбы со стрессом.

6. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 1. **Релаксация.** Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения. *Цель:* снижение уровня фрустрации или стресса, обучение навыкам саморегуляции.

1.1. **Дыхание:** базовое упражнение. *Инструкция:* «Устройтесь поудобнее, закройте глаза и просто наблюдайте за своим дыханием. Не делайте ничего больше. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания. Через некоторое время Ваше дыхание станет более медленным, паузы между вдохами и выдохами более глубокими, а спокойствие разольется по всему телу. (Пауза). Насладитесь мягкой сменой вдохов и

выдохов. Чем более осознанно Вы будете наблюдать за своим дыханием, тем больше Вас заполнит ощущение спокойствия. Начинается благотворный процесс релаксации. (*Пауза*). Вы можете концентрироваться на своем дыхании, ожидая автобус, в очереди, в кресле у стоматолога, во время паузы на работе или в приемной начальника. В таких ситуациях незаметная для окружающих дыхательная релаксация словно «выключит» Вас ненадолго из будничного круговорота и подарит состояние отдыха.

Теперь научимся правильному дыханию.

1.2. "Правильное дыхание". Правильным называют диафрагмальное, или брюшное дыхание, при котором в легкие попадает большее количество воздуха, и внутренние органы эффективнее насыщаются кислородом. Это активизирует обмен веществ, усиливает циркуляцию крови. В результате в организме начинаются процессы самообновления и омоложения. Наберите воздух и опустите его в область диафрагмы. (*Пауза*). На каждом вдохе мысленно повторяйте: "Я хорошо себя чувствую", на выдохе "Все мои проблемы отходят...", на задержке, в промежутках между вдохами и выдохами: "Я полностью здоров". После нескольких минут этого упражнения вы ощутите облегчение и успокоение. (*Пауза*). Вы можете составить свои формулировки относительно любой болезни и проблемы и использовать их в сочетании с дыханием. Например, если у вас болит сердце, вы можете повторить такие формулы: вдох – "Я хорошо себя чувствую", выдох – "Сердечная боль отходит", задержка – "Мое сердце абсолютно здоровое".

Теперь мы переходим к аутогенной тренировке.

1.3. Аутогенная тренировка. *Цель:* релаксация благодаря концентрации. *Инструкция:* «Сядьте удобно, можете закрыть глаза. Сосредоточьтесь на следующих формулах, повторяйте их мысленно, концентрируясь на ощущениях.

Я спокоен. Я совершенно спокоен (*пауза*).

Правая рука наливается приятным теплом и тяжестью (*пауза*). Я совершенно спокоен.

Левая рука наливается приятным теплом и тяжестью (*пауза*). Я совершенно спокоен.

Обе руки наливаются приятным теплом и тяжестью (*пауза*). Я совершенно спокоен.

Обе ноги наливаются приятным теплом и тяжестью (*пауза*). Я совершенно спокоен.

Все мое тело наливается приятным теплом и тяжестью (*пауза*). Я совершенно спокоен.

Мой лоб прохладный (*пауза*). Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Останьтесь еще немного в этом состоянии приятной расслабленности (*пауза*).

Теперь для возвращения к действительности медленно сделайте два-три глубоких вдоха, сильно потянитесь и откройте глаза. Может быть, с первого раза Вы не почувствуете интенсивного тепла, но при регулярных занятиях этот эффект проявится.

1.4. Антистрессовая релаксация. 1. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдох делайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. (*Пауза*). Теперь отдохните. (*Пауза 20 секунд*).

2. Волевыми усилиями напрягайте отдельные мышцы рук, ног, лица. Напряжение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. (*Пауза*). Так же пройдите по всему телу. Внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отстранитесь от всего, ни о чем не думайте. (*Пауза*).

3. Представьте себе ощущение расслабления, которое пронизывает вас от пальцев ног через икра, бедра, туловище к голове. (*Пауза*). Повторяйте о себе: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не беспокоит". (*Пауза*).

