

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ДУХОВНИХ ЯКОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ
У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

Методичні рекомендації

Київ, 2016

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 № від 2016 р.)*

Рецензенти:

- М. В. Бастун**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу 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.

Волошко Н.І., Павлик Н. В.

П 12 **Психологічні особливості розвитку духовних якостей характеру особистості у навчально-виховному процесі** : метод. рек. / Н.І. Волошко, Н. В. Павлик. – К.: **Логос, 2016. – 142 с. – Бібліогр.: с. 47-48.**

Методичні рекомендації «Психологічні умови розвитку духовних якостей характеру особистості в навчально-виховному процесі» присвячені психологічних умов оптимізації характерологічного розвитку особистості й презентації психологічного тренінгу «Розвиток духовних характерологічних рис у педагогів та учнівської молоді».

Інноваційний тренінг спрямований на гармонізацію характеру і розвиток духовних якостей сучасних педагогів і старшокласників шляхом формування моральних ставлень, позитивного мислення, здобуття навичок моральної поведінки. 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 та студентами ВНЗ психолого-педагогічного профілю.

УДК 159.9.07: 159.3: 378
Волошко Н.І., Павлик Н.В., 2016.

ЗМІСТ

Вступ	
1. Теоретичні основи дослідження духовності та духовних якостей характеру особистості	
2. Духовні якості характеру педагога.	
3. Психодіагностичні методи дослідження духовних якостей особистості.	
4. Розвиток духовних якостей характеру педагога та учнів. Модель розвитку духовних якостей характеру педагогів та їх учнів.	
5. Психологічна програма розвитку духовних якостей характеру особистості.	
5.1. Характер особистості. Критерії гармонійного характеру. Психодіагностика якостей характеру.	
5.2. Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини.	
5.3. Моральні ставлення людини – основа гармонійного характеру.	
5.4. Психологічні закономірності механізмів духовного розвитку особистості.	
5.5. Розвиток духовно-моральних якостей.	
5.6. Розвиток інтелектуально-креативних якостей.	
5.7. Розвиток морально-комунікативних якостей	
5.8. Розвиток емоційно-позитивних якостей	
5.9. Розвиток духовно-вольових якостей і стресостійкості	

Вступ

Глобальні проблеми сучасності та кризи соціально-економічного розвитку країни породжують у підростаючого покоління такі негативні стани, як тривожність, жорстокість, байдужість і, як наслідок, поширення наркоманії, алкоголізму та інших кримінальних проявів у суспільстві. Підлітки втрачають духовно-моральні ідеали, що кардинально змінює їхні ціннісні орієнтації. Таке становище значно загострює проблему виховання духовно здорової особистості, що сьогодні є справою не лише школи, а й усієї держави.

Одним із найважливіших чинників подолання цих негативних явищ є забезпечення умов для особистісного зростання педагогів та їх учнів, розвиток духовних якостей характеру, що спрямовані на гармонізацію внутрішнього стану зі світом, усвідомлення свого «Я», формування активної життєвої позиції. Модернізація національної системи освіти має стати основою розкриття духовного потенціалу молоді. Визначення провідних пріоритетів розвитку духовних якостей характеру педагогів їх учнів у навчально-виховному процесі потребує об'єднаних зусиль як представників системи освіти, так і родини.

Водночас, незважаючи на наявність різнопланових досліджень окремих аспектів духовного розвитку учнів, сьогодні практично відсутні науково-психологічні розробки щодо розвитку духовних якостей характеру педагогів та їх учнів. Аналіз теорії та практики з цієї проблеми дозволив виявити суперечності між: прогресивними тенденціями, пов'язаними з вихованням духовно здорової особистості, та недостатнім рівнем розробленості цієї проблеми у ЗОНЗ; потребою суспільства у підвищенні рівня розвитку духовних якостей характеру учасників НВП та відсутністю психолого-педагогічних умов забезпечення цього процесу; прагненням молоді до духовного самовдосконалення та обмеженістю умов щодо задоволення цього прагнення у шкільному і родинному вихованні. Отже, стан здоров'я сучасної молоді свідчить, що існує реальна потреба в розвитку духовних якостей характеру різних груп, зокрема, учнів, студентів, педагогів, практичних психологів ЗОНЗ, ПТНЗ, що сприятиме конгруентному і гармонійному індивідуальному розвитку особистості.

Теоретичні основи дослідження духовності та духовних якостей характеру особистості

Проблема духовності містка і вічна. На рівні словникового визначення «*духовність*» – це властивість душі, що складається із сукупності духовних, моральних та інтелектуальних інтересів. А «*душа*» – це внутрішній, психічний світ людини, її свідомість [56].

У *християнстві* «*душа*» – це нематеріальний аспект (або сутність) людини, який наділяє її індивідуальністю і власне людськими якостями, часто розглядається як синонім самосвідомості. У богослов'ї душа визначається більш вузько, як та частина індивіда, яка «причетна до божественної природи» [12, с. 212]. З позиції християнства «*дух*» трактується як частина Трійці (Святий Дух, Бог – Отець і Бог – Син). Учення про Святого Духа «стає однією з іпостасей Трійці. Місцеперебуванням Духу є Церква й душі праведників».

Натомість у філософській думці від епохи Відродження й до сьогодні з'являються, зникають і знов виникають вже у новому контексті різні теорії, які прямо чи опосередковано розглядають проблему духовності. Філософський підхід до категорії Духу завжди був у центрі уваги мислителів та педагогів. Так, *Марк Аврелій* розглядав людину як єдність Духу, душі та тіла. Згідно з Августиним основою духовного життя є вільна воля [184].

Філософи Давньої Греції по-різному розглядали уявлення про душу. Так Лукрецій, Епікур, Демокрит вважали, що душа, як і тіло, складаються з атомів. Значний вплив на філо-

софські ідеї духовного становлення людини мало вчення Платона, який вважав душу нематеріальною, безтілесною субстанцією, безсмертною сутністю, що присутня в тілі. Продовжуючи ідеї Сократа та Піфагора, Платон вибудовує та об'єднує 3 фундаментальні концепції – Краси, Добра та Істини. Саме Платону вся подальша філософія завдячує введенням категорії ідеалу. Це поняття стало об'єднуючим для релігійного та світського розуміння духовності. Прагнення до ідеалу, як до досконалого у мистецтві, релігії та науці, є спільною основою для поєднання різних світоглядних позицій та об'єднання духовного потенціалу людства. *Аристотель* стверджував, що душа є початком живих істот, тому пізнання душі сприяє пізнанню істини, особливо пізнанню природи [2].

Відзначимо, що у філософії спочатку існувало дві концепції: релігійно-ідеалістична і матеріалістична. Тому можемо віднести Аристотеля і Платона до першої концепції, а до другої, матеріалістичної – представників французької течії: Декарта, Ламетрі, Гельвеція, Дідро та ін. Декарт розробив метод пізнання, знайшов «ідею Бога» [75]. Учений першим назвав людину «субстанцією, яка мислить», і сформулював принцип «якщо я маю думку, отже існую». Далі цю ідею розвинув Ламетрі.

При дослідженні понять «дух», «душа», «духовність», необхідно виділити поняття «серце», адже воно є «органом первинної духовної сутності» [75]. «Філософія серця» посіла важливе місце у творчості *Г. С. Сковороди* і П. Д. Юркевича. Видатний український педагог, філософ Г. С. Сковорода особливу увагу приділяв проблемі людського щастя, формуванню всебічно розвиненої особистості та її моральних якостей: «Головне в людині не її теоретико-пізнавальні здібності, емоційно-вольова сутність людського духу, а – «серце людини». У свою чергу, *П. Д. Юркевич* назвав серце «прихованим центром особистості». Отже, «виховання серця» – це проблема світового значення, що суттєво впливає на формування духовності кожної особистості.

Кінець XVIII – початок XIX століття привнесли значні зміни у німецьку духовну культуру. Так, *І. Кант* пропонував ідею внутрішньої свободи людини, розкрив сутність гуманістичної концепції: «Роби так, щоб ти завжди ставився до людства як до мети, і ніколи не ставився до нього тільки як до засобу» [26, с. 270]. Розгляд духу як системного поняття знайшов відображення в працях Георга Вільгельма Фридриха *Гегеля* (1770-1831). Одним з найбільш ґрунтовних філософських досліджень духовної проблеми є його чотирнадцяти-томна праця «Феноменологія духу», яка мала значний вплив на формування світової філософії. В уявленні Гегеля людська свідомість являє собою ступінь рефлексії духу. Суть людини є сам вільний дух, що набуває існування в самосвідомості. Дух існує для себе, протиставляючи собі матеріальне, і ці різні сторони знову приводить до єдності. Найважливішим моментом у духовному становленні людини мислитель вважав здатність усвідомлювати власне «Я» та свій духовний потенціал [14].

Серед відомих філософів-ідеалістів великий внесок у проблему духовного розвитку здійснив В. С. Соловйов, який у своїх поглядах поєднав не тільки християнство, але й прогресивні ідеї буддизму, неоплатонізму, філософії Гегеля. Волю, розум, почуття В. С. Соловйов розглядав як сили єдиного духу в людині. Розкриття ж духовного потенціалу філософ пов'язував з вивільненням духовної свідомості [67]. Розвиток духовного потенціалу розглядався ним як перспектива еволюції людини. М. О. Бердяєв духовний розвиток протиставляв егоїзму, а ідеї духовного спасіння пов'язував з ідеями соборності особистості та громади. Соборність людини, за поглядами М. О. Бердяєва, проявляється в її душевно-духовній любові [7]. Ідеї духовного вдосконалення людини розроблялися філософом, вче-

ним і богословом П. О. Флоренським [80], який намагався синтезувати віру та розум людини. На думку філософа, людина є носієм духовної гармонії, яка може бути в потенціальному стані не проявленою. Софію (премудрість Божу) він розглядав не тільки в церковно-релігійному смислі, але й як «ідеальну особистість людини», образ Божий у ній.

Вагомий внесок у філософсько-психологічне розуміння процесу духовного розвитку здійснив М. Я. Грот [16]. Основою всіх процесів у Всесвіті вчений вважав енергію, яка має різні форми. Людина, на думку М. Я. Грота, містить у собі дві енергії: одна нижча, тваринна, нерозумна, вузько індивідуальна і тому егоїстична; друга – вища, безпосередньо людська, розумна, загальна та ворожа егоїзму й чистому індивідуалізму. З вищою енергією вчений пов'язує можливість моральної діяльності. Головним устроєм морального життя він називав світову волю до духовного життя, світовий інстинкт самозбереження життя духовного і психічного (душевного). М. Я. Грот вважав, що саме особистість є посередником між біологічним і духовним: «...особистість людини не є тільки її тваринно-психічна індивідуальність, а поєднання цієї останньої зі світовим духовним началом, з божественною творчою силою, яка створила світ і в цій останній знаходяться корені всього нашого морального життя». М. Я. Грот вибудовує і перспективи соціального розвитку. На рівні загальнолюдському «свідомим ідеалом моральної поведінки має бути «досягнення світом моральних істот – людей – найбільш повного, всебічного та високого духовного розвитку і творчості, а свідомим критерієм моральної діяльності будуть чистота, безкорисність і самовідданість роботи людини з метою безкінечного духовного вдосконалення світу».

Ідея цілісності особистості та всіх її процесів неодноразово висловлювалася філософом, хірургом, архієпископом Лукою (В. Ф. Войно-Ясенецьким): «...життя Духа нероздільно та найтіснішим чином пов'язане зі всією нервово-психічною діяльністю. У ньому (в душі) відбиваються усі наші думки, почуття, вольові акти – усе, що відбувається в нашій феноменальній свідомості» [9]. Відомий філософ, психолог, педагог В. В. Зеньковський [22] розглядав духовність з позиції християнської антропології та зазначав, що сучасна психологія все більш схиляється до виділення в людині трьох складових її цілісної природи – Духа, душі та тіла. Основні кризи особистісного розвитку В. В. Зеньковський вбачав у протиріччях між природними та духовними потребами людини.

- Цінним внеском є досвід вальдорфської школи Р. Штайнера, яка дала початок цілому напрямку гуманістичної педагогіки, уявлення про людину «як про єдність її тілесно-духовного буття» [3]. Р. Штайнером розкрита теорія пізнання тілесно-духовної дійсності за допомогою розширення можливостей людської свідомості. Учений розглядає сутність людини відповідно до трьох категорій (тіло, душа і дух). Він вважав, що «справжнє Я» полягає у вищому духовному світі, де людина знаходить себе як духовну істоту.

Як зазначає **І. А. Ільїн**, «людині, крім зовнішнього (чуттєвого) досвіду, дано ще внутрішній досвід, що відкриває доступ до любові, сумління і почуття обов'язку та може вказати людині, що є справжнє, головне і цінніше в її житті» [24, с. 45]. Ми поділяємо думку науковця щодо потреби духовного оновлення, бо сучасний світ переживає глибоку кризу – духовну, релігійну і національну. В останні роки привертають увагу різнобічні підходи до визначення феномену духовності в другій половині ХХ – початку ХХІ сторіччя В. Ф. Барановського, К. О. Журби, В. П. Зинченко, С. Б. Кримського, С. А. Мукомел та ін.

З погляду **В. Ф. Барановського**, у формуванні духовності особистості важливу роль відіграє знаходження сенсу життя, «ієрархія сенсоутворюючих цінностей»; усвідомлення змісту життєвих проблем «життєтворчості» [3]. Він вважає, що було б невірно ототожнювати

ти духовність тільки з релігійним розумінням даного феномену, оскільки тоді ми б відлучили від духовного розвитку значну частину людського роду. **В. І. Мурашов** поєднав духовність з гармонійною єдністю теоретичного і практичного духу: «Це єднання людини з самим собою, іншою людиною, природою, суспільством і вищими силами». **С. Б. Кримський** єднає духовність з моральним законом особистості. Базисним характером духовності учений вважав християнську триєдність «Віра – Надія – Любов». Науковець наголосив, що духовність – це нескінченний шлях до формування свого внутрішнього світу. **П. В. Сімонов** розглядав духовність як мотиваційно-потребову сферу, як індивідуально-виражену в системі мотивів особистості потребу пізнання навколишнього світу. Він зазначає, що духовність – це ідеальна потреба пізнання і соціальна потреба «для інших».

Теоретичний аналіз науково-філософських підходів дозволив констатувати, що різні тлумачення сутності поняття «**духовність**» об'єднуються науковцями в єдину думку про пізнання людиною самої себе, її взаємозв'язок з природою, дотримання законів Всесвіту, подолання своєї недосконалості. Певні зміни у світогляді, мотиваційно-емоційній сфері особистості органічно пов'язані з життєвими цілями. **Духовний розвиток особистості** – це формування її власного духовного досвіду на основі засвоєння духовних цінностей і удосконалення внутрішнього світу, актуалізація творчого потенціалу.

Гуманістичний підхід до проблем духовності розкрили у своїх працях А. Г. Маслоу, В. Франкл, С. Л. Франк, К. Ясперс та інших [39; 77; 78; 84]. Вчені простежили розкриття позитивного творчого потенціалу, здатність кожної особистості до самовдосконалення, вміння робити свідомий вибір. Цікавим є визначення поняття духовності культурологами. Б. І. Кононенко доводить, що **духовність** – це специфічно людська якість, яка характеризує мотивацію та сенс поведінки особистості, внутрішню чистоту, скромність, слухняність. Духовне виховання у соціальному сенсі розглядається як продукт та фундаментальна основа культури і прояву «людського в людині». Духовність характеризується такими якостями, як: безкорисливість, доброзичливість. До духовного відносяться вищі цінності людського існування – свобода, любов, творчість, віра.

У психологічному аспекті Ж. М. Юзвак і М. Й. Боришевський розглядають поняття «духовність» на основі системного підходу. За Ж. М. Юзвак, **духовність** – це творча здатність людини до самореалізації, формування потреби в цілеспрямованому пізнанні та утвердженні її життєдіяльності, істини, загальнолюдських етичних та естетичних цінностей, усвідомлення єдності себе і Всесвіту [19]. М. Й. Боришевський підкреслив провідну ознаку духовності – «довершеність особистості»: **духовність** – це багатовимірна система, складовою якої є утворення у структурі свідомості та самосвідомості особистості, в яких віддзеркалюються її найактуальніші моральні потреби, інтереси, погляди, ставлення до навколишньої дійсності, до інших людей, до себе, що стали суб'єктивно значущими регуляторами активності [8].

У свою чергу, соціально-моральний напрям духовності особистості розглядають Л. С. Виготський, А. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн [13; 34; 63]. Науковці стверджують, що саме моральність є суттєвим моментом духовного розвитку особистості, а формування «духовного обличчя людини» залежить від «внутрішньої роботи», «усвідомлення власних вчинків та вчинків інших людей» [63, с. 137–138]. Отже необхідно постійно стимулювати та направляти процес виховання, який зумовлює новий тип поведінки людини.

Сучасна наука розглядає категорію «**духовність**» як характеристику особистості, яка містить її духовні потреби та інтереси. У духовності поєднуються інтелектуальні та емоцій-

ні потенціали особистості, ціннісні орієнтації, моральні настанови, творча діяльність. Духовність розуміється вченими як внутрішня сфера самовизначення людини, її морально-естетичний стан [18; 69]. У психолого-педагогічному аспекті **духовність** визначається як інтегрована властивість особистості, яка виявляється у потребі жити, творити відповідно до ідеалів - істини, добра, краси; як показник людських взаємовідносин, морально естетичної та громадянської позиції, здатності до співчуття, співпереживання. За Г. П. Шевченко, духовність є категорією, без якої людське життя існувати не можливе [8]. Духовність – це внутрішня енергетична сила особистості, стрижень життя, ієрархія загальнолюдських, національних цінностей, творчість за законами краси і краса вчинку. Духовність ґрунтується на триєдності Істини, Добра та Краси. Більш того, краса кожної людини – в її духовності, в порядності, сумлінні, у здатності бути чесною з собою. Становлення духовної сутності людини в історичному контексті має свої закономірності: «по-перше, воно йшло шляхом розвитку естетичного сприйняття, потім – у процесі розвитку релігійності, далі – у філософських роздумах і пошуках сенсу людського буття, пізніше – шляхом наукового пізнання світу. Але у контексті формування духу на ґрунті вищих духовних цінностей спостерігався шлях пошуку Істини до Добра і Краси як найвищого прояву людського духу». А. А. Некрасов під духовністю розуміє найглибшу людяність: «духовність – це життя, наповнене любов'ю людини». Науковець наголосив, що любов може наповнити духовністю будь-яку сферу діяльності [19]. Ґрунтовним у вирішенні проблеми розвитку духовності є особистісно орієнтований підхід (І. Д. Бех, В.В. Рибалка, С.О. Сисоєва та ін). На думку вчених, метою справжньої освіти має стати моральне самоусвідомлення, виховання та розвиток духовних якостей творчої індивідуальності. Отже, головною передумовою розвитку духу людини є свобода, творчість, пошук Істини в процесі життя.

Пріоритету моральності віддають перевагу науковці І. А. Олександров, Л. А. Попов, М. Рокіч, які наголошують, що в центрі духовності знаходяться вищі моральні цінності; що розвиток духовності дозволяє людині усвідомити моральні цінності у нерозривному зв'язку з іншими людьми, зі світом, наблизитися до таємниць буття [19]. І. А. Олександров вважає, що людський дух реалізується на трьох провідних рівнях: естетичному, теоретичному (знання про оточуючий світ) та моральному. Між усіма цими рівнями існує нерозривний взаємозв'язок, але головним у ієрархії рівнів структури людського духу є моральний компонент. Тому безперервний духовний розвиток людини здійснюється завдяки моральному вдосконаленню, підвищенню рівня свідомості, добра й любові. Багато науковців розвиток духовних якостей характеру особистості пов'язують з укладом життя сім'ї, роду, народу, нації [21]. До чинників розвитку духовних якостей характеру вчені відносять інтелектуальну і моральну культуру, комунікативні здібності, національну свідомість, художньо-естетичну, морально-етичну, політичну, правову і екологічну культуру. Ми поділяємо думку про те, що головне – прищепити дитині доброту і чесність, здатність здійснювати шляхетні вчинки, вміння мислити й відстоювати свої переконання.

