

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

УДК 159.9.07: 159.3: 378

Статья посвящена презентации психологического субтренинга «Гармонизация эмоционального компонента характера личности в юношеском возрасте». Автором выделены направления гармонизации эмоциональных черт такие как: осознание и дифференциация позитивных и негативных черт, рефлексия своих чувств, развитие нравственного самоконтроля эмоций. Презентованный инновационно-психологический тренинг является практическим методом гармонизации эмоциональных черт старшеклассников и студентов. Сочетание лекций, самоанализа, дискуссий, ролевых игр дает возможность использовать его в работе с современной молодежью в целях психологической профилактики эмоциональных дисгармоний характера в юношеском возрасте.

Ключевые слова: личность в юношеском возрасте, эмоциональные черты характера, нравственный самоконтроль эмоций, психологический тренинг гармонизации характера.

The article is devoted to presentation of psychological subtraining «The harmonization of an emotional component of character of a personality in youth». The author allocates directions of harmonization of an emotional features such as: comprehension and differentiation of positive and negative features, a reflection of the own feelings, a development of moral self-checking of emotions. The presented innovative-psychological training is a practical method of harmonization of emotional features of senior pupils and students. The combination of lectures, introspection, discussions, role games enables to use it in the work with modern youth with a view of psychological preventive maintenance of emotional disharmonies of character in youth.

Keywords: a youth personality, an emotional character traits, a moral self-checking of emotions, a psychological training of harmonization of character.

Гармонизация характера молодежи является *актуальной* психолого-педагогической проблемой. Интерес к изучению такого психологического образования личности как характер прослеживается еще со времен античной философии. По мнению древнегреческие философов – Аристотеля, Теофраста и Гиппократ – характер, как система устойчивых личностных качеств, определяет судьбу человека. Сегодня в условиях размытости идеалов в обществе, падении нравственности, разрушении института брака, господстве духа корысти происходит развитие дисгармоний характера у современной молодежи. Социально-психологическая ситуация общественной нестабильности заостряет проблему гармоничного характерологического развития личности. Современная жизнь стала крайне стрессогенной, ритм жизни

– более динамичным, люди – амбициозными, к этому добавим загрязненную экологию, излучение от техники, большой объем информации – все это накладывает отпечаток на эмоциональную устойчивость человека. Неумение справляться со стрессом дезорганизует деятельность, вредит физическому и психическому здоровью.

Кроме того, современная культура отличается индифферентностью относительно духовно-нравственных ценностей, в связи с чем среди молодежи происходит утрата духовных ориентиров, что также определяет дисгармоничность психического развития личности. Как справедливо отмечает Д.А. Авдеев, современное общество является психологически деструктивным, поэтому наши современники в своем большинстве находятся в состоянии хронического психического дискомфорта [1]. Под влиянием стрессовых, кризисно-экономических, социально-психологических факторов резко увеличивается процент лиц, страдающих нервно-психическими расстройствами (неврозами, психосоматическими заболеваниями, расстройствами поведения и адаптации), которые влекут дестабилизацию эмоциональной сферы и развитие эмоционально-характерологических дисгармоний личности. Дисгармоничные изменения в характере людей являются критерием деструктивной трансформации общества. В первую очередь это касается молодежи, поскольку юношеский возраст является сензитивным относительно нравственного самоопределения и сознательного самовоспитания характера. Утрата духовно-позитивной направленности, приспособление к нравственно-патогенным условиям современной культуры вызывает развитие дисгармоний характера юношей и девушек, что проявляется комплексом дисгармоничных черт: эмоциональной лабильности, тревожности, агрессивности, вспыльчивости, обидчивости, пессимистичности, которые выступают показателями дисгармоничного характера и причинами психологических проблем человека. Это приводит ко вступлению в самостоятельную жизнь инфантильных, духовно-незрелых молодых людей, не способных решать сложные жизненные задачи. Эмоциональная нестабильность, пессимизм, одиночество,

безрадостность как следствие эмоционально-характерологических дисгармоний, к сожалению, присущи многим нашим современникам, несмотря на относительную успешность их внешней жизни [1]. Эта печальная статистика акцентирует внимание психолого-педагогической науки на *актуальности* решения проблемы своевременной диагностики и психологической профилактики эмоционально-характерологических дисгармоничный у молодежи и создания психологических условий духовно-нравственного оздоровления личности в юношеском возрасте. Гармонизация эмоциональных черт сегодня является особенно актуальной проблемой, поскольку позитивный жизненный настрой, эмоциональная стабильность являются показателями духовного здоровья личности и общества.

