

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ

***НАТАЛІЯ ПАВЛИК***

**НАВЧАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦКУРС:  
«ГАРМОНІЗАЦІЯ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ  
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

**КИЇВ**  
**Видавництво «ЛОГОС»**  
**2013**

УДК 159.9.07: 159.3: 378

ББК 88.5: 74.58

П 12

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України  
(протокол № 9 від 28 жовтня 2013 р.)*

**Рецензенти:**

- М. В. Бастун,** кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України;
- А. В. Алексєєва,** кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії професійної орієнтації незайнятого населення Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України.

**Павлик, Н. В.**

- П 12 **Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці:** метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. – 108 с. – Бібліогр.: с. 108.

**Інноваційний навчально-психологічний спецкурс спрямований на гармонізацію характеру сучасних старшокласників та студентів шляхом формування моральних ставлень, позитивного мислення, позитивних почуттів, здобуття навичок моральної поведінки. Методологія спецкурсу гармонізації характеру ґрунтується на засадах християнської антропології.**

**Спецкурс поєднує такі форми психологічної роботи як лекції, дискусії, психотренінг, рольові ігри. Методичні рекомендації призначені для практичних психологів та педагогів для роботи з учнівською молоддю.**

УДК 159.9.07: 159.3: 378

© Павлик Н.В., 2013

## ЗМІСТ

№ заняття	Пояснювальна записка.....	3
	<b>МОДУЛЬ I: ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ</b>	6
1	Вступ до курсу «Гармонізація характеру».....	6
2	Знайомство з групою: самопрезентація характерів.....	14
3	Характер особистості. Критерії гармонійного характеру.....	15
4	Моральні ставлення людини – основа її гармонійного характеру .....	20
5	Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини.....	21
6	Розвиток психологічних механізмів гармонізації характеру.....	26
7	Християнська антропологія: дух, душа, тіло.....	28
8	Актуалізація у поведінці принципів гармонізації характеру.....	32
9	Християнська антропологія: вчення про тілесні пристрасті та моральні чесноти	34
10	Духовно-моральне самовдосконалення.....	40
11	Християнська антропологія: душевні пристрасті й моральні чесноти.....	42
12	Боротьба з пристрастями. Розвиток моральних чеснот.....	47
	<b>МОДУЛЬ II: ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ХАРАКТЕРУ</b>	49
13	Гармонізація компонентів характеру: духовно-моральний компонент.....	49
14	Саморозвиток духовно-моральних якостей.....	55
15	Гармонізація компонентів структури характеру: інтелектуально-креативний компонент	57
16	Саморозвиток інтелектуально-креативних якостей.....	64
17	Гармонізація компонентів структури характеру: емоційний компонент.....	66
18	Саморозвиток емоційно-позитивних якостей.....	72
19	Гармонізація компонентів структури характеру: комунікативний компонент.....	74
20	Саморозвиток морально-комунікативних якостей.....	80
21	Гармонізація компонентів структури характеру: вольовий компонент.....	83
22	Саморозвиток морально-вольових якостей.....	91
23	Гармонізація компонентів структури характеру: психосоматичний компонент.....	93
24	Саморозвиток стресостійкості.....	100
25	Уроки мудрості.....	103
26	Рефлексія отриманого досвіду. Питання до заліку.....	104
	Глосарій .....	106
	Список використаних джерел.....	108

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтерес до проблеми гармонізації характеру особистості починається з праць давньогрецьких філософів Платона, Теофраста й Гіппократа, які вважають, що характер визначає долю людини. Актуальність вивчення характеру особистості в юнацькому віці зумовлена необхідністю своєчасного попередження розвитку характерологічних дисгармоній у юнаків та дівчат. Тому важливим завданням сучасної психології є своєчасна профілактика дисгармонійного характеру молоді. Характерологічний розвиток, спрямований на свідому побудову власного характеру, стає невід'ємною особистісного частиною становлення юнацтва. Здоровий розвиток особистості визначається наявністю духовно-моральної спрямованості, що зумовлює формування цілісної структури характеру. Сучасна молодь відрізняється від попередніх поколінь високим розвитком інтелекту, інформаційної обізнаності при відсутності знань духовного змісту. Сьогодні в умовах загального падіння моральності в суспільстві, розмитості ідеалів, порушенні інституту шлюбу людина змушена шукати форми взаємодії з навколишнім світом. Але втрата духовно-морального підґрунтя, панування духу корисливості, пристосування до морально-патогенних умов сучасної культури викликає розвиток дисгармоній характеру. Це призводить до вступу в самотійне життя інфантильних, духовно-незрілих молодих людей. Емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, душевний смуток, слабовілля, суперечливість поведінки є показниками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем людини. Все це зумовлює актуальність вирішення проблеми гармонізації характеру молоді шляхом створення психологічних умов духовно-морального оздоровлення особистості.

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

Проблема гармонізації характеру знаходиться на межі філософії, психології, психотерапії, духовних повчань та мистецтва (естетики, акторської майстерності). Засвоєння та синтез цих знань сприяє формуванню гармонійного світогляду.

Методологічним підходом до гармонізації характеру є духовно моральний,

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

*Метою* спецкурсу є набуття практичних навичок свідомого самовиховання й гармонізації свого характеру шляхом духовно-морального самоудосконалення, засвоєння духовно-моральних принципів, розвитку позитивного мислення. *Завдання*

спецкурсу: 1. Актуалізація психологічних знань, розвиток здатності до самопізнання. 2. Усвідомлення зв'язку між особистісними проблемами й наявністю дисгармоній характеру. 3. Формування мотивації до духовно-морального самовдосконалення, з метою гармонізації характеру. 4. Розвиток здатності до самопізнання, рефлексії своїх рис. 5. Усвідомлення дихотомічності позитивних і негативних рис характеру. 6. Розвиток совісті, відповідальності, здатності до морального вибору, до свідомого визнання своїх помилок. 7. Формування позитивного мислення, позитивних почуттів. 10. Розвиток духовно-моральної саморегуляції. 11. Набуття досвіду самовиховання характеру (розвиток позитивних рис, апробація форм моральної поведінки). 12. Систематизація знань, рефлексія отриманого досвіду. Спецкурс поєднує такі форми психологічної роботи як лекції, дискусії, психотренінг, рольові ігри. Домашні завдання мають творчий характер.

Спецкурс включає 26 занять по 2 академічні години (всього 52 академічних години) і складається з двох модулів. Заняття бажано проводити 2 рази на тиждень (одна теоретична і одна практична навчальні пари) протягом семестру або 1 навчальна пара на тиждень протягом навчального року.

Перший модуль "*Духовно-моральні основи гармонізації характеру*" складають 12 занять по дві академічні години (всього 24 академічні години). До складу першого модуля входять 6 тематичних занять по 4 академічні години. Кожна тема містить по 2 навчальні пари (теоретичне і психотренінгове заняття). Перше заняття включає лекційний матеріал (70 хвилин) і практичну роботу з його засвоєння (20 хвилин). Друге заняття (90 хвилин) являє собою психотренінг: самоаналіз, рольові ігри, дискусії. Теоретичні заняття можуть проводитися у великих групах (по 20-50 осіб), а психотренінгові – у підгрупах (по 10-15 осіб). Змістова послідовність курсу побудована по такій логіці: вступні заняття № 1-2 мають на меті ознайомлення слухачів зі змістом курсу, формування мотивації гармонізації власного характеру, знайомство з групою; заняття № 3-6 присвячені розкриттю предмета курсу: понять "характер", "гармонія", "гармонійний характер", "дисгармонії характеру"; заняття № 7-12 розкривають сутність християнської антропології як методологічної основи гармонізації характеру: ієрархічної структури особистості: дух, душа, тіло; розвитку моральності як головного принципу гармонізації характеру. Після цього блоку занять можна провести проміжний залік (питання до заліків – наприкінці курсу).

Другий модуль "*Гармонізація компонентів характеру*" становлять 14 занять по дві академічні години (всього 28 академічних годин). До складу другого модуля входять 6 тематичних занять по 2 навчальні пари (теоретичні заняття – у великих групах та психотренінгові, що проводиться у малих підгрупах), 1 психодіагностична пара й 1 навчальна пара, що містить письмовий залік (1 академічна година) і заключно-рефлексивну частину (1 академічна година). Змістова послідовність другого модуля побудована по такій логіці: заняття № 13-24 присвячені послідовному розвитку

кожного компоненту характеру; заняття № 25 дає можливість слухачам систематизувати набуті знання й відстежити динаміку показників свого характеру порівняно з початком курсу. Заняття 26 (залікове) – допомагає відрефлексувати отриманий досвід.

В умовах загальноосвітніх навчальних закладів спецкурс на модулі можна не розбивати, а наприкінці курсу (за необхідністю) провести підсумковий залік.

## **МОДУЛЬ I: ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ**

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

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

Ми починаємо вивчати психологічний спецкурс «Гармонізація характеру особистості». Багато людей мають у житті психологічні проблеми: непорозуміння у відносинах, тривалі конфлікти, стани хронічної тривожності, образ тощо. Найчастіше люди намагаються вирішувати свої проблеми шляхом усунення зі свого шляху факторів психологічного дискомфорту або інших людей, але при цьому не розуміють, що корінь усіх проблем лежить у дисгармонійності характеру самої людини. Насправді психологічні проблеми людини – це лише наслідок дисгармонійності її характеру, що проявляється у емоційній неврівноваженості, дратівливості, агресивності, слабволлі, суперечливості поведінки.

Ознаками гармонійного характеру людини є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, що виражається в таких рисах як урівноваженість, сила характеру в сполученні з добротою, відповідальністю, толерантністю та іншими моральними якостями. Перебуваючи у рівному, мирному стані, людина здатна оптимально жити, працювати, творити добро, спілкуватися із ближніми. Але досягти внутрішнього миру й гармонії не так просто. Наш характер, як система стійких позитивних і негативних звичок, постійно спрямовує нашу поведінку у бік звичних стереотипів. Наприклад, у конфлікті людині легше звинуватити суперника, ніж спробувати самій виправити ситуацію. У цьому проявляються такі риси характеру як егоїзм і безвідповідальність.

Для того, щоб наше спілкування було гармонійним, людина має додавати

свідомі зусилля з *самоперевиховання* негативних рис характеру в позитивні. Адже духовні закони такі, що людина може змінити місце роботи, розвестися із чоловіком, переїхати в іншу країну, але власна дратівливість, нетерплячість, заздрість та інші негативні якості однаково принесуть їй конфлікти й неприємності. Іншими словами, людина не може позбутися своєї дисгармонійності, не борючись із собою, не працюючи над своїм характером. Це важка психологічна праця.

Життя ставить нас у складні ситуації для того, щоб ми вчилися на власних помилках і виправлялися. І нам необхідно бути вдячними Богові, людям й обставинам, які допомагають нам стати кращими. Є така притча. Жив у башмачника віслюк, на якому він возив на базар взуття. Віслюк був ледачим і постійно нарікав: «Господи, мені важко возити візка, пішли мені іншого хазяїна!». Господь почув благання й продав башмачник ледачого осла гіршечнику, який став навантажувати осла ще більше: возити на ньому кераміку на продаж. Віслюк завив ще сильніше: «Не хочу возити кераміку, пішли мені ще іншого хазяїна!». Після тривалих волянь Господь виконав прохання осла: горшечник продав недбайливого осла шкіряникові. Побачив осел, куди його ведуть (у нового хазяїна скрізь висіли ослині шкіри) і зрозумів ціну своєї невдячності: «Що ж я наробив! Краще б працював на башмачника й залишився б живий». Моральний зміст цієї байки такий: кожен життєву ситуацію необхідно сприймати як навчальну, не нарікати, а працювати над собою. Який урок отримає із ситуації людина – залежить від її бажання стати більш гармонійною. Для осла із притчі його життєва ситуація була сигналом до розвитку працьовитості (якби він став боротися із власними лінощами, то не опинився б у шкіряника). Якщо людина не працює над собою, не намагається виправити свої негативні риси, то згодом дисгармонійність її характеру зростає, оскільки існує духовний закон: швидкість поширення зла вище, ніж швидкість поширення добра. Недарма народна мудрість говорить: для того, щоб зробити щось гарне, потрібно попрацювати, а погане вийде саме собою. Тому свідомою роботою із духовно-морального самовиховання - це основа теплих, довірливих відносин з людьми. Гармонізація характеру полягає в розвитку *духовно-моральної саморегуляції* – здатності управляти своїми емоціями й діями, керуючись моральними принципами: збереження миру, любові, взаємоповаги. Це вимагає не тільки внутрішньої роботи над собою, але й певних психологічних знань.

Курс «Гармонізації характеру» допоможе здобути навички самовиховання, які необхідні в житті кожної людини. Від того, наскільки ви захочете використати ці знання в житті залежить ступінь гармонійності вашого характеру й, відповідно, гармонійність відносин з людьми. Крім того, ви зможете правильно виховувати своїх майбутніх дітей, оскільки гармонійність характеру батьків передається дітям (на підсвідомому рівні дитина наслідує поведінку батьків і буде відносини з навколишніми такими, якими вона бачила їх у батьківській родині). На наших заняттях будуть використовуватися такі форми роботи як лекції, дискусії,



психотренінг, рольові ігри. Домашні завдання носитимуть творчий характер. Сподіваємось, що даний спецкурс допоможе вам сформувати позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, здобути практичні навички моральної поведінки. Проблема гармонізації характеру знаходиться на межі філософії, психології, психотерапії, медицини, духовних знань, а також мистецтва (естетики, акторської майстерності). На наших заняттях ми будемо стосуватися цих областей знань і формувати узагальнену картину гармонійного світогляду. Курс гармонізації характеру ставить перед слухачами такі завдання. 1. Формування мотивації духовного саморозвитку. 2. Розвиток здатності до самопізнання, рефлексії своїх рис. 3. Розвиток совісті, відповідальності. 4. Формування позитивного мислення, позитивних почуттів, моральних ставлень. 5. Розвиток духовно-моральної саморегуляції, сили волі, самоконтролю. 6. Набуття досвіду самовиховання позитивних рис.

Сьогодні ми проведемо з вами попередню психодіагностику особливостей вашого характеру. Після тестування заповнені анкети потрібно здати психологу для обробки даних. Наприкінці нашого курсу ми ще раз проведемо таке ж тестування, самостійно обробимо анкети й порівняємо результати з вашими сьогоднішніми показниками. Я сподіваюся, що порівняння якостей до й після курсу гармонізації характеру буде для вас приємним сюрпризом. Тобто, ви наочно побачите, де у вас відбулися позитивні зміни характеру, а де залишаються проблеми, і саме туди потрібно спрямовувати навички самовиховання, які ви опануватимете на наших заняттях. Кожне заняття ми будемо проводити за такою схемою: спочатку лекція, а потім практична робота з її засвоєння (ігри, дискусії, психотренінг). Для занять вам необхідно завести зошит, у який ви будете конспектувати лекційний матеріал й загальний зошит для щоденника самопостережень і виконання домашніх завдань.

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: 1. Психодіагностика рис характеру за методикою «Структура й зміст характеру» (первинний зріз).** Психолог дає інструкцію до тесту.

Бланк для відповідей

1		36		71		106		141			С. –	Дух- мор.
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		Екс. –		
7		42		77		112		147			Ч. –	
8		43		78		113		148		Л. –		
9		44		79		114		149			Прин. –	Інт.
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		Збуд. –		

17		52		87		122		157		Терп. –	
18		53		88		123		158		Імп. –	
19		54		89		124		159		Орг. –	
20		55		90		125		160		Слаб. –	
21		56		91		126		161		Ем.ст. –	Ем
22		57		92		127		162		Лаб. –	
23		58		93		128		163		Вп. –	
24		59		94		129		164		Тр. –	
25		60		95		130		165		Опт. –	
26		61		96		131		166		Пес. –	
27		62		97		132		167		Доб. –	Ком
28		63		98		133		168		Аг. –	
29		64		99		134		169		Емп. –	
30		65		100		135		170		Інд. –	
31		66		101		136		171		Скр. –	
32		67		102		137		172		Дем. –	
33		68		103		138		173		Стр/ст. –	П/с
34		69		104		139		174		Невр. –	
35		70		105		140		175		Суп. –	

**Інструкція:** Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: (0 – не згоден, 1 – не впевнений, 2 – згоден). Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь "не впевнений". Учасники відповідають на запитання.

1. У конфліктах я намагаюся зрозуміти, свою неправоту і поспішаю вибачитися.
2. Я люблю в усьому бути першим.
3. Я можу віддати останні гроші на покупку ліків для важко хворої людини.
4. Мені важко пожертвувати милостинію безпритульним дітям.
5. Я особисто відповідаю за свої стосунки з людьми.
6. Часто в моїх проблемах винуваті обставини або інші люди, і це мене дратує.
7. Я вважаю, що треба завжди говорити правду, якою б гіркою вона не була.
8. Про деякі нюанси мого життя батькам знати не обов'язково.
9. Заради своїх моральних принципів я готовий піти на конфлікт із друзями.
10. Будь-яке побажання навколишніх я завжди намагаюся виконати.
11. Я дуже люблю займатися творчістю.
12. Мені складно приймати рішення, я довго коливаюся.
13. Зазвичай я легко пристосовуюся до нових прискіпливих партнерів.
14. Я не люблю нововведень, мені вкрай важко змінювати свої звички.
15. Мене зовсім не бентежать зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
16. Буває що у незначній ситуації я відчуваю ненависть та неконтрольовану лютю.
17. Потрапивши в "корку" на дорозі, я спокійно очікую, коли вона закінчиться.
18. Я краще пройду пішки 3 зупинки, коли автобуса немає, хоча знаю, що він має скоро бути.
19. Залізна воля й організованість - мої головні помічники у житті.
20. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
21. Як правило, мені вдається регулювати свої емоції силою волі й свідомості.
22. Я часто засмучуюся через дріб'язкові негаразди.
23. Я завжди впевнений у досягненні поставленої мети.
24. Мене охоплює почуття тривоги й страху під час сильної грози.

25. Все, що відбувається у нашому житті веде до щастя.
26. Я песимістично думаю про майбутнє.
27. Я довіряю людям і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
28. Мені приємно тикнути носом своїх ворогів у їхні помилки.
29. Коли я читаю про трагічні події, то відчуваю, немов це відбувається із мною.
30. Зазвичай я живу "у своєму світі", не звертаючи увагу на проблеми інших людей.
31. У спілкуванні я більше цікавлюся іншими ніж говорю про себе.
32. Я люблю викликати подив і замилювання в інших людей.
33. Я спокійно сприймаю несподівані різкі звуки, яскраве світло, сильний шум.
34. Мені важко зосередитися на роботі, пов'язаною із тривалою увагою та напругою.
35. Іноді я хочу підтримати людину, але раптом дратуюся й ображаю її.
36. Мені часом буває соромно за свої думки та вчинки.
37. Я не люблю й не вмію просити пробачення.
38. Якщо досягнення моєї мети може комусь зашкодити, то від неї краще відмовитися.
39. Допмагаючи іншим, я зазвичай сподіваюсь на відповідну допомогу.
40. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
41. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моїх поганих вчинках щодо них.
42. Я завжди намагаюся чесно висловити другу свою незгоду з його поганим вчинком.
43. Якщо чесно, мені цікаво обговорювати з іншими людьми недоліки моїх друзів.
44. Я завжди намагаюся діяти у відповідності доз моїх моральних принципів.
45. Я хочу бути як усі: не виділятися, пристосовуватися до навколишніх.
46. Мені подобається експериментувати й вирішувати складні завдання.
47. Я ніколи не зроблю перший крок, якщо мене скривдили.
48. Я спокійно сприймаю ситуацію, коли партнер робить щось по-своєму.
49. Я сильно злюся на себе, коли не можу зробити роботу досконально правильно.
50. Я спокійно реагую на все що відбувається, навіть на великі неприємності.
51. Зазвичай я грубо і з гнівом відповідаю кривдникові.
52. Я можу досить довго терпіти втому, голод, спрагу, жару й холод.
53. Іноді я купую річ по першому враженню, не думаючи, наскільки вона мені потрібна.
54. Коли потрібно зробити великий обсяг робіт, то мені вдається організувати себе.
55. Я не можу дотримуватися розпорядку дня.
56. Я легко переборюю своє роздратування та відновлюю емоційну рівновагу.
57. Я часто роблю вчинки під впливом миттєвого настрою.
58. Я завжди спокійний перед іспитами.
59. У мене часто буває почуття сильного занепокоєння, відчуття можливого лиха.
60. Я природжений оптиміст, у мене завжди гарний настрій.
61. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не здатний.
62. Більшість людей - симпатичні та приємні для мене люди.
63. Деякі люди ображаються на мене за мою різкість або злість.
64. Мені цікаво зрозуміти не тільки зміст розмови, але й почуття співрозмовника.
65. Зазвичай я вирішую проблеми сам, не звертаючись по допомогу.
66. У компанії я більш мовчу й слухаю інших.
67. Я не виношу байдужого ставлення навколишніх до себе.

68. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаючи про минулі чи майбутні події.
69. Я швидко втомлююся від кропіткої роботи, і тоді мене все дратує.
70. Часто мої реальні вчинки не збігаються з моїми добрими намірами.
71. Голос власної совісті для мене важливіше, ніж схвалення або осуд навколишніх.
72. Мене дратують зауваження на мою адресу.
73. Коли друг має труднощі, я могу допомогти йому, навіть якщо доводиться жертвувати власними інтересами
74. Мені важко позичати людям гроші, навіть якщо я маю на те можливість.
75. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.
76. Я почуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.
77. Я вважаю що треба чесно зізнаватися собі й людям у своїх поганих вчинках.
78. Життя навчило мене не бути занадто відвертим, навіть із друзями.
79. Моє золоте правило - не відступати від духовно-моральних принципів.
80. Заради схвалення навколишніх можна пожертвувати й своїми принципами.
81. Мені цікаво знаходити оригінальні рішення у складній ситуації.
82. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
83. Якщо люди роблять щось неправильно, я не вступаю з ними в суперечку.
84. Лягаючи спати, я зазвичай перевіряю, чи погашене світло, чи замкнені двері.
85. Я рідко злюся й гніваюся.
86. Якщо хтось мене скривдить, то одержить від мене своє сповна й навіть більше.
87. Мене не дратує перебування в чергах, я спокійно витримую очікування.
88. Я часто говорю до того, як обміркую сказане.
89. Я - організована людина у будь-якій справі.
90. Я не можу вчасно піднятися вранці, і тягну до останньої хвилини.
91. Мені вдається переступати через свої образи й зберігати спокій та дружбу.
92. Якщо мені щось не вдається, я можу втратити надію й запанікувати.
93. Я впевнений у своєму майбутньому.
94. Мені часто сняться страшні сни.
95. Вранці я зазвичай встаю в гарному настрої.
96. У своєму житті я багато чого робив неправильно, і тому зараз я нещасливий.
97. У людях більше гарних якостей ніж недоліків.
98. Коли я сварюся з ким-небудь, мені стає легше на душі.
99. Я завжди співчуваю тим, хто страждає, тому що їм боляче.
100. Мені більше підходить індивідуальний спосіб роботи, а не колективний.
101. Я згодний з тим, що скромність прикрашає людину.
102. Знайомі вважають, що в мене є артистичні здібності.
103. Я легко адаптуюся до несподіваних ситуацій.
104. Втомившись від роботи, я відчуваю фізичну слабкість і дратівливість.
105. Буває так, що думаю я одне, а неусвідомлено вчиняю інакше.
106. Я нерідко відчуваю голос совісті та каяття.
107. У конфлікті я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
108. Я забуваю про власні проблеми, коли від мене залежить доля іншої людини.
109. Я прив'язуюсь душею до своїх речей: мені важко дарувати або викидати їх.

110. У конфліктах я частіше відчуваю власну провину й відповідальність.
111. Мої оцінки залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою педагога.
112. Я вважаю чесність - "золотим" й універсальним принципом свого життя.
113. Деякі хитрощі у відносинах із близькими людьми бувають досить корисними.
114. Про мене кажуть, що я – принципова людина.
115. Коли друзі не праві, краще покрити душою, підтримавши їх, щоб не втратити їх дружбу.
116. У складних ситуаціях я знаходжу рішення принципово новим способом.
117. Я глибоко переживаю образи й неодноразово обмірковую гідну відповідь кривдникові.
118. Я чемно ставлюся до кожної юдини, навіть якщо вона мені неприємна.
119. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
120. Зазвичай я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
121. Незначний привід може викликати в мене лють та агресію.
122. Мені подобаються заняття, що вимагають тривалої зосередженості.
123. Я просто не в змозі стояти в довгій черзі.
124. Коли завдання складне, я буду працювати доки не знайду правильне рішення.
125. Я не в змозі перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана дієта.
126. Я не дозволяю собі довго злитися й швидко відновлюю емоційну рівновагу.
127. У мене часто бувають безпричинні зміни настрою.
128. Перед несподіваним викликом до начальства я, зазвичай, спокійний.
129. Я дуже хвилююся, коли близькі люди без попередження затримуються.
130. Я рідко думаю про можливі невдачі, а завжди сподіваюся на краще.
131. Часто в мене буває такий поганий настрій, що нічого б не бачив і не чув.
132. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
133. Час від часу мене немов тягне насваритися з ким-небудь.
134. Я завжди переймаюся чужими проблемами, співпереживаю людям.
135. Я завжди встановлюю свої правила і наполягаю на них.
136. Я люблю одягатися скромно.
137. Мені подобається бути центром уваги в компанії.
138. Мене приваблює робота в екстремальних умовах.
139. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю, а з ранку я млявий.
140. Іноді я неусвідомлено поведжуся всупереч тому, що підказує розум.
141. Я почуваю величезне полегшення, коли прошу пробачення.
142. Мене дратують успіхи моїх ворогів.
143. Треба намагатися жити для інших, відмовляючи собі заради їх блага.
144. Я підтримую думку, що вигода й гроші - основні мотиви людської діяльності.
145. Я завжди сам відповідальний за те, що зі мною відбувається.
146. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку.
147. Я чесно розповідаю батькам про усі свої неприємності.
148. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще нікому нічого не говорити.
149. Практично завжди мої вчинки відповідають моїм переконанням.
150. Щоб не втратити прихильності друзів, їм треба говорити те, що їм приємно.
151. Я не зациклююсь на проблемах, а намагаюсь їх творчо вирішувати.
152. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.

153. Мені вдається ладити з людьми, у яких поганий характер.
154. Я в усьому прагну зберігати порядок.
155. У складній ситуації мені вдається опанувати себе й вирішити проблему.
156. Я часто влаштовую бурхливі скандали, якщо мене роздратують.
157. Я здатний довго терпіти дратівливість і докори хворої близької людини.
158. Коли хтось спізнюється, мене дратує очікування.
159. Я завжди сам оптимально планую свій час, роботу й відпочинок.
160. Нецікаві розпочаті справи я зазвичай відкладаю на потім.
161. Я можу витримувати спокій, тактовність у суперечці й не дратуватися.
162. Іноді без причини почуваю себе подавленим, а іноді навпаки надто веселим.
163. Я впевнений у собі й можу успішно виступати перед аудиторією.
164. Я часто без причини турбуюся, як би чого не трапилося.
165. Я задоволений своєю долею.
166. Настрій у мене часто знижений.
167. Я одержую задоволення, коли комусь допомагаю.
168. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
169. Я люблю уважно вислуховувати скарги людей, щоб їм стало легше.
170. У мене є на все своя думка, і те, що їй не відповідає, я відкидаю.
171. Я не люблю притягувати до себе зайву увагу.
172. Для мене важливо, щоб мною захоплювалися усі мої знайомі.
173. Я одержую задоволення від ризику.
174. Нерідко я почуваю себе втомленим й можу зірватися на близьких людях.
175. Іноді я роблю те, що завжди засуджував, шкодую, але знову повторюю те саме.

Заповнені анкети психолог збирає в учасників й самостійно обробляє їх. Результати повторного тестування на останнім занятті учасники будуть обробляти самостійно й порівнювати їх з показниками, отриманими на першому занятті (про які вони не знатимуть).

**Ключ** до опитувальника. Ступінь сформованості кожної риси характеру визначається шляхом підрахування суми загальної кількості балів по кожному рядку (відповідно кількості позитивних відповідей) по кожній шкалі:

- совісність (С.) – 1, 36, 71, 106, 141; гординя (Г.) – 2, 37, 72, 107, 142;
- альтруїзм (Ал.) – 3, 38, 73, 108, 143; корисливість (Кор.) – 4, 39, 74, 109, 144;
- відповідальність (Від.) – 5, 40, 75, 110, 145; екстернальність (Ек.) – 6, 41, 76, 111, 146;
- чесність (Ч.) – 7, 42, 77, 112, 147; лицемірство (Л.) – 8, 43, 78, 113, 148;
- принциповість (Прин.) – 9, 44, 79, 114, 149; конформність (Кон.) – 10, 45, 80, 115, 150;
- креативність (Кр.) – 11, 46, 81, 116, 151; ригідність (Риг.) – 12, 47, 82, 117, 152;
- толерантність (Тол.) – 13, 48, 83, 118, 153; педантичність (Пед.) – 14, 49, 84, 119, 154;
- самоконтроль (С/к) – 15, 50, 85, 120, 155; збудливість (Збуд.) – 16, 51, 86, 121, 156;
- терплячість (Терп.) – 17, 52, 87, 122, 157; імпульсивність (Імп.) – 18, 53, 88, 123, 158;
- організованість (Орг.) – 19, 54, 89, 124, 159; слабовілля (Слаб.) – 20, 55, 90, 125, 160;

- емоційна стабільність (Ем. ст.) – 21, 56, 91, 126, 161; лабільність (Лаб.) – 22, 57, 92, 127, 162;
- впевненість (Вп.) – 23, 58, 93, 128, 163; тривожність (Тр.) – 24, 59, 94, 129, 164;
- оптимістичність (Опт.) – 25, 60, 95, 130, 165; песимістичність (Пес.) – 26, 61, 96, 131, 166;
- доброзичливість (Доб.) – 27, 62, 97, 132, 167; агресивність (Аг.) – 28, 63, 98, 133, 168;
- емпатія (Емп.) – 29, 64, 99, 134, 169; індивідуалізм (Інд.) – 30, 65, 100, 135, 170;
- скромність (Скр.) – 31, 66, 101, 136, 171; демонстративність (Дем.) – 32, 67, 102, 137, 172;
- стресостійкість (Стр/ст.) – 33, 68, 103, 138, 173; невротичність (Невр.) – 34, 69, 104, 139, 174;
- суперечливість характеру (Суп.) – 35, 70, 105, 140, 175.

Шкала оцінки: **0-3** бали – низький рівень; **4-7** – середній; **8-10**; балів – високий.

**2. Психодіагностика рис характеру** за методикою «Малюнок невідомої тварини» з розшифровкою результатів [6].

*Домашнє завдання:* завести щоденник самоспостережень (загальний зошит) для запису результатів спостереження за собою. Можете назвати його «Уроки мудрості». Туди ви будете записувати результати психологічних тестів, виконувати домашні завдання, свої спостереження за внутрішнім світом; висновки, які ви робитимете з важливих подій вашого життя, думки й цитати, які запали в душу. Намагайтеся не пропускати жодного дня – щодня пишiть хоч по одному реченню – який урок мудрості вам подарував прожитий день або певна подія. Будьте чесні із собою. Щоденник – це ваша особиста конфіденційна інформація. Він допоможе вам в умінні спостерігати за собою і стане гарним помічником в «роботі над помилками свого життя».

### **Заняття 2. ЗНАЙОМСТВО З ГРУПОЮ: САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ ХАРАКТЕРІВ.**

*Мета:* рефлексія рис власного характеру. *Завдання:* самопрезентація усіх учасників групи.

Практична вправа "**Презентуй себе**" (90 хв.). Учасники сідають у коло. *Інструкція:* Зараз кожний складе невелику презентацію свого характеру. Подумаєте над питаннями:

- Що означає Ваше ім'я, чи відображає воно Ваш характер, чи подобається воно Вам?
- Як би Ви охарактеризували себе одним словом (лідер, ревнивець, забіяка, миротворець, спостерігач, веселун тощо)? Які риси відбиває ця характеристика?
- Які риси характеру Ви найбільше цінуєте в людях?
- Які риси власного характеру Ви намагаєтесь виховати в собі?

Ви можете написати варіанти відповідей на папері. Відповідайте відверто, щоб точніше представити себе групі. Після кожної самопрезентації можна задати 2-3 запитання. Усе по черзі здійснюють самопрезентацію.

**Заняття 3: ХАРАКТЕР ОСОБИСТОСТІ. КРИТЕРІЇ ГАРМОНІЙНОГО ХАРАКТЕРУ.** *Мета:* Усвідомлення моральних ставлень особистості як основи її гармонійного характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення понять "характер", "гармонія", "гармонійний характер". 2. Усвідомлення сутності моральних ставлень особистості як основи гармонійного характеру. 3. Набуття навичок рефлексії своїх рис характеру.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ: 1. Характер (15 хв.). 2. Моральні ставлення (20 хв.). 3. Поняття "Гармонія" у роботах давньогрецьких філософів (20 хв.). 4. Критерії гармонійності характеру (20 хв.). 5. ПРАКТИЧНА ВПРАВА (15 хв.): самоаналіз «Самооцінка гармонійності свого характеру».

1. Історія психологічного вивчення характеру починається з робіт Платона, Теофраста й Гіппократа, які вважають, що характер визначає долю людини. Що таке характер? У психології поняття ХАРАКТЕР (в перекладі з грецької – відмітна властивість, ознака, печатка) означає сукупність найбільш виражених, стійких властивостей людини, які проявляються в діяльності, спілкуванні, відношенні до людей, до себе й визначають типові способи поведінки. Основою розвитку характеру є темперамент. Найбільш об'єктивну інформацію про характер людини дає її поведінка. Стиль поведінки визначається системою відносин людини до світу, до людей, до самої себе. *Риси характеру* – це стійкі форми реагування або поведінки. Кожна риса виражає певне ставлення людини до світу і формується в результаті його багаторазової реалізації у вчинках. Тобто, риси характеру – це *навички прояву власних ставлень* тим або іншим способом. Недарма народна мудрість говорить, що існує закономірність: *учинок – звичка – характер – доля*. Риси характеру яскраво проявляються в проблемних ситуаціях вибору. Отже, *характер – це система стійких психологічних якостей*, які визначають *форми поведінки*.

Риси характеру поділяються на гармонійні та дисгармонійні. Позитивні ставлення до людей, до себе, до світу в цілому сприяють розвитку гармонійних рис. Ставлення *до інших людей* перетворюється в комунікативні риси характеру. Позитивне ставлення виступає в гармонійних рисах: доброзичливості, уважності, повазі до людей. Дисгармонійними рисами є замкнутість, агресивність, ворожість. Інтелектуальні, вольові й ділові якості визначають відповідні риси характеру.

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

І, нарешті, остання система відносин особистості – це *ставлення до Бога*, які визначають духовний розвиток й формування духовно-моральних якостей. Позитивними ставленнями виступають віра, надія й любов до Бога. Саме ці властивості завершують структуру характеру й визначають його цілісність.

Отже, система відносин людини визначає відповідні риси характеру, які можуть бути або позитивними, або негативними.

**2. Моральні ставлення.** Основою гармонійного характеру виступають моральні



ставлення людини до людей, до себе, до Бога, до природи й т.д. *Моральні ставлення* – це завжди позитив, увага, доброзичливість до тих, на кого вони спрямовані. Якщо у відносинах присутні негатив, недовіра або людина ігнорує у своєму житті якусь іншу людину або Бога, це значить, що моральні ставлення до цього об'єкта в неї не сформовані. Тому в неї будуть з'являтися проблеми, пов'язані саме з відсутністю цих моральних ставлень. Наприклад, якщо до когось з людей ми відчуваємо ворожість (не любимо цю людину), то до неї ми будемо проявляти неухважність, нетерпимість, а можливо й брутальність, які є дисгармонійними рисами характеру й створюють атмосферу напруженості й негатива. У чому ж проявляється моральність відносин?

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

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

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

4. Моральне ставлення до речей, до природи – це акуратність, ощадливість, відповідальність за екологію, у той час як халатне відношення до живої й неживої природи сприяє розвитку недбалості, неохайності, безвідповідальності.

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

6. Морально ставитися до ситуацій і життя в цілому – означає спокійно й пози-

тивно сприймати кожен ситуацію, здобуваючи уроки мудрості з життєвих ситуацій.

В залежності від сили вольової активності характери поділяються на сильні й слабкі. Сильний характер визначається стійкістю емоційно-вольової саморегуляції. Люди із сильним характером мають витримку, мужність, вони сміло приймають моральні рішення й реалізують їх. Безхарактерна людина має внутрішню невизначеність, коли кожен учинок залежить від зовнішніх обставин, а не від самої особистості. Найчастіше такі люди, маючи добрі наміри, не домагаються значимих результатів. Вольові якості – це результат виховання й самовиховання. Людина має тренувати свою волю, виховувати самовладання, організованість, сміливість. Однак, слід зазначити, що вольові якості можуть сприяти досягненню як конструктивних, так і деструктивних цілей. Тобто, воля – це робочий інструмент особистості, який залежить від мотивації і цілей людини.

Характер накладає відбиток на творчість людини. Дивлячись на картину, прочитавши роман або прослухавши музичну п'єсу, можна визначити характер їх автора.

Розвиток характеру може відбуватися як у конструктивному напрямі, так й у деструктивному. Гармонійний характер сприяє гармонізації взаємин. Отже, основою гармонійного характеру виступають моральні ставлення, які проявляються в акуратності до речей; дбайливому відношенні до природи; відповідальності до праці; повазі й альтруїзмі до людей; скромності, самокритичності, почутті гідності, совісності, смиренності.

**3. Поняття "Гармонія" у давньогрецької філософії.** Ідея гармонії бере початок ще в античній філософії. Перші філософи античного світу прагнули відкрити єдине джерело природних явищ. Таким джерелом, на їх думку, була *гармонія*. В історії філософії поняття «гармонія» одержала різноманітне тлумачення. Сам термін «гармонія» означає – благозвучність, злагодженість, відповідність, домірність, погодженість частин до єдиного цілого. У Древній Греції гармонія пов'язувалася з поняттями "згода", "мирне співжиття" людей. Також гармонія означала організованість Всесвіту, що протистоїть хаосу, безладдю. Хаотичність як аналог дисгармонії означає безформність, розпорошеність, сумбурність, розлад. Хаос виступає як пряма протилежність гармонії, яка завжди означає визначеність, єдність і завершеність цілого. Стосовно до характеру таке розуміння гармонії означає наявність особистісного стрижня, що визначає цілісність характеру, його моральну силу, погодженість рис, що створює мир у душі людини, визначає логічність, послідовність вчинків, конструктивність взаємин.

В античній культурі з поняттям «гармонія» тісно пов'язані поняття «міра», «пропорція». Міра, як норма гармонійного існування, означає певний ритм життя, що сприяє врівноваженості характеру. Необхідно дотримуватися належної міри в усьому, щоб домогтися успіху: «Міру в словах дотримаєш й усім будеш приємний». Платон розумів гармонію як сукупність достоїнств людини, що проявляються у її

фізичному вигляді, учинках, словах і творчості. Леонардо да Вінчі намагався науково сформулювати закони гармонії, говорячи про всебічно розвинену людину. Ця думка стала основною ідеєю гуманізму. Гармонія особистості проявляється в узгодженості її розуму й почуттів. Психологічні проблеми є свідченням внутрішньоособистісного розладу, суперечливості характеру. Гармонійний характер відрізняється урівноваженістю, узгодженістю рис і помірністю їх прояву.

Існує відомий античний міф про Гармонію – дочку бога війни Арея й богині любові й краси Афродіти. У міфологічній свідомості відбилися уявлення про гармонію як наслідок взаємодії любові й боротьби. Звідси висновок: любов, як прояв гармонії, досягається шляхом боротьби людини із внутрішніми ворогами (егоїзмом, шкідливими звичками, негативними рисами характеру). Закон гармонізації усіх систем означає упорядкування й домірність їх елементів. Гармонізація характеру є процесом узгодження його підструктур, упорядкування рис, розвитку позитивних якостей, контролю над негативними з метою формування цілісної структури характеру. Моральна гармонія (гармонія добра, любові) є найвищою у порівнянні з естетичною гармонією. Тому гармонізація характеру обов'язково має спиратися на моральні принципи. Якщо людина йде на компроміс із власними моральними переконаннями то порушується мир її душі.