В. М. Оржеховська визначила такі ступені розвитку духовних якостей: - цінності людського серця, що спрямовані на зовнішній світ; - розуміння сенсу свого життя; - власна відповідь на вічні запитання: що є добро і зло, істина і краса; - розуміння внутрішнього світу людини [45]. Т. П. Шклярєва, вивчаючи проблему виховання духовних основ у дітей в сім'ї, тлумачить термін «духовні основи» як «знання про людину, про оточуючий світ, суспільство, явища природи та відповідні їм уміння, потреби і почуття, які базуються на загальній картині світу, переконаннях, соціально-політичних, моральних та естетичних ідеалах» [82,

с. 199]. Ми поділяємо думку, що духовне виховання передбачає розвиток духовності молоді людини треба навчити молодь усвідомлювати свої духовні потреби, позитивно ставитись до внутрішнього світу інших людей, пізнавати світ, себе, сенс життя; активно сприймати красу, любити природу, Батьківщину, вести здоровий спосіб життя.

У дослідженні О. П. Омельченка розвиток духовних якостей людини розглядається як аспект соціалізації особистості, поступове й мотивоване включення її в суспільне життя [44]. Науковець виділив такі чинники розвитку духовних якостей: а) розвиток духовного потенціалу особистості (інтелекту, пам'яті, мислення, уяви, сприйняття і т.д.) і формування ціннісних орієнтацій, що визначають її життєву позицію; б) формування й розвиток духовних потреб як основи цілісного внутрішнього психічного життя людини, що проявляється в його діях; духовні потреби стимулюють внутрішнє життя особистості, її емоційний світ, свідомість, виступають як бажання залучитися до активної духовної діяльності; в) формування системи духовних цінностей. Не менш цікавими є оригінальні ідеї С. А. Мукомел, яка визначила такі показники розвитку духовних якостей: людяність, освіченість, моральність, свідомість та активність (діяльність), в яких ціннісним мірилом є духовні цінності і ціннісні орієнтації, а критеріями духовної дистанції є світосприймання, ставлення до світу, сенсу життя [42]. Засвоюючи духовні цінності, особа перетворює їх у зміст власних поглядів, у свій духовний арсенал, виробляє власну систему цінностей, ідеалів, поглядів, принципів, норм, переконань. Відзначимо, що основою розвитку духовних якостей людини є світогляд, адже саме він здійснює оцінку духовного досвіду особистості [19; 67]. Релігія та мистецтво формують ціннісно-теоретичну сферу людського знання, філософія, природознавство – його пізнавально-практичну сферу, що відповідають за емоційне та розумове починання. Отже, духовні якості особистості зумовлюють гармонію, красу світу, моральні імперативи, єдність думок і почуттів.

Духовні якості характеру мають велике значення для гармонійного розвитку учнів. Основну умову розвитку духовної культури учнів складає доброзичлива поведінка у будь-якій ситуації. За твердженням Г. Л. Апанасенка, духовні якості пов'язані з особливою діяльністю свідомості, спрямованої на розуміння сенсу життя і свого місця в ньому, що завжди має позитивний потенціал, в основі якого полягає любов до всього суцього.

Вагомою є точка зору В. І. Бабич, В. П. Горащука, Ю. В. Драгнева, С. В. Кириленко, які визначають духовні якості як спроможність особистості регулювати своє життя й свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів [17]. Саме духовні якості є визначальними у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства. Чинниками розвитку духовних якостей є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеали; ставлення до людей як до найбільшої цінності, глибоке розуміння оточуючих, прояв до них співчуття, співпереживання. Духовні якості визначають здатність особистості до любові й конструктивних дій.

За визначенням В. П. Горащука, духовні якості розкривають систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом [17]. Вони характеризуються наявністю свідомості й свободи, що дає можливість переробити примітивні інстинкти, егоїзм; й виражаються у визнанні загальнолюдських цінностей, у повазі до поглядів і результатів праці інших людей. Це норми спілкування й стосунків з оточенням.

Н. Н. Мохнач вважає, що духовні якості визначають «спрямованість людини на ціннісні орієнтації, що зумовлюють вчинки, поведінку, спосіб життя і характер її діяльності в соціальному та природному середовищі» [41, с. 213].

Визначаючи духовні якості особи О.В. і О.Н. Требунських зазначають, що необхідно

знайти баланс між розумом та почуттями, а це приходить лише через визнання й прийняття в собі двох аспектів: чуттєвого і розумового – та усунення протиріч між ними: «Треба знаходитись у стані, в якому розум не суперечить серцю, а народжує почуття, знання, що ведуть до Віри, Любові, Мудрості» [72, с. 7].

У свою чергу В. О. Ліщук відзначає, що розвиток духовних якостей особи залежить від максимального розкриття духовного та морального потенціалу, свідомої спрямованості людини до реалізації найвищих властивостей особистості, долучення до духовних цінностей [36]. На думку В. Е. Чудновського, прагнення знайти сенс життя – це головна мотиваційна сила в людині. У кожного є своє власне покликання в житті, завдання кожної людини унікальні, як і специфічні можливості їх виконання. За Б. С. Братусем, духовне виховання – це поетапне просування особистості по «ієрархії особистісних сенсів».

Дж. Мерфі розвиток духовних якостей пов'язує з вольовими якостями: «Ви – господар своєї душі, вольова людина, яка здатна зробити самостійний вибір. Починайте стверджувати спокій, гармонію, самовладання та рівновагу. Випромінюйте на кожну людину любов і доброзичливість. Бажайте всім здоров'я, щастя й всіляких благ. Потрібно більше позитивних флюїдів» [40, с. 119].

Отже, на розвиток духовних якостей особи впливають свідомість людини, її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду.

Аналіз філософських і наукових психолого-педагогічних джерел дав змогу стверджувати, що духовні якості залежать від духовного світу особистості, особливостей сприйняття особистістю релігії, моралі, освіти, науки, мистецтва як носіїв духовної культури людства. Визначимо наступну систему найбільш типових духовних якостей особистості: совісність, альтруїзм, відповідальність, чесність, принциповість, креативність, толерантність, терплячість, доброзичливість, емпатія. Розглянемо далі духовні якості характеру, які є професійно необхідними для якісної психолого-педагогічної діяльності.

2. Духовні якості характеру педагога.

Важливою задачею системи освіти є виховання гармонійної і всесторонньо розвинутої особистості, підготовленої до активної соціальної і професійної діяльності в сучасному суспільстві, здатної сприймати і примножувати його цінності. Ця задача є складною та відповідальною, а її виконання залежить від професійного рівня та особистісних духовних якостей педагога. Вирішення проблем підготовки педагога до виконання його професійних функцій неможливо відокремити від історії розвитку педагогічної думки, від теоретичної і практичної педагогічної спадщини: праць Платона, Аристотеля, Я. Коменського, Й. Песталоцці, Д. Локка, Ж. Ж. Руссо, К. Д. Ушинського, А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського, І. А. Зязюна, С. О. Сисоєвої та ін. Особистість вчителя, його духовні та професійні якості з давніх часів хвилювали філософів і педагогів. Однією з найактуальніших у психології сучасної освіти є проблема удосконалення підготовки педагогів, підвищення рівня їх професійності, духовної культури, розвитку духовних якостей. Вагомим значенням в історії педагогічної науки набула афінська система виховання як центр духовної культури того часу. В давньогрецькій літературі багато уваги приділялось особистості вчителя орієнтованого на виховання гармонійної особистості, який наділявся такими якостями, як інтелект, мужність, хоробрість, правдивість, естетичними засадами та ін.

В античній філософії, особа, розвинута відповідно своїй природі, довго слугувала ідеалом педагога, але на зміну їй прийшов ідеал християнський, де визначення ідеальної людини здійснювалося крізь християнську мораль. Абсолютним ідеалом став образ Ісуса Христа, який втілював такі чесноти, як любов до ближнього, доброту, чесність, мудрість, самопожертву. Цей ідеал був універсальним орієнтиром підготовки вчителів аж до початку 20 століття, коли у вітчизняній літературі намітилась тенденція створення національного ідеалу вчителя, хоча ряд мислителів попередніх епох зробив вагомий внесок у розвиток освіти, розглядаючи її у широкому соціокультурному контексті [25]. Серед видатних педагогів минулого одне з чільних місць належить англійському філософу і педагогу Дж. Локку. Він сформулював принципово важливе положення: навчання виступає засобом розвитку основоположних громадянських, моральних якостей особистості, тому вся праця і все мистецтво педагога повинні бути спрямовані на те, щоб озброїти вихованця доброчесністю і закріпити її [25]. Французький просвітник Ж. Ж. Руссо наділяв особистість вчителя такими якостями, як доброчесність, щирість, доброта і висловлював бажання, щоб наставник і вихованець перебували в товариських відносинах, що ґрунтувалися б на взаємній довірі. Швейцарський педагог Й. Песталоцці вважав, що хороший вчитель повинен не тільки навчати, а й планомірно здійснювати виховну роботу з дітьми, перебуваючи в тісному контакті з учнями, привчати їх до чистоти, порядку та організованості. Й. Песталоцці цінував у вчителі такі якості, як любов до дітей, життєрадісність, винахідливість, скромність, безпосередність, моральну чистоту [25].

Вагомий внесок у розвиток психолого-педагогічної думки зробив Я. А. Коменський, який зазначав, що вчитель повинен мати глибокі і ґрунтовні знання, бути взірцем доброчесності, любити свою справу. На його думку, саме від педагога, його освіти, знань та вмінь залежать усі успіхи у навчанні та вихованні учнів [20]. Важливими в педагогічній науці є положення Ш. Амонашвілі, котрий вважав, що бути справжнім педагогом означає постійно шукати шляхів повного, вдалого, глибинного, точного, а іноді витонченого вирішення проблем навчання і виховання, організації життя дітей, проблем роботи з батьками, громадськістю [25]. На думку вітчизняного педагога М. О. Корфа, педагог має відчувати прагнення і сподівання людей, розуміти їх повсякденні інтереси, володіти народною культурою. В учнів вчителю слід виховувати любов до рідного краю, до батьківської домівки, повагу до людини-трудівника. Важливою рисою характеру педагога М. О. Корф називає відповідальність за доручену справу, любов до своєї професії, до учнів [20].

Вагоме місце в українській педагогічній науці займала роль вчителя в житті суспільства. Цим проблемам присвячені праці таких видатних українських педагогів, як А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський. Реалії життя підвели А. С. Макаренка до висновку, що до педагогічної справи слід підходити як до виробництва, а вихователя розглядати як «робітника», перед яким поставлено конкретне завдання. Майстерність вихователя, на його думку, не є якимось особливим мистецтвом, що потребує таланту, і при бажанні нею можна оволодіти. Разом з тим, він вважав уміння виховувати таким мистецтвом, як добра гра на скрипці чи на роялі. В педагогічній системі А. С. Макаренка перед вчителем ставляться завдання: любити свою професію; бути вимогливим, компетентним; глибоко знати інтереси, потреби та особливості вихованців; мати авторитет. Він був переконаний, що педагог повинен досконало володіти мімікою, уміти організовувати, жартувати, мати поставлений голос, що сприяє найбільш точному виразу думок та почуттів [49].

Актуальними залишаються педагогічні погляди видатного українського педагога

В. О. Сухомлинського. Особистість педагога він розглядає як основу для навчання та виховання, а його професійну і педагогічну майстерність пов'язує із рівнем психологічної культури, психолого-педагогічних знань, розмаїттям засобів естетико-психологічного впливу на учнів. В. О. Сухомлинський вважав, що вчитель для вихованців може бути одночасно і другом, і наставником. Самодостатній вчитель характеризується такими позитивними рисами, як освіченість, педагогічний такт, доброзичливість, відчуття краси, любов до дітей, гуманізм, володіння ораторським мистецтвом і т.п. [70].

Видатний педагог К. Д. Ушинський вважав головним завданням педагога виховання в учнів високих почуттів любові та відданості народу. Він підкреслював необхідність створення доброзичливої атмосфери в школі: «У школі повинна царювати серйозність, що допускає жарт, але не перетворює всієї справи на жарт, ласкавість без удаваності, справедливість без прискіпливості, доброта без слабкості, порядок без педантизму і, головне, постійна розумова діяльність» [73, с. 283].

Сучасна педагог Л. П. Хорунжа в своєму дослідженні вперше чітко визначила головні складові професійної моралі справжнього педагога: повага до вихованців, педагогічний оптимізм, чітке розуміння душевного стану учня, прагнення підняти авторитет кожного учня, інтерес до справ кожного учня, щирі почуття, здатність до активного спілкування з учнями, їх батьками, колегами. Не зважаючи на те, що їй вдалося структурувати поняття професійної моралі педагога, Л. П. Хорунжа не пропонує конкретного набору якостей, якими повинен володіти педагог. Конкретні вимоги до якостей характеру педагога пропонує Л.В. Старовойт. Вона визначає набір моральних якостей: повага та любов до дітей, тактовність, делікатність, чуйність, доброта, терпимість, чесність, щирість, почуття гумору, відповідальність, благородство, вихованість, справедливість.

Грунтовні доробки щодо суті педагогічної діяльності належать І. А. Зязюну, який вважає, що пізнавальний досвід педагог має передати учню в процесі навчання, а моральний – організуючи взаємовідносини у процесі діяльності. Здійснюючи виховну функцію, педагог повинен вміти прищепити загальнолюдські цінності у свідомість і поведінку учнів через власне ставлення до того чи іншого питання [23]. Важливими в українській педагогічній науці є положення, сформульовані С. О. Сисоєвою, яка акцентує увагу на педагогічній творчості вчителя в процесі морального виховання, де об'єктом виступає особистість дитини, а результатом - формування цієї особистості. Педагогічна творчість потребує від учителя вміння оперативно приймати рішення і керувати своїм творчим самопочуттям [65].

Отже, особистість педагога складається з взаємопов'язаних компонентів: професійного, особистісного, духовного. Аналіз історичної та сучасної літератури дає можливість сформулювати модель особистості педагога як людини висококультурної, освіченої, доброї, вольової, обдарованої і т.п. Всебічний розвиток особистості педагога передбачає формування совісті, свободи, поваги, любові, а також прагнення до добра, краси, істини, адже саме він має прищеплювати ці чесноти учням, й актуалізувати їх у власній поведінці.

Педагогічна діяльність має загальнолюдський, духовний характер, тому педагогічні вміння і навички, мотиви педагогічної діяльності, педагогічні здібності, а також особистість вчителя формуються не тільки в професійній, але й у загально-педагогічній діяльності. Н. В. Кузьміна зазначає, що формуванню духовних якостей характеру педагога може сприяти сім'я, в якій є чіткий розподіл обов'язків, піклування одне про одного і т.п. Вона виділяла 3 основних етапи розвитку духовних якостей педагога: навчання у загальноосвітній школі, навчання в педагогічному вищому закладі, самостійна робота в школі [32, с. 38]. Н.

В. Кузьміна сформулювала гіпотезу, що структура педагогічної діяльності відповідає психологічній структурі діяльності і сприяє розвитку духовних якостей характеру вчителя [32, с. 12]. Вона з'ясувала, що педагогічна діяльність може бути успішною за умови, якщо структура духовних якостей характеру вчителя пов'язана із структурою його діяльності. Н.В. Кузьміна виділяє головні компоненти педагогічної діяльності: 1. Конструктивна діяльність вчителя – це діяльність, пов'язана з відбором, композицією, проектуванням навчально-виховного матеріалу, створення планів. Вона включає в себе проектування змісту майбутньої діяльності, системи і послідовності власних дій, системи та послідовності дій учнів. 2. Організаційна діяльність є реалізацією на практиці проектів вчителя і включає в себе: організацію власного викладу навчального матеріалу, власної поведінки і поведінки дітей. 3. Комунікативна діяльність, в якій Н.В. Кузьміна розглядає 3 сторони педагогічного спілкування: комунікативну, перцептивну, та інтерактивну.

О. І. Щербаков вказує на те, що духовні якості характеру є основою педагогічної діяльності вчителя [53]. Він розділяє функції професійної діяльності педагога на загальноотрудові (в які входять конструктивна, комунікативна, організаційна, дослідницька функції) та загальнопедагогічні (які складають інформаційна, мобілізаційна, розвиваюча та орієнтаційна функції). В. О. Сластьонін виділяє в психологічній структурі педагогічної діяльності 4 педагогічні дії: 1. Аналіз педагогічної ситуації, проектування результату і планування педагогічних дій. 2. Конструювання і організація навчально-виховного процесу. 3. Регулювання і корекція педагогічного процесу. 4. Підсумковий контроль, оцінка отриманих результатів і визначення нових педагогічних завдань [53, с. 39]. Ю. М. Куллоткін визначає педагогічну діяльність як діяльність по організації іншої діяльності – навчання учнів. Особливістю педагогічної діяльності він вважав рефлексивно-ціннісне керування діяльністю учнів, що ґрунтується на духовних якостях педагога. До структури педагогічної діяльності він додає педагогічне передбачення та педагогічне прогнозування [33, с. 21-30].

І. Ф. Харламов на основі психолого-педагогічних досліджень Л. І. Анцифревої, Н. В. Кузьміної, В. О. Сластьоніна, О. І. Щербакова вказує на присутність у навчально-виховному процесі наступних функцій педагогічної діяльності вчителя: діагностична, орієнтаційно-прогностична, конструктивно-проективна, організаційна, інформаційно-пояснювальна, комунікативно-стимулююча, аналітико-оцінююча та дослідницько-творча. Він наголошує, що психологічна структура педагогічної діяльності нероздільно пов'язана з духовною культурою вчителя, з системою ціннісних орієнтацій та відповідних практичних умінь і навичок [81, с. 541]. Л. Д. Столяренко та С. І. Самігін виділяють у структурі педагогічної діяльності: 1. Діяльність вчителя, який навчає безпосередньо. 2. Діяльність вчителя як методиста, який конструює прийоми і методи навчання. 3. Така ж методична діяльність, але спрямована на побудову навчальних засобів і предметів. 4. Діяльність програмування, складання учбових програм, що спрямована на зв'язок учбових предметів в одне ціле – систему формування, таким чином, системності знань в учнів [68, с. 458].

І. А. Зязюн визначає необхідність реалізації духовних якостей в психолого-педагогічній діяльності. При цьому професійну діяльність він розуміє як реалізацію певних суспільних функцій [48, с. 16]. Найвищим рівнем педагогічної діяльності І. А. Зязюн вважає педагогічну майстерність вчителя, яку він розглядає як комплекс якостей особистості педагога, які забезпечують самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі. Є. Г. Рогов виділяє наступні особливості продуктивної педагогічної діяльності: - по змісту: педагогічна діяльність спрямована на вдосконалення навчального плану, ме-

тодів навчання, методики перетворення рівня знань учнів в їх духовний практичний досвід, а також багатьох сторін особистості самого педагога; - по формі: це є комунікативна діяльність, яка включає в себе безпосереднє і опосередковане духовне спілкування; - по структурі: ця діяльність є ціннісно-орієнтаційною, вона спрямована на формування системи духовних цінностей педагога і перенесення її на учнів [62, с. 196]. В цьому проявляється важливість духовних якостей характеру особистості вчителя, бо він є не тільки носієм, але й передавачем духовної культури від покоління до покоління.