4. Вообразите себе, что ощущение расслабления проникает во все части вашего тела. (*Пауза*). Ощутите, что ваши плечи, шея, мышцы лица расслаблены. Наслаждайтесь этим ощущением. (*Пауза 30 секунд*).

5. Сосчитайте до десяти, мысленно говоря себе, что ваши мышцы все больше расслабляются. Насладитесь состоянием расслабленности. (*Пауза*).

6. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Скажите себе: "Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. (*Пауза*).

Данное упражнение рекомендуют выполнять 2-3 раза в неделю.

Занятие 24. САМОРАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ. *Цель:* обретение практических навыков преодоления стресса. *Задачи:* 1. Осознание методов борьбы со стрессом. 2. Развитие навыков саморегуляции. 3. Апробация форм поведения в стрессовой ситуации (самоконтроля, преодоления сложных ситуаций).

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (90 МИН.): 1. Диспут: "Конструктивное преодоление стресса" (15 мин.). 2. Упражнение "Тряпичная кукла и солдат" (5 мин.). 3. Упражнение "Пережатия напряжений" (5 мин.). 4. Упражнение: "Напряжение – расслабление" (7 мин.). 5. Упражнение "Энергизатор" (5 мин.). 6. Упражнение "Лед и огонь" (8 мин.). 7. Игра "Что? Где? Когда?" (5 мин.). 8. Ролевая игра "Фрустрационная толерантность" (20 мин.). 9. Рефлексия (10 мин.).

1. **Диспут: Конструктивное преодоление стресса.** *Цель:* осознание значения стрессоустойчивости для личностного развития, поиск возможных путей разрешения стрессовой ситуации. *Инструкция.* «Сейчас каждый из вас вкратце опишет на листке бумаги какую-либо стрессовую или конфликтную ситуацию (допускается анонимность)». Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше советов по ее разрешению. В ходе обсуждения необходимо создать условия для осознания своей позиции в выборе способов преодоления стресса. Например, человек, столкнувшийся с агрессивностью своих ровесников, может изменить свое поведение, которое стало причиной конфликта, или отношение к происходящему; может обратиться за помощью и повлиять на их поведение посредством других людей; может поменять учебное заведение, а может гнать прочь все тревожные мысли, не замечая нарастающей агрессивности. Он может развить в себе такие способности, которые вызовут уважение окружающих, но для этого необходимо время. Какой из способов поведения конструктивный? Это зависит от конкретных ситуативных обстоятельств. Блокированная потребность может привести к еще большему стрессу. Если выбранный путь не привел к успеху, значит он неконструктивен. Необходимо обсудить практические жизненные ситуации, которые показывают, что отсутствие стресса в некоторых случаях может также препятствовать конструктивной активности.

2. **Упражнение «Тряпичная кукла и солдат».** *Цель:* развитие саморегуляции. *Инструкция:* «Упражнение выполняется в парах. Сначала один участник выпрямля-

ется и вытягивается в струнку, как солдат, застывая в этой позе. Второй участник убеждается в том, что он «одеревенел» и дает команду расслабиться, став, таким же, как тряпичная кукла. Можно поболтать руками «тряпичной куклы». Повторите упражнение 2-3 раза. Затем участники меняются местами».

3. Упражнение «Пережат напряжения». *Цель:* развитие саморегуляции. *Инструкция:* «Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую. Затем, постепенно расслабляя эту руку, полностью перевести напряжение на левую ногу, поясницу».

4. Упражнение : «Напряжение – расслабление». *Цель:* знакомство с мышечными зажимами. *Инструкция:* «Упражнение выполняется стоя. Все участники встают прямо и сосредотачивают свое внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд нужно напряжение сбросить, руку ослабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей. Данное упражнение может выполняться на уроках после выполнения контрольных работ или по окончании урока. Существуют определенные способы мышечной релаксации. Упражнения выполняются в строгой последовательности: 1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук (5 с). 2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки движениями вверх-вниз (5 с). 3. Часто постучите пальчиками по макушке головы (5 с). 4. Сожмите одну руку в кулак; энергично поглаживайте им внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).