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

*Гармонізація характеру* полягає у наповненні його підструктур духовно-моральним змістом, розвитку позитивних якостей й контролі над негативними рисами. Основним *завданням гармонізації* характеру є розвиток духовно-моральної саморегуляції, спрямованої на формування моральних ставлень до себе, до інших, до світу, дотримання помірності у всіх життєвих проявах людини з метою формування цілісної структури сильного, урівноваженого характеру. Займаючись духовно-моральним саморозвитком, людина гармонізує не тільки свій характер, але й власну особистість й світ навколо.

За словами Діогена, гармонія – це співзвуччя любові й мудрості. Гармонізація характеру починається з осмислення світобудови й людини, законів їх глибинної впорядкованості й полягає у розвитку духовних сил: розуму (моральних переконань), почуттів (любові, співстраждання), волі (самоконтролю, рішучості). Розумність, чесність і доброта у сполученні із твердістю волі надають людині непереборну силу, що проявляється у духовній стійкості при перенесенні життєвих труднощів. Тільки перебуваючи в гармонії з життям, з вищими цінностями, можна досягти миру в душі й любові з ближніми.

**4. Критерії гармонійності характеру.** Показниками гармонійності характеру є характеристики, які відбивають *ступінь узгодженості* системи характерологічних

рис. Критерії гармонійності розташовуються по осях: моральна вихованість – невихованість; цілісність – суперечливість характеру; урівноваженість – неурівноваженість; сила – слабкість; м'якість – жорсткість характеру. Розглянемо кожний з критеріїв.

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

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

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

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

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

Гармонійний характер супроводжується станом внутрішньої рівноваги, доброзичливості, легкості, самодостатності, спокою при будь-якому розвитку подій. Вершиною гармонійного характеру є здатність до духовної любові.

Більшість людей сприймають за любов егоїстичне бажання бути поруч із людиною, не вмючи при цьому жертвувати заради неї власними інтересами, звичками. Звідси непорозуміння, сварки, ненависть. Це не любов, а егоїстична пристрастність, що руйнує не тільки відносини, але й саму особистість. Коли говорять, що від любові до ненависті один крок, то мають на увазі саме цю егоцентричну пристрастність. Справжня, духовна любов заснована на почутті *цінності* іншої людини незалежно від того, задовольняє вона наші бажання чи ні. Вона не зводиться до фізичної сексуальності й психологічної чуттєвості, а являє собою духовний зв'язок однієї людини з іншою. Сутність духовної любові можна

зрозуміти зі слів апостола Павла: «Любов довго терпить, милосердствує, любов не заздрить, любов не звеличується, не пишається, не шукає свого, не дратується, не мислить зла, не радується неправді, а радіє істині; все покриває, усьому вірить, все переносить». Тобто, справжня любов вічна, але досягти здатності до такої любові досить нелегко. Для цього необхідно постійно боротися з власним егоїзмом. Тому гармонійний характер – це результат активного самовиховання і духовно-моральної роботи над собою.

**5. ПРАКТИЧНІ ВПРАВА:** Самооцінка гармонійності свого характеру. *Мета:* самоусвідомлення свого характеру. *Інструкція:* подумайте, наскільки гармонійним є ваш характер (у відсотках). Напишіть у щоденнику які, на вашу думку, критерії гармонійності присутні у вашому характері, а над якими потрібно ще попрацювати. Після цього проводиться обговорення: яких критеріїв гармонійності найбільш складно досягти?

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

**1. Вправа "Колір мого характеру".** *Мета:* визначення характеру через колір розширює здатність людини до самоусвідомлення. Учасники сідають у коло. *Інструкція:* «Японські діти розрізняють кілька десятків відтінків чорних кольорів і біля трьохсот червоного. Зараз кожний з нас подумає, який колір (або сполучення кольорів) має ваш характер. Мова йде не про колір одягу, а про асоціацію з тим або іншим кольором ваших особистісних властивостей. Поясніть, чому ви обрали саме цей колір. Подумайте про те, як змінювався ваш характер і його колір протягом життя, з чим були пов'язані ці зміни. Дається час на обмірковування, після чого кожний з учасників розповідає про колір свого характеру.

**2. Психологічна гра «Я довідався про тебе...».** *Мета:* емоційна активація групи. Учасники сідають у коло. У тренера в руках м'яч. *Інструкція:* На попередніх заняттях кожний з вас представив себе групі. Зараз ми довідаємося, наскільки ми були уважні один до одного. Ми будемо кидати комусь м'яч, говорячи про те, що ми довідалися про цю людину. Той, у кого опиниться м'яч, закінчує фразу: "Я довідався про тебе, що ти (у тебе)..." Будемо уважні й зробимо так, щоб кожний взяв участь у грі. У кожного м'яч може побувати кілька разів. Через 5 хвилин тренер змінює інструкцію: «А зараз ми маємо можливість доповнити свій автопортрет. Тепер у

кого опиниться м'яч, говорить про себе щось нове, закінчуючи фразу: "Ніхто не знає, що я (або в мене) ... ". Ця вправа покращує групову атмосферу, скорочує дистанцію в спілкуванні. Учасники групи розкриваються з несподіваної сторони: про когось ми пізнаємо, що він майстер спорту, хтось грає в ансамблі тощо.

3. Вправа **"Сліпий та поводитир"**. *Мета:* розвиток довіри людям. Вправа проводиться в парах. В кожній парі вибирається «сліпий» й «поводир». *Інструкція* «поводирям»: «Довіра є основою моральних взаємин. Ви ведете свого партнера за собою. Ока в нього закриті. Він має вам довіряти. Познайомте його з навколишнім світом». Учасники в парах розходяться по кімнаті (можливий вихід за межі приміщення). «Поводир» веде «сліпого» за собою (або підтримує його позаду), знайомить його із предметами, людьми, інтер'єром. Через 2 хвилини учасники міняються ролями. Після завершення вправи проводиться обговорення. Учасники розповідають, як вони себе почували в ролі «поводиря» й «сліпого», чи було їм зручно в цій ролі, чи довіряли вони своєму партнерові.

4. Гра **«Розмова крізь скло»**. *Мета:* розвиток почуття емпатії, взаєморозуміння між людьми. Учасники розбиваються на пари. *Інструкція:* «Уявіть, що один з вас перебуває у великому магазині, а інший чекає його на вулиці. Але ви забули домовитися про те, що треба купити, а вихід – в іншому кінці магазину. Спробуйте домовитися про покупки крізь скло вітрини. Але пам'ятайте, що вас розділяє товсте скло, і спроби кричати марні: ви однаково не почуєте один одного. Спілкуватися можна мімікою, жестами, поглядами».

5. **Групова робота «Меморандум моральних ставлень»**. *Мета:* Формування моральних ставлень. *Інструкція:* «Моральні ставлення до світу виступають основою гармонійного характеру. У чому ж проявляються моральні ставлення?» Психолог вислуховує варіанти відповідей й узагальнює: Моральне відношення до людей – це уважність, повага, любов, альтруїзм; до себе – це скромність, самокритичність, почуття гідності й самоповаги; до Бога – це довіра, любов, вдячність; до речей і природи – це охайність, відповідальність за екологію; до роботи – це працьовитість, креативність, цілеспрямованість, уміння довести справу до кінця. Морально ставитися до ситуацій – це спокійно сприймати кожен ситуацію, роблячи мудрі висновки.

Зараз ми розіб'ємося на підгрупи (по 4-5 осіб). Кожна підгрупа має 15-20 хвилин для обговорення й складання «Меморандуму моральних ставлень», який потрібно записати в правому стовбці таблиці на бланку «Меморандум моральних ставлень». Кожна група одержує по бланку й приступає до обговорення. Після обговорення кожна група оголошує свій «Меморандум». Психолог узагальнює результати колективної творчості.

#### Бланк «МЕМОРАНДУМ МОРАЛЬНИХ СТАВЛЕНЬ»

Моральні ставлення	План дій (що необхідно робити, де і як проявляти свої моральні ставлення)
--------------------	---

1. Стосовно себе: бути скромним, самокритичним, маючи самоповагу й почуття людської гідності.	A) B) B)
2. Стосовно інших людей: Поважати інших людей, проявляти чуйність, альтруїзм.	A) B) B)
3. Стосовно Бога: Довіряти Богові, бути вдячним Йому, чесним і совісним.	A) B) B)
4. Стосовно речей, природи: Дбайливо ставитися до речей, до природи, бути акуратним і відповідальним за екологію.	A) B) B)
5. Стосовно справи: Бути цілеспрямованим у роботі, проявляти працьовитість і креативність.	A) B) B)
6. Стосовно ситуацій і життя в цілому: спокійно й позитивно сприймати кожну ситуацію, знаходячи уроки мудрості.	A) B) B)

5. Рефлексія. *Інструкція:* Зараз кожний розповість про те, що він зараз відчуває, який досвід він одержав на цьому занятті, які висновки зробив? Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки, почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання:* перечитати апостольське послання про любов: 1 Кор. 13 глава.

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

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

**1. Проблема розвитку дисгармоній характеру.** Сучасна культура характеризується зниженням рівня моральності, відсутністю чітких моральних зразків, деструктивним впливом реклами, що сприяє навіюванню нездорових стереотипів поведінки. Пристосування до аморального суспільства викликає розвиток характерологічних дисгармоній, які зумовлюють психологічні проблеми особистості. Наприклад, прагматична людина страждає від глибинної самотності, яку відчуває унаслідок нездатності до побудови довірливих взаємин, оскільки з прагматичної позиції інші люди сприймаються як конкуренти або засоби досягнення корисливої мети.

*Дисгармонійний характер* – це комплекс суперечливих, дисгармонійних рис. Він є причиною деструктивної поведінки людини, що викликає стан психологічного дискомфорту особистості й порушує її взаємини. Загальними критеріями дисгармонійного характеру виступають: непослідовність і суперечливості поведінки

(наприклад, агресія до коханої людини), сполучення несумісних якостей слабохарактерність або навпаки жорсткість і невірноваженість характеру.

Уже з давніх часів ученими описувалися різні варіанти дисгармонії стійких рис характеру, які визначають стиль життя й відносин людини до себе й до інших людей. Цілеспрямоване вивчення дисгармонійних характерів почалося з кінця 18 століття. Дисгармонії характеру оцінюють за допомогою таких понять як агресивність, асоціальність, відсутність почуття провини. Англійський дослідник Причард описав феномен "Морального божевілля". В основі аномалій характеру лежить відсутність моральних принципів, втрата самоконтролю, унаслідок чого людина стає нездатною до морального життя. В 19 столітті у судово-психіатричній експертизі був застосований термін "психопатія" для характеристики дисгармонії характеру, що впливає на поведінку людини, ознаками якої виступають: стабільність негативних рис характеру, виразність цих рис до рівня порушення соціальної адаптації. Психопатія є результатом попереднього й основою наступного дисгармонійного розвитку характеру й супроводжується порушенням моральної, емоційної й вольової сфер особистості. Дисгармонійний характер формується як реакція на психотравмуючі фактори або неправильне виховання (жорстокі умови виховання, втрата батьків, виховання в неповній родині або з батьками, які не приділяють дітям уваги).. Дитяча психіка запам'ятовує жахи свого життя: пияцтво батьків, бійки, лайки, атмосферу суворой байдужості. Тому навіть із відносно благополучних родин з високим рівнем добробуту при відсутності доброти й любові виходять діти з дефектами характеру.

Розвиток дисгармоній відбувається на основі *акцентуації* характеру, що являє собою надмірну виразність певних рис. Існує кілька типів акцентуацій (в залежності від домінуючої риси). Так, гіпертимний тип відрізняється підвищеною активністю, імпульсивністю; демонстративний – прагненням бути в центрі уваги; педантичний – нетерпимістю й пристрастю до порядку; сензитивний – підвищеною чутливістю; психастенічний – уразливістю й нерішучістю; шизоїдний – замкнутістю, індивідуалізмом; конформний – пристосуванням до навколишніх; нестійкий – слабовіллям, неорганізованістю тощо. Слід зазначити, що прояв даних якостей у розумних межах й відповідних ситуаціях може бути виправданим, але надмірна їх виразність є проявом характерологічних дисгармоній. У деякі періоди життя дисгармонійна поведінка людини може частково компенсуватися (наприклад, під впливом закоханості), але загальна дисгармонія характеру зберігається, якщо особистість свідомо не займається моральним самовдосконаленням.

Основою розвитку усіх типів дисгармоній характеру є виражений *егоцентризм*, нездатність людини до любові, самовіддачі. При цьому людина ставить себе поблажливо до своїх негативних рис характеру, "згодна" з ними, і не хоче змінюватися. Відповідальність за свої психологічні проблеми вона перекладає на навколишніх, не усвідомлюючи того, що джерелом цих проблем виступає саме дисгармонійність її власного характеру. Дистантні відносини частково нівелюють



дисгармонії характеру, а в близьких міжособистісних відносинах людина найчастіше проявляє власну дисгармонійність, оскільки не рефлексує своїх негативних рис, або захищає, виправдовує їх.

Всі типи дисгармоній характеру можуть бути умовно поділені на дві загальні групи: м'яко-дисгармонійний (невротичний) і жорстко-дисгармонійний (психопатичний) типи характеру. Слід зазначити, що ми розглядаємо не самі хвороби (невроз і психопатію), а дисгармонійні характери, які при відповідних несприятливих факторах можуть привести до того або іншого нервово-психічного захворювання. Іншими словами, дисгармонійний характер є потенційною основою хвороби, але за умови роботи над собою з морального самовдосконалення людина здатна конструктивно змінювати вектор свого особистісного розвитку. *М'яко-дисгармонійний* характер проявляється у порушеннях емоційно-вольової сфери при відносній сформованості моральних якостей (совісності, відповідальності). Люди з таким характером примхливі, емоційно нестабільні, вразливі, ранимі, тривожні. Порушення вольової сфери проявляються у слабовіллі, неорганізованості. Часто до психолога звертаються клієнти, які зберігаючи самокритику, відчують страждання й психологічний дискомфорт: дратуються, нервують, переживають.

При *жорстко-дисгармонійному* характері значно порушується духовно-моральна сфера, а емоційно-вольова залишається досить стабільною. Такий тип дисгармоній відрізняється вираженою агресивністю, нетерпимістю, упертістю. Основними мотивами є егоцентризм, непомірне прагнення до визнання, влади, до контролю над навколишніми, завищена самооцінка, постійний пошук приводів для сварок. За психологічною допомогою такі люди, як правило, не звертаються, оскільки відчують себе завжди правими, а інших людей звинувачують у власних проблемах. Цікаво зазначити, що про жорстких неврівноважених людей говорять – «гаряча кров», а про м'яких і слабких – неврастенік, істерик, «псих», хоча саме жорсткі найбільш грубо й цинічно ставляться до навколишніх.

Дисгармонія характеру тісно пов'язана з поняттям «страждання», оскільки від дисгармоній страждають як люди з м'яко-дисгармонійним характером (через підвищену тривожність, нервово-психічну нестійкість), так і близькі люди, що оточують людину із жорстко-дисгармонійним характером (через аморальне відношення до них).

Отже, *дисгармонійний характер* – це система дисгармонійних рис, зумовлених несформованістю моральних ставлень людини до себе, до інших, до світу в цілому й порушенням духовно-моральної саморегуляції. Психологічні проблеми – це лише наслідок дисгармонійності характеру.

**2.** *Психологічним механізмом розвитку дисгармоній характеру є порушення духовно-моральної саморегуляції особистості (нездатністю до морального самоконтролю емоцій і поведінки). Це пов'язано з дефіцитом моральності й самоконтролю.*

Дефіцит моральності проявляється комплексом дисгармонійних рис: егоцентризмом, гордістю, безвідповідальністю. Емоційні розлади виражаються у дратівливості, гнівливості, емоційної лабільності, нездатності до прояву духовних почуттів (співстраждання, турботи, любові). Вольові дисгармонії проявляються у слабовіллі, неорганізованості, відсутності самоконтролю, невмінні протистояти спокусам. Комплекс даних рис характеру називається *дисгармонійним характером*. Основою різних форм дисгармоній характеру є "характерологічна дефектність" – комплекс деструктивних і неузгоджених рис характеру, які виступають своєрідним "психологічним механізмом" дисгармонійного розвитку особистості. А самі психологічні проблеми є наслідком дисгармонійності особистісного розвитку. Альтернативою дисгармоній характеру виступають гармонійні риси: поступливість, м'якість, спокій, терплячість, доброта, мирний стан душі. Самовиховання даних якостей полягає в основі психотерапевтичної допомоги особистості.

**3. Психологічні механізми гармонізації характеру.** Як же боротися з вадами власного характеру? Які психологічні механізми допоможуть нам у роботі над собою?

1. Першим психологічним механізмом гармонізації характеру є *рефлексія* – процес пізнання людиною своїх психічних станів, думок, почуттів. Рефлексія сприяє усвідомленню власних якостей, осмисленню себе як цілісної особистості.

2. *Децентрація* – уміння бачити не тільки себе й свої проблеми а виходити за межі власного «Я», орієнтуватися на потреби інших людей. Це – механізм подолання егоцентризму, що полягає у зміні ставлення особистості до себе й до інших. Децентрація, "розхитуючи" егоїстичну спрямованість людини, сприяє розвитку здатності любити, піклуватися про інших.

3. *Трансценденція* – це вихід за межі власного «Я», що пов'язано з духовними переживаннями, які підносять свідомість над буденністю й активізують особистісний розвиток. Люди, які здатні до трансцендентної оцінки явищ, дивлячись на них не зсередини ситуації, а нібито ззовні, можуть краще справлятися із протиріччями життя, вирішувати проблеми. Саме духовність і творчість як Трансценденція до ідеалів краси, добра й істини надають можливість людині усвідомити себе часткою Всесвіту й ставитися до усіх Божих створінь з благоговінням.

4. *Почуття загальної єдності* дає можливість людині відчувати себе частиною єдиного цілого – людства, природи, Всесвіту й дозволяє особистості перебороти ізольованість. Почуття загальної єдності забезпечує зв'язок між поколіннями.

5. *Позитивне мислення* – це позитивний світогляд, спрямованість на позитив відносно кожної людини й ситуацій. Це свідоме мислення, яке допомагає досягати оптимістичного настрою й підвищує якість життя завдяки конструктивної інтерпретації ситуацій.

6. *Покаяння* – це усвідомлення власних помилок. Шлях до гармонізації характеру полягає через подолання негативних звичок, моральне виправлення свого життя.

Поняття «покаяння» означає зміну напряму думок і життя людини, її духовне відродження. Покаяння допомагає виявити причину негативних учинків і змінити себе. Щире покаяння виправляє помилковий вчинок, але на внутрішньому духовному плані.

7. *Духовно-моральна саморегуляція* – здатність особистості поводитись відповідно до духовно-моральних принципів. Духовно-моральна саморегуляція поведінки має 2 рівні розвитку: *довільна* і *мимовільна*. При довільній саморегуляції людина вирішує діяти морально й свідомо контролює свою поведінку. Мимовільна саморегуляція формується в процесі набуття морального досвіду, моральних почуттів. Так формуються моральні звички, справжній зміст яких усвідомлюється людиною значно пізніше. Розвиток духовно-моральної саморегуляції відбувається, коли засвоєні моральні принципи, збагачуючись переживаннями радості від здійснення добрих справ, стають мотивами поведінки.

**4. Психодіагностика** психологічних механізмів духовного розвитку за допомогою методики «Духовний потенціал». *Мета:* самопізнання психологічних механізмів духовного розвитку. *Інструкція:* «Зараз ми проведемо самодослідження. Ваше завдання: Оцініть ступінь своєї згоди з кожним твердженням: **0 – не згоден, 1 – не впевнений, 2 – згоден** і внесіть відповідні бали на бланк для відповідей. Намагайтеся відповідати вдумливо й об'єктивно, згадуючи свої вчинки». Далі ведучий зачитує опитувальник і ключ до нього.

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

1. Мені приємно піклуватися про інших людей.
2. Щодня я працюю над удосконаленням власного характеру.
3. Я усвідомлюю безсмертну природу своєї душі.
4. Я відчуваю духовну єдність із іншими людьми.
5. Роблячи добрі вчинки, я не очікую на подяку або визнання.
6. Я намагаюся бути завжди чесним із собою.
7. Я прагну до досягнення мудрості.
8. Подумки я часто спілкуюся із Природою, Всесвітом, Богом.
9. Я гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої людини.
10. Я часто замислююсь над людськими долями, шукаю їх смисли та закономірності.
11. Я прагну до пошуку краси, добра й істини.
12. Я вважаю, що всі живі істоти є цінними у Всесвіті.
13. Я не тримаю образ на людей і не вважаю нікого своїм ворогом.
14. Пізнання власного внутрішнього світу для мене не менш важливе, ніж пізнання зовнішнього
15. Я намагаюся відмежовуватись від проблемних ситуацій і споглядати на них начебто з космічної висоти.
16. Я прагну поєднувати людей через усвідомлення спільної мети.

17. Я впевнений, що, варто ризикувати своїм життям, рятуючи життя незнайомої людини.  
18. Я спостерігаю за своїми думками, намагаюся керувати власним мисленням та уявою.  
19. В мене є бажання послужити своїм життям духовній цілі.  
20. Глобальні світові проблеми хвилюють мене не менш ніж особисті.

**Обробка результатів.** Сума балів по кожному рядку визначає ступінь сформованості психологічних механізмів духовного розвитку особистості: децентрації (Дец.), рефлексії (Реф.), трансценденції (Тран.) та почуття загальної єдності (Єд.).

Шкала оцінки: 7-10 балів – високий рівень; 3-6 – середній; до 3 балів – низький.

Учасники самостійно обробляють свої анкети й одержують інформацію про ступінь розвитку механізмів духовного розвитку

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

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

1. Психологічна гра: "**Пересядьте ті, хто...**". *Мета:* емоційна й фізична активація групи, скорочення дистанції в спілкуванні. Учасники сідають у коло, тренер перебуває в центрі кола. *Інструкція:* «Зараз ми продовжимо знайомство один з одним. Зробимо це так: той, хто знаходиться у центрі кола (для початку їм буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) усім, хто має якусь загальну ознаку. Наприклад, я кажу: "пересядьте ті, у кого є сестри" – і всі, у кого є сестри, мають помінятися місцями. При цьому той, хто перебуває в центрі кола, постарається встигнути зайняти місце, а той, хто залишиться без місця, продовжує гру». Після завершення вправи тренер може попросити порахувати тих, хто знає французьку, хто вміє водити автомобіль тощо.

2. Вправа "**Гравітаційне поле**". *Мета:* розвиток трансценденції та почуття загальної єдності, аналіз того, як реально мої дії можуть вплинути на події у світі. *Інструкція:* «Є такий невеликий фізичний парадокс. Будь-яке фізичне тіло, що має масу, впливає на гравітаційне поле навколо себе, притягаючи до себе все навколишнє. Це тіло також притягається до інших тіл (наприклад людське тіло притягається до планети Земля), але й інші тіла теж притягаються до цього тіла (планета Земля теж притягається до тіла людини). Зміна гравітаційного поля стосується всього Всесвіту. Інакше кажучи, самий факт існування нашого тіла впливає на весь Всесвіт. Якщо ми перейдемо з одного кінця кімнати в іншій, то зміниться наше взаємне розташування з іншими об'єктами у Всесвіті, зміниться гравітаційне поле, наше тіло буде по-іншому взаємодіяти з об'єктами

Всесвіту. Тобто ми простим переходом в інше місце впливаємо на процеси у Всесвіті! Хоча цей вплив й дуже мізерний, але впливаємо. Звичайно, якщо яка-небудь людина у Владивостоці пройшлася по кімнаті, ніяким приладом у Києві це переміщення зафіксувати не можна – занадто мала зміна гравітаційного поля. Але, проте, зміни є. І ці зміни можуть вплинути на хід процесів, у тому числі й соціальних: парламент прийме закон трохи в іншому вигляді, якийсь відомий співак скасує свої гастролі, у якійсь бухгалтерії зламається комп'ютер тощо. Зараз завдання: 1. Пройдіть в інший кінець кімнати. Подумайте, які в цьому світі можуть відбутися приємні для вас зміни? 2. Пройдіть в інший кінець кімнати. Подумайте, які в світі можуть відбутися неприємні для вас зміни? 3. Знову пройдіть. Подумайте, які можуть відбутися зміни, що могли нейтралізувати неприємні зміни? 4. Подумайте про те, що добре, коли є те, на що можна сподіватися». Далі йде обговорення.

3. Процедура **"Автопортрет по колу": "Я - для інших і для себе"**. *Мета:* розвиток рефлексії, адекватної самооцінки. Учасники отримують по аркушу паперу й олівцеві. *Інструкція:* «Якщо уважно подивитися на себе, то можна помітити, що ми по-різному поводимося, коли перебуваємо наодинці з собою і на людях. Зараз розділіть листок на дві частини й намалюйте себе в "двох іпостасях": Я – для інших (який ви, коли ви на людях) і Я – для себе (який Ви, коли нікого немає). Можна малювати в будь-якому стилі, використовуючи символи, предмети, метафори. Підписувати листок не треба». Дається 10-12 хвилин. Після цього ведучий збирає анонімні малюнки, перемішує їх, і роздає гравцям, але вже у випадковому порядку.

Нове завдання: «Подивіться уважно на зображення, не намагайтеся довідатися, хто тут намальований, але постарайтеся зрозуміти, якими якостями володіє ця людина. На зворотній (чистої) стороні листочка напишіть якість, що, на ваш погляд, найбільше відповідає зображеній особі. Після цього листок передайте сусідові праворуч, а від сусіда ліворуч візьміть новий листок і зробіть те ж саме. Якщо Ви одержите листок із власним автопортретом, то також визначить основну якість. Таким чином, усі листочки мають пройти коло. Якості на одному листочку можуть повторюватися». Далі ведучий швидко збирає листочки, перемішує їх і починає підведення підсумків. Береться перший листочок, учасникам показується зображення на ньому й зачитуються виписані на звороті якості. Група має вгадати автора кожного малюнка. Потім малюнки повертаються авторам, а ведучий задає питання: 1. Коли ви почували більшу напругу: коли малювали "Я-для інших чи Я- для себе"? 2. Що необхідно зробити, щоб ці поняття стали єдиними? Іноді підлітки з бешкетництва можуть виписувати на звороті непристойні якості. Ведучому треба такі записи залишати без уваги. А той, хто зробив "заради жарту" дурний запис сам відчує себе "дурником", оскільки його "творчу знахідку" навіть не помітять. Якщо ведучий намалює свій автопортрет і пограє разом з усіма, це дасть йому можливість при підведенні підсумків почати із власного зображення.

4. Рольова гра **"Зміна поведінки"**. *Мета:* формування навичок довільної

саморегуляції й корекції власної поведінки на основі програвання своїх стереотипів, групового розбору і аналізу поведінки. Розігрування ролей використовується для усвідомлення поведінки й можливості її зміни. *Інструкція:* «Зараз кожний подумає й визначить свою негативну рису характеру й небажану поведінку, пов'язану із цією рисою. Якщо учасник усвідомлює свою поведінку й вважає її небажаною, він має повністю змінити її на конструктивну (продемонструвати її). Якщо учасник не може сам визначити свою негативну рису, то група тактично допомагає йому усвідомити неконструктивну поведінку. Ваше завдання: продемонструвати (мімікою, жестами, словами) спочатку дисгармонійну поведінку, а потім варіант бажаної (гармонійної) поведінки». На розігрування ролей кожному дається 3-4 хвилини. Потім учасники діляться своїми спостереженнями, почуттями.

**5. Рольова гра: «Дві дороги...Обирай!».** *Мета:* розвиток почуття загальної єдності людства. *Інструкція:* «Усі зрозуміли важливість такої якості як почуття єдності людства, Всесвіту. Зараз ми ще раз попрактикуємось в цьому почутті. Для цього програємо сценку: «Хлопець, дівчина й бомж». Виберемо 3-х осіб на ці ролі. Розіграємо ситуацію: хлопець із дівчиною, гуляючи по парку, побачили бомжа, що впав і зламав ногу. Дівчина щиро перейнялася співчуттям до постраждалого бомжа й хоче йому допомогти, а хлопець ставиться до бомжа із бридливістю, ворожістю й всіма силами намагається відвести дівчину подалі. Після закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчули й зрозуміли». На обговорення ведучий виносить наступні питання: 1. Які ознаки почуття єдності були продемонстровані? 2. Які цікаві способи поведінки використали учасники під час гри? 3. Як мали поводитися учасники, якщо не вдалося згладити конфлікт? Глядачі в процесі обговорення можуть давати поради. Наприкінці за бажанням можна ще раз програти ситуацію з урахуванням порад і досвіду обговорень.

**6. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання:* кожний з вас має подумати й написати в щоденнику список рис вашого характеру, які заважають жити як самому собі, так і навколишнім.

## **Заняття 7: ХРИСТИЯНСЬКА АНТРОПОЛОГІЯ: ДУХ, ДУША, ТІЛО.**

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

**ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.):** 1. Структура особистості: дух, душа, тіло (20 хв.). 2. Структура характеру (15 хв.). 3. Принципи гармонізації характеру (35 хв.). 4. **ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 хв.):** Самоаналіз: 1.1 Рефлексія власних рис.

1. Своєрідним "каркасом" для формування рис характеру є *структура особистості*. Сьогодні ми поговоримо про структуру особистості у світлі

християнської антропології. Антропологія переводиться з грецької як «навчання про людину». Християнська антропологія зародилася більш ніж 2000 років тому і є системою християнського розуміння особистості – тобто, розуміння людини з погляду Божого задуму – якою має бути людина в гармонійному стані. Ця богословська наука, розробила модель структури особистості, яку згодом запозичили психологія й медицина. *Структура особистості* складається з *духу, душі й тіла*.

*Дух* розглядається як: 1) *вища Божественна якість, благодать, що* перетворює душу людини й надає їй *вищі стани* (віру, надію, любов, блаженство); 2) це *Божественна Сила* для життя, для співтворчості з Богом, зі світом і природою; 3) це *загальна енергія, життєдайна сила*; 4) це *джерело психічної енергії*, що забезпечує самосвідомість, емоційно-вольову активність. *Духовність* – це активність духу. Призначення *духу* – спілкування з Богом і духовним світом через віру.

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

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

Між духом, душею й тілом існує чітка *ієрархія*. Тіло має підкорятися душі, душа – духу, дух повинен мати зв'язок з Богом. Душа має одухотворюватись сама (наповнюватись духом) і одухотворювати тіло. Сила духу залежить від Божественної сили, сила душі над тілом – від духу, що володіє нею. Так була задумана людина. Належний стан душі такий: одухотворений розум має осягати сутність речей; одухотворена воля народжує бажання безкорисливих справ; одухотворені почуття проявляються в любові й прагненні до краси й гармонії.

Доки людина зберігала таку ієрархію духа, душі й тіла, вона була гармонійною. Але на зорі історії людства відбулася трагедія: гріхопадіння (перший гріх людей полягав у відпаданні від Бога, у порушенні Божої заповіді не вкушати заборонений плід). Людина втратила щиру віру в Бога, її дух ослабнув і не зміг відповідати за координацію розуму, почуттів, волі й тіла. Після гріхопадіння ієрархія підструктур особистості порушилася: дух, віддалившись від Бога, втратив свою силу й підкорився душі, душа підкорилася тілу. Роз'єднані сили духу, душі й тіла перестали бути під владою людини й почали діяти хаотично. Гармонія порушилася. Природні потреби людини вийшли з-під контролю волі й розуму. Розум став мрійливий, оскільки не втримується волею, воля норовлива, а почуття нестримні, оскільки не слухають голосу розуму. Вийшло як у байці Крилова «Лебідь, рак і щука» – кожен тягне на себе. Таким чином, внутрішній світ людини став неупорядкованим хоасом й безладям. Гріхопадіння призвело до того, що природні властивості душі (любов, віра, милосердя, доброта, лагідність) перетворилися у самолюбство, безвір'я, злість, нетерпимість. Коли ієрархія духу душі й тіла порушилася, то розум, втративши здатність відрізнити добро від зла, почав обслуговувати егоїстичні потяги, душі й тіла. Якщо моральна боротьба людини із собою відсутня, то схильність до зла стає непереборною.

У ХХ столітті стало очевидним, що людина – не гармонійна й добра істота, як думали

гуманісти, а глибоко суперечлива й духовно хвора. Гордість породжує егоїзм – замкнутість на собі. Сутність егоїзму простежується в існуванні ракової клітини – вона існує тільки заради себе й за будь-яку ціну. Тому для духовного зцілення, для відновлення порушеної ієрархії духу, душі й тіла необхідна *духовно-моральна робота* над собою.

Ще стародавні греки вважали, що душі людини властиве вроджене почуття гармонії. Завдяки тісному зв'язку з тілом душа має здатність змінювати (гармонізувати) тіло. Єдність духу, душі й тіла – це шлях до досконалості, до пізнання Бога. Ідея зв'язку духу, душі й тіла, їх взаємовпливу розвивалася із часів античної філософії й підтримується сучасними вченими. Психосоматика – наука про вплив духу й душі на тіло.

Сучасний психотерапевт Д. О. Авдєєв говорить про те, що духовною основою дисгармоній характеру є нерозвиненість духу й дефіцит моральності. Існує причинно-наслідкова залежність між дефектами моральної сфери й схильністю людини до захворювань: у тих, хто відрізняється заздрістю й пристрастю до грошей, нерідко розвиваються нервово-психічні захворювання; непомірність у їжі викликає ожиріння, хвороби шлунка; гордість може стати духовною основою шизофренії; гнів провокує хвороби серцево-судинної системи. Отже, психологічною основою різних форм психосоматичних хвороб є "духовно-характерологічна дефектність" – комплекс дисгармонійних рис, які є своєрідним психологічним механізмом запуску хвороби. А сама хвороба або психологічна проблема – це вторинне явище, наслідок *дисгармонійності характеру* (порушення душевного рівня) і *бездуховності* (нерозвиненість духовного рівня особистості).

**2. Структура характеру.** Характер є системою рис відповідно до підструктур особистості.



Характер має *зміст* (позитивні або негативні риси) і *структуру* – систему певних рис. *Структура* характеру складається з 6 компонентів: духовно-морального, креативно-інтелектуального, емоційного, комуникативного, вольового і



психосоматичного. Вони містять відповідні риси, які можуть бути гармонійними (позитивними) або дисгармонійними (негативними). Тобто, риси характеру є змістовним наповненням структури особистості. Гармонізація характеру полягає у розвитку гармонійних й «облагороджуванні» дисгармонійних рис на основі духовно-моральної роботи над собою.

### **3. Принципи гармонізації характеру.**

1. Принцип *позитивності* полягає у спрямованості особистості на позитив, у позитивному відношенні до людей, до проблемних ситуацій, до життя в цілому. Це означає, що людина має виконувати роль своєрідного буфера, який не віддзеркалює негатив, що надходить ззовні, а нейтралізує його своєю позитивністю. Кожний з нас хоче бути добрим, люблячим, позитивним, але далеко не у всіх це виходить. Найчастіше люди поведуться відповідно до принципу віддзеркалювання: один помилився, інший його засудив, а перший віддзеркалив: «Сам такий!» або «На себе подивися!» і так далі. У результаті такого «спілкування» помножується негатив, розпалюється злість, ворожнеча. Необхідно вміти припиняти цей негатив на початковій стадії за допомогою принципу позитивності (добрим жартом, ласкавим словом або визнанням своєї неправоти), треба вчитись перемикає власну увагу й увагу співрозмовника на позитив. Тому в кожній людині необхідно бачити позитив, який вона має, і своєю любов'ю компенсувати дефіцит її позитиву. Для реалізації даного принципу в проблемних ситуаціях необхідно вчасно переформулювати питання: «*За що мені це?*» у позитивному ключі: «*Для чого мені це?*» Наприклад, у конфліктній ситуації не потрібно шукати винуватого, а зосередитися на тім, який з можливих варіантів вирішення конфлікту є оптимальним. Іншими словами, складні ситуації треба розглядати як умови завдання, яке потрібно вирішити. Дотримуючись принципу позитивності, людина розвиває своє позитивне мислення – уміння пояснювати й інтерпретувати кожну ситуацію з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи вирішення проблемної ситуації.

2. Принцип *цінності особистості* – це орієнтація на образ Божий в людині, який проявляється в розумі й моральній силі кожної особистості. Найчастіше причиною негативного відношення до людей є проєкція наших власних недоліків (невірні чоловіки ревнують своїх дружин; той, хто сам не є щедрим, звинувачує інших у жадібності). Тому слід насамперед подивитися на себе: «А чи маю я право звинувачувати людину, адже я і сам не безгрішний». Отже, ми маємо спиратися на кращі якості людей й визнавати презумпцію невинуватості кожної людини, намагатися зрозуміти й виправдати її.

3. Принцип *інтернальності* полягає у формуванні відповідального ставлення до усіх ситуацій нашого життя. Інтернальність як прийняття на себе відповідальності включає низку етапів: 1) деяке відсторонення від проблемної ситуації з метою об'єктивного її осмислення; 2) усвідомлення й визнання частини своєї провини в ситуації; 3) встановлення конструктивних контактів з усіма учасниками ситуації на

основі принципу позитивності; 4) розгляд альтернативних варіантів вирішення проблеми.

4. Принцип *єдності психіки й діяльності* проявляється в єдності системи відносин і поведінки особистості. Іншими словами, узгодженість відносин людини з її реальним життям свідчить про гармонійність її характеру. Неузгодженість поведінки людини з її мотивами й відносинами сприяє розвитку невротично-дисгармонійного характеру.

5. Принцип *духовно-моральної детермінації* говорить, що існує залежність (причинність) психічних явищ від факторів, що їх породжують. Психічні явища вищого рівня визначають діяльність нижчих психічних функцій. Відповідно до даного принципу духовно-моральні риси виступають основними чинниками гармонізації характеру. Розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію особистості, що сприяє врівноваженості, силі й цілісності її характеру.

6. Принцип *«психоелевації»* – вирощування, окультурення душі. У гармонійному характері мають домінувати позитивні якості, але негативні риси (гнівливість, педантичність, індивідуалістичність тощо) певною мірою також потрібні людині як інструменти самозбереження й саморозвитку. Важливо вміти їх контролювати й спрямовувати у позитивне русло (наприклад, гнів спрямовувати не на інших людей, а на власне слабівля, щоб працювати над собою). Тому згідно принципу *«психоелевації»* гармонізація характеру полягає в розвитку морального самоконтролю, на основі чого відбувається свідомий розвиток позитивних рис й окультурення негативних якостей.

7. Принцип *антиномічності* – золоті середини – це сполучення суперечливих критеріїв, що полягає у розумному поєднанні принципів позитивності й духовно-моральної детермінації. Необхідно навчитися відокремлювати людину, що завжди має позитивну цінність, від її вчинку, який може оцінюватися згідно духовно-моральних критеріїв. У християнстві принцип антиномічності проявляється в основній позиції християнина: люби грішника, але зненавидь гріх. Наприклад, друг, що мене зрадив, не перестає бути для мене значимою людиною незважаючи на свій аморальний учинок, і тому заслуговує прощення (за умови, якщо він усвідомив свою провину й просить простити його). Таким чином, будь-яку людину необхідно сприймати з позиції позитивності й одночасно з погляду духовно-моральної оцінки її проявів.

4. ПРАКТИЧНА ВПРАВА: **Самоаналіз: рефлексія власних рис.** *Мета:* розвиток рефлексії власних позитивних і негативних рис. *Інструкція:* «Візьміть аркуш паперу й протягом 7 хвилин дайте не менш ніж 5 відповідей на кожне з питань: 1. Які якості допомагають Вам бути гармонійною людиною? 2. Які Ваші звички і якості заважають Вам проявляти гармонійність?» Потім ведучий збирає анонімні листки з відповідями й зачитує загальний список відповідей спочатку по першому питанню, потім по другому. Наприкінці робить узагальнення: у багатьох людей існують подібні психологічні проблеми, всі люди "хворіють на однакові

хвороби", тому кожна без винятку людина повинна боротися зі своїми недоліками.