Дослідження Н. А. Побірченко, Г. В. Красильникової, О. П. Федик вказують на те, що особові якості характеру педагога зумовлені структурою професійної діяльності вчителя, в якій виділяється 4 групи функцій: мотиваційна, навчальна, виховна, розвиваюча; дослідницька та конструктивна; комунікативна і організаторська; самовдосконалення [50, с. 9-12.]. Реалізація даних професійно-педагогічних функцій призводить до формування 3 основних підструктур особистості педагога: - професійної спрямованості із відповідною системою духовних цінностей; - духовної психолого-педагогічної компетентності; - професійно важливих духовних якостей характеру особистості педагога.

С. О. Сисоева, досліджуючи творчу педагогічну діяльність вчителя, як умову розвитку його особових якостей, виділяє 5 складових: дидактичну, виховну, організаційно-управлінську, самовдосконалення (в яку вкладається рефлексія педагога, система його ціннісних орієнтацій, самопроекування), громадсько-педагогічну [182, с. 42].

Таким чином у структурі педагогічної діяльності вчителя вбачається певна система функцій, реалізація яких, з одного боку, базується на основі розвинених особистісних якостей педагога щодо спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту, психофізіологічних властивостей, з іншого боку – на сформованій системі професійних цінностей (які є основою духовного потенціалу), рефлексії, самоаналізу і творчої діяльності педагога. Звідси витікає, що зв'язок структури особистості та професійної діяльності вчителя забезпечує система професійних цінностей, які є основою духовних якостей педагога.

Отже, духовні якості характеру педагога є складовою його професійної культури. Проблема духовних якостей в структурі професійної культури вчителя розглядалася багатьма науковцями. Так, Є. Д. Клементьєв вважає, що духовні професійні якості вчителя – результат розвитку цілісної особистісної культури, критеріями сформованості якої є світогляд і методологічне мислення, в основі яких лежить «культурне» знання [27, с. 26]. Важливішою духовною якістю особистості є здатність знаходити задоволення від праці.

На думку Н. Б. Крилової, духовні професійні якості вчителя – це «система соціальних якостей особистості, які забезпечують рівень трудової, професійної діяльності та визначають її особистісний зміст, відношення до праці» [31, с. 44]. Авторка характеризує це поняття як відбиття зрілості та розвиненості всієї системи соціально значимих особистісних якостей вчителя, яка виступає результатом якісного розвитку знань, інтересів, переконань, здібностей соціальних почуттів і «продуктивно реалізується в індивідуальній діяльності [31, с. 81]. Вказана система соціальних якостей особистості складається з п'яти систем: 1. Система знань та інтересів. 2. Система переконань. 3. Система умінь і розвинених на їх основі здібностей. 4. Система індивідуальних норм поведінки. 5. Система соціальних почуттів. Н. Б. Крилова виділяє різні рівні сформованості професійної культури вчителя: початковий (інформаційний), та високий (коли спеціаліст набуває необхідної майстерності).

Цікавий погляд на духовні професійні якості педагога має В. М. Гриньова, визначаючи їх як продукт сформованості загальної культури вчителя і як результат його професійно-

педагогічної діяльності [18, с. 69]. Ми поділяємо цю думку, розуміючи духовні професійні якості вчителя як складову його загальної культури і як результат професійної діяльності, вбачаючи в їх основі систему духовних професійних цінностей.

Отже, духовні якості вчителя є складовою його духовного потенціалу, який визначає специфіку професійної діяльності. Характерними рисами педагогічної діяльності є: активізація пізнавальної та практичної діяльності учнів, цілеспрямована їх підготовка до сприймання нового, систематична робота з розвитку творчого мислення в процесі оволодіння навчальним матеріалом. Щоб бути справжнім фахівцем педагогічної справи, вчитель має любити дітей, цінувати особистість учня і його працю; мати глибокий інтерес до предмету та процесу його викладання, а також ґрунтовну підготовку з циклу фундаментальних дисциплін, предметів психолого-педагогічного циклу, теорії та методики викладання; володіти мистецтвом цілеспрямованого творчого спілкування з учнями, методами та прийомами виховання й регулювання їх поведінки; вміти аналізувати результати власної роботи та своєчасно вносити відповідні корективи; здійснювати рефлексію та самопізнання; вивчати вдалий педагогічний досвід та підвищувати власну кваліфікацію; цінувати свою професію, знання та вміння, особистісні якості.

До обов'язків вчителя належать: - планування і здійснення навчання та виховання учнів, сприяння становленню їх особистості; - забезпечення засвоєння ними освітньої програми з певної дисципліни на рівні встановлених вимог та нормативів; - використання ефективних форм, методів, засобів навчально-виховного процесу; - вивчення індивідуальних особливостей дітей у процесі навчання та виховання, турбота про розвиток їх здібностей, талантів, враховуючи задатки та обдарування; - проведення позакласної індивідуальної роботи; - виховними діями та особистим прикладом утвердження цінності праці, правди, справедливості, гуманізму, доброти, патріотизму, культури, традицій і т.п.; - виховання в учнів поваги до батьків, культурних, духовних, історичних цінностей, дбайливого ставлення до навколишнього середовища; - контроль забезпечення здорових, безпечних умов навчання та побуту учнів у школі; - підтримка зв'язків з батьками учнів, надання їм консультативної допомоги з питань навчання, виховання, розвитку дітей; - постійне підвищення свого професійного рівня, педагогічної майстерності, загальної, професійної, педагогічної, психологічної культури; - сприяння розвитку в учнів логіки мислення та інтересу і любові до праці; - науково-методична робота.

Для з'ясування особливостей розвитку духовних якостей вчителя, розглянемо науково-психологічні підходи до вивчення особистості. У сучасній психології існують різні підходи до вивчення особистості. Науковці виділяють два основні напрямки побудови психологічної структури особистості, які протилежні одне одному за своїми принципами, [60, с. 99]. Умовно їх позначають як індуктивний та дедуктивний.

Індуктивний напрямок характеризують психоаналітична теорія З. Фрейда, епігенетична теорія Е. Еріксона, теорія Р. Б. Кеттела, Г. Г. Олпорта, Х. С. Олдберга, Г. Айзенка та ін. Дані теорії мають психотерапевтичну спрямованість і це створює обмеження їх використання в нашій проблемі. Тому за основу, відповідно до традицій вітчизняної психології, ми беремо теорії, які розроблялися за іншим напрямком визначення психологічної структури особистості – дедуктивним [60, с. 100]. Так, О. Ф. Лазурський розробив «психосоціальну» класифікацію типів особистості, в основі якої покладений принцип активного пристосування особистості до навколишнього середовища, яке містить не тільки речі, природу, людей, а й ідеї, духовні блага, естетичні, моральні та релігійні цінності [55, с. 80].

Культурно-історична концепція розвитку психіки людини Л.С. Виготського містить три закони розвитку особистості. Основою особистості є свідомість, в процесі виникнення якої утворюються функції, що ґрунтуються на новому типі зв'язків та відношень між окремими процесами, які забезпечують рефлексію, відображення психічних процесів [13].

Еволюційно-історичний підхід Б. Г. Ананьєва розглядає особистість як складову частину онтогенетичної еволюції людини [1]. Б. Г. Ананьєв виділяє три плани індивідуально-психічного розвитку в структурі особистості: функціональні механізми (онтогенетична еволюція психофізіологічних функцій); операційні механізми (становлення діяльності та розвиток людини як суб'єкта праці, пізнання і спілкування); мотиваційні механізми (життєвий шлях як історія особистості). За системно-структурним підходом особистість розглядається як єдність двох протилежних підструктур: людини як природного організму і людини як соціальної істоти. У рамках цього підходу К. К. Платонов говорить про динамічну функціональну структуру особистості і виділяє її основні підструктури: соціально зумовлена підструктура, досвід, індивідуальні особливості форм відображення дійсності, біологічно обумовлена підструктура, яка об'єднує біопсихічні властивості [52]. На основі того ж підходу О. Г. Ковальов розділяє психічні явища на процеси, стани, властивості. Він описує структуру особистості як систему, яка формується шляхом співвідношення психічних процесів, психічних станів і психічних властивостей, виділяючи такі її підструктури: спрямованість, характер, можливості, навички самоконтролю і регуляції [28]. В. С. Мерлін виділяє в структурі особистості систему індивідуальних якостей організму (біохімічні, загальносоматичні, нейродинамічні якості), систему індивідуальних психічних властивостей (психодинамічні (властивості темпераменту), психічні властивості); систему соціально-психологічних індивідуальних властивостей (соціальні ролі в соціальній групі і колективі, соціальні ролі в соціально-історичних суспільствах) [60, с. 101].

О. М. Леонт'єв розглядав особистість як продукт суспільних відносин. У діяльнісному підході він визначає два виміри особистості: внутрішньо-психологічний та зовнішньо-поведінковий. До першого виміру він відносив мотиви, цілі, завдання, потребнісні функціональні стани. До другого – види діяльності, дії, операції, функціональні, психофізіологічні системи [35]. Відповідно індивідуальному підходу в особистісній концепції С. Л. Рубінштейна особистість розглядається як продукт взаємного опосередкування природного і суспільного існування людини в реальних умовах взаємодії індивіда з оточуючим світом. Він виділяв в її структурі спрямованість, знання, уміння і навички, здібності, індивідуально-типологічні особливості психічного функціонування [63].

Ф. Лерш здійснив спробу об'єднати соціально-психолого-індивідуальний і діяльнісний плани особистості у вигляді двовимірної схеми побудови структури особистості [60, с. 273]. Даний напрямок в свій час підтримав Г.С. Костюк, який дав характеристику психічного розвитку особистості, розробивши принцип розвитку у психології, що є центральним у розумінні природи психічного розвитку особистості [30]. За положеннями цього принципу, розвиток людської особистості – це безперервний процес, що виявляється у кількісних і якісних змінах людської істоти. Кількісні зміни, тобто збільшення одних і зменшення інших її ознак, зумовлюють виникнення якісно нових і знищення старих психічних властивостей. Кожна нова психічна структура виникає на основі попередньої. Таким чином, створюється система психологічних властивостей особистості. Психологічний розвиток особистості зумовлюється біологічними умовами, соціальними (соціальна спадковість, яка представлена сукупністю культурних досягнень людства, накопичених у процесі його історичного і су-

пільного розвитку), умовами виховання і активністю вихованця. Ці 3 детермінанти тісно пов'язані в процесі розвитку особистості. Рушійною силою розвитку особистості на різних її етапах за Г. С. Костюком є суперечність (протиріччя) між зовнішнім і внутрішнім. За формулою детермінації С. Л. Рубінштейна, зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні умови, що містяться в самому індивіді [63].

Таким чином, в історії розвитку психологічних знань про особистість виділяються 3 основні напрями: соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та генетичний напрями. У дослідженнях О. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна, Г. С. Костюка, К. К. Платонова можна спостерігати тенденцію до синтезу багатомірної системної психологічної структури особистості. В їх роботах особистість розглядається як складна система, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів в умовах здійснення ним діяльності та спілкування з іншими людьми. Тому за висловом Г. С. Костюка особистість можна вважати «системою систем». На основі аналізу цих досліджень В. В. Рибалка розробив 3-вимірну психологічну структуру особистості [60, с. 35], що має за основу системної психологічної структури особистості 3 базових виміри: I – соціально-психолого-індивідуальний; II – діяльнісний; III – генетичний – віковий, за допомогою якого характеризується рівень розвитку властивостей особистості, її задатків і здібностей на певному етапі становлення індивіда як особистості.

Для визначення духовних якостей вчителя проведемо історичний аналіз психолого-педагогічних джерел. В усі часи суспільство висувало високі вимоги до особистості вчителя. Римський педагог Квінтіліан вважав, що вчитель повинен «бути освіченим, любити дітей, бути стриманим, не роздавати легко нагороди і покарання, бути прикладом для учнів і уважно їх вивчати» [76, с. 117]. У Статуті Львівської братської школи 1586 р. було зафіксовано: «учитель школи має бути благочестивим, розумним, смиренно-мудрим, лагідним, стриманим, не пияк, не блудник, не грошолоб, не гнівлив, не задрісник, не соромословець, не чарівник, не еретик, а учні його будуть такими ж як і учитель» [76, с. 359].

Отже, вчитель, якому притаманні духовні якості, повинен бути сформований як особистість, бути світоглядно зрілим, внутрішньо налаштованим на виховну діяльність, вміти відчувати настрій дитини, її внутрішній світ, поважати гідність дитини, довіряти дітям любити їх, вміти щедро ділитися з дітьми знаннями, емоційною насагою свого серця.

Більшість відомих педагогів і психологів вважають, що найпершою духовною якістю особистості вчителя є вміння любити дитину; вчитель, якому притаманні духовні якості, повинен не просто вміти спілкуватися, а бути доброзичливим, привітним, приємним у спілкуванні і отримувати від цього задоволення; він повинен вміти проїнятися турботами і болями іншої людини, бути чуйним; праця педагога вимагає жертвності душі; учитель повинен бути зразком естетичної досконалості. Духовна та психологічна освіченість, знання, якими володіє вчитель, є знаряддями регуляції навчально-виховної діяльності, засіб для прийняття самостійних рішень у конкретних ситуаціях, а також критерій, за допомогою якого вчитель оцінює результативність своєї роботи [32]. Отже, глибокі духовні та психологічні знання вчителя – запорука його ефективної професійної діяльності. Але для того, щоб вони стали знаряддям регуляції навчально-виховної діяльності педагога, їм повинні бути притаманні: системність, міцність, оперативність, глибина.

Духовні якості характеру вчителя взаємопов'язані з педагогічним мисленням, що виявляється у вмінні використовувати духовні та психологічні знання, оперувати ними в практичній діяльності, уміння аналізувати свою поведінку, виявляти ті чи інші недоліки у своїй

професійній діяльності, констатувати наявність чи відсутність у себе певних, необхідних для вчителя якостей. Духовні якості вчителя визначають емпатію, вміння розуміти інших людей, емоційно відгукуватися на їх поведінку і застосовувати засоби впливу в навчальному процесі, що відповідають індивідуально-психологічним особливостям учнів, зумовлюють здатність встановлювати ефективні контакти з дітьми, вести діалог, готовність до співробітництва з учнями. Розглядаючи духовні якості характеру вчителя як умову підвищення педагогічної майстерності, О. Я. Березіна виділила якості протилежні духовним рисам характеру вчителя: самозаспокоєність, самовпевненість, нехтування науковими знаннями, що не мають прямого і негайного виходу на конкретний предмет чи на сьогоднішній урок [81]. Н. В. Кузьміна виділила наступні якості, які повинні визначати профпридатність до професії вчителя: моральна поведінка, любов до людей, до дітей, бажання стати вчителем, здатність до навчання, широта інтересів, володіння мовою, емоційна зрілість, врівноваженість, висока фахова кваліфікація, висока психолого-педагогічна підготовка, любов до своєї професії [32, с. 36]. В складі особистих якостей вона вказує на вміння ладити з людьми, керувати, терпіння, почуття гумору, чуйність, акуратність, адаптивність, допитливість, наполегливість. Розкриваючи специфіку педагогічної діяльності, М. І. Лук'янова вказує на особливу значимість духовних якостей характеру, які сприяють міжособистісній та рольовій взаємодії вчителя з учнями. До них належать емпатійність, педагогічна рефлексія, комунікативність, емоційна привабливість (педагогічний такт, який включає в себе підвищену чутливість до оточуючих та вміння знайти таку форму спілкування з іншою особистістю, яка б дозволила зберегти обом гідність) [37, с. 58]. Отже, дослідники акцентують увагу на різних рисах характеру особистості вчителя з розвиненим духовним потенціалом, наводячи їх у неупорядкованому, несистематичному вигляді.

Ми визначаємо *духовні якості характеру* як сукупність стійких, соціально вихованих, індивідуальних особливостей особистості, що формуються і проявляються в діяльності і спілкуванні, та зумовлюють способи поведінки у відповідності до духовно-моральних та гуманістичних ідеалів. Характер проявляється в системі ставлень, відношень особистості до інших людей, до самого себе, до справи (до праці, навчання).

До духовних якостей характеру необхідних педагогу належать моральне ставлення до дітей, до праці; доброта; терплячість; оптимістичність; людинолюбність; толерантність; лагідність; сумлінність; ерудованість; креативність; естетичність; мудрість; порядність; доброзичливість; чуйність; ввічливість; добродушність, незлопам'ятність; гуманність, людяність; комунікабельність; чесність; справедливість; сміливість; альтруїзм, безкорисливість; благородство, гідність; принциповість; повага до дітей; ініціативність; цілеспрямованість; працьовитість; ентузіазм; дисциплінованість; відповідальність; охайність та ін.).

На основі узагальнення результатів теоретичного дослідження розкриємо специфіку психологічних особливостей, що зумовлюють духовні якості характеру вчителя.

1. Прагнення до набуття і реалізації духовних та психолого-педагогічних знань, вмінь, навичок; ставлення до знань як до цінностей, які є підґрунтям духовних якостей характеру. І. А. Зязюн зазначає, що найголовніше у педагога – потенціал його духовних цінностей, та чи є в нього спрямованість на людину, здатність поважати, розуміти і любити людей [48, с. 204]. Зважаючи на це, по відношенню до вищих професійних цінностей вчителя можна виділити прагнення відрізнити істинні духовні цінності від псевдоцінностей; утримувати професійну рівновагу між матеріальними, духовними і психологічними цінностями; розвивати і вдосконалювати духовні та психологічні знання, уміння, навички як про-

фесійні цінності; створювати власну систему особистісних духовних цінностей, норм в сфері діяльності, професійних взаємовідносин; цінувати і дотримуватися культури свого народу, сім'ї, професії, людини як особистості та суб'єкту праці. Психолого-педагогічна спрямованість створює більш досконалу умову професійної діяльності вчителя і забезпечує якість та ефективність його діяльності.

2. Любов до дітей - високе моральне почуття людини, яке в своїх проявах є стійким, самовідданим і свідомим [54, с. 87]. На рівні духовного потенціалу для вчителя вищезгадане прагнення разом із любов'ю до учнів містить у собі зміст гуманістичного спрямування на щастя дітей, альтруїзм, чуйність, терпимість, чесність і т.п. Це породжує в процесі психолого-педагогічної взаємодії духовне спілкування вчителя та учнів, яке визначає взаємне моральне та розумове збагачення. С. Д. Максименко визначає любов як основу розвитку особистості [38]. Любов до дітей – найвище моральне, природне почуття, яке проявляється у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності педагога до дитини, перетворюється на психологічне, духовне спілкування, єднання. С. Гроф визначає любов як універсальну енергію, яка може випромінюватися лише людиною і Богом, давати життя будь-якій істоті та частині всесвіту [15, с. 277]. Педагог без почуття любові та поваги до дітей, без здатності однаково відноситися та цінувати всіх учнів і з відкритим серцем сприймати дитину з усіма її недоліками і перевагами, не може бути вчителем з розвиненою духовністю, хоч би який у цієї людини не був запас професійних знань, умінь, здібностей.

3. Здатність педагога до рефлексії – осмислення людиною закономірностей і механізмів власної діяльності, це є вміння бачити себе очима інших людей, вивчати себе з різних сторін [54, с. 157]. Для педагога рефлексія є основним інтелектуальним засобом самопізнання і саморегуляції, що виступає в ролі механізму розвитку і саморозвитку його духовних якостей характеру. Рефлексія духовних цінностей для вчителя виконує роль одного з механізмів розвитку його духовного потенціалу. В зміст рефлексії вчителя входять: усвідомлення наявного і потрібного рівня розвитку духовних комунікативних здібностей; самоаналіз власних мотивів і духовних якостей характеру в навчально-професійній діяльності; осмислення своїх позитивних і негативних рис характеру; самоусвідомлення образу «Я», свого рівня духовної професійної компетентності, власної ієрархії системи цінностей; особливостей власного типу вищої нервової діяльності й темпераменту.

