

ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ З ПОЗИЦІЇ ХРИСТІЯНСЬКОЇ АНТРОПОЛОГІЇ

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы гармонизации характера одаренной личности в юношеском возрасте на основе принципов христианской антропологии. Автором рассмотрены духовно-нравственные основы гармоничного личностного развития, представленные в православной традиции.

Ключевые слова: одаренная личность, характер, гармонизация, христианская антропология, страсти, добродетели.

The article is devoted to the theoretical analysis of a problem of harmonization of character of the presented person at youthful age on the basis principles of Christian anthropology. The author considers the spiritually-moral bases of harmonious personal development presented in orthodox tradition.

Keywords: the presented person, character, harmonization, Christian anthropology, passions, virtues.

Гармонізація характеру талановитої молоді є актуальною психолого-педагогічною проблемою сьогодення. Сучасна молодь відрізняється від попередніх поколінь високим розвитком інтелекту, інформаційної обізнаності при відсутності знань духовного змісту [8]. Сьогодні в умовах загального падіння моральності в суспільстві, розмитості ідеалів, порушенні інституту шлюбу, молода людина змушена шукати форми взаємодії з навколишнім світом. Але втрата духовного підґрунтя, панування духу корисливості, цинізму, пристосування до морально-патогенних умов масової культури викликає розвиток дисгармоній характеру. Це призводить до вступу в самостійне життя інфантильних, духовно-незрілих молодих людей. Емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, душевний смуток, слабовілля, суперечливість поведінки є показниками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем людини. Наприклад, технічно-обдарована, але 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.

Тому важливим завданням сучасної психології є своєчасна профілактика дисгармонійного характеру молоді. Отже, *актуальність* проблеми гармонізації характеру особистості в юнацькому віці зумовлена необхідністю своєчасного попередження розвитку характерологічних дисгармоній у обдарованих юнаків та дівчат.

Дисгармонійний характер – це комплекс суперечливих, дисгармонійних рис,

який є причиною деструктивної поведінки людини, викликає стан психологічного дискомфорту й порушує взаємини особистості. Критеріями дисгармонійного характеру виступають: непослідовність і суперечливість поведінки (наприклад, агресії до коханої людини), сполучення несумісних якостей (слабохарактерність або навпаки жорсткість), неврівноваженість характеру. *Психологічним* механізмом розвитку дисгармоній характеру є *порушення духовно-моральної саморегуляції* особистості (нездатністю до морального самоконтролю емоцій і поведінки) [7]. Проблема гармонізації характеру знаходиться на межі філософії, психології, психотерапії, духовних повчань. Синтез цих знань сприяє формуванню гармонійного характеру.

Метою даної статті є теоретичний аналіз методологічного підходу до гармонізації характеру обдарованої особистості, який базується на засадах *християнської антропології*. Християнська антропологія зародилася більш ніж 2000 років тому і є системою знань про людину з погляду Божого задуму – якою має бути людина в гармонійному стані. Згідно з положеннями християнської антропології, здоровий розвиток особистості визначається домінуванням духовно-моральної спрямованості, що зумовлює формування цілісної структури характеру. Своєрідним "каркасом" для формування рис характеру є *структура особистості*. Християнська антропологія як богословська наука, розробила модель структури особистості, яку згодом запозичили психологія й медицина. *Структура особистості* складається з *духу, душі й тіла*. *Дух* розглядається як: 1) *вища Божественна якість, благодать, що* перетворює душу людини й надає їй *вищі стани* (віру, надію, любов, блаженство); це *Божественна Сила* для життя, для співтворчості з Богом, зі світом і природою; 2) це *загальна енергія*, життєдайна сила; 3) 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 у любові й прагненні до краси й гармонії [2].

Доки людина зберігала таку ієрархію духа, душі й тіла, вона була гармонійною. Але на зорі історії людства відбулася трагедія: гріхопадіння (перший гріх людей полягав у відпаданні від Бога). Людина втратила щиру віру в Бога, її дух ослабнув і не зміг відповідати за координацію розуму, почуттів, волі й тіла. Ієрархія підструктур особистості порушилася: дух, віддалившись від Бога, втратив свою силу й підкорився душі, душа підкорилася тілу. Роз'єднані сили духу, душі й тіла перестали бути під владою людини й почали діяти хаотично. Коли ієрархія духу душі й тіла порушилася, то розум, втративши здатність відрізнити добро від зла, почав обслуговувати егоїстичні потяги, душі й тіла. Гармонія порушилася. Природні потреби людини вийшли з-під контролю волі й розуму. Воля стала норовлива, а почуття нестримні, оскільки не слухають голосу розуму. Таким чином, внутрішній світ людини став неупорядкованим хоасом й безладдям. Гріхопадіння призвело до того, що природні властивості душі (любов, віра, милосердя, доброта) перетворилися у самолюбство, безвір'я, злість, нетерпимість [4]. У ХХ столітті стало очевидним, що людина – не гармонійна й добра істота, як думали гуманісти, а глибоко суперечлива й духовно хвора. Тому для духовного зцілення, для відновлення порушеної ієрархії духу, душі й тіла необхідна *духовно-моральна робота* над собою. Якщо моральна боротьба людини із собою відсутня, то схильність до зла стає непереборною.

