

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

Павлик Наталія Василівна

**ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДОРΟΣЛИХ,  
СПРЯМОВАНИЙ НА ГАРМОНІЗАЦІЮ  
ХАРАКТЕРОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

**Методичні рекомендації**

**Київ, 2019**

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 № 11 від 22 жовтня 2018 р.)*

**Рецензенти:**

**М. В. Бастун**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри східної філології Київського національного лінгвістичного університету;

**О. В. Радзімовська**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України.

**Павлик Н. В.**

**П 12 Духовно-психологічний супровід дорослих, спрямований на гармонізацію характерологічного розвитку особистості : метод. рек. / Н. В. Павлик. – Київ, 2019. – 55 с. – Бібліогр.: с. 54-55.**

Методичні рекомендації призначені для психологів, аспірантів психолого-педагогічного профілю, викладачів, кураторів студентських груп та педагогів-андрологів.

Перший розділ методичних рекомендацій розкриває психологічні особливості духовного та характерологічного розвитку особистості в період ранньої дорослості. Другий розділ присвячено висвітленню психологічних детермінант дисгармонійного розвитку характеру. У третьому розділі розглядається психологічний механізм актуалізації духовного потенціалу, який є детермінантою гармонійного характерологічного розвитку й розв'язання психологічних проблем людини. У четвертому розділі детально представлено психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей характеру, духовного потенціалу та психологічних проблем особистості раннього дорослого віку. П'ятий розділ присвячено напрямам і методам духовно-психологічного супроводу дорослих, спрямованого на гармонізацію характерологічного розвитку студентів вищих закладів освіти.

Впровадження методичних рекомендацій в практику психологічних служб в системі вищої освіти України забезпечить психолого-педагогічних працівників засобами духовно-психологічного супроводу, що сприятиме особистісному зростанню випускників вищих закладів освіти, актуалізації їх духовного потенціалу, який зумовлює гармонійність характерологічного розвитку та розв'язанню спектру психологічних проблем на етапі переходу до дорослого життя.

**УДК 159.9.07: 159.3: 378**

**Павлик Н.В., 2019.**

## ЗМІСТ

Вступ .....	3
I. Розвиток особистості при переході до дорослого віку.....	3
1.1. Особливості особистісного розвитку при переході до дорослого віку.....	3
1.2. Особливості духовного розвитку особистості в період ранньої дорослості....	5
1.3. Психологічні критерії досягнення дорослості.....	6
II. Дисгармонії характеру особистості .....	6
2.1. Психологічні детермінанти розвитку характерологічних дисгармоній .....	6
2.2. Дисгармонії характеру – наслідок несформованості духовно-моральної саморегуляції.....	10
2.3. Дисгармонії характеру як чинник психологічних проблем сучасної молоді .....	13
III. Актуалізація духовного потенціалу – детермінанта гармонійного характерологічного розвитку особистості.....	15
IV. Психодіагностика особливостей характеру, духовного потенціалу і психологічних проблем в ранньому дорослому віці.....	18
V. Духовно-психологічний супровід, спрямований на гармонізацію характерологічного розвитку особистості в ранньому дорослому віці.....	28
5.1. Духовно-моральнісний підхід до психологічного супроводу особистості на етапі переходу від юнацького до дорослого віку.....	28
5.2. Структура психологічного супроводу навчання студентів закладів вищої освіти	31
5.3. Форми духовно-психологічного супроводу, спрямованого на гармонізацію характеру студентів, педагогів, кураторів студентських груп .....	33
5.4. Спецкурс «Гармонійний особистісний розвиток» для випускників закладів вищої освіти.....	42
5.5.Технологія індивідуального психологічного консультування особистості дорослого віку.....	48
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>53</b>

## Вступ

Період дорослості – найбільш тривалий етап онтогенезу (у розвинених країнах він становить три чверті людського життя). Зазвичай виділяють три стадії дорослості: рання дорослість (молодість), середня дорослість, пізня дорослість (старіння і старість).

Сьогодні в період реформування українського суспільства вітчизняна культура відзначається індиферентністю стосовно духовного виміру буття; пануванням духу прагматизму, корисливості, цинізму. Загострення політичної та економічної кризи, зростання безробіття, вимушена міграція є показниками порушення гармонійних стосунків у суспільстві, що зумовлює поширення розвитку дисгармоній характеру серед різних верств населення. Емоційна неврівноваженість, егоцентризм, агресивність, втрата самовладання, слабовілля, безвідповідальність – є проявами дисгармоній характеру, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників [51, С. 1]. Сучасне суспільство переживає моральну кризу, спричинену орієнтацію на індивідуалізм, прагматизм і споживацтво в особистому і суспільному житті. Духовний вакуум охопив сучасну систему освіти й виховання у нашій країні. У змісті освіти спостерігається світоглядний хаос, орієнтація суто на інтелектуалізм. Все це негативно позначається на духовно-психологічному здоров'ї особистості, втрачаються сенс життя, впевненість у майбутньому.

На жаль, сучасна освіта недостатньо приділяє уваги проблемі духовного розвитку особистості, орієнтуючи молодь переважно на засвоєння наукових знань та інноваційних технологій. Але за умови недостатньої сформованості духовно-моральних якостей особистість не здатна до гармонійної самореалізації й набуття якостей дорослої людини.

В умовах відсутності чітких духовних і моральних орієнтирів, зразків гармонійної поведінки особистість змушена знаходити форми взаємодії з навколишнім світом, адаптації до соціуму. Але пристосування до психогенних умов сучасності перешкоджає продуктивному розвитку самосвідомості, руйнує гармонію внутрішнього світу особистості, що зумовлює дисгармонійний характерологічний розвиток. Це позначається на нездатності молодих людей до побудови гармонійних взаємин, конструктивної самореалізації, розв'язання складних ситуацій, що створює низку психологічних проблем. У молодіжному середовищі розповсюджуються алкоголізм, наркоманія, суїцид, злочинність. Державна політика спрямована не на створення і підтримку молоді сім'ї, а на стимуляцію позашлюбного життя. Ця сумна реальність сучасності зумовлює актуальність створення системи духовно-психологічного супроводу випускників закладів вищої освіти, спрямованого на гармонізацію їх характерологічного розвитку.

Запропоновані методичні рекомендації призначені для психологів, викладачів вищих навчальних закладів, кураторів студентських груп й спрямовані на психодіагностику особливостей характеру, духовного потенціалу особистості та визначення напрямів духовно-психологічного супроводу випускників закладів вищої освіти.

## **I. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ**

### **1.1. Особливості особистісного розвитку при переході до дорослого віку**

Рання дорослість охоплює період від 20 до 40 років. Цей віковий період характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному

аспектах загального розвитку особистості, коли людина активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життєдіяльності. В неї розвинуті когнітивні здібності, сформована система цінностей (світогляд, інтереси, життєва позиція), професійні наміри, готовність до самовдосконалення та створення сім'ї [38]. І. В. Шаповаленко, спираючись на періодизацію І. Б. Левінсона, визначає 17-22 роки як перехідний вік до ранньої дорослості. Перехідні періоди є стресовими, оскільки в цей час цінності й спосіб життя піддаються перегляду і переоцінці з боку самої особистості [49]. Г. Шихі зазначає, що криза переходу до дорослості означає «відривання від батьківських коренів» [50].

Основними психологічними завданнями ранньої дорослості є: уточнення життєвих планів і початок їх здійснення; остаточне усвідомлення себе як дорослої людини зі своїми правами і обов'язками; вибір партнера, створення власної сім'ї; спеціалізація й набуття майстерності у професійній діяльності; духовне та моральне самовизначення [49].

Перша фаза ранньої дорослості триває з 20 до 30 років і збігається з молодістю людини. Саме цей вік припадає на категорію випускників закладів вищої освіти. У цей період активно збагачується психологічний і соціальний досвід, людина включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Водночас зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху. Отже, розвиток особистості зумовлюється, передусім, особливостями сімейного та професійного життя. На першому етапі дорослості людина має вирішити наступні завдання:

- 1) пов'язати мрії про власні досягнення і реальність;
- 2) здійснити перехід до зрілих відносин у світі дорослих людей;
- 3) визначити професійно-кар'єрний напрям;
- 4) налагодити інтимно-сімейні стосунки;
- 5) здобути здатність до духовно-морального самовизначення і планування свого життя.

Психологічний супровід має бути спрямований на допомогу у вирішенні зазначених завдань з урахуванням психологічних проблем і особливостей сучасної молоді.

Ознаками психічного розвитку особистості в період дорослості є: нелінійність, нерівномірність, гетерохронність психічних функцій, наявність нормативних криз.

Формування емоційної сфери є важливою умовою гармонійного психологічного розвитку особистості. У ранньому дорослому віці емоційне життя людини стабілізується, а загальна емоційність, яка не стосується значущих видів діяльності та ситуацій, знижується. На цьому етапі особистість здатна контролювати свої переживання, не допускати афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом стійких емоційних ставлень. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери особистості раннього дорослого віку є почуття, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані почуття стають детермінантами її емоційного життя, від яких залежать зміст ситуативних емоцій і афектів.

У ранньому дорослому між людьми протилежної статі встановлюються тісні стосунки, які супроводжуються виникненням почуття кохання, яке супроводжується позитивними емоціями: інтересу, радості. Ці емоції стають основою мотивації, що визначає поведінку закоханої людини. Структурними компонентами кохання є:

- а) інтимність - почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках;
- б) пристрасть - яка зумовлює фізичний потяг і сексуальну поведінку в стосунках;
- в) обов'язок - певний обсяг відповідальності.

Нерідко кохання супроводжується почуттям ревнощів, яке може виражатись емоціями гніву, суму, злості тощо. Іноді ревнощі спричинюють перетворення кохання на ненависть, яка може спонукати до образ і приниження іншої людини.

Отже, при переході до дорослого віку перед особистістю постають нові психологічні завдання. Процес особистісного зростання в цей період – це ніби процес ініціалізації, який відкриває можливості входження у світ дорослого життя. Нажаль, не завжди він проходить спокійно і безболісно, адже негативний або психотравмуючий досвід попереднього життя молодих людей нерідко зумовлює розвиток дисгармоній характеру, які стають причинами психологічних проблем у взаєминах при переході до дорослості.

## 1.2. Особливості духовного розвитку особистості в період ранньої дорослості

Духовний розвиток пов'язаний з категоріями особистісного зростання і гармонізації психіки людини. У цьому контексті «духовне» відображає не тільки релігійні переживання, а й ті, що стосуються сприйняття, пізнання, цінностей добра, краси істини. До них належать: духовно-релігійні, етичні, естетичні, гуманістичні альтруїстичні цінності. У процесі духовного розвитку виділяють чотири етапи: 1) криза, що передує активному духовному розвитку; 2) криза, викликана духовним пробудженням; 3) реакція, що слідує за духовним пробудженням; 4) усталений спосіб духовного життя.

Е. О. Помиткін зазначає, що передумовами духовного зростання є саме *духовні кризи* – стрибкоподібні переходи кількісних змін у якісні новоутворення особистості [35]. Неузгодженість та різноспрямованість ідеалів, смислів і цінностей може призводити до духовно-психологічного *дисонансу*, що виникає в ситуації прагнення до реалізації суперечливих мотивів. Становлення духовності – це вища мета розвитку кожної особистості, адже в міцному ґрунті духовності зростає особистість людини, яка стає суб'єктом життєтворчості [15].

Духовне становлення при переході до дорослого віку відбувається на основі саморозвитку моральної свідомості й самосвідомості, розумових і творчих здібностей. У процесі життєтворчості зростає роль самоактивності людини, що допомагає знайти сенс життя, набути навичок духовного саморозвитку. Тому гармонійне становлення особистості на етапі переходу до дорослості визначається її творчістю, збагаченням духовного світогляду, пошуком мети та сенсу життя. Показниками духовного зростання є:

- здатність до особистісного самовизначення (професійного, інтимно-комунікативного, морального, духовного, релігійного);
- зростання значущості критеріїв чесності, обов'язку, совісті, естетики й творчості;
- становлення почуття гармонії світу, свідомого ставлення до добра і зла.

За духовним розвитком стоїть напружена внутрішня концентрація психічної активності, яка виявляється саме в тому, щоб суттєво знижувалась індивідуальна чутливість до дрібних переживань, сторонніх дій [15].

Суттєвою характеристикою розвиненої духовності дорослої людини є дієвість ціннісних орієнтацій на добро, красу, істину. Без такої дієвості можна говорити хіба що про певний рівень обізнаності людини з системою духовних цінностей. Зрозуміло, що така обізнаність є вельми важливою, однак зовсім недостатньою умовою, щоб суттєво

впливати на реальну життєдіяльність особистості. Ненависть, озлобленість, зневажливе ставлення до інших, скупість, заздрість – ці деструктивні риси характеру абсолютно несумісні з духовністю. Такою ж мірою несумісними з духовністю є безконтрольні пристрасті, прагнення до насолод, що руйнують, знищують у людині все людське, перетворюючи її у безвільного раба власних потреб [5]. Отже, деструктивні риси зумовлюють дисгармонійний розвиток характеру особистості, який перешкоджає її духовному становленню і досягненню психологічного статусу дорослої людини.

### **1.3. Психологічні критерії досягнення дорослості**

Враховуючи багатомірність процесу особистісного розвитку, виділяють низку ознак досягнення дорослості. До них належать:

- 1) новий характер особистісного розвитку, що пов'язаний не з фізичним і когнітивним зростанням, а з духовно-моральним самовизначенням і самовдосконаленням;
- 2) здатність реагувати на зміни й успішно адаптуватися до нових умов, позитивно вирішувати протиріччя та труднощі;
- 3) подолання психологічних залежностей;
- 4) здатність брати відповідальність за себе та інших;
- 5) набуття конструктивних рис характеру (надійності, поміркованості, чесності, емпатії);
- 6) опанування соціальними і культурними ролями, зрілими ставленнями до внутрішнього і зовнішнього світу.

Далі розглянемо особливості характеру і психологічні проблеми сучасних студентів, визначимо детермінаційні властивості духовного потенціалу щодо гармонізації характерологічного розвитку особистості на етапі переходу до дорослого віку.

## **II. ДИСГАРМОНІЇ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ**

### **2.1. Психологічні детермінанти розвитку характерологічних дисгармоній**

З давніх часів ученими описувалися різні варіанти стійких дисгармоній характеру, що перешкоджають її соціальній адаптації. Цілеспрямоване вивчення патологічних характерів почалося з кінця XVIII ст. Французькі дослідники Ф. Пінель і Б. Раш описували людей зі зміненим, викривленим характером. Англійська традиція представлена ім'ям Дж. Причарда, який описав феномен «Морального божевілья». Диференціація дисгармонійних характерів визначалася переважно соціальними й поведінковими критеріями. Аномалії особистості оцінювались із соціально-психологічних позицій за допомогою таких понять, як асоціальність, агресивність, відсутність почуття провини і т.п. Основою аномалій характеру є викривлення моральних принципів, втрата або значне зниження самоконтролю, унаслідок чого людина виявляє нездатність до належної поведінки [34].

Найбільш повно питання патології характеру вивчалось в Росії (П. Б. Ганнушкін, О. Ф. Лазурський, В. М. Мясіщев) і в Німеччині (Е. Кречмер, К. Леонгард, К. Шнайдер).

У судово-психіатричній експертизі був застосований термін «психопатія» для характеристики відхилень психіки, при яких проявляється патологія характеру, що впливає на поведінку, вчинки людини при відсутності грубих психічних порушень. Критерії психопатії: вираженість і стабільність психічно-поведінкових порушень (коли характер не змінюється протягом життя), тотальна зміна особистості (дисгармонійні риси характеру

виявляються в усіх сферах життєдіяльності), а також соціально-психологічна дезадаптація особистості. На думку Е. Кречмера, психічне захворювання являє собою загострення рис нормального характеру. Спираючись на ступінь виразності характерологічних рис, К. Леонгард розробив класифікацію рівнів гармонійності характерів: нормальний (гармонійний); характер з вираженою акцентуацією (з надмірним посиленням окремих рис) і характер із сильними відхиленнями від норми (дисгармонійний характер) [18].

Класичний опис основних форм психопатій, як характерологічних дисгармоній, одним з перших дав П. Б. Ганнушкін [11]. Він описав дисгармонії характеру, які визначив на підставі соціально-поведінкових критеріїв. О. В. Кебріков, розвиваючи ідею П. Б. Ганнушкіна, ввів термін «патохарактерологічний розвиток» – психогенний патологічний розвиток особистості, пов'язаний з впливом хронічних психогенних соціально-психологічних чинників або з неправильним вихованням, що призводить до розвитку дисгармоній характеру та становленню *незрілої особистості*. Наслідком патохарактерологічного розвитку виступає *дисгармонійний характер* – комплекс дисгармонійних рис, що не підпорядковані свідомій моральній саморегуляції особистості й викликають стан психологічного дискомфорту й руйнують її взаємини [31]. У сучасній науці панують три основні точки зору щодо чинників походження дисгармоній характеру:

1. Наслідовані (вроджені) чинники, що зумовлюють патологію характеру з дитинства, її незмінюваність протягом життя, подібність характерологічних особливостей дітей і батьків. П. Б. Ганнушкін зазначав, що при вроджених (конституціональних) психопатіях, мають місце закріпленні функціональні викривлення, поведінкові порушення, зниження соціально-етичного рівня [11].

2. Соціальні чинники – несприятливі умови мікросоціального середовища (жорстокі умови життя, втрата батьків, виховання у неповній родині, або з батьками, що мають невірні педагогічні установки). Патологічний характер розвивається, коли дитяча психіка запам'ятовує жахи з дитинства: пияцтво, бійки, лайки, тривале перебування у стресі або в атмосфері суворой байдужості. Тому навіть у зовні благополучних родинах при відсутності турботи і любові зростають діти з дефектами характеру [10].

3. Компромісна точка зору, згідно з якою мають місце обидва чинники розвитку дисгармоній характеру – генетичний і соціальний.

Отже, психологічною передумовою патохарактерологічного розвитку є дисгармонія характеру, яка може бути або *вродженою* (конституціональна психопатія), або *набутою* (акцентуація характеру). В. В. Ковальов зазначає, що існує два основних психологічних механізми патохарактерологічного розвитку: *закріплення* деструктивних реакцій (протесту, відмови, імітації) і пряме *стимулювання* неправильним вихованням деструктивних рис характеру (збудливості, нестриманості, тривожності). У процесі закріплення дисгармонійних рис складається певне їх сполучення, яке можна назвати «патохарактерологічним синдромом». Наприклад, розвиток рис істеричної особистості (егоцентризму, вибуховості) зумовлений виконанням усіх бажань і примх дитини. Надмірна опіка сприяє розвитку підвищеної боязкості, сором'язливості, уразливості [11].

Відповідно до концепції К. Шнайдера, будь-який патохарактерологічний розвиток тісно пов'язаний з почуттям страждання, оскільки від дисгармоній характеру страждає як сама людина, так і суспільство навколо (унаслідок аморального ставлення з боку характерологічно-дисгармонійного індивіда) [51].

Д. Є. Мелехов відзначав, що при патохарактерологічному розвитку особистість



проходить ряд рівнів – від дисгармонії, декоординації її структурних частин до їх дезінтеграції, розпаду, деградації (психічного захворювання, що зумовлює психотичний характер) [26, с. 30]. Виділяють декілька рівнів патохарактерологічних змін особистості: від *акцентуації* (поверховий рівень) до *психотичних* розладів (глибокий рівень) – пов’язаних з генетичними й обмінними порушеннями. Іншими словами, акцентуація зумовлена наявністю невеликих викривлень у структурі особистості, невротичний і психопатичний характери формуються на основі серйозних викривлень в структурі особистості (середній рівень дисгармонійності), а психотичний характер є результатом часткового або повного розпаду особистості. Процес патохарактерологічного розвитку має наступні *рівні* й типи патогенних змін: акцентуація, межовий розлад, невротичний характер, психосоматична феноменологія, психопатичний і психотичний характери (табл. 1).

Таблиця 1.

**Рівні й типи характерологічних дисгармоній**

Рівні дисгармонійності	Типи характерологічних дисгармоній	
<b>Поверховий рівень</b>	Акцентуації характеру	
	Типи акцентуацій: сенситивний, неврастенічний, лабільний, циклоїдний, конформний, нестійкий.	Типи акцентуацій: шизоїдний, педантичний, епілептоїдний, гіпертимний.
<b>Середній рівень</b>	Невротичний характер	Психопатичний характер
<b>Проміжний рівень</b>	Межовий розлад особистості	
<b>Глибокий рівень</b>	Психотичний характер	

Коли виразність певної риси характеру досягає граничних величин виникають *акцентуації характеру* – результат посилення окремих рис. А. Є. Лічко зазначав, що девіації характеру при акцентуаціях на відміну від вроджених психопатій мають зворотній характер (можуть бути скомпенсованими, або зникнути з часом) [19]. Аналіз особливостей характеру при різних типах акцентуації показав, що усі типи акцентуацій можуть бути умовно поділені на дві групи, які створюють передумову для розвитку невротичного або психопатичного характеру. До передумов розвитку невротичного характеру належать сенситивний, неврастенічний, психастенічний, лабільний, циклоїдний, конформний, нестійкий типи акцентуацій (за типологією А. Є. Лічко). Передумови формування психопатичного характеру представлені такими типами акцентуацій як шизоїдний, педантичний, епілептоїдний, гіпертимний і демонстративний.

Середній рівень дисгармонійності поділяється на *невротичний* і *психопатичний* характер, які при подальшій дисгармонізації можуть перерости у спочатку у *межовий розлад* особистості, а при згодом – у *психотичний* характер – глибокий розлад психіки.

*Межовий розлад* особистості поєднує ознаки невротичних і психотичних характерів. Характерною рисою при межовому розладі є «стабільна нестабільність» – виражена неврівноваженість, мінливість у зовнішніх проявах і у внутрішніх переживаннях, нездатність до ефективної саморегуляції та тривалих стабільних відносин.