4. Прагнення і здатність до духовного педагогічного спілкування визначає культуру спілкування вчителя, вміння долати міжособистісні бар'єри і є умовою розвитку духовних якостей. І. А. Зязюн зазначає, що педагогічне спілкування є професійною здатністю педагога, яка характеризується готовністю легко вступати в контакт, викликати позитивні емоції в учнів і відчувати задоволення від духовного спілкування [48, с. 47]. Духовний потенціал вчителя має реалізуватися у прагненнях уважно слухати іншого; зберігати спокійне мовлення і спокій в конфліктних педагогічних ситуаціях; чітко і впевнено викладати свої думки; об'єктивно сприймати учнів; знаходити для себе потрібну інформацію та нові форми й стилі психолого-педагогічного спілкування.

5. Спрямованість на духовну психолого-педагогічну взаємодію – це стрижень структури особистості, що визначає її ініціативну поведінку. Вона має підґрунтям ієрархічну систему домінуючих мотивів. Якщо в їх основі виступають психолого-педагогічні, духовні цінності, то для вчителя така спрямованість являє собою відображення його духовних якостей характеру. Відповідно професіографічним вимогам система професійно-духовних цінностей вчителя характеризується наступним змістом: - визнанням професійного спілку-

вання як духовної цінності; - інтересом до професії вчителя; цінуванням праці педагога; відданістю духовним гуманістичним ідеалам, любов'ю до учнів, до праці; - цінуванням таких рис характеру як акуратність, дисциплінованість, емоційна врівноваженість; - усвідомленням цінності внутрішнього світу особистості (власної та учня); самоаналізом, самооцінюванням, самосприйняттям; - визнанням цінності духовних знань, прагнення до пізнання; повагою до інтелектуальної праці; - усвідомленням цінності психофізіологічних особливостей у власній діяльності та навчальній діяльності учнів [20].

Реалізація педагогом зазначених цінностей спрямована на досягнення і підтримання гармонії у внутрішньому світі, фізичному, психічному і духовному розвитку.

6. Прагнення та здатність вчителя до духовного гармонійного саморозвитку відіграє визначну роль у розвитку особистісно-професійних якостей та духовних рис характеру вчителя. Гармонійний саморозвиток духовних якостей характеру педагога має спиратися на духовні та психологічні цінності, ідеали, засоби духовного саморозвитку. Прагнення вчителя щодо самовиховання духовних якостей, особистісних установок і поведінки гармонізують бажання, емоції, думки і уявлення про себе та інших; підтримують позитивний психологічний стан; зумовлюють здатність до подолання шкідливих звичок та розвитку позитивних [5; 8; 15].

7. Здатність до самоаналізу, самопізнання власних рис характеру шляхом їх реалізації в професійній діяльності відображає культуру самопізнання вчителя як умову розвитку його духовних якостей. Для вчителя психологічний самоаналіз є головним інтелектуальним засобом самопізнання, саморегуляції і самоконтролю. Постійний аналіз шляхом усвідомлення і оцінки педагогом власних духовних якостей характеру і поведінки «підносить» особистість вчителя на більш високий рівень духовної самосвідомості. Чітке усвідомлення і розуміння педагогом себе, свого характеру; знаходження психологічних причин своїх настроїв, психолого-педагогічних помилок; усвідомлення свого професійного призначення, обмірковування своїх дій і вчинків, правильне розуміння себе складають професійне психолого-педагогічне прагнення самоаналізу вчителя, яке в своїй реалізації сприяє духовному самовдосконаленню і розвитку духовних якостей характеру [23; 32].

8. Любов до своєї праці, творчої професійної діяльності, почуття відповідальності залежать від рівня **психолого-педагогічного досвіду** особистості, в якому формуються і реалізуються духовні риси характеру вчителя. Досвід педагога визначає раціональність, системність, реалістичність планування роботи, вміння ефективно та швидко організувати навчально-виховний процес на засадах морально-етичних норм, працювати системно, а не імпульсивно, з відпочинком і переключенням на інші види діяльності [57].

9. Інтелектуальні прагнення базуються на зацікавленості, здивуванні й породжують відповідні інтелектуальні цінності вчителя, реалізація яких зумовлює розвиток духовних якостей характеру педагога [54, с. 72]. Інтелектуальний потенціал вчителя реалізується у інтелектуальній ініціативі самотійному подоланні інерції власної інтелектуальної діяльності; спрямуванні розумової діяльності на засвоєння і оволодіння новітніми психолого-педагогічними технологіями; праці з оригінальними психолого-педагогічними ідеями; використанні власних пізнавальних процесів [57].

10. Прагнення і здатність до психологічної саморегуляції власних емоцій, думок, реакцій, психолого-педагогічних дій, вміння правильно відпочивати забезпечують вчителю розвиток здатності підтримувати позитивний емоційний стан, зберігати спокій у стресових ситуаціях, бути емоційно привабливим, створювати і підтримувати доброзичливі особисті-

сні відношення, зберігати здоровий сенс і мудрість у педагогічному конфлікті, проявляти гнучкість мислення при вирішенні складних психолого-педагогічних завдань, [48]. Здатність до психологічної саморегуляції визначає гнучке керування своїм настроєм, бажаннями, психолого-педагогічними діями; культурне, тактовне, сприйнятливe для інших вираження негативних настроїв і емоцій; швидке реагування на власні негативні стани, знаходження засобів їх покращення; самопрограмування власної діяльності, поведінки, настроїв, емоцій; самоконтроль у психолого-педагогічних ситуаціях.

11. Прагнення і здатність до творчого використання професійно-психологічних знань, вмінь відображають духовні якості вчителя. Духовна творча реалізація вчителем психолого-педагогічних знань, умінь, і властивостей проявляється у: - створенні ефективних моделей спілкування на основі моральних норм, духовній творчій взаємодії, взаємоповазі, взаєморозумінні; - творчих мотивах психолого-педагогічної діяльності; - створенні нових ефективних програм розвитку морально-етичної поведінки та діяльності учнів; - створенні індивідуальних технік духовної самоактуалізації власної особистості; - психологічно доцільній мудрості вчинків, поведінки; - духовному творчому використанні інтелекту, мислення у професійній діяльності та особистісному розвитку; - гнучкому індивідуальному стилі діяльності, що відповідає власному типу темпераменту.

Таким чином, вивчення і розвиток психологічних особливостей, що зумовлюють духовні якості характеру вчителя відіграє важливу роль у психолого-педагогічній діяльності. Це дозволяє більш якісно вивчати і розвивати духовні якості особистості вчителя шляхом застосування комплексу методів психодіагностики і психологічного впливу.

3. Психодіагностичні методи дослідження духовних якостей особистості.

Спираючись на теоретичний аналіз філософських і наукових психолого-педагогічних джерел, нам вдалося узагальнити велику кількість професійно-значущих духовних якостей педагога у компактну систему: совісність, альтруїзм, відповідальність, чесність, принциповість, креативність, толерантність, терплячість, доброзичливість, емпатія. Слід зазначити, що означені духовні риси мають свої дихотомічні протилежності, адже якщо свідомо не розвивати позитивні якості, то автоматично розвиваються їх протилежності [47]. Наведемо пари дихотомічних духовних і негативних рис: совісність – корисливість, альтруїзм – егоцентризм, відповідальність (інтернальність) – безвідповідальність (екстернальність), чесність – лицемірство, принциповість – конформність, креативність – педантичність, толерантність – ригідність, терплячість – імпульсивність, доброзичливість – агресивність, емпатія – індивідуалізм. Нами розроблено комплекс психодіагностичних методик вивчення особливості розвитку духовного потенціалу і духовних якостей характеру особистості.

1. Модифікована методика Е. О. Поміткіна «Духовний потенціал особистості».

Інструкція: оцініть свої якості та поведінку за 3-х бальною шкалою своєї згоди з кожним твердженням: 0 – не згоден, 1 – не впевнений, 2 – згоден і внесіть відповідні бали у таблицю для відповідей. намагайтеся відповідати вдумливо, об'єктивно, пригадуючи свої вчинки та поведінку.

Текст опитувальника «Духовний потенціал особистості»:

1. Мені приємно піклуватися про інших людей.
2. Я щодня працюю над удосконаленням власного характеру.
3. 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. Я подумки спілкуюся із Природою, Всесвітом, Богом.
9. Я гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої людини.
10. Я часто замислююся 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. 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.

Бланк для відповідей.

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

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

Загальний духовний потенціал особистості (Σ) визначається шляхом підрахунку суми отриманих показників (загальної кількості балів). **Шкала оцінки:** до 13 балів – низький потенціал; 14-25 – середній; 26-40 балів – високий потенціал. Наближення до максимального показника (40 балів) свідчить про актуалізованість духовного потенціалу особистості.

2. Психодіагностична анкета «Дихотомія духовних якостей характеру особистості» (Н.І. Волошко, В.В. Рибалка) дозволяє визначати самооцінку духовних якостей особистості.

Інструкція: анкета містить пари протилежних якостей характеру. Вам необхідно в кожній парі обрати одну відповідь і відмітити її цифрою (певним балом), що найбільш точно характеризує Ваш рівень розвитку певної якості: **5, 4, 3, 2, 1, 0, -1, -2, -3, -4, -5** (де 5 – максимальний бал позитивної якості характеру, - 5 – максимальний бал негативної якості характеру). Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей.

1. Релігійність та віра в Бога – атеїзм, заперечення Бога;
1. Ставлення до навчання, пізнання з любов'ю – байдужість до знань;
2. Ставлення до природи з любов'ю – споживацьке ставлення до природи;
3. Ставлення до тварин з любов'ю – байдуже ставлення до тварин;
4. Патріотизм, любов до Батьківщини – ненависть до Батьківщини;
5. Смиренність (спокійне відношення до проблем, криз) – відчайдушність;
6. Терплячість – нетерплячість;

7. Милосердність – безжальність;
8. Лагідність – жорстокість;
9. Доброта – злість;
10. Естетичне ставлення до речей – відсутність прагнення до краси;
11. Моральність (дотримання суспільних норм, законів) – аморальність
12. непідкупність – користолюбство;
13. поблажливість до недоліків інших – мстивість;
14. простота, скромність – марнославство, зверхність;
15. працелюбність – ледарство;
16. відсутність заздрощів – заздрісність.
17. Оптимістичність – песимістичність;
18. Відповідальність – безвідповідальність;
19. Дисциплінованість – безладність;
20. Охайність – неохайність;

Ключ до підрахунку результатів. Якщо середнє значення знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень самооцінки щодо розвитку духовних якостей характеру; діапазон -3, -2 – свідчить про середньонизький рівень; діапазон -1, 0, 1 – середній рівень; діапазон 2, 3 – середньовисокий рівень; діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень самооцінки щодо розвитку духовних якостей характеру.

3. Експериментальний опитувальник «Якості характеру» (Н.В. Павлик) [47]. Методика містить 20 шкал і дозволяє визначати ступінь прояву духовних і негативних якостей.

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».

Текст опитувальника «Якості характеру».

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 милостиню 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 близьким людям знати не обов'язково.
9. Заради своїх моральних принципів я готовий піти на конфлікт із друзями.
10. Будь-яке побажання оточуючих людей я завжди намагаюся виконати.
11. Я дуже люблю займатися творчістю.
12. Я не люблю нововведень, мені вкрай важко змінювати свої звички.
13. Зазвичай я легко пристосовуюся до нових прискіпливих партнерів.
14. Мені складно приймати рішення, я довго коливаюся.
15. Потрапивши в "пробку" на дорозі, я спокійно очікую, коли вона закінчиться.
16. Я краще пройду пішки 3 зупинки, коли автобуса немає, хоча знаю, він скоро має бути.
17. Я довіряю людям і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
18. Мені приємно тикнути носом своїх ворогів у їхні помилки.
19. Коли я читаю про трагічні події, то почуваю, немов це відбувається із мною.

20. Зазвичай я живу "у своєму світі", не звертаючи увагу на проблеми інших людей.
21. Іноді мені буває соромно за свої думки та вчинки.
22. Я не люблю й не вмю просити пробачення.
23. Якщо досягнення моєї мети може комусь зашкодити, то від неї краще відмовитися.
24. Допмагаючи іншим, я зазвичай сподіваюсь на відповідну допомогу.
25. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
26. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моїх поганих вчинках щодо них.
27. Я намагаюся чесно висловити другу свою незгоду з його поганим вчинком.
28. Якщо чесно, мені буває цікаво обговорювати з іншими людьми недоліки моїх друзів.
29. Я завжди намагаюся діяти у відповідності з моїми моральними принципами.
30. Я хочу бути як усі: не виділятися, пристосовуватися до навколишніх.
31. Мені подобається експериментувати й вирішувати складні завдання.
32. Я сильно злюся на себе, коли не можу зробити роботу досконально правильно.
33. Я спокійно сприймаю ситуацію, коли партнер робить щось по-своєму.
34. Я ніколи не зроблю перший крок, якщо мене скривдили.
35. Я можу досить довго терпіти фізичний дискомфорт, втому, голод, спрагу, жару й холод.
36. Іноді я купую річ по першому враженню, не думаючи, наскільки вона мені потрібна.
37. Більшість людей - симпатичні та приємні для мене люди.
38. Деякі люди ображаються на мене за мою різкість або злість.
39. Мені цікаво зрозуміти не тільки зміст розмови, а й почуття співрозмовника.
40. Зазвичай я вирішую проблеми сам, не звертаючись по допомогу.
41. Голос власної совісті для мене важливіше, ніж схвалення або осуд навколишніх.
42. Мене дуже дратують будь-які зауваження на мою адресу.
43. Коли мій друг має труднощі, я завжди прагну допомогти йому, навіть якщо доводиться жертвувати власними інтересами.
44. Мені важко позичати людям гроші, навіть коли я маю на те можливість.
45. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.
46. У своєму житті я зазвичай відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.
47. Я вважаю що треба чесно зізнаватися собі й людям у своїх поганих вчинках.
48. Життя навчило мене не бути занадто відвертим, навіть із друзями.
49. Моє золоте правило – не відступати від духовно-моральних принципів.
50. Заради схвалення іншими людьми можна пожертвувати й своїми принципами.
51. Мені цікаво знаходити оригінальні рішення у складній ситуації.
52. Лягаючи спати, я зазвичай перевіряю, чи погашене світло, чи замкнені двері.
53. Якщо люди роблять щось неправильно, я не вступаю з ними в суперечку.
54. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
55. Мене не дратує перебування в чергах, я спокійно витримую очікування.
56. Зазвичай я говорю ще до того, як обміркую сказане.
57. У людях більше гарних якостей ніж недоліків.
58. Коли я влаштовую сварку або сварюся з ким-небудь, мені стає легше на душі.
59. Я завжди співчуваю тим, хто страждає, тому що їм боляче.
60. Мені більш підходить індивідуальний спосіб роботи, а не колективний.
61. Я нерідко відчуваю голос совісті та каяття.
62. У конфлікті я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
63. Я забуваю про власні проблеми, коли від мене залежить доля іншої людини.

64. Я прив'язуюсь душею до своїх речей: мені важко дарувати або викидати їх.
65. У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю власну неправоту.
66. Мої оцінки залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою педагога.
67. Я вважаю чесність - "золотим" й універсальним принципом свого життя.
68. Коли друзі не праві, краще покривити душею, підтримавши їх, щоб не втратити їх дружбу.
69. Про мене кажуть, що я – принципова людина.
70. Деякі хитрощі у відносинах із близькими людьми бувають досить корисними.
71. У складних ситуаціях я часто знаходжу вирішення принципово новим способом.
72. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
73. Я чемно ставлюся до людини, навіть якщо вона мені неприємна.
74. Я глибоко переживаю образи й прокручую гідну відповідь кривдникові.
75. Я спокійно можу виконувати справу, яка вимагає тривалої зосередженості.
76. Мене дуже дратує стояння у довгій черзі або очікування когось.
77. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
78. Час від часу мене немов тягне насваритися з ким-небудь.
79. Я завжди переймаюся чужими проблемами, співпереживаю навіть незнайомим людям.
80. Я завжди встановлюю свої правила і наполягаю на них.
81. Я почуваю величезне полегшення, коли прошу пробачення і мене прощають.
82. Мене дратують успіхи моїх ворогів.
83. Треба намагатися жити для інших, відмовляючи собі заради їх блага.
84. Я підтримую думку, що вигода й гроші – основні мотиви людської діяльності.
85. Я завжди сам відповідаю за те, що зі мною відбувається.
86. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку ніж від мене самого.
87. Я чесно розповідаю батькам про всі свої неприємності.
88. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще нічого нікому не говорити.
89. Практично завжди мої вчинки відповідають моїм переконанням.
90. Щоб не втратити прихильності друзів, їм треба говорити те, що їм приємно.
91. Мені вдається ніколи не зацикловатись на проблемах, а завжди їх творчо вирішувати.
92. Я в усьому прагну зберігати порядок, навіть якщо це комусь не подобається.
93. Мені вдається ладити з людьми, у яких поганий характер.
94. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
95. Я здатний довго терпіти дратівливість і докори хворої близької людини.
96. Коли хтось спізнюється, мене дратує очікування.
97. Я одержую задоволення, коли комусь допомагаю.
98. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
99. Мені приємно уважно вислуховувати скарги людей, щоб їм стало легше.
100. У мене є на все своя думка, і те, що їй не відповідає, я відкидаю.

Бланк методики «Структура та зміст характеру»

1		21		41		61		81		С. –
2		22		42		62		82		Ег. –
3		23		43		63		83		Ал. –
4		24		44		64		84		Кор. –
5		25		45		65		85		Від. –
6		26		46		66		86		Екс. –
7		27		47		67		87		Ч. –
8		28		48		68		88		Л. –

9	29	49	69	89	Прин. –
10	30	50	70	90	Кон. –
11	31	51	71	91	Кр. –
12	32	52	72	92	Пед. –
13	33	53	73	93	Тол. –
14	34	54	74	94	Риг. –
15	35	55	75	95	Терп. –
16	36	56	76	96	Імп. –
17	37	57	77	97	Доб. –
18	38	58	78	98	Аг. –
19	39	59	79	99	Емп. –
20	40	60	80	100	Інд. –

Підрахунок результатів. Після заповнення анкети виконується підрахунок показників по кожній шкалі. Ступінь сформованості кожної риси характеру визначається шляхом підрахування суми загальної кількості балів (відповідно кількості позитивних відповідей) по кожній шкалі (алгебраїчна сума балів по горизонталі) і записується у правому стовпчику після відповідного позначення (совісність – «С», Егоцентризм – «Ег» і т.д.). Показники духовних якостей характеру розташовуються у правому стовпчику, а протилежних негативних якостей – у лівому (тобто, сумарний бал за показником «совісність» записується після «С –», а за показником «егоцентризм» – після «Ег. –» і т. д. у шаховому порядку).

Ключ до методики (визначення рівня прояву рис характеру):

- совісність (С.) – 1, 21, 41, 61, 81; егоцентризм (Ег.) – 2, 22, 42, 62, 82;
- альтруїзм (Ал.) – 3, 23, 43, 63, 83; корисливість (Кор.) – 4, 24, 44, 64, 84;
- відповідальність (Від.) – 5, 25, 45, 65, 85; екстернальність (Ек.) – 6, 26, 46, 66, 86;
- чесність (Ч.) – 7, 27, 47, 67, 87; лицемірство (Л.) – 8, 28, 48, 68, 88;
- принциповість (Прин.) – 9, 29, 49, 69, 89; конформність (Кон.) – 10, 20, 40, 60, 80;
- креативність (Кр.) – 11, 31, 51, 71, 91; педантичність (Пед.) – 12, 32, 52, 72, 92;
- толерантність (Тол.) – 13, 33, 53, 73, 93; ригідність (Риг.) – 14, 34, 54, 74, 94;
- терплячість (Терп.) – 15, 35, 55, 75, 95; імпульсивність (Імп.) – 16, 36, 56, 76, 96;
- доброзичливість (Доб.) – 17, 37, 57, 77, 97; агресивність (Аг.) – 18, 38, 58, 78, 98;
- емпатія (Емп.) – 19, 39, 59, 79, 99; індивідуалізм (Інд.) – 20, 40, 60, 80, 100;

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

4. Розвиток духовних якостей характеру педагога та учнів.