Ще стародавні греки вважали, що душі людини властиве вроджене почуття гармонії [5]. Завдяки тісному зв'язку з тілом душа має здатність змінювати (гармонізувати) тіло. Єдність духу, душі й тіла – це шлях до досконалості, до пізнання Бога.

Ідея зв'язку духу, душі й тіла, їх взаємовпливу розвивалася із часів античної

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

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

Першоосновою формування моральності є *моральне почуття* – здатність до розрізнення добра й зла, що визначає *моральну потребу* – прагнення до добра й відразу від зла. Багаторазово повторюване моральне почуття (звичка прагнути до

добра) становить *моральний закон*, що спрямовує волю людини у бік добра. Головна мета морального закону – задоволення духовних потреб, очищення душі від зла й наповнення добром. Центр уваги переноситься із зовнішніх дій на внутрішній стан людини. Моральний закон є загальним, так само як і усі фізичні закони, але до його виконання людина тільки *запрошується* на добровільних підставах. Невиконання морального закону не скасовує його, він постійно дає про себе знати через прояви *совісті*, яка виступає природним моральним законом особистості. Моральність відбиває духовно-моральний зміст характеру. Іншими словами, моральність – це духовна якість, яка регулює поведінку людини. Отже, *моральність* є основою духовної свободи особистості й означає здатність людини до диференціації добра й зла, схильність волі до здійснення добра й відрази від зла. Сфера моральної волі – це коли загальнолюдські вимоги збігаються із внутрішніми мотивами людини, це область творчості, внутрішнього самопримуса, що переходить у схильність творити добро. Будь-яка справа, що не одухотворена моральним змістом стає соціально небезпечною і приносить шкоду як самій людині, так й іншим людям і суспільству в цілому. Прагнення до добра – основна рушійна сила моральної *свідомості*, у структуру якої входять: моральні принципи, почуття обов'язку, відповідальності, совість, честь, гідність, сором, почуття покаяння. Отже, моральність – це внутрішньоособистісна система правил поведінки людини, яка відповідає на питання: що є добро, а що – зло. Тому моральність – це завжди самостійний вибір людини.

Що може забезпечити моральну поведінку? Тільки совість. *Совість* – це *внутрішній моральний закон*, який проявляється в почутті провини за аморальний учинок. Совість в залежності від свого стану нормує поведінку, виконуючи функції самоусвідомлення й самоконтролю. Вона може перебувати у наступних станах: *блага* (справедлива, щира); *нерозуміюча* (слабка, недовірлива); *нестійка* (несвідома); *порочна* (запекла, лицемірна); *знищена* совість – відсутність совісті. Функціями совісті є: розрізнення добра й зла; прагнення до добра; чесна рефлексія своїх учинків; почуття обов'язку, відповідальності. Існує три рівні розвитку моральної свідомості: 1) *моральність егоїзму* (здійснення зовні моральних вчинків на основі корисливих

егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення, по необхідності, тощо); 2) *моральність симпатії* (моральні дії за мотивами співстраждання, привабливості, любові до конкретної людини) – людина робить добро тільки тим, хто їй подобається; 3) *вища моральність* проявляється у вільній, свідомій моральній діяльності людини, коли вона робить добро усім, оскільки не може вчиняти інакше, тому що ціль її життя – загальне благо, почуття відповідальності й волі.

Християнська антропологія детально розробила вчення о *пристрастях* – стійких деструктивних психологічних навичках, що постійно себе проявляють, які при своєму подальшому розвитку переростають у дисгармонійні риси характеру. Пристрасть виникає при втраті логіки й міри задоволення природних потреб, коли збудження емоцій і тіла неадекватно ситуації. *Афективні мотиви* (пристрасті), що не контролюються волею, є причиною нездатності людини до побудови гармонійних взаємин. Вони засліплюють людину, не даючи їй судити здраво. Відсутність духовної роботи над собою сприяє розвитку залежності від пристрастей. Стосовно пристрастей люди можуть перебувати у трьох станах: одні служать їм і не хочуть позбавлятися них; інші пручаються пристрастям, але захоплюються ними; треті викорінюють у собі пристрасті, переборюючи їх. Моральний розвиток особистості полягає у *викорінюванні пристрастей шляхом свідомої боротьби з ними й одночасним самовихованням моральних чеснот*. Чеснота – це схильність волі у досягненні добра – є причиною й наслідком належного розвитку особистості. Згідно до принципу дихотомічності кожна пристрасть має протилежну чесноту. Боротьба з пристрастю відбувається шляхом тренування протилежної їй чесноти.