Показником глибокого рівня дисгармонійності виступає *психотичний* характер, що проявляється у неадекватності сприйняття, ставлень людини, патологічній зміні поведінки.

На психологічному рівні дисгармонії характеру виникають унаслідок неузгодженості між духовністю, інтелектом, почуттями і волею людини. Інтелектуальність, що не пов’язана з життям, може привести до атрофії волі, зайвої педантичності. Девіації духовно-моральної сфери знижують вимогливість до себе, створюючи нездатність до відповідальності,

морального вибору, прояву духовних почуттів (любові, співстраждання) [1].

Розвиток *невротичного* характеру пов'язаний з впливом стресів, психотравм, емоційно значущих переживань, дефектів виховання, що зумовлюють слабкість емоційно-вольової регуляції [27]. Більшість дослідників вважають, що невроз – це хвороба *розвитку особистості*, в основі якого лежать перекручені соціальні установки, що відбивається на порушенні взаємостосунків з оточуючими. При невротичному характері відбувається втрата душевного спокою (людина, зберігаючи ясну самокритику, втрачає психологічний спокій). Д. О. Авдеєв визначає наступні ознаки невротичного характеру: зниження настрою, дратівливість, почуття внутрішнього дискомфорту, млявість, апатія [1]. Такі люди примхливі, емоційно нестабільні, нещасливі; вони тяготяться своїм станом, але нічого не можуть з цим зробити. Серед психологічних механізмів розвитку дисгармоній характеру визначають особливості мислення (категоричність, безкомпромісність установок), порушення процесу самопізнання, психологічну інфантильність, звичку до неадаптивної поведінки; витіснення у підсвідоме внутрішнього конфлікту і неготовність до його розв'язання; невірні стереотипи поведінки; незадоволеність потреби у самоактуалізації; у знаходженні сенсу свого життя тощо. У невротичної особистості патологічна самоактуалізація виражається у збереженні звичного стереотипу дій, у відході від перенапруг і стресів. Д. О. Авдеєв зазначає, що основою невротичної симптоматики є нездатність людини до любові, а там, де немає любові, зростає байдужість, ворожість, нетерпимість, заздрісність. Особистість з невротичним характером ніби ходить по замкнутому порочному колу (невротичні риси – психологічні проблеми – душевні страждання – посилення невротичних рис). Єдине, що їй потрібно – це *смирненість, мир, доброта*. Але саме ці якості й відсутні в характері невротика [1].

Розглянемо механізм психологічного захисту, який здійснюється за допомогою невротичних симптомів. Людина, знаходячись у ситуації внутрішнього конфлікту між власними бажаннями і прагненням до соціального схвалення, відчуває психічну напругу. Якийсь час в неї вистачає емоційно-вольових зусиль щоб справлятися з нею, а коли внутрішньоособистісний ресурс вичерпаний (рівень фрустрації перевищує можливості емоційно-вольової саморегуляції), в хід ідуть невротичні симптоми (тривога, страх, занепокоєння). Таким чином, невротичний симптом виражає сполучення різноспрямованих тенденцій, які виражають витіснені бажання і підкріплюються фантазіями, що призводить до суперечливості поведінки (у віртуально-фантастичному світі людина реалізує власну мотивацію, а в реальному житті дотримується соціальних правил). У цьому й проявляється сутність невротичного характеру: непослідовність, суперечливість, невірноваженість. Людина піддається впливу мотиваційних афектів, що не стримуються внутрішньоособистісними духовними регулятивами. А зовнішня етична мотивація соціального схвалення не може протистояти стихії неприборканих пристрастей. Лише духовно-моральна саморегуляція (як функція моральної самосвідомості й вольових зусиль) дає можливість усвідомити в собі джерело психічної напруги, дати йому моральну оцінку, виходячи із власної системи цінностей, а не з позиції зовнішніх соціальних норм. Порушення в системі ставлень людини, що підсилюються впливом механізмів психологічного захисту, зумовлюють невротичні риси характеру, які проявляються у неадекватності очікувань щодо інших людей. Наприклад, при відсутності довіри, доброзичливості до людей при дії психологічного захисту проєкції, людина відчуває тривожність з приводу ставлення до себе, бо й сама переживає ворожість до навколишніх.

У випадку надмірної мотивації схвалення механізм психологічних захистів фантазування й ідеалізації призводить до фрустрації й розчарування людини (унаслідок розбіжності між ідеалізованими відносинами і реальною відсутністю очікуваної ідилії).

*Психопатичний* характер на відміну від невротичного, являє собою стабільну і більш глибинну дисгармонію. *Психопатія* (від грець. *psyche* – душа й *pathos* – хвороба) означає патологію характеру, при якій спостерігається значна виразність дисгармонійних рис, що призводить до порушення адаптації людини в соціумі. Для психопата обмежень не існує, його ставлення до оточуючих відрізняються жорсткістю, аморальністю. Людина, яка має психопатичний характер, не поступлива, мстива, спеціально дратує людей, часто свариться, вступає в бійку, не може змовчати, якщо чимсь незадоволена, на звичайні розпорядження намагається все зробити навпаки, невдачі викликають сильне роздратування і пошук винних; бувають періоди похмурої дратівливості [36]. Дисгармонійність психопатичного характеру визначає усе психічне життя людини (інтелект при цьому істотно не порушується). У клінічній психіатрії розрізняють різні види психопатій: збудлива, істерична, реактивно-лабільна, циклоїдна та інші. В нерізкій формі ті або інші психопатичні риси властиві й психічно здоровим людям (один параноїк може бути визнаним ученим, інший – душевно хворим), тому чим різкіше виражена індивідуальність, тим яскравіше стають властиві їй психопатичні риси. Основою психопатичного характеру є перекручування ієрархії мотивів, зумовлене порушенням зв'язку між оцінкою ситуації, свідомо прийнятим наміром і можливістю реалізації потреб. Психопатичний характер пов'язаний з переважно з дефектами *моральної сфери*, які проявляються у нездатності до відповідальності, прояву вищих духовних почуттів, турботи про близьких. При психопатичному характері комунікативні та інтелектуальні риси можуть бути добре сформовані (креативність і комунікабельність виступають як психологічна компенсація нездатності людини до духовної самоактуалізації).

Як невротичний так і психопатичний характер виступають наслідком патохарактерологічного розвитку й причиною подальшої дисгармонізації особистості.

Слід зазначити, якщо людина з невротичним характером завдає душевного болю переважно собі, то представники психопатичного характеру створюють психічний дискомфорт більшою мірою для оточуючих (унаслідок аморально-байдужого ставлення до них). Але носії психопатичного характеру також страждають, адже проявляючи агресивну поведінку, людина з позбавляє себе відчуття щастя від теплих взаємин.

## **2.2. Дисгармонії характеру – наслідок несформованості духовно-моральної саморегуляції**

Аналізуючи типи дисгармоній характерів, ми дійшли висновку, що всі типи дисгармоній мають загальну детермінуючу ознаку: несформованість духовно-моральної самосвідомості, що визначає нездатність людини до конструктивних взаємин і позначається на недостатньому рівні емоційно-вольової саморегуляції соціально-психологічної адаптації.

Проблема взаємозв'язку дисгармонійного характеру з девіаціями моральної сфери особистості глибоко осмислюється представниками медичної психології, які свідчать, що наявність аморальних якостей (егоїзму, безвідповідальності, нещирості) є факторами розвитку особистісних дисгармоній. Представники психосоматичного напрямку звернули увагу на те, що людям з тими або іншими захворюваннями властиві певні дисгармонійні

риси, які свідчать про несформованість моральної саморегуляції: наприклад, у гіпертоніків спостерігаються честолюбство, внутрішнє напруження, емоційна нестійкість; при бронхіальній астмі в характері переважає нетерпимість; при судинних захворюваннях – боязкість, а хвороби щитовидної залози можуть бути викликані непомірністю в усіх поведінкових проявах. Д. О. Авдєєв вказує на причинно-наслідкову залежність між дефектами в духовній сфері й схильністю до хвороб: «У тих, хто має схильність до заздрощів і непомірної пристрасті до грошей, нерідко розвиваються нервово-психічні захворювання; за пристрасть до солодощів людина страждає хворобами зубів; за надмірне харчування розвиваються ожиріння, хвороби шлунка, підшлункової залози; за зневірою виникає депресія; гнів провокує хвороби серцево-судинної системи, гордість може стати духовною сутністю шизофренії» [1, с. 305]. Про зв'язок психопатичного характеру з девіаціями моральної сфери свідчать дослідження О. М. Морозов, які показали, що дефект моральної сфери – *моральнісний ателіоз* (недосконалість, ущербність) проявляється у відсутності совісті, сорому. Моральнісний ателіоз є стійкою моральною патологією, що визначає деструктивність емоційних і вольових рис, які проявляються на психологічному рівні у вигляді наступних феноменів: *«ателіоз емоцій»* – домінування егоцентризму, який визначає невмотивоване почуття суперництва і бажання самоствердження; *«ателіоз волі»* – нездатність до тривалої зосередженості на корисній праці, гедоністична мотивація, спотвореність потягів, девіації сексуальної поведінки, підвищення асоціальної активності; *«ателіоз мислення»* – сурогат інтелекту у сполученні з поверховістю мислення, несамокритичністю, що проявляються у нещирості, хитрощах, маніпулятивності.

О. М. Морозов зазначає, що «відхилення соціальної орієнтації при моральному ателіозі характеризується інфільтрацією усього психічного ладу особистості егоїстичними установками, які зорієнтовані на задоволення інфантильно-гедоністичних потреб» [29, с. 138]. Отже, несформованість моральної сфери зумовлює розвиток психопатичного характеру. Б. С. Братусь ставить специфічний діагноз людині з психопатичним характером: «Психічно здорова, але особистісно хвора» [17, с. 9-10]. Описані П. Б. Ганнушкіним типи психопатичних характерів (патологічні брехуни, антисоціальні, байдужі, дратівливі та інші) наочно ілюструють роль недосконалості моральної самосвідомості у процесі розвитку особистісних дисгармоній. К. Шнайдер висунув гіпотезу про існування метагенного (духовного) фактора, який зумовлює порушення цілісності життєвого процесу особистості. При описі різних типів психопатів він звертав увагу на наявність дефектів моральної саморегуляції: «Байдужими психопатами ми називаємо людей, які не відчують співстраждання, жалю, сорому, каяття, совісті, ... фанатичні психопати бувають захоплені надцінними комплексами думок, ... марнославні психопати хочуть здаватися значніше, ніж вони є насправді, ... експлозивні – скипають з незначного приводу, ... безвільні психопати не роблять жодного опору» [51, с. 35-38]. К. Шнайдер вважав, що такі люди ускладнюють життя суспільству внаслідок несформованості в них духовно-моральної самосвідомості, моральних ставлень до людей. Дефекти духовно-моральної самосвідомості проявляються у перекручуванні ієрархії мотивів особистості, зумовлюють порушення зв'язку між оцінкою ситуації, свідомо прийнятим наміром і можливістю його реалізації. Потреби, які набувають ознак потягів, переростають в афектогенні ситуаційно-імпульсивні мотиви *психопатичної самоактуалізації*. Такими мотивами виступають: егоцентризм, непомірне прагнення до визнання, домінування, завищена самооцінка, впертість, уразливість, нетерпимість, схильність до пошуків приводів для розрядки афективної напруги.

Провідною мотивацією є прагнення до маніпулювання навколишніми і контролю над ними. Люди з оточення розглядаються лише як засоби для досягнення власних цілей. Ці мотиви зумовлюють подальший розвиток особистісної дисгармонії, що призводить до зміни усієї структури психічної діяльності людини.

Отже, *психопатичний* характер пов'язаний з дефектами духовно-моральної сфери (безвідповідальністю, нездатністю до морального вибору, прояву духовних почуттів), що зумовлює девіації поведінки, зниження соціально-етичного рівня. Оскільки дисгармонійність характеру зумовлена відсутністю духовно-морального стрижня, то чим яскравіше виражені дефекти моральної сфери, тим більшу потребу особистість має в зовнішніх духовно-моральних обмеженнях (засобах приборкання некерованих емоцій) [25].

При *невротичному* характері дефекти духовно-моральної сфери також присутні, проте в іншому співвідношенні. Недарма Л. Карпмен запропонував замінити термін «психопатія» на «анетопатія» (патологічна відсутність морального почуття), а його послідовник Р. Міллер висунув диференційно-діагностичну ознаку між неврозом і психопатією саме за моральним критерієм: «якщо у психічно хворої людини є совість і почуття провини, то це – невроз, у психопата немає ні совісті, ні почуття провини, у найкращому разі – тільки почуття незручності від тих або інших проявів власного характеру» [26, с. 36].

Отже, порушення духовно-моральної саморегуляції руйнує цілісність особистості. Духовно-моральна самосвідомість є основою морально-вольового самоконтролю. Сприятливим ґрунтом для патохарактерологічного розвитку є домінування егоїстичної спрямованості особистості. Сучасна психотерапія пояснює чинники розвитку різноманітних психічних захворювань саме дефектами духовної сфери. Адріан ван Каам зазначав що обсесії (нав'язливі стани при збереженні самосвідомості) виникають тільки на тлі аморальності, ознакою якої є зверхнє ставлення, неповага до інших, необов'язковість, немилосердність [26].

Сьогодні психологія знов звертається до духовних основ і стверджує, що саме духовний вимір визначає гармонійність особистості. Представники медичної психології вважають, що аморальні характерологічні звички дезорганізують волю, виводять з-під контролю емоції, уяву. М. Д. Гур'єв розглядає хворобу як наслідок бездуховного способу життя, що зумовлює зміну діяльності нервової системи, ендокринних залоз. Розв'язати конфлікт з підсвідомістю можна, визнавши помилковість свого вчинку, змінивши ставлення до нього й прийнявши моральне рішення. Але саме моральна неспроможність, що зумовлює дисгармонійність характеру, заважає людині працювати над собою і духовно розвиватися [12]. Як зазначає Д. О. Авдєєв, *неврастенія* є протилежністю лагідності, терпіння; *іпохондрія* – це зайнятість тільки своїм здоров'ям (в основі – виражений егоїзм); *істерія* зумовлена схильністю до самозамилування, почуттям власної значущості, яка також базується на *егоїзмі* [1].

Аналізуючи типи особистісних дисгармоній, ми звернули увагу на їх ознаки за критерієм *стенічності-астенічності* емоційно-вольових проявів. Емоційні дисгармонії можуть мати амбівалентну енергетичну спрямованість: в одних випадках – це активні, стенічні негативні емоції (невдоволення, гнів, злість), в інших – їх енергетичний заряд знижений, емоції пасивні, астенічні (смуток, тривога, депресія). Вольові дисгармонії також амбівалентні: з одного боку, вони проявляються в астенічних тенденціях: слабовілля, неорганізованості, нестійкості інтересів, частій зміні захоплень, нетерплячості, а з іншого, у

стенічних, але непомірних вольових проявах, коли наполегливість перетворюється в упертість [31].

Отже, емоційно-вольові дисгармонії є основою порушення психологічної *саморегуляції*, що викликає соціально-психологічну дезадаптацію особистості. Астенічні емоційно-вольові дисгармонії зумовлюють формування *м'яко-дисгармонійного* (невротичного) характеру, а стенічна емоційно-вольова дисгармонійність сприяє розвитку *жорстко-дисгармонійного* (психопатичного) характеру. Отже, емоційно-вольові дисгармонії можуть мати амбівалентну енергетичну спрямованість: або негативні емоції й астенічні вольові тенденції, при незначних пошкодженнях духовно-моральної самосвідомості, які сприяють розвитку *м'яко-дисгармонійного* характеру, або активні негативні емоції та стенічні деструктивні вольові прояви, що зумовлюють розвиток *жорстко-дисгармонійного* характеру.

Таким чином, психологічною детермінантою розвитку особистісних дисгармоній є несформованість духовно-моральної саморегуляції, що виступає своєрідним «психологічним механізмом запуску» дисгармонійного розвитку особистості, зумовлюючи нездатність людини до морального вибору, моральних вчинків, і вольової саморегуляції.

Проблема гармонізації характерологічного розвитку шляхом розвитку духовно-моральної самосвідомості людини викликає величезний інтерес і підтримку сучасних представників загальної та медичної психології (Д. О. Авдєєв, С. О. Білорусов, Б. С. Братусь, Ф. Ю. Василюк, І. Я. Медведєва, Б. М. Ничипоров, В. І. Слободчиков, Т. О. Флоренська, Л. П. Шеховцова та інші), які стверджують, що за подолання особистісних дисгармоній відповідає свідомо духовно-моральна саморегуляція.

### **2.3. Дисгармонії характеру як чинник психологічних проблем сучасної молоді**

За результатами дослідження психологічних особливостей сучасних студентів О. Р. Ісаєва дійшла висновку, що сьогодні сформувалося нове покоління молодих людей, яке зростало в період бурхливого розвитку комп'ютерних технологій і тому замість живого контакту віддає перевагу віртуальному спілкуванню в соціальних мережах. Тому молодь має інші стандарти спілкування й ставлення до життя. Для сучасних студентів життя – це гра, де є рівні, які треба пройти, є певні умови й правила проходження всіх етапів (якщо щось не вийде, можна ще раз повторити, виправити). Головним у цій грі стає споживання (інформації, товарів, послуг, розваг). Дослідження О. Р. Ісаєвої показало, що студенти легковажно ставляться до навчання, не уявляючи серйозності реалій життя [20]. Психологічний портрет сучасного студента має такі особливості:

- висока тривожність, вразливість, схильність до рефлексії, стресонестійкість;
- високий рівень домагань при відсутності навичок розв'язання проблем;
- прагнення до незалежності, індивідуалізм, прагматичне ставлення до оточуючих;
- відсутність психічних ресурсів для виконання суспільних вимог і норм поведінки;
- схильність до імпульсивних вчинків, некритичність до своїх дій;
- нездатність до самостійної організації свого часу (цілі часто змінюються);
- несформованість саморегуляції (прогнозування, планування, самоконтролю, оцінки);
- нездатність до тривалої зосередженості, швидка стомлюваність;
- кліпове мислення (нерозуміння фундаменталізму наукових знань).

Аналіз О. Р. Ісаєвою експертних оцінок викладачів на основі їх спостережень за

студентами визначив спектр психологічних проблем сучасних випускників ЗВО:

- несамостійність, некритичність до своїх дій, відсутність навичок самоорганізації;
- переоцінка своїх можливостей, що зумовлює негативний психоемоційний стан;
- нездатність до самоорганізації, до прийняття конструктивних самостійних рішень;
- несформованість комунікативних навичок (труднощі у підтримці тривалих стосунків).

Для сучасного покоління студентів характерний поверховий підхід до аналізу інформації й до прийняття рішень. Проте психологічною компенсацією є виражений інтелектуалізм, який допомагає орієнтуватися в інформаційних ресурсах і швидко знаходити потрібну інформацію. Хоча інформація не затримується в пам'яті надовго, але студенти завжди знають, де потрібно її шукати [20]. Дослідження Т. П. Демідової доводять, що більшість студентів мають серйозні психологічні проблеми і поверхові уявлення про майбутню професію, що негативно впливає на якість їх професійного становлення [13]. Визначені психологічні особливості сучасних студентів зумовлені дисгармоніями їх характеру.

За результатами попередніх досліджень нами було встановлено, що рівні гармонійності характеру мають якісні ознаки (певний набір рис, які визначають спосіб поведінки й адаптації людини, узгодженість у взаємодіях, спілкуванні, діяльності). Гармонійність характеру визначається такими *критеріями*: моральна вихованість – невихованість; урівноваженість – неурівноваженість; сила характеру – безхарактерність. Відповідність характеру зазначеним критеріям визначає *рівень* його гармонійності (низький рівень – «дисгармонійний характер»; нижче від середнього – «потенційно-дисгармонійний характер»; рівень вище від середнього – «адаптований характер», високий рівень – «гармонійний характер») [31].

За результатами нашого дослідження, гармонійний характер продемонстрували 21,1% студентів. *Гармонійний* характер відзначається цілісністю (узгодженістю у взаємодіях, спілкуванні, діяльності); моральною вихованістю (у поведінці виявляються відповідальність, сумлінність, альтруїстичне ставлення до оточуючих); урівноваженістю (у складних ситуаціях проявляються принциповість, креативність, емоційна стійкість, впевненість, оптимізм); силою (в діяльності простежується організованість, терплячість, самоконтроль, а в проблемних ситуаціях виявляються енергійність, стресостійкість).

У 28,1% студентів було виявлено *адаптований характер*, який проявляється у відповідальному, доброзичливому, толерантному ставленні у стосунках, яке може сполучатися з мотивами корисливості, марнославства; поведінка у складних ситуаціях частіше відзначається впевненістю, оптимізмом, креативністю, але іноді можуть проявлятися імпульсивність, нетерплячість; в діяльності виявляється активність, організованість. В цілому, такий характер визначає адаптивність, але він не є досить цілісним і гармонійним.

У 30,1% студентів спостерігається *потенційно-дисгармонійний характер*. У вчинках простежується безвідповідальність; реакції на складні соціальні ситуації проявляються у тривожності, ригідній фіксації на проблемі при активному прагненні до її вирішення; у діяльності проявляється педантизм, але не вистачає організованості й самоконтролю. Серед сучасних студентів 20,7%, мають *дисгармонійний* характер, що виявляється у егоцентричності ставлень до інших, непомірності почуттів, недоцільності вчинків; безвідповідальності, лицемірстві, агресивності, неурівноваженості, яка у складних соціальних ситуаціях пов'язана зі збудливістю, звинуваченням інших,

емоційною лабільністю, песимізмом; неорганізованістю, слабовіллям, невмінням довести справу до кінця, що зумовлює неадаптивність і некерованість поведінки [31].