Нами был разработан инновационный комплексный спецкурс «Гармонизация характера в юношеском возрасте», компонентом которого является психологический тренинг «Гармонизация эмоционального компонента характера личности» [2].

Целью данной статьи является презентация данного тренинга, который сочетает такие формы психологической работы как лекции, дискуссии, самоанализ, ролевые игры, рефлексия полученного опыта.

Целью тренинга выступает самовоспитание эмоционально-позитивных черт (эмоциональной стабильности, уверенности, оптимизма). *Задачи* тренинга: 1. Осознание понятий «эмоции», «чувства», «аффекты», «эмоциональный интеллект». 2. Осознание дихотомичности эмоциональных черт характера. 3. Рефлексия своих чувств. 4. Развитие эмоционального интеллекта: способности к управлению эмоциями, понимание чувств других людей. 5. Развитие эмоциональной стабильности, оптимизма. 6. Обретение навыков эмоционально-позитивного поведения и творческой сублимации эмоционального негатива.

Тренинг включает 1 теоретическое и 2 практических занятия (самоанализ, дискуссии, ролевые игры) по 2 академических часа.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ: 1. Эмоциональный интеллект. 2. Дихотомичность эмоциональных черт: эмоциональная лабильность –

эмоциональная устойчивость; тревожность – уверенность; пессимистичность – оптимистичность. 3. Самоконтроль эмоций. УПРАЖНЕНИЯ: 1. Игра «Цвет эмоций». 2. Самоанализ «Эмоциональный светофор». 3. Упражнение «Антизеркало». 4. Упражнение "В чем мне повезло в жизни". 5. Творчество: юмористическая история. 6. Ролевая игра: инсценирование истории. 7. Игра «Пессимист, Оптимист, Шут». 8. Рефлексия.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ. Восточная философия гласит: «Мудрость жизни – это способность управлять своими эмоциями, держать себя в руках, управлять собой». Поэтому, поговорим об эмоциональных чертах характера, которые более чем все остальные определяют душевный комфорт и психологическую устойчивость личности.

Каждый из нас по опыту знает, что причинами эмоциональных переживаний являются взаимное непонимание, борьба взглядов, интересов, негатив в отношениях. Нередко мы обижаемся, раздражаемся, теряем рассудок под воздействием сильных эмоций. Все эти реакции – результат инстинкта самосохранения. Но человеку не подобает вести себя на уровне инстинктов. Поэтому не может быть нравственного оправдания действиям, совершенным в порыве гнева. Раздражительности подвержены большинство людей, но форма и выраженность эмоциональных реакций у всех разная.

Способность контролировать и регулировать эмоции – качественное отличие гармоничной личности.

Эмоциональный интеллект. Умение разбираться в своих и чужих эмоциях, душевных состояниях, в причинах их возникновения, контролировать, регулировать свои желания, чувства, снимать стресс, называют *эмоциональным интеллектом*, который способствует развитию *эмоциональной зрелости* [3].

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты – это отражение в непосредственных переживаниях *отношений* человека к себе, к людям, к миру в целом. Интересно, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно оценивать выражения лица и определять такие эмоции, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Эмоции отличаются: по модальности (позитивные и негативные), по степени осознанности, по интенсивности (сильные и слабые), по глубине и качеству воздействия (стенические и астенические). Стенические эмоции активизируют организм, а астенические – подавляют. *Чувства* – это глубокие, стабильные эмоции. Развиваясь, они совершенствуются и образуют ряд уровней, начиная от примитивных и заканчивая высокодуховными (совесть, любовь). Развитие духовно-нравственных чувств стимулирует личностное развитие, усиливает самоконтроль, саморегуляцию. *Аффекты* – это ярко выраженные эмоциональные состояния, которые в отличие от чувств протекают бурно. Эмоциональная напряженность может приводить к аффективной разрядке, влекущей ощущение усталости, подавленности, депрессии. Аффекты препятствуют разумности поведения. Они могут быть остановлены сознательным усилием воли, или их энергия может быть переключена в конструктивное русло (в творчество, на полезное дело).