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

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

**1. Самоаналіз: «Провинений».** *Мета:* Здобуття навичок визнання власних помилок, розвиток інтернальності. *Інструкція:* «Хто не помиляється? Тільки той, хто нічого не робить. Як нелегко визнавати власні помилки! Але життя є життя. Треба вміти гідно визнати себе переможеним на якомусь етапі, щоб наступного разу уникнути цих помилок. Задумайтеся й пригадаєте самокритично помилки у вашому житті. Уявіть, що ви повернулися в минуле й зараз напередодні здійснення цієї помилки. Як би ви вчинили тоді із сьогоdnішнім багажем досвіду, що б ви сказали навколишнім? Уявіть собі ситуацію, коли можна вирішити проблему інакше. Отже, запишіть ваші слова в тій ситуації в присутності тих осіб, коли можна було уникнути помилок. Ті, хто захоче, можуть потім поділитися враженнями».

**2. «Скульптура: Мої дух, душа, тіло».** *Мета:* усвідомлення реальної ієрархії підструктур своєї особистості: духу, душі, тіла. Учасникам пропонується розбитися на підгрупи по 4 особи й розійтися по кімнаті так, щоб не заважати один одному. Потім в кожній з підгруп обирається «скульптор». *Інструкція:* «Ми розглянули в теорії яка має бути ієрархія підструктур гармонійної особистості. Це ідеальна модель. Зараз кожний з вас побуває в ролі скульптора й створить скульптуру *реальної* моделі «Мої дух, душа й тіло» так, як він її собі уявляє. "Матеріалом" для скульптури будуть самі учасники, можна використовувати будь-які підручні засоби: стільці, одяг тощо». Після побудови «скульптури» кожному її учасникові надається можливість поділитися своїми відчуттями, тобто «скульпторові надається зворотний зв'язок того, як почувають себе його «дух», «душа» й «тіло», що б їм хотілося змінити в цій скульптурі. Через кожні 3 хвилини гравці міняються місцями так, щоб кожний побував у ролі «скульптора». На цю вправу дається 15 хвилин. Потім гравці протягом 2-3 хвилин сторят загальну скульптуру, і кожна з підгруп представляє свою загальну скульптуру з необхідними коментарями. Після виступу всіх підгруп проводиться групове обговорення.

**3. Рольова гра "Аеропорт" (15 хв.).** Гра спрямована на ілюстрацію принципу позитивності у сприйнятті людей і ситуацій. *Мета:* навчитися сприймати людей, спираючись на їх кращі якості відповідно до принципів позитивності й цінності

особистості. *Інструкція*: «У житті ми часто мислимо, виходячи не з реальних подій, а з наших уявлень та домислів. Як людина ставиться до інших ми побачимо з поведінки нашого героя». Для цього вводяться дві ролі – "начальник відділу" й "співробітниця" – його підлегла. Із групи вибираються бажаючі зіграти ці ролі, які отримують картки з умовами для кожного з них (інструкції для «начальника» й «співробітниці» друкуються на окремих картках, кожний знайомиться тільки зі своєю картою).

Умови для "начальника": "Ви – начальник економічного відділу. Співробітниця Т. не здала важливі для Вас розрахунки. Вам передали, що вона дзвонила й сказала, що через хворобу вона довго не з'явиться. Однак, коли Ви кілька разів дзвонили їй додому, до трубки ніхто не підходив. Ви змушені тепер летіти в термінове відрядження без потрібних даних. Ви дуже переживаєте. В аеропорту Ви раптом бачите Вашу "хвору" співробітницю з речами, яка очікує біля до пункту реєстрації».

Умови для "співробітниці": «Ви – співробітниця економічного відділу. Дуже невдало складаються Ваші справи: у пору здачі важливого звіту важко занедужала Ваша сестра, і, оскільки з нею треба комусь сидіти, Ви взяли лікарняний по догляду за нею, і тепер тимчасово живете в неї. Ваш знайомий летить у відрядження в місто, де для Вашої сестри приготовлені рідкі ліки. Ви поспішаєте в аеропорт, щоб попросити його передати Вашим родичам в це місто деякі речі й привезти від них ці ліки. Ви трохи спізнилися до рейсу, табло вже не горить. Ви не знаєте, що робити. Раптом Вас окликає Ваш начальник...». Далі пропонується розіграти сцену випадкової зустрічі в аеропорту начальника й підлеглої, виходячи зі своїх умов. Інші учасники групи уважно спостерігають за поведінкою кожного з учасників. Як правило, «начальник» категорично настроєний звільнити «співробітницю», не бажає входити в її положення. Після закінчення гри ведучий робить перестановки: «співробітницю» дякує за гру й просить сісти, «начальникові» пропонує тепер зіграти роль «співробітниці», а на роль «начальника» запрошується нова людина із групи. Гра повторюється. Це дає можливість колишньому «начальникові» відчутти себе в шкірі підлеглого, усвідомити свій негативізм й упередженість відносно підлеглих. Далі йде обговорення поведінки героїв. При аналізі ситуації розглядаються питання: наскільки позитивно ставився до ситуації й до партнера кожний з героїв? Які варіанти поведінки можливі в даній ситуації з урахуванням принципу позитивності? Ведучий має актуалізувати установку: щоб уникати конфліктів, необхідно добре ставитися до людей, кожному надавати право на пояснення причин свого вчинку, надавати можливість людині порозумітися, розглядати різноманітні позитивні варіанти інтерпретації ситуації.

**3. Рольова гра "Колишній конфлікт".** *Мета*: усвідомлення й екстеріоризація конфлікту, практика позитивно-інтернального спілкування, апробація форм моральної поведінки. Кожен учасник розповідає про конфлікт, свідком або учасником якого він був колись. Ця розповідь має послужити сценарієм подальшої рольової гри, у якій

братимуть участь присутні. Оповідач – сценарист і режисер рольової гри, він може робити кілька дублів. Учасникам надається максимум волі. З боку ведучого має бути лише одна умова: кожен конфлікт повинен закінчитися благополучно: збереженням миру.

4. **Рефлексія.** Учасники по колу розповідають про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

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

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

1. Як відомо, *мораль* – це система суспільних норм поведінки, які регулюють людські взаємини, тобто, це *зовнішні норми*, які людина може приймати або не приймати. Моральні норми відбивають середньостатистичну систему цінностей певного суспільства. Варто зазначити, що мораль сучасного суспільства не завжди збігається з духовними цінностями. Що ж таке *моральність*? Це внутрішньоособистісна духовна якість, що спирається на духовні цінності й полягає у прагненні діяти згідно із совістю та вільним волевиявленням на відміну від моралі, яка виступає лише зовнішньою вимогою до поведінки людини. Саме моральність відповідає за розрізнення добра й зла. На відміну від поняття користі, добро й зло пов'язані з вільним волевиявленням людини узгоджувати свою поведінку з нормами людського співіснування, зважаючи на почуття інших людей.

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

зміст). Іншими словами, моральність – це духовна якість, яка регулює поведінку людини. Отже, *моральність* є основою духовної свободи особистості й означає здатність людини до диференціації добра й зла, схильність волі до здійснення добра й відрази від зла. Сфера моральної волі – це коли загальнолюдські вимоги збігаються із внутрішніми мотивами людини, це область творчості, внутрішнього самопримуса, що переходить у схильність творити добро. Моральні принципи можуть бути сформульовані так: 1) надходь так, як ти б хотів, щоб надходили стосовно тебе; 2) вчиняй так, щоб бачити в іншій людині ціль і не використовувати її як засіб. Будь-яка справа, що не одухотворена моральним змістом стає соціально небезпечною і приносить шкоду як самій людині, так й іншим людям і суспільству в цілому. Прагнення до добра – основна рушійна сила моральної *свідомості*, у структуру якої входять: моральні принципи, почуття обов'язку, відповідальності, совість, честь, гідність, сором, почуття покаяння. Розвиток моральної свідомості є необхідно умовою гармонізації характеру.

**2. Совість – внутрішній моральний закон.** Отже, моральність – це внутрішньоособистісна система правил поведінки людини, яка відповідає на питання: що добре, а що погано, що є добро, а що – зло. Кожна людина при оцінці своєї поведінки й поведінки інших людей користується цією системою правил. Тому моральність – це завжди самостійний вибір людини. Що може допомогти зробити правильний вибір і забезпечити моральну поведінку? Тільки совість. Совість проявляється в почутті провини за аморальний учинок. Совість в залежності від свого стану нормує поведінку, виконуючи функції самоусвідомлення й самоконтролю. Вона може перебувати у наступних станах: *блага* (справедлива, щира); *нерозуміюча* (слабка, недовірлива); *нестійка* (несвідома); *порочна* (запекла, лицемірна); *знищена* совість – відсутність совісті. Функціями совісті є: розрізнення добра й зла; прагнення до добра; чесна рефлексія своїх учинків; почуття обов'язку, відповідальності. Існує три рівні розвитку моральної свідомості:

1) *моральність егоїзму* (здійснення зовні моральних вчинків на основі корисливих егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення, по необхідності);

2) *моральність симпатії* (моральні дії за мотивами співстраждання, привабливості, любові до конкретної людини) – людина робить добро тільки тим, хто їй подобається;

3) *вища моральність* проявляється у вільній, свідомій моральній діяльності людини, коли вона робить добро усім і завжди, оскільки не може вчиняти інакше, тому що ціль її життя – загальне благо, почуття відповідальності й волі.

**3. Моральні пороки й чесноти людини.** Християнська традиція детально розробила вчення о *пристрастях* – стійких деструктивних (злих) психологічних навичках, що постійно себе проявляють, які при своєму подальшому розвитку переростають у дисгармонійні риси характеру. Пристрасть виникає при втраті логіки й міри задоволення природних потреб, коли збудження емоцій та тіла неадекватно ситуації. *Афективні мотиви* (пристрасті), що не контролюються волею, є причиною

нездатності людини до побудови гармонійних взаємин. Пристрасті поділяються на тілесні та душевні. Вони засліплюють людину, не даючи їй судити здраво. Відсутність духовної роботи над собою сприяє розвитку залежності від пристрастей. Стосовно пристрастей люди можуть перебувати у трьох станах: одні служать їм і не хочуть позбавлятися них; інші пручаються пристрастям, але захоплюються ними; треті викорінюють у собі пристрасті, переборюючи їх. *Моральний розвиток особистості полягає у викорінюванні пристрастей шляхом свідомої боротьби з ними й одночасним самовихованням моральних чеснот.*

*Чеснота* – це схильність волі у досягненні добра – є причиною й наслідком належного розвитку особистості, здатної здійснювати моральну саморегуляцію поведінки. Боротьба з кожною пристрастю відбувається відповідно до принципу позитивності шляхом тренування протилежної чесноти. Сьогодні ми поговоримо про *тілесні пристрасті – черевоугодництво й блуд* та про чесноти, які допомагають переборювати ці пристрасті – *помірності й цнотливості*. Причина черевоугодництва й блуду полягає не в потребах організму, а в перекручуванні й надмірності фізичних потреб.

**3.1 Пристрасть черевоугодництва – чесноти помірності й стриманості.** Існують наступні види черевоугодництва: тайноядіння (егоїстичне споживання їжі потай від інших); многоядіння (надмірне вживання їжі), а також пристрасть до смачної їжі. Ознаки наявності черевоугодництва: 1) людина часто з'їдає більш, ніж їй потрібно; 2) бажання коштувати не стільки корисну, скільки смачну їжу; 3) прагнення до розмаїтості їжі; 4) коли є можливість безкоштовно поїсти, то людина з'їдає дуже багато; 5) людина їсть із жадібністю, не бажаючи ні з ким ділитися, свариться через їжу.

Боротьба з черевоугодництвом здійснюється завдяки чеснотам *помірності й стриманості* (здатності вольовим зусиллям зупиняти себе). Ознакою перемоги над пристрастю черевоугодництва є звичка харчуватися будь-якою їжею у малої кількості.

**3.2 Пристрасть блуду – чеснота цнотливості.** Задам вам таке питання: «Коли людина може бути щасливою»? Коли в неї все нормально. А що значить *нормально*? Нормально – це коли вже в шлюбі чоловік і жінка вступають в інтимний зв'язок, у результаті чого з'являються діти. І нормально, коли подружжя живе все життя разом в любові. *Блуд – це не нормально* – це безладний статтевий зв'язок між чоловіком і жінкою, що не перебувають у шлюбі. Блуд це гріх, а поняття «гріх» означає промах, помилку.

Якщо дівчина або хлопець займаються сексом до шлюбу або поза шлюбом, це *не нормально*, і чим з більшою кількістю партнерів, тим більш це не нормально. Деякі думають: «Кому від цього погано, якщо люди отримують насолоду й нікому не зашкоджують»? Якщо людина настроєна робити помилки, вона буде їх робити. Але будь-яка помилка має наслідки. Це й венеричні захворювання, і аборти, і обмануті дівчата (якими нерідко користуються для розваги, а потім кидають), це й

обмануті «цивільні дружини» які залишаються одні без аліментів і половини спільно нажитого майна. Це й відверта моральна деградація, що плавно переходить у проституцію, це й розбиті родини, у яких страждають діти... і т.д. Уявимо собі хлопця й дівчину. Перше ніж вони зустрілися в них у кожного був дошлюбний секс. Він це знає, й вона це знає. Кожний розуміє, що раз був секс до шлюбу, то може бути й поза шлюбом, тобто цілком імовірна зрада. Від цього виникає недовіра, підозра й нездорові ревності. За одним гріхом обов'язково тягнеться інший: аборт, дітовбивство. Людська душа створюється в момент зачаття. Вбивство зачатої дитини – це злочин.

Чому ж не можна блудити? Книги по сексології ретельно обходять питання духовної сторони сексуальних відносин. Безпосередній зв'язок юнака й дівчини, з якої для нього все почалося, буде більш міцним, зв'язки з іншими партнерами – менш міцні, але більш численні. Припустимо, юнак вступив у зв'язок з дівчиною. Між ними виникли інтимні відносини. Про це в Біблії сказано так: приліпиться чоловік до дружини своєї, і будуть двоє – як одна плоть. Тобто у двох людей із цього моменту стає одне тіло: усе, що відбувається з однією людиною, буде відбиватися на іншій. Якщо юнак вступив у зв'язок з дівчиною, а в неї було до цього десять коханців, то він буде пов'язаний з нею, а через неї – з десятима незнайомими чоловіками на духовному рівні. Припустимо, що в кожного із цих десяти чоловіків було по десять коханок. Знов кожний буде пов'язаний з кожним на духовному рівні. Таким чином, формується суспільство людей, де кожний пов'язаний з іншою людиною через загальних сексуальних партнерів. Таке суспільство називається *блудне співтовариство*. Що говорять про жінку, яка зрадила чоловікові? Що вона йому подарувала? Роги. У стародавності козел був символом блудного гріха, тому роги стали символом цього блудного співтовариства: стати його частиною можна через блуд. Через блуд людина потрапляє в таку калюжу, куди стікається бруд з усього світу. Древні народи прекрасно знали, що люди пов'язані між собою невидимими зв'язками – "мережею". Представниці древньої професії не були повіями в сучасному сенсі: вони не брали грошей за свою роботу. Навіщо ж вони це робили? Вони були жриці, і ловлячи чоловіків у цю "мережу", робили їх членами блудного співтовариства. Але людина сама вільна вирішувати, у якому співтоваристві вона хоче жити.

Ще одним доказом шкоди блуду є феномен *телегонії*. 150 років тому власники коней, що виводили нові породи, вирішили схрестити коня із зеброю. Експеримент не вдався: не відбулося жодного запліднення. Однак через кілька років після в'язання породистих жеребців і матерей-чистокровок, що бували під самцями-зебрами, стали народжуватися смугасті лошата. Як же могло трапитися, що, не завагітнівши від зебри, від породистих коней кобила раптом народила чужинця? Приголомшений науковий світ назвав це явище *телегонією*. Термін «телегонія» з'явився в XIX столітті й означає закономірність: спарювання з попередніми, а особливо з першим сексуальним партнером істотно позначається на спадкоємних ознаках потомства по жіночій лінії.



Це означає, що дитина успадковує не тільки ознаки батьків, але й інших попередніх партнерів матері. Досвіди професора Флінта із тваринами підтвердили даний феномен. Ф. Ледантек написав книгу, де в главі "Телегонія, або вплив першого самця" описав проведені експерименти.

Тільки практики-собаківники не були здивовані, оскільки давно знали: якщо хоча б раз породиста сука пов'яжеться з непородистим кобелем, і навіть якщо в результаті цього вона не завагітніє, то в майбутньому від неї все одно не буде породистих цуценят. Сьогодні це знає кожен собаківник. У результаті численних досліджень, що проводилися до 1960-х років, було встановлено, що ефект телегонії поширюється й на людей. Виявилося, що успадковуються не тільки зовнішні ознаки першого статтєвого партнера, але й внутрішні його ознаки, а в певних випадках і його хворобі, зокрема венеричні, психічні захворювання, захворювання крові. Як тільки це було встановлено, усі дослідження з телегонії були засекречені або знищені. Але таємне не може бути вічним.

Бурхливий розвиток в ХХ столітті зв'язків між країнами супроводжувався сексуальною розпустою, СНІДом. Після міжнародних фестивалів, що мають наслідком наркоманію й проституцію, жінки через кілька років після позашлюбного зв'язку або навіть їх онуки стали народжувати від білих генетично здорових чоловіків чорношкірих дітей. Причиною тому була генетична мутація хромосомного ланцюжка від одиничного позашлюбного зв'язку. Цей факт викликав чисельні розлучення й навіть вбивства чоловіками своїх дружин з приводу народження "не своїх" дітей. Все це знову змусило згадати про телегонію. Сьогодні люди, що вступають у шлюб, хочуть мати дітей саме від свого чоловіка. Але іноді народжуються нібито «чужі» діти унаслідок генетичного впливу попередніх статтєвих партнерів: так, в уважного й люблячого батька немає контакту із сином. В результаті батьки й діти почуваються відчужено, а часом ворогують.

Результати телегонії показують, що далеко не однаково, які були партнери у жінок в їх дошлюбних сексуальних зв'язках. Статтєвий зв'язок жінки з кожним її партнером призводить до зміни її родової генетики. Кожен безладний зв'язок жінки, будь він хоч одиничним – це дрюк, яким вона б'є себе, свою долю, життя своїх дочок, онуків, породжуючи сімейні трагедії нащадків. Колишні повії дарують своїм чоловікам приховані трагедії дошлюбних статтєвих зв'язків з наркоманами – психічно неповноцінних дітей, які ненавидять своїх батьків. Головний висновок телегонії: чим більше має жінка сексуальних зв'язків, тим сильніше засмічений ними її хромосомний ланцюжок, і тим менше в неї шансів народити коханому чоловікові генетично його дітей. Тому "дівоча честь" – поняття морально-генетичне, а цнотливість – ознака генетичної чистоти. Дівоча честь і подружня вірність – психологічна основа сімейного щастя.

Ефект телегонії був знаком і нашими предками, які карали блудниць, вимазавши дьогтем ворота, били їх біля ганебного стовпа, закидували камінцями.

Тоді діяв подвійний стандарт: неодруженому хлопцю й навіть одруженому чоловікові такі відносини прощалися, але дівчині або жінці – ніколи. Жінці, яку вигнали з сільської громади, нічого не залишалось, як йти в монастир і до кінця життя замолювати свій гріх. Як було замічено в стародавності, безладні статтеві зв'язки, сприяють деградації людей. Древні релігії (християнство, мусульманство) у цьому питанні залишаються строго принциповими, вимагаючи статтевої стриманості. Наші предки діяли, виходячи з інстинкту продовження свого роду, збереження генофонду народу. Вони знали, що перший у житті жінки сексуальний контакт залишає в системі генетичної спадковості слід до кінця її життя. Трагедія «сексуальної революції» полягає в тому, що думки, бажання, почуття людей намагаються звести до примітивного, тваринного рівня. Моральна деградація неминуче спричиняє деградацію генетичну. Сучасна вірусологія це підтверджує: сьогодні встановлено більш ніж 50 видів повільної вірусної інфекції, які можуть сприяти виникненню вроджених каліцтв та захворювань. В останні роки встановлений причинно-наслідковий зв'язок між вірусною інфекцією й цукровим діабетом, лейкозом, шизофренією, раком, склерозом. Неухильно знижується маса тіла новонароджених дітей. На тисячу немовлят – 174 генетично хворих.

Сумний досвід людства свідчить: на картах давно немає тих держав, де кризь пальці дивилися на розбещеність і розпусту. Такі народи плодили усе більше олігофренів. І зрештою вони вироджувалися й зникали з карти Землі. Де такі славні древні народи, як хети, ацтеки? Пам'ять про них залишилася лише в настінних зображеннях розпусних сцен. Схема виродження цих народів була однаковою: масова проституція – сексуальні девіації – психічні відхилення – нездатність народжувати повноцінних дітей. Хіба це не урок для нас? Є ще один красномовний факт. Найнижча дитяча смертність і незначний відсоток спадкоємної патології спостерігаються зараз у Калмикії, Карачаєво-Черкесії, Кабарді тому, що там у силу національних традицій і релігійних заборон практично немає дошлюбних і позашлюбних зв'язків. У народі давно існує переконання що чоловік і жінка, довгий час находячись у шлюбі, стають схожими один на одного. Хочеться нагадати слова відомого філософа Г. Гурджієва: якщо юнак піддасться спокусі навіть раз, він губить в своєму житті можливість бути людиною дійсно гідною.

Що ж робити, щоб позбутися від блуду? 1) бути помірним у їжі, не вживати міцні напої; 2) пам'ятати, що аморальні книги, еротичні фотографії й фільми є небезпечними; 3) уникати розваг, які спокушають; 4) розвивати волю, самоконтроль бажань; 5) уникати ледарства, яке називають «матір'ю усіх пороків».

**4. Рольова гра "Зваблення".** *Мета:* розвиток уміння протистояти спокусам. *Інструкція:* «Двоє бажаних одержують ролі хлопця й дівчини. Передбачається, що між ними є взаємна симпатія. Завдання хлопця – умовити дівчину зробити щось заборонене (випити разом міцний напій, вступити в інтимний зв'язок тощо), використовуючи для цього усілякі аргументи. Дівчина має встояти від спокуси й

відмовитися. Тривалість такої взаємодії 10 хвилин. По закінченні інші учасники дають «зворотний зв'язок» з метою виділити найбільш вдалі моменти в плані відстоювання своєї позиції, і те, що було непереконаливим». Участь в обговоренні дозволяє виробити аргументовану позицію й навички відмови. Під час обговорення учасникам пропонується відповісти на два питання: Які варіанти відмови були найбільш переконливими? Що допомагало вам відмовитися?

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

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

**1. Самоаналіз «Покаяння».** *Мета:* усвідомлення й визнання власних помилок, набуття навичок самоконтролю в боротьбі із самим собою. *Інструкція:* Можливість контролювати свою небажану поведінку – це є самоконтроль. Коли наші бажання все-таки перемагають, винуватий у цьому саме самоконтроль. Зараз у нас буде можливість протягом 15 хвилин отримати досвід усвідомлення своїх помилок у житті й розвитку самоконтролю. Покаяння – це очищення душі від отрути слабовілля. Нехай кожний запитає себе по совісті: у чому я був неправий і хотів би виправитися. Для покаяння необхідно відокремити від себе свій поганий учинок як щось далеке й вороже. Головне – зненавидіти своє слабовілля, що заважає надходити правильно, усвідомити свою духовну неміч і захотіти змінитися. Зараз кожний з вас самостійно спробує усвідомити яку-небудь свою одиничну або систематично повторювану помилку, зроблену у зв'язку зі слабовіллям, страхом, малодушністю, про яку ви дійсно шкодуєте. Для цього намалюйте в щоденнику таблицю з 2-х колонок. У першому стовпчику помічайте коротко етапи самоконтролю, а в другому стовпчику (більш широкому) запишіть важливі думки й почуття, що мали місце на кожному етапі. Отже, зосередьтеся, я буду зачитувати етапи самоконтролю, а ви усвідомлюйте й записуйте.

- 1) Усвідомте свій поганий вчинок (що відбувся або регулярно відбувається).
- 2) Відчуйте щире скорботу від вчиненого (що Ви відчуваєте після того, що відбулося).
- 3) Сформулюйте докори себе без перекладання відповідальності на інших людей та обставини (чесно визнайте частину своєї провини).
- 4) Назвіть власну негативну якість, що заважає вам і спонукає робити помилки.
- 5) Прийміть рішення змінитися, пручатися слабовіллю (або іншій негативній якості), зненавидьте її. Складіть план конкретних дій.

б) Зверніться до Бога з проханням про послання сильної волі й виправлення життя.

2. **Дискусія:** "Прояви ледарства в нашому житті й боротьба з ними". *Мета:* Розуміння шкоди ледарства й мотивація боротьби з лінощами. Дискусію ведучий починає з теоретичної інформації про шкоду ледарства: «**Лінощі й ледарство (праздність)** – це «приємний порок слабовільних людей». Вільний час – це порожнеча, яку потрібно чимсь заповнити. Як відомо, святе місце порожнім не буває. Тому, якщо людина свідомо не заповнює своє життя корисними справами, працею, читанням, то на їх місце приходять ледарство – небезпечний стан, що послабляє сили душі й тіла. Ледарство й лінь – це небажання проявляти зусилля й переборювати себе. У чому небезпека цього стану? Якщо будь-який інший гріх є помітним, то лінь і ледарство приховані й навіть приємні для нас. Вони непомітно потрапляють у душу, й розслаблюють її, позбавляючи людину волі. Найчастіше це проявляється в марнослів'ї (порожніх розмовах). У душу, спустошену безцільними розмовами, потрапляють заздрість, гордість, осуд та інші пороки. Коли ми базикаємо, то заражаємо й нашого співрозмовника негативними емоціями (наприклад, осудом). Тому дуже важливо не базикати, а вміти викладати свої думки точно й лаконічно. З ледарством нерозривно пов'язана неорганізованість. Видами ледарства є багатогодинна балаканина по телефону, пристрасть до серіалів, до комп'ютерних ігор, що переростає в залежність. Синоніми ледарства – лінощі, безцільне життя, бездіяльність, байдикування, гулянки. Антоніми – активність, зайнятість, діяльність. Антиподом лінощів і ледарства є працьовитість й організованість. Необхідно свідомо виховувати в собі ці якості, примушуючи себе до праці. Афоризми про лінощі й ледарство: Не зайнята справою людина ніколи не може насолодитися повним щастям (Г. Гейне); Немає найлютішого страждання, як нічого не робити (О. І. Герцен); Ледарство є духовне самороззброювання (Патріарх Кирил); Найвидатніші дарування губляться ледарством (Лев Толстой); Ледарство – корінь всьому злу, особливо для військової людині (А. Суворов); Ледарство більше стомлює, ніж праця (Л. Вовенарг); Ледарство – мати нудьги й багатьох пороків (Катерина II); Ті, хто люблять учитися, ніколи не бувають дозвільними (Шарль Монтеск'є); Ледарство є причиною хвороби (Авіценна)».

Далі йде колективне обговорення проблеми, робляться висновки про те, що дозвільне (праздне) гаяння часу послабляє волю людини й зашкоджує її здоров'ю.

3. **Психологічна гра "Заборонений плід".** *Мета:* усвідомлення свого ставлення до заборон й обмежень. Нерідко вчинками людини керують цікавість, бажання пізнати заборонене або прагнення продемонструвати свою сміливість. Добре, коли вона знає, які почуття нею управляють, це дозволяє зробити усвідомлений вибір. Ведучий ставить у центрі кола невелику скриньку, у якій лежить невідомий предмет, і говорить: «Там лежить те, чого бачити не можна. Символічно це можуть бути заборони на щось негативне (паління, алкоголь, шкідливу їжу тощо). Кожен з вас має по черзі показати невербально (мімікою жестами або рухами) те, як він поводиться відносно заборон та обмежень у своєму житті. Ви можете підходити до скриньці, брати її в руки – кожний

надходить так, як він вчиняє у житті стосовно до заборон. При виконанні завдання важливо пам'ятати, що ця вправа спрямована на дію, а не пояснення, тому треба саме "показати" своє відношення, а не намагатися розповісти словами про нього».

**4. Гра "Рекламний ролик".** *Мета:* рефлексія в метафоричній формі якостей людей. *Інструкція:* «Всім відомо, що таке реклама. Щодня ми бачимо рекламні ролики й маємо уявлення, якими можуть бути презентації того чи іншого товару. Зараз кожний з вас має створити свій ролик для якогось товару, щоб представити його публіці, зацікавити їм, підкресливши його кращі сторони. Усе – як у звичайній рекламі. Але є один нюанс – об'єктом нашої реклами будуть конкретні люди, що сидять тут. Кожний з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з власним ім'ям. Тоді вам доведеться рекламувати самого себе. Умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте; вам потрібно представити цю людину в якості товару або послуги. Придумайте, чим міг би виявитися ваш протеже. Може холодильником? Або замиським будинком? У рекламі мають бути відбиті найважливіші достоїнства об'єкта. Тривалість кожного ролика – 1 хв. Після цього група має вгадати, хто з її членів був представлений у цій рекламі. При необхідності можете використовувати як антураж будь-які предмети й просити інших допомогти вам. Час на підготовку – 5 хв.». Після демонстрації роликів проводиться обговорення.

**5. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

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

**ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 МІН):** 1. Пристрасть сріблоловства – чеснота милосердя (15 хв.). 2. Пристрасті гніву, осуду – чесноти терпіння й лагідності (20 хв.). 3. Пристрасті суму, зневіри (15 хв.) – чесноти віри, надії й сили духу. 4. Пристрасті гордині, марнославства – чеснота смиренності (20 хв.). **ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (20 хв.):** Самоаналіз "Людина після урагану".

Сьогодні ми поговоримо про *душевні* пристрасті. У гріховну мережу людина потрапляє через пристрасті: блуду сріблоловства, через злість, гнів; гординю. Спираючись на принцип позитивності, нагадаємо, що боротися з кожною пристрастю необхідно шляхом тренування протилежної чесноти.

**1. Пристрасть сріблоловства – чеснота милосердя.** Якщо пристрасті червоугодницьтва й блуду мають основою перекрученість й надмірність фізичних потреб, то сріблоловство (любов до грошей, пристрасть до накопичення, скнарість)

не має природного кореню в людині. Воно народжується від *сластолюбства* (гедонізму – любові до насолод), *марнославства* (пристрасті до почестей, влади) і *маловір'я* (страху вбогості, невір'я в промисел Божий). Сріблολюбство проявляється у незадоволеності людиною тим, що вона має, прагненні до збагачення. Причиною сріблολюбства є бажання мати все необхідне при *відсутності почуття міри* у нагромадженні багатства. Важко відстежити грань між необхідним і зайвим. Зайве має бути віддане тим, хто його потребує. Від гріха скнарості (небажання розставатися з речами, грішми) не застраховані й злиденні (коли бояться за кожну річ). Турбота про накопичення – це ознака маловір'я (не вірячи в те, що Бог дасть все необхідне, людина ніби-то забігає вперед, намагаючись забезпечити собі безбідне майбутнє). Своїм накопиченням людина робить гріх, оскільки сріблολюбство народжує гнів, надмірний сум (коли щось губить), заздрість, немилосердя. Жадібність озлобляє душу людини настільки, що вона відмовляється допомагати нужденним, навіть маючи на це можливість.

*Боротьба із пристрасстю.* Сріблολюбство перемагається *вірою* й надією на те, що Господь дає все необхідне (людина вчиться жити, маючи мінімум речей і залишатися спокійною). Невіруюча людина бачить щастя у матеріальних благах, а та, що перемогла сріблολюбство, здобуває радість у житті й нічого не боїться. Статистика свідчить, що самогубства трапляються частіше серед багатих невіруючих людей: людина приліплюється до матеріальних благ, а коли вони зникають, то губиться сенс її життя. Людина може мати багатство, але не бути прив'язаною до нього душею. Це можливо, хоча й важко. Критерієм відсутності пристрасті сріблολюбства є стан, коли втратившись улюблену річ, людина не вболіває, а говорить: «Бог дав, Бог і взяв». Вона має постійно радісний стан незалежно від свого матеріального становища (як пасажир у вагоні: пейзажі за вікном змінюються, а він залишається в спокійній атмосфері вагона).

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

**2. Пристрасті гніву, осуду – чесноти терпіння й лагідності.** Поговоримо про гнів. *Гнів* – це бажання зла тому, хто нас засмутив. Психологи позначають гнів двома термінами: агресія (поведінка, спрямована на заподіяння шкоди) і агресивність як риса характеру (готовність до агресивних дій). При гніві організм викидає в кров підвищену кількість гормонів стресу. Пристрасть гніву має корінь у естві людини.

При створенні Господь вклав у душу людини особливу емоційно-моральну силу «*фімос*» (грець.), що була збудником духовної енергії, спрямованої на боротьбу із внутрішнім злом людини. Гнів був покликаний мобілізувати сили душі, підкоряючи розуму почуття й волю. Праведний гнів – це нормальна здатність душі (гніватись треба не на людей, а на свої гріхи з метою їх виправлення). Це був *духовний імунітет* людини.

Після гріхопадіння природні потреби людини вийшли з-під контролю волі й розуму. Морально-емоційна сила перетворилася в пристрасть гніву (злість стала спрямовуватись не на боротьбу з власними пристрастями, а на оточуючих людей). Гнів став хворобою душі й породив безліч пристрастей: осуд, дратівливість, запальність, заздрість, мстивість, лайки, лють, убивство. Джерело гніву полягає у втраті влади розуму над почуттями. Гнів проявляється у стрімкому збурюванні помислів і почуттів. Він відключає розум, позбавляє людину миру з навколишніми. Як говорить Біблія, «Дурня вбиває гнівливість, а нерозумного губить дратівливість». Головна відмінність гнівливої людини – її погане ставлення до навколишніх. Агресивність – це деструктивний спосіб вираження гніву у зв'язку із протестом, образою, страхом, приниженим самолюбством. Сьогодні в результаті впливу телебачення зі сценами жорстокості у свідомості людини агресія фіксується як припустима форма поведінки. Сцени насильства у відеоіграх служать своєрідним тренажером й учать жорстоко й холоднокрівно реагувати в реальних життєвих ситуаціях. Агресивність проявляється у: втраті контролю над собою; коли людина не може промовчати, якщо чимсь незадоволена; легко свариться й вступає в бійку; не зважає на навколишніх, не уступає; любить командувати; спеціально дратує людей; намагається відплатити злом за зло; у відповідь на звичайні розпорядження намагається все зробити навпаки. У дисгармонійної людини невдачі викликають гнів й пошук винуватих. Нажаль, віддалення від людей не допомагає зцілитися від гніву (пристрасть живе в душі, а люди – лише її збудники).

Гнів має властивість розвиватися у злопам'ятство. Існує три стадії розвитку гніву: 1) стримування гніву на рівні помислів (осуд); 2) зривання гніву на оточуючих (лайки); 3) неможливість себе контролювати наодинці із собою (злопам'ятство – це гнів на віртуального кривдника). Схильність до гнівливості можна приборкати за допомогою зусиль волі й розуму. Зло перемагається добром і любов'ю, розумінням і прощенням. Боротьба із пристрастю гніву здійснюється за допомогою розвитку чеснот *терпіння, лагідності, смиренності*. Треба розуміти, що скорботи й труднощі посилаються людині саме для тренування смиренності за допомогою свідомої зупинки деструктивної емоції й спрямуванні її в конструктивне русло. Іншими словами, щоб побороти гнів, необхідно спочатку *зупинити* його деструктивну дію за допомогою *терпіння* – добросердного перенесення скорбей і страждань. Потім затвердитися в чесноті *лагідності* – рівному стані душі в як в сприятливих так і несприятливих умовах. Лагідність дає спокій душі, духовну радість. І після цього вольовим зусиллям спрямувати морально-емоційну силу в

русло добра й миру. Це і є *смиренність* (від слова «мир» – мирний стан душі). Існує три фази розвитку лагідності: 1) удержати себе від гнівливих слів і дій (обурився в думках і почуттях, але не в словах і справах), 2) покірливе терпіння (у душі важко, але не нарікаю), 3) відсутність реакції на скорботу (мирний стан душі навіть при великих неприємностях).

Приведемо приклад. Якщо в людині багато люті й злості, як зробити, щоб гнів пройшов? Перше: *зупинитися* й *усвідомити*, що ти перебуваєш під нападом гніву, і хочеш від нього позбутися. Де закипає гнів? У серці. Куди рухається гнів? Іноді він рухається до рук, руки самі починають рухатися й хочуть кого-небудь ударити. Але частіше гнів рухається вгору і має пройти з серця до вуст через горло (щоб ми образили людину словесно). Отут ми його можемо зупинити. Якщо ми зупиняємо гнів у горлі й заштовхуємо його назад, як це називається? "Проковтнути образу". Як часто ми встигаємо затримати гнів у горлі? Рідко. От гнів прорвався через горло й уже булькає в гортані. Що потрібно зробити? Яка наступна перешкода гніву? "Стиснути зуби", тобто стерпіти. Але адже й "крізь зуби" ми можемо "процідити" злісне слово. Яка ж остання перешкода гніву? Губи, вуста. В останній момент ми можемо спохватитися й "піджати губи". Це буде гримаса гніву, але все-таки гнів затриманий і не придбав словесну форму. І це добре, але краще не підтискати губи, а по можливості спокійно "зімкнути вуста" і чекати, поки гнів пройде. Святі отці говорять, що якщо нам це вдалося, то ми поклали початок безгнівності. Людині, що підвладна нападам гніву, ми можемо порадити: «Коли закипає серце, зімкни вуста!» Отже, чесноти терпіння, лагідності, смиренності перемагають гнів, блокують осуд, розвивають самоконтроль, створюють спокій і мир.

**3. Пристрасті суму, зневіри – чесноти віри, надії, сили духу.** Стан суму було дано Богом людині як сум про вчинені гріхи для того, щоб вести її до виправлення через покаєння. Сум як пристрасть – це наслідок невдоволення через невинуваті домагання – виникає тоді, коли людина не може задовольнити інші пристрасті. Сум породжує ланцюг таких пристрастей як: прикрість, тугу, малодушність, ремство, відсутність надії на Бога й зневіру як повне розслаблення душі, виснаження розуму.

*Зневіра* – це занепад духу, коли руйнуються сили душі й слабне тіло. В основі зневіри лежить невірне уявлення про свої гріхи, відносини з Богом і людьми. Звідси – хворобливо-сумний стан душі, духовна спустошеність, зниження настрою, розпач, лінощі, ледарство. Зневіра може виникати й при перевтомі. Зневіра – це стан вищої бездуховності (відсутності духу): розум розслаблюється й не може керувати душею, тому відбувається розслаблення усіх частин душі (волі й почуттів). *Песимістичність* як риса характеру – це схильність людини відчувати пригноблений настрій. Як правило, зневіра опановує людиною після значної втрати (родини, роботи, майна, грошей), у результаті невинуватих надій (провалу іспиту, зрадництва близької людини, відміни весілля) – коли в людини не вистачає сили духу, смиренності прийняти свою долю. Зневіра породжує лінощі, жорстокість



(людина не відчуває духовної радості), немилосердя, заздрість (я страждаю, а вони веселяться).

Якщо свідомо не боротися зі зневірою, а потурати їй, вона наростає як сніжна куля, відбивається на зовнішності й розслаблює не тільки душу, але й тіло (людина в депресії почуває себе хворою і розбитою, нездатною до праці й творчості). Необхідно пам'ятати, що зневіра, як і будь-яка інша пристрасть, не може тривати нескінченно. У жодному разі (всупереч поширеній думці: «іди розвийся, розважся») не можна шукати втіхи у розвагах, видовищах, обжерливості, вживанні міцних напоїв. Навпроти, всі ці пристрасті принесуть ще більше душевне спустошення. Парадокс полягає в тому, що зневіра мучить людину навіть під час розваг, до яких вона прагне. Зневіра – це енергетично знеструмлений стан душі, тому будь-яке спілкування буде неконструктивним (ніхто з навколишніх не зможе вирішити за тебе твою духовну проблему). Людина має самостійно перебороти духовну недугу, не перекладаючи на оточуючих стан свого суму. Спілкуючись із людиною, що страждає зневірою, потрібно створити атмосферу любові, спокою, теплі відносини; виявити щирі турботи.