В ході дослідження було встановлено *характерологічні відмінності* на основі професійних ознак за допомогою визначення однорідних вибірок згідно t-критерію Ст'юдента. Представники різних спеціальностей за характерологічними ознаками поділяються на типи: *гуманітарний* тип, що має м'який характер, високо розвинені духовно-моральні риси (совісність, альтруїзм, емпатію); *технічний* тип, представники якого відрізняються жорстким характером, урівноваженістю, стресостійкістю, організованістю, впевненістю; і *суміжні* типи, які за одними характеристиками наближаються до гуманітарного, а за іншими – до технічного. До «гуманітарного типу» належать представники духовних і філологічних спеціальностей. Технічний тип створюють представники технічного і спортивного напрямів. До проміжних типів, які тяжіють до гуманітаріїв, належать студенти мистецьких спеціальностей (художнє мистецтво, дизайн, музика), початкової освіти, психології, менеджменту, історії. За критерієм *креативності* однорідну вибірку створюють майбутні музиканти, художники дизайнери, хореографи, іконописці, інформатики і менеджери, що підтверджує положення, що саме творчість гармонізує характер, зближуючи гуманітарний і технічний типи. У той час як характерологічна дисгармонійність зумовлює труднощі адаптації особистості до умов навчання у закладі вищої освіти та спілкування з однолітками.

### **III. АКТУАЛІЗАЦІЯ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ – ДЕТЕРМІНАНТА ГАРМОНІЙНОГО ХАРАКТЕРОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Спираючись на результати сучасних досліджень, нами визначено низку психологічних механізмів гармонійного характерологічного розвитку особистості в процесі її переходу від юнацького до дорослого віку. Розглянемо детально ці механізми.

1. Психологічний механізм *моральної самосвідомості* (І. Д. Бех, І. С. Булах) має три компоненти: саморефлексію, самоставлення і саморегуляцію. За переконанням І. С. Булах, моральна самосвідомість виступає провідною силою в процесі особистісного становлення і зумовлює підпорядкованість мотивів почуттю обов'язку, формування навичок моральної поведінки, розвиток вольових рис характеру і формування здатності до моральної поведінки. Моральна саморефлексія і саморегуляція є засобами структурування нормативно-ціннісної самосвідомості, що визначають трансформацію морального мотиву в моральну якість [8]. Здатність до самокритичного самоставлення, до визнання власних помилок, до здійснення морального вибору, моральних вчинків, до творчості виступає показником актуалізації в поведінці духовно-моральних потенцій особистості. Л. Ю. Москальова зазначає, що позитивні якості без щирої поваги до інших людей можуть девальвувати до дисгармонійних рис (обов'язковість – до роздратування, справедливість – до жорстокості, привітність – до лицемірства) [30, с. 313]. Індикатором зрілої моральної самосвідомості є здатність до любові, яка поєднує комплекс моральних ставлень – поваги, відповідальності, доброти тощо [48].

Вольове зусилля – це наказ собі, мобілізація сил для досягнення мети – потрібно не тільки для виконання намічених дій, але й для того, щоб загальмувати в собі непотрібні почуття й дії. Самоконтроль в проблемних ситуаціях свідчить про твердість характеру, адже люди часто страждають від того, що не володіють собою [21, с. 154-163]. Проте, слід



пам'ятати, що вольові риси можуть сприяти досягненню як конструктивних цілей (при наявності моральної мотивації), так і деструктивних (за її відсутністю).

2. Психологічний механізм *духовного потенціалу* (Г. П. Васянович, Е. О. Помиткін М. В. Савчин). Духовність розглядається сучасними вченими через філософські категорії Добра, Краси, Істини (І. Д. Бех, Г. П. Васянович, І. А. Зязюн та ін.). Інтегруючись в особистісні підструктури, цінності добра, краси й істини інтеріорізуються у риси характеру, а з часом трансформуються у трансцендентні якості (любов, відданість, служіння) [35, с. 104]. На думку М. Й. Боришевського, «духовне самовдосконалення – це складна, напружена діяльність, спрямована на позитивну зміну своїх думок, почуттів, вчинків, на оволодіння вищим сенсом людського життя» [5, с. 11-21].

Е. О. Помиткін трактує духовний розвиток особистості з позицій інтеграції вищих психічних функцій і визначає його як «процес свідомого самовдосконалення особистості, що спрямовує людину на підпорядкування свого біологічного та соціального «Я» вищим ідеалам, гармонізацію поведінки та способу життя, збагачення духовних надбань людства результатами власної діяльності...Шлях духовного зростання зумовлений підпорядкуванням нижчих психічних функцій особистості вищим, трансформацією свідомості та самосвідомості від егоцентризму до рівня самовіддачі» [35, с. 74]. Вчений розширює ієрархію потреб особистості за А. Маслоу (фізіологічні потреби, безпека, любов, визнання, самоактуалізація), додаючи до неї нові духовні рівні: самовдосконалення, служіння (допомога потребуючим), мудрість, праведність, святість. Під впливом духовної мотивації відбувається актуалізація психологічних механізмів духовного розвитку (ідентифікації, децентрації, рефлексії, трансценденції, усвідомлення буттєвої єдності), що зумовлює переорієнтацію особистості від егоцентризму до самовіддачі. Результатом духовного розвитку є актуалізація духовного потенціалу і досягнення внутрішньої гармонії особистості.

Нерідко духовний розвиток ототожнюють з релігійністю, яка допомагає людині будувати своє життя за духовними законами, інтегруючи біологічний, психологічний і духовний рівні особистісного функціонування. За переконанням О. Є. Лихачова, людина має бути провідником Божественної енергії зі світу духовного у світ матеріальний. Дух являє собою вищий рівень індивідуального психічного життя [23]. Г. П. Васянович розробив цілісну концепцію – християнсько-філософську ноологію: «Це вчення про духовно-моральну, вольову та смислотворчу самоактуалізацію людини, якій притаманна потреба самовиявлення і воля до творчості» [9, с. 171]. Ознаками духа є інтуїція, розум, віра, совість, воля, любов, надія. В результаті розкриття духовного потенціалу гармонійно розвиваються духовні якості особистості, які закріплюються у рисах характеру (доброті, порядності, тощо) [56, с. 99].

3. Психологічний механізм *позитивного мислення* (Н. Пезешкіан) виявляється одним з проявів розкриття духовного потенціалу особистості. Воно спрямоване на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини, знаходження позитивних рішень у складних життєвих ситуаціях [33]. Позитивне мислення визначає формування позиції, що заснована не на боротьбі зі світом, а на прийнятті його й орієнтує людину до пізнання, любові, зміни погляду на проблему, пошук особистісних резервів.

Спираючись на психологічні механізми гармонійного розвитку характеру особистості, нами визначено інтегральний психологічний механізм *духовно-моральної саморегуляції*, який має диференціацію на духовно-моральне самоусвідомлення,

почуттєво-ціннісне самоставлення та морально-вольовий самоконтроль [31]. Єдність духовно-моральної свідомості і творчо-вольової діяльності забезпечує продуктивну саморегуляцію особистості та здатність людини до *духовної творчості і зрілої моральної саморегуляції* – процесу приведення реальної поведінки у відповідність до моральних принципів [9, с. 195]. Духовно-моральна саморегуляція спрямована на здійснення вольової саморегуляції поведінки людини на основі духовно-моральних принципів (дотримання обов'язку, збереження миру, любові, поваги, альтруїзму) і зумовлює продуктивність особистісного розвитку, що стає підґрунтям гармонійного становлення характеру людини на етапі переходу до дорослого віку. При порушенні духовно-моральної саморегуляції відбувається розвиток характерологічних дисгармоній, які зумовлюють психологічні проблеми особистості. Розв'язання проблем і позбавлення пов'язаного з ними психологічного дискомфорту можливо завдяки психокорекції шляхом розвитку духовно-моральної саморегуляції. Умовою гармонійного розвитку особистості є рівномірність розвитку усіх її складових (фізичної, емоційно-вольової, інтелектуальної, духовної), проте саме духовна домінанта має визначати цілісний розвиток [9, с. 9]. Духовність знаходить прояв у конструктивних рисах характеру.

Отже, особистісний розвиток може бути *продуктивним*, що зумовлений актуалізацією духовного потенціалу й спрямований на формування гармонійного характеру, і *непродуктивним*, що визначається несформованістю духовно-моральної саморегуляції. Відтак, духовність визначає вектор продуктивності особистісного розвитку. *Розкриття духовного потенціалу* активізує процес духовно-моральної самоактуалізації особистості, посилює емоційно-вольовий самоконтроль й сприяє цілісності характеру, розвитку мотивації до морального самовдосконалення, яка визначає особистісну активність щодо самовиховання. Особистість з низьким рівнем духовного потенціалу не дотримується моральних принципів співіснування (вона недоброзичлива, не толерантна, не несе відповідальності за свої вчинки й стосунки). Деактуалізація духовного потенціалу проявляється у фіксації суто на біологічних потребах, байдужості до оточуючих, до природи й духовного світу. Високий рівень духовного потенціалу означає інтеграцію вольових якостей з духовною спрямованістю й мотивацією до духовно-морального самоудосконалення. Така людина прагне до реалізації гуманістичних, екологічних, естетичних, цінностей; вона здатна до самопізнання, самоактуалізації, самовдосконалення, має відповідальність, прагне знайти духовний сенс у багатьох подіях і явищах дійсності.

Для перевірки гіпотези щодо впливу духовного потенціалу на гармонійність характеру нами було проведено дослідження за допомогою *методу полярних груп*. У загальній вибірці були виділені підгрупи з гармонійним і дисгармонійним характером, серед яких визначено відсотковий розподіл осіб з різним рівнем духовного потенціалу (рис. 1).

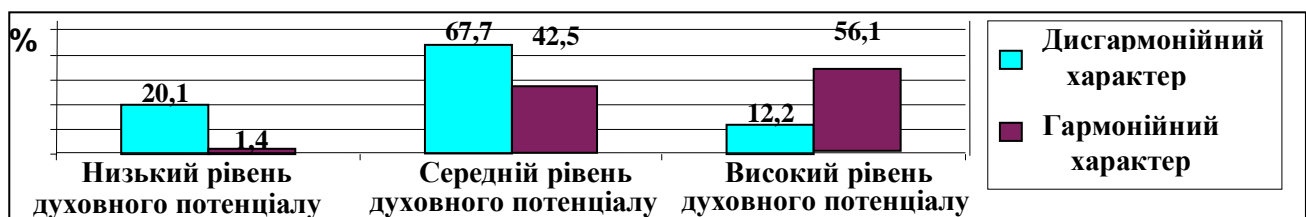


Рис. 1. Рівень духовного потенціалу у вибірках з дисгармонійним та гармонійним характером (у %).

Виявилось, що у вибірці з дисгармонійним характером переважає відсоток представників низького (20,1%) та середнього (67,7%) рівня духовного потенціалу, а у

вибірці з гармонійним характером значно превалюють особи з високим рівнем духовного потенціалу (56,1%). Отже, духовний рівень особистості раннього дорослого віку зумовлює гармонійність її характеру.

На основі теоретично обґрунтованих закономірностей було визначено напрями і засоби духовно-психологічного супроводу навчання студентів, спрямованого на гармонізацію характерологічного розвитку особистості на етапі переходу до дорослого віку.

#### **ІV. ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ, ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ І ГАРМОНІЙНОСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ В РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

1. Для вивчення особливостей характеру пропонується методика «**Структура і зміст характеру**» (авт. Н. В. Павлик), яка розроблена на основі комплексного сполучення окремих шкал за різними методиками: альтруїзму, егоцентризму, екстернальності (Є. Ф. Бажин), самоконтролю, відповідальності, організованості, впевненості (Р. Кеттелл), доброзичливості, лицемірства (Кемпбелл), креативності (О. Є. Туник), агресивності, емпатії, тривожності, невротичності, толерантності, стресостійкості (В. В. Бойко), песимізму, оптимізму (Т. І. Балашова). Методика дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних рис характеру та рівень його гармонійності.

**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**

1. Я люблю в усьому бути першим.
2. Я можу віддати останні гроші на покупку ліків для важко хворої людини.
3. Я особисто відповідаю за свої стосунки з людьми.
4. Часто в моїх проблемах винуваті обставини або інші люди, і це мене дратує.
5. Я вважаю, що треба завжди говорити правду, якою б гіркою вона не була.
6. Про деякі нюанси мого життя близьким людям знати не обов'язково.
7. Я дуже люблю займатися творчістю.
8. Мені складно приймати рішення, я довго коливаюся.
9. Зазвичай я легко пристосовуюся до нових прискіпливих партнерів.
10. Я не люблю нововведень, мені вкрай важко змінювати свої звички.
11. Я спокійно сприймаю зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
12. Буває що я відчуваю ненависть та неконтрольовану лють у незначній ситуації.
13. Залізна воля й організованість – мої головні помічники в житті.
14. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
15. Я завжди впевнений у досягненні поставленої мети.
16. Мене охоплює почуття тривоги й страху під час сильної грози.
17. Все, що відбувається, веде до кращого життя.
18. Я песимістично думаю про майбутнє.
19. Я довіряю людям і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
20. Мені приємно тикнути носом своїх ворогів у їхні помилки.
21. Коли я читаю про трагічні події, то почуваю, немов це відбувається із мною.

22. Я люблю викликати подив і замилювання в оточуючих.
23. Я спокійно можу виконувати кропітку роботу, пов'язану із тривалою увагою та напругою.
24. Я дуже лякаюсь від несподіваних різких звуків, яскравого світла, сильного шуму.
25. Я не люблю й не вмію просити пробачення.
26. Якщо досягнення моєї мети може комусь зашкодити, то від неї краще відмовитися.
27. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
28. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моїх поганих вчинках щодо них.
29. Я намагаюся чесно висловити другу свою незгоду з його поганим вчинком.
30. Якщо чесно, мені буває цікаво обговорювати з іншими людьми недоліки моїх друзів.
31. Мені подобається експериментувати й вирішувати складні завдання.
32. Я ніколи не зроблю перший крок, якщо мене скривдили.
33. Я спокійно сприймаю ситуацію, коли партнер робить щось по-своєму.
34. Я сильно злюся на себе, коли не можу зробити роботу досконально правильно.
35. Я спокійно реагую на все що відбувається, навіть на великі неприємності.
36. Я зазвичай грубо і з гнівом відповідаю кривдникові.
37. Коли потрібно зробити великий обсяг робіт, то мені вдається швидко організувати себе.
38. Я не можу дотримуватися розпорядку дня: часу підйому, прийому їжі, занять.
39. Я завжди спокійний перед іспитами.
40. У мене часто буває почуття сильного занепокоєння, відчуття можливого лиха.
41. Я природжений оптиміст, у мене завжди гарний настрій.
42. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не придатний.
43. Більшість людей - симпатичні та приємні для мене люди.
44. Деякі люди ображаються на мене за мою різкість або злість.
45. Мені цікаво зрозуміти не тільки зміст розмови, а й почуття співрозмовника.
46. Я не виношу байдужого ставлення навколишніх до себе.
47. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаючи про минулі чи майбутні події.
48. Я швидко втомлююся від кропіткої роботи, і тоді мене все дратує.
49. Мене дуже дратують будь-які зауваження на мою адресу.
50. Коли мій друг має труднощі, я завжди прагну допомогти йому, навіть якщо доводиться жертвувати власними інтересами.
51. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.
52. У своєму житті я зазвичай відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.
53. Я вважаю що треба чесно зізнаватися собі й людям у своїх поганих вчинках.
54. Життя навчило мене не бути занадто відвертим, навіть із друзями.
55. Мені цікаво знаходити оригінальні рішення у складній ситуації.
56. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
57. Якщо люди роблять щось неправильно, я не вступаю з ними в суперечку.
58. Лягаючи спати, я зазвичай перевіряю, чи погашене світло, чи замкнені двері.
59. Я рідко злюся й гніваюся.
60. Якщо хтось мене скривдить, то одержить від мене своє сповна й навіть більше.
61. Я організований у будь-якій справі.
62. Я не можу вчасно піднятися вранці, і тягну до останньої хвилини.
63. Зазвичай я відчуваю себе доволі впевненим у своєму житті.
64. Мені часто сняться страшні сни.
65. Вранці я зазвичай встаю в гарному настрої.
66. У своєму житті я багато чого робив неправильно, і тому зараз я нещасний.

67. У людях більше гарних якостей ніж недоліків.
68. Коли я влаштовую сварку або сварюся з ким-небудь, мені стає легше на душі.
69. Я завжди співчуваю тим, хто страждає, тому що їм боляче.
70. Знайомі вважають, що в мене є артистичні здібності.
71. Я легко адаптуюся до несподіваних неприємних ситуацій.
72. Часто я погано почуваюся, відчуваю фізичну слабкість і дратівливість.
73. У конфлікті я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
74. Я забуваю про власні проблеми, коли від мене залежить доля іншої людини.
75. У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю власну неправоту.
76. Мої оцінки залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою педагога.
77. Я вважаю чесність - "золотим" й універсальним принципом свого життя.
78. Коли друзі не праві, краще покривити душею, підтримавши їх, щоб не втратити їх дружбу.
79. У складних ситуаціях я часто знаходжу вирішення принципово новим способом.
80. Я глибоко переживаю образи й прокручую гідну відповідь кривдників.
81. Я чемно ставлюся до людини, навіть якщо вона мені неприємна.
82. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
83. Зазвичай я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
84. Незначний привід може викликати в мене лютю та агресію.
85. Коли завдання складне, я буду працювати доки не знайду правильне рішення.
86. Я не в змозі перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана строга дієта.
87. Я спокійно сприймаю несподіваний виклик до начальства.
88. Я дуже хвилююся, коли близькі люди без попередження затримуються.
89. Я рідко думаю про можливі невдачі, а завжди сподіваюся на краще.
90. Часто в мене буває такий поганий настрій, що нічого б не бачив і не чув.
91. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
92. Час від часу мене немов тягне насваритися з ким-небудь.
93. Я завжди переймаюся чужими проблемами, співпереживаю навіть незнайомим людям.
94. Мені подобається бути центром уваги в компанії.
95. Мене приваблює робота в екстремальних умовах.
96. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
97. Мене дратують успіхи моїх ворогів.
98. Треба намагатися жити для інших, відмовляючи собі заради їх блага.
99. Я завжди сам відповідаю за те, що зі мною відбувається.
100. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку ніж від мене самого.
101. Я чесно розповідаю батькам про всі свої неприємності.
102. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще нічого нікому не говорити.
103. Мені вдається ніколи не зациклюватись на проблемах, а завжди їх творчо вирішувати.
104. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
105. Мені вдається ладити з людьми, у яких поганий характер.
106. Я в усьому прагну зберігати порядок, навіть якщо це комусь не подобається.
107. У складній ситуації мені вдається опанувати себе й оптимально вирішити проблему.
108. Я часто влаштовую бурхливі скандали, якщо мене роздратують.
109. Я завжди сам оптимально планую свій час, роботу й відпочинок.
110. Нецікаві розпочаті справи я зазвичай відкладаю на потім.
111. Я впевнений у собі й можу успішно виступати перед аудиторією.
112. Я часто без причини турбуюся, як би чого не трапилося.

113. Я задоволений своєю долею.
114. Настрій у мене часто знижений.
115. Я одержую задоволення, коли комусь допомагаю.
116. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
117. Мені приємно уважно вислуховувати скарги людей, щоб їм стало легше.
118. Для мене важливо, щоб мною захоплювалися всі мої знайомі.
119. Я одержую задоволення від ризику.
120. Нерідко під час втоми я можу зірватися на близьких людях.

**Бланк для відповідей методики «Структура та зміст характеру».**

1		25		49		73		97		Ег. –		Д.-мор.
2		26		50		74		98			Ал. –	
3		27		51		75		99			Від. –	
4		28		52		76		100		Екс. –		
5		29		53		77		101			Ч. –	
6		30		54		78		102		Л. –		Інт.-кр.
7		31		55		79		103			Кр. –	
8		32		56		80		104		Пед. –		
9		33		57		81		105			Тол. –	Вол.
10		34		58		82		106		Риг. –		
11		35		59		83		107			С/к –	
12		36		60		84		108		Зб. –		
13		37		61		85		109			Орг. –	
14		38		62		86		110		Слаб. –		Ем.-поч.
15		39		63		87		111			Вп. –	
16		40		64		88		112		Тр. –		
17		41		65		89		113			Опт. –	
18		42		66		90		114		Пес. –		Ком.
19		43		67		91		115			Доб. –	
20		44		68		92		116		Аг. –		
21		45		69		93		117			Емп. –	
22		46		70		94		118		Мар. –		П/с
23		47		71		95		119			Стр/ст. –	
24		48		72		96		120		Невр.		

**Обробка результатів.** Для визначення рівня прояву кожної з рис характеру особистості підраховується сума балів вздовж кожної строки на бланку для відповідей:

Дихотомічні духовно-моральні риси:

- альтруїзм (Ал.) – егоцентризм (Ег.); чесність (Ч.) – лицемірство (Л.); відповідальність (Від.) – безвідповідальність (екстернальність) (Ек.).

Дихотомічні інтелектуально-креативні риси:

- креативність (Кр.) – педантизм (Пед.), толерантність (Тол.) – ригідність (Риг.).

Дихотомічні вольові риси:

- самоконтроль (С/к) – збудливість (Збуд); організованість (Орг.) – слабовілля (Слаб.).

Дихотомічні емоційно-почуттєві риси:

- впевненість (Вп.) – тривожність (Тр.); оптимізм (Опт.) – песимізм (Пес.).

Дихотомічні морально-комунікативні риси:

- доброзичливість (Доб.) – агресивність (Аг.); емпатія (Емп.) – марнославство (Мар.).

Дихотомічні психосоматичні риси:

- стресостійкість (Стр/ст.) – невротичність (Невр.).

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

Визначення рівня загальної гармонійності характеру: Заг. Гарм. =  $\sum (+) / \sum (-)$ , де

$\Sigma (+)$  – сума балів по показниках усіх конструктивних рис, а  $\Sigma (-)$  – сума балів по показниках усіх деструктивних рис.