Эмоциональные черты характера. Эмоции (позитивные и негативные) испытывают все люди. Привычные устойчивые стереотипы эмоционального реагирования являются *эмоциональными чертами характера*. Тенденция к негативно-эмоциональным реакциям свидетельствует об эмоционально-дисгармоничных чертах (гневливости, раздражительности). Эмоциональные черты дихотомичны – делятся на позитивные (эмоциональная стабильность, уверенность, оптимистичность) и негативные (эмоциональная лабильность, тревожность, пессимистичность). Гармонизация негативных черт происходит благодаря сознательной борьбе с ними и путем развития их противоположностей – позитивных черт: эмоциональная лабильность гармонизируется путем развития эмоциональной устойчивости; тревожность компенсируется развитием уверенности; пессимистичность нивелируется оптимистичностью. Рассмотрим отдельно каждую пару дихотомичных черт.

Эмоциональная лабильность – эмоциональная устойчивость
Эмоциональная *лабильность* (лат. неустойчивый, скользящий) является признаком слабого характера и проявляется в неустойчивости эмоциональных

состояний, быстрой смене эмоций по незначительному поводу (частой смене настроения, человек легко расстраивается и очень зависит от обстоятельств). Эмоциональная лабильность как черта характера проявляется в импульсивности, уязвимости, повышенной возбудимости, раздражительности и возникает как результат неправильного воспитания, а также вследствие проблем со здоровьем, когда человек чувствует себя слабым и незащищенным, боится трудностей. Для таких людей очень важной является психологическая обстановка: грубость, необдуманное слово может вызвать уныние, в то же время обычные слова, высказанные в дружественной форме, придают новые силы. Эмоционально лабильные личности избегают грубых и резких людей: даже мысли о конфликтах вызывают у них страх. Но у таких людей имеются и свои плюсы: они отзывчивы, умеют сопереживать, незлопамятны, постоянны в своих привязанностях.

Противоположной чертой является *эмоциональная устойчивость* – выдержанность, спокойствие, способность преодолевать эмоциональное возбуждение, уравновешенность в конфликтной ситуации, неподверженность деструктивным влияниям внешних условий. Эмоциональная устойчивость – основа душевной гармонии, внутренней стабильности и уравновешенности. *Уравновешенность* как особенность гармоничного характера зависит от:

а) *уравновешенного темперамента* (быстрая возбудимость и слабая тормозимость – основа вспыльчивых, неуравновешенных людей).

б) *позитивной духовно-нравственной направленности* (чем больше в человеке позитива – тем более он спокоен, уравновешен; а чем больше злобы, негатива – тем более он агрессивен, недоволен, раздражителен).

в) *сознательной уравновешенности* (силы воли и силы сознания, обеспечивающих способность управлять эмоциями и желаниями).

г) *хорошего настроения* и общей удовлетворенности жизнью – позитивного эмоционального фона, когда нет повода для раздражения.

Как управлять своей раздражительностью? Герой романа А.С.Пушкина Евгений Онегин говорит: «Учитесь властвовать собою; не всякий вас, как я,

поймет; к беде неопытность ведет». В значимой для личности ситуации эмоции обостряются, и не всегда удается сохранять душевное равновесие, особенно когда в конфликтах интересы не совпадают. Гнев, раздражение – все внутри закипает, эмоции переполняют, разум отключен – управляет желание доказать, наказать. Слабая воля не справляется с эмоциями, идя на поводу у провоцирующей ситуации. Человеку нужно избавляться от негативных эмоций, но не срываясь на других людях, а осознавая их, управляя ими, рассеивая, "сжигая" их как чуждое и не нужное. Чем сильнее дух, чем гармоничнее душа – тем меньше в ней агрессии, раздражения, и больше уравновешенности, позитива, уверенности. Чем сильнее воля, самосознание, тем эффективнее они управляют внутренними состояниями.

Важно напомнить, что негативные эмоции мы часто отзеркаливаем от других людей, умножая и распространяя негатив. Поэтому важно развивать эмоциональную устойчивость, чтобы не служить зеркалом чужого негатива.

Следующая дихотомичная пара эмоциональных черт – **пессимистичность – оптимистичность**. *Пессимизм* означает негативный взгляд на жизнь. Синонимы: безнадежность, мрачность, обреченность, унылость. Как черта характера пессимистичность может формироваться благодаря особой чувствительности человека, заикленности на личных проблемах, при слабой вере в духовно-нравственное начало. Но всегда следует помнить, что «Моё страдание – результат моего негативного отношения к жизни. Гармония достигается духовностью, мудростью».