В основу побудови моделі психологічного становлення і розвитку духовних якостей характеру учасників навчально-виховного процесу покладено підхід до розуміння психологічного становлення духовних якостей характеру учасників НВП як складного виду діяльності, що включає компоненти: 1) спонукальний; 2) знаннєвий; 3) програмуєчий; 4) діяльно-результативний; 5) оціночно-почуттєвий.

Спонукальний (мотиваційний) **компонент** психологічного становлення духовних якостей характеру особистості включає потреби, бажання, прагнення до зміцнення духовних якостей. Цей компонент визначається як система усвідомлених інтеріоризованих мотивів, потреб, прагнень особистості щодо формування духовних якостей характеру, що дає змогу духовно-морального гармонійного саморозвитку, самовиховання і самоосвіти.

Знаннєвий (компетентністний) **компонент** включає знання, уявлення про духовні

якості характеру; уміння й навички розробки індивідуальної програми розвитку духовних якостей. Цей компонент характеризує інформованість учнів (педагогів), їх розуміння сутності духовних якостей; системність знань про духовність, фактори та методи розвитку духовних якостей; пізнавальну активність (прагнення до оволодіння відповідними знаннями, практичними навичками). Отже, цей **компонент** являє собою систему духовно-моральних та соціально-психологічних знань, вмінь, навичок; теорії і практики збереження і зміцнення духовних якостей характеру шляхом дотримання норм духовності та моралі.

Програмуючий (цілеутворюючий) **компонент** включає: уявлення про етапи розвитку духовних якостей характеру (постановка мети самовдосконалювати духовні якості характеру; уявлення про схему, завдання, план розвитку духовних якостей; розробка програми самовдосконалення духовних якостей). Цей компонент пов'язаний з певними соціальними уявленнями про духовні якості й полягає в усвідомленні учнями і педагогами власний стан духовності та спосіб життя як духовно здоровий чи хворий, визначити ступінь засвоєння теоретичних знань і власні ціннісні орієнтири щодо розвитку духовних якостей характеру.

Оцінно-почуттєвий компонент включає емоційну оцінку цінності духовного потенціалу; самооцінку педагогів та учнів рівня розвитку власних духовних якостей характеру, ставлення, емоції і почуття від виконання духовно-моральних принципів, норм; задоволеність від процесу духовного самовдосконалення; позитивне сприймання знань щодо розвитку духовних якостей характеру; відчуття власної значущості та ефективності своїх дій в процесі самовдосконалення. Цей компонент визначається як система ставлень, що охоплює усвідомлення розвитку власних духовних якостей, емоційну оцінку дотримання духовно-моральних норм і почуття задоволення від духовного самовдосконалення.

Діяльно-результативний компонент включає активність учнів в реалізації духовних якостей характеру в життєдіяльності; досягнення результату щодо самовдосконалення власних духовних якостей, визначає характер дотримання особою норм духовності та моралі. Цей компонент дає можливість визначити стратегію активної життєдіяльності, що спрямована на розхвиток духовних якостей характеру. Цей **компонент** визначається як реалізація комплексу вмінь і навичок організації життєдіяльності та праці (навчання) на основі духовно-моральних норм, розроблення та застосування практичних методів розвитку духовних якостей характеру і духовного потенціалу особистості.

Зазначені компоненти відображають етапність і специфіку розвитку духовних якостей особистості педагогів та учнів. Дана модель покладена в основу розробки комплексу психологічних засобів розвитку духовних якостей особистості педагогів та учнів, які виступають психологічним підґрунтям й одночасно результатом конструктивного особистісного розвитку й базуються на моральних відносинах до інших людей, до миру в цілому [47].

Нами розроблено інноваційно-психологічну програму «Розвиток духовних якостей», що змістовно спирається на визначені компоненти психологічного становлення духовних якостей характеру, яку було впроваджено у навчальний процес.

Основними завданнями програми виступають: 1. Актуалізація психологічних знань, розвиток мотивації самопізнання, самоудосконалення. 2. Формування мотивації розвитку духовних якостей характеру. 3. Усвідомлення дихотомічності позитивних і негативних рис характеру. 4. Розвиток совісті, відповідальності, рефлексії власних рис, здатності до свідомого визнання своїх помилок, до здійснення морального вибору. 5. Формування позитивного мислення, позитивних почуттів. 6. Розвиток духовно-моральної саморегуляції. 7. Набуття досвіду самовиховання характеру (розви-

ток позитивних рис, контроль над негативними, апробація форм моральної поведінки). 8. Систематизація знань, рефлексія отриманого досвіду.

Психологічна програма розрахована на 9 занять і поєднує такі форми психологічної роботи: лекції, дискусії, психотренінг, рольові ігри. Далі наведено детальний зміст програми.

5. Психологічна програма розвитку духовних якостей особистості педагога та учнів.

5.1. Характер особистості. Критерії гармонійного характеру. Психодіагностика якостей характеру.

Духовні якості сприяють формуванню гармонійного характеру людини, ознаками якого 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. Але досягти внутрішньої 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 самій виправити ситуацію. У цьому проявляються такі якості характеру як егоїзм і безвідповідальність. Щоб наше спілкування було гармонійним, людина має додавати свідомі зусилля, працюючи над своїм характером, перетворюючи негативні риси в духовні, позитивні. Це важка психологічна праця.

Життя ставить нас у складні ситуації для того, щоб ми вчилися на власних помилках і виправлялися. Якщо людина не працює над собою, не намагається виправити свої негативні риси, то згодом дисгармонійність її характеру зростає. 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. Розвиток духовних якостей характеру сприяє формуванню *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. 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. Кожне заняття ми будемо проводити за такою схемою: спочатку лекція, а потім практична робота з її засвоєння (*дискусії, психотренінг*).

Для занять вам необхідно завести зошит, у який ви будете конспектувати лекційний матеріал й другій зошит для щоденника самопостережень і виконання домашніх завдань.

Характер особистості. 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 стійки (звичні) форми реагування або поведінки; це *навички прояву власних ставлень* тим або іншим способом. Недарма народна мудрість говорить, що існує закономірність:

ставлення — учинок — звичка — характер — доля. Риси характеру проявляються в проблемних ситуаціях вибору. Отже, *характер* — це система стійких психологічних якостей, які визначають форми поведінки.

Риси характеру поділяються на духовні (гармонійні) та негативні. Моральні ставлення до людей, до себе, до світу в цілому сприяють розвитку духовно-гармонійних рис. Ставлення до інших людей перетворюється в комунікативні якості характеру. Позитивне ставлення виступає в гармонійних рисах: доброзичливості, уважності, повазі до людей. Відносини людини до самої себе виконують функцію самовідношення, саморегуляції й саморозвитку. Твереза самооцінка — одна з умов самовдосконалення особистості, вона допомагає виховувати в собі скромність, принциповість, самодисципліну. Негативними рисами є егоцентризм, марнославство. Інша небажана крайність — це конформізм, страх висловлювати свою позицію. Скромність і самокритичність мають сполучатися з почуттям людської гідності. Позитивне ставлення людини до Бога визначає духовний розвиток й формування духовно-моральних якостей. Позитивними ставленнями виступають віра, надія й любов до Бога. Саме ці властивості визначають цілісність характеру. Отже, система ставлень людини визначає відповідні риси характеру, які можуть бути або духовними, що зумовлюють гармонійний характер, або негативними, що сприяють розвитку характерологічних дисгармоній.

Характер має *структуру* — систему певних рис і зміст (позитивні або негативні риси). *Структура* характеру складається з духовно-морального, креативно-інтелектуального, емоційного, комунікативного, вольового компонентів. Вони містять відповідні риси, які можуть бути духовно-гармонійними (позитивними) або дисгармонійними (негативними).

Критерії гармонійності характеру. Показниками гармонійності характеру виступають інтегральні характеристики, які відбивають *ступінь узгодженості* системи характерологічних рис. 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 і результатами вчинків, а також сполучення протилежних тенденцій (чесності й лицемірства, доброзичливості й агресії).

3. *Урівноваженість* характеру означає рівність поведінки, оптимальне співвідношення стриманості й активності. Це ознака самоконтролю, терплячості, організованості. Неврівноваженість проявляється імпульсивністю, емоційною нестійкістю.

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 зумовлена упертістю, негативним відношенням до людей.

Гармонійний характер супроводжується станом внутрішньої рівноваги,

доброзичливості, самодостатності, спокою при будь-якому розвитку подій. Вершиною гармонійного характеру є здатність до духовної любові.

Більшість людей сприймають за любов егоїстичне бажання бути поруч із людиною, не вміючи при цьому жертвувати заради неї власними інтересами, звичками. Звідси непорозуміння, сварки, ненависть. Це не любов, а егоїстична пристрастність, що руйнує не тільки відносини, але й саму особистість. Коли говорять, що від любові до ненависті один крок, то мають на увазі саме цю егоцентричну 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. 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.

Практичні вправи: Сьогодні ми проведемо з вами психодіагностику особливостей вашого характеру за методикою «Якості характеру». Психолог дає інструкцію до виконання методики. Після проведення опитувальника психолог пояснює, як підрахувати бал по кожній шкалі рис характеру. Учасники самостійно підраховують свої результати.

Домашнє завдання 1: завести щоденник самоспостережень для запису результатів спостереження за собою. Туди ви будете записувати результати психологічних тестів, свої спостереження за внутрішнім світом; висновки, які ви робитимете з важливих подій вашого життя, думки й цитати, які запали в душу. Намагайтеся щодня писати хоч по одному реченню — який урок мудрості вам подарував прожитий день або певна подія. Будьте чесні із собою. Щоденник — це ваша особиста інформація. Він допоможе вам в умінні спостерігати за собою і стане гарним помічником в «роботі над помилками свого життя».

5.2. Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини.

Дисгармонії характеру оцінюють за допомогою таких понять як агресивність, асоціальність, відсутність почуття провини. В основі аномалій характеру лежить відсутність моральних принципів, втрата самоконтролю, унаслідок чого людина стає нездатною до морального життя. В XIX 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, які зумовлюють соціальну дезадаптацію. 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 байдужості. Тому відсутність доброти й любові зумовлює розвиток дисгармоній характеру.

Дисгармонійний характер – це комплекс дисгармонійних рис. Він є причиною деструктивної поведінки людини, що супроводжується станом психологічного дискомфорту особистості й порушує її взаємини. Загальними критеріями дисгармонійного характеру виступають: непослідовність і суперечливості поведінки (*наприклад, агресія до коханої людини*), сполучення несумісних якостей.

Розвиток дисгармоній відбувається на основі *акцентуації* характеру, що являє собою надмірну виразність певних рис. Існує кілька типів акцентуацій (в залежності від домінуючої риси). 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 ставиться 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.

Дисгармонії характеру тісно пов'язані з поняттям «страждання». Від дисгармоній страждають як сама людина (*через підвищену тривожність, нервово-психічну нестійкість*), так і близькі люди, що її оточують (*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. Психологічні проблеми особистості — це лише наслідок дисгармонійності характеру.

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 в егоцентризмі, безвідповідальності. 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.

Альтернативою дисгармоній характеру виступають гармонійні риси: поступливість, м'якість, спокій, терплячість, доброта, мирний стан душі. Самовиховання даних якостей полягає в основі психотерапевтичної допомоги особистості.

Рольова гра «Зміна поведінки». **Мета:** формування навичок саморегуляції й корекції власної поведінки на основі програвання своїх стереотипів, групового 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.

Рольова гра «Дві дороги... Обирай!». **Мета:** розвиток почуття співстраждання й відповідальності. **Інструкція:** «Зараз ми програємо сценку: «Хлопець, дівчина й безхатченко». 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 й хоче йому допомогти, а хлопець ставиться до безхатченка із бридливістю, ворожістю й намагається відвести дівчину подалі. Після закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчули й зрозуміли». На обговорення ведучий виносить наступні питання: 1. Які почуття 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.

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

5.3. Моральні ставлення людини – основа її гармонійного характеру.

Основою гармонійного характеру виступають моральні ставлення людини до людей, 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. 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.

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 позитивно сприймати кожну ситуацію, здобуваючи уроки мудрості з життєвих ситуацій.

Розвиток характеру може відбуватися як у конструктивному напрямі, так і 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.

Групова робота «Меморандум моральних ставлень».

Інструкція: «Моральні ставлення виступають основою гармонійного характеру. У чому ж проявляються моральні ставлення?» Психолог вислуховує варіанти відповідей й узагальнює: «Морально ставитися до життєвих ситуацій — це спокійно сприймати кожну ситуацію, роблячи мудрі висновки. Зараз ми розіб'ємося на підгрупи (по 4-5 осіб). Кожна

підгрупа має 15-20 хвилин для обговорення і складання «Меморандуму моральних ставлень», який потрібно записати в правому стовбці таблиці на бланку. Кожна група одержує по бланку й приступає до обговорення. Після обговорення кожна група оголошує свій «Меморандум». Психолог узагальнює результати колективної творчості.

Бланк «Меморандуму 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) б) в)
2. Стосовно інших людей: Поважати інших людей, проявляти чуйність, альтруїзм.	a) б) в)
3. Стосовно Бога: Довіряти, бути вдячним, чесним і совісним.	a) б) в)
4. Стосовно речей, природи: Дбайливо ставитися до речей, до природи, бути відповідальним за екологію.	a) б) в)
5. Стосовно справи: Бути цілеспрямованим у роботі, проявляти працьовитість і креативність.	a) б) в)
6. Стосовно ситуацій і життя в цілому: спокійно й позитивно сприймати кожен ситуацію, знаходячи уроки мудрості.	a) б) в)

5.4. Психологічні закономірності механізмів духовного розвитку особистості.

Існують психологічні механізми, які зумовлюють розвиток духовних якостей характеру і допомагають людині у роботі над собою? Нами визначено декілька механізмів.

1. Рефлексія - це процес пізнання людиною своїх психічних станів, думок, почуттів. Рефлексія сприяє усвідомленню власних якостей, осмисленню себе як цілісної особистості.

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

3. Трансценденція — це вихід за межі власного «Я», що пов'язано з духовними переживаннями, які підносять свідомість над буденністю і активізують особистісний розвиток. Люди, які здатні до трансцендентної оцінки явищ, дивлячись на них нібито ззовні, можуть краще справлятися із протиріччями життя, вирішувати проблеми.

4. Почуття загальної єдності дає можливість людині відчувати себе частиною єдиного цілого — людства, природи, Всесвіту й дозволяє особистості перебороти ізолюваність. 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, підвищує якість життя завдяки конструктивної інтерпретації ситуацій.

6. Покаяння — це усвідомлення власних помилок яке допомагає виявляти причину своїх негативних учинків, долати негативні звички і змінювати себе. Поняття «покаяння» означає зміну на пряму думок і життя людини, її духовне відродження. 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 два 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, моральних звичок. Розвиток духовно-моральної саморегуляції відбувається, коли засвоєні моральні принципи, збагачуючись переживаннями радості від здійснення добрих справ, стають мотивами поведінки.

Принципи розвитку духовних якостей і гармонізації характеру.

1. Принцип позитивності полягає у спрямованості особистості на позитив, у позитивному відношенні до людей, до проблемних ситуацій, до життя в цілому. Найчастіше люди поводяться відповідно до принципу віддзеркалювання: один помилився, інший його засудив, а перший віддзеркалив: «На себе подивися!». У результаті такого «спілкування» помножується негатив, розпалюється злість, ворожнеча. Необхідно вміти припиняти цей негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова або визнанням своєї неправоти. Треба вчитись перемикає власну увагу й увагу співрозмовника на позитив. 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 кожен ситуацію з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи вирішення проблемної ситуації.

2. Принцип цінності особистості — це орієнтація на розум й моральну силу 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). 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 життєвих ситуацій. Інтернальність як прийняття на себе відповідальності включає низку етапів: 1) відсторонення від проблемної ситуації з метою об'єктивного її осмислення; 2) усвідомлення і 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 духовно-моральної детермінації: існує залежність (причинність) психічних явищ від факторів, що їх породжують. Духовно-моральні якості виступають чинниками гармонізації характеру: розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію, яка сприяє врівноваженості й силі характеру.

5. Принцип «психоелевації» — вирощування, окультурення характеру. У гармонійному характері мають домінувати духовні якості, але негативні риси (*знівльовість, педантизм, 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 слабвілля, щоб працювати над собою*). Тому гармонізація характеру полягає в розвитку духовних рис, морального самоконтролю й окультурення негативних якостей.

7. Принцип антиномічності — золоті середини — це сполучення суперечливих критеріїв. Необхідно навчитися відокремлювати людину, що завжди має позитивну цінність, від її вчинку, який може оцінюватися згідно духовно-моральних критеріїв. Отже, будь-яку людину необхідно сприймати з позиції позитивності й одночасно з погляду духовно-моральної оцінки її проявів. Наприклад, друг, що мене зрадив, не перестає бути для мене значимою людиною незважаючи на свій аморальний учинок, і тому заслуговує прощення (за умови, що він усвідомив свою провину).

Практична вправа «Самоаналіз: рефлексія власних рис».

Мета: розвиток рефлексії власних позитивних і негативних рис.

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу і протягом 7 хвилин дайте не менш ніж 5 відповідей на кожне з питань: 1. Які якості допомагають Вам бути духовною людиною? 2. Які Ваші звички і якості заважають Вам проявляти духовність?» 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».

5.5. Розвиток духовно-моральних якостей.

Дихотомічність духовно-моральних рис характеру. Усі риси характеру є **дихотомічними** — кожній позитивній (духовній, гармонійній) рисі існує протилежна — негативна риса: чесність – брехливість (лицемірство), альтруїзм – егоїзм, відповідальність (інтернальність) – безвідповідальність (екстернальність). Розглянемо кожну пару й позначимо основні напрямки гармонізації негативних рис.

1. Чесність – брехливість. Проблема брехливості й лицемірства. 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. Серед сучасної 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. 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? Насправді основою неправди є *малодушність і страх*: втратити повагу навколишніх, страх бути непотрібним, нецікавим, страх викриття. «Неправда — це релігія рабів і хазяїв, а правда — це бог вільної людини» казав М. Горький. Вільної — від страху (*страх мають раби перед хазяями, а хазяї мають страх втратити свою владу*). Вільна людина може бути відвертою. Брехлива людина не може бути щирою і відвертою. Потрібно пам'ятати: якщо обманутому неправда заподіє 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). Неправда життям є показником порушеної духовно-моральної саморегуляції, оскільки особистість не рефлексує неузгодженості між своїм розумом, почуттями й діями.

Етапи розвитку чесності. Перший етап — бути чесним із самим собою. Дуже

важливо називати речі своїми іменами. Наприклад, якщо я вчинив підлю, 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 попередні рівні чесності (вона не навчилася бути чесною із собою і тому не бачить своїх проблем: 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. Від рівня щирості залежить довіра одне до одного.

Практичні вправи: 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 поведуться 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. Переглянете 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 ставитесь 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.

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

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 неегоїстична. Любов довго терпить, милосердствує і т.д. А егоїст робить все навпаки: він не може бути терплячим до людей, заздрить, звеличується, пишається, дратується, замишляє зло, не прощає, нікому 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.

Егоїзм прямо протилежний *альтруїзму* — здатності до безкорисливої, жертвовної любові й служіння ближньому. Альтруїзм проявляється в доброзичливості до людей, готовності їм допомогти.