Шкала оцінки для показників гармонійності характеру:

**0 – 0,89** – низький рівень гармонійності (дисгармонійний характер).

**0,9 – 1,19** – рівень гармонійності нижче від середнього (потенційно-дисгармонійний).

**1,2 - 1,59** – рівень гармонійності вище від середнього (адаптований характер).

**1,6 – 2,5** – Високий рівень гармонійності (гармонійний характер).

2. Для визначення рівня актуалізації духовного потенціалу використовується методика «**Духовний потенціал особистості**» (авт. Е. О. Помиткін, модифік. Н. В. Павлик) [31]. Методика являє собою опитувальник, що містить 20 тверджень, що припускають прояв духовного потенціалу, з якими досліджуваний має або погодитися, або заперечити. Чим більше кількість тверджень, з якими респондент погодився, тим більш актуалізованим виявляється в нього духовний потенціал. Ця методика містить 4 шкали, що дозволяють визначати рівень розвитку показників духовного потенціалу: особистісної рефлексії, здатності до децентрації, трансценденції й усвідомлення загальної єдності.

#### Бланк для відповідей.

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

**ІНСТРУКЦІЯ:** оцініть свої якості та поведінку за 3-х бальною шкалою своєї згоди і внесіть відповідні бали у бланк для відповідей. намагайтеся відповідати вдумливо, об'єктивно, пригадуючи свої вчинки та поведінку. кожним твердженням:

**0 – не згоден, 1 – не впевнений, 2 – згоден**

#### ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

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 замислююсь над людськими долями, шукаю їх смисли та закономірності.
11. Я прагну до пошуку краси, добра й істини.
12. Я вважаю, що всі живі істоти є цінними у Всесвіті.
13. Я не тримаю образ на людей і не вважаю нікого своїм ворогом.
14. Пізнання власного внутрішнього світу для мене не менш важливе, ніж пізнання зовнішнього.
15. Я намагаюся відмежовуватись від проблем 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.

### **Обробка результатів.**

Сума балів по кожному рядку визначає рівень сформованості духовних детермінант (психологічних механізмів духовного розвитку особистості): **децентрації** (Дец.), **рефлексії** (Реф.), **трансценденції** (Тран.) та **усвідомлення загальної єдності** (Єд.). **Шкала оцінки:** до 3 балів – низький рівень; 3-6 – середній рівень; 7-10 балів – високий рівень.

**Загальний духовний потенціал** особистості ( $\Sigma$ ) визначається шляхом підрахунку суми 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.

**3. Анкета «Самооцінка сфер життя»** розроблена на основі інтеграції методики Н. І. Козлова «Коло життя» та ідеї О. Б. Фанталової [46] щодо співвідношення цінностей особистості та їх доступності (можливості їх актуалізації).

Анкета містить 12 шкал (матеріальна сфера (житло, гроші), здоров'я, відпочинок, емоційний комфорт, сила волі, комунікативна сфера (друзі), родина (стосунки з батьками), кохання (інтимні стосунки), навчально-професійна сфера, творча самореалізація, особистісний саморозвиток та духовне самовизначення), які являють собою психологічні сфери особистості. Анкета спрямована на встановлення рівня задоволеності людиною якістю власного життя та визначення найбільш проблемних (фрустрованих) психологічних сфер особистості. Результати діагностики за анкетною надають інформативний матеріал щодо визначення напрямів психологічного супроводу бакалаврів та магістрів.

**ІНСТРУКЦІЯ:** Оцініть від 0 до 8 балів **рівень задоволеності** за минулий рік кожної сфери вашого життя (наскільки ви реалізували себе в даному напрямі) і **рівень важливості** для Вас цих сфер. Будьте чесні з собою. У третьому стовпці таблиці зазначте психологічні проблеми відповідно до кожної сфери (якщо Ви їх маєте).

**1-2 – повністю незадоволений**

**3-4 – скоріше незадоволений ніж задоволений**

**5-6 – майже задоволений, хоча не завжди**

**7-8 – цілковито задоволений**

**1-2 – зовсім не має значення**

**3-4 – байдуже**

**5-6 – важливо**

**7-8 – дуже важливо**

### **Бланк для відповідей анкети «Самооцінка сфер життя»**

Сфери життя	Наскільки я задоволений	Наскільки для мене це важливе	Психологічні проблеми (якщо вони є)
Матеріальна сфера (житло, гроші)			
Здоров'я			
Відпочинок			
Емоційний комфорт, настрої			
Сила волі, досягнення			
Комунікативна сфера (друзі)			
Навчально-професійна сфера			
Родина (стосунки з батьками)			
Кохання, інтимні стосунки			
Творча самореалізація, хобі			
Особистісний саморозвиток			
Духовне самовизначення (сенс життя, релігійність)			



**Обробка результатів.** 5-8 балів означає достатню задоволеність зазначеною сферою власного життя, а 0-3 бали – незадоволеність. Задоволеність усіх сфер означає гармонійність особистісного розвитку. Відповідність рівня задоволеності рівню значущості для людини кожної з цих сфер визначає гармонійність особистісного розвитку. Перевищення рівня значущості над станом задоволеності певної сфери життя означає фрустрацію цієї сфери, що зумовлює психологічну проблематику особистості.

**4. Опитувальник «Гармонійність особистісного розвитку»** (авт. Н. В. Павлик) спрямований на визначення найбільш проблемних психологічних сфер особистості. Опитувальник використовується для підвищення якості психодіагностики у разі неадекватної самооцінки особистості. Нами визначено систему критеріїв гармонійного функціонування кожної зі сфер особистості (табл. 2).

Таблиця 2.

### Сфери життя, критерії гармонійного розвитку особистості

Сфери життя	Критерії гармонійного розвитку особистості
Матеріальна сфера (їжа, гроші, житло)	Задоволеність матеріальним станом
	Відсутність матеріальних проблем
Здоров'я	Фізична сила, витривалість
	Енергійність, активність, працьовитість
Відпочинок	Регулярність відпочинку
	Якість відпочинку
Емоційно-почуттєва сфера	Емоційний комфорт, позитивний настрій,
	Самоконтроль над почуттями
Вольова сфера	Вміння постояти за себе і за інших
	Здатність перебороти себе
Комунікативна сфера (друзі)	Дружні стосунки у молодіжних спільнотах
	Наявність вірних друзів
Навчально-професійна сфера	Легкість навчання в університеті
	Задоволеність обраною професією
Родина (стосунки з батьками, з родичами)	Психологічне благополуччя сім'ї
	Теплі стосунки у родині
Кохання, близькі інтимні стосунки	Наявність коханої людини
	Довірливі стосунки з коханою людиною
Творча самореалізація	Наявність хобі
	Успішність творчої самореалізації
Особистісний саморозвиток	Осмисленість власного життя
	Прагнення до морально-особистісного самоудосконалення
Духовне самовизначення	Духовно-релігійна самовизначеність
	Духовна задоволеність власним життям

Відповідно до кожного критерію було визначено по два психодіагностичні запитання, які були скомпоновані в окремий текст опитувальника.

#### Текст опитувальника «Гармонійність особистісного розвитку».

1. В цілому я задоволений умовами свого проживання й харчування.
2. Як правило, я фізично сильний і завжди гарно себе почуваю.
3. Зазвичай я оптимально розподіляю своє навантаження і відпочинок і рідко перевтомлююсь.
4. Мені з легкістю вдається встановлювати дружні стосунки.
5. Мені легко дається (давалося) навчання в університеті.
6. Я рідко сумую, мені майже не доводиться довго ображатися, гніватися, відчувати розчарування, депресію, почуття самотності.
7. Зазвичай я швидко приймаю важливі рішення і здатний до здійснення складного вибору.

8. Я виріс у повній благополучній родині.
9. В мене зараз є серйозні тривалі стосунки з коханою людиною.
10. Я ніколи не нудьгую, а. знаходжу для себе цікаві заняття.
11. Я прагну до пошуку глибинних сенсів усіх подій життя.
12. Я чітко визначився щодо власної релігійної позиції.
13. В цілому, мене влаштовує мій матеріальний стан.
14. Я активна людина: займаюсь спортом, часто подорожую і відчуваю від цього задоволення.
15. Зазвичай я регулярно відпочиваю щодня, добре висипаюсь і зранку відчуваю свіжість і сили.
16. Я відчуваю психологічний комфорт, перебуваючи серед однокурсників.
17. Я вважаю себе успішним студентом (фахівцем).
18. Зазвичай у мене гарний настрій, життєві негаразди не засмучують мене.
19. Я завжди здатний постояти за себе і за інших і можу поставити на місце нахабну людину.
20. Я поважаю своїх батьків і пишаюся ними.
21. Зараз я закоханий і прагну до створення сім'ї з цією людиною.
22. В мене є власне хобі й приділяю йому багато часу.
23. Я вже знайшов, в чому полягає сенс мого життя.
24. Я приділяю значний час духовному пошуку, молитві, читанню духовної літератури тощо.
25. Я завжди можу заробити гроші, якщо вони мені знадобляться.
26. Мені добре вдається фізична робота.
27. Я завжди знаходжу засоби для відновлення своїх фізичних і психічних ресурсів.
28. У мене є коло людей, які поділяють мої думки та інтереси.
29. Мені подобається навчатися і працювати за обраною спеціальністю.
30. Я завжди контролюю свої емоції й можу свідомо керувати почуттями страху, невпевненості, роздратованості, позбавлятися тривоги, агресії.
31. Я навчився протистояти різноманітним спокусам і відповідати за свої вчинки.
32. Я відчуваю психологічний комфорт у своєї родині.
33. З моєю коханою людиною ми повністю довіряємо один одному.
34. Я завжди знаходжу спосіб творчо реалізувати себе.
35. Я прагну до самопізнання своїх фізичних і психічних ресурсів.
36. Я активно прагну до пізнання духовних законів життя.
37. Мені є до кого звернутися у разі виникнення серйозних матеріальних проблем.
38. Я завжди енергійний, люблю активні види діяльності.
39. Зазвичай в мене є вільний час для цікавого дозвілля.
40. В мене є вірні друзі, на яких я можу покластися.
41. Я серйозно планую перспективу кар'єрного зростання.
42. Мій зовнішній вигляд не гірший ніж у інших людей з мого оточення.
43. Зазвичай я здатний перебороти себе і зробити не те, чого хочеться, а те що треба.
44. Мої батьки та інші члени сім'ї люблять і приймають мене, а я відповідаю їм взаємністю.
45. У стосунках з коханою людиною я цілковито щасливий.
46. Я маю творче ставлення до життя, мені вдається нестандартно вирішувати складні проблеми.
47. Я активно займаюсь особистісним розвитком, фізичним і моральним самовдосконаленням.
48. В цілому я – щаслива людина і відчуваю вдячність батькам, Богові та Всесвіту за своє життя.

**Обробка результатів.** Для визначення наявного рівня гармонійності функціонування кожної з психологічних сфер життя особистості підраховується сума балів вздовж кожного стовпця на бланку для відповідей: матеріальна сфера (мат.), здоров'я (зд.), відпочинок (від.), комунікативна сфера (ком.), навчально-професійна сфера

(навч.), емоційний комфорт (ем.), сила волі (вол.), родина (род.), кохання (кох.), творча самореалізація (тв.), особистісний саморозвиток (розв.) та духовне самовизначення (дух.).

**Шкала оцінки** гармонійності психологічних сфер особистості:

**0-3** бали – низький рівень гармонійності; **4-5** – середній рівень гармонійності;

**6-8** балів – високий рівень гармонійності.

**Бланк для відповідей методики «Гармонійність особистісного розвитку»**

1 –	2 –	3 –	4 –	5 –	6 –	7 –	8 –	9 –	10 –	11 –	12 –
13 –	14 –	15 –	16 –	17 –	18 –	19 –	20 –	21 –	22 –	23 –	24 –
25 –	26 –	27 –	28 –	29 –	30 –	31 –	32 –	33 –	34 –	35 –	36 –
37 –	38 –	39 –	40 –	41 –	42 –	43 –	44 –	45 –	46 –	47 –	48 –
Мат.	Зд.	Від.	Ком.	Навч.	Ем.	Вол.	Род.	Кох.	Тв.	Розв.	Дух.

Далі результати, отримані за методиками «Гармонійність особистісного розвитку» і анкета «Самооцінка сфер життя» заносяться у психодіагностичне коло (рис. 2).

Уздовж кожної з вісей, які відповідають психологічним сферам життя особистості слід позначити за 8-бальною шкалою рівень її наявної гармонійності (за методикою «Гармонійність особистісного розвитку») та її значущості для людини (за анкетною «Самооцінка сфер життя»). Наближення отриманого «кола життя» до справжнього кола свідчить про гармонійність особистісного розвитку. Перевищення рівня значущості над станом задоволеності певної сфери життя означає фрустрацію цієї сфери, що зумовлює психологічну проблематику особистості. Психологічний супровід має бути спрямованим на вирішення психологічної проблематики й гармонізацію особистісного розвитку.

За результатами нашого дослідження гармонійності особистісного розвитку сучасних студентів гуманітарного та технічного профілю, у студентів найбільш реалізованими виявилися комунікативна сфера, сфера творчого саморозвитку та сімейних стосунків.



Рис. 2. Психодіагностичне «Коло життя».

Нереалізованою але дуже цінною є сфера кохання. Цікавим є те, що незважаючи на виражену нереалізованість у сфері кохання студенти (особливо технічного профілю) демонструють цілковиту задоволеність власним особистим життям. Це може свідчити або про низький рівень рефлексії, або високий рівень психологічного захисту «витіснення» – коли людина ніби закриває очі на існуючу проблему і демонструє стан повного благополуччя. Порівняльний аналіз показав, що студенти-гуманітарії випереджають представників технічного профілю у навчанні, саморозвитку, актуалізації волі,

комунікативної та духовної сфер. Проте студенти технічного профілю мають більш високі показники стосовно задоволеності сфер здоров'я, відпочинку, комунікації та емоційного комфорту. Отже, кожний з типів студентства гуманітарного і технічного профілів має свої відмінності в актуалізації сфер особистісного функціонування. Це зумовлює різноманітність підходів до змісту заходів психологічного супроводу їх особистісного розвитку. Так, психологічний супровід навчання студентів технічного профілю має бути спрямованим на розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, емпатії, а також навичок побудови конструктивних взаємин з представниками протилежної статі, які мають базуватися на подоланні власного егоцентризму. А психологічний супровід навчання студентів-гуманітаріїв має спрямовуватися на розвиток емоційних якостей, впевненості, самоконтролю, стресостійкості, а також здобуття навичок конструктивного відпочинку, самовідновлення фізичних і психічних ресурсів з метою збереження власного здоров'я.

За даними нашого попереднього дослідження, гармонізація характеру при переході від юнацького до дорослого віку детермінується рівномірним розвитком усіх підструктур особистості, її духовно-моральним досвідом, рівнем освіти, естетично-творчою діяльністю. Спорт позитивно впливає на психологічну адаптацію. Однобічне інтелектуальне навантаження зумовлює дисбаланс між інтелектуальним, моральним, емоційним та фізичним розвитком особистості, що негативно відображається на становленні характеру [31].

За допомогою методу факторного аналізу нами було визначено фактори, які зумовлюють гармонізацію або дисгармонізацію особистісного розвитку студентів.

До факторів *гармонізації* належать фактори:

- *всебічного розвитку особистості;*
- *духовного саморозвитку;*
- *емоційно-вольового самоконтролю;*
- *спрямованості до творчості та навчання;*
- *подолання емоційного дискомфорту вольовим саморозвитком і творчістю;*
- *духовно-емоційної рівноваги.*

До факторів *дисгармонізації* особистісного розвитку належать:

- *фактор суто матеріальної орієнтації;*
- *матеріально-сімейної орієнтації;*
- *духовної орієнтації з недбалістю до навчання;*
- *спрямованості до відпочинку та дозвільного спілкування;*
- *юнацького максималізму;*
- *дефіцитарного існування (орієнтація на відпочинок, емоційний і матеріальний комфорт);*
- *жорсткої самовпевненості або навпаки неконструктивної м'якості і слабовілля;*
- *прагматичної самореалізації у навчанні й творчості;*
- *психофізичної виснаженості.*

Психологічний супровід студентів має спрямовуватись на розвиток факторів гармонізації та усвідомлення і поступове нівелювання факторів дисгармонізації шляхом опанування вищими цінностями і психологічними механізмами духовного розвитку.

## V. ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, СПРЯМОВАНИЙ НА ГАРМОНІЗАЦІЮ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

### 5.1. Духовно-моральнісний підхід до психологічного супроводу особистості на етапі переходу від юнацького до дорослого віку

Складна культурно-освітня ситуація, що склалася у сучасному українському суспільстві, крах ідеологій, відсутність ефективної системи духовно-моральних і смислотворчих засад вимагають радикального впровадження духовних принципів, які апробовані тривалим національним, у тому числі, й дореволюційним досвідом [9]. В системі національної освіти необхідно створити ефективні психолого-педагогічні умови духовно-морального розвитку студентів. Для цього необхідний комплексний підхід, який забезпечуватиме створення у навчальних закладах духовної атмосфери, оскільки введення окремих спецкурсів у програму навчання не може забезпечити формування духовного світогляду молоді [35, с. 277]. Тому сьогодні перед психологічною наукою гостро постає завдання створення концепції духовно-морального виховання, яка спрямована на розвиток духовних психологічних засад протистояння сурогату неструктурованих ідеологій, що перешкоджають гармонійному становленню особистості.

Для розробки методологічних засад духовно-психологічного супроводу звернемося до вітчизняної духовно-освітнянської спадщини, яка представлена у роботах видатних філософів (В. Зеньковського, Н. Лоського, В. Розанова та ін.), просвітителів вітчизняної школи (М. Пирогова, К. Д. Ушинського та ін.) і богословів (І. Брянчанінова, Ф. Затворника та ін.). Дореволюційні школи головною метою вважали виховання *християнської моральності*: шанобливого ставлення до старших, правдивості, працелюбності, цнотливості, терпіння, скромності, які зростають на основі любові й релігійної віри. Моральні якості, які культивувалися під впливом українських просвітителів – щедрість, безкорисливість, служіння ближнім – знайшли відображення у педагогічних ідеях К. Д. Ушинського, який вважав, що моральність має ґрунтуватися на твердій волі, що має основою мотивацію саморозвитку.

Сьогодні все більше українських педагогів і психологів погоджуються з тим, що саме християнські духовно-моральні засади – це порятунок нації [3; 9]. В останні роки з'явилися наукові праці, присвячені впливу православного віровчення на духовно-моральний розвиток особистості (О. Б. Каневська, О. І. Климишин та ін.), з яких випливає, що освіта має ґрунтуватися на ідеях православної педагогіки, адже традиційне виховання на основі системи духовно-моральних цінностей є основою морального розвитку і психічного здоров'я особистості (В. В. Зеньковський, І. Лавров). З огляду на це сучасні вітчизняні вчені підкреслюють важливість поєднання освіти і національної культури у процесі розкриття творчого потенціалу молоді, використання досвіду наповнення змісту навчального процесу програмами духовно-морального змісту, які стають своєрідним тренажем моральних дій та вчинків. Сьогодні теорію духовно-морального виховання впроваджують видатні педагоги сучасності: Ш. Амонашвілі, Б. В. Братаніч, Г. П. Васянович, А. Зязюн, Л. Ю. Москальова, О. В. Сухомлинська та ін. Як зазначає І. Д. Бех, духовно-моральна вихованість особистості є пріоритетною метою освітньої системи [3].

На основі узагальнення особистісного (І. Д. Бех, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, В. В. Рибалка та ін.) і духовно-екзистенціального (Б. С. Братусь, О. І. Климишин, М. В. Савчин, В. Франкл та ін.) підходів нами було обґрунтовано **духовно-моральнісний** підхід, який втілюється у заходах психологічного супроводу, спрямованого на гармонізацію характерологічного розвитку особистості при переході до дорослого віку.

Стрижнем *особистісного* підходу є розуміння особистісної зумовленості розвитку усіх психічних явищ, що актуалізують цілісність особистості в її індивідуальній неповторності як суб'єкта морального вчинку. Цей підхід спрямований на активізацію особистісного зростання, самоактуалізацію, гармонійну взаємодію з людьми, культурою.

*Екзистенціальний* підхід спирається на актуалізацію саме духовно-особистісних ресурсів людини, духовну творчість, свободу вибору, відповідальність, духовно-моральне самовдосконалення, які є результатом складного духовного пошуку, що вимагає максимальної концентрації волі й духовних сил особистості.

**Духовно-моральнісний підхід** поєднує обидва підходи і дозволяє розглядати вищі духовні особистісні утворення (моральну самосвідомість, духовний потенціал) як динамічні системи, що розвиваються, актуалізуються і детермінують гармонізацію розвитку особистості. Сутність підходу полягає в тому, що гармонійність характерологічного розвитку на етапі переходу до дорослого віку визначається процесом духовно-морального становлення особистості. Розширення моральної самосвідомості зумовлює ускладнення світогляду, наповнення його духовним сенсом, що сприяє актуалізації духовного потенціалу, розвитку моральної саморегуляції. Усвідомлюючи власні риси, людина набуває досвіду їх інтеграції з метою гармонійної адаптації до різних життєвих ситуацій, що гармонізує її поведінку.