Пессимистическому взгляду на жизнь противопоставляется оптимистичность – убежденность в том, что события будут развиваться по позитивному сценарию. *Оптимистичность* способствует уверенности в себе, в завтрашнем дне и проявляется в жизнерадостности, жизнелюбии, жизнеутверждении. Есть афоризм, что оптимист – это человек, который взбирается на дерево, преследуемый львом, но, не смотря на это, продолжает наслаждаться пейзажем. То есть, оптимист верит, что выход есть всегда. Большинство пессимистов любят называть себя реалистами. Мы не против

реализма, если это критическая оценка ситуации. Однако оптимизм – это понимание и анализ ситуации, за которыми следуют поиск вариантов благоприятного развития событий. Практический оптимизм придает силы для того, чтобы оптимально использовать настоящие и будущие возможности и создает уверенность, а уверенность рождает успех.

Следующая дихотомическая пара эмоциональных черт – **тревожность** – **уверенность**. Страхи приходят к нам сами, но у кого-то они приживаются, а у кого-то не остаются надолго. *Тревожность* – это тенденция испытывать переживание тревоги, по незначительным поводам, склонность бояться, ожидать возможных опасностей и неудач. Страх связан с реальной опасностью, а тревожность – с неизвестной, неопределенной опасностью. Тревожность имеет как врождённую (связана со слабостью нервных процессов), так и приобретённую природу (вследствие психотравм). Основные виды тревожности – ситуативная и личностная. Ситуативная тревожность связана с конкретной ситуацией и проходит вместе с ее завершением. Личностная тревожность (как черта характера) – это склонность к переживаниям беспокойства без достаточных оснований. Она может не замечаться самим человеком, который видит свое поведение как вполне естественное и адекватное. Существует нравственная тревожность – «тревожность совести», связанная с опасностью наказания за совершенные проступки. Тревожность способствует невротичному поведению и негативно влияет на отношения с людьми. Больше всего тревог у людей неорганизованных, живущих праздно, имеющих много свободного времени. У дисциплинированных людей, ведущих упорядоченную жизнь, тревожность ниже. Снижению тревожности способствует контроль мышления. Лучше всего успокаивает дело: целесообразные действия отвлекают от страхов.

Альтернативой тревожности выступает *уверенность*, которая является характеристикой веры человека в свои возможности. Развивать уверенность в себе нужно по нескольким направлениям. Это и воспитание духовно-нравственной саморегуляции, и наработка полезных привычек, и укрепление

чувства самодостаточности. Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, социальный статус, сколько позитивная оценка результатов собственных действий и оценки значимых людей. Уверен в себе тот, у кого есть почва под ногами: человек знающий, опытный, подготовленный и защищенный. Человеку-«пустышке» научиться быть уверенным, не развивая себя, невозможно. Уверенность развивается путем тренировки. Но не все это делают. Кто-то трусит, кто-то ленится, кто-то сделал тревожность своим стилем жизни, получая из этого постоянную помощь окружающих. Тот, кто хочет чего-то достичь, ищет возможности, а кто не хочет – придумывает оправдания. Чтобы чувствовать себя уверенно, читайте мудрые книги, записывайте свои выводы, обсуждайте свои размышления с умными людьми, нарабатывайте навыки общения, учитесь позитивно мыслить, выступать на аудитории. Изменяя внешнее поведение, можно регулировать свое психическое состояние, уменьшая тревожность: хаотичные движения, заискивающие интонации усугубляют неуверенность в себе. Приучая себя не горбиться, не хмуриться, а стоять перед собеседниками, развернув плечи, подтянув живот, человек приобретает уверенность в себе. Если все же контроль над чувствами не удался, необходимо успокоиться, взять себя в руки. Движение – лучшее средство успокоиться: надо молча пройти, делая на два шага вдох и на пять шагов выдох. Движение, дыхание, счет шагов отвлекают от тревоги, успокаивают.

Чтобы развить уверенность запомните три пункта: духовно-нравственная саморегуляция, вера в себя и уверенное поведение.

Самоконтроль эмоций нужно сознательно развивать и укреплять.