При боротьбі зі зневірою людина має загартовувати волю (фізичною працею), проявляти духовні зусилля (терпіння, смиренність), не плекати свою зневіру, не жаліти себе. Не зайвими будуть фізіотерапевтичні процедури: ванни з додаванням морської солі й хвойного екстракту, вітаміни групи В, мед, інжир, прогулянки на свіжому повітрі, сонячні ванни – це сприяє виробленню ендорфіна (гормону щастя). У боротьбі зі зневірою допомагають творчість, суспільно-корисна праця, милосердя (зміцнює почуття потрібності комусь), молитва (розкриває духовний потенціал), покаєння (усвідомлення своїх пристрастей, які послужили причиною зневіри), терпіння (зміцнення волі), надія на Бога, смиренність (зміцнюють силу духу й формують позитивне ставлення людини до своєї ситуації, до життя). Отже, чесноти віри, смиренності, сили духу, а також молитва, творчість і суспільно-корисна праця – головні помічники в боротьбі зі зневірою.

**4. Пристрасті гордині, марнославства – чеснота смиренності.** Верховна пристрасть – це *гордість*, яку називають матір'ю всіх пороків. Гординя – саме підступне захворювання душі. Звичайний випадок гордині – *егоїзм*, коли людина власне «я» вважає центром всесвіту, ставить себе і свої інтереси вище всякої іншої людини. Егоїст самовпевнений, властолюбний, амбіційний, відкидає авторитети. Гордість витісняє усі інші пристрасті, а сама захоплює всю душу (наприклад, східні гуру: завдяки навичкам саморегуляції, досягають спокою, але залишаються дуже високої думки про себе).

Гордість супроводжується стражданнями, яким людина не супротивлюється (наприклад, спортсмен виснажує себе тренуваннями, щоб одержати медаль й пишатися нею; дівчина морить себе голодом, щоб схуднути й пишатися зовнішністю; підлітки ходять у мороз без шапки, щоб звернути на себе увагу). Горда людина нездатна до

покаяння. Ознаки гордості: 1) людина має завищену самооцінку й відчуває себе кращою, ніж інші люди (вважає себе зразком для інших); 2) відчуває презирство до інших людей.

*Марнославство* – пошук порожньої слави від людей. Ця пристрасть, коли людина сама бачить в собі щось гарне і говорить про це. Ознаки марнославства: 1) людина бажає себе показувати (хвалитися, милуватися собою); 2) радується, коли її хвалять, і внутрішньо протестує, коли їй роблять зауваження. Учинки марнославної людини просочені лицемірством, театральністю, заздрістю, лукавством, підлабузництвом, прагненням до отримання компліментів. Людина не одержує жодної духовної користі, коли сама собі придумує славу. Зовнішні похвали тільки підігрують марнославство. «Марнославство – це посудина розбита, з якої все витікає», тобто духовна праця не приносить користі для марнославної людини.

Гордість і марнославство породжують самолюбство, славолубство, самовпевненість, які переборюються тільки *смиренністю* (шляхом пізнання своїх пристрастей та недоліків). Смиренність знищує егоїзм, самолюбство й відкриває нам таємницю: всі скорботи, що надходять до нас через людей й обставини, посилаються нам для духовного розвитку. Наскільки в людині розвинена смиренність, настільки сильніше в неї інші чесноти. Існують два рівні смиренності: 1) початок смиренності – мовчання й терпіння при безчесті (не суперечити образам, не доводити свою правоту); 2) сприйняття зауважень стосовно себе як належного життєвого уроку (якщо навіть й у цій ситуації немає моєї провини, але в інших випадках я був грішним, тому зараз заслуговую покарання). Смиренна людина здатна не поширювати зло (вона не відповідає злом на зло, а зберігає спокій, мир і не дратується). Смиренність і лагідність приносять людині спокій і навчають любові. Тільки любов'ю й добрими справами можна чомусь навчити ближніх, а не докорами й злістю. Смиренність розвивається завдяки самоусвідомленню, запобіганню похвал, скромності в одязі, у розмовах, вдячності Богові й людям за все.

Як же людина має жити? По-перше – це уникати пристрастей блуду, ледарства, гніву, гордості, марнославства. По-друге – прагнути до самовиховання чеснот терпіння, лагідності, смиренності. По-третє – довіряти Богові, відвідувати богослужіння – не бентежтеся тим, що ви спочатку мало будете розуміти. Наша душа – християнка, вона відчує благодать. Купите Новий Заповіт і прочитайте одне з Євангелій. Євангеліє читають не так, як роман. Читайте по одній главі в день, як би дивлячись у дзеркало. У Євангелії ви побачите життя й повчання Ісуса Христа. Ви відчуєте, як ваш образ не відповідає Його образу. Тоді зернитесь до Нього подумки про допомогу у виправленні свого життя. Звертайтеся наполегливо. Він вам обов'язково відповість. Не знаю, як, але відповідь неодмінно. Ця відповідь може пролунати безпосередньо в душі, а може – у подіях вашого життя. І незабаром ви будете точно знати, що Бог є.

**5. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: Самоаналіз «Людина після урагану».** *Мета:* Боротьба

зі зневірою. *Інструкція*: «Якщо ви часто сумуєте, вам хочеться накритися з головою ковдрою й скоріше пережити цей день, то для вас є вправа, що допоможе впоратися зі зневірою. Уважно вдумайтеся й відчуйте те, про що піде мова. Під час пауз записуйте в щоденник свої думки, почуття, висновки. 1. Уявіть собі людину, що вижила після урагану. Як має почувати себе людина, що звільнилася з купи уламків зі свого будинку. У вас не залишилося ні будинку, ні майна, тільки мокрий одяг на вас. Вам холодно. У вас більше немає роботи, тому що ваше місце роботи теж було зруйновано ураганом. Ви не знаєте, чи вижив хтось зі членів вашої родини. Уявіть собі, що має почувати людина в такій ситуації. (*Пауза*). 2. Тепер уявіть, що рятувальники прийняли вас у тимчасовий притулок, де є світло, тепло, їжа, місце для сну, сухий одяг і гарячий напій. І от ви возз'єдналися зі своєю родиною, яка чудом unikла смерті. Як ви відчуваєте себе зараз? (*Пауза*). 3. Нарешті, позбудьтеся від всіх думок про труднощі й незадоволеність свого життя, і почніть всі заново. Відчуйте подяку й щастя, що ви живі, що ваша родина в безпеці й у вас є новий день. (*Пауза*). 4. Пам'ятайте: Ви відповідальні за своє життя, і відповідальні за все, що в ньому відбувається. (*Пауза*). 5. Намагайтеся спілкуватися з однодумцями: з людьми, які підтримують вас, змушуючи дивитися на життя в позитивному ключі». Бажаючі можуть поділитися враженнями, висновками.

**Заняття 12. БОРОТЬБА З ПРИСТРАСТЯМИ. РОЗВИТОК МОРАЛЬНИХ ЧЕСНОТ.** *Мета*: Набуття навичок саморозвитку чеснот (позитивних рис). *Завдання*: 1. Розвиток контролю над афектами гніву, злості. 2. Рефлексія й усвідомлення пристрастей (негативних рис). 3. Сублімація емоційного негативу. 4. Усвідомлення можливості різних форм поведінки в складній ситуації. 5. Апробація форм моральної поведінки.

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.):** 1. Самоаналіз "Психосинтез" (25 хв.). 2. Чарівна казка (25 хв.). 3. Рольова гра (15 хв.). 4. Гра "Песиміст, Оптиміст, Блазень" (15 хв.). 5. Рефлексія (10 хв.).

1.1. Самоаналіз «**Психосинтез**». *Мета*: розвиток контролю над своїми почуттями. *Інструкція*: Сядьте зручно й розслабтеся. Так, щоб під вашою спиною була опора, а стопи максимально прилягали до підлоги. Повільно зробіть глибокий вдих і видих. Відчуйте свій подих – вдих... і видих... (*Пауза*).

2. Тепер прислухайтеся до свого тіла. Відчуйте свої руки... ноги... тулуб... відчуєте свій пульс... Повністю усвідомте своє тіло. Повільно й осмислено подумки повторюйте за мною. «*Я маю тіло, але я не є тільки тіло. Моє тіло може бути здоровим або хворим, втомленим або міцним, але тіло – це лише знаряддя, за допомогою якого я дію в цьому світі. Я цінюю й бережу своє тіло як вірного помічника, але воно не більш ніж друг і помічник. Я маю тіло, але я – не є тільки моє тіло*». (*Пауза*).

3. Тепер зверніть увагу на свої почуття. Чи можете ви згадати, що ви почували сьогодні вранці? (*Пауза*). Скажіть собі: «*У мене є почуття, але я – це не тільки мої*

*почуття*. Мої почуття різноманітні, мінливі, часом суперечливі. Вони можуть переходити від любові до ненависті, від гніву до спокою, від суму до радощів, тоді як основна моя природа не змінюється. Іноді я відчуваю гнів, але я знаю, що згодом це пройде, і тому я – не мій гнів. Мої почуття – це не я. Я можу спостерігати, досліджувати, розуміти свої почуття, учитися керувати ними. *Я маю почуття, але я – не є тільки мої почуття*. (Пауза).

4. У мене є пристрасті й бажання, але я – не тільки мої пристрасті й бажання. Вони бувають мінливі й суперечливі. Але вони – не я. *У мене є пристрасті й бажання, але я – не пристрасті й бажання*. (Пауза).

5. Тепер зверніть увагу на свої думки, які породжує Ваш розум. Думки перескакують з предмета на предмет. Однак у кожній людині є така частина, що спостерігає за думками. Скажіть собі: *«Я маю розум, але я – не мій розум*. Це мій орган пізнання світу. Іноді він мене не слухається, його зміст постійно змінюється, збагачуючись новим досвідом. Я можу спостерігати за роботою свого розуму, контролювати його, але я більш ніж мій розум. *Я маю розум, але я – не мій розум»*. (Пауза).

6. Далі зосередьте увагу на основному понятті: *самосвідомість*. Скажіть собі: *«Я – центр самоусвідомлення й волі*. Я здатний спостерігати свої думки, почуття, відчуття тіла й керувати ними. Я можу навчитися погоджувати між собою свої психічні функції й фізичні відчуття». Постарайтеся осмислити це як пережитий досвід. (Пауза).

Виконавши один раз цю вправу в розгорнутому вигляді, надалі ви можете її повторювати в короткому варіанті, швидко проходячи усі етапи, використовуючи лише основні висловлювання: у мене є тіло, але я – це не моє тіло; у мене є почуття, але я – це не мої почуття; у мене є розум, але я – це не мій розум; я усвідомлюю, що я – центр самосвідомості; я – центр волевиявлення, здатний спостерігати свої думки, почуття, тіло, і управляти ними. Дану вправу потрібно виконувати 2-3 рази на тиждень протягом місяця. Ви можете завжди повертатися до неї, коли відчуєте, що Ви не можете подолати якесь почуття, або вас обтяжують нав'язливі думки. Ви можете змінювати цю вправу відповідно до життєвих потреб. Наприклад: *у мене є страхи, але я – це не мої страхи*.

7. Тепер повернемося до усвідомлення наших пристрастей. Під час пауз записуйте в щоденник свої думки, висновки, асоціації, формулювання, «осяння». Кожному з нас доводиться в житті переживати негативні емоції. Це прагнення щось доводити, боротися, зривати зло, самостверджуватися. Можливо це емоційна неврівноваженість, агресивність, гнів, дратівливість. Що характерно особисто для вас? (Пауза). А може це зневіра хвороблива закоханість або щось ще? Подумайте, яка негативна пристрасть вам найбільш властива? (Пауза). 8. Назвіть цю свою якість. (Пауза). 9. Подумайте: що приносить вам ця риса: особистий біль або шкоду навколишнім? (Пауза).

10. Свій або чужий біль – це сигнал, що пора щось міняти! Зовнішні проблеми – це відбиття внутрішнього стану. Якщо змінити свій внутрішній світ – зовнішній світ теж зміниться. Звичайно, позбутися від пристрастей, які давно прижилися, досить складно. Але ми будемо додавати до цього зусилля. Найлегший спосіб – уявити, що пристрасть – це лише ваша частина, яку можна зняти й перенести на казковий образ. Уявіть вашу пристрасть у вигляді казкового персонажу. *(Пауза)*.

11. Назвіть його як-небудь. Не давайте йому свого імені, оскільки він – це не ви. Якщо ви намагаєтеся позбутися від смутку, то можна дати ім'я "П'єрро". Якщо часто закохуєтеся – "Ромео" (або Джульєтта). Якщо це ревнивість, то – «Отелло». Якщо ви страждаєте від гнівливості, дратівливості, то нехай буде – «Шапокляк». Якщо постійно тривожитесь й хвилюєтеся, значить це "Заєць-боягуз". І так далі. *(Пауза)*.

12. Подивитися на свого персонажа нібито з боку. Чи викликає він у вас добру посмішку або внутрішній сміх? Якщо так, то ви на правильному шляху. *(Пауза)*. 13. Добрий сміх – це той розчинник негатива, що допоможе вам позбутися непотрібних якостей. Уже після першої вправи ви відчуєте полегшення, начебто скинули із себе непотрібну ношу. *(Пауза)*. 14. Уявіть, як поводитьесь ваш казковий персонаж у складних ситуаціях, з якими ви звичайно зустрічаєтесь в житті. *(Пауза)*. 15. Тепер ви маєте придумати й написати добру чарівну казку про ваш персонаж з позитивним кінцем.

**2. Творча робота «Чарівна казка».** *Мета:* творча сублимація емоційного негативу. *Інструкція:* «У вас є 10 хвилин для написання доброї казки». Учасники пишуть казку, після чого здають анонімні листки тренеріві, що зачитує всі казки, і група вибирає найцікавішу, що має значимість для всіх. Головний персонаж обраної казки, що персоніфікує негативну рису, використовується як головний герой у наступній грі.

**3. Рольова гра.** *Мета:* апробація форм моральної поведінки. Шляхом голосування група обирає кращу казку, а також тих, хто бажає виконати ролі, й інсценує її. Потім відбувається обговорення альтернативних (моральних) варіантів поведінки героїв.

**4. Гра "Песиміст, Оптиміст, Блазень".** *Мета:* набуття досвіду сприйняття власної пристрасті з різних точок зору. Тренер пропонує розділитися на три підгрупи. *Інструкція:* «Вам треба обрати й розіграти ОДНУ казку і наповнити її емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і блазнівським – гумористичним (для 3-її підгрупи). Тобто, подумайте казку про головного героя, доповнивши її деталями, властивими Песимістові, Оптимістові, або Блазневі, після чого програти її. Час на підготовку 5 хвилин. Після того, як програтимуться усі 3 варіанти казки, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій у казці, своє відношення до них, розповісти про враження й про досвід, який кожний одержав для себе.

**5. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання:* написати ще одну добру чарівну казку або притчу про персонаж, що персоніфікує будь-яку негативну рису вашого характеру.

## **МОДУЛЬ II: ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ХАРАКТЕРУ**

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

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

1. Ми починаємо детальний розгляд компонентів характеру. Першим компонентом є *духовно-моральний*. Він є основою психологічного механізму духовно-моральної саморегуляції й тому виконує провідну роль у процесі гармонізації всього характеру.

Як ми вже знаємо, усі риси характеру дихотомічні – кожній негативній рисі є протилежність – позитивна (гармонійна) риса. Гармонізація характеру згідно принципу позитивності полягає в розвитку гармонійних й контролі над дисгармонійними рисами. Показниками духовно-морального компонента є пари рис: лукавість – чесність, екстернальність (безвідповідальність) – відповідальність, егоїзм – альтруїзм. Розглянемо кожну пару й позначимо основні напрямки гармонізації негативних рис.

1.1. Проблема **брехливості й лукавства**. У Біблії сказано: «Той, хто говорить неправду, той не врятується». На жаль, неправда й лицемірство – найпоширеніші пороки у світі. Політика, економіка й усі сфери життя (у тому числі й сімейні відносини) просочені неправдою. Вона стала звичайним явищем у нашому повсякденному житті. Наприклад, людина запобігливо посміхається начальникові, говорить йому компліменти, а позаочі засуджує його або поширює плітки; чоловік і жінка можуть обманювати один одного, діти батьків тощо. За даними нашого дослідження, у молоді з усіх негативних рис характеру перше місце займає брехливість (лицемірство), рівень якого значно перевищує рівень чесності. Що таке неправда? *Неправда – це перекручування істини*. І хоча ніхто сам не хоче бути обманутим, однак люди щодня брешуть один одному. Чому люди брешуть? Може для того, що б показати себе краще, ніж є насправді? Або ж для того, що б уникнути покарання за провину, чи досягти успіху? Можливо, вони наївно думають, що прикрашення подій свого життя допоможе здобути авторитет або репутацію «крутого хлопця» або цікавого оповідача? Насправді основою неправди є *малодушність і страх*: втратити

повагу навколишніх, страх бути непотрібним, нецікавим, страх викриття. Герой п'єси М. Горького «На дні» говорить: «Неправда – це релігія рабів і хазяїв, а правда - це бог вільної людини». *Вільної – від страху* (страх мають раби перед хазяями, а в хазяї мають страх втратити свою владу). Людина, яка є істинно вільною, може бути відвертою, не доставляючи біль навколишнім. Брехлива людина не може бути щирою і відвертою. Потрібно пам'ятати: якщо обманутому неправда заподіює біль, то брехуна неправда просто вбиває, руйнуючи його душу.

Існують три види неправди: ненавмисна неправда (людина може щиро помилятися), навмисна неправда (острах сказати правду) і неправда усім своїм життям (людина думає одне, говорить інше, а робить третє). Два останніх типи неправди є причинами розвитку дисгармонії характеру. Неправда життям є показником порушеної духовно-моральної саморегуляції, оскільки особистість не рефлексує неузгодженості між своїм розумом, почуттями й діями. Патріарх Кирил зрівняв неправду й наклеп з алкоголем і наркотиками: адже те й інше дає людині неправильне уявлення про благополуччя.

Нерідко людина встає перед питанням: чи відрізняються велика неправда і мала «неправда во спасіння»? Моральність відповідає на це однозначно: мала й велика неправда – це зло. Неправда – це те, чого немає. Це неповна правда або злий вимисел, обман, наклеп. Будь-яку неправду не можна виправдати за жодних умов. Своїм життям Господь накреслив для нас чистий ідеал християнської моральності, який особливо повно втілили у своєму житті перші християни: апостоли та їх учні, які прагнули виконати заповідь про необхідність особистої чесності. Вони йшли на смерть щоб не зрекатися від Істини. Моральність мучеників перших століть християнства надихала мучеників наступного часу: істина повинна стояти вище всіх земних благ. Отже, будь-яка неправда протівна моральному закону. До подолання деструктивної риси лицемірства веде шлях духовного очищення. Щоб протистояти щоденній “побутовій” неправді, необхідно розвивати *чесність* шляхом безжалісного самовикривання.

Етапи розвитку чесності. *Перший етап* – бути чесним із самим собою. Дуже важливо називати речі своїми іменами. Наприклад, якщо я вчинив підло, треба знайти сили зізнатися собі в цьому, а не шукати виправдання або пом'якшувальні обставини; якщо любов доставляє біль, то потрібно прямо сказати – це не любов.

*Другий етап* – це говорити правду собі про іншу людину. В оцінці інших людей дуже багато нечесного. Часто ми ідеалізуємо людину, а коли проявляються її недоліки, це стає несподіванкою й причиною кардинальної зміни ставлення до неї. А іншим людям ми приписуємо недоліки, яких не існує. Тому, коли хтось зробив нам щось погане, перш ніж пофарбувати його чорною фарбою, чесно скажіть собі, що він – це ваше дзеркало, яке допоможе вам побачити свої невирішені проблеми. Так навіщо ж на нього ображатися й бачити його поганим: «Не треба на дзеркало нарікати».

*Третій етап* – це говорити іншій людині правду про себе (без марнославства). Цьому теж треба вчитися. Необхідно, щоб глибина чесності постійно зростала. Мудрість проявляється в тім, щоб визначати в кожен момент необхідний рівень чесності.

*Четвертий етап* розвитку чесності – це говорити свою правду про людину їй самій. Зверніть увагу на слово «*свою*». Це дуже важливо! Однозначної правди не існує! Вона завжди відносна і залежить від позиції людини. Тому важливо не заявляти *свою* правду як істину у вищій інстанції. Якщо потрібно висловити зауваження, то треба з доброзичливістю зробити застереження: «Ця моя думка». У цьому випадку відсутня категоричність, і людина не буде ображатися й жорстко реагувати на Ваші слова.

П'ятий рівень розвитку чесності (найвищий) – говорити правду всім і про усе. Є люди, правдолюбці, які все життя прагнуть говорити правду всім про усе, і пишаються цим, але, як правило, мають багато проблем. Чому? Адже я говорю правду! А справа в тому, що людина не пройшла досить глибоко попередні рівні чесності, і в першу чергу не навчилася бути чесною із собою, і тому не бачить своїх проблем. Як говориться, у чужому оці бачить смітинку, а у своєму не може побачити колоду. Для того щоб говорити правду усім про все, треба бути чесним із самим собою й *любити* всіх людей!

Чесність проявляється в тому, щоб ніколи не приховувати правду, не перебільшувати, завжди приймати свої помилки, не говорити про людей за їх спиною. Кращі умови для розвитку чесності – у родині. Від рівня щирості залежить довіра одне до одного.

**ПРАКТИЧНА ВПРАВА: Самоаналіз «Ревізія чесності».** *Інструкція:* «Зараз ми проведемо чесну ревізію свого життя з *метою*: усвідомлення міри своєї чесності. Спробуйте бути кристально чесними. Я буду називати ситуації, у яких люди поводяться не завжди чесно. Вам потрібно щиро зізнатися *самому собі*. У чому ви себе викрили? Позначайте це у своєму щоденнику. Відзначайте моменти, на які варто звернути увагу і які вам хотілося б обговорити. Увага! 1. Подумайте про те, що насправді означає абсолютна чесність: ніколи не приховувати правду, завжди визнавати свої помилки, не перебільшувати, не говорити про людей за їх спиною, не забирати додому ручки або інші предмети із громадських місць. Подумайте про ті моменти, коли ви були не зовсім чесні. (Пауза). Чому ви сховали правду? Щоб уникнути конфлікту? Чи тому що це був найлегший вихід? (Пауза). Наскільки зараз ваше життя є кристально чесним? (Пауза).

2. Перегляньте свої слова. Вдумливо підходьте до того, що і як ви говорите. Згадайте, що ви сказали недавно в складній ситуації. (Пауза). Чи було це дійсно чесним?

3. Використовуйте моделі чесності: подумайте про людину, яку ви поважаєте за її відданість вищим цінностям і ставитеся до неї як до моделі чесності. (Пауза). Оцінюючи свою поведінку, задумайтеся, що б та людина подумала про вас? (Пауза). Коли вам буде важко прийняти рішення, запитаєте себе, а що б зробила ця людина».



Після «чесної ревізії» свого життя можна поділитися враженнями.

**1.2. Егоїзм – альтруїзм.** Слово «егоїзм» походить від латинської «себелюбність» – любов до себе й турбота про одного себе, прагнення до задоволення лише власних потреб.

Відмітні риси характеру егоїстичної людини: непомірна любов і турбота про себе; дратівливість і нетерпимість; небажання уступати й невміння прощати; неухважність до проблем інших; мстивість; уразливість; невдячність; лицемірство; гонор; боягузтво; хвалькуватість. Зовнішні ознаки поведінки таких людей: вони не слухають співрозмовника; вважають себе центром Всесвіту; вимагають до себе уваги, турботи, любові й терпіння, а самі цього не проявляють; люблять скаржитися й викликати співчуття; багато уваги приділяють своєму зовнішньому вигляду; не терплять відмов; зневажають інтересами інших; у своїх проблемах звинувачують навколишніх; живуть за принципом: «після нас – хоч потоп»; не люблять просити, щоб не бути зобов'язаними; схильні до пліток; ставляться до людей як до засобу досягнення своїх цілей. Егоїста важко переконати в тім, що він егоїст. Він не здатний любити по-справжньому нікого, крім себе.

Егоїзм є протилежністю любові. Справжня любов не егоїстична. Любов довготерпить, милосердствує і т.д. А егоїст робить всі навпаки: він не може бути терплячим до людей, задрить, звеличується, пишається, шукає свого, дратується, замишляє зло, не прощає, нічому не вірить. Найбільша проблема егоїста полягає у сліпій любові до самого себе, що не дозволяє бачити власних помилок і прислухатися до зауважень навколишніх. У кожній людині є хоч одна із цих рис. І не дивно: адже нам дається заповідь любити Бога й ближнього як самого себе. Це говорить про те, що кожний з нас прекрасно знає, *як себе любити*, оскільки кожний себе любить. Отже, ми усі в тією чи іншою мірою егоїсти й повинні із цим боротися. Егоїзм виховують батьки ще в дитинстві, коли ні в чому не відмовляють своєму улюбленому чаду, постійно хвалять і балують подарунками.

Егоїзм прямо протилежний *альтруїзму* – здатності до безкорисливої, жертвовної любові й служіння ближньому. Альтруїзм проявляється в доброзичливості до людей, готовності їм допомогти. Слово Боже призиває нас бути уважними до потреб й інтересів навколишніх такими словами: «Не про себе тільки кожний піклуйся, але і про інших» (Филип. 2:4); «Носите бремена один одного, і в такий спосіб виконаєте закон Христов» (Гал. 6:2); Римл. 15:1-2 «Ми, сильні, повинні носити немочі слабких і не собі догоджати». Щоб позбутися егоїзму, треба змінити свій характер. Для цього необхідно: 1. Усвідомити, що ти егоїст. 2. Почати аналізувати свої вчинки й намагатися побачити, у яких ситуаціях ти проявляєш себе як егоїст. 3. Намагатися контролювати свою поведінку, придушувати прояви егоїзму: а) перейматися проблемами інших людей; б) не переводити всі бесіди на себе; в) не перебивати людей, учитися слухати; г) бути терплячими й прислухатися до тих хто вказує вам на помилки; д) бути поблажливіше до помилок інших; е) бути менш уразливими; ж) читати Слово Боже й прислухатися до Божих викриттів; з) молитися й просити Бога

змінити твій характер.

**1.3. Відповідальність – екстернальність.** Психологічним механізмом розвитку альтруїзму виступає відповідальність – особистісна якість, що проявляється в здатності людини відповідати за свої вчинки й за їх наслідки. Це усвідомлення того, що життя людини залежить від неї самої. Відповідальність – це вміння приймати рішення в складних ситуаціях не тільки за себе, але й за тих, хто від тебе залежить. Почуття відповідальності – це форма саморегуляції, яка проявляється через готовність виконувати свої обов'язки, обіцянки, через розуміння наслідків, які можуть спричинити твої рішення або дії. Відповідальність допомагає усвідомити, що винуватцем свого страждання є сама людина.

Основою формування відповідальності є внутрішній локус контролю. *Локус контролю* – це особистісна характеристика, що відбиває схильність приписувати свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам. *Зовнішній* локус контролю (*екстернальність*) – це схильність приписувати причини невдач зовнішнім факторам (умовам навколишнього середовища, діям інших людей, випадковості), що підвищує безпорадність людини й ставить її в позицію жертви. Однак, свої успіхи екстернал може приписувати собі. *Внутрішній* локус контролю (*інтернальність*) – це схильність приписувати результати дій внутрішнім факторам (власним якостям). Люди, із внутрішнім локусом контролю вважають себе відповідальними за стан своїх справ, здатні домагатися більшого успіху, але також схильні більше відчувати почуття провини за події, які з ними відбуваються. Вони, мають адекватну самооцінку, доброзичливі, комунікабельні, схильні до послідовного вирішення проблем. Наприклад, екстернальний учень, що одержав погану оцінку, буде звинувачувати зовнішні фактори («мене відволікали від виконання завдання», «завдання було погано написане на дошці»), а інтернальний учень візьме провину на себе («я погано підготувався до предмета»). Тому навичка усвідомлення й прийняття своєї провини сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю. Експерименти підтверджують, що тривога й депресія в екстерналів вище, а самоповага нижче, ніж в інтерналів. Зовнішній локус контролю підвищує ризик захворювань і викликає синдром придбаної безпорадності. Екстернали звичайно невпевнені, не здатні на особистісне самовизначення. Інтернали більш впевнені у своїй здатності вирішувати проблеми й тому незалежні від думки інших. Більшості людей властиві тією чи іншою мірою й інтернальність й екстернальність, в одних випадках домінує внутрішній, в інших зовнішній локус контролю. Це означає наявність потенційної можливості розвитку інтернальності за рахунок роботи над собою.

В залежності від локусу контролю існують 3 типи реагування в проблемних ситуаціях: *екстрапунітивні* реакції – спрямовані на зовнішнє оточення у формі осуду інших людей як причин проблеми («Ти винуватий у тім, що з нами відбулася неприємність»); *інтрапунітивні* реакції – спрямовані на себе із прийняттям провини й відповідальності за вирішення проблеми (Я був необачним і тому потрапив у

неприємну історію, надалі буду розумніше); *імпунітивні* реакції – коли ситуація розглядається як така, що може бути виправлена сама собою (відсутність провини) («Так вийшло...»). Дослідження показали, що людям з дисгармонійним характером властиві екстрапунітивні реакції. Переважання інтрапунітивних реакцій є свідченням гармонійності характеру. Імпунітивні реакції є проміжним щаблем морального розвитку між екстрапунітивними та інтрапунітивними. Особистість, перш ніж навчитися брати відповідальність проходить такі етапи: спочатку звинувачує інших за наявність власної фрустрації (екстрапунітивні реакції), потім вчиться приймати ситуацію такою, як вона є, без обвинувачень (імпунітивні реакції), а вже після цього починає відповідати за вирішення проблемної ситуації.

Як розвинути в собі відповідальність? Необхідний самоконтроль і робота над собою. Уважне ставлення до себе, до своїх слів, обіцянок і вчинків допомагають людині стати більш відповідальною. Головне – не відступати, якщо не все вдається відразу, оскільки робота над собою – процес тривалий. Для початку важливо усвідомити, що відповідальність – це найважливіша риса, завдяки якій можна стати повноцінним автором свого життя. Цю рису може виховати в собі будь-яка людина. Потрібно захотіти розвивати в собі почуття відповідальності: наприклад, щиро вважати себе відповідальним за події свого особистого життя. Відповідальна людина навіть у важких відносинах навряд чи буде стверджувати, що її скривдили. Вона усвідомить, що *автор* образи – вона сама. Можна стати більш відповідальними, задаючи собі кілька разів у день наступні запитання: "Які переді мною існують можливості для використання? Що я можу зробити?" Замість думок у стилі «я хочу» краще запитати себе: "Що я *можу* зробити, щоб одержати те, що хочу?" Організаційна робота з людьми, координація їх дій є тренінгом розвитку відповідальності. Розвиток особистої відповідальності складається у приученні себе виконувати свої зобов'язання й платити за наслідки своїх дій.

**2. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: 2.1. Самопізнання.** Психодіагностика за проективною методикою “Незакінчені речення”. *Мета:* самопізнання ступеня прояву власного егоцентризму. Методика містить 8 незакінчених речень: 1. Кілька років тому... 2. Це неправда, що... 3. Наступить час, коли... 4. Насправді... 5. Важливіше за все ... 6. Шкода, що... 7. Якби не... 8. У порівнянні з... *Інструкція:* «Ми зараз проведемо самодослідження. Ваше завдання – закінчити незакінчені речення, писати можна про усе, намагайтеся думати й відповідати якнайшвидше». Психолог зачитує початки речень у відносно швидкому темпі, щоб не залишалася часу на те, щоб придумувати соціально бажані закінчення речень. По завершенні роботи психолог говорить: «Егоцентризм властивий деякою мірою більшості людей. Егоїст, будучи сам дисгармонійним, не здатний до побудови гармонійних взаємин, тому позбавлений здатності до справжньої любові. Зараз кожний з вас довідається, наскільки він егоцентричен». Самостійна обробка результатів здійснюється учасниками шляхом підрахунку у всіх реченнях похідних від “Я” (я, мені, моє, мої). Норма для гармонійного характеру – 1-2 бала. 3-4

бала – середній рівень егоцентризму. Якщо кількість згадувань про себе більш ніж 5, це означає виражений егоцентризм.

*Домашнє завдання:* Боротьба з егоцентризмом: 1. Напишіть лист без уживання особистих займенників «я, мій, моє, мене». 2. Протягом 15 хвилин у день намагайтеся не вживати займенники «я, мій, моє, мене».

#### **Заняття 14. САМОРОЗВИТОК ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ.**

*Мета:* набуття навичок моральної поведінки. *Завдання:* 1. Усвідомлення відповідальності перед собою й перед навколишніми. 2. Розвиток здатності до морального вибору. 3. Апробація форм моральної поведінки.

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 ХВ.):** 1. Вправа «Відповідальність» (20 хв.). 2. Методика "Проблемні ситуації" (30 хв.). 3. Рольова гра: Ситуація стресу (30 хв.). 4. Рефлексія (10 хв.).

1. Вправа «**Відповідальність**» (незакінчені речення). *Мета:* усвідомлення того, що означає почуття відповідальності за себе і за інших. *Інструкція:* «Ваше завдання – закінчити незавершені речення, намагайтеся думати й відповідати якнайшвидше, найбільш вірна перша реакція». Речення записуються під диктування, під час паузи учасники мають їх закінчити. 1. *Бути відповідальним для мене означає...* 2. *Безвідповідальні люди - це...* 3. *Найбільш важка відповідальність для мене - це...* 4. *Відповідальну людину я впізнаю по...* 5. *Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я...* 6. *Я побоювся б відповідати за...* 7. *Я відповідаю за...*

Далі проводиться обговорення проблеми відповідальності. Ведучий допомагає учасникам усвідомити ступінь своєї відповідальності за свої почуття, думки, учинки. При проведенні обговорення можна дати учасникам відчуття достоїнства й недовіки двох позицій: "відповідальності за інших" й "відповідального відношення до інших".

**2. Методика "Проблемні ситуації".** *Мета:* Розвиток здатності до морального вибору. *Інструкція:* Життя нерідко робить нам сюрпризи. Не всі з них приємні. Часто людина потрапляє в проблемну ситуацію, коли рішення прийняти складно. З кожної ситуації можна знайти кілька варіантів виходу. Який з них буде оптимальним? Найвірнішим буде моральний вибір, що продиктований совістю, чесністю, відповідальністю. Людина, що готова пожертвувати своїми інтересами, готова до морального вибору. А чи готовий до нього кожний з нас? Зараз ми це перевіримо. Вам будуть зачитані сім життєвих проблемних ситуацій. Вам потрібно відповісти на три запитання: Як вчинить головний герой у цій ситуації? Чому саме так? Які можуть бути альтернативні варіанти поведінки у цій ситуації? Для цього намалюйте таблицю з 3-х колонок (третя – найбільш широка). У шапку першого стовпчика напишіть: «Як вчинить герой?» У другу: «Чому?» У третю: «Інші варіанти». Уважно слухаємо ситуації.

**Ситуація 1.** Сергій ледве дістав квиток на концерт рок-групи, про який давно мріяв. По дорозі на концерт трапляється несподіванка: у пустельному парку незнайомій бабусі, що проходила поруч, стало погано із серцем. До концерту

обмалю часу: Сергій вже спізнюється. Якими будуть його дії?

**Ситуація 2.** Олена зустрічається із хлопцем. Її найкраща подруга починає явно загравати із хлопцем Олени. Як у такій ситуації поведеться Олена?

**Ситуація 3.** Олега зрадив кращий друг: кинув у критичній ситуації. Через якийсь час Олег довідався, що проти цього колишнього друга готується змова серед одногрупників. Як надійде в цій ситуації Олег?

**Ситуація 4.** Щасливий Микола повертається після романтичного побачення. Удома його чекають батьки які проти того, щоб він зустрічався зі своєю дівчиною, і наполягають на тому, щоб він з нею розстався, інакше вони позбавлять його спадщини й грошей. Як поведеться Микола й чому?

**Ситуація 5.** Подруга попросила в Олі в борг велику суму грошей на життєво необхідну для неї покупку. Оля пообіцяла дати, подруга понадіялася й сказала, що заїде за грішми за 2 години. Але за ці 2 години Олі подзвонили й запропонували купити потрібну їй річ, про яку вона давно мріяла. Грошей крім тих, які вона обіцяла позичити подрузі, у неї немає, зайняти нема у кого, річ дорога, і відповідь про її покупку треба дати терміново. Лунає дзвінок у двері: це прийшла подруга за грішми. Як надійде Оля?

**Ситуація 6.** Студент 5-го курсу чуває, що дуже подобається симпатичній дочці декана факультету, від якого залежать успішний захист диплома й розподіл на гарне місце роботи. Але в нього вже є кохана дівчина, причому, дуже ревнива. Як поведеться в цій ситуації студент і чому?

**Ситуація 7.** Іван – молодий директор фірми – збирається укласти вигідну угоду в результаті якої знищується конкуруюча фірма. За день до укладання угоди він довідався, що директор конкуруючої фірми – його друг дитинства. Уклавши угоду, він розорить його, а якщо відмовиться від угоди, то сам понесе великий збиток. Як надійде Іван?

Далі ведучий організовує обговорення кожної ситуації. Спочатку вислуховуються варіанти вирішення проблем, запропоновані учасниками, у тому числі й альтернативні. Досить важливим є відповідь на питання «Чому герой так вчинить?» При здійсненні морального вибору необхідно мати духовно-моральну мотивацію: адже за зовні правильними діями може ховатися мотивація користі, страху, малодушності тощо. Після цього ведучий називає моральні варіанти гармонійної поведінки в кожній ситуації.

У ситуації 1: потрібно пожертвувати концертом заради порятунку життя людини (підтримати бабусю, викликати «Швидку», дочекатися лікаря), але не для того, щоб створити про себе гарне враження, а для того, щоб допомогти людині.

У ситуації 2: потрібно чесно поговорити з подругою й хлопцем (спокійно й доброзичливо прояснити відносини окремо з кожним).

У ситуації 3: треба простити друга й допомогти йому, попередивши про небезпеку.

У ситуації 4: батьки своїм негативним відношенням провокують на конфлікт. Цьому не можна піддаватися. Ставлячись з повагою до батьків, потрібно з любов'ю

пояснити їм свої почуття. Вислухавши їх аргументи, доброзичливо переконати їх у тім, що це Ваш життєвий досвід, можливо він буде гірким, і колись Ви зрозумієте, що батьки були праві, але зараз Ви не готові пожертвувати своїми почуттями до дівчини. Головне – це чесно озвучити свою позицію, зберігаючи шанобливість до батьків і мир у стосунках.

У ситуації 5: виконати обіцянку, адже для подруги це життєво необхідно.

У ситуації 6: потрібно зберегти вірність своїй дівчині, а з дочкою декана чесно й доброзичливо порозумітися (ти – гарна дівчина, але я люблю іншу, вибач).

У ситуації 7: треба відмовитися від угоди і не розоряти людину (ким би вона не була).

**3. Рольова гра: Ситуація стресу.** *Мета:* диференціація реакцій в ситуації стресу залежно від локусу контролю (екстрапунітивні, інтрапунітивні, імпульсивні), розвиток інтернальності, апробація форм моральної поведінки. *Інструкція.* "Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного розв'язання". Далі обираємо учасників, що бажають виконувати ролі й інсценуємо їх з наступним обговоренням. На обговорення виносяться питання: який тип реакцій був продемонстрований учасниками? Які ще варіанти поведінки можливі в даній ситуації? Які реакції з них екстрапунітивні, інтрапунітивні, імпульсивні? Ми зрозуміли, що інтрапунітивні реакції є найбільш моральними, а яка з них буде оптимальною в даній ситуації? Якщо група пасивна, то ведучий виконує роль режисера, пропонуючи ту або іншу форми поведінки не тільки головному герою, але й всім персонажам. Кожна ситуація обговорюється й програється до досягнення успіху. Стресові ситуації:

1. Начальник погано ставиться до вас, підвищує голос, критикує роботу.

2. Ви йшли на важливу зустріч. Раптом Вас від голови до ніг обляпав проїжджаючий автомобіль. Водій машини пригальмував і говорить: «Мені дуже жаль, що ми забризкали Ваш костюм, хоча так намагалися об'їхати калюжу...».

3. Двоє друзів зустрілися після занять. Один іншому говорить: «Твоя подруга запросила мене сьогодні ввечері на дискотеку. Вона сказала, що ти не підеш...».

Можна також обрати 1-2 з проблемних ситуацій, що обговорювалися раніше. Спочатку учасники інсценують (програють) ситуацію спонтанно, а потім аналізують типи реакцій.