5. Упражнение «Энергизатор» помогает расслабиться. *Инструкция:* «Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

6. Упражнение "Лед и огонь". *Цель:* демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под влиянием воображения, развитие самоконтроля. Участники сидят по кругу. Из группы выбираются в качестве экспертов 1-2 участника. *Инструкция:* «Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Дыхание ровное, спокойное. Положите руки на колени ладонями вверх. На протяжении минуты представляйте себе, что в одной руке у вас находится горячий печенный картофель, а в другой лед (тренер дает одну минуту). После этого эксперты пробуют на прикосновение ладони участников, стараясь по их температуре определить, в какой руке те воображали горячий картофель, а в который – лед». Обычно это удастся сделать с достаточно большой точностью, так как температура ладоней действительно различается. Далее идет обсуждение. Наши представления часто воплощаются в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно изменяется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к тому или к другому. Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно четко представлять себе то, чего хочешь достичь.

7. Игра «Что? Где? Когда?». *Цель:* развития стрессоустойчивости. *Инструкция:* «Интеллектуальный метод развития стрессоустойчивости широко известен как

игра «Что? Где? Когда?». Суть в том, что человек должен выполнить задачу в условиях мощного стресса (лимит времени, нервозность, крики членов команды). В таких условиях нелегко выбрать правильный ответ. Но это и есть тренировка навыка умственной работы при внешних помехах в условиях стресса. Сейчас мы проведем игру с тем, чтоб вы почувствовали как можно эффективно противостоять стрессу. Выберем команду из 5 человек, капитана команды, который будет руководить обсуждением. Остальные участники во время работы команды должны ей всячески мешать: разговаривать, выкрикивать слова, звать членов команды по имени, сбивать с правильного пути. Задача команды: не обращая внимания на помехи, за 1 минуту нужно решить задачу: как изготовить *стеклянный цилиндрический фильтр высотой 1,5 метра и диаметром 0,5 метра?* Диаметр отверстий фильтра 5 мм». (Правильный ответ: собрать в «пучок» большое количество стеклянных трубочек длиной 1,5 метра и диаметром 5 мм – получится цилиндр с продольными отверстиями в 5 мм).

8. Ролевая игра «Фрустрационная толерантность». *Цель:* осознание типов реагирования в ситуации стресса. *Инструкция.* «Вам предлагаются стрессовые ситуации, которые мы проиграем несколько раз, чтобы определить способы их наиболее эффективного разрешения путем мобилизации стрессоустойчивости».

Стрессовые ситуации: 1. По дороге на вокзал поломалось такси. Водитель говорит: «Как обидно, что моя машина сломалась, и из-за этого Вы опоздали на поезд».

2. Вы договорились с другом сходить на очень важную для Вас деловую встречу. Друг должен принести документы, необходимые для заключения сделки. В последний момент он позвонил и сказал: «Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать не смогу».

3. Родители уехали отдыхать на море. Вы вместе с братом вечером вернулись домой, и около самой квартиры вдруг обнаружилось, что Вы потеряли ключи. Разгневанный брат говорит: «Как нарочно теперь ты потерял ключи! У меня дубликата нет!»

4. К студентке подходит знакомая и говорит: «С однокурсницей, которую ты вчера оскорбила, произошел несчастный случай, она теперь лежит в больнице».

Каждая ситуация проигрывается, обговаривается: какой тип реакции продемонстрировал участник игры? Какие еще возможны варианты? Какие из них несут в себе конструктивную активность? Ситуация проигрывается еще раз в оптимальном варианте.

9. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях, чувствах, о том, что дало им это занятие.