Особистість розглядається нами як психологічна система, базисом якої є ієрархічні підструктури: нижчі психічні властивості (психофізіологічні, психосоматичні), вищі психологічні якості (почуття, інтелект, соціальність, воля) та вершинні духовно-моральні утворення (моральна самосвідомість, духовний потенціал, моральнісні ставлення, особистісна спрямованість), які є своєрідним «особистісним каркасом» для становлення кластерів рис характеру. Останній являє собою систему рис відповідно до підструктур особистості, інтеграція яких визначає їх цілісність. Структура характеру має компоненти: духовно-моральний, морально-комунікативний, інтелектуально-креативний, вольовий, емоційно-почуттєвий і психосоматичний. Особистість, включаючись у систему ціннісних ставлень до духовного і матеріального світу, набуває дихотомічних рис, які є змістовими конструктами компонентів характеру:

- психосоматичні стани визначають *психосоматичні* риси (активність, енергійність, стресостійкість – пасивність, млявість, невротичність);
- ціннісне ставлення до життєвих ситуацій – *емоційно-почуттєві* риси (емоційна стійкість, впевненість, оптимізм – емоційна лабільність, тривожність, песимізм);
- ціннісне ставлення до *праці* – *вольові* риси (організованість, терплячість, самоконтроль – слабовілля, імпульсивність, збудливість);
- ціннісне ставлення до *діяльності* – *інтелектуально-креативні* риси (креативність, принциповість, толерантність – педантизм, конформізм, ригідність);
- ціннісне ставлення до *себе* і до *людей* – *морально-комунікативні* риси (скромність, доброзичливість, емпатія – марнославство, агресивність, індивідуалізм);

- ціннісне ставлення до духовного світу – духовно-моральні риси (альтруїзм, совісність, чесність, відповідальність – егоцентризм, корисливість, лицемірство, безвідповідальність).

Розвиток характеру пов'язаний як з конструктивними, так і деструктивними рисами, але при гармонійному характері міра прояву конструктивних рис значно перевищує прояв деструктивних. В структурі гармонійного характеру домінують конструктивні риси, а моральна самосвідомість здійснює регуляцію деструктивних, які за умови свідомого самоконтролю над ними виконують інструментальні функції (самозбереження, захисту). Гармонізація характерологічного розвитку досягається шляхом постійного духовно-морального самоудосконалення.

Духовно-моральнісний підхід спирається на наступні **принципи**.

1. Принцип *духовно-моральнісної детермінації* полягає у розумінні ієрархічності структури особистості й детермінаційної функції її вищих підструктур. Вершинні духовно-моральні утворення виступають провідними регуляторами інших підструктур і детермінують гармонізацію рис характеру. Одухотворені соціальні, інтелектуальні, вольові, почуттєві психологічні якості набувають морально-регуляційних властивостей і визначають врівноваженість і моральність поведінкових проявів. Розвиток чесності, совісності, відповідальності сприяє зміцненню волі й духовно-моральної саморегуляції, що зумовлює цілісність і силу характеру. Моральність виступає змістовою характеристикою емоційно-вольової активності людини, регулює її поведінку й визначає становлення конструктивних рис, контроль над деструктивними, що забезпечує гармонізацію характерологічного розвитку особистості.

2. Принцип *позитивності* у розвитку моральнісних ставлень як основи гармонійного характерологічного розвитку означає спрямованість на позитивне прийняття себе, інших людей, проблемних ситуацій і життя в цілому. Моральнісні ставлення визначають позитивний емоційний стан особистості, ознаками якого виступають психічна врівноваженість, доброта, узгодженість між словом і діями. Моральнісні ставлення до себе проявляються у скромності, гідності; до людей – у повазі, довірі; до справи – у терплячості, відповідальності; до духовного світу – совісності, любові. Позитивність прийняття зумовлює почуття безумовної цінності особистості, яке визначає орієнтацію на кращі якості будь-якої людини, вміння інтерпретувати ситуації оптимістично. Гармонізація характеру відбувається завдяки досвіду позитивних емоційних проявів (добррозичливості, емпатії), вміння нейтралізувати негативні почуття (гнів, дратування, образи) за допомогою доброго жарту або визнанням своєї неправоти.

3. Принцип *«психоелевації»* спрямований на процес оволодіння людиною формами гармонійної поведінки. Психоелевація в ранньому дорослому віці пов'язана з духовно-моральним окультуренням характеру, приведенням у гармонійну пропорційність рис характеру шляхом помірності емоційно-поведінкових проявів, розвитком морального самоконтролю над негативними рисами, належного їх спрямовування. Гармонізація характеру відбувається завдяки розвитку *інтернальності* (відповідального ставлення до усіх подій власного життя), *конгруентності* (узгодженості думок, ставлень і почуттів з поведінкою) й здатності до *самодопомоги* (творчого знаходження засобів вирішення проблем, допомоги собі та іншим), що надає особистості досвіду гармонійної поведінки.

Гармонізація характеру особистості відбувається у процесі розвитку духовно-моральної самосвідомості й актуалізується впливом духовно-моральних детермінант:

- *особистісною рефлексією*, яка сприяє розвитку когнітивних психічних функцій (самопізнання,

- самоусвідомлення), психологічної саморегуляції поведінки;
- *моральною самооцінкою*, яка активізує розвиток самоусвідомлення позитивних і негативних рис, становлення «Я-концепції», конгруентності, адекватного самоприйняття;
- розвитком *моральнісних ставлень* до духовного і матеріального світу. Почуттєво-ціннісне ставлення до відповідальності, чесності та ін. сприяє гармонізації взаємин;
- *здатністю до децентрації, подолання егоїзму*, яка сприяє розширенню самосвідомості, що зумовлює досягнення особистістю вищих духовних станів (любові, творчості), які згодом набувають стійкості й перетворюються у духовні, морально-комунікативні та креативні риси;
- *духовною особистісною спрямованістю*, яка активізує духовний потенціал і сприяє реалізації цінностей самопізнання, духовності, саморозвитку, що визначає гармонійний спосіб життя, який виступає своєрідним тренінгом гармонізації характеру;
- *розкриттям духовного потенціалу*, що активізує процес духовно-моральної самоактуалізації;
- *мотивацією до духовно-морального самовдосконалення*, яка активізує морально-вольовий самоконтроль і визначає особистісну активність щодо конструктивного самовиховання.

Детермінаційний вплив зазначених чинників сприяє активізації становлення духовних, когнітивних, емоційних і вольових психологічних утворень (самоусвідомлення, самоприйняття, морального самоконтролю), що посилює моральну саморегуляцію й сприяє гармонійному розвитку всіх підструктур особистості (нижчих психічних властивостей, вищих психологічних якостей і вершинних утворень), що стають базисом для гармонійного становлення характеру. Психологічним механізмом гармонізації характеру виступає *духовно-моральна саморегуляція*, яка диференціюється на духовно-моральне самоусвідомлення, почуттєво-ціннісне самоставлення та морально-вольовий самоконтроль.

*Духовно-моральне самоусвідомлення* пов'язано з осмисленням уявлень про риси власного характеру, що сприяє становленню духовно-моральних рис (чесності, сумлінності, відповідальності тощо). *Почуттєво-ціннісне самоставлення* до власного характеру полягає у активізації вищих почуттів (емпатії, доброзичливості, прийняття себе та інших), які згодом трансформуються в систему моральнісних ставлень людини до духовного і матеріального світу. *Морально-вольовий самоконтроль* полягає в апробації і закріпленні форм духовно-моральної поведінки (у діях, вчинках) на підставі актуалізації духовного потенціалу.

Підіб'ємо підсумок сказаному вище. Гармонізація характерологічного розвитку на етапі переходу до дорослого віку зумовлена актуалізацією духовного потенціалу особистості. Духовно-психологічний супровід сучасних випускників закладів вищої освіти має бути спрямованим, передусім, на формування духовно-морального самоусвідомлення особистості, саморефлексії, позитивного самоприйняття й прийняття інших людей, що сприятиме розвитку моральних ставлень до себе, до інших людей, до суспільства, до природи й життя в цілому дійсності та її здатності до конструктивного вирішення власних психологічних проблем. Втілення духовно-моральнісного підходу у межах психологічного супроводу студентів базується на створенні умов для найбільш ефективного використання людиною свого духовного потенціалу. Результатом впровадження духовно-моральнісного підходу у межах заходів психологічного супроводу є *духовно-моральна самоактуалізація* особистості.

## 5.2. Структура психологічного супроводу навчання студентів закладів вищої освіти

Сьогодні у зв'язку із загостренням конкуренції на ринку праці багато молодих



професіоналів (інженерів, педагогів, лікарів) змушені змінювати свою кваліфікацію, оскільки не витримують економічного і психологічного тиску. Створення засобів психологічного супроводу навчання студентів зумовлене необхідністю надання їм психологічної допомоги у вирішенні психологічних проблем в процесі адаптації до умов навчання та переходу до самостійного дорослого життя.

За переконанням Є. Ф. Зеєра, на початкових етапах професійної освіти перший план на виступає проблема формування особистості студента, набуття статусу суб'єктності власного життя, життєвого самовизначення, і лише на цій підставі – професійне становлення. На подальших стадіях професійного становлення – співвідношення особистісного і професійного розвитку набуває характер динамічної цілісності. На етапі професіоналізації професійний розвиток починає домінувати над особистісним і визначати його [16]. *Змістом* психологічного супроводу є: оптимізація особистісного розвитку студента, набуття ним статусу суб'єктності власного життя, здатності до життєвого проектування, зрілого духовного і професійного самовизначення. Робота психологічної служби вищих навчальних закладів має забезпечуватися психологом, соціальним педагогом навчального закладу, а також кураторами студентських груп. Функціонування психологічної служби закладу вищої освіти є складно організованим процесом, який містить всі форми практичної діяльності в чіткій, логічній послідовності. К. В. Бабак зазначає, що між професіоналізацією і життєдіяльністю студента існує компенсація: за умови неможливості досягти самореалізації в одній галузі, людина прагне компенсувати це в іншій [2]. Тому психологічний супровід студентів має такі *компоненти*:

1. *Моніторинг динаміки* особистісного і професійного розвитку в процесі підготовки майбутнього фахівця, який дозволяє фіксувати та своєчасно реагувати на фактори нерівномірності розвитку особистості. Моніторинг базується на методах психодіагностики та поточного контролю успішності навчання студентів й спрямований на визначення: 1) особливостей особистісного розвитку; 2) досягнень у професійному навчанні.

2. *Психологічна просвіта* (сприяння у надбанні студентами та педагогами психологічних знань, необхідних для особистісного розвитку, конструктивної професіоналізації). Психологічна просвіта забезпечується шляхом організації психологічних курсів та спецкурсів, семінарів, неформальних ситуацій спілкування педагогів та студентів, індивідуального психологічного консультування адміністрації, педагогів, студентів з питань навчання, життєвого самовизначення, взаємин з дорослими та однолітками, самовиховання.

3. *Психологічна допомога* спрямована на особистісний розвиток, оптимізацію міжособистісних стосунків, допомогу у подоланні криз особистісного розвитку й використовує психологічну профілактику, корекцію, консультування, психотренінг.

*Отже, методами* психологічного супроводу виступають: психологічна діагностика, лекції, психологічний тренінг, індивідуальне й групове консультування, включення до навчальних програм відповідних спецкурсів, організація цілісної системи психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на забезпечення соціально-психологічних умов успішного професійного навчання, підготовки до майбутньої професії, комунікації, духовно-особистісного зростання, саморозвитку, самореалізації особистості.

К. В. Бабак визначає етапи психологічного супроводу особистісно-професійного розвитку студентів: оптація, інтенсифікація, ідентифікація [2].

1. Етап *оптації* має на меті допомогу студентам у психологічній адаптації до умов

навчання, самостійного вибору майбутньої професії, корекції професійного вибору, формуванні готовності до психологічних самозмін, здатності до проектування альтернативних сценаріїв професійного становлення та прийняття відповідальності за своє професійне майбутнє. Форми психологічного супроводу на етапі оптації:

- допомога студентам в адаптації до нових умов життєдіяльності;
- діагностика мотивації до навчання, ціннісних орієнтації, соціально-психологічних установок;
- розвиток навчальних умінь і здатності до регуляції своєї поведінки;
- психологічна підтримка студентів при подоланні труднощів самостійного життя;
- корекція професійного самовизначення студентів, що розчарувалися у професії.

*Критеріями* успішного проходження оптації є адаптація студентів до навчального середовища, особистісне самовизначення, становлення власного стилю життя.

2. Етап *інтенсифікації* особистісно-професійного розвитку має на меті розвиток загальних і спеціальних здібностей, інтелекту, самосвідомості, емоційно-вольової регуляції, характеру. Форми психологічного супроводу на етапі інтенсифікації:

- психодіагностика інтелектуального, соціального, духовного розвитку особистості;
- стимулювання інтенсивного духовно-особистісного саморозвитку;
- підтримка у вирішенні комунікативних проблем: оптимізація дружніх, інтимних, сімейних відносин (гармонізація взаємин з однокурсниками, педагогами, батьками, коханими);
- допомога у духовно-моральному і життєвому самовизначенні, формуванні оптимістичної позиції, розвитку мотивації до самоосвіти, духовного самовдосконалення).

3. Етап *ідентифікації* полягає у формуванні професійної ідентичності студентів, готовності до майбутньої практичної діяльності. Форми психологічного супроводу:

- фінішна діагностика професійних здібностей;
- розвиток соціальної та професійної ідентичності (процесів ототожнення себе з певною соціальною або професійною групою, формування професійної готовності до роботи);
- допомога у знаходженні професійного поля самореалізації та сенсу майбутнього життя.

### **5.3. Форми духовно-психологічного супроводу, спрямованого на гармонізацію характеру студентів, педагогів, кураторів студентських груп**

Як зазначалося вище, підґрунтям оптимального професійного розвитку виступає конструктивність особистісного становлення, яка забезпечується шляхом духовного саморозвитку людини. Зважаючи на це, психологічний супровід навчання випускників закладів вищої освіти має спрямовуватися на створення умов духовно-моральної самоактуалізації та життєтворчості студентів. Нами розроблено систему духовно-психологічного супроводу випускників закладів вищої освіти, яка має основою насичення навчально-виховного процесу заходами духовно-творчого психологічного змісту.

*Цільова аудиторія* духовно-психологічного супроводу: студенти (магістри, бакалаври), педагоги (викладачі, куратори студентських груп).

*Об'єктами* психологічного супроводу виступають: 1) особистість студента; 2) особистість педагога; 3) процес професійного навчання студента у навчальному закладі.

*Метою* духовно-психологічного супроводу є створення в межах процесу навчальної взаємодії сприятливих психолого-педагогічних умов, що сприяють успішності навчання, оптимізації духовно-особистісного, гармонійно-характерологічного та

професійного розвитку випускників університетів.

Мета супроводу може бути досягнена шляхом виконання таких **завдань**:

- 1) адаптація до нових умов самостійного життя, корекція професійного самовизначення;
- 2) психодіагностика психологічного стану студентів (професійних здібностей, інтересів, особливостей характеру, духовного потенціалу, психологічних проблем);
- 3) духовно-психологічна просвіта студентів, практичних психологів, педагогів, кураторів;
- 4) розширення духовно-моральної самосвідомості, розвиток гармонійних якостей характеру, морально-комунікативних здібностей, пізнавальних процесів;
- 5) підтримка у вирішенні життєвих проблем (комунікативних, інтимних, сімейно-побутових);
- 6) духовно-моральне і психологічне оздоровлення студентів та викладацького складу;
- 7) актуалізація духовного потенціалу, духовно-творча самоактуалізація особистості;
- 8) гармонізація характерологічного розвитку усіх учасників навчально-виховного процесу;
- 9) формування професійно важливих якостей майбутнього фахівця.

Для здійснення психологічного супроводу студентської молоді бажано використовувати як *індивідуальні* (психологічне консультування) так і *групові* (психодіагностичні, лекційні, психотренінгові) форми психологічної роботи; насичувати навчально-психологічний простір заходами духовно-творчого спрямування.

**Напрями** духовно-психологічного супроводу: психодіагностичний, соціально-адаптаційний, профорієнтаційний, психолого-консультативний, духовно-розвивальний (гармонізація характеру, розвиток здатності до моральних вчинків, духовна самоактуалізація). **Змістовим** наповненням завдань психологічного супроводу є:

- соціально-психологічна адаптація до умов самостійного життя і навчання в університеті;
- ідентифікація себе з певною професією, розвиток професійних здібностей;
- корекція професійного вибору (професійна переорієнтація (за потребою));
- психологічна допомога у подоланні життєвих та вікових криз особистості;
- психологічна підтримка у складних життєвих ситуаціях, у вирішенні психологічних проблем;
- усвідомлення власних рис, психологічних проблем і реальних життєвих перспектив;
- допомога у розв'язанні міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів;
- опанування навичками конструктивного спілкування з особами протилежної статі;
- гармонізація стосунків з оточуючими (взаємин з коханою людиною, родинних відносин, стосунків з викладачами тощо);
- розвиток духовної та психологічної культури особистості;
- орієнтація на всебічний особистісний розвиток, духовну самоактуалізацію;
- опанування вищими цінностями: духовності, творчості, саморозвитку;
- розвиток психологічних механізмів духовного розвитку;
- усвідомлення психологічного механізму знецінення та неузгодженості між декларованими і реально діючими цінностями;
- усвідомлення помилковості орієнтації на суто матеріальні й прагматичні цінності, ідеалізації сімейно-шлюбних стосунків;
- розвиток саморегуляції, навичок самовідновлення від стресу, набуття емоційного комфорту;
- гармонізація характеру (формування позитивного мислення, позитивних почуттів, морально-комунікативних якостей, сили волі, стресостійкості тощо);
- набуття навичок здійснення морального вибору у проблемних ситуаціях;
- допомога у духовному та релігійному самовизначенні особистості;

– сприяння духовно-моральній і творчій самоактуалізації особистості.

Модель системи духовно-психологічного супроводу викладачів, кураторів та студентів закладів вищої освіти представлено у вигляді схеми (рис. 3).



Рис. 3. Структура духовно-психологічного супроводу навчання дорослих в системі закладів вищої освіти.

Психологічний супровід має *групові* та *індивідуальні форми*.

*Індивідуальними* формами психологічного супроводу є індивідуальне психологічне консультування студентів, викладачів, кураторів, батьків.

До *групових* форм належить духовно-психологічна просвіта, яка має три етапи

(психодіагностичний, культурно-освітній та гармонійно-поведінковий), що передбачає роботу з усіма учасниками навчально-виховного процесу – студентами, педагогами, кураторами, практичними психологами. *Етапи* психологічної просвіти:

1. *Психодіагностичний етап* має на меті вивчення психологічних якостей студентів: особливостей характеру, духовного потенціалу, мотивації до навчання, професійних намірів, здібностей, інтересів, психологічних проблем (психодіагностика проводиться анонімно); розвиток рефлексії та самоусвідомлення студентів шляхом надання їм інформації стосовно результатів діагностики. На зазначеному етапі можуть застосовуватися як форми групової психодіагностики, так й індивідуального психологічного консультування.

2. Метою *культурно-освітнього етапу* є підвищення рівня духовно-моральної просвіти студентів, педагогів, психологів, кураторів. *Психологічними засобами* виступають лекційні заняття, масові свята, тематичні фестивалі, творчі конкурси, рольові ігри, диспути, міні-конференції, тематичні засідання кафедр, просмотр фільмів з наступним їх обговоренням.

Необхідною проміжною підструктурою культурно-освітнього етапу психологічного супроводу виступають *методологічні семінари* для педагогів та кураторів щодо проведення масових заходів. Розробка сценаріїв масових заходів належить психологічній службі вищого навчального закладу. Масові заходи (тематичні свята, ярмарки, фестивалі, диспути, просмотр фільмів тощо) присвячені висвітленню проблемам гармонізації характеру, духовно-морального розвитку особистості, формування дбайливого ставлення до власного духовного світу, до інших людей, до природи, до світу в цілому. Заходи можна проводити в позанавчальний час (або у факультативній формі) як на загально-університетському рівні (змагання між факультетами), так і в менш масштабній формі (презентаціях у межах факультету або в групі). Заходи пропонуються проводити у великій аудиторії (актовій залі, холі).

3. Метою *гармонійно-поведінкового етапу* є допомога студентам і педагогам у набутті досвіду гармонійної поведінки. *Методами* реалізації є індивідуальне психологічне консультування та інноваційний *спецкурс* «Гармонізація характеру особистості», який поєднує лекції та психологічний тренінг.

Пропонуємо орієнтовний перелік та зміст *масових заходів* як групової форми духовно-психологічного супроводу студентів вищих навчальних закладів.

1. Профорієнтаційний ярмарок «*Світ професій*» (для студентів 1-2 курсів) полягає у презентації різноманітних професій (як тих, що співпадають з фахом навчального закладу, так й інших). Метою ярмарку є ознайомлення студентів з різноманіттям професій, усвідомлення професійно-значущих якостей, початкова професійна переорієнтація (якщо студент розчарувався в обраній спеціальності), яка має своє завершення у формі індивідуальної профконсультації. Студенти під керівництвом кураторів розбиваються на підгрупи по 3-4 особи і презентують певну професію (або професійний напрям) за такими критеріями:

- предмет професійної діяльності (природа, техніка, людина, знакова система, художній образ);
- історія розвитку професії (коли зародилася, в яких формах існувала, змінювалася);
- до якої статі більш тяжіє професія («чоловіча», «жіноча», «чоловічо-жіноча»);
- які психологічні якості є професійно важливими для цієї професії;
- особливості професійного середовища;

- з якими професійними напрямками межує зазначена професія, в яких галузях застосовується;
- сучасні інноваційні технології та напрями подальшого розвитку професії.

На ярмарку має бути представлено 8-10 професій гуманітарного і технічного профілю.

Для випускників закладу вищої освіти пропонуємо провести «**Ярмарок вакансій**» або «**Мої професійні можливості**», тобто аналіз усіх можливих напрямів та вакансій з метою визначення можливостей самореалізації випускників саме в обраній професії.

2. Тематичні **художні та фотовиставки** пропонується організовувати у холах навчального закладу 3-4 рази на рік. На виставках презентуються авторські фото або живопис студентів та викладачів. Тематикою виставок можуть бути: «Пори року», «Природа», «Наше місто», «Наш університет», «Глобальні світові події», «Гармонія кохання», «Гармонія Всесвіту» тощо. За бажанням авторів можна влаштовувати індивідуальні виставки й проводити їх урочисту презентацію. Ці заходи надихають усіх присутніх звертати увагу на красу оточуючого світу й спонукають самим створювати витвори мистецтва.

3. «**Свято гармонії**» – масовий захід для студентів, педагогів, кураторів полягає у презентації групами (або підгрупами) студентів художніх, музичних, хореографічних, архітектурних, дизайнерських, флористичних тощо творів.