**4. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання:* згадати зі свого життя реальну проблемну ситуацію, проаналізувати її й запропонувати для програвання, щоб подивитися на неї з боку.

**Заняття 15: ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ** *Мета:* Набуття досвіду самовиховання інтелектуально-креативних рис характеру (позитивного мислення, креативності, принциповості, толерантності). *Завдання:* 1. Усвідомлення сутності позитивного мислення. 2. Розуміння дихотомічності інтелектуальних якостей. 3.

Гармонізація схильності до образ.

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.): 1. Позитивне мислення (20 хв.). 2. Сила подяки (10 хв.). 3. Дихотомічність інтелектуально-креативних рис (5 хв.). 3.1. Ригідність – креативність (15 хв.). 3.2. Конформність – принциповість (10 хв.). 3.3. Педантичність – толерантність (10 хв.). 4. ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 ХВ.): Самоаналіз: «Боротьба з негативними думками».

**1. Позитивне мислення.** Як часто ви чули слова: «Думай позитивно!» Багато хто з нас звик мислити негативно: усе погано: на роботі погано платять, у відносинах розлад, у світі повний хаос, політики – деспоти й т.д. Часто ми прибігаємо до негативного мислення, коли вступаємо у чорну смугу життя й програмуємо себе на погане. Нерідко ми цинічно (заради сміху) говоримо про людей, або насміхаємося позаочі, або засуджуємо кого-небудь, заздримо, або подовгу ображаємося. Іноді ми переживаємо із приводу майбутніх подій, дратуємося.

В психології є закон: все, на що ти звертаєш увагу, зростає. Якщо ви фіксуєте увагу на поганому – воно почне збільшуватися. Якщо бачите гарне – його буде більше. Негативні думки й почуття несуть величезний потенціал негативу, що не просто дисгармонізує людину, але й розносить «духовну інфекцію» на оточуючих. Негативне мислення виявляється дуже заразним. Так чи інакше, люди відчують наш негатив, страждають від цього й віддзеркалюють наш стан. Прикладом тому може бути будь-яка сварка, ситуація масового гніву: одна людина виявила негатив (полаялась) – і співрозмовник відразу віддзеркалив її (вступив у гнівну перепалку). Негативні думки й слова породжують негативний настрій, викликаючи ще більше невдоволення.

Потрібно вміти розривати ланцюг негативу, не поширювати зло, а навпаки вчитися в неприємних ситуаціях знаходити позитив. Недарма біблійні заповіді нагадують про те, щоб людина не відчувала негативних думок і почуттів (не заздри, не засуджуй, не гнівись) і спрямовують у бік свідомого позитивного мислення (люби Бога й ближнього, почитай батьків). Китайський філософ Конфуцій говорив: «Якщо в тебе не буде дурних думок, то не буде й дурних учинків».

Що ж робити? Адже складно думати позитивно, коли здається, що все навколо не так, як нам хочеться. Рішення є. Воно полягає в *розвитку позитивного мислення*. Усе, що від нас потрібно, це *замінити негативні думки позитивними*. Для того, щоб одержати результат буде потрібний час і практика, тому будьте готові серйозно попрацювати над собою. Думки мають величезний вплив на наше життя. У наших силах зробити цей процес усвідомленим. Свідоме позитивне мислення сприяє розвитку оптимістичного настрою й гармонізує поведінку людини. Це метод оздоровлення розуму. Повсякденний образ думок впливає на активність мозку. Гарні думки є джерелом позитивного відношення до подій життя, до самого себе, до інших. Це настрій на доброзичливе сприйняття кожної людини й будь-якої ситуації. Якщо

почати думати позитивно, у наше життя приходить щось гарне, в очах загоряється блиск, з'являється більше енергії, починає поліпшуватися здоров'я. Для того щоб мислення перейшло у позитивне русло, необхідно освоїти 2 основні розумові операції: 1) уміти фіксувати початок негативних думок і 2) свідомо формулювати протилежні позитивні думки.

Спочатку наш головний помічник – *рефлексія*. Необхідно навчитися ловити себе «за хвіст», при перших негативних думках (наприклад, при осуді кого-небудь), сказавши собі: «Не бажаю думати негативно!» Важливо вчасно зупинитися, *не дати розвинути негативу*. Мова йде не про ігнорування своїх думок і почуттів (оскільки неусвідомлене витиснення емоцій веде до неврозів), а про *свідомий опір* негативним думкам.

Після того як людина відрефлексувала свої негативні думки, потрібно навчитися переформулювати їх на протилежні – позитивні думки. Наприклад: при *осуді* або образі на кого-небудь потрібно знайти *виправдання* цій людині. Це важко, але можливо. При зневірі треба пам'ятати про те, що всі ми вчимося в школі за назвою Життя. *Кожна людина й кожна подія – наші вчителі. Невдачі – це невід'ємна частина успіху. Кожен промах можна проаналізувати й перетворити в успіх*. Все погане дається нам для тренування терпіння, і чорна смуга обов'язково пройде. Тривожні думки можна замінити міркуванням: навіщо турбуватися, якщо нічого поганого ще не трапилось, а можливо й не трапиться (я зробив від себе все, що в моїх силах, а тепер як Бог дасть). У випадку чергової неприємності можна з іронією посміхнутись над собою: «Життя мене нічому не вчить. Знову я вскочив у халепу. Спасибі за урок!». Щойно спіймали себе на негативних думках, відрефлексуйте їх і відразу змінійте на позитивні. Будьте завзяті у своєму бажанні думати позитивно, тоді розум навчиться ігнорувати негативні думки.

Посмішка допомагає думати позитивно. Спробуйте посміхнутися й подумати про щось погане, навряд чи у вас це вийде. Інший спосіб розвитку позитивного мислення – це повторення позитивних формул (афірмацій). *Позитивні афірмації* – це словосполучення, девіз, позитивне нагадування, що має для вас особливе значення й допомагає відчувати більше позитивних емоцій. Позитивні афірмації зміщають фокус нашої уваги й змінюють зміст свідомості. З їх допомогою можна міняти свій психічний стан. Наприклад, у випадку тривалої образи на когось, потрібно щодня по декільку раз повторювати: «Я прощаю тебе, мій друг і дякую за життєвий урок». Цим методом користуються психотерапевти для лікування психосоматичних хвороб.

Пам'ятайте, що вам дозволяються тільки добрі, конструктивні думки. Якщо ви навчитесь мислити позитивно, то життя стане спокійним, мирним. Люди тягнуться до позитивних людей. Поруч із ними позитивність неусвідомлено передається оточуючим. Недарма преподобний Серафім Саровський говорив: «Врятуєшся сам, навколо тебе врятуються тисячі людей». Щоб продемонструвати, як працює позитивне мислення у житті, розповім вам притчу про розважливого осла. Один раз віслюк, який жив у



фермера провалився в колодязь. "Як же його витягти? " Тоді хазяїн розсудив так : «Віслюк мій вже старий. Йому вже не довго залишилося жити. А колодязь майже висохлий. Я однаково збирався його закопати й вирити новий. Так чому б це не зробити зараз? Заодно й осла поховаю». Він запросив сусідів допомогти йому закопати колодязь. Усі взялися за лопати й стали закидати землю в колодязь. Віслюк відразу зрозумів, що коїться й страшенно заверещав, але потім він притих. Після декількох кидків землі, фермер вирішив подивитися, що там унизу. Він був здивований від того, що побачив. Кожну жменю землі, що падала на спину, ослик отряхував з себе і приминав ногами. Незабаром, на превеликий подив, він опинився на верху й вистрибнув з колодязя! Мораль така: у житті нам зустрічається багато усілякого бруду. Щораз, коли на тебе впаде жменя неприємностей, стряхни її й піднімайся наверх. Якщо не здаватися, то тільки так можна вибратися з будь-якого, найглибшого колодязя. Кожна з виникаючих проблем – це як камінь для переходу струмка – місток для навчання мудрості. Мудрість досягається практикою. Коли прийде чергове життєве випробування, і ви захочете сказати: «За що мені все це?!», зупинитися й переформулюйте: «Для чого мені це? Який життєвий урок я можу одержати із цієї ситуації?» Щоб бути щасливим, запам'ятай 4 правила: 1. *Звільни душу від хвилювань – більшість із них не виправдуються.* 2. *Звільни своє серце від ненависті й прости.* 3. *Віддавай більше, очікуй менше.* 4. *Цінуй те, що маєш.* Вправи для розвитку позитивного мислення подібні до фізичних вправ: щоб стати сильним і здоровим, потрібно щодня їх повторювати. *Наповните свій розум позитивними думками.* Почніть активно шукати позитив в оточуючих людях, ситуаціях, речах. Ця вправа розвиває позитивне відношення до життя, а регулярна практика зробить його звичкою здорового розуму.

**2. Сила подяки.** Вдячність здатна творити дивні речі. Коли ви проявляєте вдячність людям, Богові, життю, ви починаєте помічати ті речі, за які ви дійсно маєте бути вдячними. Це те, про що ви, ніколи не замислювалися. Як часто ви відчували вдячність за такі прості речі як любов близьких; речі, які вам подобаються; люди, які внесли внесок у ваше життя; ваша робота, захоплення, спортивні досягнення; Бог, небо, сонце, веселка, дощ, квіти, тварини. Адже далеко не всі люди це мають.

*Вправа:* «Список подяк». Знайдіть для себе п'ять хвилин у день для складання щоденного списку подяки за десять речей (явищ), за які ви вдячні Богові в цей день і за життя в цілому. Ви можете висловлювати подяку за такі прості речі як: наявність даху над головою; запах свіжої кави вранці; посмішку близької людини; сонячний промінь, що світить у вікно; уміння читати й писати; гарну компанію; нові придбання тощо. Ви обов'язково знайдете у житті ще багато речей, за які ви можете бути вдячними. Починаючи свідомо відчувати вдячність ви, будете спрямовувати свою увагу на позитивні думки. Вдячне відношення – це позитивне відношення до життя. Поступово ви навчитесь перебувати в постійному позитиві: думки й почуття будуть спрямовані у позитив. Адже це набагато краще, ніж лягати спати з головою зайнятою проблемами,

негативними думками про минуле й майбутнє. Хіба не так? Нарешті в процесі набуття досвіду вдячності ми навчимося бути вдячними життю за все, що в ньому відбувається, і *сприймати життєві проблеми як уроки мудрості*. Вправа для тренування позитивного сприйняття: щодня робіть по одному «*фотознімку в уяві*» – що гарного ви побачили сьогодні.

3. **Дихотомічність інтелектуально-креативних рис.** Інтелектуальні риси характеру поділяються на позитивні й негативні. Позитивні: креативність, принциповість, толерантність – це форми позитивного мислення; а негативні: ригідність, конформність, педантичність – фактори розвитку інтелектуально-характерологічних дисгармоній. Нейтралізація негативних рис відбувається завдяки розвитку їх протилежностей – позитивних: ригідність (фіксація на негативі) гармонізується шляхом розвитку креативності; конформність (відсутність своєї позиції) компенсується розвитком принциповості; нав'язлива педантичність нівелюється шляхом свідомого розвитку толерантності.

3.1. **Ригідність – креативність.** Ригідність – твердість, нееластичність – це неготовність до змін у зв'язку з новими ситуаційними вимогами. Ригідність сприяє розвитку надцінних ідей і проявляється як фіксація на негативних почуттях (афективна ригідність), як неготовність до побудови нової картини світу, що суперечить переконанням (когнітивна ригідність), неготовність до відмови від своїх потреб і звичок.

Ригідність сприяє розвитку таких дисгармонійних рис характеру як *уразливість, злопам'ятність*. Зараз поговоримо про таку дисгармонійну рису як схильність до образ. Нехай кожний проаналізує власну ситуацію, коли він мав образу, й зробить висновки. Що таке *образа*? Кожна людина має певні очікування щодо поведінки інших, а коли їхня поведінка не збігається з очікуваннями, людина емоційно реагує на ситуацію. Тобто, *образа – це реакція на наше нездійснене очікування*. Ми ідеалізували людину, а вона нас підвела або незаслужено образила всупереч нашим очікуванням. «Як він міг так вчинити?!» Образа закипає у серці, мир загублений, дружба – теж. 1. Щоб позбутися від образи, необхідно, насамперед, угасити емоцію гніву, роздратованості, дистанціюючись від неприємної ситуації, й подивитися на неї об'єктивно, як би з боку. 2. Наступним кроком є *рефлексія* того, що відбувається. Треба спробувати *зрозуміти* причини поведінки нашого кривдника. Що спонукало його так надійти? Якщо хочете позбутися образи, постарайтеся зрозуміти, що всі ми – люди, що мають свої сильні й слабкі сторони, і від помилок ніхто не застрахований, у тому числі й той, хто мене образив. Так, мені боляче, що він так поставився до мене. Можливо, він просто злякався, або не довіряє мені, а може він залежить від думки когось іншого й тому зрадив мене. Хоча, можливо, на його місці, я теж почував би щось подібне, хоча я не впевнений, що надійшов би таким же чином. А може я б вчинив ще гірше?... (Поставте себе подумки на місце того, хто вас образив, й ще раз відчуйте його стан, щоб зрозуміти причину його вчинку). Але кожна людина *вільна* вчиняти згідно своїй волі. Моя воля – у тім, що я

прагну до миру й не хочу довго ображатися. 3. Потім, зрозумівши причину вчинку, потрібно спробувати її *виправдати* людину (знайти той позитив, що може стати основою для збереження миру між людьми): «Зрештою, це лише приватна ситуація. Я не хочу через якісь дріб'язки губити внутрішній мир і кращого друга». 4. Наступним кроком – є прийняття *відповідальності на себе* за власну неправильну оцінку ситуації (ідеалізацію друга, недооцінку складності покладеної на нього проблеми). «Так, я переоцінив вірність друга, наступного разу буду обережнішим. Усі мають право на помилку. Та й від усіх неприємностей не застрахуєшся. Не варто витрачати дорогоцінний час життя на образи». Міркуючи таким чином, ми знаходимо духовні сили, щоб *простити* й *відпустити* ситуацію.

Альтернативою ригідності, що примушує зациклюватись на негативі, є *креативність* – якість, що проявляється як кмітливність – здатність розв'язувати безвихідні ситуації, Креативність (англ. – створювати, творити) має основою творчі здібності, які формують готовність людини до створення принципово нових ідей, сміливого, нестандартного підходу до вирішення складних проблем. Креативність – це відмова від стереотипного мислення, гнучкість й оригінальність, це вміння генерувати велику кількість ідей, здатність відчувати правильний напрямок думки. Духовно-креативна особистість інтуїтивно відчуває, що потрібно для вирішення складного завдання й використовує підручні засоби, обстановку, предмети й обставини незвичайним чином. Адже духовний креатив – це не проста творчість, а здатність до нового духовного бачення проблеми або ситуації.

Креативність у сполученні з рішучістю як метод позитивного мислення, допомагає нейтралізувати ригідність (розірвати порочне коло негативних думок) і гармонізувати характер. Тобто, людина має свідомо спрямовувати себе до того, щоб у складних ситуаціях не зациклюватись на негативі, а творчо знаходити різні способи вирішення проблем, вибираючи з них оптимальний. Метафорично це можна зобразити так: життя майструє раму (обставини), а картину пише людина (креативно будуючи своє життя у заданих умовах). Якщо ти не візьмеш відповідальність за написання картини, то за тебе її напишуть інші. Ригідна людина схильна *скаржитися* на обставини, і нічого при цьому не робить, а креативна – мужньо *вирішує* ситуацію. Мудрість говорить: одна людина все життя скаржиться на темряву, а інша запалює свічу. Креативність розвивається методом тренування: вправа «Креатив щодня» – це спосіб тренування творчих здібностей: потрібно щодня придумувати щось незвичайне: цікаве фото, ідею, твір, логотип тощо.

Одним з методів розвитку креативності є метод мозкового штурму. Усі дивилися програму "Що? Де? Коли?", у якій знавці методом мозкового штурму за короткий строк вирішують складні завдання. Під час гри в них активізуються креативні здібності. Завдяки творчості з проблемної ситуації вдається знайти декілька рішень. Цю практику креативного підходу у вирішенні проблемних ситуацій ви можете використати у своєму житті.

Гарним методом у розвитку креативно-позитивного мислення є *гумор* – уміння за допомогою іронії припинити потік негативних думок.

3.2. Наступна пара рис: **конформність – принциповість**. *Конформність* (лат. *conformis* – подібний) – це піддатливість особистості тиску навколишніх, «духовна безхребетність», що проявляється в зміні власної думки або поведінки відповідно до позиції оточуючих. Це схильність змінювати свої оцінки під впливом думки інших. Конформізм заснований на підпорядкуванні думці групи з метою заслужити схвалення або уникнути осудження. Залежність людини від групи змушує шукати згоди з нею, підбудувувати свою поведінку під еталони оточуючих. Конформізм буває зовнішнім (коли людина, погоджуючись із нав'язаною думкою більшості, внутрішньо залишається при своїх переконаннях) і внутрішнім (реальна зміна поглядів і поведінки у наслідок прийняття позиції членів групи). Особливим різновидом конформізму є негативізм (нонконформізм) – прагнення завжди надходити всупереч позиції навколишніх. Конформізм широко розповсюджений в сучасному суспільстві. Конформна людина перестає бути собою й повністю стає такою, як інші, якою вони очікують її побачити. Це дозволяє їй бути нібито під захистом суспільства. Однак конформні люди через свою слабохарактерність є дуже ненадійними: вони бояться відкрито сказати правду, щоб не викликати на себе негатив з боку навколишніх, тому погоджуються з ними, але понести відповідальність вони теж не можуть, і з першою ж нагодою зраджують близьких. На відміну від конформних людей особистість з сильним, але м'яким характером вміє делікатно зберігати добрі відносини, при цьому відкрито говорячи про свою позицію.

Боротьба з конформністю відбувається завдяки свідомому розвитку принциповості. *Принциповість* (лат. *principium* – підстава, першооснова) – це моральна якість, що характеризує особистість, означає вірність певним ідеям в переконаннях і слідування цим ідеям в поведінці. Принциповість сама по собі не є змістовною моральною характеристикою людини. Наприклад, можна визнати принциповість людини, але в той же час не визнати її антигуманну спрямованість. Вищою формою принциповості є дотримання переконань, що наповнені духовно-моральним змістом. На відміну від конформної, безпринципної людини, що готова удатися до будь-яких (аморальних, лицемірних) засобів для досягнення мети, принципова особистість завжди дотримується моральних поглядів, усвідомлено діє на основі своїх переконань. Чіткі духовно-моральні життєві принципи формують сильну особистість із гармонійним характером.

3.3. **Педантичність – толерантність**. Наступною негативною якістю, що дисгармонізує взаємини людини, є виражена *педантичність*. На відміну від позитивної принциповості педантичність являє собою схильність скрупульозно й дотошно додержуватися певних правил і законів. Педант (фран., італ. – учитель) – людина, що відрізняється надмірною акуратністю, точністю, дріб'язковістю, буквоїдством, формалізмом, що вимагає дотримання строгого формального порядку. Педантична

людина ніколи не запізнюється, строго виконує ритуали, має точність навіть у дріб'язках. Для педанта головне – бути задоволеним самим собою, навіть якщо це виглядає дивним в очах навколишніх. Помірна педантичність – це позитивна властивість, а надмірна – причина проблем і непорозумінь, конфліктів і ворожості. Педант нерідко нав'язує свої звички іншим людям, вважаючи правильною тільки свою думку. Основою педантичності є гордіня, що перешкоджає психологічній гнучкості й гармонійності характеру людини.

Протилежністю педантичності виступає *толерантність* (лат. – терпіння, витривалість), що означає терпимість до іншого світогляду, способу життя, поведінки, звичаїв. «Терпимість» – це здатність терпіти по милосердю. Соціальна толерантність означає прийняття, розуміння й повагу до інших культур, способів самовираження людської індивідуальності й полягає у наданні іншим людям права жити відповідно до власного світогляду. Толерантне відношення забезпечує право на несхожість. Бути толерантним не означає відмови від своїх переконань як у випадку конформності. Толерантність як терпимість до іншого способу життя й думок, означає ненав'язування своїх переконань іншим людям. Толерантність – це готовність приймати й поважати переконання, які відрізняються від власних, навіть якщо ви не схвалюєте їх. Це терпимість, уміння спокійно, без ворожості сприймати чужий спосіб життя, поведінку, звичаї, почуття, думки, ідеї, вірування, визнавати право на існування інших звичаїв. Толерантність допомагає жити в гармонії з іншими людьми як добрі сусіди.

#### **ПРАКТИЧНА ВПРАВА: Самоаналіз: «Боротьба з негативними думками».**

*Мета:* розвиток позитивного мислення. *Інструкція:* «Зараз ми попрактикуємося у навичках позитивного мислення. Є відомий вислів: «Як ви думаєте, тим ви й стаєте». Розділите сторінку свого щоденника вертикально навпіл. Лівий стовпчик озаглавьте «Негатив», а правий – «Позитив». Проаналізуйте свої думки із приводу того, про що піде мова далі. Під час пауз записуйте свої думки, висновки, позитивні формулювання. 1. Як правило, ми залучаємо у своє життя те, про що часто думаємо, оскільки там, де наша увага, там і наша енергія. Нерідко це бувають негативні ситуації, адже ми заглиблюємося у негативні думки. Можливо, ви говорили собі: «Краще вже не буде», або цинічно говорили про інших людей, насміхалися, брехали чи засуджували когось. *(Пауза)*. Іноді ми хвилюємося, боїмося, дратуємося, гніваємося. Уявіть типову особисто для вас ситуацію негативу. Запишіть свої негативні думки (у ліву колонку). *(Пауза)*. 2. Спробуйте тепер переформулювати свою негативну думку в позитивному ключі (правий стовпчик). *(Пауза)*. 3. Отримайте позитивний урок з негативної ситуації, відповівши на запитання: «Чому мене навчила ця ситуація?» *(Пауза)*. 4. Запам'ятаєте, що ПОДІБНЕ ПРИТЯГАЄ ПОДІБНЕ, і поміркуйте над цим. Згадаєте ситуації, коли ваш внутрішній негатив провокував зовнішній конфлікт. *(Пауза)*. 5. Тепер згадайте випадок, коли за допомогою позитивного настрою вам вдалося виправити безнадійну ситуацію. *(Пауза)*. 6. Вдячне відношення до життя є основою гармонійного характеру.

Подумайте про те, що корисного дав мені вчорашній день. Напишіть 5-7 подяк (за що ви вдячні життю в цілому). *(Пауза)*. 7. Позитивні думки мають переважати у вашій свідомості постійно. Коли ви ловите себе на тім, що негатив розростається у вашій свідомості, негайно зупиняйте його, говорячи собі: «Не бажаю так думати!» і замінійте позитивною думкою. Спробуйте ще раз зробити це й записати позитивну думку. *(Пауза)*. 8. Шукайте позитивні цитати, книги, фільми й застосуйте це на практиці. Напишіть, звертаючись до себе, позитивний девіз у боротьбі з негативними думками. *(Пауза)*. Хтось хоче поділитися з нами своїми враженнями?» Проводиться обговорення: наскільки вдалося зупинити негатив і налаштуватися на позитив, що заважало цьому?

*Домашнє задні:* 1) сформулювати позитивною фразу щодо прощення образ кому-небудь і повторювати її щодня по 10 разів; 2) щодня вести в щоденнику список подяк.

**Заняття 16. САМОРОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ.** *Мета:* набуття навичок інтелектуально-креативної поведінки. *Завдання:* 1. Усвідомлення своїх інтелектуально-креативних рис характеру. 2. Усвідомлення помилок у сприйнятті людини. 3. Розвиток креативності, толерантності як форм позитивного мислення. 4. Набуття досвіду інтелектуально-креативної поведінки.

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

1. Тренінг позитивного мислення «Садівник». *Інструкція:* «Слухаючи наступний текст, проаналізуйте власні думки, відзначаючи в щоденнику свої висновки. 1. Досвідчені садівники знають, що існують бур'яни, які можуть знищити сад. Тому вони старанно борються з бур'янами, вириваючи їх з коренем. Спробуйте уявити, що ваше життя – це сад, а ви – садівник. Поговоримо про те, як можна врятувати цей сад від бур'янів негативних думок. Оцініть своє життя й подивитесь, як негатив ваших думок впливає на життєві події. Можливо, ви любите виливати свій негатив на інших у вигляді критики, осуду або якимось інакше. Проведіть інвентаризацію негатива у своєму житті. *(Пауза)*. 2. Тепер можна починати знищувати бур'яни. Визначите, чим звичайно викликаний ваш негатив. *(Пауза)*. Садівники знають, що вітер може принести в сад нові бур'яни й готуються до боротьби з ними. А які події змушують вас мислити негативно? *(Пауза)*. 3. Позбудьтеся від негативних думок, вирвавши їх з коренем з вашої свідомості. Це можна зробити, замінивши їх позитивними думками, або перемістивши свою увагу на щось приємне. Ви можете подивитися на фото, що вам подобається, або частіше дивитися у вікно, якщо вам подобається пейзаж. Позбудьтеся від негативу, щойно відчули його. *(Пауза)*. 4. Почніть мислити позитивно – це можливість змінити життя на краще. Подумайте й напишіть кожний

свою позитивну афірмацію – позитивну формулу, що допомагає відчувати позитивні емоції, натхнення. (*Пауза*). 5. Поступово заміна негативних думок позитивними дійде у вас до автоматизму. Коли ви позитивно змінитеся – це стане помітно й до вас потягнуться інші. До гарного садівника завжди звертаються за порадою. Учите інших бути позитивними». Після цього можна обговорити отриманий досвід, поділитися позитивними афірмаціями.

2. Методика «**Альтернативне використання**». *Мета*: розвиток креативності. *Інструкція*: «Ви маєте рівно дві хвилини на те, щоб придумати якнайбільше варіантів альтернативного використання звичайних речей. Стільці, кавові кружки, цегли й т.д. Наприклад, скріпку можна використати як сережку, запонку, закладку тощо. Спробуйте самі: *ложка (стрижень, ніж)*. У вас дві хвилини». Це завдання вимірює креативність мислення: швидкість – скільки варіантів придумав учасник; оригінальність – наскільки варіанти незвичайні; гнучкість – скільки областей життя вони охоплюють.

3. Рольова гра: **Продавець і вередливий покупець**. *Мета*: розвиток толерантності, креативності. *Інструкція*: «Ми вже зрозуміли цінність креативності й толерантності. Зараз попрактикуємося в цих якостях. Для цього ми 3 рази програємо сценку: «Продавець і вередливий покупець». Виберемо по 3 учасника на роль продавців і покупців. Покупець сам не знає, що хоче купити, він роздратований, у нього багато неприємностей, тому він намагається зірвати свій гнів на продавцеві. Продавець має вдало продати свій товар, при цьому ставлячись до покупця шанобливо й толерантно. Можна використовувати творчість, гумор. Зараз ми проведемо 3 гри. Важливо, щоб кожен наступний продавець не повторював помилок попереднього, а будував своє спілкування з покупцем найтолерантніше. Після закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчули й зрозуміли». На обговорення ведучий виносить наступні питання: 1. Які ознаки толерантності були продемонстровані? 2. Які цікаві способи поведінки використовували учасники? 3. Як мали поводитися учасники, якщо не вдалося згладити конфлікт? Глядачі в процесі обговорення можуть давати поради. Наприкінці за бажанням можна ще раз програти ситуацію з урахуванням порад і досвіду обговорень.

3. Вправа «**Творче осяяння**». *Мета*: розвиток творчого мислення в контексті вирішення соціальних ситуацій. *Інструкція*: «Протягом трьох хвилин, використовуючи 14 слів (конфлікт, проблема, творчість, позитив, агресія, мир, страх, добро, хвороба, любов, посмішка, нерозуміння, роздратованість, урок) придумайте зв'язну розповідь. Слова зі списку можна змінювати по відмінках і використовувати в будь-якому порядку». Через 3 хвилини розповіді зачитуються й шляхом голосування обирається найбільш повчальна. Набір слів може мінятися у зв'язку із завданнями тренінгу.

4. Вправа "**Усвідомлення помилок у сприйнятті людини**". *Мета*: усвідомлення своїх помилок в інтерпретації поведінки людей. Учасники діляться на

підгрупи по 4-5 осіб. *Інструкція*: «Зараз кожний з вас згадає ситуацію, у якій Ваше уявлення про людину або її якість виявилось помилковим. Потім по черзі опишіть цю ситуацію, постарайтеся зрозуміти причину своєї помилки й висновки, які Ви зробили з цієї ситуації. Після доповідей усіх учасників узагальніть отриманий досвід і будьте готові повідомити групі свої висновки». У процесі обговорення можливі звертання до таких феноменів міжособистісного сприйняття як ефект ореола, першого враження, новизни, стереотипізації. Висновок: як бачимо, всі ми можемо помилятися, тому не кваптеся робити необдумані висновки про людину. Головне – ставитись до будь-якої людини доброзичливо незалежно від того, що ви про неї чули. Адже, можливо, що людина зміниться або вже змінилася в кращу сторону, а ви вже нависили їй ярлик.

**6. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання*: проаналізувати свої негативні думки й скласти план розвитку власного позитивного мислення (с якими думками боротися й у якому порядку).

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

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

**1. Емоційний інтелект.** Східна філософія говорить: «Мудрість життя – це здатність управляти своїми емоціями, тримати себе в руках, керувати собою». Кожний з нас знає, що причинами наших емоційних переживань є взаємне непорозуміння, боротьба поглядів, інтересів, негатив у відносинах. Нерідко образи, критика настільки виводять з рівноваги, що ми не знаємо як поводитися: ображаємося, дратуємося, а часом у нас "чешуться руки" – ми втрачаємо розум під впливом сильних негативних емоцій. Усі ці реакції – результат інстинкту самозбереження. Але людині на відміну від звірів не личить поводитися на рівні інстинктів. Тому не може бути морального виправдання гніву й діям, зробленим у пориві гніву. Дратівливості, гніву піддаються більшість людей, але форма й



виразність агресивних реакцій у всіх різна: хтось озлоблений і запальний, а хтось більш врівноважений. Здатність контролювати свій гнів, роздратованість, регулювати свої емоції, поводитися так, як того вимагає ситуація, а не як хоче роздратована гнівом душа – якісна відмінність моральної, розсудливої людини. Уміння розбиратися у своїх і чужих емоціях, душевних станах (особливо в причинах їх виникнення), контролювати, регулювати свої бажання, емоції, знімати стрес, називають *емоційним інтелектом*, який сприяє розвитку *емоційної зрілості*.

Щоб виховати самоконтроль емоцій, треба зрозуміти сутність емоційно-психічних феноменів. Будь-які прояви активності супроводжуються емоційними переживаннями. До класу емоцій відносяться настрої, почуття, афект – це відбиття в безпосередніх переживаннях *відносин* людини до себе, до людей та світу в цілому. Емоції включені в усі психічні процеси й виникають у зв'язку з уявленнями про ситуації. Цікаво, що люди, що належать до різних культур, які взагалі ніколи не перебували в контактах один з одним, здатні безпомилково оцінювати вираження обличчя, визначати по ньому такі емоційні стани, як радість, гнів, сум, страх, відраза, подив. Дослідження показали, що мавпи здатні не тільки «читати» по обличчю емоційні стани своїх родичів, але й співпереживати їм. В експерименті мавпа спостерігала за тим, як карають іншу мавпу, яка відчувала стан неврозу. Згодом виявилось, що аналогічні психофізіологічні зміни відбулися й в організмі «спостерігача». Емоції виконують наступні функції: комунікативну (завдяки емоціям ми краще розуміємо один одного), сигнальну (можемо судити про стани людини), регулятивну, оцінну, стимулюючу, захисну. Емоції відрізняються: по модальності (можуть бути позитивними й негативними), по інтенсивності (сильні й слабкі), усвідомленості (свідомі й неусвідомлені), глибині і якості впливу (стенічні й астенічні). Стенічні емоції активізують організм, піднімають настрої; астенічні – пригноблюють.

Почуття – це глибокі, стабільні емоції. Розвиваючись, вони вдосконалюються й утворюють ряд рівнів, починаючи від примітивних і закінчуючи духовно-високими. Вищі почуття є основою духовно-моральних якостей (наприклад, совість, любов). Удосконалення духовно-моральних почуттів стимулює особистісний розвиток, підсилює свідомий самоконтроль, моральну саморегуляцію.

Афекти – це яскраво виражені емоційні стани, які на відміну від почуттів протікають бурхливо. Емоційна напруженість може приводити до афективної розрядки. Чим сильніше стимул, тим сильніше афект, виникаючий у результаті невдалої події (нездійсненого бажання). Афекти перешкоджають розумності поведінки. Вони можуть бути зупинені свідомим зусиллям волі, або їх енергія може бути переключена у конструктивне русло (на творчість, на корисну справу).

**2. Що таке емоційні риси характеру?** Емоції (позитивні й негативні) відчувають усі люди. Звичні *стійкі стереотипи емоційного реагування є емоційними рисами характеру*. Джерелом емоційних рис характеру, служать *відносини* людини. Тенденція до певних негативно-емоційних реакцій (наприклад, вибухам гніву) свідчить про емоційно-

дисгармонійні риси характеру (гнівливність, дратівливність). Емоційні риси дихотомічні – поділяються на позитивні й негативні. Негативними (дисгармонійними) рисами є емоційна лабільність (нестійкість), тривожність, песимістичність. До позитивних рис належать емоційна стабільність, упевненість, оптимістичність. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей – позитивних рис: емоційна лабільність гармонізується шляхом розвитку емоційної стабільності; тривожність компенсується розвитком упевненості; песимістичність нівелюється завдяки розвитку оптимістичності. Розглянемо окремо кожну пару дихотомічних рис.

**2.1. Емоційна лабільність – емоційна стійкість (стабільність).** Емоційна лабільність (від лат. *labilis* – нестійкий) є ознакою слабого характеру й проявляється у нестійкості емоційних станів, швидкій зміні емоцій по незначному приводу (людина піддається частій зміні настрою, легко впадає у відчай й дуже залежить від обставин). Це є ознакою дискоординації вищої нервової діяльності. Емоційна лабільність як риса характеру проявляється в імпульсивності, уразливості, підвищеній збудливості, дратівливості. Такі люди бояться труднощів і перешкод. Емоційна нестійкість виникає як результат неправильного виховання, а також у наслідок проблем зі здоров'ям, коли людина почувається слабкою й незахищеною. Посилення лабільності відбувається в екстремальних умовах, коли необхідно виявити силу волі, бути стриманим, побороти свій страх і сумніви. Для таких людей дуже важливою є психологічна обстановка: брутальність, необдумане слово може привести людину в стан зневіри, а слова, що висловлені в дружній формі, надають сили. Такі люди можуть відмовитися від високої посади, якщо будуть знати, що ними буде керувати груба людина. Вони намагаються не спілкуватися з тими, хто здається їм грубим або різким: навіть думки про конфлікти викликають у них страх. Але в таких людей є й свої плюси: вони чуйні, уміють співпереживати, незлопам'ятні, постійні у своїх прихильностях.

Протилежною рисою характеру є *емоційна стійкість* – урівноваженість поведінки, стриманість, спокій в конфліктній ситуації, здатність переборювати емоційне збудження, непідвладність деструктивним впливам зовнішніх умов. Емоційна стійкість – основа душевної гармонії, внутрішньої стабільності й зовнішньої урівноваженості.

*Урівноваженість* як особливість гармонійного характеру залежить від:

а) *урівноваженого темпераменту* (темперамент характеризує силу, урівноваженість і рухливість нервових процесів; швидка збудливість і слабке гальмування – основа запальних, неурівноважених людей).

б) *усвідомленої позитивної духовно-моральної спрямованості* (чим більше в людині позитива й моральності – тим більш вона спокійна, урівноважена; чим більше егоїзму, злості, негативу – тим більше агресивності, незадоволеності і дратівливості).

в) *свідомої урівноваженості (сили волі й сили свідомості, що забезпечують*

здатність управляти емоціями й бажаннями, в залежності від вимог ситуації).

г) *гарного настрою* і загальна задоволеність життям – позитивне емоційне тло, коли немає приводу для подразнення.

Як керувати своєю дратівливістю, гнівливістю? Герой роману О. С. Пушкіна Євген Онегін говорить: «Учитесь влаштовувати собою; не всякий вас, як я, поймет; к беде неопытность ведет». Гнів, подразнення, хтось образив – все усередині закипає, емоції переповняють, розум відключений – керує бажання покарати, довести. Кожному іноді доводиться переживати такі емоційні сплески. У значимій для особистості ситуації емоції загострюються, і не завжди вдається зберігати душевну рівновагу, особливо коли в конфліктах інтереси не збігаються. Слабка воля не справляється з емоціями в умовах провокуючої ситуації. Людині потрібно позбуватися від негативних емоцій, але не зриваючись на інших людях, а усвідомлюючи свій емоційний негатив, управляючи ним, розчиняючи, "спалюючи" його.

Важливо пам'ятати, що негативні емоції ми часто віддзеркалюємо від інших людей, помножуючи й поширюючи негатив (роздратованість, гнів). Тому важливо розвивати емоційну стійкість, щоб не служити дзеркалом чужого негативу.

Чим сильніше дух, чим гармонійніше душа – тим менше в ній агресії, роздратованості, більше впевненості, урівноваженості, позитиву. Чим сильніше воля й самосвідомість, тим ефективніше вони управляють внутрішніми станами.

2.2. Наступна дихотомічна пара емоційних рис – **песимістичність** – **оптимістичність**. Песимізм (від лат. *pessimus* – найгірший) означає негативний погляд на життя. Синоніми: безнадійність, похмурість, приреченість, смутність. Ми вже говорили про пристрасть зневіри й знаємо про її сумні наслідки: депресію, що приводить до суїциду. Песимістичність як риса характеру може формуватися завдяки надчутливості людини до нещастя. Зациклювання на особистих проблемах, на тім, що у світі є зло при слабкій вірі в духовність викликає песимізм. Але завжди варто пам'ятати, що «Моє страждання є результат мого негативного мислення. Моє позитивне мислення є причина мого щастя й умова щастя інших».

Песимістичному погляду на життя протиставляється переконаність у тім, що події у майбутньому будуть розвиватися по найкращому сценарію. *Оптимістичність* – риса характеру, що сприяє впевненості в собі, у завтрашньому дні, у прагненні відчувати всю повноту буття. Оптимістичність проявляється в життєрадісності, життєлюбстві, життєствердженні. Є афоризм, що оптиміст – це людина, що піднімається на дерево, оскільки за нею женеться лев, але, не дивлячись на це, продовжує насолоджуватися пейзажем. Тобто, оптимістична людина вірить, що вихід є завжди. Більшість песимістів називають себе реалістами. Ми не проти реалізму, якщо це критична оцінка ситуації. Однак оптимізм – це розуміння й аналіз ситуації, за якими ідуть пошук варіантів сприятливого розвитку подій. Практичний оптимізм надає сили для того, щоб оптимально використати дійсні й майбутні можливості. Оптимізм створює впевненість,

а впевненість народжує успіх.

2.3. Наступна дихотомічна пара емоційних рис характеру – **тривожність** – **упевненість**. Страхі приходять до нас самі, але в когось вони не приживаються надовго, а в когось виявляються бажаними гостями. *Тривожність* – це тенденція відчувати негативне переживання тривоги, по незначних приводах, схильність боятися, очікувати можливу небезпеку й невдачу. Тривожність має основою частково вроджені чинники (пов'язана зі слабкістю нервових процесів особливостями темпераменту), частково придбану природу (у наслідок психотравм). Від страху тривожність відрізняється тим, що страх зумовлений реальною небезпекою в зовнішньому світі, а тривожність пов'язана з потенційною (невизначеною) небезпекою. Основні види тривожності – ситуативна й особистісна. Ситуативна тривожність пов'язана з конкретною ситуацією й зникає разом із завершенням ситуації. Особистісна тривожність (характерологічна риса) – це схильність до переживань тривоги й занепокоєння без достатніх підстав. Існує так називана моральна тривожність – «тривожність совісті», що пов'язана з небезпекою покарання за власні провини. Тривожність часто може не рефлексуватися самою людиною, яка сприймає свою поведінку як цілком природну та адекватну. Найбільше тривог у людей неорганізованих, що мають багато вільного часу, живуть у комфорті. У розумних, зайнятих і дисциплінованих людей, які мають упорядкований спосіб життя, тривожність нижче.