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.

3. Відповідальність – безвідповідальність. Відповідальність – особистісна якість, що проявляється в здатності людини відповідати за свої вчинки і за їх наслідки. Це усвідомлення того, що життя людини залежить від неї самої. Відповідальність – це вміння приймати рішення 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 беспорядність людини й ставить її в позицію жертви. Однак, свої успіхи екстернал може приписувати собі. **Внутрішній локус контролю (інтернальність)** — це схильність приписувати результати дій 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. Тому навичка усвідомлення й прийняття своєї провини сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю.

Зовнішній локус контролю 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 певною 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 високої моральності людини. 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 й щиро вважати себе відповідальним за події свого особистого життя. Можна стати більш відповідальними, задаючи собі кілька разів у день наступні запитання: «Які переді мною існують можливості для використання? Що я можу зробити?» Розвиток особистої відповідальності складається у приученні себе виконувати свої зобов'язання й платити за наслідки своїх дій.

Методика «Проблемні ситуації». *Мета:* розвиток здатності до морального вибору.

Інструкція: 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, відповідальністю. Зараз ми це перевіримо. Вам будуть зачитані 6 життєвих 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?

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 обмаль 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. 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 5. Студент 5-го курсу почуває, 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 6. 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: виконати обіцянку, адже для подруги це життєво необхідно.

У ситуації 5: потрібно зберегти вірність своїй дівчині, а з дочкою декана чесно й доброзичливо порозумітися (ти — гарна дівчина, але я люблю іншу, вибач).

У ситуації 6: треба відмовитися від угоди і не розоряти людину (ким би вона не була).

5.6. Розвиток інтелектуально-креативних якостей.

Як часто ви чули слова: «Думай позитивно!» Багато хто з нас звик мислити негативно, особливо, коли вступає у чорну смугу життя й програмує себе на погане. Нерідко ми цинічно говоримо про людей, або насміхаємося позаочі, або засуджуємо когонебудь, заздримо, або ображаємося чи 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 і почуття несуть величезний потенціал негативу. Негативні думки й слова породжують негативний настрій. Оточуючи люди відчувають наш негатив, страждають від цього й віддзеркалюють наш стан. Тому потрібно вміти розривати ланцюг негативу, не поширювати зло, а навпаки в неприємних ситуаціях знаходити позитив. Конфуцій говорив: «Якщо в тебе не буде дурних думок, то не буде й дурних учинків».

Розвиток позитивного мислення полягає в тому, щоб *замінити негативні думки позитивними*. Думки мають величезний вплив на наше життя. У наших силах зробити цей процес усвідомленим. Свідоме позитивне мислення сприяє розвитку оптимістичного настрою. Гарні думки є джерелом позитивного відношення до подій життя, до самого себе, до інших і сприяють розвитку доброзичливого сприйняття кожної людини й будь-якої ситуації. Для того щоб мислення перейшло у позитивне русло, необхідно освоїти дві 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 при перших негативних думках (наприклад, при осуді кого-небудь), сказавши собі: «Не бажаю думати негативно!» Важливо вчасно зупинитися, *не дати розвинути негативу*. Після того як людина відрефлексувала свої негативні думки, потрібно навчитися переформулювати їх на протилежні — позитивні думки. Наприклад: при осуді кого-небудь потрібно знайти *виправдання* цій людині. Треба пам'ятати про те, що *кожна людина і кожна подія — наші вчителі. Кожен промах можна проаналізувати й перетворити в успіх*. Все погане дається нам для тренування терпіння, і чорна смуга обов'язково пройде. У випадку чергової неприємності можна з іронією посміхнутись над собою: «Знову я вскочив у халепу. Спасибі за урок!». Щойно спіймали себе на негативних думках, відрефлексуйте їх і відразу змінійте на позитивні. Посмішка допомагає думати позитивно. Спробуйте посміхнутися й подумати про щось погане, навряд чи у вас це вийде.

Інший спосіб розвитку позитивного мислення – повторення позитивних формул (афірмацій). *Позитивні афірмації* — це словосполучення, девіз, що має для вас особливе значення й допомагає відчувати більше позитивних емоцій. Наприклад, у випадку тривалої образи на когось, потрібно щодня по декілька разів повторювати: «Я прощаю тебе, мій друг і дякую за життєвий урок». Якщо ви навчитесь мислити позитивно, то й життя стане спокійним. Люди тягнуться до позитивних людей.

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?*» 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. Щоб бути щасливим, запам'ятай 4 правила: 1. Звільни душу від хвилювань — більшість із них не виправдовуються. 2. Звільни своє серце від ненависті й прости. 3. Віддавай більше, очікуй менше. 4. Цінуй те, що маєш.

Сила подяки. Коли ви проявляєте вдячність людям, життю, ви починаєте помічати ті речі, за які ви дійсно маєте бути вдячними. Як часто ви відчували вдячність за такі прості речі як любов близьких; речі, які вам подобаються; ваша робота, захоплення; небо, сонце, веселка, дощ, квіти, тварини. Адже далеко не всі люди це мають.

Вправа «Список подяк». *Інструкція.* Знайдіть для себе п'ять хвилин у день для

складання щоденного списку подяк за десять речей (явищ) 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; уміння читати й писати; гарну компанію 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 навчитеся перебувати в постійному позитиві. Ми навчимося бути вдячними життю за все, що в ньому відбувається, і *сприймати життєві проблеми як уроки мудрості*.

Дихотомічність інтелектуально-креативних рис. Інтелектуальні риси характеру поділяються на духовно-позитивні (толерантність, принциповість, креативність) й негативні (ригідність, конформність, педантичність). Нейтралізація негативних рис відбувається завдяки розвитку їх протилежностей — духовно-позитивних.

Ригідність — толерантність. Ригідність — це неготовність до змін у зв'язку з новими ситуаційними вимогами, яка проявляється як фіксація на негативних почуттях (афективна ригідність), нездатність до побудови нової картини світу (когнітивна ригідність), неготовність до відмови від своїх звичок. Ригідність сприяє розвитку таких якостей як *уразливість, злопам'ятність*. Що таке *образа*? Кожна людина має певні очікування щодо інших, а коли їх 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 всупереч нашим очікуванням.

Щоб позбутися образи, необхідно, насамперед, угасити емоцію роздратованості, гніву, дистанціюючись від неприємної ситуації, і подивитися на неї нібито з боку.

Наступним кроком є рефлексія того, що відбувається. Треба спробувати *зрозуміти* причини поведінки іншої людини. Що спонукало її 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. Можливо, він просто злякався, або не довіряє мені, а може він залежить від думки когось іншого і 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.

Зрозумівши причину негативного вчинку Вашого друга, потрібно спробувати *виправдати* людину (знайти той позитив, що може стати основою для збереження миру між людьми): «Я не хочу через якісь дріб'язки губити внутрішній мир і кращого друга».

Наступним кроком — є **прийняття відповідальності на себе** за власну неправильну оцінку ситуації (ідеалізацію друга, недооцінку складності покладеної на нього проблеми). «Я переоцінив вірність друга, наступного разу буду обережнішим. Усі мають право на помилку. Не варто витрачати дорогоцінний час життя на образи». Міркуючи таким чином, ми знаходимо духовні сили, щоб *простити* й *відпустити* ситуацію.

Протилежністю педантичності виступає **толерантність** (лат. — терпіння, витривалість), що означає терпимість до іншого світогляду, способу життя, поведінки., «Терпимість» — це здатність терпіти по милосердю. Соціальна толерантність означає прийняття, розуміння й повагу до інших культур, способів самовираження і полягає у наданні іншим людям права жити відповідно до власного світогляду. Бути толерантним не

означає відмови від своїх переконань, а означає здатність ненав'язування свої переконання іншим людям. Це готовність приймати й поважати переконання, які відрізняються від власних, навіть якщо ви не схвалюєте їх. Це уміння спокійно, без ворожості сприймати чужий спосіб життя, поведінку, почуття, думки, ідеї, вірування, визнавати право на існування інших звичаїв. Толерантність допомагає жити в гармонії з іншими людьми.

Конформність — принциповість. *Конформність* (лат. *conformis* — подібний) — це піддатливість особистості тиску навколишніх, «духовна безхребетність», що проявляється у зміні власної думки й поведінки відповідно до позиції оточуючих. Це схильність змінювати свої оцінки під впливом інших. Конформізм заснований на підпорядкуванні думці групи з метою заслужити схвалення або уникнути осудження. Конформізм буває зовнішнім (коли людина, погоджуючись з думкою більшості, внутрішньо залишається при своїх переконаннях) і внутрішнім (реальна зміна поглядів і поведінки). Конформна людина перестає бути собою і стає такою, як інші, якою вони очікують її побачити. Це дозволяє їй бути нібито під захистом суспільства. Однак конформні люди через свою слабохарактерність 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. Особливим різновидом конформізму є *негативізм* (нонконформізм) — прагнення завжди надходити всупереч позиції навколишніх.

На відміну від конформних людей особистість з сильним, але м'яким характером вміє делікатно говорити про свою позицію, зберігаючи добрі відносини.

Боротьба з конформністю відбувається завдяки розвитку принциповості — моральної якості, що означає вірність певним ідеям в переконаннях і слідування цим ідеям в поведінці. Принциповість сама по собі не є змістовною моральною характеристикою людини. Наприклад, принциповість людини може базуватися на антигуманній спрямованості. Вищою формою принциповості є дотримання переконань, що наповнені духовно-моральним змістом. На відміну від конформної, безпринципної людини, принципова особистість завжди дотримується моральних поглядів, усвідомлено діє на основі своїх переконань. Чіткі духовно-моральні принципи формують сильну духовну особистість.

Педантичність — креативність. На відміну від позитивної принциповості педантичність являє собою схильність скрупульозно дотримуватися певних правил і законів. Педант (фран., італ. — учитель) — людина, що відрізняється надмірною акуратністю, точністю, дріб'язковістю, буквоїдством, що вимагає дотримання строгого формального порядку. Педант ніколи не запізнюється, строго виконує ритуали, має точність у дріб'язках. Для нього головне — бути задоволеним самим собою, навіть якщо це виглядає дивним в очах навколишніх. Помірна педантичність — це позитивна властивість, а надмірний педантизм є причиною проблем, конфліктів і ворожості. Педант нерідко нав'язує свої звички іншим людям, вважаючи правильною тільки свою думку. Основою педантичності є егоїзм, що перешкоджає психологічній гнучкості.

Альтернативою педантичності є *креативність* (англ. - створювати, творити) — якість, що проявляється як кмітливість, здатність розв'язувати безвихідні ситуації, яка має основою творчі здібності, що формують готовність людини до створення нових ідей, сміливого, нестандартного підходу до вирішення складних проблем. Креативність — це відмова від стереотипного мислення, гнучкість й оригінальність, це здатність генерувати велику кількість ідей. Духовно-креативна особистість інтуїтивно відчуває, що потрібно для вирішення складного завдання і використовує підручні засоби, обстановку, предмети й

обставини незвичайним чином. *Духовний креатив* – це не проста творчість, а здатність до нового духовного бачення проблеми або ситуації. Метафорично це можна зобразити так: життя майструє раму (обставини), а картину пише людина (креативно будуючи своє життя у заданих умовах). Існує духовна мудрість: одна людина скаржиться на темряву, а інша запалює свічу. Так, педантична людина *скаржиться* на обставини, а креативна — творчо *вирішує* ситуацію. 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, коли за короткий строк треба вирішити складні завдання.

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

Практична вправа «Самоаналіз: Боротьба з негативними думками».

Мета: розвиток позитивного мислення. **Інструкція:** «Зараз ми попрактикуємося у навичках позитивного мислення. Розділіть сторінку свого щоденника вертикально навпіл. Лівий стовпчик озаглавьте «Негатив», а правий — «Позитив». Проаналізуйте свої думки. Під час пауз записуйте свої думки, висновки, позитивні формулювання.

1. Іноді ви говорили собі: «Краще вже не буде», або насміхалися, брехали чи засуджували когось. Уявіть типову особисто для вас ситуацію негативу. Запишіть свої негативні думки (*Пауза*).

2. Спробуйте переформулювати свою негативну думку в позитивному ключі. (*Пауза*).

3. Отримайте позитивний урок з негативної ситуації, відповівши на запитання: «Чому мене навчила ця ситуація?» (*Пауза*).

4. Запам'ятаєте, що ПОДІБНЕ ПРИТЯГУЄ 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 духовності. Подумайте, що корисного дав мені вчорашній день. Напишіть 5 подяк (за що ви вдячні життю в цілому). (*Пауза*).

7. Позитивні думки мають переважати у вашій свідомості. Коли ви ловите себе на негативі, негайно зупиняйте його, говорячи собі: «Не бажаю так думати!» і замінійте його позитивною думкою. Спробуйте ще раз зробити це і записати позитивну думку. (*Пауза*).

8. Шукайте позитивні цитати, книги, фільми. 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?

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 ними. Спробуйте уявити, що ваше життя — це сад, а ви — садівник. 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. Проведіть інвентаризацію негатива у своєму житті. (*Пауза*).

2. Тепер можна починати знищувати бур'яни. Подумайте, чим викликається ваш негатив. Які події змушують вас мислити негативно? (*Пауза*).

3. Позбудьтеся від негативних думок, вирвавши їх з коренем. Замініть їх позитивними

думками. Ви можете частіше дивитися на гарне фото, або у вікно, якщо вам подобається пейзаж. Позбувайтесь від негативу, щойно відчули його. Почніть мислити позитивно — це можливість змінити життя на краще. Подумайте і напишіть кожній свою позитивну формулу, що допомагає відчувати позитивні емоції, натхнення. *(Пауза)*.

4. Поступово заміна негативних думок позитивними дійде у вас до автоматизму. Коли ви позитивно змінитесь — це стане помітно й до вас потягнуться люди.

Тепер можна обговорити отриманий досвід, поділитися позитивними формулами.

Методика «Альтернативне використання». **Мета:** розвиток креативності.

Інструкція: «Ви маєте придумати якнайбільше варіантів альтернативного використання звичайних речей: стілець, кружка, ложка. Наприклад, скріпку можна використати як сережку, закладку тощо. Спробуйте самі. У вас дві хвилини». Це завдання вимірює креативність мислення: швидкість – скільки варіантів придумав учасник; оригінальність – наскільки варіанти незвичайні; гнучкість – скільки областей життя вони охоплюють.

Рольова гра: Продавець і вередливий покупець. **Мета:** розвиток толерантності, креативності. **Інструкція:** «Зараз попрактикуємося у проявах креативності й толерантності. 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, 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. Важливо, щоб кожен наступний продавець не повторював помилок попереднього, а будував своє спілкування з покупцем найтолерантніше. Після закінчення гри ми будемо обговорювати, що ви відчули й зрозуміли». **На обговорення** виносять 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 можна ще раз програти ситуацію з урахуванням порад і досвіду обговорення.

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 згадає ситуацію, у якій Ваше уявлення про людину виявилось помилковим. Потім по черзі опишіть цю ситуацію, постарайтеся зрозуміти причину своєї помилки і висновки, які Ви зробили з цієї ситуації. Потім узагальніть отриманий досвід і повідомте групі свої висновки». 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 в кращу сторону, а ви вже нависили їй ярлик.

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

5.7. Розвиток духовно-комунікативних якостей.

Моральне спілкування являє собою прояв моральності у спілкуванні. Зробивши добро, людина стає кращою. Якщо ми будемо уважні й милосердні до будь-якої людини — це й буде прояв нашої доброти. Моральне спілкування вимагає самовладання й навіть здатності до жертвності (своїми звичками, бажаннями, інтересами). Моральна культура спілкування поділяється на внутрішню й зовнішню. Внутрішня культура — це духовно-

моральні принципи, на яких людина будує свої відносини з людьми. Зовнішня культура проявляється у манерах поведінки, способах звертання до партнера, не викликаючи дорікань із боку навколишніх. Внутрішня й зовнішня культура доповнюють одна одну. Однак чимало людей, у яких за зовнішньою увічливістю ховається непорядна сутність (лицемірство, обман, егоїзм). 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.

Основою морального спілкування виступає принцип *цінності особистості* — це орієнтація на те краще, що є в кожному з нас. Щоб відбувся позитивний діалог, потрібні уважність і повага до людей. Ми маємо спиратися на кращі якості навколишніх. *Повага* — це моральна позиція однієї людини стосовно іншої, визнання її достоїнств. 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.

Моральне спілкування не допускає віддзеркалювання негативного 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. Чим більш духовно розвинена людина, тим більшою мірою вона уважна до того, яка дистанція підходить її співрозмовнику.

Основи ефективної поведінки в ситуації словесних нападів.

Як ви думаєте, чому люди нападають — провокують, ображають? Причинами негативної поведінки є: 1) поганий настрій як наслідок втоми, життєвих проблем; 2) конфліктні відносини з вами; 3) дратівливий характер: бажання скандалити, принижувати, самостверджуватися; 4) низький рівень культури спілкування; 5) провокація, щоб позбавити людину душевної рівноваги, виставити її грубіяном, перевірити на врівноваженість; 6) нападають жартома, заради дружнього сміху, веселого настрою; 7) нападають тому, що «жертва» сама провокує скандал.

Щоб правильно поводитися в ситуації словесних перепалок, необхідно розуміти: чому людина так поводиться? Які між вами відносини? Чого вона хоче? І чого хочете Ви від цих відносин? Існує 5 правил поведінки в конфлікті:

1. *Увічливість* — основа безпеки. Не провокуйте конфлікт. Іноді люди не усвідомлюють, що своєю безтактністю провокують скандал, а коли 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, сполучення смішного й доброго.

5. *Усвідомлення* змісту конфлікту, зняття стресу й перенастройка себе на позитив.

Потрібно вміти *керувати* конфліктами: не давати можливості принижувати себе і зберігати відносини. Для цього існує арсенал прийомів словесної боротьби:

а) психологічний бокс: «*ухили*» — відхід від словесних ударів — слід проігнорувати їх, або поставитися з гумором, звести словесний удар до жарту, загального доброго сміху;

б) *захист*: це впевнені, чіткі, переконливі відповіді;

в) психологічне *айкідо*: гнучка, тактовна поведінка, уміння зняти напругу, розслабити

супротивника, погасити його бажання атакувати.

Комунікативні риси характеру. 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. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей — духовно-позитивних якостей. Розглянемо окремо кожну пару дихотомічних рис.

Агресивність — доброзичливість. *Агресія* (від лат. *aggressio* — напад) — емоційно-негативне бажання образити або зашкодити іншій людині, знищити її. Агресія може варіювати від ворожості, недоброзичливості, словесних образ (вербальна агресія) до фізичної агресії. Види агресивних реакцій – дратування, запальність, негативізм – сполучені з переживаннями ворожості й афектами гніву. *Агресивність* — риса характеру, що зумовлена звичкою реагувати на проблемні ситуації агресивно, це схильність до насильницьких методів досягнення своїх цілей. Якщо для людини з гармонійним характером перешкоди на шляху до досягнення мети активізують креативність, мобілізуючи її сили, то для агресивних людей ситуація обмежень більш ніж перешкода, це зрив їх діяльності, що викликає переживання агресії. Агресивність можна знижувати такими способами: знаходити можливість висловити почуття; виражати гнів соціально прийнятними способами (через спорт, змагання); розвиток відповідальності; адекватно оцінювати власні переживання, розвивати почуття співпереживання людям.

Альтернативою агресивності є *доброзичливість* — позитивне відношення до інших людей, дружелюбність, яка допомагає йти назустріч іншим, поважати інтереси й почуття інших людей. Це основа таланта щирого спілкування з людьми. Доброзичливість дає енергію для добрих справ. Доброзичлива людина уважна до людей, привітна, чуйна, завжди готова допомогти, простити, вона не критикує їх вчинки. Для особистого щастя доброзичливим людям необхідна гармонія навколо, тому вони не витримують конфлікти й завжди намагаються помирити інших людей. Для самовиховання доброзичливості, людині необхідно працювати над собою, знижувати в собі агресивність і байдужість щодо інших.