Мета заходу – створення атмосфери краси, гармонії, піднесеного настрою, що зумовлює набуття досвіду перебування особистості у вищих психічних станах («Пікових переживаннях» – за висловом А. Маслоу). «Свято гармонії» можна проводити під час однієї з пар гуманітарно-естетичного курсу або у позанавчальний час. Організацію та проведення «Свята гармонії» пропонується проводити у великій аудиторії (актовій залі, холі) у вигляді містерії чи концерту на фоні художньої виставки (фото, живопису тощо).

Підготовка до свята відбувається за аналогічним алгоритмом: студенти під керівництвом кураторів (педагогів) розбиваються на підгрупи, заздалегідь готуються до презентації певного твору (класичного або власного) и в день свята по черзі презентують «свій» твір (картину, архітектурний макет, вокальний спів, інструментальну, хореографічну або флористичну композицію тощо). Головний організатор «Свята гармонії» (педагог, куратор, психолог) супроводжує коментарями все, що відбувається (оголошує твір, що презентується, надає слово студентам, звертає увагу слухачів на важливі моменти та художню значущість того чи іншого твору). Це не конкурс, тому переможців тут бути не може.

4. «**Свято моральності**» – масовий захід для студентів і педагогів полягає у презентації різноманітних моральних чеснот і протилежних їм пороків. Мета заходу: усвідомлення студентами дихотомічних якостей характеру: чеснот і протилежних їм пороків, поведінкових форм їх прояву у житті, набуття навичок саморефлексії, ознайомлення з методами корекції власних вад характеру і перетворення їх у моральні чесноти.

Підготовка до свята відбувається за аналогічним алгоритмом: студенти під керівництвом кураторів (педагогів) розбиваються на підгрупи, заздалегідь готуються до презентації певної моральної чесноти і по черзі презентують свої «творчі здобутки».

Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань, імпрровізацій тощо. Презентацію підгрупами студентів моральних чеснот і форм їх реалізації пропонуємо здійснювати за алгоритмом:

- назва – визначення моральної чесноти; її сутність (у чому вона полягає);

- яким порокам протистоїть та чи інша чеснота (протилежністю яких вад особистості є зазначена моральна якість);
- форми її реалізації у поведінці (через які вчинки актуалізується та чи інша чеснота);
- навести життєві приклади, коли доводилось спостерігати моральні якості у людей.

Далі пропонується 2-3 студентам невербально продемонструвати певну моральну якість, а іншим членам групи – вгадати, яку саме чесноту презентує їх товариш.

Також у межах «Свята моральності» пропонуємо провести *дискусії* серед студентів на теми: «Чиста екологія – результат дбайливого ставлення до природи» та *круглий стіл* за участю провідних фахівців з проблем духовно-морального розвитку «Прийняття, прощення, любов – основа гармонійного ставлення до людей».

**5. «Свято емоційного позитиву й сили волі»** – масовий захід для студентів і педагогів, що полягає у презентації різноманітних емоційно-позитивних і вольових якостей. *Мета*: усвідомлення студентами цінності вольових якостей, які сприяють емоційно-позитивному стану особистості; ознайомлення з етапами вольової дії; набуття навичок розвитку сили волі та свідомого опанування власними почуттями. Пропонуємо для презентації такі вольові якості (терплячість, самоконтроль, організованість, стриманість, старанність, наполегливість) і позитивні почуття (оптимізм, впевненість, щирість, довіра).

Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: студенти під керівництвом кураторів розбиваються на підгрупи, готуються до презентації певної вольової якості та позитивного емоційного стану, який вона викликає. Далі по черзі презентують свої «творчі здобутки». Презентація може проходити у вигляді доповідей, інсценувань, імпровізацій за алгоритмом:

- назва – визначення вольової якості, її сутність (у чому вона полягає, протилежністю яких вад є зазначена вольова якість, на які духовні чесноти вона спирається);
- етапи формування цієї вольової якості (через які вчинки актуалізується ця вольова якість);
- корисні поради щодо: подолання власного слабовілля; що необхідно для конструктивного спрямування волі; як за допомогою волі опанувати негативні почуття;
- які позитивні емоції викликає розвинута вольова якість;
- навести приклади, коли доводилось спостерігати розвиток певних вольових якостей, як це впливало на життя й настрої людини.

У межах «Свята емоційного позитиву і волі» пропонуємо провести *дискусію* серед студентів: «Сила волі з опорою на духовні цінності – джерело успіху й позитиву» та *круглий стіл* за участю провідних фахівців «Методи розвитку позитивних почуттів та духовної волі людини».

**6. Конкурс гуманітарної та технічної творчості** полягає у презентації студентами та педагогами результатів власної творчості (інноваційних технічних винаходів, художньо-естетичних творів або улюблених літературних чи власних творів). Метою заходу є заохочення студентів до творчої діяльності та визнання їх гідних творчих здобутків. З числа педагогів створюється журі, яке оцінює творчі інновації й відзначає переможців цінними призами (або іншими заохоченнями).

Презентація творчих проектів студентів має оцінюватись за такими критеріями:

- 1) моральний аспект** творчого продукту – наскільки ця інновація сприяє конструктивному розвитку особистості або людства в цілому, чи не спричинить її нерозумне використання шкоду людям, тваринам, природі;

- 2) **практичний** (для технічних винаходів) **або естетичний** (для гуманітарних творів) **ефект** творчого продукту – наскільки інновація має сенс, користь або естетичну цінність;
- 3) **оригінальність** інновації – наскільки цей творчий продукт є новим і оригінальним.

Участь педагогів у зазначеному заході вкрай важлива, оскільки, з одного боку, педагог надає наочний приклад власної творчості для студентів, а, з іншого – має можливість надати студентам зворотній зв'язок стосовно їх творчих здобутків.

## 7. Фестиваль презентацій духовно-релігійних конфесій.

Сучасна світська освіта майже не приділяє уваги формуванню духовно-релігійного світогляду особистості. Між тим, ситуація полірелігійності, що склалася у світі, вимагає від людини певного духовно-релігійного самовизначення. Тому у межах духовно-психологічної просвіти ми пропонуємо таку форму як *фестиваль презентацій духовно-релігійних конфесій*, який спрямований на розвиток у випускників вищих закладів освіти духовно-релігійної обізнаності. Мета заходу: усвідомлення духовного змісту релігійних конфесій, ознайомлення з особливостями духовно-релігійних традицій різних культур.

Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: студенти під керівництвом кураторів (педагогів) розбиваються на підгрупи, заздалегідь готуються до презентації певної духовно-релігійної конфесії і по черзі презентують «свої» конфесії. Пропонуємо наступний перелік класичних конфесій для презентації: православне християнство, католицизм, протестантизм, мусульманство, юдаїзм, буддизм, кришнаїтство, язичництво, атеїзм. Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань тощо.

Презентацію духовно-релігійних конфесій пропонуємо здійснювати за алгоритмом:

- назва – духовно-релігійної конфесії; коли і в якій культурі виникла зазначена конфесія;
- духовно-філософська сутність конфесії (у чому вона полягає, на досягнення яких благ спрямована); основні цінності й принципи цієї релігійної спільноти;
- зовнішні форми і традиції конфесії;
- навести приклади, коли доводилось спостерігати поведінку представників цієї конфесії;
- навести приклади релігійних настанов (моральний аспект), які регулюють життя і поведінку людей.

Далі пропонується 2-3 студентам невербально продемонструвати типовий образ поведінки представника тієї або іншої конфесії, а іншим членам групи – вгадати, яку саме конфесію презентує їх товариш. Головний організатор фестивалю презентацій духовно-релігійних конфесій (педагог, куратор) супроводжує коментарями все, що відбувається (оголошує конфесію, що презентується, надає слово студентам, звертає увагу слухачів на важливі моменти презентації). Участь студентів у зазначеному фестивалі надає їм знань і досвіду для здійснення духовно-релігійного самовизначення.

8. Аналіз світових **духовних творів** та просмотр **фільмів** морального змісту з наступним їх **обговоренням**. Цей вид духовно-психологічної просвіти пропонується проводити у вигляді міні-конференцій. За тиждень до заходу куратор дає студентам завдання ознайомитися з певним світовим духовним твором і підготувати доповідь (до 10 хв.) щодо певних аспектів твору, які найбільш вразили, визначити основні духовні цінності й смисли зазначеного твору. Для обговорення світових духовних творів пропонуємо орієнтовний перелік літератури: «Притчі», «Басні Езопа», класична література.

На самому заході кожному студентові надається слово для виступу, відповідей на



запитання та загального обговорення проблеми.

Наприкінці міні-конференції керівник (куратор) підсумовує духовно-моральні принципи і пов'язані з ними психологічні закономірності, які пролунали у доповідях.

Просмотр художніх *фільмів* духовно-морального змісту можна організувати у самому навчальному закладі (за допомогою відео), або дати завдання заздалегідь переглянути певний фільм («Брат» (реж. А. Балабанов), «Учень» (реж. К. Серебреніков), «Острів» (реж. П. Лунгін), «Іншого шляху немає» (реж. В. Любецький), «Космос Андрія Гойко» (реж. В. Любецький), «Притчи» (реж. В. Любецький).

На обговорення виносяться наступні питання: розгляд моральних колізій («Чи варто йти проти власної совісті заради досягнення мети», «Чи виправдовує себе неправда в благо», «Чим загрожує сучасним юнакам та дівчатам рання втрата цнотливості» тощо). Процес обговорення стимулює розвиток духовно-моральної самосвідомості особистості.

**9. Вистава театру імпровізацій «PLAY BACK».** З метою набуття студентами і педагогами досвіду споглядання себе ніби з боку та корекції власної поведінки пропонуємо влаштувати вистави театру імпровізацій (для цього можна або створити у навчальному закладі свій театр, або запрошувати акторів вже існуючих театрів).

Плейбек-театр (англ. – «театр відтворення») – різновид інтерактивного театру імпровізації. Плейбек-театр виник у США у 1975 р., сьогодні існує у 63-х країнах світу.

У плейбек-театрі інсценізуються не літературні твори (на відміну від театру репертуарного) і не особисті змісти виконавців (на відміну від театру чистої імпровізації), а індивідуальні історії присутніх на виставі глядачів, тобто будь-яких випадкових людей.

Вистава плейбек-театру складається з двох частин: розповіді глядачами особистих історій та миттєвої інсценізації акторами цих розповідей. У дійстві плейбек-театру завжди є ведучий, який організовує та супроводжує увесь процес, від вступного до заключного слова. Дійство плейбек-театру називають «перформансом», оскільки в ньому акцент постає на процесі творчості, з чого випливає безпосередня цінність мистецьких дій учасників у режимі реального часу: і розповіді глядачів, і гра акторів, музикантів, і реакції ведучого та всіх присутніх є непередбачуваними, спонтанними. Плейбек-театр часто використовується як інструмент психокорекції. Особа, історію якої інсценізують актори, й уся група відчувають на собі комплексний соціально-психологічний та психотерапевтичний ефект. Сьогодні існує багато труп плейбек-театрів. Київські плейбек-театри («Відзеркалення», «Поza часом» тощо) працюють в напрямку соціально-психологічної практики, що поєднує елементи сценічного театру, інтерактивного мистецтва, психологічних ігор та соціальної рефлексії.

**10. Рольові ігри: «Гармонійна поведінка у проблемних ситуаціях».** Метою рольових ігор є корекція власної поведінки і набуття навичок довільної саморегуляції на основі програвання своїх стереотипів, групового обговорення і аналізу особливостей власної поведінки. Розігрування ролей використовується для усвідомлення поведінки й можливості її зміни. Для проведення рольових ігор з групи обираються (за бажанням) декілька осіб на певні ролі, а інші учасники групи є глядачами і після закінчення гри беруть участь в обговоренні ситуації. Пропонуємо декілька рольових ігор.

**Рольова гра 1. «Дві дороги... Обирай!» Інструкція:** «Усі розуміють важливість такої якості як почуття доброзичливості, прийняття. Зараз ми попрактикуємось в цьому

почутті. Для цього програємо сценку: «Хлопець, дівчина й безхатько». Виберемо 3-х осіб на ці ролі. Розіграємо ситуацію: хлопець із дівчиною, гуляючи по парку, побачили безхатька, що впав і зламав ногу. Дівчина широко перейнялася співчуттям до постраждалого безхатька й хоче йому допомогти, а хлопець ставиться до безхатька із байдужістю, ворожістю й намагається відвести дівчину подалі. Після закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчували й зрозуміли». На обговорення ведучий виносить наступні питання: 1. Які ставлення до людини 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 можна ще раз програти ситуацію з урахуванням порад і досвіду обговорень.

**Рольова гра 2. «Аеропорт». Інструкція:** «У житті ми часто мислимо, виходячи не з реальних подій, а з наших уявлень. Як людина ставиться до інших ми побачимо з поведінки наших героїв». Для цього оберемо дві ролі – «начальник відділу» й «співробітник» – його підлеглий. Із групи вибираються бажані зіграти ці ролі, які отримують картки з умовами для кожного з них (інструкції для «начальника» й «співробітника» друкуються на окремих картках, кожний знайомиться тільки зі своєю картою).

Умови для «начальника»: «Ви – начальник відділу. Співробітник Т. не здав важливий для Вас звіт. Вам передали, що він дзвонив й сказав, що через хворобу довго не з'явиться на роботі. Ви кілька разів дзвонили йому додому, до телефону ніхто не підходив. Тепер Ви змушені летіти в термінове відрядження без потрібного звіту. Ви дуже переживаєте. В аеропорту Ви раптом бачите Вашого «хворого» співробітника з речами, який очікує біля до пункту реєстрації».

Умови для «співробітника»: «Ви - співробітник економічного відділу. У Вас під час здачі важливого звіту важко занедужала сестра, і, оскільки з нею треба комусь сидіти, Ви взяли лікарняний по догляду за нею, і тепер Ви тимчасово живете в неї. Ваш знайомий летить у відрядження в місто, де для Вашої сестри приготовлені рідкі ліки. Ви поспішаєте в аеропорт, щоб попросити його привезти ці ліки. Ви трохи спізнилися до рейсу, табло вже не горить. Ви не знаєте, що робити. Раптом Вас окликає Ваш начальник...».

Далі пропонується розіграти сцену випадкової зустрічі в аеропорту начальника й підлеглого. Інші учасники групи уважно спостерігають за поведінкою кожного з учасників. Як правило, «начальник» категорично настроєний звільнити «співробітника». Після закінчення гри ведучий робить перестановки: «співробітника» дякує за гру й просить сісти, «начальникові» пропонує тепер зіграти роль «співробітника», а на роль «начальника» запрошується нова людина із групи. Гра повторюється. Це дає можливість колишньому «начальникові» відчути себе в шкурі підлеглого, усвідомити свою упередженість відносно підлеглих. Далі – обговорення поведінки героїв: наскільки позитивно ставився до партнера кожний з героїв? Які варіанти поведінки можливі в цій ситуації? Ведучий підсумовує: щоб уникати конфліктів, необхідно добре ставитися до людей, кожному надавати право на пояснення причин свого вчинку, надавати можливість людині порозумітися, розглядати різноманітні позитивні варіанти інтерпретації ситуації.

**Рольова гра 3 «Колишній конфлікт». Мета:** усвідомлення та екстеріоризація конфлікту, набуття досвіду позитивного спілкування, апробація форм моральної поведінки. **Інструкція:** Зараз один з учасників розповість про конфлікт, свідком або учасником якого він був колись. Ця розповідь має послужити сценарієм подальшої рольової гри, у якій братимуть участь присутні. Оповідач — сценарист і режисер рольової гри, він може

робити кілька дублів. Учасникам надається максимум волі. З боку ведучого має бути лише одна умова: кожен конфлікт повинен закінчитися благополучно. Після гри учасники по колу розповідають про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

**Рольова гра 4. «Зваблення».** Мета: розвиток уміння протистояти спокусам.

*Інструкція:* «Двоє членів групи (за бажанням) одержують ролі хлопця й дівчини. Передбачається, що між ними є взаємна симпатія. *Завдання хлопця* — умовити дівчину зробити щось заборонене (вкрасти гроші, прийняти наркотик, вступити в інтимний зв'язок тощо), використовуючи для цього усілякі аргументи. *Дівчина має встояти від спокуси й відмовитися*. Тривалість такої взаємодії 10 хвилин. По закінченні інші учасники дають «зворотний зв'язок» з метою виділити найбільш вдалі моменти в плані відстоювання своєї позиції, і те, що було непереконливим». Участь в обговоренні дозволяє зайняти аргументовану позицію й набути навички відмови. Під час обговорення учасникам пропонується відповісти на два питання: «Які варіанти відмови були найбільш переконливими? Що допомагало вам відмовитися?»

**Гра 5: «Песиміст, Оптиміст, Блазень».** Мета: формування позитивного мислення. Ведучий пропонує студентам розділитися на три підгрупи.

*Інструкція:* «Зараз ми оберемо невелику історію або з життя, або з фільму (за бажанням). Вам треба обрати й розіграти цю ОДНУ історію і наповнити її емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і гумористичним (для 3-ій підгрупи). Тобто, доповніть обрану історію деталями, властивими Песимістові, Оптимістові або Блазневі, після чого програйте її. Час на підготовку 5-8 хв. Після того, як програються усі 3 варіанти, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій, своє ставлення до них, розповісти про враження й про досвід, який кожний одержав для себе.

**11. Тематичні засідання кафедр** духовно-морального змісту спрямовані на розуміння педагогами актуальності проблеми духовного розвитку, гармонізації характеру. Педагог має усвідомити власну відповідальність не тільки за передачу знань студентам, а й за гармонійність їх особистісного розвитку. Пропонована тематика для засідань кафедр: «Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини», «Шляхи гармонізації характеру»; «Формування волі з опорою на духовні цінності». Підготовку доповідей для виступу на засіданні кафедр здійснює психолог або куратори студентських груп, які беруть участь у підготовці масових заходів духовно-психологічного змісту. Засідання кафедр можна проводити в інтерактивному режимі (за бажанням педагогів), застосовуючи психологічні вправи або рольові ігри, що висвітлюють духовні аспекти життєвих явищ, моральні ставлення до інших, інсценувати складні професійні ситуації (методом психодрами). Також з педагогами доцільно провести анонімну психодіагностику рис характеру (психолог зачитує питання тесту, кожний педагог заповнює свою анкету, а потім психолог дає ключ до її обробки). Важливо залучити педагогів до створення духовно-розвивального простору у навчальному закладі.

#### **5.4. Спецкурс «Гармонізація характеру особистості» для випускників закладів вищої освіти**

Метою спецкурсу є набуття практичних навичок свідомого самовиховання і гармонізації власного характеру шляхом духовної самоактуалізації.

Спецкурс має такі завдання: 1) формування у студентів мотивації щодо гармонізації

власного характеру, самопізнання, самовдосконалення; 2) усвідомлення зв'язків між наявністю дисгармоній характеру і психологічних проблем особистості; 3) розвиток ціннісного ставлення до духовності, моральності, гармонійності; 4) набуття навичок саморефлексії й диференціації дихотомічних рис власного характеру; 5) розуміння духовно-моральних принципів гармонізації характеру; 6) формування позитивного мислення; 7) розвиток почуттєво-ціннісного самостварення особистості на основі прийняття власних рис характеру, визнання своїх помилок, розвитку позитивних почуттів (вдячності, прощення, задоволення від духовно-моральних вчинків); 8) розвиток здатності до морального вибору, моральних вчинків; 9) зміцнення морально-вольового самоконтролю; 10) апробація форм гармонійної поведінки, корекція деструктивних рис; 11) духовна самоактуалізація особистості.

Далі представлено тематичний план і зміст програми спецкурсу (табл. 3-4).

Таблиця 3.

### Тематичний план спецкурсу «Гармонізація характеру особистості»

№		Назва теми	Кількість годин		
Теми	Пари		Теоретичні	Практичні	Усього
<b>Модуль 1</b>		<b>РОЗВИТОК ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО САМОУСВІДОМЛЕННЯ</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>26</b>
1	1	Вступ до курсу «Гармонізація характеру особистості»	1	1	2
	2	Знайомство з групою: самопрезентація характерів		2	2
2	3	Характер особистості. Критерії гармонійного характеру.	2		2
	4	Моральнісні ставлення людини – основа гармонійного характеру		2	2
3	5	Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини.	2		2
	6	Християнська антропологія: ієрархія духу, душі й тіла.	2		2
4	7	Принципи гармонізації характеру	2		2
	8	Розвиток психологічних механізмів гармонізації характеру		2	2
5	9	Вчення про моральні чесноти і пристрасті	2		4
	10	Духовно-моральне самоудосконалення: боротьба з пристрастями, розвиток моральних чеснот		4	4
6	11	Рефлексивне заняття		2	2
Модуль 2		<b>РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>26</b>
7	1	Гармонізація духовно-морального компонента характеру	2		2
	2	Саморозвиток духовно-моральних якостей		2	2
8	3	Гармонізація інтелектуально-креативного компонента характеру	2		2
	4	Саморозвиток інтелектуально-креативних якостей		2	2
9	5	Гармонізація емоційно-почуттєвого компонента характеру	2		2
	6	Саморозвиток емоційно-позитивних якостей		2	2
10	7	Гармонізація морально-комунікативного компонента характеру	2		2
	8	Саморозвиток морально-комунікативних якостей		2	2
11	9	Гармонізація вольового компонента характеру	2		2
	10	Саморозвиток морально-вольових якостей		2	2
12	11	Гармонізація психосоматичного компонента характеру	2		2
	12	Саморозвиток стресостійкості		2	2
13	13	Уроки мудрості. Рефлексія отриманого досвіду.		2	2
Всього годин			<b>23</b>	<b>29</b>	<b>52</b>

Спецкурс включає два модулі (по 26 акад. год.). Кожне заняття присвячено окремій темі й містить лекцію і психотренінг. *Модуль 1:* «Розвиток духовно-морального самоусвідомлення» має на меті: актуалізацію мотивації самопізнання, самоудосконалення; усвідомлення дихотомічності рис характеру; рефлексію власних

думок і рис, розвиток здатності до свідомого визнання своїх помилок у житті. В модулі II «Розвиток гармонійної поведінки» консолідовано увагу на формуванні морально-вольової саморегуляції на основі набуття досвіду самовиховання, розвитку позитивних рис, контролі над негативними; апробації форм гармонійної поведінки в ході імпрровізації, розігрування складних, екстремальних життєвих ситуацій. Цілісній гармонізації характеру сприяють підсумкове заняття «Уроки мудрості», спрямоване на систематизацію отриманих знань, рефлексію досвіду.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ** впровадження спецкурсу. В результаті вивчення дисципліни «Гармонізація характеру особистості» студенти **мають знати:**

- ознаки прояву характерологічних дисгармоній особистості;
- критерії гармонійного характеру, методи гармонізації його гармонізації;
- духовно-моральні принципи і закономірності; напрями здорового способу життя;
- розуміти, що духовно-моральне самовдосконалення сприяє гармонізації власного характеру.