Зниженню тривожності сприяє самоконтроль мислення. Найкраще заспокоює справа. Розумні дії відволікають від страхів. Тривожність сприяє невротичній поведінці й впливає на відносини з людьми. Непевність у собі становить психологічну проблему, що криється в тім, що людина не в ладах зі своїм "Я" і *не приймає себе такою, якою вона є* (гарною або не дуже, смішною або розумною, повною або тендітною) ідеалізуючи себе, й прагнучи до нереального образу, що надто розходиться з реальним "Я".

Альтернативою тривожності виступає *впевненість* – риса яка є характеристикою віри людини у свої можливості. Розвивати впевненість у собі можливо й потрібно, але будьте готові до того, що це робота не швидка й вимагає зусиль по декільком напрямкам. Це й виховання духовно-моральної саморегуляції, і набуття корисних звичок, і зміцнення почуття самодостатності. Для формування впевненості в собі важливий не стільки життєвий успіх, соціальний статус, гроші, скільки позитивна оцінка результатів власних дій і оцінки значимих людей. Упевненою у собі є людина знаюча, досвідчена, підготовлена, захищена. Упевненість розвивається, якщо починати над нею працювати. Але не все це роблять. Хтось боїться, хтось лінується, хтось зробив тривожність своїм стилем життя, одержуючи із цього постійну допомогу від навколишніх. Той, хто хоче чогось досягти, шукає можливості, а хто не хоче – придумує виправдання. Щоб почувати себе впевнено, вчитесь й здобуйте досвід: напрацьовуйте навички спілкування, вчитесь позитивно мислити, виступати на аудиторії. Читайте мудрі книги, записуйте свої висновки, обговорюйте свої

міркування з розумними людьми. Подбайте, щоб вас частіше оточували надійні друзі, на яких ви хотіли б бути схожими.

Змінюючи зовнішню поведінку, можна регулювати свій психічний стан, зменшуючи тривожність. Наприклад, привчаючи себе не розмахувати руками, не горбитися, а стояти перед співрозмовником, розгорнувши плечі, підтягнувши живіт, в конфліктній ситуації дивитися впевнено й строго, людина здобуває впевненість у собі. Якщо все-таки контроль над почуттями не вдався, необхідно заспокоїтися, взяти себе в руки. Найкращий засіб заспокоїтися – рух: мовчки пройти по кімнаті, роблячи на два кроки вдих і на п'ять кроків видих. Рух, подих, рахування кроків швидко заспокоюють.

Щоб розвинути впевненість запам'ятаєте три пункти: духовно-моральна саморегуляція, віра в себе й упевнена поведінка.

**3. Контроль над своїми емоціями.** Підсумуємо сказане. Неврівноваженість, дратівливість, запальність, ускладнюють наше життя, створюють проблеми, псують відносини. Гнів затьмарює розум і змушує робити дурниці. Поганий настрій дає привід для напруги. У результаті виникає стан емоційної напруги. Отже, ми дійшли висновку про необхідність розвитку самоконтролю своїх емоцій. Як гальмувати гнів і зберігати спокій?

Потрібно свідомо розвивати й зміцнювати. Один зі способів контролю почуттів – це програвання в уяві у спокійному стані неприємних ситуацій. Коли ситуації, що викликають страждання, програються в уяві, відбувається ослаблення емоційного негативу за рахунок ефекту згасання емоцій у стані відстороненості. В результаті зростає терпимість до ситуацій, які раніше травмували, знижується напруженість і чутливість до них.

Другим способом розвитку самоконтролю є *рефлексія* своїх почуттів і *спостереження* за ними. Негативне переживання слабшає, якщо ми робимо його об'єктом нашого розумового самоспостереження. Це відбувається тому, що переживання завжди «займає» нашу свідомість, а в момент розгляду свого почуття свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на сам процес переживання. Спостереження з боку свого почуття може бути виконано й у письмовому вигляді.

Керування емоціями – це робота *самосвідомості* й *волі*. Самосвідомість розуміє й оцінює ситуацію, а сильна воля гальмує негативні емоції. Необхідно правильно розуміти себе, щоб вчасно попереджати можливе емоційне напруження. Сила свідомості, враховуючи темперамент, відслідковує емоційні стани: "що із мною відбувається?", "чому я так збуджений, роздратований?" Після того, як вольовим зусиллям Ви зупините емоційне збудження, самосвідомість забезпечить здатність думати, перш ніж діяти, оцінить ситуацію й прийме правильне рішення щодо оптимальної поведінки.

Емоційно зріла особистість спокійно сприймає неприємності й словесні атаки

(принаймні, виду не подає, якщо й відчуває дискомфорт), оцінює ситуацію (хто, навіщо, чому) і правильно вирішує дану ситуацію. Розвинена самосвідомість, тверда воля, позитивний настрій – основа гармонійного характеру впевненої, спокійної, емоційно стійкої людини. В основі самоконтролю емоцій лежить рефлексія власних почуттів і спостереження за ними. Розглянемо етапи свідомого самоконтролю емоцій.

Першим етапом керування своїми емоціями є *рефлексивний стан* – це входження в режим самопізнання, самоаналізу. Зріла самосвідомість фіксує момент підвищеного емоційного збудження й гальмує, сильний емоційний імпульс. Коли емоції надто сильні, скажи собі сам: «Зупинися, візьми себе в руки, включай розум, свідомість, волю!» На цьому етапі необхідно відрефлексувати емоцію, що опанувала тобою, *назвати* її (кожна емоція має свою назву) і *свідомо відчувати* цю емоцію, зосередившись на ній.

Далі має місце етап *рефлексивної децентрації* – виходу за межі емоції й спостереження за нею з боку. Позиція внутрішнього спостерігача дозволяє знизити силу емоції й оцінити її доцільність у даній ситуації (це стосується й випадків «застрягання» у негативному переживанні). Негативне почуття слабшає, якщо ми робимо його об'єктом нашого спостереження. Це відбувається тому, що переживання завжди «займає» нашу свідомість, а в момент розгляду, наприклад, свого гніву, свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на саму емоцію (особливості її складу і прояву). Тоді відбувається усунення зі свідомості самого гніву. Якщо мені вдасться розглянути самого себе під час ревнощів, побачити свої ревнощі, то поступово негативне переживання зникає.

Далі людина має ухвалити рішення щодо подальшої «долі» своєї негативної емоції й за допомогою волі зупинити потік негативних переживань. Саме сила волі гальмує емоційний деструктив. Тут можуть допомогти методи арт-терапії. Можна, наприклад, проасоціювати свою емоцію з казковим персонажем і придумати казку з гарним кінцем, щоб нейтралізувати емоційний негатив. Також можна перемкнути увагу (подивитися убік, нагору; зробити глибокий вдих і на видиху викинути із себе всю негативну напругу; стиснути в руці який-небудь предмет). Якщо не виходить перемкнутися – відійдіть, візьміть паузу (у спокійній обстановці зніміть напругу, розслабтеся, закрийте очі, відпочиньте).

Ще однією важливою стратегією розвитку самоконтролю є регулярна *практика духовно-позитивних почуттів* (любові, прощення), які здатні гасити емоційний негатив. При цьому людина вчиться контролювати свої переживання: душа тренується приймати удари життя, стає міцною, захищеною й навіть серйозні неприємності сприймає більш спокійно.

**ПРАКТИЧНА ВПРАВА: Самоаналіз «Емоційний світлофор»** *Мета:* розвиток контролю над власними почуттями. *Інструкція:* «Зараз ми будемо розвивати навички самоконтролю емоцій. Слухайте уважно те, про що піде мова далі. Під час пауз записуйте в щоденник свої висновки, результати життєвого досвіду, позитивні формулювання.

Першим кроком у розвитку самоконтролю почуттів є *рефлексія емоцій* – так званий «Емоційний світлофор», що допомагає розрізнати емоції, переживання, ступінь їх значущості. Рефлексія свого почуття сприяє зниженню рівня емоційного негативу. Для цього потрібно вміти відокремити себе від власних переживань і спостерігати їх нібито з боку (за допомогою психологічного механізму трансценденції). Попрактикуємося в цьому. 1. Згадайте ситуацію, коли Ви відчували злість, і спробуйте уявити собі, як у вас протікає це почуття (*Пауза*). 2. Відокремите себе як спостерігача від самих почуттів. Спостерігайте зараз своє почуття злості. (*Пауза*). Ви відчуваєте, що роздратованість згасає або зникає зовсім. Рефлексія свого почуття послабляє переживання, звільняє від емоційно-енергетичного негативу. Щойно ми концентруємося на самій емоції, а не на об'єкті, що викликає це переживання, як емоція зникає. 3. Тепер згадаєте почуття, що найбільше заважає вам жити. Це може бути ревності, дратівливість, жадібність, уразливість, тривожність або щось інше. Назвіть його (*Пауза*). 4. Відокремите себе як спостерігача від самого почуття й ретельно спостерігайте його. Досліджуйте своє почуття: яке воно? (*Пауза*). 5. Що відбувається із цим почуттям? (*Пауза*). 6. Що вам хочеться з ним зробити? Зробіть це. (*Пауза*). Як ви зараз себе відчуваєте? Який новий досвід ви пережили?» Далі йде обговорення.

*Домашнє завдання:* написати притчу або гумористичний твір про персонаж, що персоніфікує будь-яку негативну рису характеру, явно не називаючи її.

### **Заняття 18. САМОРОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЕЙ.**

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

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (90 хв.):** 1. Вправа "Колір емоцій" (10 хв.). 2. Вправа "У чому мені повезло в житті" (10 хв.). 3. Гумористичний твір (притча) (20 хв.). 4. Рольова гра: інсценування історії (20 хв.). 5. Гра "Песиміст, Оптиміст, Блазень" (20 хв.). 6. Рефлексія (10 хв.).

**1. Вправа "Колір емоцій".** *Мета:* розвиток емоційного інтелекту. *Інструкція:* «Зараз виберемо людину (наприклад, Олег), який по команді закриє ока, а інші учасники задумують тихенько між собою який-небудь колір, для початку один з основних: червоний, зелений, синій, жовтий. Коли Олег відкриє ока, всі учасники своєю поведінкою, емоційним станом, мають невербально зобразити задуманий колір, не називаючи його, а Олег має відгадати, що це за колір. Якщо він відгадав, то вибирається інший учасник, що відгадає колір емоцій, а якщо ні, то залишається той же самий».

**2. Вправа "У чому мені повезло у житті".** *Мета:* підвищення рівня оптимізму, створення гарного настрою. Учасники розбиваються по парах. *Інструкція:* «Протягом трьох хвилин розповідайте своєму партнерові про те, у чому вам повезло у житті. Через три хвилини поміняйтеся ролями». Після проводиться короткий обмін враженнями.

3. **Гумористична розповідь.** *Мета:* розвиток рефлексії проявів негативних емоційних рис, творча сублимація емоційного потенціалу. *Інструкція:* «Кожний з вас мав написати гумористичну розповідь або притчу про негативну рису характеру, не називаючи її. Зараз ми будемо зачитувати ваші твори. Почувши розповідь, ви повинні вгадати, про яку рису йдеться». Після кожної розповіді тренер звертається до групи з питанням: «Як вам здається, про яку якість нам хотів повідомити Андрій?» Після того як усі висловлять свої варіанти, тренер просить автора сказати, яку якість він обрав. У випадку, якщо учасники не підготувалися до заняття, ведучий може сам читати короткі гумористичні розповіді або притчі (наприклад, Байки Езопа у викладі Л.М. Толстого).

4. **Рольова гра: інсценування історії.** *Мета:* актуалізація творчої активності, набуття навичок емоційно-позитивної поведінки. *Інструкція:* «Зараз ми шляхом голосування оберемо 1-2 найкращі історії й інсценуємо їх». Із групи вибираються бажані виконати ролі й відбувається рольова гра. Потім обговорюються враження, пропонуються альтернативні варіанти поведінки героїв для найбільш позитивного завершення твору.

5. **Гра "Песиміст, Оптиміст, Блазень".** *Мета:* набуття досвіду розгляду емоційної проблеми з різних точок зору. Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи. *Інструкція:* «Вам треба обрати й розіграти одну історію і наповнити її емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і блазнівським – гумористичним (для 3-ї підгрупи). Тобто, подумайте історію про головного героя, доповнивши її деталями, властивими Песимістові, Оптимістові, або Блазневі, після чого програти її. Час на підготовку 5 хвилин. Після того, як програються всі 3 варіанти казки, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій у казці, своє відношення до них, розповісти про враження й про психологічну допомогу і досвід, які кожний одержав для себе.

6. **Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання:* практикуватися в самоаналізі почуттів 2 рази у тиждень.

## **Заняття 19. ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: КОМУНІКАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ.**

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

**ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (70 хв.).** 1. Моральне спілкування (15 хв.). 2. Основи ефективної поведінки в ситуації словесних нападів (10 хв.). 3. Дихотомічність комунікативних рис (5 хв.). 3.1. Агресивність – доброзичливість (10 хв.). 3.2.



Індивідуалістичність – емпатія (10 хв.). 3.3. Демонстративність – скромність (10 хв.). 4. Метод «Я-повідомлення» (10 хв.). 5. ПРАКТИЧНА ВПРАВА (20 хв.): «Відправлення Я – повідомлень».

**1. Моральне спілкування** – це сфера вчинків, що являє собою єдність моральності й поведінки. Зробивши добро, людина сама стає кращою, чистішою, світлішою. Якщо ми будемо уважні й милосердні до будь-якої людини (будь то випадковий попутник або друг) – це й буде прояв нашої доброти. Моральне спілкування вимагає самовладання й навіть здатності до жертвності (своїми звичками, почуттями, бажаннями, інтересами). Моральна культура спілкування поділяється на внутрішню й зовнішню. Внутрішня культура – це духовно-моральні ідеали й принципи особистості – ті духовні підстави, на яких людина будує свої відносини з людьми. Внутрішня культура особистості відіграє визначальну роль у формуванні зовнішньої культури, що проявляється у манерах поведінки, способах звертання до партнера, в умінні одягатися, не викликаючи дорікань із боку навколишніх. Внутрішня й зовнішня культура доповнюють одна одну. Однак їх взаємозв'язок не завжди є очевидним. Є чимало людей, у яких за зовнішньою нетовариськістю, скритністю є духовно багата натура, вони готові відгукнутися на прохання, допомогти. У той же час існують і такі люди, у яких за гарними манерами й увічливістю ховається непорядна сутність. Нерідко, маючи зовнішній лиск, вони своєю поведінкою свідчать про неповагу до інших людей, незважаючи на них. Для них зовнішня сторона спілкування є прикриттям для досягнення егоїстичних цілей. Видами такої поведінки є лицемірство, обман, зарозуміле самоствердження. У результаті, не поважаючи інших, людина позбавляє себе радості любові, доброго, щирого спілкування.

Розвиток здатності до морального спілкування сьогодні є особливо актуальним, оскільки сучасна культура ігнорує духовні цінності, а засоби масової інформації відкрито несуть інформацію аморального характеру. Культура морального спілкування є показником духовного здоров'я особистості й суспільства.

Основою для побудови морального спілкування виступає принцип *цінності особистості* – це орієнтація на образ Божий у людині, на те краще, що є в кожному з нас. Ми маємо спиратися на кращі якості навколишніх, проявляючи *уважність* і *повагу* до усіх без винятку людей. Інші люди – це твоє відбиття. *Повага* – це моральна позиція однієї людини стосовно іншої, визнання достоїнств і цінності її особистості. Для того, щоб відбувся позитивний діалог, потрібні уважність, повага й симпатія до людей. Завдяки поважному відношенню створюється атмосфера щирості, довіри. Повага проявляється в увазі до людини, у турботі про її здоров'я, в умінні зрозуміти душевний стан, не зачепити, не скривдити недоречним словом, безтактністю, в умінні полегшити її горе. «Розділене горе – півгоря, розділена радість – дві радості» – говорить народне прислів'я. Бути *уважним* – це означає: вміти зважити на становище іншої людини, поцікавитися й зрозуміти, чого вона потребує, виявити чуйність і дбайливість, допомогти, бути готовим пожертвувати своїми інтересами й бажаннями на користь

інших. Бути *попереджувальним* – це значить вчасно тактовно *запропонувати* людині свої послуги (але не нав'язувати їх).

Сучасні психологічні теорії з метою, нібито встановлення більш тісного взаєморозуміння навчають техніці віддзеркалювання зовнішніх проявів поведінки інших людей, які несвідомо відчуваються співрозмовником як ознаки вашої з ним подібності. Тут важливо відзначити наступне: у житті ми надто часто неусвідомлено віддзеркалюємо психологічний стан інших людей, особливо це стосується прояву негатива (один подивився косо або сказав грубо, а інший відразу це віддзеркалив – у результаті негатив помножується, й виникає ворожнеча). Тому запам'ятаєте важливу річ: *не можна віддзеркалювати негативне відношення людей!* Якщо ви відчуваєте, що хтось проявляє роздратованість до вас, постарайтесь погасити її, нейтралізувати добрим жартом або спокоєм. Якщо це не виходить, то *збільште психологічну дистанцію* в спілкуванні, щоб самому не заражатися негативом і не поглиблювати конфлікт.

*Психологічна дистанція.* Ви коли-небудь звертали увагу на те, що деякі люди підходять до вас настільки близько, що хочеться відступити назад? А іноді навпаки, ваш співрозмовник стоїть так далеко від вас, що ви мимоволі наближуєтесь до нього? У психології існує таке поняття як «дистанція спілкування», яка має бути приємною для вас обох. Якщо ви перебуваєте занадто далеко, то співрозмовник відчуває відсутність контакту, а ви представляєтеся йому недружньо настроєним. Занадто коротка дистанція створює відчуття, що на вас давить безцеремонна й нав'язлива людина. Як же визначити оптимальну дистанцію? У першу чергу це визначає жанр спілкування. *Інтимна* дистанція (до 45 см.) – застосовується для спілкування із близькими людьми, з якими встановлений тісний емоційний контакт. *Персональна* дистанція (46 - 120 см.) – зона неформальних дружніх контактів. *Соціальна* дистанція (1,21 - 3,6 м.) – зона спілкування між чужими людьми й людьми різних соціальних статусів. *Публічна* дистанція (більше 3,6 м.) – це зона контакту з аудиторією й великими групами. Ми зменшуємо дистанцію з тими, хто нам подобається, тому, якщо ви хочете продемонструвати позитивне ставлення до людини, намагайтеся зменшити дистанцію між вами. Але якщо після вашого мікро-кроку в його бік він робить такий же крок назад або відхиляється від вас, це означає, що ви на границі прийнятної для нього дистанції. Чим більш духовно розвинена людина, тим більшою мірою вона уважна до того, яка дистанція підходить її співрозмовнику.

**2. Основи ефективної поведінки в ситуації словесних нападів.** Як ви думаєте, чому люди нападають – провокують, ображають? Існують наступні причини негативної поведінки: 1) поганий настрій як наслідок втоми, інциденту, життєвих проблем; 2) конфліктні відносини з вами; 3) дратівливий характер: бажання скандалити, псувати відносини, принижувати, самостверджуватися (коли душа наповнена негативом: гнівом, заздрістю, ревнощами, образою, і все це рветься назовні – «мені погано й нехай погано буде усім» – емоційний вампіризм); 4) нападають у

силу низького рівня культури спілкування, брутальності; 5) з метою провокації, щоб вивести людину із себе, позбавити душевної рівноваги для того, щоб виставити її грубіяном, дурнем; перевірити на врівноваженість; 6) нападають жартома, заради дружнього прикола, сміху, веселого настрою; 7) нападають тому, що "жертва" сама провокує скандал.

Для того, щоб правильно поводитися в ситуації словесних перепалок, необхідно розуміти: що за людина перед вами? Чому вона так поводиться? Які між вами відносини? Чого вона хоче? І чого ви самі хочете від цих відносин?

Від словесних нападів ніхто не застрахований. Головне в словесних перепалках не те, що ви говорите, а ваша впевненість, сила. Існує 5 правил поведінки в конфлікті:

1. *Увічливість* – основа безпеки. Не провокуйте конфлікт самі. Іноді, відчуваючи власну правоту, люди не усвідомлюють, що своєю безтактністю провокують скандал, а коли на брутальність одержують відповідну брутальність, дивуються від безтактності інших.

2. *Упевненість, урівноваженість* – вольова здатність гасити свій гнів.

3. *Усвідомленість*, розуміння ситуації: перш, ніж діяти, необхідно оцінити ситуацію: мотиви, мету, силу нападаючого, свої можливості й мету.

4. *Добрый гумор* – це прояв емоційного ставлення, що несе сполучення смішного й доброго. Це сміх над тим, що любиш, спосіб прояву симпатії, створення гарного настрою. Іронія – це сполучення сміху й неповажного ставлення – її краще уникати.

5. Знімайте стрес здатністю адекватно усвідомити конфлікт, зняти напругу й перенастроїти себе на позитивну життєву хвилю.

У народі говорять, що зло перемагає там, де добро не діє. Потрібно вміти *керувати* конфліктами: не давати можливості принижувати себе і зберігати відносини. Для цього необхідно володіти арсеналом прийомів словесної боротьби:

а) психологічний бокс: "*ухили*" – відхід від словесних ударів – проігнорувати або поставитися з гумором, звести словесний удар до жарту, загального доброго сміху;

б) *захист*: це впевнені, чіткі, переконливі відповіді, коли удар нападаючого потрапляє у твердий захист;

в) психологічне *айкідо*: це гнучка, тактовна поведінка, уміння зняти напругу, розслабити супротивника, погасити його бажання атакувати.

3. Тепер поговоримо про **комунікативні риси характеру**. Як і усі попередні риси, комунікативні риси також дихотомічні – поділяються на позитивні (які допомагають людині у моральному спілкуванні) і негативні (якості, які перешкоджають конструктивному спілкуванню). Джерелом позитивних рис, служать *моральні ставлення* до інших людей. До морально-комунікативних рис належать доброзичливість, емпатія, скромність. Негативними (дисгармонійними) рисами є агресивність, індивідуалістичність, демонстративність тощо. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей – позитивних рис: агресивність гармонізується розвитком

доброзичливості; індивідуалістичність компенсується розвитком емпатії; демонстративність нівелюється завдяки розвитку скромності. Розглянемо окремо кожен пару дихотомічних рис.

**3.1. Агресивність – доброзичливість.** *Агресія* (від лат. *Aggressio* – напад) – емоційно-негативне бажання образити або зашкодити іншій людині, знищити її. Агресія може варіювати за ступенем інтенсивності й формою проявів: від ворожості, недоброзичливості, словесних образ (вербальна агресія) до фізичної агресії. Види агресивних реакцій – дратування, запальність, брутальність, негативізм – сполучені з переживаннями ворожості й афектами гніву. *Особистісна агресивність* – риса характеру, що зумовлена звичкою реагувати на проблемні ситуації агресивно, вороже, злобливо; це схильність до насильницьких методів досягнення своїх цілей. Агресивність робить людину конфліктною, нездатною до мирних взаємин. При взаємодії з агресивними людьми нерідко виникає «порочне коло»: агресивна людина викликає до себе вороже відношення з боку навколишніх. У результаті її агресія зміцнюється тим, що одержує підтримку агресивних дій з боку інших людей. Якщо для людини з гармонійним характером перешкоди на шляху до досягнення мети мають позитивне значення, оскільки активізують креативність, мобілізуючи сили людини, то у людей з дисгармонійним характером ситуація обмежень на шляху до задоволення їх потреб викликає агресію. Це для них більш ніж перешкода, це зрив діяльності, що викликає інтенсивне переживання агресії.

Агресивність можна знижувати такими способами: знаходити можливість висловити почуття – ефективний крок до подолання гніву; виражати гнів соціально прийнятними способами (через спорт, змагання); розвиток відповідальності, (не перекладати провину на інших); адекватно оцінювати власні переживання, розуміти те, що не можна самостверджуватися, принижуючи інших людей; розвивати почуття співпереживання людям.

Альтернативою агресивності є *доброзичливість* – це позитивне відношення до інших людей, дружелюбність, це властивість сильної й шляхетної людини, прагнення людини бути відкритою іншим людям; це – основа таланта щирого спілкування з людьми. Доброзичливість допомагає йти назустріч іншим, будувати відносини з навколишніми, поважати інтереси й почуття інших людей. Ця риса відкриває можливості виявляти кращі риси свого характеру, дає енергію для добрих справ. Доброзичлива людина, чуйна й добросердна, завжди готова допомогти, простити, відповісти добром, вона уважна до людей, привітна, не критикує їх вчинки. Доброзичливість відбиває те, чи важливо вам, щоб навколо панувала гармонія, або ви ставите на перше місце свої інтереси і можливість висловити свою точку зору? Для особистого щастя доброзичливим людям необхідна гармонія навколо, тому вони не витримують конфлікти й суперечки, завжди намагаються помирити інших людей і вирішити їх проблеми. У результаті, їм нерідко доводиться жертвувати своїми інтересами. Повна їх протилежність – люди, які насамперед, цінують свою думку й вважають що необхідно боротися за своє місце під

сонцем, а не «прогинатися під мінливий світ». На життя вони дивляться раціонально, впевнено й скептично, критично ставляться до інших. Для самовиховання доброзичливості, людині необхідно працювати над собою, знижувати в собі агресивність і байдужість щодо інших.

3.2. Наступна пара дихотомічних комунікативних рис характеру: **індивідуалістичність – емпатія**. *Індивідуалізм* (лат. *individuum* – неподільне) – це світогляд, що підкреслює індивідуальну волю, пріоритет особистих цілей й інтересів. Як риса характеру, *індивідуалістичність* виражається у домінуванні почуття незалежності від навколишніх, від суспільства, високому ступені автономності особистості, здатності успішно діяти, не звертаючись по допомогу інших людей. Ознаками індивідуалістичності є домінування особистих цілей і самостійність дій. Коренем індивідуалістичності є *егоїзм*, що робить людину замкнутою на собі, нездатною до побудови щирих взаємин, у наслідок відсутності інтересу до інших людей, нездатності їх зрозуміти й відгукнутися на їх потреби.

Протилежною якістю є *емпатія* (греч. «страждання») – свідоме співпереживання будь-якому емоційному стану іншої людини. Емпат – це людина з розвинутою здатністю до розуміння емоційного стану інших людей за допомогою співпереживання, проникнення в їх світ. Емпатія як риса характеру проявляється в розумінні почуттів інших людей, здатності сприймати їх внутрішній світ, ставити себе місце іншої людини, готовність надати емоційну підтримку. Емпатія відбувається за рахунок емоційного реагування на майже непомітні прояви емоційного стану іншої людини – учинків, мови, мімічних реакцій, жестів. Значення емпатії як моральної чесноти апостол Павло виражає в словах: «Радуйтеся з тими, хто радіє й плачете із тими, хто плаче». Діапазон прояву емпатії варіюється від легкого емоційного відгуку, до повного занурення у світ почуттів співрозмовника. Розрізняють наступні рівні емпатії: *симпатія* (тепле, доброзичливе ставлення до інших людей), *співчуття* (емоційний відгук, спонукання допомогти іншому) і *співпереживання* (коли людина відчуває емоції, що ідентичні емоціям співрозмовника).

Емпатія є професійно необхідною якістю для фахівців, робота яких пов'язана з людьми (педагогів, психологів, психотерапевтів, керівників, продавців, менеджерів персоналу).

3.3. Наступною парою дихотомічних комунікативних рис є **демонстративність – скромність**. *Демонстративність* – це дисгармонійна риса характеру, що проявляється у комплексі якостей: артистизмі, бажанні подобатися оточуючим, прагненні до уваги навколишніх, оригінальності учинків, розрахованих на зовнішній ефект. В основі демонстративності полягає виражений *егоїзм*, що замикає людину в коконі самозамилування. Демонстративна поведінка – це виразні дії, у яких простежується цілеспрямоване бажання привернути увагу до себе. Насправді це своєрідні «милиці» для того, щоб перебороти *духовну самотність*. Демонстрант постійно прагне й не може насититися сурогатом зовнішньої уваги навколишніх до себе, оскільки *сам не здатний* до

щирого духовного єднання із ближніми. Якщо він і піклується про когось, то винятково для того, щоб це було замічено й оцінене. Пристрасть *марнославства* не дозволяє таким людям бути безкорисливо-добрими. С метою залучення до себе уваги демонстративна людина може пустити в хід фантазію, перебільшення, приписувати собі неіснуючі якості й незвичайні властивості. Ці люди охоче брешуть, при цьому схильні до самообману (щиро вірять у свою неправду). Емоції в них яскраві, виразні, але нестійкі й неглибокі; захоплення екстравагантні. У групі вони претендують на роль лідера, пускаючи «пил в очі». Навіть залишаючись наодинці з собою, душевне життя таких людей носить демонстративний характер. Демонстранти люблять тільки позитивну увагу, зацікавлення й гостро реагують на недоброзичливе відношення до себе. Вони часто обирають творчі професії: шоу-бізнес, театр, політику. Такі люди жагуче бажають, щоб на них дивилися, про них говорили, їм заздрили. Мовчання про них приносить їм глибокі страждання, а піар діє на душу як лікувальний бальзам.

Альтернативою демонстративності виступає *скромність* – риса характеру, що виражає помірність в усьому, відсутність марнославства. Синоніми скромності: простота, помірність, стриманість, щирість, невибагливість, неяскравість, пристойність, цнотливість. Скромна людина помірна в усіх відношеннях; смиренна, лагідна й невимоглива; не випинає свою особистість, не мріє про славу; тиха у спілкуванні. Як бачимо, скромність проявляється в усіх моральних чеснотах. На жаль, сучасна культура ігнорує цінність скромності, а навпаки усіяко стимулює розвиток демонстративності, й постачає суспільству індивідів з дисгармонійним характером. Якості, що несумісні зі скромністю: марнославство, гординя, зарозумілість, нахабність, бунтарство.

Скромність має як душевні, так і тілесні прояви. Скромність тіла – це приховування форми тіла, обмежена демонстрація голої шкіри, розпущених волос. Скромність душі проявляється в таких особливостях поведінки: відсутність наміру звеличувати себе; щирий інтерес до навколишніх більш ніж до себе (у кожного з них є, чому повчитися); готовність визнавати й поважати достоїнства інших людей. Переваги скромності: скромній людині для комфорту достатньо небагато; скромність дає можливість учитися в оточуючих людей, переймаючи їх кращі якості, що забезпечує стимул до досягнення більшого.

Прояви скромності у повсякденному житті: скромна людина вміє з щирим інтересом слухати співрозмовника; поступаються у побутових ситуаціях; проявляє повагу до навколишніх; не афішує своєї добродійності. Скромність – це результат виховання й роботи людини над собою. Скромність підконтрольна людині, її можна виховати в собі, уникаючи марнославства, проявляючи повагу до старших, інтерес до рівного й турботу про молодших; цікавлячись людьми й не випинаючи власне «я»; допомагаючи тим, кому це необхідно, не очікуючи винагороду. Скромна людина не хизується своєю освіченістю й поблажлива до помилок інших людей. «Досягай скромності, якщо хочеш досягти мудрості. Помножуй скромність, якщо мудрості ти

вже досяг» (О. Блаватська).

**3. Один з найбільш ефективних способів побудови мирних взаємовідносин має назву: «Я-повідомлення».** Практично кожна людина буває чимсь незадоволена у поведінці свого партнера (наприклад, дівчина може нервувати тому, що хлопець не проводив її до дому). Якщо залишити це без уваги, то негатив поступово наростає у зв'язку з тим, що поведінка партнера не змінюється. У результаті, коли «пара випускається», усе закінчується сваркою. Що робити? Вихід є: Потрібно спочатку (після першого досвіду неприємної ситуації) *спокійно* сказати партнеру про це? Але як правильно це зробити? Часто люди в таких ситуаціях використовують «Ти – повідомлення», звинувачуючи іншу людину й перекладаючи на неї всю відповідальність за свій негатив: «Ти знову спізнився! Скільки можна?». Такий варіант є неконструктивним. Замість почуття відповідальності це викличе тільки відповідний негатив. Правильним буде формулювання «Я – повідомлень». Це усвідомлення й пред'явлення *свого стану й почуттів*, які ви переживаєте в неприємній для вас ситуації. Це визнання й формулювання *власної проблеми* із цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратованість, коли ти говориш це...»), «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що й сказати, настільки я розгублена»). Формулюючи таким чином, ви усвідомите власну проблему: це – *моя проблема*, що я роздратована, це – *мої відчуття*, і ніхто крім мене, не може зрозуміти, чому вони виникли в мене в цій ситуації. Використання «Я-повідомлень» допомагає людині відповідально й доброзичливо висловити свої почуття, не принижуючи іншу особистість.

Порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе пізно немає вдома» й «Ти знову прийшов додому в 11 годин вечора?» Важливо зрозуміти, що «Я – повідомлення» конструктивно змінює не тільки ваше особисте відношення до конфліктної ситуації, але й відношення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують або хочуть перенести на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого скривдити або викликати агресію, а навпаки, спонукає партнера задуматися над правильністю його вчинку. «Я – повідомлення» містить у собі не тільки вираження свого емоційного стану, але й визначення причин, які викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я – повідомлення» має три етапи усвідомлення:

- 1) опис *ситуації*, що викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я зіштовхуюся з такою ситуацією...»);
- 2) точне визначення *власного почуття* в цій ситуації («Я відчуваю...», «Я сумую...», «Я переживаю...»);
- 3) *побажання* щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

**4. ПРАКТИЧНА ВПРАВА: «Відправлення Я – повідомлень».** *Мета:* розвиток навичок висловлювати свої почуття не принижуючи іншу людину. *Інструкція:* Зараз ми виконаємо вправу, яка дозволить навчитися виражати свої почуття за допомогою «Я –

повідомлень». Для цього ви маєте розбитися на пари. Перший член пари розповідає свою реальну життєву ситуацію й звинувачує в чомусь іншу людину у формі «Ти – повідомлення», створюючи ситуацію конфлікту. Він може відкрито заявити людині, на яку сердиться, про своє відношення до неї: «Я серджуся на тебе, тому що...». Другий учасник пари буде «Я – повідомлення» згідно схеми (тобто, переформулює почуте «Ти – повідомлення») і повідомляє його партнерові. Перший висловлює свій емоційний стан після отриманого «Я – повідомлення» і формулює свій варіант «Я – повідомлення» відповідно до своєї реальної ситуації. Потім учасники міняються місцями й придумують нову ситуацію». Обговорення: Як ви себе почували при отриманні «Ти – повідомлень» й «Я – повідомлень»? Наскільки складно було формулювати «Я – повідомлення»?

**Заняття 20. САМОРОЗВИТОК МОРАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ.** *Мета:* набуття практичних навичок моральної комунікації. *Завдання:* 1. Усвідомлення й рефлексія своїх почуттів. 2. Розвиток морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, поваги до інших людей). 3. Набуття навичок доброзичливого реагування. 4. Розвиток навичок надання зворотного зв'язку іншим. 5. Відпрацювання стратегій вирішення конфліктів.

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

**1. Вправа «Моя проблема у спілкуванні».** *Мета:* допомога у вирішенні комунікативних проблем. *Інструкція:* «Зараз напишіть на окремих аркушах паперу лаконічну відповідь на запитання: «У чому полягає моя основна проблема у спілкуванні?» Листки не підписуються, а складаються в загальну стопку й перемішуються. Потім кожен учасник довільно бере будь-який листок, читає його і намагатиметься дати пораду, за допомогою якої він зміг би вирішити дану проблему. Група слухає його пропозицію й оцінює, чи правильно зрозумів учасник проблему й чи дійсно запропонована порада сприяє розв'язанню проблеми. Допускаються висловлення щодо критики, уточнення або розширення відповіді».

**2. Вправа «Антидзеркало з фільтром».** *Мета:* набуття навичок емоційної стабільності, доброзичливого реагування, навчитися не віддзеркалювати негатив співрозмовника. *Інструкція:* ««Всі ми знаємо, що таке дзеркало. Дзеркало в точності відтворює всі якості того, хто в нього дивиться. У житті ми часто віддзеркалюємо емоційний стан тих людей, з ким спілкуємося (відтворюємо емоцію нашого співрозмовника): від сумовитої людини ми заражаємося сумом, від веселої – радістю, гнівний співрозмовник викликає в нас емоцію гніву й т.д. Щоб виховати в собі



емоційну стабільність, будувати добрі відносини з людьми й гармонізувати простір навколо себе потрібно навчитися не віддзеркалювати негативні емоції, а навпаки протистояти їм своїм спокоєм, позитивом. Наприклад, у відповідь на похмуре дратування можна протиставити доброзичливу посмішку, гнів співрозмовника перевести в добрий гумор, розпач свого товариша не збільшувати ще більшою напругою, а погасити своїм спокоєм, участю й оптимізмом. Зараз ми розіб'ємося на пари й пограємо в таку гру. Одна людина в парі відіграє роль співрозмовника, невербально проявляючи які-небудь емоції, почуття (мімікою, жестами), а інша – її віддзеркалює. Потім по моїй команді "співрозмовники" переходять в "режим негативу": проявляючи тільки негативні емоції, а "дзеркала" перетворюються у "антидзеркала" і міняють емоцію співрозмовника на протилежну. Завдання: треба доброзичливо й творчо погасити негатив співрозмовника своїм позитивом. Потім по моїй команді "співрозмовники" переходять у вільний режим і показують будь-які емоції, а «дзеркала» перетворюються в «антидзеркала з фільтром» і починають фільтрувати емоції: позитивну емоцію віддзеркалюють, а негативну змінюють на протилежну. Завдання: антидзеркало повинне показувати тільки позитивні емоції, проявляючи доброту і творчість. Потім учасники міняються ролями, щоб кожен відчув себе в ролі «анитдзеркала з фільтром». Наприкінці гри проводиться обговорення, учасники діляться враженнями: ким складніше бути «дзеркалом» чи «антидзеркалом»? Що допомагало гасити емоційний негатив співрозмовника? Як почувало себе «антидзеркало»? Що почував співрозмовник, коли його емоції не були віддзеркалені?

**3. Рольова гра "Згладжування конфліктів".** *Мета:* відпрацювання навичок вирішення конфліктів, розвиток толерантності. *Інструкція:* «Всі ми розуміємо важливість такого вміння як уміння швидко й ефективно вирішувати конфлікти. Зараз ми з'ясуємо основні методи врегулювання конфліктів. Для цього всі учасники розбиваються на підгрупи по 3-4 особи. Протягом 5 хвилин кожна підгрупа придумує сценарій, згідно до якого двоє учасників представляють конфлікуючі сторони (наприклад, друзів, що сваряться), а третій грає роль миротворця, арбітра. Після закінчення гри ми обговоримо те, що ви відчули й зрозуміли». На обговорення ведучий виносить питання: 1. Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані? 2. Які цікаві методи використали учасники? 3. Як мали повестися ті учасники, кому не вдалося згладити конфлікт?

**4. Вправа "Зворотний зв'язок".** *Мета:* розвиток навичок надання зворотного зв'язку іншим людям. Учасники сідають у коло. *Інструкція:* «Для цієї вправи нам будуть потрібні добровольці. Хто готовий виявитися в центрі нашої уваги? (Тренер переконується у готовності учасника, що викликався. Наприклад, його звать Олег). Зараз всі ми зосередимося на Олегові. Згадаєте все, що ви вже знаєте про нього: його висловлювання, думки, поведінку (тренер робить паузу, даючи можливість усім подумати). А тепер кожний скаже у формі Я-повідомлення про одну з *негативних*

якостей характеру, що, на його думку, є в Олега, і на підставі чого він робить такий висновок. Олег, ти уважно слухай і, коли всі висловляться, скажеш нам про почуття, які в тебе виникали, і про те, наскільки те, що ти почув, відповідає твоїм уявленням про себе». Після того, як робота з Олегом буде завершена, тренер пропонує бажаним побувати в його ролі.

**5. Вправа "Доброзичливість".** *Мета:* набуття досвіду прояву доброзичливого відношення до інших людей. *Інструкція:* «Один з членів групи стає в центр кола. Інші учасники по черзі підходять до нього й виражають своє доброзичливе відношення до нього будь-яким способом. Після того як всі учасники перебувають у центрі кола, група може обговорити свої переживання». Обговорення можна зосередити на таких питаннях: Що ви відчували, коли проявляли доброзичливість до інших членів групи? Що ви відчували під час прийняття доброзичливості з боку інших людей? Ситуація здавалася вам напруженою або приємною? Якою була реакція кожного, хто стояв у центрі кола? Що було приємніше: проявляти чи приймати доброзичливе відношення?

