

© Павлык Н. В.

Докторант, отдел педагогической психологии и психологии труда,
Институт педагогического образования и образования взрослых,
Национальная Академия педагогических наук Украины

ГАРМОНИЗАЦИЯ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО КОМПОНЕНТА ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация

Статья посвящена презентации психологического суб-тренинга «Гармонизация духовно-нравственного компонента характера личности в юношеском возрасте». Автором обоснованы цели и задачи суб-тренинга, направленного на психологическую профилактику духовно-нравственных дисгармоний характера, представлено развернутое его содержание.

Ключевые слова: *личность в юношеском возрасте, духовно-нравственный компонент характера, психологический тренинг гармонизации характера.*

Keywords: *the youth personality, a spiritually and moral component of character, psychological training of harmonization of character.*

Как утверждают древнегреческие философы, характер определяет судьбу человека. По данным психологических исследований, современная молодежь отличается достаточно высоким уровнем дисгармоничности характера, что проявляется доминированием таких дисгармоничных черт как лживость, слабоволие, эгоцентризм [1]. Поэтому гармонизация характера старшеклассников и студентов является *актуальной* психолого-педагогической проблемой. Основным критерием гармоничности характера является *нравственная воспитанность* [3], лежащая в основе духовно-нравственной саморегуляции, которая выполняет ведущую роль в процессе гармонизации целостного характера личности.

Нами был разработан комплексный психологический тренинг «Гармонизация характера в юношеском возрасте» [4].

Целью данной статьи является презентация психологического суб-тренинга «Гармонизация духовно-нравственного компонента характера в юношеском возрасте». *Целями* суб-тренинга выступают самовоспитание

духовно-нравственных черт (честности, альтруизма, ответственности), обретение навыков нравственного поведения. *Задачи:* 1. Осознание дихотомичности нравственных черт. 2. Самопознание. 3. Развитие совести, честности. 4. Осознание ответственности перед собой и перед людьми. 5. Развитие нравственного сознания и способности к нравственному выбору. 6. Апробация форм нравственного поведения. Суб-тренинг составляют 3 занятия по 2 академических часа – теоретическое (лекционное), и 2 психотренинговых – практическая работа (самоанализ, дискуссии, ролевые игры). ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ: 1. Дихотомичность духовно-нравственных черт: лживость – честность; эгоизм – альтруизм; экстернальность – ответственность. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 1. Самоанализ «Ревизия честности». 2. Самопознание (психодиагностика и борьба с эгоцентризмом). 3. Упражнение «Ответственность». 4. Методика «Проблемные ситуации». 5. Ролевая игра: «Ситуации стресса». 6. Рефлексия.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ. 1. Первым компонентом структуры характера является духовно-нравственный. Согласно принципа *духовно-нравственной детерминации*, духовно-нравственные черты выступают основными факторами гармонизации характера (развивая честность, совесть, ответственность, мы укрепляем духовно-нравственную саморегуляцию, которая способствует уравновешенности и целостности характера). Все черты характера дихотомичны – каждая негативная черта имеет противоположную – позитивную черту. Показателями духовно-нравственного компонента характера являются пары черт: лживость – честность, эгоизм – альтруизм, экстернальность – ответственность. Гармонизация характера заключается в развитии гармоничных и облагораживании дисгармоничных черт. Рассмотрим каждую пару черт.

Проблема лжи и лукавства. По данным нашего исследования, у молодежи из всех негативных черт характера первое место занимает ложь (лицемерие), уровень которой значительно превышает уровень честности.