Студенти **повинні вміти:**

- рефлексувати свої стани, думки, почуття, риси власного характеру;
- володіти прийомами духовно-моральної саморегуляції емоцій та поведінки (здійснювати моральний вибір, активізувати волю й конструктивно спрямовувати її);
- володіти методами позитивного мислення, керувати своїми думками і почуттями;
- будувати моральне спілкування (поважати інших людей, бути доброзичливими, толерантними);
- володіти навичками самовідновлення після стресу самовиховання і корекції негативних рис.

Таблиця 4.

### Зміст програми спецкурсу «Гармонізація характеру особистості».

К-ть годин	Зміст навчально-практичного матеріалу	Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів
<b>26</b>	<b>Модуль 1. РОЗВИТОК ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО САМОУСВІДОМЛЕННЯ</b>	
<b>12</b>	<b>Розділ 1. Характер особистості</b>	
1	Вступ до курсу.	<b>Студент:</b> усвідомлює зміст і завдання курсу, визначає його мету; усвідомлює актуальність проблеми гармонізації характеру; формує мотивацію саморозвитку; рефлексує свої характерологічні риси, вчиться робити самопрезентацію власного характеру.
1	Попередня психодіагностика рис характеру (діагностичне заняття).	
2	Знайомство з групою, самопрезентація характерів (тренінгове заняття).	<b>Студент:</b> опановує понятійний апарат: «характер», «гармонія», «гармонійний характер»; усвідомлює сутність і форми прояву моральних відносин до себе, до інших, до справи, до Бога, до світу в цілому як основи гармонійного характеру; набуває навички рефлексії своїх сильних і слабких рис характеру; розвиває моральнісні ставлення до інших.
2	Психологічне поняття характеру особистості. Моральне самовиховання – основа гармонізації характеру. Критерії гармонійного характеру.	<b>Студент:</b> усвідомлює ознаки дисгармоній характеру; рефлексує власні дисгармонійні прояви, розвиває мотивацію духовної роботи над собою; розуміє психологічні механізми гармонізації характеру; пізнає та активізує власні механізми духовного розвитку; усвідомлює єдність Всесвіту; набуває навичок модифікації та корекції власної поведінки.
2	Тренінгове заняття. Моральнісні ставлення – основа гармонійного характеру.	
2	Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини. Сутність і прояви дисгармоній характеру. Дисгармонії характеру – чинник психологічні проблеми особистості.	
2	Тренінгове заняття. Розвиток психологічних механізмів гармонізації характеру.	

12	Розділ 2. Духовно-моральна гармонізація характеру у християнській антропології	
2	<p>Дух, душа, тіло. Структура характеру (духовно-моральний, інтелектуально-креативний, морально-комунікативний, вольовий, емоційно-почуттєвий, психосоматичний компоненти). Принципи гармонізації характеру: духовно-моральної детермінації, позитивності, інтернальності, конгруентності, самопомоги. Психологічні механізми духовного розвитку: ідентифікація, рефлексія, децентрація, усвідомлення буттєвої єдності.</p> <p>2 Мораль і моральність; моральнісний закон і совість. Моральнісні ставлення особистості – основа її гармонійного Сутність моральнісних ставлень до себе, до інших людей, до праці, до природи, до світу в цілому.характеру.</p> <p>2 Тренінгове заняття. Актуалізація у житті принципів гармонізації характеру</p> <p>2 Вчення про моральні чесноти і пристрасті. Мораль і моральність. Совість – внутрішній моральний закон. Тілесні пороки і чесноти: пристрасть чревоугодництва – чесноти помірності й стриманості; пристрасть блуду – чеснота цнотливості; пристрасть срібллюбства – чеснота милосердя; пристрасті гніву, осуду – чесноти терпіння і лагідності; пристрасті суму, зневіри – чесноти віри і сили духу; пристрасті гордині, марнославства – чеснота смиренності</p> <p>2 Тренінгове заняття. Боротьба з пристрастями, розвиток моральних чеснот.</p>	<p><b>Студент:</b> отримує уявлення про основи християнської антропології; усвідомлює значення духовності в житті людини; рефлексує ієрархічну структуру особистості: духу, душі й тіла; розуміє структуру і зміст характеру;</p> <p><b>Студент:</b> засвоює інформацію про психологічні механізми і принципи гармонізації характеру та шляхи їх реалізації; усвідомлює реальну ієрархію підструктур своєї особистості; набуває навичок сприйняття людей з опорою на їх кращі якості; практикується у позитивному спілкуванні.</p> <p><b>Студент:</b> оволодіває понятійним апаратом: «моральність», «моральне почуття», «моральнісні ставлення»; усвідомлює сутність моральнісних ставлень до себе, до інших людей, до праці, до природи, до світу в цілому.</p> <p><b>Студент:</b> набуває навичок аналізу і визнання власних помилок у житті; усвідомлює своє ставлення до обмежень; розвиває здатність до протистояння спокусам; розуміє духовну небезпеку від ледарства, формує мотивацію боротьби з лінощами.</p> <p><b>Студент:</b> засвоює основи християнського вчення про моральні чесноти і пристрасті, моральний закон, совість; усвідомлює сутність пристрастей і чеснот; тлумачить поняття: «душевні і тілесні пристрасті й «чесноти»; набуває навичок диференціації пристрастей і моральних чеснот. розуміє прояви пристрастей чревоугодництва, блуду, срібллюбства гніву, суму, зневіри і шляхи подолання їх шляхом самовиховання моральних чеснот.</p> <p><b>Студент:</b> формує мотивацію самовиховання чеснот милосердя, терпіння, лагідності, смиренності, та інших позитивних рис й подолання негативних рис характеру.</p> <p><b>Студент:</b> розвиває самоконтроль над афектами гніву, злості, зневіри; рефлексує пристрасті по їх зовнішніх проявах у поведінці; усвідомлює можливість різних форм поведінки в складній ситуації; апробовує форми моральної поведінки.</p>
2	<b>Підрозділ 3. Рефлексія</b>	
2	Рефлексивне заняття	<p><b>Студент:</b> систематизує отримані знання, рефлексує свій морально-психологічний стан, усвідомлює значущість духовності в житті людини, формує мотивацію гармонізації свого характеру шляхом духовно-моральнісного самовдосконалення.</p>

26	<b>МОДУЛЬ 2. РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ</b>	
4	<b>Розділ 1. Гармонізація духовно-морального компонента характеру.</b>	
2	Духовно-моральний компонент характеру. Дихотомічність духовно-моральних рис: альтруїзм – егоїзм, корисливість, совісність – егоцентризм, чесність – брехливість, відповідальність – безвідповідальність. Тренінгове заняття. Самопізнання і самовиховання духовних рис (чесності, відповідальності, альтруїзму). Розвиток здатності до морального вибору.	<p><b>Студент:</b> оволодіває понятійним апаратом: чесність, совість, відповідальність; усвідомлює дихотомічність духовно-моральних рис характеру: чесності – брехливості, альтруїзму – егоїзму, екстернальності – відповідальності; аналізує моральні аспекти складних соціальних ситуацій.</p> <p><b>Студент:</b> пізнає та оцінює власні моральні риси; розвиває здатність до самовиховання чесності, альтруїзму, відповідальності; усвідомлює і аналізує мотиви власних вчинків і вчинків інших людей; усвідомлює відповідальність перед собою і перед навколишніми; розвиває здатність до морального вибору; набуває навичок моральної поведінки.</p>
4	<b>Розділ 2. Гармонізація інтелектуально-креативного компонента характеру.</b>	
2	Інтелектуально-креативний компонент. Дихотомічність інтелектуально-креативних рис: креативність – педантизм (консерватизм); принциповість – конформність; толерантність – ригідність (впертість). Позитивне мислення. Сила подяки.	<p><b>Студент:</b> оперує поняттями «креативність», «позитивне мислення», «толерантність»; усвідомлює сутність антиномічно-позитивного мислення та дихотомічність інтелектуальних якостей: ригідності – креативності; конформності – принциповості; педантичності – толерантності; знайомиться з методами мозкового штурму й розвитку позитивного мислення.</p> <p><b>Студент:</b> Здобуває досвід самовиховання інтелектуально-креативних рис (креативності, принциповості, толерантності), розвиває позитивність і гнучкість мислення, навчається розв'язувати складні соціальні ситуації й сприймати себе та інших людей позитивно; опановує стратегії та форми інтелектуально-креативної поведінки; усвідомлює помилки у сприйнятті людини, навчається опановувати уразливість та образи на інших людей.</p>
2	Тренінгове заняття. Саморозвиток креативних рис. Усвідомлення дихотомічності інтелектуально-креативних рис, сутності позитивного мислення. Набуття досвіду саморозвитку креативності, принциповості, толерантності.	
4	<b>Розділ 3. Гармонізація морально-комунікативного компонента характеру.</b>	
2	Морально-комунікативний компонент характеру. Усвідомлення рис, які допомагають міжособистісному спілкуванню, і тих, які перешкоджають йому. Моральне спілкування. Основи ефективної поведінки в ситуації словесних нападів. Дихотомічність комунікативних рис: доброзичливість – агресивність; емпатія – індивідуалізм (байдужість), скромність – марнославство.	<p><b>Студент:</b> усвідомлює риси характеру, які допомагають і які перешкоджають міжособистісному спілкуванню; дає загальну характеристику поняття «моральне спілкування»; визначає поняття: «агресивність», «доброзичливість»; «емпатія», «демонстративність (марнославство)»; оцінює роль емпатії у взаєминах між людьми; усвідомлює, що в процесі спілкування між його учасниками відбувається обмін емоційно-насиченою позитивною й негативною інформацією як на вербальному, так і невербальному рівні, усвідомлює зони особистих і меж.</p> <p><b>Студент:</b> формує морально-комунікативні якості (доброзичливість, емпатію, скромність, поважність до людей); набуває практичних навичок моральної комунікації (формулювання «Я –повідомлень», вміння доброзичливого реагування на негатив співрозмовника, надання зворотного зв'язку іншим); вміє позитивно отримувати зворотний зв'язок; навчається враховувати індивідуальні особливості в процесі спілкування; формує навички вербалізації свого емоційного стану і психічних станів співрозмовників; вдосконалює навички розв'язання конфліктів; усвідомлює і визначає власну психологічну позицію у спілкуванні, застосовує уміння емпатійного сприйняття співрозмовника.</p>
2	Тренінгове заняття. Саморозвиток морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, поваги до інших людей). Метод «Я-повідомлення». Набуття навичок надання зворотного зв'язку іншим у формі «Я - повідомлень».	

<b>4</b>	<b>Розділ 4. Гармонізація емоційно-почуттєвого компонента характеру.</b>	
2	Емоційно-почуттєвий компонент характеру. Усвідомлення понять «емоції», «почуття», «афекти», «емоційний інтелект». Самоконтроль емоцій. Дихотомічність емоційно-почуттєвих рис: емоційна стійкість – лабільність; оптимізм – песимізм; впевненість – тривожність.	<b>Студент:</b> володіє понятійним апаратом: «емоції», «емоційний стан», «почуття», «афекти», «емоційний інтелект»; розуміє дихотомічність емоційних рис характеру: емоційної лабільності – емоційної стійкості; песимізму – оптимізму; тривожності – впевненості; класифікує і характеризує емоційні стани людини; усвідомлює шляхи подолання гніву.
2	Тренінгове заняття. Саморозвиток емоційного інтелекту: усвідомлення своїх емоцій, здатності до керування ними, розуміння почуттів іншої людини. Набуття емоційної стійкості, навичок доброзичливого реагування і творчої сублімації емоційного негативу шляхом твору казки з позитивним сюжетом.	<b>Студент:</b> усвідомлює і рефлексує власні почуття; розвиває емоційний інтелект: усвідомлює свої емоції, набуває здатності до керування ними, розуміє почуття іншої людини; розвиває навички емоційно-позитивної поведінки; набуває досвід гармонізації емоційних рис (емоційної стійкості, впевненості, оптимізму); долає страх прилюдного виступу; опановує техніки «невіддзеркалювання зовнішнього негативу»; набуває емоційної стійкості і навичок творчої сублімації емоційного негативу.
<b>4</b>	<b>Розділ 5. Гармонізація вольового компонента характеру.</b>	
2	Вольовий компонент характеру. Поняття «сила волі». Дихотомічні вольові риси характеру: самоконтроль – збудливість («вибуховість»); організованість – слабовілля; терплячість – імпульсивність. Етапи вольової дії.	<b>Студент:</b> усвідомлює інформацію щодо методів розвитку вольових якостей, постановки та досягнення мети; усвідомлює дихотомічність вольових рис: збудливості – самоконтролю; слабовілля – організованості; імпульсивності – терплячості; характеризує методи розвитку волі; розуміє етапи вольових дій.
2	Тренінгове заняття. Саморозвиток морально-вольових якостей, самоконтролю, здатності до керування своїми почуттями.	<b>Студент:</b> рефлексує і розвиває вольові якості (самоконтроль, уміння відмовити в необгрунтованому проханні, здатність до керування своїми почуттями, подолання складних ситуацій); оволодіває навичками вольової саморегуляції, самоконтролю, цілепокладання, визначення стратегії досягнення мети, здобуває практичний досвід здійснення вольових дій.
<b>4</b>	<b>Розділ 6. Гармонізація психосоматичного компонента характеру.</b>	
2	Психосоматичний компонент характеру. Дихотомічність психосоматичних рис: активність – пасивність; стресостійкість – невротичність. Реакції в ситуаціях стресу (які з них конструктивні, а які – ні). Розвиток стресостійкості. Стратегії опанування емоційних проблем. Засоби самовідновлення після стресу. Правила здорового способу життя, що сприяють гармонізації характеру.	<b>Студент:</b> тлумачить поняття «стрес», «стресостійкість», «нервово-психічна ослабленість», «невротичність»; усвідомлює дихотомічність психосоматичних рис: пасивності – активності; нервово-психічної ослабленості – стресостійкості; усвідомлює різноманітність реакцій людини в ситуаціях стресу та чинники успішності його подолання; засвоює правила здорового способу життя і методи боротьби зі стресом.
2	Тренінгове заняття. Саморозвиток стресостійкості. Набуття навичок конструктивного реагування в стресовій ситуації.	<b>Студент:</b> набуває досвід саморозвитку конструктивної активності, стресостійкості, практичних навичок саморегуляції з метою подолання стресу; аналізує помилки власної поведінки; навчається конструктивно реагувати на стрес, апробує різні форми поведінки у стресових ситуаціях.
<b>2</b>	<b>Розділ 7. Рефлексія отриманого досвіду</b>	
2	Уроки мудрості. Рефлексивне заняття. Заключна психодіагностика. Характерологічних рис.	<b>Студент:</b> систематизує отримані знання, усвідомлює інформацією про динаміку власних характерологічних рис, рефлексує свій психологічний стан, усвідомлює отриманий досвід, визначає ступінь гармонійності власного характеру і перспективи морального самоудосконалення.



## 5.5. Технологія індивідуального духовно-морального психологічного консультування особистості дорослого віку

*Метою* духовно-морального психологічного консультування є допомога особистості у вирішенні своїх психологічних проблем шляхом морального самовиховання й особистісного саморозвитку клієнта, розкриття його «духовного Я» (совісті, інтуїції), актуалізації духовного потенціалу, розвитку позитивного мислення, позитивних почуттів.

При розробці технології індивідуального консультування ми спиралися переважно на духовно зорієнтований підхід (Т. О. Флоренська), формою реалізації якого є діалогічне консультування, що припускає наявність трьох рівнів діалогу, які відповідають духовному рівню клієнта. Це рівень емпатійного вислуховування клієнта; рівень перетворення його духовного стану в ході взаємного осмислення і розв'язання його життєвої проблеми; і рівень катарсису і зміни особистості, що відбувається завдяки зустрічі клієнта зі своїм «духовним Я». Катарсис є моментом духовного пробудження особистості.

Важливою категорією духовно-зорієнтованого підходу є «покаяння» (грецьк. – зміна напрямку думок). При щирому покаянні радикально змінюються цінності, життєві орієнтири, мета і зміст усього життя, що має катарсичний ефект.

Побудова консультативного процесу базується на сполученні таких парадигм:

- *гуманістичної психотерапії* (К. Роджерс), яка спрямована на активізацію особистісного зростання, самоактуалізацію, гармонійну взаємодію з людьми, природою, культурою;
- *екзистенційної логотерапії* (В. Франкл), де головна увага приділяється відповідальності за пошук унікального сенсу свого життя, за реалізацію вищих цінностей;
- *християнськи зорієнтованої психотерапії* (І. Я. Медведєва, Т. О. Флоренська, Л. П. Шеховцова), що спрямована на розвиток духовно-морального самоусвідомлення та виправлення клієнтом власних моральних помилок;
- *позитивної психотерапії* (Н. Пезешкіан), яка має за мету розвиток позитивного мислення, позитивних почуттів людини.

Специфікою духовно-морального психологічного консультування є декларування психологом-консультантом своєї духовної позиції, яка відкриває йому широкі можливості надання зворотного зв'язку щодо моральної оцінки вчинків, клієнта. Професійно-необхідною особливістю консультанта виступає наявність духовного стрижня, що вимагає постійної моральної роботи над собою і надає можливість духовної опори для клієнта. Етичними установками консультанта є:

- безумовне прийняття особистості клієнта, толерантність, забезпечення почуття надійності, щира підтримка, емпатійна увага, конфіденційність;
- консультант не може маніпулювати клієнтом, але може висловити моральну оцінку, щоб підвести клієнта до самостійної оцінки його поведінки та вчинків;
- у проблемах духовно-морального змісту консультант прагне допомогти усвідомленню протиріччя між «наявним Я» і «духовним Я», залишаючи за клієнтом право вибору;
- консультант має виходити з конкретного запиту клієнта і, досліджуючи приховані за ним мотиви, виявляти глибинні причини звертання за психологічною допомогою;
- психолог допомагає усвідомити причину негативних переживань, пов'язаних з совістю;
- зберігаючи свою рольову позицію, консультант не має вступати з клієнтом у відносини рівноправності, оскільки це зумовлює проблеми переносу і руйнує конструктивний діалог.

Основними принципами консультування виступають наступні положення:

1. Принцип *духовно-моральної детермінації* означає залежність (причинність) психічних явищ від певних чинників. Психічні явища вищого рівня (духовні цінності) визначають діяльність нижчих психічних функцій і виступають основними факторами гармонізації характеру. Іншими словами, розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію, розвиваємо волю, що сприяє врівноваженості, силі й цілісності характеру. Духовні цінності можуть актуалізуватися в значимій для людини ситуації й сприяти формуванню ставлення у клієнта до духовного розвитку як до ціннісного явища.
2. Принцип *позитивності* полягає у позитивному ставленні до людей, до проблемних ситуацій, до життя в цілому. Це означає, що людина має виконувати роль своєрідного буфера, який не відбиває негатив, що надходить ззовні, а нейтралізує його своєю позитивністю. Найчастіше люди поводяться відповідно до принципу «віддзеркалювання»: один помилився, інший «віддзеркалив»: «Сам такий!» У результаті спілкування лише помножується негатив, розпалюється ворожнеча. Необхідно вміти припиняти цей негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова або визнання своєї неправоти. Потрібно вміти перемикаєти увагу на позитив. Тому в кожній людині необхідно бачити позитив, який вона має. Для реалізації принципу позитивності в проблемних ситуаціях слід вчасно переформулювати запитання: «За що мені це?» у позитивному ключі: «Для чого мені це?» Складні ситуації потрібно розглядати як умови завдання, яке потрібно вирішити. Життєві труднощі розглядаються з позиції користі, яку має для людини процес їх подолання. Дотримуючись принципу позитивності, клієнт розвиває своє позитивне мислення – уміння інтерпретувати ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи розв'язання проблем й запобігати патогенних почуттів (роздратування, образ).
9. Принцип *цінності особистості* – це орієнтація на образ Божий в людині, який проявляється в розумі, волі, моральній силі. Нерідко причиною негативного ставлення до людини є проєкція власних недоліків. Тому слід спиратися на кращі якості, надавати презумпцію невинуватості кожній особистості, не засуджувати, а намагатися зрозуміти і виправдати її.
10. Принцип *інтернальності* полягає у формуванні у клієнта відповідального ставлення до усіх подій власного життя. Наприклад, у конфліктній ситуації не треба когось звинувачувати, а слід усвідомити частку власної неправоти у ситуації, що склалася, і зосередитися на тім, який з можливих варіантів вирішення конфлікту є оптимальним.
11. Принцип *конгруентності* (єдності психіки й діяльності) проявляється у єдності системи ставлень клієнта і його поведінки. Погодженість почуттів людини з її реальним життям свідчить про конгруентність особистості й гармонійність її характеру. Ставлення до проблеми зумовлює методи її розв'язання. Неузгодженість поведінки людини з її щирими мотивами сприяє розвитку неконгруентності, яка визначає дисгармонійність характеру.
12. Принцип *помірності* (золотої середини) означає, що гармонізація характеру – це приведення у гармонійну домірність прояву його рис. Необхідно дотримуватися належної міри в усьому. Міра, як норма гармонійного існування, визначає гармонійний ритм життя. Перебуваючи в гармонії з вищими цінностями, в балансі з життям, можна досягти спокою.
13. Принцип *антиномічності* полягає у розумному співвідношенні суперечливих критеріїв. Наприклад, консультант має диференціювати суб'єкта (особистість клієнта), що завжди має

позитивну цінність, від його вчинку, який оцінюється відповідно до моральних критеріїв. У християнстві принцип антиномічності проявляється у настанові: люби грішника, але ненавидь гріх. Отже, будь-яку людину необхідно сприймати з позиції позитивності й водночас з погляду духовно-моральної оцінки проявів її поведінки.