В основе самоконтроля эмоций лежит рефлексия своих чувств и наблюдение за ними. Управление эмоциями – это работа *самосознания* и *воли*. Самосознание отслеживает эмоциональное состояние, оценивая ситуацию: «что со мной происходит?», «почему я раздражен?», а сильная воля тормозит негативные эмоции, вовремя упреждая возможный эмоциональный взрыв. Рассмотрим этапы сознательного контроля эмоций.

Первым этапом является *рефлексивное состояние* – вхождения в режим самопознания, самоанализа (рефлексии своих эмоций и *наблюдения* за ними). Для этого необходимо отрефлексировать эмоцию, *назвать* ее (каждая эмоция имеет свое название) и *сознательно почувствовать* ее, сосредоточившись на ней. Наблюдение за эмоцией может быть выполнено и в письменном виде.

Далее следует этап *рефлексивной децентрации* – выход за границы эмоции и наблюдение за ней со стороны. Позиция внутреннего наблюдателя позволит снизить силу эмоции и оценить ее целесообразность в данной ситуации. Негативное чувство ослабевает, если мы делаем его объектом нашего наблюдения со стороны. Это происходит потому, что переживание всегда «занимает» наше сознание, а в момент рассмотрения своего гнева, сознание направлено не на обстоятельства и образы, которые его вызывают, а на то, как он «устроен». Тогда происходит устранение из сознания самого гнева. Если мне удастся рассмотреть себя ревнующим, увидеть свою ревность, то постепенно негативное переживание исчезнет.

Далее человек должен принять решение о дальнейшей «судьбе» своей эмоции и с помощью волевого усилия остановить поток негативных переживаний. Когда эмоции перехлестывают, скажи себе: «Стоп! Возьми себя в руки, включай разум, сознание, волю!» Самосознание фиксирует момент эмоционального возбуждения и тормозит, сильный эмоциональный импульс, обеспечивает способность думать, прежде чем действовать, оценивает ситуацию и принимает правильное решение. Здесь могут помочь методы арт-терапии: например, проассоциируйте свою эмоцию со сказочным персонажем и сочините сказку с хорошим концом, чтобы нейтрализовать эмоциональный негатив. В помощь к этому можно переключить внимание (посмотреть в сторону или вверх; сделать глубокий вдох и на выдохе выкинуть из себя всю тяжесть негативного напряжения; сжать в руке какой-либо предмет). Если не получается переключиться – отойдите, возьмите паузу (в спокойной обстановке снимите напряжение, расслабьтесь, закройте глаза, отдохните). Один из способов – это проигрывание в воображении в спокойном состоянии неприятных ситуаций:

при этом происходит ослабление эмоционального негатива за счет эффекта гашения эмоций в состоянии отстраненности. В результате возрастает терпимость к ситуациям, которые раньше травмировали, снижается напряженность.

Важной стратегией развития самоконтроля является регулярная практика *духовно-позитивных чувств (любви, прощения, смирения)*, способных гасить эмоциональный негатив, контролировать переживания и даже серьезные неприятности воспринимать спокойно.

Саморазвитие эмоционально-позитивных качеств. УПРАЖНЕНИЯ: 1.
Упражнение «Цвет эмоций». *Цель:* развитие эмоционального интеллекта.
Инструкция: «Сейчас выберем водящего, который по команде закрывает глаза, а остальные участники задумывают тихо между собой какой-нибудь цвет. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, эмоциональным состоянием, должны невербально изобразить задуманный цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый».

2. Самоанализ «Эмоциональный светофор». *Цель:* развитие контроля над своими чувствами). *Инструкция:* «Слушая то, о чем пойдет речь далее, записывайте во время пауз свои выводы, результаты жизненного опыта, «озарения». Первым шагом в развитии самоконтроля чувств является рефлексия эмоций – «Эмоциональный светофор», помогающий различать качество эмоций, степень их значимости. Для этого нужно уметь отделить себя от собственных переживаний и наблюдать их как бы со стороны. Вспомните ситуацию, когда Вы ощущали злость, и попробуйте представить себе: как она у вас протекает. Отделите себя как наблюдателя от самого чувства и понаблюдайте свою злость. (*Пауза*). Рефлексия своего чувства ослабляет переживания: вы чувствуете, что раздражение ослабело или исчезло совсем? Теперь вспомните чувство, которое наиболее сильно мешает вам жить. Это могут быть ревность, раздражительность, жадность, обидчивость или что-то другое. Назовите его (*Пауза*). Отделите себя от самого этого чувства и

понаблюдайте его в подробностях. Исследуйте свое чувство: какое оно? (Пауза). Что происходит с этим чувством? (Пауза). Что вам хочется с ним сделать? Сделайте это. (Пауза). Как вы сейчас себя чувствуете? Какой новый опыт вы пережили?» Далее идет обсуждение.