Что такое ложь? Ложь – это искажение истины. И хотя никто сам не хочет быть обманутым, однако люди ежедневно лгут друг другу. К сожалению, ложь и лицемерие – самый распространенный порок в мире. Политика, экономика семейные отношения и другие сферы жизни пропитаны ложью. Она стала обычным явлением в повседневной жизни. Например, человек в глаза начальнику заискивающе улыбается, говорит комплименты, а за глаза осуждает его; супруги могут обманывать друг друга, дети родителей. Почему люди лгут? Чтобы показать себя лучше, чем есть на самом деле? Или для того, чтобы избежать наказания за проступок? Возможно, они наивно думают, что приукрашение событий своей жизни поможет достичь успеха, обрести авторитет, репутацию «крутого парня», интересного рассказчика? На самом деле основой лжи являются *малодушие* и *страх*: потерять уважение людей, быть непонятым, неинтересным, ненужным, страх разоблачения. Лживый человек не может быть искренним и свободным. Нужно помнить, что если обманутому ложь причиняет боль, то обманщика ложь просто убивает, разрушая его душу. Существуют три вида лжи: *непреднамеренная* ложь (человек может искренне заблуждаться), *преднамеренная* ложь (боязнь сказать правду) и *ложь всей своей жизнью* (человек думает одно, говорит другое, а делает третье). Два последних типа лжи являются причинами развития дисгармонии характера. Ложь жизнью является показателем нарушенной духовно-нравственной саморегуляции, поскольку личность уже не рефлексировала несогласованности между своим умом, чувствами и действиями. Патриарх Кирилл сравнил ложь с алкоголем и наркотиками: ведь то и другое дает человеку ложное представление о благополучии.

Нередко человек встает перед вопросом: отличаются ли друг от друга малая «ложь во спасение» и большая ложь? Нравственность отвечает на это однозначно: малая и большая ложь – это зло. Ложь – это то, чего нет. Это злой вымысел, обман. Вынужденную ложь никогда нельзя оправдать. Особенно полно воплотили в своей жизни идеал христианской

нравственности первые христиане: апостолы и их ученики, которые предпочли смерть отречению от истины. Нравственность мучеников первых веков христианства учила, что “Истина должна стоять выше всех земных расчетов”. Итак, всякая ложь противна нравственному закону.

К избавлению от лжи ведет путь духовного очищения, безжалостного самообличения и развития *честности*. *Первый* этап развития честности – это быть честным с самим собой. Важно называть вещи своими именами: если я поступил подло, надо найти силы признаться себе в этом, а не искать оправдания или смягчающие обстоятельства. *Второй* этап честности – это говорить правду себе о другом человеке. В оценке других людей часто приписываются недостатки, которых не существует, или идёт идеализация человека, не замечаются его недостатки, а когда они проявляются, это становится причиной кардинального изменения отношения к нему. *Третий* этап – это говорить правду о себе (без приукрашений). Мудрость проявляется в том, чтобы определять в каждый момент необходимый уровень честности. *Четвёртый* уровень честности – это говорить *свою* правду о человеке ему самому. Истинной правды не существует! Она всегда относительна и субъективна. Поэтому важно не заявлять свою правду как истину в высшей инстанции. Если нужно высказать замечания, надо с доброжелательностью сделать оговорку: «Это моё мнение» – при этом отсутствует категоричность. *Пятый* уровень честности – говорить правду всем и обо всём. Есть люди, правдолюбцы, которые всегда стремятся говорить правду обо всём, гордятся этим, но, часто имеют много проблем. «Почему? Ведь я говорю правду!» Это ситуация, когда человек недостаточно глубоко освоил предыдущие ступени честности, не научился быть честным с самим собой. Чтобы говорить правду обо всём, нужно быть честным *с собой* и *любить* всех людей! От честности зависит доверие друг к другу.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: самоанализ «Ревизия честности».

Инструкция: «Мы сейчас проведем честную ревизию своей жизни. Я буду

называть вопросы и ситуации, в которых люди ведут себя не всегда честно. Вам нужно искренне ответить себе на них. В чем вы себя уличили? Отмечайте моменты, на которые стоит обратить внимание и обсудить.

А. Подумайте: что означает абсолютная честность. Это значит никогда не скрывать правду, не преувеличивать, всегда принимать свои ошибки, не говорить о людях за их спиной, не забирать домой ручки или другие предметы из общественных мест. Подумайте о том, когда вы были не совсем честны. Почему вы скрыли правду? Чтобы избежать конфликта? Насколько вы сейчас далеки от честной, открытой жизни? Как это исправить?