Індивідуалізм – емпатія. *Індивідуалізм* (лат. *individuum* – неподільне) – це світогляд, що підкреслює пріоритет особистих цілей й інтересів. Як риса характеру, *індивідуалістичність* виражається у домінуванні почуття незалежності від суспільства, автономності, здатності успішно діяти, не звертаючись по допомогу інших людей. 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* (грець. «страждання») - співпереживання емоційному стану іншої людини. Емпатія як риса характеру проявляється в розумінні почуттів інших людей, здатності сприймати їх внутрішній світ, ставити себе місце іншої людини, готовність надати емоційну підтримку. Діапазон прояву емпатії варіюється від легкого емоційного відгуку, до повного занурення у світ почуттів співрозмовника. Розрізняють наступні рівні емпатії: *симпатія* (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).

Марнославство — скромність. *Марнославство* проявляється у комплексі якостей:

бажанні подобатися оточуючим, прагненні до уваги навколишніх, оригінальності учинків, розрахованих на зовнішній ефект. В основі марнославства полягає виражений *егоїзм*, що замикає людину в коконі самозамилування. Насправді це своєрідні «милиці» для того, щоб перебороти *духовну самотність*. Марнославна людина постійно прагне й не може насититися увагою навколишніх до себе, оскільки *сама не здатна* до щирого духовного єднання з ними. Якщо вона і піклується про когось, то лише для того, щоб це було замічено й оцінене. *Марнославство* не дозволяє людям бути безкорисливо-добрими. Ці люди охоче брешуть, при цьому схильні до самообману (широ вірять у свою неправду). Емоції в них яскраві, виразні, але нестійкі й неглибокі. Марнославці люблять тільки позитивну увагу й гостро реагують на недоброзичливе відношення до себе. Вони жагуче бажають, щоб на них дивилися, про них говорили, їм заздрили.

Альтернативою марнославства виступає *скромність* — риса характеру, що виражає помірність в усьому, простоту, стриманість, щирість, невибагливість, пристойність, цнотливість. Скромна людина не випинає свою особистість, не мріє про славу; тиха у спілкуванні. На жаль, сучасна культура ігнорує цінність скромності, а навпаки усіяко стимулює розвиток марнославства. Скромність тіла — це приховування форми тіла, обмежена демонстрація голої шкіри, розпущених волос. Скромність душі проявляється у відсутності наміру звеличувати себе; готовності визнавати й поважати достоїнства інших людей. Скромна людина не хизується своєю освіченістю й поблажлива до помилок інших людей. Скромність — це результат виховання й роботи людини над собою. Її можна виховати в собі, уникаючи марнославства, проявляючи повагу, інтерес й турботу про інших; цікавлячись людьми й не випинаючи власне «я»; допомагаючи тим, кому це необхідно, не очікуючи винагороду. Скромність дає можливість учитися в оточуючих людей, переймаючи їх кращі якості, що забезпечує стимул до саморозвитку.

Метод «Я-повідомлення». Практично кожна людина буває чимсь незадоволена у поведінці свого партнера. Якщо залишити це без уваги, то негатив поступово наростає у зв'язку з тим, що поведінка партнера не змінюється. У результаті усе закінчується сваркою. Що робити? Потрібно спочатку (після першого досвіду неприємної ситуації) *спокійно* сказати партнеру про це? Часто люди в таких ситуаціях використовують «Ти — повідомлення», звинувачуючи іншу людину й перекладаючи на неї всю відповідальність за свій негатив: «Ти знову спізнився!» Такий варіант є неконструктивним. Замість почуття відповідальності це викличе відповідний негатив. Правильним буде формулювання «Я-повідомлень». Це усвідомлення й пред'явлення *свого стану й почуттів*, які ви переживаєте: «Вибач, але я відчуваю роздратованість, коли ти говориш це...». Формулюючи таким чином, ви усвідомите власну проблему: це — *моя проблема*, що я роздратована, це — *мої відчуття*. 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?» «Я-повідомлення» конструктивно змінює не тільки ваше відношення до конфліктної ситуації, але й відношення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують. 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. Схема «Я-повідомлення» має три етапи:

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

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». Розіб'ємося на пари. Перший член пари розповідає свою життєву ситуацію й звинувачує в чомусь іншу людину у формі «Ти — повідомлення». Він може відкрито заявити людині, про своє відношення до неї: «Ти підлий, тому що ...». Другий учасник пари будує «Я-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:** Що ви відчували при отриманні «Ти-повідомлень» й «Я-повідомлень»? Наскільки складно було формулювати «Я-повідомлення»?

Вправа «Анти-дзеркало з фільтром». **Мета:** набуття навичок емоційної стійкості, доброзичливого реагування. **Інструкція:** «Всі знають, що 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 гнів. Щоб виховати в собі емоційну стійкість і гармонізувати простір навколо себе потрібно навчитися не віддзеркалювати негативні емоції, а протистояти їм своїм спокоєм, позитивом. Наприклад, у відповідь на похмуру драгування можна протиставити доброзичливу посмішку, гнів співрозмовника перевести в добрий гумор. Зараз ми розіб'ємося на пари. 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 «анти-дзеркала» 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 «анти-дзеркала з фільтром» і починають фільтрувати емоції: позитивну емоцію віддзеркалюють, а негативну змінюють на протилежну. Тобто, «анти-дзеркало» повинне показувати тільки позитивні емоції, проявляючи доброту і творчість. Потім учасники міняються ролями, щоб кожен відчув себе в ролі «анти-дзеркала з фільтром». Наприкінці гри проводиться обговорення, учасники діляться враженнями: ким складніше бути «дзеркалом» чи «анти-дзеркалом»? Що допомагало гасити емоційний негатив співрозмовника? Як почувало себе «анти-дзеркало»? Що почував співрозмовник, коли його емоції не були віддзеркалені?

Рольова гра «Згладжування конфліктів». **Мета:** відпрацьовування навичок вирішення конфліктів, розвиток толерантності. **Інструкція:** «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 конфліктуючі сторони (наприклад, друзів, що сваряться), а третій грає роль миротворця. 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?

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. (Тренер переконується у готовності учасника, що викликався). Згадаєте все, що ви знаєте про цю людину: її висловлювання, думки, поведінку. А тепер кожний скаже у формі Я-повідомлення про одну з *негативних* якостей характеру цієї людини, і на підставі чого він робить такий висновок. Коли всі висловляться, «доброволець» має розповісти про свої почуття, і про те, наскільки те, що він почув, відповідає його уявленням про себе».

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 будь-яким способом. Після того як всі учасники побувають у центрі кола, група обговорює свої переживання: Що ви відчували, коли проявляли доброзичливість? Що ви відчували під час прийняття доброзичливості від інших людей? Ситуація здавалася вам напруженою або приємною? Що було приємніше: проявляти чи приймати доброзичливе відношення?»

5.8. Розвиток емоційно-позитивних якостей.

Емоційний інтелект. Мудрість життя — це здатність управляти своїми емоціями, тримати себе в руках, керувати собою. Нерідко ми втрачаємо розум під впливом сильних негативних емоцій. Здатність контролювати свій гнів, роздратованість, регулювати свої емоції, поводитися так, як того вимагає ситуація — якісна відмінність духовно-моральної 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*.

Емоційні феномени включені в психічні процеси. До них належать настрій, почуття, афекти — це відбиття в безпосередніх переживаннях *відносин* людини до себе, до людей та світу в цілому. Цікаво, що люди, що належать до різних культур, здатні безпомилково оцінювати вираження обличчя, визначати по ньому такі емоційні стани, як радість, гнів, сум, страх, відраза, подив. Позитивні стеничні емоції активізують організм, піднімають настрій; астеничні — пригноблюють. Почуття — це глибокі, стабільні емоції. Вищі почуття є основою духовно-моральних якостей (совість, любов). Удосконалення духовно-моральних почуттів стимулює особистісний розвиток, підсилює моральну саморегуляцію. Афекти — це яскраво виражені емоційні стани, які протікають бурхливо. 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).

Джерелом емоційних рис характеру, служать *відносини* людини. Тенденція до певних емоційних реакцій свідчить про емоційно-почуттєві якості. Емоційні риси поділяються на духовно-позитивні й негативні. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей.

Емоційна лабільність — емоційна стійкість. Емоційна *лабільність* (від лат. *labilis* — нестійкий) є ознакою слабого характеру й проявляється у нестійкості емоційних станів, швидкій зміні емоцій, настрою по незначному приводу (людина легко впадає у відчай й дуже залежить від обставин). Емоційна лабільність як риса характеру проявляється в імпульсивності, уразливості, підвищеній збудливості, дратівливості. 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 намагаються не спілкуватися з тими, хто здається їм грубим або різким. Але 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.

Емоційна стійкість залежить від: а) *урівноваженого темпераменту*; б) *духовно-моральної спрямованості* (чим більше в людині позитива й моральності — тим більш вона спокійна, урівноважена; чим більше егоїзму, негативу — тим більше агресивності і дратівливості); в) *сили волі*, що забезпечує здатність управляти емоціями; г) *гарного настрою*, коли немає приводу для подразнення.

У значимій ситуації емоції загострюються, і не завжди вдається зберігати душевну рівновагу, особливо коли в конфліктах інтереси не збігаються. Слабка воля не справляється з емоціями. Людина має позбуватися від негативних емоцій, але не зриваючись на інших людях, а усвідомлюючи свій емоційний негатив, управляючи ним, «спалюючи» його.

Негативні емоції ми часто відбиваємо від інших людей, помножуючи й поширюючи негатив (роздратованість, гнів). 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.

Песимізм — оптимізм. *Песимізм* (від лат. *pessimus* — найгірший) означає негативний погляд на життя. Синоніми: безнадійність, приреченість, смуток. Песимістичність як риса характеру може формуватися завдяки надчутливості людини до нещастя, фіксації на проблемах. 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. *Оптимізм* — риса характеру, що сприяє впевненості в собі, у завтрашньому дні й проявляється в життєрадісності, життєлюбстві, життєствердженні. Оптиміст вірить, що вихід є завжди. Розвитку оптимізму сприяють аналіз ситуації і пошук варіантів сприятливого розвитку подій. Практичний оптимізм надає сили для того, щоб оптимально використати потенційні можливості.

Тривожність – впевненість. *Тривожність* — це тенденція відчувати переживання тривоги по незначних приводах, очікувати можливу небезпеку й невдачу. Тривожність пов'язана зі слабкістю нервових процесів, особливостями темпераменту, з досвідом психотравм. Від страху тривожність відрізняється тим, що страх зумовлений реальною небезпекою, а тривожність пов'язана з потенційною (невизначеною) небезпекою. У духовних людей, які мають упорядкований спосіб життя, тривожність нижче. Зниженню тривожності сприяє самоконтроль мислення і корисна справа.

Альтернативою тривожності виступає *впевненість* — віра людини у свої можливості. Для формування впевненості важливий не стільки життєвий успіх, скільки позитивна оцінка результатів власних дій і оцінки значимих людей. Впевненість розвивається, якщо починати над нею працювати. Щоб почувати себе впевнено, вчитесь позитивно мислити, виступати на аудиторії, читайте духовні книги, записуйте свої висновки, обговорюйте свої міркування з розумними людьми. Змінюючи зовнішню поведінку, можна регулювати свій психічний стан, зменшуючи тривожність. Щоб розвинути впевненість запам'ятаєте три пункти: духовно-моральна саморегуляція, віра в себе й впевнена поведінка.

Контроль над своїми емоціями — це робота *самосвідомості* й *волі*. Самосвідомість розуміє й оцінює ситуацію, а сильна воля гальмує негативні емоції. Сила свідомості відслідковує емоційні стани: «що із мною відбувається?», «чому я так збуджений, роздратований?» Після того, як волевим зусиллям Ви зупините емоційне збудження, самосвідомість забезпечить здатність думати, перш ніж діяти, оцінить ситуацію й прийме правильне рішення. Розвинена самосвідомість, тверда воля, позитивний настрій — основа гармонійного характеру впевненої, емоційно стійкої людини. В основі самоконтролю емоцій лежить рефлексія власних почуттів і спостереження за ними.

Один зі способів контролю почуттів — це програвання в уяві у спокійному стані неприємних ситуацій. Тоді відбувається ослаблення емоційного негативу за рахунок ефекту згасання емоцій у стані відстороненості, 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. Переживання завжди «займає» нашу свідомість, а в момент розгляду свого почуття свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на сам процес переживання. **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. На цьому етапі необхідно відрефлексувати емоцію, *назвати* її і *свідомо відчутти* цю емоцію, зосередившись на ній. **Другий етап рефлексивної децентрації** — виходу за межі емоції й спостереження за нею з боку. Позиція внутрішнього спостерігача дозволяє знизити силу емоції й оцінити її доцільність. Негативне почуття слабшає, якщо ми робимо його об'єктом нашого спостереження. Тоді відбувається усунення зі свідомості самого гніву. **Третій етап**: людина має ухвалити рішення щодо подальшої «долі» своєї негативної емоції й за допомогою волі зупинити потік негативних переживань. Сила волі гальмує емоційний деструктив. Тут можуть допомогти методи арт-терапії. Можна перемкнути увагу (подивитися убік, нагору; зробити глибокий вдих і на видиху викинути із себе всю негативну напругу;). 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. Так людина вчиться контролювати свої переживання, тренується приймати удари життя.

Практична вправа: «У чому мені повезло у житті». *Мета*: підвищення оптимізму, створення гарного настрою. Учасники розбиваються по парах. **Інструкція**: «Протягом трьох хвилин розповідайте своєму партнерові про те, у чому вам повезло у житті. Через 3 хвилини поміняйтеся ролями». Після проводиться короткий обмін враженнями.

Гумористична розповідь. *Мета*: розвиток рефлексії проявів негативних емоційних рис, творча сублимація емоційного потенціалу. **Інструкція**: «Кожний з вас має написати гумористичну розповідь або притчу про негативну рису характеру, не називаючи її. Потім ми будемо зачитувати ваші твори. Почувши розповідь, ви повинні вгадати, про яку рису йдеться». В іншому випадку ведучий може сам читати короткі гумористичні розповіді або притчі (наприклад, Байки Езопа у викладі Л. М. Толстого).

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 бажаючі виконати ролі

й відбувається рольова гра. Потім обговорюються враження, пропонуються альтернативні варіанти поведінки героїв для найбільш позитивного завершення твору.

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 гумористичним (для 3-ї підгрупи), після чого програти її. Час на підготовку 5 хвилин. Після того, як програються всі 3 варіанти історії, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій, своє відношення до них, розповісти про враження й про психологічну допомогу і досвід, які кожний одержав для себе.

5.9. Розвиток духовно-вольових якостей.

Сьогодні джерелом таких проблем як ігроманія, наркоманія, надлишкова вага, неорганізованість є слабовілля, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою. *Воля* — це психічний процес, що викликає активність людини, і спонукує, діяти цілеспрямовано, переборювати перешкоди. Це вміння управляти своїм життям, здатність ставити мету й докладати зусилля для її досягнення. Вона виступає в таких рисах характеру як організованість, терплячість, рішучість, мужність. *Вольовий самоконтроль* має бути спрямованим на самовиховання, подолання негативних рис, 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. Вольовий потенціал особистості визначається її готовністю наполегливо боротися зі своєю лінню. ***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*. Розвиток сили волі має бути природним процесом, адже переборювати себе — це нормально.

У дитинстві дитина вчиться контролювати свою зовнішню поведінку, наступний етап — навчитися контролювати потік своїх думок, почуттів і бажань: контролювати вибухи гніву й агресії; останній 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*.

Проте, воля сама по себе — це просто сила, яка може служити як во благо, так і во зло. Тому вона має спрямовуватися вектором духовно-моральної сили, адже воля без моральної мети — це лише спосіб підтримки самооцінки. Доброю *волею* виступає духовна воля, що керується совістю, яка є реалізатором духовних сил людини: духовного розуму й духовних почуттів (любви, співстраждання). Воля розвивається як в спорті через тренування. Якщо результат усвідомленої вольової напруги створює неповторний творчий продукт, то можна говорити про видатну особистість.

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. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити його кілька разів. *Самонастрой* допомагає володіти собою у складних ситуаціях. З метою зміни свого відношення й поведінки в потрібному напрямку рекомендуються багаторазово повторювати 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. *Саморегуляція* — це вміння стежити за зовнішніми проявами емоційних станів, здатність до управління почуттями, вміння приборкувати їх, не дратуватися в критичних ситуаціях, терпимо сприймати недоліки, слабкості, інших людей. Змінюючи відчуття тіла, можна регулювати свій психічний стан. *Самокоректування* полягає в умінні контролювати свої дії, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях, 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: «Правильно!»

Етапи вольової дії. 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).

Другий етап обмірковування, зважування, врахування умов й обставин.

Третій етап — прийняття рішення — вільний акт, що тягне за собою відповідальність. Приймаючи рішення, ми віддаємо перевагу тому, що є більш важливим у порівнянні з іншими варіантами, від яких ми відмовляємося. Найчастіше егоїзм не дає людині відмовитися від задовольень, і перешкоджає ухваленню рішення. Прийнявши рішення, нікому не розповідайте про нього, оскільки розмови послабляють накопичену енергію, необхідну для дії. Також, якщо інші довідаються про вашу мету, це може викликати скептичні зауваження або заздрість.

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

П'ятий етап складається у *плануванні* діяльності відповідно до наміченої програми. Мудрість і почуття міри необхідні для того, щоб не кинутися виконувати план без врахування реальної ситуації й реакцій навколишніх на вашу поведінку.

Шостий етап - виконання рішення. Необхідно втримувати в центрі уваги чітку мету, напрямок діяльності й переборювати внутрішні перешкоди.

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 — невміння управляти своїми пристрастями.

Щоб розвинути духовно-вольові якості, існує три способи: *перший* — намагатися підтримати рівновагу; *другий* — *розвиток моральності*: любові до людей, співстраждання, розуміння інших, відповідальність за свій вплив на них; *третій* спосіб — це пробудження *духовної волі*, що обмежує особисту волю людини й використовує її конструктивним способом, звільняючи її від влади егоїстичних бажань. Необхідно домогтися того, щоб духовна воля підкорила особисту волю, спрямувавши її на духовну мету. Це означає виховання сильної й мудрої волі — *волі любові*.

Слабовілля — організованість. Моральні якості без наявності розвинутої волі (сили духу) не забезпечують моральної саморегуляції. Потрібно навчитися управляти своїми почуттями й розвивати терпіння. Слабовілля — це внутрішня слабкість людини, безхарактерність, м'якотілість. Ознаки слабовілля: коли людині важко змусити себе вчитися, працювати або робити складну роботу. Слабовілля веде до повільного вгасання життєстійкості, через ослаблення волі. Позбутися слабовілля можна шляхом розвитку

навички швидкого прийняття рішень з вибором того, що потрібно, а не того, що хочеться. Якщо прийняли рішення, запишіть це й виконуйте.

Щоб виховати волю, необхідно *виключити будь-яке самовиправдання*. 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. Складіть режим дня й починайте його виконувати. Розвиваючи організованість, треба спрямовувати її не тільки на зовнішні дії, але й на боротьбу зі своїми пристрастями, негативними якостями і звичками.

Імпульсивність — терплячість. Імпульсивність виражає схильність діяти під впливом емоцій або обставин, без свідомого контролю. Імпульсивна людина не обмірковує свої вчинки, вона відразу реагує на них.