Домашнее задание: сочинение "Герой нашего времени". *Цель:* "кристаллизация" опыта гармонизации характера. Люди в своих желаниях очень похожи друг на друга. Все мы любим поесть, поспать, посмотреть интересный фильм или почитать интересную книгу, пообщаться с интересным человеком и т.д. Почему же с возрастом в своих достижениях люди все больше начинают различаться? Ваша задача: написать сочинение, главным героем которого являетесь вы?

1. Придумайте название сочинения. Например: «Образ современного менеджера среднего звена в романе Иванова "Герой нашего времени"».

2. "Вспомните" что же этот Иванов написал в своем романе (на самом деле его роман – это ваша жизнь в своих реальных обстоятельствах).

3. Составьте план сочинения. Желательно, чтобы в этом плане присутствовало 3-7 основных тезисов. Обязательно отведите хотя бы 1-2 тезиса на выявление индивидуальности главного героя ("Самобытный внутренний мир главного героя").

4. Напишите сочинение. Постарайтесь думать про себя (главного героя) в третьем лице. Это поможет быть более объективным. Напоследок прочитайте сочинение.

Занятие 25. УРОКИ МУДРОСТИ. *Цель:* . *Задачи:* 1. Систематизация знаний. 2. Психодиагностика черт характера, интерпретация результатов. 3. Анализ изменений в своем характере. 4. Подведение итогов психологической работы. 5. Рефлексия полученного опыта.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (10 мин.). 1. Уроки мудрости. 2. **ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** (70 мин.): Психодиагностика по методике "Структура и содержание характера". 3. Рефлексия (10 мин.).

Наш курс подошел к концу. Но это не значит, что гармонизация характера каждого из нас завершилась. Как говорят мудрецы, совершенству нет предела. Поэтому стремиться к совершенству и гармонизировать себя нужно всю жизнь. За время наших занятий вы получили знания о принципах и психологических методах работы над собой. Теперь слово за каждым из вас: от того, насколько вы захотите использовать эти знания в жизни зависит степень гармоничности вашего характера и, соответственно, гармоничность отношений с людьми. Сейчас я зачитаю вам краткие выдержки духовной мудрости, на которые нужно опираться в дальнейшей работе над собой.

1. Мы все учимся в школе под названием Жизнь. Каждый человек и каждое событие – твой Универсальный Учитель.

2. Неудачи – неотъемлемая часть успеха. Каждый промах можно проанализировать и обратить в новый успех!

3. Другие люди – всего лишь твое отражение. Внешние проблемы – точное отражение твоего внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир – внешний мир так же изменится для тебя.

4. Боль – это способ, который Вселенная использует, чтобы привлечь твое внимание. Если душе или телу больно – это сигнал, что пора что-то менять!

5. Урок жизни будет повторяться в разнообразных формах, пока не будет усвоен полностью. Если не усвоишь легкие Уроки, они станут труднее.

6. Ты поймешь, что урок усвоен, когда твое поведение изменится. Мудрость достигается практикой. Немного чего-то лучше, чем много ничего.

7. Жизнь мастерит раму, а картину пишешь ты. Если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя ее напишут другие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Самопознание: Психодиагностика черт характера по методике "Структура и содержание характера" (вторичный срез) с интерпретацией результатов. *Цель:* самопознание своего характера. *Инструкция:* Оцените по 3-х балльной шкале степень своего согласия с каждым утверждением: (0 – не согласен, 1 – не уверен, 2 – согласен). Оценивайте свой характер и свое поведение, которое было свойственно вам **НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА**. Старайтесь как можно реже использовать ответ "не уверен" (см. опросник с. 42-45).

После проведения опросника психолог объясняет участникам, как подсчитывать баллы по каждой шкале черт характера (суммы баллов по горизонтали). Участники самостоятельно подсчитывают свои результаты. Во время подсчета результатов психолог раздает всем анкеты с 1-го занятия с уже подсчитанными результатами. Таким образом, участники получают возможность не только узнать об уровне развития всех своих черт характера, но и увидеть психологические изменения, которые произошли с ними за время овладения навыками гармонизации характера. Анализ изменений в своем характере, которые произошли по сравнению с 1-м занятием, как правило, показывает позитивную динамику гармоничности характера (возрастание показателей по позитивным чертам и снижение по негативным).