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

В. Используйте модели честности: подумайте о человеке, к которому вы относитесь как к модели честности, кого уважаете за его преданность ценностям. Когда вам нужно принять трудное решение, спросите себя: что бы сделал этот человек. Оценивая свое поведение, задумайтесь: что бы он подумал о вас? После «честной ревизии» можно поделиться впечатлениями.

2. Следующая пара черт: **эгоизм – альтруизм**. Эгоизм – происходит от латинского «себялюбие» и означает любовь и заботу об одном себе. Эгоизм воспитывают родители с детства, когда ни в чём не отказывают своему чаду, балуют, постоянно его хвалят. Наибольшая проблема эгоиста заключается в слепой любви к самому себе, что не позволяет замечать своих ошибок, прислушиваться к замечаниям и исправляться. Внешние признаки поведения эгоистичных людей: считают себя центром Вселенной и стремятся быть центром внимания; пренебрегают интересами других; требуют к себе внимания, заботы, любви и терпения, а сами этого не проявляют; любят жаловаться и вызывать сострадание; ищут поклонения; слишком заботятся о своей внешности; не терпят отказов; относятся к людям как к средству достижения своих целей, в своих проблемах обвиняют окружающих. Черты

характера эгоиста: гордыня, раздражительность, нетерпимость; обидчивость; мстительность; неумение уступать и прощать; лицемерие; хвастливость; неблагодарность; завистливость, трусость. В каждом человеке есть определенная степень эгоизма, и мы и должны сознательно с этим бороться.

Чтобы избавиться от эгоизма, необходимо изменить свой характер. Для этого необходимо: 1. Осознать свой эгоизм. 2. Анализировать свои поступки и стараться увидеть, в каких ситуациях ты проявляешь себя как эгоист. 3. Контролировать своё поведение: а) проникаться проблемами других людей; б) не переводить беседы на себя; в) не перебивать людей, учиться слушать; г) быть терпимее к тем кто указывает на ошибки; д) быть снисходительнее к ошибкам других; е) не обижаться; ж) читать Слово Божье и прислушиваться к Божьим обличениям. Эгоизм прямо противоположен **альтруизму** – способности к бескорыстной, жертвенной любви, готовности всем помочь, служить ближним. Слово Божье призывает нас быть внимательными к нуждам и интересам окружающих такими словами: «Не о себе только каждый заботься, но и о других» (Филип. 2:4); «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:2) [2].

3. Следующая пара черт: **ответственность – экстернальность**. Ответственность – это форма саморегуляции, черта характера, проявляющаяся в способности отвечать за свои действия, поступки и за их последствия. Это осознание того, что жизнь человека зависит от него самого, умение принимать решения в сложных ситуациях не только за себя, но и за тех, кто от тебя зависит. Ответственность проявляется через готовность выполнять свои обязанности, исполнять обещания. Основой формирования ответственности является *локус контроля* – это личностная характеристика, отражающая склонность приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам. *Внешний* локус контроля (*экстернальность*) – приписывание причин неудач внешним факторам (действиям других людей, случайности или невезению) повышает беспомощность человека и ставит его

в позицию жертвы. Однако, свои успехи экстернал может приписывать себе.

Внутренний локус контроля (*интернальность*) – склонность приписывать причины деятельности внутренним факторам (своим усилиям, собственным качествам) способствует развитию ответственности и помогает осознать, что виновником своих проблем является сам человек. Например, экстернальный ученик, получивший плохую оценку, возложит вину на окружающих («меня отвлекли от выполнения задания»), а интернал примет вину на себя («я не успел подготовиться»). Интерналы, обладают адекватной самооценкой, более доброжелательны к окружающим, склонны к последовательному решению задач. Они способны добиваться большего успеха, но также склонны испытывать чувства вины за события, которые с ними происходят. Поэтому навык осознания и принятия своей вины способствует развитию внутреннего локуса контроля и ответственности. Экстерналы обычно тревожны, неуверенны, не способны на личностное самоопределение. Эксперименты подтверждают, что тревога у экстерналов выше, а самоуважение ниже, чем у интерналов. Интерналы более уверены в своей способности решать проблемы и поэтому независимы от мнения других. Большинству людей свойственны в той или иной мере и интернальность и экстернальность: иногда доминирует внутренний, а иногда внешний локус контроля. Это означает наличие потенциальной возможности развития интернальности за счет работы над собой.