Домашнее задание: написать юмористический рассказ (притчу) о персонаже, символизирующем негативную черту характера, открыто не называя ее; не менее 2-х раз в неделю практиковаться в самоанализе чувств.

3. Упражнение «Антизеркало». *Цель:* обретение эмоциональной стабильности, позитивного реагирования. *Инструкция:* «Все мы знаем, что зеркало воспроизводит все качества того, кто в него смотрит. В жизни мы часто отзеркаливаем эмоциональное состояние тех людей, с кем общаемся: от унылого человека мы заражаемся печалью, от веселого – радостью, гневный собеседник вызывает раздражение. Чтобы строить добрые отношения, нужно научиться не отзеркаливать негатив, а противостоять своим спокойствием, позитивом. Например, в ответ на агрессию можно противопоставить спокойную и доброжелательную улыбку, гнев собеседника перевести в добрый юмор. Сейчас мы разобьемся на пары. Один человек играет роль «собеседника», невербально проявляя эмоции, а другой – его отзеркаливает. Потом по моей команде «собеседники» проявляют только негативные эмоции, а «зеркала» превращаются в «антизеркала» и меняют эмоцию собеседника на противоположную. Задача: погасить негатив собеседника своим позитивом, проявляя доброту и творчество. Затем участники меняются ролями. Далее проводится обсуждение: Что помогало гасить негатив? Кем сложнее быть «зеркалом» или «антизеркалом»? Что чувствовал собеседник, когда его эмоция не была отзеркалена?

4. Упражнение «В чем мне повезло в жизни». *Цель:* развитие оптимизма. Участники разбиваются по парам. *Инструкция:* «В течение трех минут расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями». Далее идет обмен впечатлениями.

5. Юмористический рассказ. *Цель:* обретение навыков творческой

сублимации эмоционального потенциала. Упражнение побуждает к проявлению творческой активности. *Инструкция:* «Каждый из вас должен был написать юмористический рассказ о негативной черте характера, не называя ее. Сейчас мы зачитаем ваши сочинения. Услышав рассказ, вы должны угадать, о какой черте идет речь». После каждого рассказа тренер задает вопрос: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотел сообщить Андрей?» После того как все выскажут свои варианты, тренер обращается к рассказчику и просит его сказать, какое качество он выбрал. Если участники не подготовились к занятию, ведущий может сам зачитывать притчи.

6. Ролевая игра: инсценирование истории. *Цель:* актуализация творческой активности, обретение навыков эмоционально-позитивного поведения. *Инструкция:* «Сейчас мы путем голосования выбираем лучшую историю и разыграем ее». Из группы выбираются желающие исполнить роли и происходит ролевая игра. Далее идет обсуждение впечатлений, предлагаются альтернативные варианты поведения героев для более остроумного и позитивного завершения истории.

7. Игра "Пессимист, Оптимист, Шут". *Цель:* рассмотрение проблемы с разных точек зрения. *Инструкция:* «Разделимся на три подгруппы. Вам надо выбрать, досочинить и разыграть одну из историй с выбранным персонажем, наполнив ее эмоциональным содержанием – пессимистичным (с точки зрения Пессимиста – 1-я подгруппа), оптимистичным (2-я подгруппа) и юмористическим (с точки зрения Шута – 3-я подгруппа) и проиграть ее. Время на подготовку 5 минут. После демонстрации творчества всех подгрупп проводится обсуждение: поделитесь своими впечатлениями и опытом; какие еще возможны варианты разворачивания событий?»

8. Рефлексия. Участники по кругу рассказывают о своем состоянии, мыслях, чувствах, как изменились их отношения, эмоции, что дал им тренинг.