**6. Рольова гра "Зйомки фільму".** *Мета:* гра спрямована на демонстрацію того, як важливо вміти визначати в людях їх кращі якості. *Інструкція:* «Зараз ми будемо знімати короткометражний фільм на тему: «Випадок у зоопарку». Для початку виберемо одного учасника на роль продюсера фільму. Його завдання полягає в тому, щоб «зняти фільм» – організувати яку-небудь сценку до 5 хвилин. Продюсер має вибрати з учасників режисера й поставити перед ним завдання: зняти цікавий фільм і задіяти акторів так, щоб кожен виконував роль, яка б пасувала характеру її виконавця. На "зйомку фільму" приділяється час 10 хвилин. Незадіяні учасники (або ведучий, якщо всі учасники будуть брати участь в «фільмі») повинні оцінити фільм за 5-бальною шкалою». Після перегляду «фільму» відбувається обговорення питань: наскільки характери героїв відповідали характерам їх виконавців? Чи зробив «режисер» правильний вибір? Чи усі учасники згодні з тими ролями, якими їм відвів режисер?

**7. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

**Заняття 21. ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ХАРАКТЕРУ: ВОЛЬОВИЙ КОМПОНЕНТ.** *Мета:* саморозвиток вольових рис характеру (самоконтролю, організованості, терплячості). *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності вольових рис характеру. 2. Усвідомлення етапів вольової дії. 3. Розвиток самоконтролю, здатності до керування своїми почуттями.

**ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (75 хв.):** 1. Поняття «сила волі» (15 хв.). 2. Дихотомічні вольові риси характеру (5 хв.). 2.1. Психічна збудливість («вибуховість») – самоконтроль (10 хв.). 2.1.1 Етапи вольової дії (10 хв.). 2.2. Слабовілля – організованість (10 хв.). 2.3. Імпульсивність – терплячість (10 хв.). 3. Розвиток волі (15 хв.). 4. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (15 хв.): 4.1. Техніка розвитку волі "Сніданок треба

заслужити" (6 хв.). 4.2. «Ледачі вісімки» (4 хв.). 4.3. Вправа «Коло й трикутник» (5 хв.).

1. Сьогодні поняття «**сила волі**» зникло з лексикона багатьох людей. Замість нього з'явилося слово «мотивація». Однак насправді це далеко не рівнозначні поняття. Мотивація – це спонукання, прагнення, близьке до поняття «бажання». А «сила волі» має опозиційний аспект: людина, що володіє нею, може протистояти як тиску з боку інших людей, так і власним слабостям. Сила волі змушує робити те, що необхідно, хоча це й не хочеться. У сучасному суспільстві спостерігається деградація волі. Багато хто вважає, що в наш час не треба ні з чим боротися, що життя має бути легким. Однак, якщо в тебе немає внутрішньої дисципліни, ти опинишся в полоні – або інших людей, або в самого себе – і будеш лежати на дивані, страждаючи від слабовілля й депресії. Слабовілля є джерелом таких проблем як ігроманія, наркоманія, надлишкова вага, неорганізованість, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети.

Що таке воля? *Воля* – це психічний процес, що викликає активність людини, і спонукує, діяти цілеспрямовано, переборювати перешкоди. Це вміння управляти своїм життям, здатність ставити мету, планувати дії й докладати зусилля для її досягнення. Вона виступає в таких рисах характеру як організованість, терплячість, рішучість, мужність. Воля допомагає переборювати зовнішні й внутрішні перешкоди (лінь, страхи, нездатність сконцентруватися, активно діяти). *Вольовий самоконтроль* має бути спрямованим на самовиховання, подолання своїх слабостей, на відмову від шкідливих звичок.

Воля має дві складові: *мета* й *зусилля* для її досягнення. У тренуванні волі найважливішими є бажання й рішучість людини виховати волю. Наприклад, схильність до алкоголізму – це наслідок ослаблення волі, й не може бути ефективно вилікувана без бажання самого алкоголіка перебороти себе. Саме лікування являє собою процес тренування волі, при якому важливо не загубити настрою стати вольовою особистістю. Слабовільна людина має пам'ятати, що зриви, лінь, бажання припинити боротьбу – це типові явища у процесі розвитку волі. Вольовий потенціал особистості визначається її готовністю все починати з початку й наполегливо боротися зі своєю лінню. Головне в цій боротьбі – бажання стати сильніше. Спочатку людина працює на зміцнення своєї волі, потім сильна воля працює на неї. Щоб стати успішною людиною необхідний розвиток *сили волі*. Формула успіху: *захотів – спланував – зробив*. Для того щоб спрацював останній елемент і потрібна сила волі. Без особистих зусиль не буває розвитку. Часто силу волі, уявляють батогом, який має підганяти ледачу людину. Але таке уявлення неконструктивно: кому приємно визнати себе людиною, якій необхідний батіг. Розвиток сили волі має бути природним процесом. Переборювати себе – це нормально. А бути вольовою людиною насправді приємно.

У дитинстві дитина вчиться контролювати свою зовнішню поведінку з

урахуванням інтересів інших людей: не брати без дозволу речі, не бити слабких. Деякі люди так і зупиняються на першому етапі. Однак цього недостатньо. Тому наступний етап – навчитися контролювати потік своїх думок, почуттів і бажань: контролювати вибухи гніву й агресії (якщо ми безконтрольно виражатиме свої почуття, це навряд чи принесе нам користь). І, нарешті, ще один етап розвитку волі – це контроль над сприйняттям. У кожній ситуації треба шукати не те, чим вона вам не подобається, а те, чому вона може навчити. Багато хто в підлітковому віці ставить завдання розвитку сили волі й вирішують його, змушуючи себе робити те, що не хочеться (наприклад, займатися вранці фізкультурою). Далі події розвертаються по одному з двох сценаріїв: або людина звикає, і їй це починає подобатися, або вона кидає заняття й залишається з відчуттям особистої поразки й переконання, що вона безвільна. Звичайно люди бояться своєї поразки.

Воля розвивається як в спорті через тренування. Якщо людина кожен день тренується у лінощах, вона стає не вольовою, а ледачою. Лінь і воля завжди борються за владу. Часто ми не можемо змусити себе щось зробити тому, що переоцінюємо складність роботи. Нерідко сили й бажання працювати приходять тоді, коли ви щось починаєте робити. Буває, що якесь завдання ніяк не дається людині, тоді варто зупинитися й подумати: чи туди ти йдеш? Можливо, це не твій шлях. Тут необхідна розважливість. Якщо попри усі свої зусилля ви так і не змогли опанувати свою лінь, і вас ніщо не надихає до корисної творчої діяльності, тоді, можливо, має сенс не робити ніяких дій і сприймати це байдикування як час, наданий для того, щоб *розібратися в собі* й прийняти рішення. Для цього потрібно повністю заборонити собі дивитися телевізор, розмовляти по телефону, спати серед дня. Якщо читати, то тільки книги з саморозвитку. Якщо ви так не змогли організувати себе до роботи, то приєднаєтеся до тієї людини, яка знає, навіщо живе, і допоможіть їй в її діяльності. Нехай вона буде паровозом, а ви – вагоном. Поруч із нею можна багато чому навчитися.

Але проблеми виникають не тільки в безвільних людей. Буває так, що сильна воля поставлена на службу сильної пристрасті, що дисгармонізує характер. Наприклад, людина, яка має пристрасть сріблoloубства, має ціль – заробити багато грошей. І заради неї вона готова виконувати будь-яку роботу. Це часто приводить до життєвої кризи. Задовольнив ти свої амбіції, а далі що? Життя таких людей може розвиватися по двох сценаріях. Поступово людині починає подобатися сама діяльність, а гроші відходять на другий план – це продуктивний шлях. Але все може бути й інакше: баланс між витратами сил і задоволенням, яке можна купити на гроші, порушується. Людина бачить, що енергія, яку вона вкладає в роботу, не відшкодовується грошима, і розуміє, що далеко не все можна купити.

У житті не існує історій, коли велика перемога була б досягнута легкими зусиллями. Перемагають ті, чиї вольові зусилля дозволяють не відхилятися від мети. Ніщо так не загартовує волю, як невдачі й поразки. «Прийшов, побачив, переміг» Юлія Цезаря – це всього лише гарний міф, але перемозі передували чисельні бої, а

життя самого полководця висіло на волоску, і тільки його могутня воля й самовладання не дозволяло йому впасти. Так, Джеку Лондону більш ніж 600 разів редакції повертали його твори, але він говорив: «Воля може зробити все, а талант – це дуже мало».

Проте, воля сама по себе – це просто сила, яка може служити як во благо, так і во зло. Навіть дуже розвинена воля – ніщо, якщо не спрямовується вектором моральної сили. Воля без моральної мети – не більш, ніж спосіб підтримки самооцінки. Воля має бути відділена від пристрастей й обслуговувати духовно-моральні цілі. Це є *духовна воля*, що є механізмом у боротьбі людини за безсмертя. Доброю *волею* виступає духовна воля, що керується совістю, яка є реалізатором духовних сил людини: духовного розуму й духовних почуттів (любові, співстраждання). Якщо людина силою волі бореться зі смертельною хворобою, а результат усвідомленої вольової напруги створює неповторний творчий продукт, то можна говорити про видатну особистість. Наприклад, Франц Кафка, умираючи від туберкульозу, міг за одну ніч написати цілу книгу.

2. Тепер поговоримо про вольові риси характеру, які, як і усі інші риси, дихотомічні – поділяються на позитивні й негативні. Гармонійні *вольові* риси характеру: самоконтроль, терплячість, організованість. Негативними (дисгармонійними) рисами є підвищена психічна збудливість (вибуховість), слабовілля, імпульсивність. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей – позитивних рис: підвищена психічна збудливість гармонізується розвитком самоконтролю; слабовілля компенсується розвитком організованості; імпульсивність нівелюється завдяки розвитку терплячості. Розглянемо окремо кожну пару рис.

**2.1. Психічна збудливість («вибуховість») – самоконтроль.** В основі психічної збудливості лежить тенденція активно реагувати різким збудженням на впливи зовнішнього середовища. *Підвищена психічна збудливість* (вибуховість) є дисгармонійною рисою характеру, що представляє собою посилене збудження, стан роздратованості, гіперактивності, порушення уваги. Розвиток *самоконтролю* базується на активізації самосвідомості, на рефлексії. Існують наступні види самоконтролю.

*Самонаказ* допомагає переборювати небажання людини, змушує робити те, що потрібно, а не те, що хочеться. Самонаказ застосовується, коли людина бачить свої недоліки, й переконана, що треба поводитися інакше, але не може змусити себе виконувати намічений план дій. У цей момент з'являється необхідність у приказній формі рішуче наказати себе зробити необхідну дію. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити його кілька разів. Наступного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою.

*Самонастрой* допомагає володіти собою у складних ситуаціях. Він може бути застосований у процесі самовиховання будь-яких якостей. З метою зміни свого

відношення й поведінки в потрібному напрямку рекомендуються багаторазово повторювати заздалегідь підготовлені фрази: «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи його, як би важко мені не було!». Робити це треба до тих пір, доки не з'явиться стійка навичка вольових дій – уміння поводитися відповідно до самонастрою.

*Саморегуляція* – це вміння стежити за зовнішніми проявами емоційних станів. Змінюючи вираження обличчя й відчуття тіла, можна регулювати свій психічний стан (наприклад, розслаблення м'язів допомагає перебороти гнів). Саморегуляція сприяє розвитку здатності до управління почуттями, умінню приборкувати їх, не дратуватися в критичних ситуаціях, терпимо сприймати недоліки, слабкості, інших людей.

*Самокоректування* полягає в умінні контролювати свої дії, тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях. Саме важке – контроль власних думок. Самокоректування дозволяє перетворювати хаос негативних думок у гармонійну структуру. Якщо таке перетворення відбувається свідомо, воно приводить до ефективного використання життєвої енергії особистості.

*Самостимуляція* – це метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі потрібно подумки говорити собі: «Погано!», «Соромно!». А в випадку успіхів доцільно подумки сказати: «Слава Богу», «Правильно!», «І далі так!». Але така робота дає результат тільки у випадку, якщо вимоги до себе постійно зростають.

Без розвитку волі не можливо ні приймати рішення, ні домогтися їх виконання.

**2.1.1 Етапи вольової дії:** 1. Перший етап включає: а) постановку завдання – цілі – наміру (усвідомити в собі недолік волі й те, до чого це призводить); б) оцінку проблеми; в) розвиток мотивації (сильне бажання розвинути волю для досягнення обраної мети).

2. Етап *обмірковування*, зважування, врахування умов й обставин.

3. Третій етап – прийняття *рішення* щодо роботи над собою. Тут необхідно зрозуміти, що не можна усі блага мати одночасно. Приймаючи рішення, ми віддаємо перевагу тому, що є більш важливим у порівнянні з іншими варіантами, від яких ми відмовляємося. Рішення – це вільний акт, що тягне за собою відповідальність. Найчастіше егоїзм не дає людині відмовитися від задоволень, і перешкоджає ухваленню рішення. Прийнявши рішення, працюйте над собою мовчки. Нікому не розповідайте про своє рішення, оскільки розмови послаблюють накопичену енергію, необхідну для дії. Також, якщо інші довідаються про вашу мету, це може викликати скептичні зауваження або заздрість.

4. Четвертий етап вольового акту – *ствердження* в ухваленому рішенні, тверда впевненість у ньому. Повторне підтвердження рішення є одним зі способів подолання слабовілля. Використайте самонаказ: «Дійсно, буде так!»

5. П'ятий етап складається у *плануванні* діяльності відповідно до наміченої програми. Тут важливо приділити увагу способам досягнення, не втративши кінцеву мету. Мудрість і почуття міри необхідні для того, щоб не кинутися виконувати план без врахування реальної ситуації й реакцій навколишніх на вашу поведінку.

б. Шостий етап вольової дії полягає в тому, щоб *виконати* рішення. Необхідно втримувати в центрі уваги чітку мету, напрямок діяльності й переборювати внутрішні перешкоди, які могли б зашкодити її досягненню.

В ідеалі воля має сполучати максимальну рушійну *силу* й *витривалість*. Воля може проявлятися в усіх областях життя людини (це буває у випадку гармонійного характеру), а буває так, що в одній області особистість вольова, а в іншій – слабовільна (наприклад, організована у роботі людина може виявитися зовсім безпомічною щодо подолання страху самотності). Деякі люди мають рішучу волю, але позбавлені наполегливості. Для інших найбільш складним є ухвалення рішення. Комуś важко опанувати собою й відмовитися від своїх жагучих бажань. Уміння *відмовити комуś в необґрунтованому проханні* – це серйозна духовна робота, що також вимагає вольових зусиль. Розвивати силу волі важливо, але не менш важливо доповнити її розвитком розуму й мудрості.

Існує різниця між *завзятістю* й *упертістю*: завзятість – це прояв сили волі, а впертість – навпаки: невміння управляти своїми пристрастями. В першому випадку – це мужня людина, в іншому – вперта. Саме тому виховання волі вимагає розуміння того, який з її компонентів має потребу в додатковому розвитку.

Щоб усунути недолік волі, існує три способи: Перший – намагатися підтримати рівновагу, щоб усі прояви волі були гармонійно розвинені. Другий – *розвиток моральності*, яка б урівноважувала функцію волі: розвиток любові до людей, співстраждання, розуміння інших, відповідальність за свій вплив на них, дотримання принципу: «Не зашкодь!» Третій спосіб – це пробудження *духовної волі*, що обмежує особисту волю людини й використовує її конструктивним способом, звільняючи її від влади егоїстичних бажань.

Часто воля є рабом пристрастей людини. Особливо небезпечною є сила волі у реалізації егоїстичних бажань, що може призводити до руйнівних наслідків. Є багато людей з надмірно розвинутою силою волі, що спрямована на самоствердження й пригноблення інших людей. Тому необхідно домогтися того, щоб духовна воля підкорила особисту волю, спрямувавши її на духовну мету. Це означає виховання сильної й мудрої волі – *волі любові*. Так формується «любляча воля».

2.2. Наступна пара дихотомічних вольових рис характеру: **слабовілля** – **організованість**. Нам часто доводиться приймати рішення. Згадаєте, як часто рішення приймали за вас інші люди? Буває так, що важко встояти перед спокусою, наприклад, зустрітися з друзями, замість того, щоб підготуватися до завтрашньої доповіді. При частому повторенні невільно ухвалених рішень на користь більш легкого формується погана звичка – *слабовілля*, що укорінюється й переходить у рису характеру. Роблячи вибір на користь легкої й приємної дії ми потураємо слабовіллю, не проявляючи свого характеру.

Синоніми слабовілля: безвільність, м'якотілість, легкодухість, безхарактерність. Ознаки слабовілля: людині важко змусити себе вчитися, працювати або робити

складну роботу, людина не може самотійно, без примуса організувати свою працю. Без волі будь-яка робота, навіть легка, незабаром здається стомлюючою, тому людина часто не доводить справу до кінця. Слабовілля – це внутрішня слабкість людини. Бажання виправдати свої недоліки, острах напруженої праці й подолання самого себе, призводить до зниження вольових якостей. Моральні якості без наявності розвинутої волі (сили духу) не забезпечують моральної саморегуляції. Слабовілля веде до повільного самогубства душі. Вгасання життєстійкості відбувається через ослаблення, розбалансування волі.

Як позбутися слабовілля? Зробити це можна шляхом розвитку навички швидкого прийняття рішень з вибором того, що потрібно, а не того, що хочеться. Потрібно навчитися управляти своїми почуттями й контролювати нетерпіння (наприклад, коли ви очікуєте, їдете в набитому транспорті або відчуваєте несправедливість до вас з боку начальства). Воля й позиція жертви – речі несумісні. Тому щоб виховати волю, необхідно *виключити будь-яке самовиправдання*. Згодом це сформує витримку й володіння собою.

У боротьбі зі слабовіллям допомагає розвиток *організованості* – звички жити за планом, все робити акуратно, вчасно. Розвиток організованості складається в приученні себе до дисципліни. Навчіться писати собі прості завдання, які зможете виконати. Наприклад, складіть режим дня й починайте його виконувати. Вранці – підйом рівно в 7:00, фізична гімнастика, сніданок, на роботу (на навчання) – без запізнь, лягати спати – рівно в 23:00 і так далі. Коли поживете в такому режимі 1-2 місяця, режим можна буде ускладнити. Якщо прийняли рішення, запишіть це й виконуйте. Однак, варто пам'ятати, що можна навчитися організованості, й при цьому не вміти протистояти внутрішнім спокусам (лінощам, пристрасті до солодощів, дратівливості тощо). Тому, розвиваючи організованість, треба спрямовувати її не тільки на зовнішні дії, але й на боротьбу зі своїми пристрастями.

**2.3.** Наступна пара вольових рис: **імпульсивність – терплячість**. *Імпульсивність* – це дисгармонійна риса, що виражає схильність діяти по першому спонуканню, під впливом емоцій або обставин, без свідомого контролю. У підлітковому віці імпульсивність може проявлятися як вікова особливість, що пов'язана з підвищеною емоційною збудливістю. У дорослих людей імпульсивність виникає при перевтомі й деяких захворюваннях. Імпульсивна людина не обмірковує свої вчинки, вона відразу реагує на них, згодом нерідко каючись у своїх діях. Імпульсивність коректується у спільній діяльності, що вимагає стримування своїх безпосередніх спонукань і врахування інтересів навколишніх.

Альтернативною гармонійною рисою характеру виступає *терплячість* – здатність зберігати спокій у дискомфортній ситуації, непохитно переносити страждання, біль, голод, втому, стримувати агресивність. Синоніми терплячості: стриманість, витривалість, довготерпіння, наполегливість, терпимість, завзятість.

Терпимість є основою толерантного відношення до людей, до ситуацій.



Є приказка: якщо хочете побачити веселку – доведеться перетірити дощ. Накопичувати злість і йти «на таран» з кимсь так само нерозумно, як намагатися перебуцати барана. Якщо людина стає на позицію терпимості, побутові дріб'язкові проблеми перестають її дратувати. Терпляча людина міркує так: «Мене все влаштовує. Дріб'язки не коштують того, щоб отруювати відносини. Який сенс наполягати на своєму – людину все одно не виправиш. Будемо терпимо ставитися до цих дріб'язків». Леонардо да Вінчі писав: «Терпіння рятує від досади, як одяг рятує від холоду. Потрібно запастися терпінням, якщо ви починаєте злитися, і тоді почуття гніву не буде псувати вам настрої».

*Терпіння є проявом розуму.* Терпляча людина вміє чекати, адаптуватися до обставин життя, у будь-яких ситуаціях залишатися спокійною, доброзичливою. Терпляча людина має здатність контролювати свої почуття, протистояти власній агресивності. Якщо хочеш вижити – навчися терпіти. Щире терпіння засноване на розумінні, що труднощі – це тимчасовий стан. Зберігаючи холонокровність, витримку, стійкість, тактовність, можна оптимально вирішувати будь-які життєві проблеми. Терпіння проявляється у наполегливості, ретельності й цілеспрямованості. Бути терплячим – означає уміти доводити справу до кінця, втілювати свої плани й досягати мети. Коли справа не подобається, але її потрібно зробити, терпіння напружує волю й людина починає трудитися. Тому терпіння завжди сусидить із успіхом. Одного разу у мільйонера запитали: «Яка якість вам допомогла стати мільйонером?» Він відповів: «Терпіння». Журналіст сказав: «Ну, терпіння не завжди спрацьовує, наприклад, воду в решеті не перенесеш і жодне терпіння тут не допоможе». Мільйонер посміхнувся й відповів: «Дочекаємося зими й перенесемо».

Терпіння, що наповнене любов'ю, здобуває іншу якість. Наприклад, втомлена тигриця лежить, намагаючись хоч небагато поспати, а по ній плазують тигрєнєтє, кусають її за хвіст, смикають за вуха. Вона терпить їхні витівки й не злиться. Її любов у сполученні з терпінням виростає у добродушну поведінку, що насичена самозреченням і жертовністю. Букет з терпіння й любові дає аромат великодушності й доброти.

Цитати про терпіння: «Марні піски терпіння перетворює у квітники»; «Своїм терпінням ми можемо досягти більшого, ніж силою»; «Ніколи не приймай рішення, коли перебуваєш у поганому стані душі. Чекай, будь терплячим, погані часи пройдуть». «Все приходить у свій час для тих, хто вміє чекати».

**3. Методи розвитку волі.** Воля – це «морально-психологічний м'яз», який може бути розвинутий до своєї досконалості. Для того, щоб мати гарну вольову форму, її потрібно тренувати, підтримувати в тонусі. Наприклад, з цією метою Микола Тєслє вирішив відмовитися від кави. Тренуючи й провокуючи волю, він замовляв каву, але не пив її, а лише вдихав її аромат. Коли він навчився робити це зовсім спокійно, то відмовився від кави зовсім. Розвивати волю – справа не швидка, але цілком реальна: це може кожна людина. Як і при виконанні фізичних вправ, треба йти від простого до

складного. Розвиток тіла (спорт) допомагає розвитку волі, вони розвиваються синхронно. Фізичні вправи можуть бути ефективними, якщо їх використовувати з метою виховання волі. Труднощі полягають у тім, що слабовільні люди можуть зробити вправу 1-2 рази – й кинути. Надто складні задачі приведуть лише до зривів, розпачу й невір'ю в себе. Воля – це навичка, що виробляється в процесі довгого повторення вольових зусиль. Недостатньо один раз сходити на тренування, щоб розвинути волю. Потрібно поступове навантаження. Чим навантажити себе (кількістю роботи, фізичними навантаженнями, відповідальністю, дисципліною) – не дуже важливо, головне, щоб обсяг навантажень був трохи більше ніж звичний. Воля виховується дією. Тому робіть саме те, що потрібно для досягнення мети. Якщо хочете вдосконалити свою фізичну форму – займайтеся фітнесом по півгодини протягом 1-2 місяців. Якщо хочете вивчити англійську – вчите щодня по 20 слів. Вам необхідно щодня робити те, що Ви заздалегідь запланували, виробляючи корисну звичку й справляючись зі своєю лінню. Таким чином, ви не тільки розвиватиме волю, але й отримаєте користь від цього.

Вправи, що спрямовані на виховання волі у повсякденному житті: а) ранковий підйом, (якщо вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу); б) розвинути важливу властивість – «квапитися не поспішаючи» (сучасне життя з усіма його стресами змушує нас поспішати навіть тоді, коли в цьому немає потреби); в) якщо довго немає можливості поїсти – це шанс потренуватися у терпінні; г) практикуйте усвідомлене голодування протягом 1-3 днів, що також очищує організм; д) лягайте спати у певний час; е) увечері не піддаватися спокусам дивитися серіали, які відволікають від важливих справ; Потрібно контролювати себе, коли виникає бажання дати волю поганому настрою. Спробуйте спокійно сприймати все, що відбувається. Учите себе позитивному реагуванню. **ВПРАВИ:**

1. «Знайди свою волю». Це початкова вправа для зовсім безвладних людей. *Мета:* зрозуміти, що таке вольове зусилля і як легко при бажанні виявити волю. Придумай собі будь-яке легке завдання. Наприклад, вранці перенести який-небудь предмет (ручку, чашку, книгу) з одного місця в інше певне місце (з однієї кімнати в іншу). Увечері, строго у певний час, ви відносите цей предмет назад. Цю вправу треба виконувати 1-2 місяця. Чим слабкіше воля, тим більший строк ви маєте призначити собі на цю вправу.

2. «Твоя воля контролює спілкування». Коли спілкуєтесь, намагайтеся контролювати свої емоції. Продумуйте тактику спілкування: з якими словами й почуттями краще звертатися до кожного з навколишніх. Звертайте увагу на те, які у вас емоції під час спілкування. Намагайтеся контролювати тембр голосу та інтонації. Стежте за своєю мімікою – вона має бути строгою, доброзичливою, привітною – в залежності від ситуації.

3. «Твоя воля контролює прийом їжі». Під час їжі контролюйте бажання швидко їсти, добре пережовуйте їжу, намагайтеся почувати смак їжі; не наїдайтеся

досита – припиняйте їжу після угамування почуття «першого голоду»; не їжте механічно, коли працюєте за комп'ютером, дивитися телевизор.

4. «Твоя воля контролює твоє середовище». Завжди тримаєте робоче місце, письмовий стіл, кімнату, квартиру в порядку! Упорядкуйте, розкладайте речі вчасно!

5. «Твоя воля планує й контролює твою діяльність». Складайте наприкінці дня графік завтрашнього дня – починаючи з часу підйому й закінчуючи часом відходу до сну (включаючи покупки в магазині) і ведіть контроль за його виконанням. Воля тренується навіть самим фактом складання графіка.

6. «Твоя воля припиняє провокації твоєї лінії». Є деякі дії, які ви лінуєтеся виконувати – мити посуд, виносити сміття, мити підлогу тощо. У той час, коли ви раптом спіймали себе на тім, що вам не хочеться щось робити, ви повинні зробити зусилля й «навмисно» виконати цю дію. І так ловити себе на цьому увесь час і змушуйте робити, доки ця проблема не зникне. Тоді ви легко будете робити все, що завгодно.

7. Виконання марних вправ – виконуйте дії, що не мають іншого змісту, крім тренування волі (це як вправи для розвитку м'язів). Людина, яка у дріб'язках виробила енергійну волю, під час неприємностей залишиться непохитною.

8. "Мовчите!" – будьте мовчазні й не розмовляйте. Це непросте завдання, яке можна спланувати на вихідні дні. Ви можете слухати інших людей, але самі зберігайте мовчання. Ця вправа є розповсюдженою у багатьох релігійних і бойових культурах. Не переживайте, що це виглядає грубо, але "ви маєте право зберігати мовчання".

9. Говорите "Ні!" – вчіться відмовляти в необґрунтованих проханнях: "У мене сьогодні немає часу"; "Я подумаю й скажу вам пізніше"; "Я не згодний"; "Я категорично проти"; "Я уявляю собі це по-іншому".

10. Давайте письмові «доручення» самому собі. Регламентуйте свій час (установлюйте строки досягнення мети). Записуйте завдання для себе і строки їх виконання – це допомагає відповідати за свої обіцянки й завжди виконувати їх.

11. Фіксація результатів і самоконтроль позитивно впливають на мотивацію. Виконуйте вправи, записуючи усі свої досягнення й поразки. Коли ви бачите результати й динаміку своїх зусиль, це викликає прагнення поліпшити їх. А коли ви бачите, що результати не поліпшуються, це служить сигналом, що ваша програма потребує корекції.

**4. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: 4.1. Техніка розвитку волі "Сніданок треба заслужити".** *Мета:* розвиток волі, організованості. *Інструкція:* «Це проста й ефективна техніка розвитку волі. Вона полягає в тім, щоб обмежувати себе в чомусь приємному, доки не зроблене щось важливе, але не дуже приємне. Самонавіювання мають виглядати приблизно так: «Я не одержу сніданку, доки не зроблю гімнастику!», «Доки не зроблю щось важливе – спати не ляжу!». Одиначне використання самообмеження майже не

дасть ефекту. Щоденне його використання в однаковій формі за місяць зробить з вас іншу людину. Ви побачите, що те, що здавалося вам раніше важкою справою, з новою мотивацією виявиться легкою. Зараз подумайте й напишіть собі 2-3 реальні самообмеження.

4.2. Вправа «**Ледачі вісімки**». *Мета*: розвиток сили волі. Необхідно: два пишучі предмети (олівця), аркуш паперу. *Інструкція*: Візьміть в обидві руки по олівцеві й накреслите на папері кожною рукою по вісімці (знак нескінченності) одночасно (спочатку в один бік, потім у протилежні). Потім накреслите вісімки у повітрі обома руками одночасно.

4.3. Вправа «**Коло і трикутник**». *Інструкція*: «Беремо в кожную руку по олівцеві й починаємо малювати лівою рукою коло, а правою – трикутник. Початок і кінець процесу малювання для правої й лівої руки має бути одночасним. Тобто, разом починаємо, разом закінчуємо. Олівці під час малювання від паперу не відривати. Важливо, щоб коло було круглим, а трикутник із трьома кутами. Процедура треба повторювати до досягнення позитивного результату. Потім міняємо руки – права малює коло, ліва трикутник».

## **Заняття 22. САМОРОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ.**

*Мета*: набуття практичного досвіду вольової саморегуляції. *Завдання*: 1. Розвиток навичок постановки мети й здійснення вольових дій. 2. Рефлексія й розвиток вольових якостей, самоконтролю. 3. Мобілізація волі для подолання складних ситуацій, уміння відмовити в необґрунтованому проханні).

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

**1. Самоаналіз «Самоконтроль».** *Мета*: Мобілізація енергії, складання плану розвитку волі. *Інструкція*: Зараз ми будемо тренувати волю. Спочатку потрібно мобілізувати свою енергію – розвинути сильне бажання стати вольовою людиною, потім скласти конкретний план розвитку волі й зробити все необхідне, щоб його втілити.

1. Спочатку важливо зрозуміти *мету*, яку ви хочете досягти, зміцнивши свою волю. Зараз подумайте й запишіть у щоденнику: «Я хочу розвинути силу волі для того, щоб...».

2. Тепер подумайте про *причини*, з яких ви хочете зміцнити свою волю.

2.1. Уявіть собі ті *неприємності*, які доставили вам і вашим близьким ваше слабівілля, неорганізованість, дратівливість. Уявіть собі ті неприємності, які ще можуть через це відбутися. Тепер напишіть список цих неприємностей. Відчуйте в собі й напишіть всі почуття, які викликали у вас ці спогади (сором, невдоволення собою, прагнення уникнути подібної поведінки в майбутньому, сильне бажання змінити себе тощо).

2.2. Уявіть собі усі *переваги*, які може принести вам розвиток волі, і ті блага, які

ви й ваші близькі від цього отримують. Сформулюйте кожен з цих переваг і запишіть їх. Повністю віддайтеся почуттям, які викликають у вас ці думки: радість нових можливостей, бажання їх реалізувати.

3. Тепер знову поверніться до своєї мети, подумайте й уточніть її.

4. Зараз ви маєте скласти план і визначити конкретні кроки для досягнення мети.

4.1. Складіть список негативних звичок, з якими будете боротися. Напишіть: **«Я не буду...»** (гніватися, лаятися, курити тощо).

4.2. Тепер подумайте, які корисні звички ви хочете виховати в собі. Напишіть: **«Я буду...»** (обмежувати себе в їжі, дотримувати режиму дня тощо).

5. Подумайте й напишіть проміжні етапи досягнення своєї мети: **«Щоб просуватися до своєї мети, я повинен робити регулярно...»**.

6. Установивши мету й етапи, варто визначити строк досягнення кінцевого результату й окремих етапів. Розпишіть строк виконання кожного проміжного етапу й ведіть щоденний контроль виконання свого плану. Це дасть можливість стежити за своїми успіхами й поступово просуватися до мети.

7. Якщо Ви вирішили розвивати волю, не відкладайте це на завтра. Це шлях до поразки. Починайте щодня виконувати свій план. Стежте за тим, скільки ви витрачаєте грошей, скільки часу проводите в Інтернеті або перед телевізором. Робіть щодня те, що ви собі запланували, щоб набути бажані звички.

8. Проаналізуйте, наскільки продуктивно ви використовуєте свій час, наскільки продуктивно пройшов день? Як можна більш раціонально використовувати час?

**2. Вправа «Доведи за мене справу до кінця!».** *Мета:* демонстрація того, як важливо вміти доводити до кінця розпочату справу. *Інструкція:* «Сила волі проявляється в умінні завершити справу. Зараз кожний з вас по черзі розповість яку-небудь справу, що він не закінчив й кинув. Усі інші задають уточнюючі запитання. Потім група має вирішити, як би вона на місці учасника завершила б цю справу». Ведучий повинен стежити за тим, щоб не обговорювалося те, чи варто взагалі закінчувати справу.

**3. Вправа «Скажи ні».** *Мета:* розвиток уміння відмовляти в необґрунтованих проханнях. *Інструкція.* «Мистецтво сказати «ні» на необґрунтоване прохання є дуже важкою, але корисною справою. Зараз всі учасники розділяться на пари. Один з членів пари розповідатиме партнерові про ситуацію, у якій йому важко було сказати: "Ні". Це можуть бути ситуації, які виникають у навчальному закладі або вдома при спілкуванні з людьми». Через 5 хвилин члени пари міняються ролями. Потім усі сідають у коло й проводиться обговорення. Під час рефлексії керівник звертає увагу на питання: які почуття виникали, коли ви чули ситуацію? Що б ви порадили своєму партнерові з урахуванням знань (щодо позитивності, толерантності, чесності)? Потім автори 1-2-х ситуацій програють їх з урахуванням отриманих порад.

**4. Вправа «Складні ситуації».** *Мета:* мобілізація вольових ресурсів. *Інструкція.* «Вам пропонуються складні ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб

визначити способи їх найбільш ефективного вирішення шляхом мобілізації своєї волі. Дія може відбуватися різних ситуаціях: у транспорті, у магазині, на вулиці, у закладі».

Тема 1. "Важка розмова". Учаснику необхідно розіграти важку розмову з людиною, з якою він має погані взаємини (за умови, що вирішення проблеми для нього дуже важливо).

Тема 2. "Прохання". Учасникові необхідно попросити що-небудь дуже важливе для нього в людини, яка не одразу схильна задовольнити його прохання.

Тема 3. "Образа". Потрібно висловити свою образу іншій людині, яка, вважає, що ця образа цілком заслужена.

Тема 4. "Невдоволення". Потрібно висловити своє невдоволення людині, яка вважає, що зробила правильно.

Тема 5. "Подяка". Потрібно щиро висловити вдячність своєму ворогу, який допоміг тобі.

Після виконання вправи йде рефлексія свого стану при спілкуванні в різних ситуаціях. У яких ситуаціях було легше спілкуватися? У яких важко? З яких причин?

**5. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

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

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

1. Східна мудрість говорить: «Твоє тіло може тобі подобатися або не подобатися, але це єдине, що є у твоєму розпорядженні до кінця твого життя». Сьогодні ми поговоримо про такі риси характеру, які більш ніж усі інші пов'язані з особливостями психофізіології людини. Це *психосоматичні* риси котрі, як й інші риси, дихотомічні – тобто, поділяються на позитивні й негативні. До гармонійних належать активність і стресостійкість; дисгармонійними є пасивність і нервово-психічна ослабленість (її ще називають *невротичністю*). Гармонізація негативних рис відбувається завдяки розвитку позитивних: пасивність гармонізується проявом конструктивної активності; а невротичність компенсується розвитком стресостійкості. Розглянемо окремо кожен пару дихотомічних рис.

**1.1. Пасивність – активність.** Сьогодні в суспільстві відчувається нестача

ініціативних людей, що мають смак до самостійності, до ризику. Причиною тому є пасивність особистості. Відсутність продуктивної активності, лінощі й слабовілля стають звичкою й перетворюються у дисгармонійну рису характеру – пасивність. *Пасивність* означає повільність думки, лінощі душі, дефіцит совісті. Такі люди несамостійні у всіх життєвих проявах, відрізняються слабкою волею, ініціатива зумовлена не самою людиною, а надходить ззовні. Пасивність приводить до вповільнення розвитку особистості.

Альтернативою пасивності виступає *активність* – гармонійна риса характеру, що полягає у здатності конструктивно змінювати себе й навколишній світ. Активність відіграє роль внутрішньої програми в життєдіяльності особистості й підтримує зв'язок людини зі світом. Різні форми активності є рушійною силою особистісного розвитку. Активна особистість енергійно розвивається й відрізняється високим рівнем ініціативності, цілеспрямованості, усвідомленості.

Дуже важливо пам'ятати, що прояви активності мають бути розумними, тобто, активність повинна бути конструктивною. Для цього необхідна мудрість. На жаль, у житті нерідко доводиться зіштовхуватися з такими проявами нерозумної активності, про які народна мудрість говорить: «Благими намірами вистелена дорога до пекла» або «Хотів як краще, вийшло як завжди». Тому навіть творити добрі справи потрібно з обережністю й розважливістю: завжди уточнювати, чи потрібна людині ваша допомога? Але навіть, якщо ви й помилилися, проявляючи свою активність, то не варто опускати руки. Треба, усвідомивши свою помилку, прийняти життєвий урок і йти далі.

1.2. Наступна пара психосоматичних рис – **невротичність** – **стресостійкість**. Сучасне життя є вкрай стресогенним. Ритм життя став більш динамічним, люди амбіційними, до цього додамо забруднену екологію, випромінювання від техніки, великий обсяг інформації, обмаль часу на відпочинок – все це накладає відбиток на самопочуття й психічну стійкість людини. Часом напруга досягає такого рівня, що людина перестає з нею справлятися. *Стрес* являє собою стан сильної та тривалої психологічної напруги, коли нервова система людини перевантажена. Стрес дезорганізує діяльність, порушує поведінку, шкодить фізичному й психічному здоров'ю. Дослідження показали, що 64 % населення піддаються стресу на роботі, в 56 % стрес спричинює порушення сну, а 26 % людей хворіють під впливом стресу. Вважаючи на сумні наслідки стресу, ми змушені займатися захистом своєї психіки від перенапруги шляхом розвитку стресостійкості.

За рівнем стресостійкості існує 4 групи людей: *Стресонестійкі* (люди, які сильно піддані стресу, які не вміють адаптуватися до зовнішніх подій і змінювати свою поведінку); *стресотреновані* (люди, що готові до некардинальних змін, проте різкі нововведення та швидкий ритм життя може призвести їх до нервових зривів); *стресогальмовні* (це тип, що є принциповим у своїх життєвих позиціях, проте лояльний до зовнішніх змін; але якщо стреси тривають довгий час, це їх підкошує і вони

починають зриватися на негативні емоції); *стресостійкі* (люди, що є стійкими до негативних проявів навколишнього середовища, їх психіка захищена від руйнувань). Багато хто вважає людину стресостійкою, якщо вона вміє зовні не проявляти свого негативу. Але це глибока помилка: людина може відчувати пригніченість, однак бути гарним актором і поводитися тактовно.