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

что может быть исправлено само собой (отсутствие чьей-либо вины – «Так получилось»). Людям с дисгармоничным характером свойственны экстрапунитивные реакции. Преобладание интрапунитивных реакций – показатель гармоничности характера. Импунитивные реакции представляют промежуточную ступень нравственного развития между экстрапунитивными и интрапунитивными. Человек, прежде чем научиться брать ответственность проходит такие этапы: вначале обвиняет других за наличие собственной фрустрации (экстрапунитивные реакции), затем учится принимать ситуацию такой, как она есть, без обвинений (импунитивные реакции), а уже затем учится нести ответственность за решение проблемных ситуаций.

Развитие ответственности состоит в приучении себя выполнять свои обязательства и платить за последствия своих действий. Для этого необходим самоконтроль и работа над собой. Внимательное отношение к себе, к своим словам, обещаниям и поступкам помогают человеку стать ответственным. Главное – не отступать, видя, что не всё удастся сразу, так как работа над собой – процесс длительный. Для начала важно осознать, что ответственность – это важнейшее качество, благодаря которому можно стать полноценным автором своей жизни. Нужно захотеть развивать в себе чувство ответственности: например, искренне считать себя ответственным за события своей личной жизни. Ответственный человек вряд ли будет утверждать, что его обидели. Он сознает, что автор обиды – он сам. Можно стать более ответственными, задавая себе несколько раз в день следующие вопросы: "Какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать?" Вместо мыслей «Я хочу!» иногда лучше спросить себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?» Организационная работа с людьми, координация их действий способствует развитию ответственности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Самопознание: Психодиагностика эгоцентризма с помощью методики “Незаконченные предложения”. *Цель:* самопознание степени проявления собственного эгоцентризма. *Инструкция:*

«Эгоцентризм присущ в определенной степени большинству людей. Сейчас каждый узнает, насколько он эгоцентричен. Ваша задача – закончить предложения, писать можно обо всем, пытайтесь думать и отвечать как можно быстрее». 1. *Несколько лет назад...* 2. *Это неправда, что...* 3. *Наступит время, когд...* 4. *На самом деле...* 5. *Важнее всего...* 6. *Жаль, что...* 7. *Если бы не...* 8. *По сравнению с...* Психолог зачитывает начала предложений в относительно быстром темпе, чтобы не оставалось времени на то, чтоб придумывать социально желательные ответы. Обработка результатов осуществляется участниками самостоятельно путем подсчета во всех предложениях производных от “Я” (я, мне, мое, мои). Норма для гармоничного характера – 1-2 балла; 3-4 балла – средний уровень эгоцентризма. Если количество упоминаний о себе более 5, то речь идет о выраженном эгоцентризме.

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

3. Упражнение «**Ответственность**». *Цель:* осознание чувства ответственности. *Инструкция:* «Ваша задача – закончить предложения». 1. *Быть ответственным означает...* 2. *Безответственные люди – это...* 3. *Наиболее тяжелая ответственность для меня – это...* 4. *Ответственного человека я узнаю по...* 5. *Я несу ответственность за...* Далее проводится обсуждение. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения, осознать степень ответственности за свои чувства, мысли, поступки.

4. Методика «**Проблемные ситуации**». *Цель:* Развитие способности к нравственному выбору. *Инструкция:* Жизнь нередко преподносит нам неприятные сюрпризы: человек попадает в сложную ситуацию, когда решение принять сложно. Из каждой ситуации можно найти несколько вариантов выхода. Какой из них будет правильным? Оптимальным будет нравственный выбор, продиктованный ответственностью, совестью. Человек,

готовый жертвовать своими интересами, готов к нравственному выбору. Сейчас вам будут зачитаны 7 проблемных ситуаций. Вам нужно ответить на вопросы: Как поступит главный герой в этой ситуации? Почему именно так? Нарисуйте в тетради таблицу из 2-х колонок: «Как поступит?» и «Почему?».