3. Рефлексия. Участники по кругу высказываются о своих впечатлениях относительно результатов тестирования.

Домашнее задание: написать план гармоничного личностного развития, который поможет вам сбросить ненужный багаж негативных черт и станет указателем дальнейшего пути гармонизации характера.

Занятие 26 (заключительное). РЕФЛЕКСИЯ ПОЛУЧЕННОГО ОПЫТА.

Цель: обобщение полученных знаний и опыта. *Задачи:* 1. Проверка и контроль знаний по содержанию спецкурса. 2. Рефлексия полученного опыта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 1. Письменный зачет (45 мин.). 2. Рефлексивное упражнение "Последняя встреча" (45 мин.).

1. Письменный зачет. Ведущий раздает участникам билеты, содержащие 3 вопроса по всему курсу «Гармонизация характера личности в юношеском возрасте». Время на подготовку и написание ответов – 45 минут. Листки с ответами участники сдают ведущему для проверки и аттестации.

Вопросы для письменного зачета скомпонованы в отдельные билеты. Каждый билет содержит 2 теоретических вопроса и 1 творческо-практический. Далее представлен общий список вопросов (обычным шрифтом обозначены теоретические вопросы, а курсивом выделены творческо-практические вопросы).

ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ

1. В чем проявляется дисгармоничность характера личности?
2. Какие существуют признаки гармоничного характера личности?
3. Зачем человек должен гармонизировать свой характер?
4. *Приведите примеры, когда дисгармонии характера создавали вам психологические проблемы.*
5. Дайте определение понятия «характер». Что является основой формирования характера?
6. Отношения личности к себе, к людям, к Богу, к миру в целом как основа ее характера.
7. В чем проявляются нравственные отношения человека (к себе, к другим, к Богу, к делу)?
8. *Как лично Вы лично работаете над самовоспитанием нравственных отношений?*
9. Как понимали "Гармонию" древнегреческие философы? Что такое "гармоничный характер"?
10. В чем заключается процесс гармонизации характера?
11. Назовите критерии гармоничности характера человека.
12. *Каким критериям гармоничности соответствует Ваш характер, а каким не соответствует?*
13. Психологические признаки дисгармоний характера.

14. В чем заключается психологический механизм развития дисгармоний характера?
15. Назовите типы характерологических дисгармоний.
16. *Каким образом Вы развиваете свою духовно-нравственную саморегуляцию?*
17. Опишите структуру гармоничной личности.
18. Назовите и опишите психологические механизмы гармонизации характера.
19. Охарактеризуйте принципы интернальности и "психоэлевации"
20. *Как Вы понимаете принцип позитивности? Как используете его в своей жизни?*
21. Охарактеризуйте понятие: "мораль", "нравственность", "нравственное чувство", "нравственный закон", "совесть".
22. Что Вы знаете о святоотеческом учении о страстях и нравственных добродетелях?
23. Чем угрожает человеку блуд?
24. *Какие методы Вы предлагаете для противостояния соблазнам чревоугодия или блуда?*
25. Как Вы понимаете страсть сребролюбия и добродетель милосердия.
26. Какие Вы знаете духовные, психологические и физические методы борьбы с состояниями печали, уныния.
27. Какие проявления имеют страсти гордыни, тщеславия? Как с ними бороться?
28. *Какие методы Вы используете для противостояния гневу, осуждениям? Каковы результаты?*