Альтернативною рисою характеру виступає *терплячість* — здатність зберігати спокій у дискомфортній ситуації, непохитно переносити страждання, біль, голод, втому, стримувати агресію. Терплячість є основою толерантного відношення до людей, до ситуацій. Якщо людина стає на позицію терпіння, дріб'язкові проблеми перестають її дратувати. *Терпіння є проявом розуму*. Терпляча людина вміє чекати, адаптуватися до обставин життя, у будь-яких ситуаціях залишатися спокійною, доброзичливою. Щире терпіння засноване на розумінні, що труднощі — це тимчасовий стан. Зберігаючи холонокровність, витримку, стійкість, тактовність, можна оптимально вирішувати будь-які життєві проблеми. Бути терплячим — означає уміти доводити справу до кінця, втілювати свої плани й досягати мети. Терпіння, що наповнене любов'ю, здобуває іншу якість: любов у сполученні з терпінням виростає у добродушну поведінку, що насичена самозреченням і жертівністю. Букет з терпіння й любові дає аромат великодушності й доброти.

Розвиток волі. Воля — це «духовно-психологічний м'яз», який може бути розвинутий до своєї досконалості. Воля виховується дією. Тому робіть саме те, що потрібно для досягнення мети. Вправи, що спрямовані на виховання волі у повсякденному житті:

- а) ранковий підйом, (якщо вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу);
- б) якщо довго немає можливості поїсти — це шанс потренуватися у терпінні;
- в) практикуйте усвідомлене голодування протягом 1—3 днів, що також очищує організм;
- г) лягайте спати у певний час;
- д) увечері не піддаватися спокусам дивитися серіали, які відволікають від важливих справ.

Вправи: 1. «Твоя воля контролює спілкування». Коли спілкуєтеся, намагайтеся контролювати свої емоції. Продумуйте тактику спілкування: з якими словами й почуттями краще звертатися до кожного з навколишніх. Намагайтеся контролювати тембр голосу, інтонації. Стежте за своєю мімікою — вона має бути строгою, доброзичливою, привітною.

2. «Твоя воля контролює прийом їжі». Під час їжі контролюйте бажання швидко їсти, добре пережовуйте їжу, не наїдайтеся досита – припиняйте їжу після угамування почуття першого голоду; не їжте механічно, коли дивитися телевізор.

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

4. «Твоя воля планує й контролює твою діяльність». Складайте наприкінці дня графік завтрашнього дня — починаючи з часу підйому й закінчуючи часом відходу до сну і ведіть контроль за його виконанням. Воля тренується навіть самим фактом складання графіка.

5. «Твоя воля припиняє провокації твоєї лінії». Є деякі дії, які ви лінуєтеся виконувати — мити посуд, виносити сміття. У той час, коли ви 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.

6. **«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 волю, під час неприємностей залишиться непохитною.

7. **«Мовчите!»** — будьте мовчазні. Це непросте завдання, яке можна спланувати на вихідні дні. Ви можете слухати інших людей, але самі зберігайте мовчання. Не переживайте, що це виглядає грубо, але «ви маєте право зберігати мовчання».

8. **«Говорите «Ні!»»** — вчіться відмовляти в необґрунтованих проханнях, адже уміння *відмовити комусь в необґрунтованому проханні* - це духовна робота, яка також вимагає вольових зусиль: «У мене сьогодні немає часу»; «Я подумаю й скажу вам пізніше»; «Я не згодний»; «Я категорично проти»; «Я уявляю собі це по-іншому».

9. **«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.

10. **«Фіксація результатів і самоконтроль»** позитивно впливають на мотивацію. Виконуйте вправи, записуючи усі свої досягнення й поразки.

Одним з проявів волі є поняття *«стресостійкість»*, яке являє собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити інтелектуальні й емоційні навантаження без шкідливих наслідків для здоров'я, дозволяє залишатися спокійним і виконувати завдання в умовах стресу, це вміння переборювати труднощі, контролювати свої емоції, проявляючи витримку й такт. *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.

Реакції особистості в ситуаціях стресу. Реакції різних людей у ситуаціях стресу розрізняються на три групи: *перешкодно-домінантні*, що виражають фіксацію на перешкоді, яка викликала стрес («Ой! Який жах!!!»); *его-захисні* — що виражають захист свого Я у вигляді самовиправдань або звинувачень інших людей («Ти що, не бачиш, куди їдеш?!»); *вирішальні* — реакції спрямовані на вирішення проблеми («Нічого, це можна виправити», «Ми щось придумаємо»). Ці типи реакцій можна класифікувати на основі принципу їх конструктивної активності: *пасивне реагування* (перешкодно-домінантні реакції), *активне деструктивне* реагування у вигляді самовиправдань й звинувачень кривдників (его-захисні реакції); *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. *Інтернальне* реагування по вирішальному типу (спокійне прийняття відповідальності за вирішення проблеми: «Не хвилюйтеся, я все виправлю») — є свідченням духовності, гармонійності характеру й здатності до моральної поведінки. Тому потрібно вчитися правильно реагувати в стресових ситуаціях — творчо знаходити варіанти вирішення тимчасових утруднень.

Існують **правила 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. **Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями** й переказувати їх навколишнім, стрес буде відчуватися набагато сильніше.

4. **Відгородите себе від непотрібної інформації.** Подумайте, що для вас є важливим? Якщо телефонні розмови стали непотрібною звичкою, прийшов час від них позбутися.

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

6. **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.

7. **Гумор** встановлює буфер між стресом і негативними емоціями. Людина, яка здатна перетворити «жахливі новини» на смішні, менш схильна до напруги, гніву.

8. Формуйте **дослідницьку позицію** в стресовій ситуації. Змінійте позицію на рефлексивну: «Це - непростий випадок! Цікаво, як цю ситуацію конструктивно вирішити».

Рольова гра «Фрустраційна толерантність». **Мета:** усвідомлення типів реагування в ситуації стресу. **Інструкція.** «Вам пропонуються 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 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 змогу»...

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.

Психолог: «Наш курс підійшов до кінця. Але, як говорять мудреці, досконалості немає меж. Тому прагнути до досконалості й гармонізувати себе потрібно все життя. За час наших занять ви одержали знання про психологічні методи роботи над собою. Тепер від того, наскільки ви захочете використати ці знання у своєму житті залежить ваш характер 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. 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. 7. Життя майструє раму, а картину пишеш ти. Якщо ти не візьмеш відповідальність за написання картини, то за тебе її напишуть інші».

Рефлексивна вправа «Остання зустріч». *Мета:* рефлексія отриманого досвіду.

Інструкція: «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 кого-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.

Практична апробація даного спецкурсу дозволяє стверджувати, що його впровадження у навчально-виховний процес у старших класах загальноосвітніх навчальних закладів, а також у програму вищих навчальних закладів психолого-педагогічного профілю показало, що він сприяє не тільки розвитку духовного потенціалу та духовних рис характеру старшокласників і майбутніх педагогів, а й гармонізації характеру в цілому.

Далі визначено наступні напрями психологічної роботи щодо формування духовних якостей особистості в системі сучасної освіти:

- 1) культурно-освітній (підвищення рівня духовно-моральної просвіти юнацтва);
- 2) психолого-екологічний (формування дбайливого ставлення юнаків та дівчат до свого духовного світу, до внутрішнього світу оточуючих людей, до природи, до світу в цілому);
- 3) духовно-гармонійно-поведінковий, який полягає у допомозі молоді у розвитку мотивації духовно-морального самовдосконалення; усвідомленні й диференціації духовних і дисгармонійних характерологічних проявів, у знаходженні позитивного досвіду саморозвитку духовних якостей, гармонізації власного характеру, у формуванні моральних ставлень до себе, до інших людей, до праці, до життя в цілому, у апробації адекватних форм моральної поведінки);
- 4) психокорекційний (психолого-консультативна робота з корекції дисгармоній характеру);
- 5) психолого-профілактичний (профілактика дисгармонійного характерологічного розвитку).

Література

1. Ананьев Б.Г. Некоторые черты психологической структуры личности // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – С. 39-41.
2. . Аристотель. Соч.: в 4 т. – Т. 1. – М.: Мысль, 1976. – 371 с.
3. . Барановский В.Ф. Социальный механизм развития духовности личности: дис. ... докт. филос. наук / Барановский В.Ф. – К., 1997. – 383 с.
4. . Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: Теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
5. . Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн.2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / Бех І.Д. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
6. . Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового Завета. – Москва, 1990. Книги Ветхого Завета – 925 с. Книги Нового Завета – 292 с.
7. . Бердяев М.О. Філософія вільного духу / М.О. Бердяев. – М, 1994. – С. 26-27.
8. . Боришевський М.Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія / М.Й. Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
9. . Войно-Ясенецький В.Ф. О духе, душе и теле / В.Ф. Войно-Ясенецький // Философские науки. – 1998. – № 1. – С. 143-150.
10. . Волошко Н.І. Розвиток психологічної готовності педагогів до творчої валеологічної діяльності / Н.І. Волошко // Розвиток психологічної готовності педагогів до творчої професійної діяльності: наук.-метод.

- посіб. (за ред. Е.О. Помиткіна). – Київ, Миколаїв, 2010. – С. 189 - 195.
- 11 . Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних анкет «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» ЗОНЗ / Н.І. Волошко // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – № 34 (58). – С. 99 – 115.
 - 12 . Всемирная энциклопедия. Христианство / авт.: Адамчик В.В., Адамчик М.В., Андерсен Э.В. и др.; глав. ред. и сост. Адамчик М.В. – Минск: Совр. литератор, 2004. – 832 с.
 - 13 . Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
 - 14 . Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук / Г. В. Ф. Гегель // Соч.: в 14 т. – Т. 3: Философия духа. – М.: Мысль, 1977. – 471 с.
 - 15 . Гроф С. Духовный кризис: Статьи и исследования / С. Гроф. – М.: Изд-во «Эксмо-пресс», 1995. – 255 с.
 - 16 . Грот М.Я. Вибрані психологічні твори / М.Я. Грот // упоряд., передм. М.Д. Бойправ. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2006. – 296 с.
 - 17 . Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика): монография / В.П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
 - 18 . Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти): монографія / В.М. Гриньова. – Харків.: Основа, 1998. – 300 с.
 - 19 . Духовність і технічний прогрес: Проблеми гармонізації / Він. техн. ун-т; О.В. Колос, О.І. Хома, О.І. Кедровський та ін. – Вінниця: Вид-во ВДТУ «Універсум-Вінниця», 1997. – 224 с.
 - 20 . 20 видатних українських педагогів. Персоналії в історії національної педагогіки / Ред.: А.М. Бойко. – Полтава, 2002. – 452 с.
 - 21 . Журба К.О. Виховання духовності у підлітків в сучасній українській сім'ї і школі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Журба Катерина Олександрівна. – К., 2000. – 261 с.
 - 22 . Зеньковский В. В. Проблемы воспитания в свете христианской антропософии / В.В. Зеньковский. – М.: Изд-во Свято-Владимирского Братства, 1993. – 224 с.
 - 23 . Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – Київ-Черкаси : Вид-во ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 612 с.
 - 24 . Ильин И.А. Путь духовного обновления / И.А. Ильин. – М.: АСТ: МОСКВА, 2006. – 365 с.
 - 25 . Історія педагогіки: Навч.-метод. посіб. Ч. 1. Історія зарубіжної педагогіки / Т.С. Гаміна, А.Б. Рацул, А.Л. Турчак. – Кіровоград: Полігр.-вид. центр ТОВ «Імекс ЛТД», 2003. – 132 с.
 - 26 . Кант И. Сочинения: в 6 т. / И. Кант. – Т. 4. – М.: Мысль, 1965. – 544 с., С. 270.
 - 27 . Клементьев Е.Д. Социально-философские аспекты образования // Вопросы философии. – 1984. – № 11. – С. 19-27.
 - 28 . Ковалев А.Г. Психология личности. Изд. 3-е, перераб. и доп. / Ковалев А.Г. – М., «Просвещение», 1970. – 391 с.
 - 29 . Кононенко Б.И. Большой толковый словарь по культурологии / Б.И. Кононенко. – М.: Вече: АСТ, 2003. – 512 с.
 - 30 . Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л.М. Проколієнко; Упор. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. – К.: Рад. школа, 1989. – 609 с.
 - 31 . Крылова Н.Б. Формирование культуры будущего специалиста / Н.Б. Крылова. – М.: Высшая школа, 1990. – 142 с.
 - 32 . Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности / Н.В. Кузьмина. – Л.: Изд. Ленинград. ун-та, 1967. – 183 с.
 - 33 . Кулоткин Ю.Н. Творческое мышление в профессиональной деятельности учителя // Вопросы психологии. – 1986. – № 2. – С. 21-30.
 - 34 . Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. / Леонтьев А.Н. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 1. - 392 с.; Т. 2. - 320 с.
 - 35 . Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / Леонтьев А.Н. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
 - 36 . Лищук В.А. Девять ступеней к здоровью / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998. – 320 с.
 - 37 . Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя // Педагогика. – 2001. – №10. – С. 56-59.
 - 38 . Максименко С.Д. Психологія особистості / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
 - 39 . Маслоу А. Психология бытия / А.Г. Маслоу; [пер. с англ.] – М.: «Рефл-бук». – К.: «Ваклер» 1997. – 304 с.

- 40 . Мерфи Дж. Как обрести здоровье и долголетие / Джозеф Мерфи; [пер. с англ. Л.А. Бабук]. – Минск: Попурри, 2008. – 272 с.
- 41 . Мохнач Н.Н. Валеология: конспект лекций / Н.Н. Мохнач. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2004. – 256 с.
- 42 . Мукомел С.А. Формування духовних цінностей старшокласників в умовах соціально-виховуючого середовища: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Мукомел Світлана Анатоліївна. – Черкаси, 2005. – 352 с.
- 43 . Мясищев В.Н. Психология отношений. Избранные психологические труды / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во Института практической психологии. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
- 44 . Омельченко О.П. Духовний розвиток учнівської молоді в регіональному культурно-освітньому просторі: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Омельченко Олексій Петрович. – Луганськ, 2006. – 185 с.
- 45 . Оржеховська В.М. Духовність – це здоров'я молодого покоління: навч.-метод. посіб. / В.М. Оржеховська, Т.В. Тарасова. – Тернопіль: [Б. в.], 2005. – 216 с.
- 46 . Павлик Н.В. Психодіагностика особливостей характеру майбутнього педагога: метод. рек. / Н.В. Павлик. – К.: Логос, 2013. – 47 с.
- 47 . Павлик Н. В. Духовно-моральні основи гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія / Н. В. Павлик. – К. : Логос, 2015. – 383 с.
- 48 . Педагогічна майстерність: Підручник / За ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища шк., 1997. – 397 с.
- 49 . Педагогічна спадщина А.С. Макаренка в контексті особистісно орієнтованого підходу у вихованні: Монографія / В.В. Бучківська; Ред.: В.М. Зоц; Хмельниц. гуманіт.-пед. акад. – Хмельниц., 2007. – 186 с.
- 50 . Побірченко Н.А. Психологічні основи дослідницької діяльності вчителя // Директор школи. – 1999. – №36. – С. 9-12.
- 51 . Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: монографія / Е.О. Помиткін. – К.: Наш час, 2007. – 280 с.
- 52 . Платонов К.К. Структура и развитие личности / Отв. ред. А.Д. Глоточкин. – М.: АН СССР, Ин-т психологии, 1986. – 254 с.
- 53 . Психологические вопросы формирования личности будущего учителя: Межвузовский сборник научных трудов. – М.: МГПИ, 1986. – 175 с.
- 54 . Психологический словарь / Под ред. В.И. Войтко. – Київ.: Вища школа, 1982. – 216 с.
- 55 . Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 56 . Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского. – 2-е изд., испр и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
- 57 . Психология труда и личности учителя. Сборник научных трудов / Под ред. А. И. Щербакова. – Ленинград, 1976. – 134 с.
- 58 . Психологічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу: посібник / за ред. Е.О. Помиткіна, З.Л. Становських. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 174 с.
- 59 . Ревуцька О.В. Духовні принципи здоров'я на основі православ'я: програма, методика, молитви: посібник / Ревуцька О.В., Ревуцький З.Я. – Львів: Ревуцький, 2001. – 296 с.
- 60 . Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навч.-метод. посіб. / Рибалка В.В. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
- 61 . Рибалка В.В. Аксиологічні основи психологічної культури особистості: навч.-метод. посіб. / В.В. Рибалка; АПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих; Ін-т обдарованої дитини; АПН і МОН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. – Чернівці: Технодрук, 2009. – 228 с.
- 62 . Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 408 с.
- 63 . Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
- 64 . Савчин М.В. Духовний потенціал людини: Монографія / Савчин М.В. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – 203 с.
- 65 . Сисоєва С.О. Підготовка вчителя до формування творчої особистості учня: Монографія / Сисоєва С.О. – К.: Поліграфкнига, 1996. – 406 с.
- 66 . Соколов В.В. Средневековая философия / В.В. Соколов. – М.: Высш. шк., 1979. – 448 с.
- 67 . Соловьёв В.С. Духовные основы жизни / В.С. Соловьёв. – СПб.: Магик-пресс, 1995. – 145 с.
- 68 . Столяренко Л.Д. Психология и педагогика в вопросах и ответах / Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 576 с.
- 69 . Сухомлинська О.В. Духовно-моральне виховання дітей та молоді: загальні тенденції й індивідуальний

- пошук / О.В. Сухомлинська. – К.: Всеукраїнський фонд «Добро», 2006. – 43 с.
- 70 . Сухомлинський В.О. Вибрані твори. В 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1977. – Т.3.: Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина. – 670 с.; Т.4: Павлишська середня школа. Розмова з молодим директором школи. – 640 с.; Т.5.: Педагогічні статті. – 639 с.; Т.1.: Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості. Духовний світ школяра. – 654 с.; Т.2.: Як виховати справжню людину. Сто порад учителів. – 670 с.
- 71 . Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Т.М. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
- 72 . Требунский А.В. Матрица жизни. Самопознание / А.В. Требунский, О.Н. Требунская. – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
- 73 . Ушинский К.Д. Избранные пед. соч.: В 2-х т. Т. 2: Проблемы русской школы / К.Д. Ушинский; ред. кол.: В.Н. Столетов и др. – Киев : Рад. шк., 1983. – Т. 2. – 360 с.
- 74 . Філософія: Підручник для студ. вузів / І.В. Бичко, І.В. Бойченко, М.І. Бойченко та ін. – К.: «Либідь», 2001. – 408 с.
- 75 . Философский энциклопедический словарь / Ред. кол. С. В. Аверинцев и др. – 2-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1989. – 815 с.
- 76 . Философия XX века: Учеб. пособие / Добрынина В.И. и др. – М.: ЦИНО об-ва «Знание» России, 1997. – 288 с.
- 77 . Франк С.Л. Духовные основы общества / С.Л. Франк. – М.: Республика, 1992. – 511 с.
- 78 . Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл; [пер. с англ.]; общ. ред. Л.Я. Гофман, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- 79 . Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ.; общ. ред. П.С. Гуревича. – М.: Изд. Группа «Прогресс», 1995. – 224 с.
- 80 . Флоренский П.А. Собрание сочинений: в 4-х т. / П.А. Флоренский. – М.: Правда, 1990. – 448 с.
- 81 . Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / И.Ф. Харламов. – М.: Высш. шк., 1990. – 576 с.
- 82 . Шклярова Т.П. Виховання духовних основ у дітей у сім'ї / Т.П. Шклярова // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. пр. / гол. ред. Г.П. Шевченко. – Вип. 1. – Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту імені Володимира Даля, 2005. – 216 с., С. 199.
- 83 . Шевченко Г.П. Духовність і цінності життя / Г.П. Шевченко // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. пр. / гол. ред. Г.П. Шевченко. – Вип. 5. – Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту імені Володимира Даля, 2004. – С. 3 – 15.
- 84 . Ясперс К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс; пер. с нем. – М.: Политиздат, 1991. – 527 с.