Психологический суб-тренинг для юношества «Гармонизация эмоционального компонента характера» был апробирован в гимназии № 1 имени Георгия Вороного Прилукского городского Совета Черниговской

области. В эксперименте участвовало 36 учеников 10-11 классов. До и после тренинга было проведена психодиагностика таких эмоциональных черт характера как эмоциональная устойчивость, уверенность, оптимистичность, эмоциональная лабильность, тревожность, пессимистичность. Данные показатели (до и после суб-тренинга) были подвержены статистической обработке с помощью математического пакета SPSS. При этом были подсчитаны средние значения по каждому показателю до и после формирующего эксперимента, t – критерий Стьюдента и достоверность различий (табл. 1). Статистическая обработка данных позволила установить, что у участников тренинга произошло развитие эмоциональных черт характера. Ряд показателей имеют достоверные значимые различия. Это касается возрастания уровня уверенности, оптимистичности, снижения уровня эмоциональная лабильности, тревожности и пессимистичности ($p \leq 0,001$). Статистически значимых изменений в показателях эмоциональной устойчивости не выявлено ($p > 0,05$).

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных формирующего эксперимента

№ п/п	Эмоциональная черта характера	Среднее знач. до формир. эксперим.	Среднее знач. после формир. эксперим.	Разница между «до» и «после»	t-критерий Стьюдента	Достоверность (p)
1	Эмоциональная устойчивость	4,7	4,8	-0,1	-0,115	$> 0,05$
2	Уверенность	5,7	7,8	-2,1	-5,007	$\leq 0,001$
3	Оптимистичность	5,1	6,7	-1,6	-3,920	$\leq 0,001$
4	Пессимистичность	4,7	3,5	1,2	-2,571	$\leq 0,001$
5	Тревожность	5,8	4,2	1,6	-4,183	$\leq 0,001$
6	Эмоциональная лабильность	6,1	5	1,1	-3,274	$\leq 0,001$

Наиболее возросли показатели по критериям уверенности, оптимистичности, снижения уровня пессимистичности и тревожности. Несколько уменьшился среднестатистический показатель эмоциональной лабильности. Среднестатистический показатель такой черты как эмоциональная устойчивость за время тренинга практически не изменился.

В целом, динамика среднестатистических значений показателей интеллектуально-креативных черт характера подтверждает эффективность

программы суб-тренинга гармонизации эмоционального компонента характера в юношеском возрасте.

Мы предполагаем, что эмоциональная устойчивость как функция саморегуляции является более ригидной, поэтому для ее развития человеку нужен более длительный опыт. Полное и комплексное изучение гармонизации характера в юношеском возрасте возможно в условиях организации долгосрочных лонгитюдных исследований.

Таким образом, результаты формирующего эксперимента отобразились в динамике развития эмоциональных черт характера старшеклассников и подтвердили эффективность программы суб-тренинга гармонизации эмоционального компонента характера в юношеском возрасте.

ВЫВОДЫ. Неуровновешенность, раздражительность, вспыльчивость, тревожность усложняют нашу жизнь, создают проблемы, портят отношения. Гармонизация эмоциональных черт характера – это процесс развития эмоционально-позитивных качеств, контроль над негативными.

Психологическим механизмом гармонизации эмоциональных черт является обретение практического опыта нравственного самоконтроля над своими эмоциями и чувствами, что дает ощущение позитива.

Направлениями гармонизации эмоциональных черт характера являются: осознание и четкая дифференциация позитивных и негативных черт, рефлексия своих чувств, развитие нравственного самосознания и самоконтроля эмоций. Практическими методами гармонизации эмоциональных черт в юношеском возрасте выступают лекции, дискуссии, ролевые игры, способствующие формированию спокойствия, эмоциональной устойчивости, толерантному отношению при восприятии проблемных ситуаций, развитию чувства оптимизма и благодарности жизни в целом.

Презентованный психологический субтренинг «Гармонизация эмоционального компонента характера» оптимизирует личностное становление молодежи, обучая юношей и девушек проявлению эмоциональной устойчивости, уверенности и оптимизму, которые необходимы в жизни

каждого человека. Психологический тренинг может использоваться практическими психологами в работе с современной молодежью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев Д. А. Нервность: ее духовные причины и проявления / Д. А. Авдеев – 6-е изд. – М.: «МБЦ Серафима Саровского», «Омега», 2009. – 320 с.
2. Павлык Н. В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод. пособие / Наталия Павлык. – К.: Логос, 2013. – 151 с.
3. Герасимов И. Эмоциональный интеллект: как управлять своим раздражением, гневом. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nrpsy.ru/vliyanie_gnev_upravlenie.
4. Библия. – М.: Изд. Московской патриархии, 1983. – 1372 с.