ВТОРОЙ МОДУЛЬ

29. Как бороться с лживостью, чтобы стать честным человеком?
30. Что такое экстернальность, чем она вредна, и как надо ее перевоспитывать?
31. Какие Вы знаете методы преодоления эгоизма?
32. *Каким образом Вы занимаетесь самовоспитанием духовно-нравственных черт характера (каких именно)?*
33. Что такое позитивное мышление и как его развивать?
34. Что такое ригидность (ее проявления) и как ее преодолевать?
35. Как Вы понимаете дихотомичность интеллектуально-креативных черт: педантичность – толерантность, конформность – принципиальность.
36. Приведите примеры борьбы с негативными мыслями из личного опыта.
37. Дайте определение понятий "эмоции", "чувства", "аффекты", "эмоциональный интеллект".
38. Как Вы понимаете дихотомичность эмоциональных черт: эмоциональная лабильность – эмоциональная устойчивость, тревожность – уверенность.
39. Что помогает преодолеть такую черту как пессимистичность и стать оптимистом?
40. *Опишите свой практический опыт относительно развития эмоционального интеллекта: управления своими эмоциями, понимания чувств других людей.*
41. Что такое нравственное общение, нравственно-коммуникативные качества?
42. Какие черты характера помогают общению и какие препятствуют ему.
43. Как Вы понимаете дихотомичность коммуникативных черт агрессивность – доброжелательность, индивидуалистичность – эмпатия.
44. Какие способы преодоления демонстративности и эгоцентризма Вы знаете?
45. *Опишите свой практический опыт относительно использования метода "Я-сообщений".*
46. *Опишите свой практический опыт (удачный или неудачный) относительно неотзеркаливания негативных эмоций.*
47. *Опишите свой практический опыт гармоничного решения межличностных конфликтов.*

48. Что означает понятие "сила воли" и как ее развивать?
49. Опишите этапы волевого действия.
50. Как Вы понимаете дихотомичность волевых черт: слабОВОлие – организованность
импульсивность – терпеливость.
51. *Какие методы развития самоконтроля Вы можете предложить, чтобы научиться руководить собственными чувствами?*
52. *Какие методы развития волевых качеств Вы используете в жизни? Каковы результаты?*
53. *Что помогает Вам мобилизовать волю в решении сложных ситуаций (приведите примеры).*
54. Какие Вы знаете методы профилактики и развития стрессоустойчивости?
55. Что такое невротичность и как с ней бороться?
56. Какие существуют реакции личности в ситуациях стресса? Какие из них конструктивны, а какие – нет?
57. Какие правила здорового образа жизни способствуют гармонизации характера?
58. *Какие методы саморегуляции Вы применяете в стрессовых ситуациях?*
59. *Опишите свой практический опыт реагирования в стрессовой ситуации. Был ли он конструктивным?*
60. *Какие средства самообновления после стресса Вы применяете в своей жизни?*

2. Рефлексивное упражнение "Последняя встреча". *Цель:* рефлексия полученного опыта, определение планов относительно дальнейшей гармонизации собственного характера. *Инструкция:* «Вы прослушали курс по гармонизации характера. Сегодня у нас заключительное занятие. Давайте подведем итоги: что дали каждому из вас эти занятия? Какой полезный опыт был получен? Все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Расскажите о своих мыслях, чувствах. Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь"».

Участники по кругу высказываются о своем состоянии, мыслях чувствах, о том, что дал им этот спецкурс.

ГЛОССАРИЙ

Характер – динамическое психическое образование, структура устойчивых личностных тенденций, обусловленных системой отношений личности к себе, к другим людям, к Богу, к ситуациям, к миру в целом, которые определяют устойчивые формы поведения.

Черты характера – это устойчивые формы реагирования или поведения. Каждая черта выражает определенное отношение человека к миру и формируется в результате многообразной реализации этого отношения в поступках. Т.е., черты характера – это навыки проявления собственных отношений тем или иным способом. Черты характера проявляются в проблемных ситуациях выбора. Народная мудрость гласит, что существует закономерность: поступок – привычка – характер – судьба.

Гармония личности проявляется в согласованности ее ума, воли и чувств, что обусловлено наличием личностного стержня и определяет целостность характера, его духовно-нравственную силу, согласованность черт, логичность и последовательность поступков человека, конструктивность его взаимоотношений.