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

Пристрасть *черевоугодництва* – чесноти *помірності й стриманості*. Існують наступні види *черевоугодництва*: *тайноядіння* (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, 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 пристрасстю черевоугодництва є звичка харчуватися будь-якою їжею у малої кількості.

Пристрасть *блуду* – чеснота *цнотливості*. *Блуд* – це безладний статтевий зв'язок між чоловіком і жінкою, що не перебувають у шлюбі. Блуд це гріх, а поняття «гріх» означає промах, помилку. Щоб позбутися від блуду треба: 1) бути помірним у їжі, не вживати міцні напої; 2) пам'ятати, що аморальні книги, еротичні фотографії й фільми є духовно-небезпечними; 3) уникати розваг, які спокушають; 4) розвивати волю, самоконтроль; 5) уникати ледарства, яке називають «матір'ю усіх пороків».

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

людини й зашкоджує її здоров'ю.

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

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

Борьба із пристрастю. *Срібллюбство* 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 *срібллюбство*, здобуває радість й нічого не боїться. Статистика свідчить, що самогубства трапляються частіше серед багатих невіруючих людей: людина приліплюється до матеріальних благ, а коли вони зникають, то губиться сенс її життя. Людина може мати багатство, але не бути прив'язаною до нього душею. Це можливо, хоча й важко. Критерієм відсутності пристрасті *срібллюбства* є стан, коли втратившись улюблену річ, людина не вболіває, а говорить: «Бог дав, Бог і взяв». Вона має постійно радісний стан незалежно від свого матеріального становища.

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

Пристрасті *гніву, осуду* – чесноти *терпіння й лагідності*. *Гнів* – це бажання зла тому, хто нас засмутив. При гніві організм викидає в кров підвищену кількість гормонів стресу. Пристрасть гніву має корінь у естві людини. При створенні Господь вклав у душу людини особливу емоційно-моральну силу *фімос* (грець.), що була збудником духовної енергії, спрямованої на боротьбу із внутрішнім злом. Гнів був покликаний мобілізувати сили душі, підкоряючи розуму почуття й волю. Праведний гнів – це нормальна здатність душі (гніватись треба 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 відключає розум і позбавляє людину миру з навколишніми. Як говорить Біблія, «Дурня вбиває гнівливість, а нерозумного губить дратівливість». Агресивність як риса характеру – це готовність до заподіяння шкоди, 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 холоднокривно 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; невдачі викликають гнів й пошук винуватих. Гнів має властивість розвиватися у злопам'ятство. Існує три стадії розвитку гніву: 1) стримування гніву на рівні помислів (осуд); 2) зривання гніву на оточуючих (лайки); 3) неможливість себе контролювати (злопам'ятство – це гнів на віртуального кривдника).

Схильність до гніву можна приборкати за допомогою зусиль волі й розуму. Зло перемагається добром і любов'ю, розумінням і прощенням. Боротьба із пристрастю гніву здійснюється за допомогою розвитку чеснот *терпіння, лагідності, смиренності*. Треба розуміти, що скорботи й труднощі посилюються людині саме для тренування смиренності. 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) [6]. Людині, що підвладна нападам гніву, можна порадити: «Коли закипає серце, зімкни уста!» Отже, чесноти терпіння, лагідності, смиренності перемагають гнів, розвивають самоконтроль, створюють спокій і мир.

Пристрасті *суму, зневіри* – чесноти *віри, надії й сили духу*. Стан суму було дано Богом людині як сум про вчинені гріхи для того, щоб вести до виправлення через покаяння. 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 й зневіру як повне розслаблення душі, виснаження розуму [3]. *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, 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 пригнобиений настрій. Як правило, зневіра опановує людиною після значної втрати (родини, роботи, майна, грошей), у результаті невиправданих надій (провалу іспиту, зради близької людини) – коли в людини не вистачає сили духу й смиренності прийняти свою долю. Зневіра породжує лінощі, жорстокість, заздрість (я страждаю, а вони веселяться).