Розглянемо таку дисгармонійну рису характеру як *невротичність*, що розвивається на основі слабкої нервової системи і являє собою якість, яка відбиває схильність до порушення емоційної рівноваги. Невротичність проявляється у підвищеній чутливості, легкій збудливості, уразливості, підвищеній тривожності, песимістичності, коливаннях настрою, негативізмі. У спокійні періоди життя невротицизм може частково компенсуватися, але якщо така людина потрапляє в ситуацію тривалого стресу, то невротицизм проявляється цілим букетом емоційно-дисгармонійних якостей: дратівливістю, запальністю; «вибуховістю», прямолінійністю, надзвичайною впертістю або навпаки розчарованістю, слізливістю, байдужністю, надмірною уразливістю, непевністю в собі, тривожністю, вразливістю, неорганізованістю, систематичними спізненнями.

Невротицизм є основою психологічної дезадаптації особистості – схильності до зриву адекватної поведінки в умовах емоційної напруги. Якщо невротична людина довго перебуває в умовах стресу, це призводить до нервово-психічного захворювання – *неврастенії*, що проявляється у підвищеній дратівливості, стомлюваності, нездатності до тривалої розумової й фізичної напруги. Неврастенія виникає при сполученні таких факторів: психотравми, напруженої роботи й фізіологічного дискомфорту (хронічне недосипання, відсутності відпочинку). Цьому також сприяє наявність інтоксикацій (алкоголю, паління). Тому особам, що мають слабку нервово-психічну конституцію, категорично рекомендується уникати стресів – їм шкодить той адреналін, який дає наснаги стресостійким людям. Упорядкований ритм життя забезпечує психологічний комфорт для невротичної людини.

Поняття «*стресостійкість*» рівнозначно нервово-психічній стабільності і являє собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити інтелектуальні й емоційні навантаження без шкідливих наслідків для здоров'я. Основою стресостійкості є сила волі, що проявляється у терплячості, самоконтролі, самовладанні. Стресостійкість дозволяє залишатися спокійним і виконувати завдання в умовах стресу (наприклад, коли відволікають), це вміння переборювати труднощі, контролювати свої емоції, проявляючи витримку й такт, це вміння відбивати надмірні напади недоброчливців. *Комунікативна стресостійкість* – це здатність вести ефективну комунікацію, незважаючи на стрес (в умовах дефіциту часу, високої ціни помилки, при втомі, поганому самопочутті). Завдяки стресостійкості в екстремальних умовах відбувається перехід психіки на високий рівень активності, що дозволяє зберегати ефективність діяльності.

Стресостійкість – це універсальна якість, що допомагає у бізнесі. Якщо



конкурент хоче перешкодити вам домогтися бажаної посади, критикуючи ваші плани, хоче, щоб ви зірвалися або відступили, то стресостійкість – це внутрішня броня, що допомагає сприймати все це спокійно. Завдяки стресостійкості людина менш підвладна неврозам, зберігає імунітет. Однак, слід зазначити, що зниження рівня чутливості до зовнішніх подразників іноді може викликати черствість і байдужність, що призводить до непорозуміння у відносинах із близькими людьми.

У повсякденному житті існує дуже багато факторів стресу, які заважають нам досягти мети. Кожен телеглядач іноді давав правильну відповідь у грі «Хто хоче стати мільйонером?» і дивувалися: чому гравці не змогли вгадати? Це ж так легко! У цьому й суть стресової методики – вплив факторів стресу, що погіршують розумові здібності: людині легко давати правильні відповіді, лежачи на дивані, і дуже важко – у залі, під прицілом публіки, при обмеженні часу. Також легко тренувати прийоми в спортзалі, а у ситуації вуличного самозахисту – у темній вулиці з незнайомими суб'єктами, у яких невідомо що в кишенях – хвилювання неминуче. І якщо людина розумна, але не вміє переборювати стрес, то вона програє. Тому, нажаль, вершини успіху часто досягає не той, хто талановитий, а той, хто має більш високий рівень стресостійкості.

**2. Реакції** різних людей у ситуаціях стресу розрізняються на три групи: *перешкодно-домінантні*, що виражають фіксацію на перешкоді, яка викликала стрес («Ой! Який жах!!!», «Ну, за що мені це?!»); *его-захисні* – що виражають захист свого Я у вигляді самовиправдань або звинувачень інших людей («Ти що, не бачиш, куди їдеш?!», «Я знаю, що я правий, а ти ні!»); *вирішальні* – реакції спрямовані на вирішення проблеми («Нічого, це можна виправити», «Ми щось придумаємо»).

Ці типи реакцій можна класифікувати на основі принципу їх конструктивної активності: *активне деструктивне* реагування у вигляді самовиправдань й звинувачень кривдників (его-захисні реакції); *пасивне реагування* (перешкодно-домінантні реакції) і, нарешті, *конструктивна активність* (вирішальні реакції). Людям з дисгармонійним характером властиві *екстернальні* реакції перешкодно-домінантного (фіксація на проблемі з гнівом і роздратованістю), его-захисного (звинувачення навколишніх) і вирішального типів (перекладання на інших відповідальності за вирішення ситуації: «Ви повинні мені все відшкодувати!»), які не є конструктивними в моральному сенсі. *Інтернальне* реагування по вирішальному типу (спокійне прийняття відповідальності за вирішення проблеми: «Не хвилюйтеся, я все виправлю») – є свідченням гармонійності, характеру, особистісної зрілості й здатності до моральної поведінки. Тому потрібно вчитися правильно реагувати в стресових ситуаціях – не жахатися, не звинувачувати навколишніх, а творчо знаходити варіанти вирішення тимчасових утруднень.

**3. Як розвинути стресостійкість?** Її можна розвивати тренуванням, звичкою до щоденної напруженої праці. Деякі діти успадковують стресостійкість від батьків. Вони упевнено йдуть до мети. В інших дітей через слабку нервову систему або

неправильне виховання стійкість до стресів не розвинена, і це заважає їм у дорослому житті. Тоді потрібно вчитися стресостійкості самому. Різноманіття способів подолання стресу можна вмістити в 3 категорії: 1) активна взаємодія зі стресором (договір з ним) або вплив на саму проблему; 2) зміна відношення до проблеми або інша інтерпретація проблеми; 3) зменшення фізичного ефекту від стресу (саморегуляція, аутотренінг).

Існують 9 правил ПРОФІЛАКТИКИ стресів.

1. *Порядок* дисциплінує людину й створює відчуття стабільності. Для зняття стресу наведіть порядок: розберіть речі, розкладіть документи по папках.

2. Розставляйте *пріоритети*: свої завдання виконуйте у міру їх важливості й терміновості, тоді дрібні доручення не будуть відволікати від більш важливих справ.

3. *Не зловживайте кавою, сигаретами, алкоголем*: у результаті замість бажаного результату формуються залежності, які лише поглиблюють проблему.

4. Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями й переказувати їх навколишнім, стрес буде відчуватися набагато сильніше. Іноді досить проігнорувати чуже хамство або посміхнутися щодо своєї помилки, щоб життя здалося простіше.

5. Відгородите себе від *непотрібної інформації*. Подумайте, що з отриманої інформації є для вас важливим? Якщо перегляд новин або телефонні розмови стали непотрібною звичкою, прийшов час від них позбутися.

6. Часто під впливом стресу накопичується агресія, що виражається в бажанні підвищити голос, знайти привід для конфлікту. Часом вона відчувається як напруга в м'язах. Заняття *спортом* і *фізичною працею* дадуть м'язам розрядку.

7. Кращий спосіб зняти стрес – це повноцінно *відпочивати*. Важливо не брати роботу додому. Вчасно лягати спати й спати не менш ніж 8, але й не більш ніж 9 годин. Це покращує настрій, підвищує психічну стабільність.

8. *Гумор* встановлює буфер між стресом і негативними емоціями. Людина, яка здатна перетворити "жахливі новини" на смішні, абсурдні, менш схильна до напруги, гніву, ніж та, хто сприймає всі дуже серйозно.

9. Формуйте *дослідницьку позицію* в стресовій ситуації. Змінюйте позицію з реактивної: «Жах! Жах! Жах!» на рефлексивну: «Це – цікавий і непростий випадок! Можливо, ця ситуація збагатить і розів'є мене як особистість».

**Методи** керування емоційними станами: отримання *додаткової інформації*, що знімає невизначеність; розробка *відступної стратегії* на випадок невдачі; *відкладання* часу досягнення мети; *фізична розрядка* – прогулятися, зайнятися корисною фізичною роботою; прослуховування *спокійної музики*; *запис у щоденнику* стресової ситуації; створення *казки* про себе (свою стресову ситуацію) з гарним кінцем.

**Аутогенне тренування** Цей метод було розроблено в 1930-х рр. І.Х. Шульцем. Основою методу є *релаксація* (від лат. *relaxatio* – зменшення напруги) – це довільний стан спокою, пов'язаний з розслабленням. Релаксація, як природний

процес, настає після сильних переживань і буває мимовільною й довільною (яка заснована на *свідомому* розслабленні м'язів). Метод довільної релаксації заснований на навчанні розслаблювати ті м'язи, які напружуються в тривожних ситуаціях. Усі м'язи тіла можна розділити на групи: м'язи рук; ніг; тулуба; ший; обличчя.

При релаксації виникає почуття важкості через розслаблення м'язів, відчуття тепла – завдяки розширенню кровоносних судин і посиленому припливові крові. Весь організм розслаблюється так, як він робить це під час сну, але тільки тут цей ефект виникає завдяки концентрації уваги. Вправи на розслаблення м'язів служать не тільки для загального розслаблення організму, але й розвивають здатність до зосередження, розумові здібності, підвищують імунітет, поліпшують самопочуття. Заняття підрозділяються на такі етапи: спокійний подих; рівномірне серцебиття; розслаблення м'язів (відчуття ваги); розширення кровоносних судин (відчуття тепла); відчуття тепла у внутрішніх органах (сонячне сплетіння); відчуття прохолоди в голові (холодне чоло). Ці стани досягаються не силою волі, а шляхом концентрацією уваги на певних м'язах і частинах тіла.

#### **4. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СТРЕСУ.**

1) Психологічні засоби: аутотренінг, м'язова релаксація, психорегуляція.

2) Психогігієнічні засоби: цікаве дозвілля, позитивні фільми, спілкування із природою, комфортні умови життя, гарне спілкування.

3) Організаційні засоби: збалансована активність, правильний режим дня, планування діяльності.

4) Медико-біологічні засоби: масаж, ванни, лазні, раціональне харчування, повноцінний відпочинок і сон, розвиток психомоторних функцій, оптимальний руховий режим.

5) Фармакологічні засоби: настойки женьшеню, золотого кореня, вітаміни, біоактивні добавки, аромомасла. Особливе місце займає гарний зелений чай.

Існує багато способів подолання стресу:

1. Змочити холодною водою чоло, скроні, артерії на руках, помасирувати кінчик мізинця.
2. Повільно, зосереджено випити склянку води, концентруючись на своїх відчуттях;
3. Порахувати зуби, доторкаючись до них язиком із внутрішньої сторони.
4. Роблячи вдих, спокійно, не кваплячись, стиснете із силою пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем; потім, послабляючи стискування, зробіть видих (повторити 5 разів); далі спробуйте виконати вправу із закритими очами – це подвоїть ефект.
5. Застосовуйте формули самопереконавання («Сьогодні я не звертаю уваги на дрібниці»).
6. Спортивні заняття (щоденна зарядка або біг). Це зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему, підвищує емоційний тонус, впевненість у собі.
7. Фізична праця (прання білизни, миття посуду, прибирання квартири тощо).
8. Відпочинок на природі (прогулянка лісом, споглядання річки або спокійної гладі озера, лісові звуки здатні повернути душевну рівновагу).

9. Споглядання вогню (говорять, що людина нескінченно довго може дивитися на три стихії: вогонь, воду, що біжить й пливучі по небу хмари).
10. Контрастний душ (змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися, а м'язове розслаблення – це гарний спосіб для зняття психічної напруги).
11. Спів під музику (голосно або тихо можна проспівати улюблену пісню).
12. Плач – засіб захисту нашого мозку від психічних перевантажень.

## **5. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.**

1. Фізичні вправи збільшують і прискорюють роботу мозку. Втома, що викликана розумовою роботою, найкраще знімається фізичними вправами. Коли нейробіологи досліджували мозок спортсменів-початківців, то виявили, що в них збільшився обсяг як сірої речовини мозку (самих нервових кліток), так і білої (яка дозволяє нейронам швидко обмінюватися інформацією).

2. Дуже важливим є сон і відпочинок. Потрібно обов'язково давати своєму організму повноцінний відпочинок – фізичний і моральний. Потрібно припинити роботу, відчувши, що втомилися. Краще зробити коротку перерву, щойно відчувши втому, ніж потім, перевтомившись, відпочивати довго. Коли на виробництві були уведені короткі й часті перерви, це підвищило продуктивність праці. Під час відпочинку зробіть кілька фізичних вправ або розслабтеся, прикривши ока.

3. Коли ви відчуваєте психологічний дискомфорт, можна спрямувати свою енергію на творчість – створення чогось нового, цікавого, значимого. Займайтеся улюбленим заняттям. У кожної людини має бути те, що зміцнює віру в себе й допомагає зняти напругу.

4. Виховуйте в собі здатність до самовідновлення після стресу. Проблеми виникають в усіх людей, питання в тім, як до них ставитися. Розвивайте позитивне бачення світу. Якщо зовсім важко, не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців.

Не існує універсального чарівного засобу, що дозволить досягти повного спокою. Розробіть власну методику (комплекс вправ) для боротьби зі стресом.

**6. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: 1. Релаксація.** Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я. *Мета:* набуття навичок саморегуляції, зниження рівня фрустрації, стресу.

1.1. **Подих** – базова вправа. *Інструкція:* «Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі й спостерігайте за своїм подихом. Не робіть більш нічого. Просто концентруйтеся на ритмі свого подиху. Через якийсь час Ваш подих стане більш повільним, паузи між вдихами й видихами більш глибокими, а спокій розіллється по всьому тілу. (*Пауза*). Насолодіться м'якою зміною вдихів і видихів. Чим більш усвідомлено Ви будете спостерігати за своїм подихом, тим більше Вас заповнить відчуття спокою. Починається процес релаксації. (*Пауза*).

Ви можете концентруватися на своєму подиху, очікуючи автобус, у черзі, у кріслі стоматолога, під час паузи на роботі або в приймальні начальника. У таких ситуаціях дихальна релаксація, яка є непомітною для навколишніх, немов «виключить» Вас ненадовго з буденної суєти й подарує стан відпочинку. Тепер навчимося правильному

диханню.

**1.2. "Правильний подих".** Правильним називають діафрагмальний, або черевний подих, при якому в легені попадає більша кількість повітря, і внутрішні органи ефективніше насичуються киснем. Це активізує обмін речовин, підсилює циркуляцію крові. У результаті в організмі починаються процеси самовідновлення й омолодження. Наберіть повітря й опустіть його в область діафрагми. (*Пауза*).

На кожному вдиху подумки повторюйте: "Я добре себе почуваю", на видиху "Всі мої проблеми відходять...", у проміжках між вдихами й видихами: "Я повністю здоровий". Після декількох хвилин цієї вправи ви відчуєте полегшення й заспокоєння. (*Пауза*).

Ви можете скласти свої формулювання щодо будь-якої хвороби чи проблеми й використовувати їх у сполученні з подихом. Наприклад, якщо у вас болить серце, ви можете повторювати такі формули: вдих – "Я добре себе почуваю", видих – "Серцевий біль відходить", затримка – "Моє серце абсолютно здорове". Тепер ми переходимо до антистресової релаксації.

**1.3. Аутогенне тренування.** *Мета:* релаксація завдяки концентрації. *Інструкція:* «Сядьте зручно, можете закрити очі. Зосередьтеся на наступних формулах, повторюйте їх подумки, концентруючись на відчуттях.

Я спокійний. Я зовсім спокійний (*пауза*).

Права рука наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Ліва рука наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Обидві руки наливаються приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Обидві ноги наливаються приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Все моє тіло наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Моє чоло прохолодне (*пауза*). Я спокійний. Я зовсім спокійний.

Залишайтеся ще в цьому стані приємної розслабленості (*пауза*).

Зараз для повернення до дійсності повільно зробіть два-три глибоких вдохи, потягніться й відкрийте ока. Може бути, що з першого разу Ви не відчуєте інтенсивного тепла, але при регулярних заняттях цей ефект виявиться.

**1.4. Антистресова релаксація.** Вправу треба виконувати 2-3 рази на тиждень.

1. Закривши ока, дихаєте глибоко й повільно. Зробіть вдих і на 10 секунд затримаєте подих. Видих робіть не кваплячись, стежите за розслабленням і подумки говорите собі: "Вдих і видих, як приплив і відлив". Повторіть цю процедуру 5-6 разів. (*Пауза*). Тепер відпочиньте. (*Пауза 20 сек.*)

2. Вольовими зусиллями напружуйте окремі м'язи рук, ніг, обличчя. Напругу втримуйте 10 секунд, потім розслабте м'язи. (*Пауза*). Так само пройдіть по всьому тілу. Уважно стежите за тим, що з ним відбувається. Повторите дану процедуру тричі, розслабтеся, відсторонитися від усього, ні про що не думайте. (*Пауза*).

3. Уявіть собі відчуття розслаблення, що пронизує вас від пальців ніг через ікри, стегна, попереk, тулуб до голови. (*Пауза*). Повторюйте про себе: "Я заспокоююся,

мені приємно, мене ніщо не турбує". (Пауза).

4. Уявіть собі, що відчуття розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. (Пауза). Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені. Насолоджуйтеся цим відчуттям. (Пауза 30 секунд). Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що ваші м'язи усе більше розслаблюються. Насолодитесь станом розслабленості. (Пауза).

5. Наступає "пробудження". Порахуйте до 20. Скажіть собі: "Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим. (Пауза).

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

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

1. **Диспут: Конструктивне подолання стресу.** *Мета:* усвідомлення значення стресостійкості для особистісного розвитку, пошук можливих шляхів вирішення стресової ситуації. *Інструкція.* «Зараз кожний з вас коротенько опише на листку паперу яку-небудь стресову або конфліктну ситуацію (допускається анонімність)». Потім всі листки тренер збирає, перемішує й пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: кожна ситуація зачитується на групі й учасники мають привести якнайбільше порад по її вирішенню. У ході обговорення необхідно створити умови для усвідомлення своєї позиції у виборі способів подолання стресу. Наприклад, людина, що зіштовхнулася з агресивністю своїх ровесників, може змінити свою поведінку, яка стала причиною конфлікту, або відношення до того, що відбувається; може звернутися по допомогу й вплинути на їх поведінку за допомогою інших людей; може поміняти навчальний заклад, а може гнати геть усі тривожні думки, не зважаючи на наростаючу агресивність. Вона може розвинути в собі такі здібності, які викличуть повагу навколишніх, але для цього необхідний час. Який зі способів поведінки є конструктивним? Це залежить від конкретних ситуативних обставин. Якщо обраний шлях не дозволив досягти успіху, значить він не є конструктивним. Необхідно обговорити практичні життєві ситуації, які показують, що відсутність стресу в деяких випадках може також перешкоджати конструктивній активності людини.

2. Вправа «Ганчіркова лялька й солдат». *Мета:* розвиток саморегуляції. *Інструкція:* «Вправа виконується в парах. Спочатку один учасник випрямляється й витягається в струнку, як солдат, застигаючи в цій позі. Другий учасник переконується в тім, що він «одерев'янів» і дає команду розслабитися, ставши, таким, як ганчіркова лялька. Можна потеревити руками «ганчіркової ляльки».

Повторіть вправу 2-3 рази. Потім учасники міняються ролями».

3. **Вправа «Перека́т напру́ги».** *Мета:* розвиток саморегуляції. *Інструкція:* «Напружити праву руку. Поступово розслаблюючи її, повністю перевести напругу на ліву руку. Потім, поступово розслаблюючи цю руку, повністю перевести напругу на ліву ногу. Поступово розслаблюючи її, перевести напругу на праву ногу. Розслабитися».

4. **Вправа : «Напруга - розслаблення».** *Мета:* знайомство з м'язовими затисками. *Інструкція:* «Всі учасники встають прямо й зосереджують свою увагу на правій руці, сильно напружуючи її. Через кілька секунд напругу треба скинути, руку послабити. Зробити аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою й лівою ногами, попереком, шиєю. Дана вправа може виконуватися на уроках після виконання контрольних робіт або по закінченні уроку.

Існують певні способи м'язової релаксації. Вправи виконуються в строгій послідовності. 1. Швидко потріть пальці рук одна одну (5 сек.). 2. Швидко потріть теплими пальцями щоки рухаючи вгору-вниз (5 сек.). 3. Часто постукаєте пальцями по верхівці голови (5 сек.). 4. Стисніть одну руку в кулак; енергійно погладжуйте їм внутрішню й зовнішню сторони передпліччя (3 рази).

5. **Вправа «Енергізатор»** допомагає розслабитися. *Інструкція:* «Сядьте за стіл. Руки покладіть на стіл, долонями вниз. Покладіть голову між руками. Видих... Вдих спокійний і глибокий. Легко піднімайте голову, починаючи з чола, потім шию, потім верхню частину тіла; нижня частина тіла й шия розслаблені. Видих... Опустите підборіддя на груди. Опустите голову. Розслабтеся й дихайте глибоко.

6. **Вправа "Лід і вогонь".** *Мета:* демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви, розвиток самоконтролю. Учасники сидять по колу. Із групи вибираються 1-2 експерти. *Інструкція:* «Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас перебуває гаряча печена картопля, а в інший лід (тренер дає одну хвилину). Після цього експерти пробують на дотик долоньки учасників, намагаючись по їх температурі визначити, у якій руці ті уявляли гарячу картоплю, а в який – лід». Звичайно це вдається зробити з досить великою точністю, тому що температура долонь дійсно розрізняється. Далі йде обговорення: «Наші уявлення часто втілюються в реальність. Ми уявляємо, що руці холодно або гаряче, і її температура дійсно змінюється. Уявляємо собі невдачу або досягнення успіху – тим самим наближаємо себе до того або до іншого. Наведіть приклади життєвих ситуацій, коли для того, щоб наблизитися до мети, важливо чітко уявляти собі те, чого хочеш досягти».

7. **Гра «Що? Де? Коли?».** *Мета:* розвитку стресостійкості. *Інструкція:* «Інтелектуальний метод розвитку стресостійкості широко відомий як гра «Що? Де? Коли?». Суть у тім, що людина має виконати завдання в умовах стресу (ліміт часу, нервозність, приз). У таких умовах нелегко вибрати правильну відповідь. Але це і є

тренування навичок розумової роботи при зовнішніх перешкодах. Зараз ми проведемо гру з тим, щоб ви відчули як можна ефективно протистояти стресу. Виберемо команду з 5 осіб, капітана команди, який буде керувати обговоренням. Інші учасники під час роботи команди мають їм усіяко заважати: розмовляти, викрикувати слова, кликати членів команди по імені, збивати із правильного шляху. Завдання команди: не звертаючи уваги на перешкоди, за 1 хвилину потрібно вирішити завдання: як виготовити *скляний циліндричний фільтр висотою 1,5 метра й діаметром 0,5 метра?* Діаметр отворів фільтра – 5 мм». (Правильна відповідь: зібрати в «пучок» велику кількість скляних трубочок довжиною 1,5 метра й діаметром 5 мм – вийде циліндр із поздовжніми отворами в 5 мм).

**8. Рольова гра «Фрустраційна толерантність».** *Мета:* усвідомлення типів реагування в ситуації стресу. *Інструкція.* «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення шляхом мобілізації стресостійкості». Стресові ситуації:

1. По дорозі на вокзал зламалося таксі. Водій говорить: «Шкода, що моя машина зламалася, і через це Ви спізнилися на поїзд»...

2. Ви домовилися із другом сходити на дуже важливу для Вас ділову зустріч. Друг має принести документи, що необхідні для укладання угоди. В останній момент він подзвонив і сказав: «Я розумію, що підводжу тебе, але приїхати не зможу»...

3. Батьки виїхали відпочивати на море. Ви разом із братом увечері повернулися додому, і біля самої квартири раптом виявилось, що Ви загубили ключі. Розгніваний брат говорить: «Як навмисно тепер ти втратив ключі! У мене дубліката немає!»...

4. До студентки підходить знайома й говорить: «З однокурсницею, яку ти вчора образила, стався нещасний випадок, вона тепер лежить у лікарні»...

Кожна ситуація програється й обговорюється: який тип реакції продемонстрував учасник гри (перешкодно-домінантний, его-захисний або вирішальний)? Які ще можливі варіанти? Які з них несуть у собі конструктивну активність? Ситуація програється ще раз в оптимальному варіанті.

**9. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

*Домашнє завдання:* написати твір "Герой нашого часу". *Мета:* "кристалізація" досвіду гармонізації характеру. Люди у своїх бажаннях дуже схожі один на одного. Всі ми любимо поїсти, поспати, подивитися цікавий фільм або почитати цікаву книгу, поспілкуватися й т.д. Чому ж з віком у своїх досягненнях люди усе більше починають розрізнятися? Ваше завдання: написати твір, головним героєм якого є ви?

1. Придумайте назву твору. Наприклад: «Образ сучасного юнака в романі Іванова».

2. «Згадаєте» що цей Іванов написав у своєму романі (насправді його роман - це ваше життя у своїх реальних обставинах).

3. Складіть план твору ( 3-7 основних тез). Обов'язково відведіть хоча б 1-2 тези на виявлення індивідуальності головного героя (самобутній внутрішній мир головного



героя).

4. Напишіть твір. Постарайтеся думати про себе (головного героя) у третій особі. Це допоможе бути більше об'єктивним. Прочитайте твір.

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

**ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ:** Уроки мудрості (10 хв.). 2. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (70 хв.): Психодіагностика за методикою. «Структура і зміст характеру». 3. Рефлексія (10 хв.).

1. Наш курс підійшов до кінця. Але це не означає, що гармонізація характеру кожного з нас завершилася. Як говорять мудреці, досконалості немає меж. Тому прагнути до досконалості й гармонізувати себе потрібно все життя. За час наших занять ви одержали знання про принципи й психологічні методи роботи над собою. Тепер слово за кожним з вас: від того, наскільки ви захочете використати ці знання у своєму житті залежить ступінь гармонійності вашого характеру й, відповідно, гармонійність відносин з людьми. Зараз я зачитаю вам висловлювання духовної мудрості, на які потрібно спиратися в подальшій роботі над собою.

1. Ми усі вчимося в школі під назвою Життя. Кожна людина й кожна подія – твій Універсальний Учитель.

2. Невдачі – це невід'ємна частина успіху. Кожен промах можна проаналізувати й перетворити в новий успіх!

3. Інші люди – це лише твоє відбиття. Зовнішні проблеми – це точне відбиття твого внутрішнього стану. Якщо зміниш свій внутрішній світ – зовнішній світ так само зміниться для тебе.

4. Біль – це спосіб, який Всесвіт використовує, щоб зауважити тебе. Якщо душі або тілу боляче – це є сигналом, що пора щось міняти!

5. Урок життя буде повторюватися в різноманітних формах, доки не буде засвоєний повністю. Якщо не засвоїш легкі Уроки, вони стануть складнішими.

6. Ти зрозумієш, що урок засвоєний, коли твоя поведінка зміниться. Мудрість досягається практикою.

7. Життя майструє раму, а картину пишеш ти. Якщо ти не візьмеш відповідальність за написання картини, то за тебе її напишуть інші.

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ: Самопізнання:** психодіагностика рис характеру за методикою "Структура й зміст характеру" (вторинний зріз) з інтерпретацією результатів. *Мета:* самопізнання свого характеру. *Інструкція:* Оцініть по 3-х бальній шкалі ступінь своєї згоди з кожним твердженням: (0 – не згодний, 1 – не впевнений, 2 – згодний). Оцінюйте свій характер і свою поведінку, що були властиві вам **ПРОТЯГОМ ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Намагайтеся як можна рідше використати відповідь "не впевнений" (див. опитувальник на с. 9 -13).

Після проведення опитувальника психолог пояснює учасникам, як

підраховувати бал по кожній шкалі рис характеру (суми балів по горизонталі). Учасники самостійно підраховують свої результати. Під час підрахунку результатів психолог роздає всім анкети з 1-го заняття з уже підрахованими результатами. Таким чином, учасники одержують можливість не тільки довідатися про рівень розвитку всіх своїх рис характеру, але й побачити психологічні зміни, які відбулися з ними за час оволодіння навичками гармонізації характеру. Аналіз змін у своєму характері, які відбулися порівняно з 1-м заняттям, як правило, показує позитивну динаміку гармонійності характеру (зростання показників позитивних рис і зниження негативних).

**3. Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свої враження стосовно результатів тестування.

*Домашнє завдання:* написати план гармонійного особистісного розвитку, що допоможе вам скинути непотрібний багаж негативних рис і стане покажчиком подальшого шляху гармонізації характеру.

### **Заняття 26 (заключне). РЕФЛЕКСІЯ ОТРИМАНОГО ДОСВІДУ.**

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

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

**1. Письмовий залік.** Питання для письмового заліку скомпоновані на окремих картках. Кожна картка містить 2 теоретичних запитання і 1 творчо-практичне. Ведучий роздає учасникам картки, що містять запитання за змістом всього курсу "Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці". Час на підготування й написання відповідей – 45 хвилин. Листки з відповідями учасники здають ведучому для перевірки й атестації.

Далі представлено загальний список питань (звичайним шрифтом позначено теоретичні запитання, а курсивом позначено творчо-практичні запитання).

#### ***ПЕРШИЙ МОДУЛЬ***

1. В чому проявляється дисгармонійність характеру особистості?
2. Які є ознаки гармонійного характеру особистості?
3. Навіщо людина має гармонізувати свій характер?
4. *Наведіть приклади, коли дисгармонії характеру створювали вам психологічні проблеми.*
5. Дайте визначення поняття «характер» особистості. Що є основою формування характеру?
6. Ставлення особистості до себе, до інших, до Бога, до праці, до світу як основа її характеру.
7. У чому проявляються моральні ставлення людини (до себе, до інших, до Бога, до справи)?
8. *Яким чином особисто Ви працюєте над самовихованням моральних ставлень до світу?*
9. Як розуміли поняття "Гармонія" давньогрецькі філософи? Що таке «гармонійний характер»?
10. Як Ви розумієте: у чому полягає процес гармонізації характеру?
11. Назвіть критерії гармонійності характеру людини.
12. *Яким критерієм гармонійності відповідає Ваш особистий характер, а яким не відповідає?*

13. Психологічні ознаки дисгармоній характеру.
14. У чому полягає психологічний механізм розвитку дисгармоній характеру.
15. Типи характерологічних дисгармоній.
16. Яким чином особисто Ви розвиваєте власну духовно-моральну саморегуляцію?
17. Опишіть структуру гармонійної особистості.
18. Назвіть і опишіть психологічні механізми гармонізації характеру.
19. Охарактеризуйте принципи інтернальності та «психоелевації»
20. Як Ви розумієте принцип позитивності? Як Ви використовуєте його у своєму житті?
21. Охарактеризуйте поняття: «мораль», «моральність», «моральне почуття», «моральний закон», «совість».
22. Що Ви знаєте про святоотецьке вчення про пристрасті й моральні чесноти?
23. Чим загрожує людині блуд?
24. Які методи Ви пропонуєте для протистояння спокусам чревоугодництва чи блуду?
25. Як Ви розумієте пристрасть срібллюбства і чесноту милосердя.
26. Які Ви знаєте духовні, психологічні та фізичні методи боротьби зі станами суму, зневіри.
27. Які прояви мають пристрасті гордині, марнославства? Як з ними боротися?
28. Які методи особисто Ви використовуєте для протистояння гніву, осуду? Які результати?

### **ДРУГИЙ МОДУЛЬ**

29. Як боротися з брехливістю, щоб стати чесною людиною?
30. Що таке екстернальність, чим вона шкідлива, і як треба її перевиховувати?
31. Які Ви знаєте шляхи подолання егоїзму?
32. Яким чином Ви займаєтесь самовихованням духовно-моральних рис характеру (яких саме)?
33. Що таке позитивне мислення і як його розвивати?
34. Що таке ригідність (її прояви) і як її долати?
35. Як Ви розумієте дихотомічність інтелектуально-креативних рис: педантичність – толерантність, конформність – принциповість.
36. Наведіть приклади боротьби з негативними думками з власного досвіду.
37. Дайте визначення понять «емоції», «почуття», «афекти», «емоційний інтелект».
38. Як Ви розумієте дихотомічність емоційних рис: емоційна лабільність – емоційна стійкість, тривожність – впевненість.
39. Що допомагає подолати таку негативну рису як песимістичність й стати оптимістом?
40. Опишіть свій практичний досвід щодо розвитку емоційного інтелекту: керування своїми емоціями, розуміння почуттів інших людей.
41. Що таке моральне спілкування, морально-комунікативні якості?
42. Які риси характеру допомагають спілкуванню і які перешкоджають йому.
43. Як Ви розумієте дихотомічність комунікативних рис агресивність – доброзичливість, індивідуалістичність – емпатія.
44. Які способи подолання демонстративності та егоцентризму Ви знаєте?
45. Опишіть свій практичний досвід щодо використання методу «Я-повідомлень».
46. Опишіть свій практичний досвід (вдалий або невдалий) щодо невіддзеркалювання

негативних емоцій.

47. Опишіть свій практичний досвід гармонійного розв'язання міжособистісних конфліктів.
48. Що означає поняття «сила волі» і як її розвивати?
49. Опишіть етапи вольової дії.
50. Як Ви розумієте дихотомічність вольових рис характеру слабовілля – організованість імпульсивність – терплячість.
51. Які методи розвитку самоконтролю Ви можете запропонувати, щоб навчитися керувати власними почуттями?
52. Які методи розвитку вольових якостей Ви використовуєте у своєму житті? Які результати?
53. Що допомагає Вам мобілізувати волю у розв'язанні складних ситуацій (наведіть приклади).
54. Які Ви знаєте методи профілактики й розвитку стресостійкості?
55. Що таке невротичність і як з нею боротися?
56. Які існують реакції особистості в ситуаціях стресу? Які з них конструктивні, а які – ні?
57. Які правила здорового способу життя сприяють гармонізації характеру?
58. Які методи саморегуляції Ви застосовуєте у стресових ситуаціях?
59. Опишіть свій практичний досвід реагування в стресовій ситуації. Чи був він конструктивним?
60. Які засоби самовідновлення після стресу Ви застосовуєте у своєму житті?

**2. Рефлексивна вправа "Остання зустріч".** Мета: рефлексія отриманого досвіду, визначення планів щодо подальшої гармонізації власного характеру.  
*Інструкція:* «Ви прослухали курс по гармонізації характеру. Сьогодні в нас заключне заняття. Давайте підведемо підсумки: що дали кожному з вас ці заняття? Який корисний досвід був отриманий? Чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б довідатися? Чи може ви хочете подякувати когось-небудь? Зробіть це "тут і тепер"». Розповідайте про свої думки, почуття. Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дав їм цей курс.

## ГЛОСАРІЙ

**Характер** – динамічне психічне утворення, що являє собою систему стійких особистісних тенденцій, зумовлених системою ставлень особистості до себе, до інших людей, до праці, до Бога, до світу в цілому, які визначають стійкі форми поведінки.

**Риси характеру** – це стійкі форми реагування або поведінки. Кожна риса виражає певне ставлення людини до світу і формується в результаті багаторазової реалізації цього ставлення у вчинках. Тобто, риси характеру – це *навички прояву власних ставлень* тим або іншим способом. Риси характеру проявляються в проблемних ситуаціях вибору. Народна мудрість говорить, що існує закономірність: *учинок – звичка – характер – доля*.

**Гармонія** особистості проявляється в узгодженості її розуму, волі й почуттів, що зумовлено наявністю особистісного стрижня й визначає цілісність характеру, його духовно-моральну силу, погодженість рис, логічність й послідовність вчинків людини, конструктивність її взаємин.

**Гармонійний характер** являє собою цілісну структуру рис, де кожна риса виражає певне моральне відношення людини до дійсності. Гармонійний характер відрізняється узгодженістю рис і помірністю їх прояву, що забезпечує духовно-моральну саморегуляцію й визначає врівноваженість, моральну силу, мирний стан душі й конструктивність взаємин людини. Показниками гармонійності характеру є характеристики, які відбивають ступінь узгодженості системи рис. Критерії гармонійності розташовуються по осях: моральна вихованість – невихованість; цілісність – суперечливість характеру; урівноваженість – неуврівноваженість; сила – слабкість; м'якість – жорсткість характеру.

Основою гармонійного характеру виступають моральні ставлення до людей, до себе, до Бога, до природи, до справи тощо. **Моральні ставлення** – це завжди позитив, увага, доброзичливість до тих, на кого вони спрямовані. Моральне ставлення до людей – це уважність, повага, любов, альтруїзм; до себе – це скромність, самокритичність, почуття гідності й самоповаги; до Бога – це довіра, любов, вдячність; до речей і природи – це охайність, відповідальність за екологію; до справи – це працьовитість, креативність, цілеспрямованість, уміння довести справу до кінця. Морально ставитися до ситуацій – це спокійно сприймати кожну ситуацію, роблячи мудрі висновки.

**Духовно-моральна саморегуляція** – здатність особистості управляти своїми емоціями і діями, керуючись духовно-моральними принципами: збереження миру, любові, взаємоповаги, що забезпечує адекватність поведінки й гармонійність взаємин. Духовно-моральна саморегуляція має 2 рівні розвитку: *довільна* і *мимовільна* – коли засвоєні моральні принципи, збагачуючись переживаннями радості від здійснення добрих справ, стають мотивами поведінки.

**Дисгармонійний характер** – це комплекс суперечливих, дисгармонійних рис, які викликають стан психологічного дискомфорту й порушують взаємини особистості з навколишніми. Основою розвитку дисгармоній характеру є *порушення духовно-моральної саморегуляції* (нездатність людини до контролю власних емоцій і поведінки), що сприяє неуврівноваженості, суперечливості, слабкості та жорсткості характеру. Це пов'язане з *дефіцитом моральності й самоконтролю*. Дефіцит моральності проявляється комплексом дисгармонійних рис: егоцентризмом, гордістю, марнославством, безвідповідальністю. Емоційні розлади виражаються в дратівливості, гнівливості, емоційної лабільності, нездатності до прояву духовних почуттів (співстраждання, турботи, любові). Вольові дисгармонії проявляються у слабовіллі, відсутності самоконтролю, невмінні протистояти спокусам. Психологічні проблеми є свідченням внутрішньоособистісного розладу, суперечливості характеру, що є показником його дисгармонійності.

**Невротичний характер** – тип дисгармонійного характеру, являє собою сукупність стійких дисгармонійних тенденцій (невротичних симптомів (тривожності, нетерплячості, дратівливості, егоцентризму тощо), порушення емоційної рівноваги й значимих відносин з навколишніми), які сприймаються

людиною як риси власної особистості й зумовлені викривленням системи її відносин до світу.

*Гармонізація характеру* є процесом узгодження його підструктур, наповнення їх духовно-моральним змістом, розвиток позитивних якостей з метою контроль над негативними. Основним завданням гармонізації характеру є розвиток *духовно-моральної саморегуляції* – здатності управляти своїми емоціями й діями, керуючись моральними принципами: збереження миру, любові, взаємоповаги; формування моральних ставлень до себе, до інших людей, до Бога, до навколишнього світу, дотримання принципів помірності та позитивності в усіх життєвих проявах з метою формування цілісної структури сильного, урівноваженого, морального характеру. Займаючись духовно-моральним саморозвитком, людина гармонізує не тільки свій характер, а й власну особистість.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. Давыденко В. Основные начала религиозно-морального воспитания / В. Давыденко // Изд. 2. – Харьков, 1905. – 194 с.
3. Левитов Н. Д. Психология характера / Н.Д. Левитов. Изд. 3. – М., "Просвещение", 1969.
4. Михайлов А. Из истории характера // Человек и культура: Индивидуальность в истории культуры / А. Михайлов – Г., 1990. – С. 43-72.
5. Павлик Н.В. Психодіагностика особливостей характеру майбутнього педагога: метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. - 47 с. – Бібліогр.: с. 46-47.
6. 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.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / учебное пособие / Е.И. Рогов – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
8. Рибалка В.В. Особистісний рефлексивно-ціннісно-креативний підхід до розвитку психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти // Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти / Навч.-метод. посібник / За ред. В.В.Рибалки. – К., 2005. – С. 30-42.