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

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

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

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

Ситуация 5. Подруга Оли попросила займы крупную сумму денег на жизненно необходимую для него покупку. Оля пообещала дать. Вдруг Оле позвонили и предложили купить вещь, о которой она давно мечтала. Денег кроме тех, которые она обещала одолжить подруге, у нее нет, занять негде, и ответ о покупке надо дать срочно. Как поступит Оля?

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

Ситуация 7. Иван – директор фирмы, собирается заключить выгодную сделку в результате которой наносится сокрушительный удар конкурирующей фирме. Вдруг он узнаёт, что директор конкурирующей

фирмы – его друг детства. Заключив сделку, он разорит своего друга, а если откажется от сделки, то понесёт сам большой убыток. Как поступит Иван?

Далее идет обсуждение каждой ситуации. Сначала выслушиваются варианты решения проблемы, предложенные участниками. Важным является ответ «Почему герой так поступит?»: ведь за внешне правильными действиями может скрываться страх, корысть. Далее ведущий называет варианты нравственного поведения в каждой ситуации.

В ситуации 1: нужно пожертвовать концертом ради спасения жизни человека (поддержать старушку, вызвать «Скорую», дождаться врача).

В ситуации 2: надо прояснить отношения, спокойно и доброжелательно поговорив с подругой и парнем.

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

В ситуации 4: родители своим негативным отношением провоцируют на конфликт. Относясь с уважением к родителям, нужно с любовью объяснить им свои чувства. Выслушав их аргументы, доброжелательно убедить их в том, что это Ваш жизненный опыт, возможно, он будет горьким, и позже Вы поймете, что родители были правы, но сейчас Вы не готовы пожертвовать своими чувствами к девушке. Главное – это честно озвучить свою позицию, сохраняя мир в отношениях.

В ситуации 5: нужно выполнить данное подруге обещание.

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

В ситуации 7: надо отказаться от сделки, не разоряя другого человека.

5. Ролевая игра. *Цель:* дифференциация реакций в ситуации стресса в зависимости от локуса контроля, развитие интернальности, апробация форм нравственного поведения. *Инструкция.* «Вам предлагаются стрессовые ситуации, которые мы проиграем несколько раз, чтобы определить способы их наиболее эффективного разрешения». Выбираются участники, желающие исполнить роли, и инсценируем ситуации с последующим обсуждением.

1. Начальник предвзято относится, повышает голос, критикует работу.
2. Вы шли на важную встречу. Вдруг Вас обрызгал проезжающий автомобиль. Водитель машины притормозил и говорит: «Мне очень жаль, что мы забрызгали Ваш костюм, хотя и старались объехать лужу».
3. Встретились два друга. Один говорит: «Твоя подруга пригласила меня сегодня на дискотеку. Она сказала, что ты не пойдешь».

Сначала участники инсценируют ситуацию спонтанно, потом анализируют поведение героев: какой тип реакций был продемонстрирован (экстрапунитивные, интрапунитивные, импунитивные)? Какие возможны еще варианты поведения? Какое поведение будет оптимальным в данной ситуации? Каждую ситуацию отрабатывают до достижения навыка нравственного повеления.

6. Рефлексия. Участники по кругу рассказывают о своем состоянии, мыслях чувства, о том, что дал им этот тренинг.

Вывод. Презентованный психологический суб-тренинг "Гармонизация духовно-нравственного компонента характера" оптимизирует личностное становление молодежи, обучая юношей и девушек проявлению нравственной активности, способствуя обретению навыков нравственного реагирования в ситуациях стресса, которые необходимы в жизни каждого человека. Суб-тренинг, сочетающий лекции, дискуссии, ролевые игры, может использоваться практическими психологами в работе с молодежью.

ЛИТЕРАТУРА

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. Библия. – М.: Изд. Московской патриархии, 1983. – 1372 с.
3. Гармоничный характер и личность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://narko-zavisimost.narod.ru/garmonichnii_harakter
4. Павлык Н. В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод. пособие / Наталия Павлык. – К.: Логос, 2013. – 151 с.