- 14.** Принцип «психоелевації» – окультурення, облагороджування особистості клієнта. У гармонійному характері мають домінувати позитивні якості, але негативні риси (гнівливність, педантичність, індивідуалістичність) певною мірою також потрібні людині як інструменти самозбереження й саморозвитку. Важливо вміти їх контролювати й спрямовувати у потрібне русло (наприклад, гнів спрямовувати не на інших людей, а на власне слабівлля, щоб активно працювати над собою). Гармонізація характеру клієнта полягає у розвитку його самоконтролю, на основі чого відбувається свідоме «виращування» позитивних рис й окультурення негативних якостей.
- 15.** Відповідно до принципу *духовно-особистісної інтеграції*, гармонізація особистісного розвитку відбувається на основі розвитку базових процесів: духовно-морального, інтелектуального, комунікативного, емоційного, вольового, психофізіологічного. Розв’язання життєвих проблем здійснюється шляхом підвищення рівня свідомості клієнта з орієнтацією на стратегічну мету – гармонізацію його особистості в цілому.
- 16.** Принцип *балансу* визначає гармонію між якостями характеру. Недостатній розвиток певної позитивної якості створює дефіцит гармонійних рис, що руйнує цілісність характеру.
- 17.** Принцип вищої *цілісності*: життя людини розглядається як цілісний процес, усі події життя мають сенс і цінність. Це дозволяє усі переживання та світоглядні переконання розглядати з позицій єдності людини і світу. Будь-який досвід розглядається як особистісне надбання, що допомагає уникати типових помилок у майбутньому.
- 18.** Принцип *самодопомоги* – сприяння розвитку мотивації до творчого знаходження засобів допомоги собі та іншим шляхом саморозвитку, гармонізації і адаптації.

Консультативний процес має 2 основні фази – діагностичну та корекційну і здійснюється в 4 етапи. На кожному етапі вирішуються певні завдання (табл. 5).

Таблиця 5.

Етапність організації консультативного процесу

Назва етапу	Завдання кожного етапу консультування	Напрями психологічного впливу
<b>Психодіагностичний</b>	Встановлення емоційного контакту із клієнтом, з’ясування особливостей його характеру і психологічних проблем.	Психодіагностика ціннісної системи, рис характеру духовного потенціалу особистості, визначення зони найближчого особистісного розвитку.
<b>Когнітивно-ціннісний</b>	<i>Усвідомлення</i> клієнтом особливостей свого характеру, цінностей та інших якостей особистості, <i>переформулювання</i> проблеми в категоріях духовно-морального підходу.	Ознайомлення клієнта з результатами психодіагностики, аналіз життєвого досвіду, усвідомлення моральних аспектів психологічних проблем, формування у клієнта ставлення до духовного розвитку як до ціннісного явища.
<b>Емоційно-оцінювальний</b>	Формування мотивації духовної роботи над собою, моральнісних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому. Бажаною метою є катарсичне емоційно-ціннісне переосмислення дійсності й досягнення перспектив «нового життя».	Робота з переживаннями. Психологічний вплив спрямовано на визнання клієнтом (у можливих для нього межах) частини своєї неправоти, у результаті чого виникла проблема; самовизначення щодо шляхів вирішення складної ситуації, розробка програми з морального самовиховання.
<b>Гармонійно-поведінковий</b>	Знаходження і апробація клієнтом адекватних форм гармонійної поведінки, навчання утриманню системи духовно-моральних меж у міжособистісному спілкуванні.	Стимулювання клієнта до прояву самостійності й відповідальності, розгляд можливих варіантів вирішення проблеми й належної моральної поведінки в аналогічних ситуаціях у майбутньому.

1. Завданням **психодіагностичного етапу** є встановлення емоційного контакту з клієнтом, з'ясування його психологічних проблем. На цьому етапі відбувається діагностика ціннісної системи, рис характеру, духовного потенціалу особистості, визначення зони її найближчого духовно-морального розвитку. На етапі діагностики психолог займає позицію активного дослідника: визначає коло психологічних проблем клієнта, висуває гіпотези щодо духовно-моральних аспектів причин їх виникнення, прояснює бажаний результат консультування, аналізує психологічні ресурси клієнта щодо вирішення проблеми.
2. **Когнітивно-ціннісний** етап консультування спрямований на роботу по усвідомленню клієнтом своїх цінностей, рис характеру, співвіднесення моральних категорій із власними якостями. Завданням цього етапу є надання допомоги клієнту в самоусвідомленні. На когнітивно-ціннісному етапі усвідомлення клієнтом сутності своєї проблеми здійснюється переважно через знання щодо категорій духовності, моральності, розуміння цілей і мотивів поведінки інших, переформулювання проблеми в категоріях духовно-морального підходу. На цьому етапі відбувається перевірка консультантом своєї гіпотези стосовно причини психологічних проблем клієнта. Протягом когнітивно-ціннісного етапу консультант оцінює Я-концепцію клієнта з погляду відповідності її соціокультурним моральним нормам і підводить клієнта до розуміння й усвідомлення справжніх причин, які породжують його проблему. Особлива увага приділяється усвідомленню духовно-моральних аспектів психологічних проблем, розвитку здатності до співвіднесення суджень, почуттів з моральними критеріями. Тут доцільно сприяти усвідомленню клієнтом особливостей власного характеру, здійснюючи аналіз життєвого досвіду, і виводити його на знаходження сутнісних сенсів життя.
3. **Емоційно-оцінювальний** етап консультування присвячений роботі з переживаннями клієнта. Завданням цього етапу є допомога у формуванні ставлення до духовності й моральності як до ціннісний явищ, диференціація духовно-моральних почуттів (відповідальності, совісті, людської гідності), розвиток моральнісних ставлень, формування мотивації духовного розвитку. Духовно-моральнісне консультування базується на положенні: «у конфлікті не буває правих і винних; якщо я не можу конструктивно вирішити ситуацію, то я в чомусь не правий». Тобто, будь-які життєві колізії розглядаються як умови задачі, яку треба розв'язати оптимально, й нести відповідальність за усе вчинене й упущене (В.Франкл). Таким чином, відбувається орієнтація клієнта на розвиток внутрішнього локусу контролю. Психологічний вплив консультанта має бути спрямований на усвідомлення й оцінку клієнтом свого вчинку або лінії поведінки (в проблемній ситуації) як неправильних в системі моральних координат. Тут важливо досягти розуміння і визнання клієнтом (у можливих для нього межах) частини своєї неправоти, некомпетентності, в результаті яких виникла проблема, щирого покаяння у власному аморальному вчинкові. Кінцевою метою емоційно-оцінного етапу є катарсичне емоційно-ціннісне переосмислення дійсності й формування нового морального ставлення до людей, до себе, до світу в цілому. Наприкінці цього етапу консультант разом із клієнтом визначають задачі духовного розвитку й розробляють програму з морального самовиховання заради досягнення перспектив «нового життя».
4. **Гармонійно-поведінковий** етап спрямований на знаходження й апробацію клієнтом адекватних форм гармонійної поведінки. Кожний знає, як важко себе змінити, навіть якщо й розумієш, що і як треба робити. Тому в духовно-моральнісному консультуванні

консультант не залишає клієнта на стадії усвідомлення проблеми, а показує йому перспективу подальшої моральної поведінки, втілення в життя моральних принципів, підводить його до усвідомлення відповідальності за свої вчинки і за своє життя. Завданням цього етапу виступає укорінення до рівня поведінкових патернів здатності особистості до самовизначення, морального вибору; закріплення навичок гармонійної поведінки. Психолог здійснює емоційну підтримку клієнта в його зусиллях справитися із собою у складній ситуації, сприяє в пошуках форм адекватної поведінки, стимулюючи клієнта до прояву самостійності та відповідальності. На гармонійно-поведінковому етапі доцільно проводити розгляд можливих варіантів розв'язання проблеми і зіставляти кожний з них із системою духовно-моральних принципів; допомагати клієнтові в антиципації належної гармонійної поведінки в аналогічних ситуаціях у майбутньому. На заключному етапі консультування остаточно обговорюється і корегується програма подальшої духовної роботи клієнта над собою, визначаються терміни її реалізації, і людину відправляють у «самостійне плавання» з духовно-морального самовиховання. Але психолог-консультант завжди залишає за клієнтом можливість звернення у разі нагальної потреби.

Методами духовно-морального консультування є *бесіда* у формі діалогу, з використанням типових прийомів (перифраз, уточнення, узагальнення, резюме); *інтроспекція*, що заснована на самоспостереженні й самоусвідомленні, ведення клієнтом щоденника з аналізом (разом із психологом) власного життєвого досвіду, *робота з особистісними сенсами*. Також можна використовувати деякі інші методи, що об'єднані загальними цілями (когнітивну терапію, арт-терапію, трудотерапію, елементи психодрами тощо). Характерними рисами духовно-морального консультування є: наявність усвідомлення клієнтом своєї проблематики, розвиток навичок співвіднесення своїх думок, почуттів, суджень, ставлень з певними моральними критеріями, формування здатності до адекватної антиципації та вирішення проблемних ситуацій.

Важливим фактором ефективності консультативного процесу виступає наявність у психолога-консультанта здатності до утримання чітких морально-етичних меж у міжособистісній взаємодії, які, за умови безумовного прийняття особистості клієнта, сприяють створенню своєрідної «системи координат», в яких побудова діалогічного спілкування стає найбільш ефективною. Морально-етичні рубежі виконують психолого-екологічну функцію для терапевта, оскільки окреслюють межі допустимості в міжособистісній дистанції, та сигнальну функцію для клієнта, оскільки встановлюють етичний діапазон розвитку діалогу. Консультант має навчити клієнта умінню утримувати оптимальну психологічну дистанцію з навколишніми, як важливу передумову до побудови конструктивного спілкування. Адже однією з причин психологічних проблем є невміння виставляти у своєму життєвому просторі етичні кордони, у наслідок чого людина витрачає психічні сили на відновлення свого психічного стану після спілкування з «психологічно-токсичними» особами (при цьому вона не усвідомлює справжніх причин своїх страждань). Тому засвоєння клієнтом у процесі діалогу з психологом досвіду утримання морально-етичних границь дозволяє йому, зі своєї сторони, делікатно ставитися до внутрішнього світу інших людей, не переходити недозволених меж у спілкуванні, не ображати навколишніх безтактним відношенням, не ображатися самому через невинуваті очікування, а визнавати свободу вибору партнера. Відтак, морально-етичні межі дозволяють здійснювати конструктивну міжособистісну взаємодію і сприяють гармонізації поведінки клієнта.

Отже, реалізація духовно-морального консультування припускає виконання психологом ряду задач по відношенню як до власної внутрішньоособистісної діяльності в процесі консультування, так і стосовно роботи з клієнтом. Задачі психолога стосовно себе:

- безперервна робота над собою у напрямі духовно-морального самовдосконалення;
- формування духовно-морального стрижня;
- створення атмосфери прийняття та порозуміння клієнта (уважність, толерантність);
- утримання системи морально-етичних границь у міжособистісній взаємодії.

Задачі психолога по відношенню до клієнта:

- мотивування клієнта до духовного саморозвитку;
- допомога в усвідомленні моральних аспектів проблеми; визнанні клієнтом частки своєї непраоти у створенні проблемної ситуації;
- допомога у розгляді шляхів розв'язання проблеми, антиципації поведінки в аналогічних ситуаціях у майбутньому з врахуванням життєвого досвіду;
- навчання клієнта способам усвідомлення життєвого досвіду, який є основою ціннісної творчості особистості;
- допомога у концептуалізації образу належної гармонійної поведінки, знаходженні сенсу життя, прийнятті рішення щодо моральної роботи над собою.

Запропонована форма психологічного супроводу спрямована на глибоке осмислення людиною особистісного досвіду, своєї ролі й належної поведінки у різних життєвих ситуаціях, оскільки душевні страждання з осмисленням досвіду – це шлях духовного розвитку особистості, шлях зцілення від цього страждання через розуміння його сенсу.

Духовно-моральнісне психологічне консультування ефективне в роботі з контингентом раннього дорослого віку в період самовизначення, проходження ціннісно-особистісних криз, у ситуаціях внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів.

Слід зазначити, що існує специфіка і певні переваги індивідуальної та групової форм психологічного супроводу щодо гармонізації характеру й особистісного розвитку. Індивідуальне консультування дозволяє враховувати індивідуальні особливості, неповторний колорит внутрішнього світу особистості, створюючи сприятливі умови для самопізнання, усвідомлення клієнтом власних цінностей, якостей, рис характеру, індивідуально оптимізувати процес самовизначення клієнта щодо життєвих перспектив.

В умовах групових форм психологічного супроводу людина має можливість одержати зворотний зв'язок від членів групи, подивитися, як інші люди реагують в аналогічних проблемних ситуаціях, реалізувати апробацію власної гармонійної поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеев Д. А. Нервность: ее духовные причины и проявления. – 6-е изд., доп. / Д. А. Авдеев. – М. : МБЦ Серафима Саровского, Омега, 2009. – 320 с.
2. Бабак К. В. Особливості психологічного супроводу професійного розвитку студентів в умовах навчання у педагогічному коледжі : Психологія: реальність і перспективи / Вип. 1, 2013. Зб. наук. пр. РДГУ. – С. 32-35.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : Сходження до духовності: / І. Д. Бех. // наук. видання. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
4. Библия : Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – М. : Изд. Московской
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія / М. Й. Боришевський. – К. : Еллада, 2012. – 608 с.
6. Братаніч Б. В. Самоактуалізація особистості та освіта / Б. В. Братаніч, І. Г. Ільченко //

- Філософські проблеми освіти. – 2011. – № 2. – С. 13–20.
7. Братусь Б.С. Начала христианской психологии : учеб. пособ. для ВУЗов / Б. С. Братусь. – М. : Наука, 1995. – 218 с
  8. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Булах Ірина Сергіївна. – К., 2004. – 46 с.
  9. Васянович Г. П. Ноология личности : навчальний посібник для студентів і викладачів / Григорій Васянович, Василь Онищенко. – Львів : Сполом, 2007. – 217 с.
  10. Ворошилов А. Формирование личности и коррекция трудных детей в лоне православной Церкви. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.kds.eparhia.ru/www/script/ps18\\_12\\_68589236111.html](http://www.kds.eparhia.ru/www/script/ps18_12_68589236111.html) (19.05.15). – Назва з екрану.
  11. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий / П. Б. Ганнушкин // Психология индивидуальных различий : тексты [ под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М. : ЧеРо, 2000. – С. 535-585.
  12. Гурьев Н.Д. Страсти и их воплощение в соматических и нервно-психических болезнях. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.fatheralexander.org/booklets/russian/strasti\\_somatische\\_kie\\_zabolevania\\_guriev](http://www.fatheralexander.org/booklets/russian/strasti_somatische_kie_zabolevania_guriev) (19.05.15).
  13. Демидова Т. П. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях / Т. П. Демидова // Дис. .. канд. психол. наук 19.00.07. — М., 2005 – 171 с.
  14. Демиенко Е.С. Философское осмысление здоровья человека в техногенном мире / Е. С. Демиенко // Философия здоровья. – М. : ИФ РАН, 2001. – С. 175–195.
  15. Духовність та духовний розвиток особистості [Електронний ресурс] – Режим доступа: <http://ua.textreferat.com/referat-13552.html> (дата звернення: 27.07. 2017). – Назва з екрану.
  16. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – 2изд.М.: Академический проект; Екатеринбург: деловая книга, 2003.-356с.
  17. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: / І.А. Зязюн / наук.-метод. посіб. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.
  18. Ковалев В. В. Патохарактерологическое формирование личности [Электронный ресурс] / Посольство медицины – Режим доступа [http://www.medicus.ru/psyhiatry/spec/?cont=nozarticle&art\\_id=3836](http://www.medicus.ru/psyhiatry/spec/?cont=nozarticle&art_id=3836) (19.05.15). – Назва з екрану.
  19. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Л. : Медицина, 1983. – 208 с.
  20. Исаева Е. Р. Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 12.07. 2017).
  21. Левитов Н. Д. Психология характера. – Изд. 3. / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1969 – 424 с.
  22. Леонтьев Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности / Дмитрий Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии / Известия Таганрогского гос. радиотехнич. ун-та, 2005. – № 7. – С. 16–21.
  23. Лихачев А. Е. Духовно-нравственная жизнь в категориях психологии / А. Лихачев / Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 3. – С. 20–50.
  24. Маслоу А. Г. Самоактуализация личности и образование : [пер. с англ.] / А. Маслоу ; предисловие Г. А. Балла. – Киев–Донецк: Ин-т психології ім. Г. С.Костюка, 1994. – 52 с.
  25. Медведева И. Я. Новые дети / И. Медведева, Т. Шишова. – М., 1998. – 192 с.
  26. Мелехов Д. Е. Психиатрия и проблемы духовной жизни / Д.Е. Мелехов // Психиатрия и актуальные проблемы духовной жизни. – М. : Свято-Филаретовская высшая православно-христианская школа, 2003. – С. 12–61.
  27. Менделевич В. Д. Неврология и психосоматическая медицина. / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьёва – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 607 с.
  28. Миронова М. Построение лестницы развития : регрессии в христиански-ориентированной психологии / М. Миронова. – Московский психотерапевтический журнал. 2003. – № 3, с.26–73.
  29. Морозов А. М. Нравственный ателиоз (философские изыскания о нравственности как

- психиатрической категории, не лишённые научной, практической и социальной ценности) / А. М. Морозов // Архив психиатрии. – 2002. – № 4 (31). – С. 133–139.
30. Москальова Л. Ю. Виховання у майбутніх учителів морально-етичної культури: теоретичний та методичний аспекти : монографія / Л. Ю. Москальова. – Мелітополь : ТОВ Видавничий будинок ММД, 2009. – 464 с.
  31. Павлик Н. В. Духовно-моральні основи гармонізації характеру в юнацькому віці / Н.В. Павлик : монографія. – К.: Логос, 2015. – 383 с. ISBN 978-966-171-967-4.
  32. Педагогика древних отцов учителей Церкви : несколько мыслей о воспитании из древно-отеческих творений (посвящается пастырям-воспитателям) / сост. Н. Маккавейский. – Киев, 1897. – 81 с.
  33. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия : теория и практика метода / Н. Пезешкиан. – Франкфурт, 1977. – 234 с.
  34. Пограничное расстройство личности [Електронний ресурс] / Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2054> (12.04.13) – Назва з екрану.
  35. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00. 07 / Помиткін Едуард Олександрович. – К., 2009. – 556 с.
  36. Психопатический характер [Електронний ресурс] // Глубинная психология. – Режим доступа: <http://www.psychopath.psy4.ru/> (19.05.15). – Назва з екрану.
  37. Психологическая служба вуза: принципы, опыт работы: Сб. науч. тр. / Отв. ред. Б.Б. Коссов - М.: ПРШВО, 1993.-215 с.
  38. Розвиток особистості в дорослому віці [Електронний ресурс] / Психологія ранньої дорослості: [http://pidruchniki.com/1350082637106/psihologiya/psihologiya\\_rannoyi\\_doroslosti](http://pidruchniki.com/1350082637106/psihologiya/psihologiya_rannoyi_doroslosti) (12.07. 2017) – Назва з екрану.
  39. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. – 2-ге вид., пер., доп. / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Місток НВ, 2010. – 508 с.
  40. Сухомлинська О. В. Духовно-моральне виховання дітей та молоді в координатах педагогічної науки і практики / О. В. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2006. – N 1. – С. 2–7.
  41. Сухомлинський В. О. Моральні заповіді дитинства і юності / В. О. Сухомлинський. К. : Рад. школа, 1996. – 232 с.
  42. Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника : Начертание христианского нравоучения. – 2-е изд. – М. : Правило веры, 1998. – 519 с.
  43. Творения старца Паисия Святогорца : [пер. с греч.] – 3-е изд., испр. – М. : Изд. Дом СВЯТАЯ ГОРА, 2006. – Т. IV : Семейная жизнь. – 238 с.
  44. Тхоржевська Т.Д. Православне виховання в історії педагогіки України : монографія / Т. Д. Тхоржевська. – Київ : Купріянова, 2005. – 411 с.
  45. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания : Опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский // Собр. соч. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1950. – Т. 8. – 776 с.
  46. Фанталова Е. Б. Диагностика и терапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ, 2001. – 128 с.
  47. Франкл В. Е. Теория и терапия неврозов : Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ / В. Е. Франкл. – СПб.: Речь, 2001. – 232 с.
  48. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности : Монография : [пер. Э. М. Телятниковой; авт. вступ. ст. П. С. Гуревич] / Э. Фромм. – М. : Республика, 1994. – 447 с.
  49. Шаповаленко І. В. Вікова психологія [Електронний ресурс] / Психологія розвитку та вікова психологія. – Режим доступа: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-period-vzroslosti-39223.html> (дата звернення: 27.07. 2017). – Назва з екрану.
  50. Шихи Г. Возрастные кризисы : ступени личностного роста : [пер. с англ. ] / Г. Шихи. – СПб. : Ювента, 1999. – 436 с.
  51. Шнайдер К. Клиническая психопатология / Курт Шнайдер. – К. : Сфера, 1999. – 236 с.