Якщо свідомо не боротися зі зневірою, а потурати їй, вона розслаблює не тільки душу, але й тіло (людина в депресії відчуває себе хворою і розбитою, нездатною до праці й творчості). Необхідно пам'ятати, що зневіра, як і будь-яка інша пристрасть, не може тривати нескінченно. У жодному разі (всупереч поширеній думці: «іди розважся») не можна шукати втіхи у розвагах, видовищах, обжерливості, вживанні міцних напоїв. Навпроти, всі ці пристрасті принесуть ще більше душевне спустошення. Парадокс полягає в 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 потреби 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.

Пристрасті *гордині, марнославства* – чеснота *смиренності*.

Верховна пристрасть – це *гордість*, яку називають матір'ю всіх пороків. Гординя – саме підступне захворювання душі. Гордість породжує *егоїзм*, коли людина власне «я» вважає центром всесвіту, ставить себе вище всякої іншої людини. Сутність егоїзму простежується в існуванні ракової клітини – вона існує тільки заради себе й за будь-яку ціну. 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). Ознаки гордості: 1) людина має завищену самооцінку й вважає себе зразком для інших; 2) відчуває презирство до інших людей.

Марнославство – це пристрасть, коли людина сама бачить в собі щось гарне і говорить про це (пошук порожньої слави). Ознаки марнославства: 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, заздрістю, лукавством, прагненням до отримання компліментів. Зовнішні похвали тільки підігривають марнославство. «Марнославство – це посудина розбита, з якої все витікає», тобто духовна праця не приносить користі для марнославної людини. Гордість і марнославство породжують самолюбство, славолюбство, самовпевненість, які переборюються тільки *смиренністю* (шляхом пізнання своїх пристрастей та недоліків).

Смиренність знищує егоїзм, самолюбство й відкриває нам таємницю про те, що

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 неправий, тому зараз заслуговую покарання). Смиренна людина здатна не поширювати зло (вона зберігає спокій, мир і не дратується). Смиренність і лагідність навчають любові. Тільки любов'ю й добрими справами можна чомусь навчити ближніх, а не докорами й злістю. Смиренність розвивається завдяки самоусвідомленню, запобіганню похвал, скромності в одязі, у розмовах, вдячністю Богові й людям.

Як же людина має жити? Першим кроком гармонізації власного характеру у світлі християнської антропології є усвідомлення людиною ознак дисгармоній свого характеру й розвиток мотивації роботи над собою. По-друге – це уникати пристрастей чревоугодництва, блуду, ледарства, гніву, сріблολюбства, суму, зневіри, гордості, марнославства. По-третьє – прагнути до самовиховання чеснот помірності, терпіння, лагідності, смиренності. Обов'язково довіряти Богові, відвідувати богослужіння (адже наша душа – християнка і відчуває благодать і гармонію).

ВИСНОВКИ. Дисгармонійний характер – це комплекс суперечливих, дисгармонійних рис. Він є причиною деструктивної поведінки людини, що викликає стан психологічного дискомфорту особистості й порушує її взаємини. Критеріями дисгармонійного характеру виступають: непослідовність і суперечливості поведінки, сполучення несумісних якостей і невірноваженість характеру. Психологічним механізмом розвитку дисгармоній характеру є порушення духовно-моральної саморегуляції особистості. 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 слабавіллі, неорганізованості, відсутності самоконтролю, невмінні протистояти спокусам. Отже, основою розвитку дисгармоній характеру є "характерологічна дефектність" – комплекс деструктивних рис, які виступають своєрідним "психологічним механізмом" дисгармонійного розвитку особистості. Альтернативою дисгармоній характеру виступають гармонійні риси: поступливість, м'якість, спокій, терплячість, доброта, мирний стан душі.

Гармонізація характеру є процесом узгодження його підструктур, наповнення їх духовно-моральним змістом, розвиток позитивних якостей з метою контролю над негативними особистісними проявами. Основним завданням гармонізації характеру є розвитку *духовно-моральної 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 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. *Антоний* Митрополит Суражский. Человек перед Богом. – М.: Паломник, 2000. – 382 с.
3. *Архимандрит* Лазарь. Душе, отягощенной духом уныния. – М.: Изд-во Братства Филарета Московского, 2000. – 118 с.
4. *Архимандрит* Платон (Игумнов). Православное нравственное богословие. – М.: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1994.– 187 с.
5. Гармония в античном мифе – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://px-pict.com/10/1/1.html>
6. *Давыденко В.* Основные начала религиозно-морального воспитания / В. Давыденко // Изд. 2. – Харьков, 1905. – 194 с.
7. *Павлик Н. В.* Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. – 100 с.
8. 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.