Гармоничный характер представляет собой целостную структуру черт, где каж-

дая черта выражает определенное нравственное отношение человека к действительности. Гармоничный характер отличается согласованностью черт и умеренностью их проявления, что обеспечивает духовно-нравственную саморегуляцию и определяет уравновешенность, нравственную силу личностных проявлений, мирное состояние души и конструктивность взаимоотношений человека. Показателями гармоничности характера выступают характеристики, которые отражают степень согласованности системы черт. Критерии гармоничности располагаются по осям: нравственная воспитанность – невоспитанность; целостность – противоречивость характера; уравновешенность – неуравновешенность; сила – слабость; мягкость – жесткость характера. Критерием гармоничного характера являются отношения к другому человеку как к самоценности, что определяет способность личности к искренней любви и самоотдаче.

Основой гармоничного характера выступают *нравственные отношения* человека к людям, к себе, к Богу, к природе, к делу, к ситуациям, к жизни в целом. Нравственные отношения – это всегда позитив, внимание, доброжелательность к тем, на кого они направлены. Нравственное отношение к людям – это внимательность, уважение, любовь, альтруизм; к себе – это скромность, самокритичность, чувство достоинства и самоуважения; к Богу – это доверие, любовь; к вещам и природе – это аккуратность, ответственность за экологию; к делу – это трудолюбие, креативность, целеустремленность, к ситуациям – спокойно и позитивно воспринимать каждую ситуацию, обретая уроки мудрости из жизни.

Духовно-нравственная саморегуляция – способность личности управлять своими эмоциями, действиями и поведением, руководствуясь духовно-нравственными принципами: сохранения мира, любви, взаимоуважения. Духовно-нравственная саморегуляция имеет 2 уровня развития: произвольная и непроизвольная – когда усвоенные нравственные принципы, обогащаясь переживаниями радости от осуществления добрых дел, становятся мотивами поведения.

Дисгармоничный характер – комплекс противоречивых, дисгармоничных черт, вызывающих состояние психологического дискомфорта и нарушающих взаимоотношения личности с окружающими. Основой развития дисгармоний характера является нарушение духовно-нравственной саморегуляции (неспособность к контролю собственных эмоций и поведения), что способствует неуравновешенности, противоречивости, слабости характера. Это связано с дефицитом нравственности и самоконтроля. Дефицит нравственности проявляется комплексом дисгармоничных черт: эгоцентризмом, гордостью, безответственностью. Эмоциональные расстройства выражаются в раздражительности, гневливости, эмоциональной лабильности, неспособности к проявлению духовных чувств (сострадания, заботы, любви). Волевые дисгармонии проявляются в слабости, отсутствии самоконтроля, неумении противостоять соблазнам. Психологические проблемы являются свидетельством внутриличностного разлада, противоречивости характера, что является показателем его дисгармоничности.

Невротический характер – это совокупность устойчивых невротических тенденций (невротических симптомов, нарушение эмоционального равновесия и значимых отношений с окружающими), которые воспринимаются человеком как черты

собственной личности и обусловлены искажением системы отношений человека к миру. Невротическими симптомами выступают такие черты как: тревожность, нетерпеливость, раздражительность, эгоцентризм и другие.

Гармонизация характера является процессом согласования его подструктур, наполнение их духовно-нравственным содержанием, развитие позитивных качеств с целью контроль над негативными личностными проявлениями. Основной задачей гармонизации характера является развитие духовно-нравственной саморегуляции – способности управлять своими эмоциями и действиями, руководствуясь нравственными принципами: сохранения мира, любви, взаимоуважения; формирование нравственных отношений к себе, к другим людям, к Богу, к окружающему миру, следование принципам умеренности и позитивности во всех жизненных проявлениях с целью формирования целостной структуры сильного, уравновешенного, нравственного характера. Занимаясь духовно-нравственным саморазвитием, человек гармонизирует не только свой характер, а и собственную личность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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.psyarticles.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. 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.html
6. Гурджиев Г.И. Вестник грядущего добра / Г. Гурджиев. – СПб.: Изд. Чернышева, 1993. –125 с.
7. Давыденко В. Основные начала религиозно-нравственного воспитания / В. Давыденко // Изд. 2. – Харьков, 1905. – 194 с.
8. Кант И. О характере как направлении мыслей / И. Кант // Психология личности. – Г.: Из МГУ, 1982.
9. Карвасарский Б.Д. Неврозы: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1990. – 572 с.
10. Ковалев В.В. Патохарактерологичне формирование личности – Психиатрия детского возраста /Посольство медицины – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medicus.ru/psychiatry/spec/?cont=nozarticle&art_id=3836
11. Лексиконы психиатрии ВОЗ: Пер. с англ. / Под общ. ред. В.Б.Позняка. – К. Сфера, 2001. – 390 с.
12. Левитов Н. Д. Психология характера / Н.Д. Левитов. Изд. 3. – М., "Просвещение", 1969.
13. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 208 с.
14. 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.
15. Менделевич В.Д., Соловьёва С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: «МЕДпресс-информ», 2002. – 607 с.
16. Михайлов А. Из истории характера // Человек и культура: Индивидуальность в истории культуры. - Г., 1990. – С. 43-72.
17. Мир словарей – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mirslovari.com/content_psy/nevroticheskij-xarakter-26043.html
18. Морозов Г.В. Психогенные патологические формирования личности. Руководство по психиатрии / Посольство медицины // Психиатрия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medicus.ru/psychiatry/spec/?cont=article&art_id=2461
19. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избр. психол. Труды. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1995. – 356 с.
20. Национальная психологическая энциклопедия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/881/word/%CD%C5%C2%D0%CE%D2%C8%D7>
21. Невроз. Психоз. Пограничное расстройство. Невротический характер – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.neurosis.psy4.ru/neurchar.htm>
22. Невротические расстройства – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medkarta.com/?cat=article&id=22723>

23. Невротические симптомы. Природа невротических симптомов / психологическая помощь – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psystatus.ru/article.php?id=298>
24. 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>
25. 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>
26. Патохарактерологічні реакції дитячого і підліткового віку / medicalplanet / Психологія– [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medicalplanet.su/psixologia/93.html>
27. Патохарактерологічний тип девіантного поведіння / Зависимости – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://narko-zavisimost.narod.ru/patoharakterologicheskii_tip_deviantnogo_povedeniya/
28. Пограничное расстройство личности. Библиотека «Психиатрия и неврология» / Институт психотерапии и клинической психологии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2054>
29. Психология индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Ю.Б Гиппенрейтер, В.Я.Романова.– М: Изд-во МГУ, 1982. – 320 с.
30. 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.
31. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / учебное пособие / Е.И. Рогов – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
32. 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>
33. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
34. Система психических свойств личности темперамент, способности, характер – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yurist-online.com/uslugi/yuristam/literatura/deont/14.php>
35. Словарь культуры – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rudnewslovar.narod.ru/n1.htm>
36. Соотношение понятий темперамент, характер, личность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylist.net/difpsi/sootnoh.htm>
37. Социопсихическая подструктура личности. Характер. Часть 3 / Психология личности. Глоссарий – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psycho-personal.kiev.ua/actualno/Sociopsihicheskaya-podstryktyra-lichnosti...>
38. Структура характера – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spb-tei.ru/2005/08/17/struktura-kharaktera>.
39. 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.
40. Франкл В.Е. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. – СПб.: Речь, 2001. – 232 с.
41. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм: Пер с нем., англ. – Г.: Республика, 1994. - 447 с.
42. Характер, его строение и формирование. Характер и личность– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.follow.ru/article/77>
43. Характер в структуре личности / А.Я. Психология – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/articles/cmmn/cmmn7>
44. Характер / Википедия. Сводная энциклопедия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
45. 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.
46. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
47. Шнайдер К. Клиническая психопатология. – К.: Сфера, 1999. – 236 с.