

© ПАВЛИК НАТАЛІЯ

PAVLYK NATALIYA

канд. психол. наук, ст.наук. сп., докторант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України

### Духовно-моральна самоактуалізація –

#### шлях до гармонізації характеру особистості в юнацькому віці

Втрата духовно-морального підґрунтя, панування духу корисливості, пристосування до морально-патогенних умов сучасної культури викликає розвиток дисгармоній характеру юнаків та дівчат, що проявляється комплексом дисгармонійних рис: тривожністю, дратівливістю, агресивністю, слабовіллям, неорганізованістю тощо.

У статті визначено форми й напрями духовно-моральної самоактуалізації такі як: розвиток моральної самосвідомості, самопізнання; рефлексії, актуалізація совісності, чесності, почуття міри, вдячності, порядності; креативно-позитивного мислення; моральних почуттів, волі, самоконтролю, стресостійкості; набуття практичного досвіду моральних дій і відчуття позитиву від їх здійснення. Презентований у статті інноваційно-психологічний спецкурс спрямований на гармонізацію характеру старшокласників та студентів шляхом духовно-моральної самоактуалізації. Він поєднує лекції, самоаналіз, дискусії, рольові ігри й може застосовуватись в роботі з учнівською молоддю. Лише за умови гармонії духу, душі й тіла можлива духовно-моральна самоактуалізація особистості.

**Ключові слова:** дисгармонії характеру, саморегуляція, духовно-моральна самоактуалізація особистості, гармонізація характеру в юнацькому віці.

#### **Spiritually and moral self-actualization as a way to harmonization of character of youth personality**

A loss of a spiritually and moral basis, domination of spirit of self-interest, the adaptation to moral-pathogenic conditions of modern culture causes development of disharmonies of character of young men and girls that is shown by a complex of disharmonious features as uneasiness, irritability, aggression, weak will, a disorganization etc.

In the article considered a forms and directions of spiritually and moral self-actualization such as are allocated: development of moral self-consciousness, self-knowledge; reflections, introspection, actualization of conscientiousness, honesty, feeling of a measure, gratitude, decency; positive thinking; moral feelings, will, self-control, stability to stress; finding of practical experience of moral actions and sensation of a positive from their realization. The innovative psychological special course presented in article is directed on harmonization of character of senior pupils and students by spiritually and moral self-actualization. It combines lectures, introspection, discussions, role games and can be applied in work with student's youth. The spiritually and moral self-actualization of personality is possible only in condition of harmony of spirit, soul and a body.

**Keywords:** disharmonies of character, self-control, spiritually and moral self-actualization of a personality, harmonization of character of youth.

В сучасному суспільстві відбувається поступове зсування цінностей до полюсу нижчих (матеріальних), яке сьогодні набуло загрозливого характеру. Негативні зміни у світогляді людей є критерієм спрямованості процесу деструктивної трансформації суспільства. Сутнісною природою ціннісного стрижня людини є самоактуалізація особистості, яка дає можливість вибрати правильний напрямок у житті, працюючи над собою, над своїм духовно-моральним удосконаленням. Тому в умовах кризи цінностей зростає актуальність визнання важливості духовно-моральної самоактуалізації особистості. Нажаль, сучасна освіта орієнтує учнів та студентів не на конструктивну самоактуалізацію, а

лише на самореалізацію. При відсутності духовно-морального компоненту людина може самореалізуватися в соціумі, але не може стати особистістю, що самоактуалізується. Сучасна молодь відрізняється високим рівнем інтелекту при відсутності знань духовного змісту [1]. Втрата духовно-морального підґрунтя, панування духу корисливості, пристосування до морально-патогенних умов сучасної культури викликає розвиток дисгармоній характеру в багатьох юнаків та дівчат. *Дисгармонійний характер* – це комплекс суперечливих, дисгармонійних рис, що є причиною деструктивної поведінки, вони викликають стан психологічного дискомфорту й порушують взаємини людини. Критеріями дисгармонійного характеру виступають: його неврівноваженість, непослідовність, суперечливість. Зарозумілість, егоїзм, байдужість сприяють розвитку усіх інших негативних якостей: жорстокості, підступництва, віроломства, що створюють хвороби людської душі.

Головним психологічним чинником розвитку характерологічних дисгармоній є несформованість духовно-моральної саморегуляції, що проявляється в емоційній неврівноваженості, агресивності, слабовіллі, суперечливості поведінки тощо. Це призводить до вступу в самостійне життя інфантильних, духовно-незрілих молодих людей. Тому важливим завданням сучасної психології є своєчасна профілактика дисгармонійного характеру молоді шляхом розвитку духовно-моральної самоактуалізації особистості, оскільки саме вона відіграє вирішальну роль у процесі вибору смисложиттєвих пріоритетів.

*Метою* даної статті є визначення форм і напрямів духовно-моральної самоактуалізації як ефективного психологічного засобу гармонізації характеру особистості в юнацькому віці.

Самоактуалізація є центральним поняттям в гуманістичній психології, яка розглядає особистість як цілісну систему відкритих можливостей. Термін «самоактуалізація» походить від латинської *actualis* (дійсний, справжній) і означає прагнення людини до якомога повного виявлення і розвитку своїх потенційних особистісних можливостей у різних формах діяльності, розкриття того кращого, що закладено в неї природою. Це процес найбільш повної реалізації здібностей, актуалізації особистісного потенціалу. Це безперервна реалізація талантів, звершення свого покликання, пізнання власної природи, невинне прагнення до єдності та інтеграції особистості.

Самоактуалізація не може задаватися соціумом – це те, що йде зсередини особистості, виражаючи її внутрішню позитивну природу й містить у собі прагнення до самовдосконалення, сприяючи тому, щоб людина могла жити осмислено й стати тим, ким вона може стати.

Проблеми самоактуалізації особистості досліджувалися в роботах А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, В. Франкла та інших авторів [2; 3; 4; 5; 6]. Одним з перших теорію самоактуалізації активно розробляв А. Маслоу. Він запропонував ієрархічну модель

мотивації, що включає наступні фундаментальні потреби: фізіологічні; потреба в безпеці (забезпеченість, стабільність); любові й прийнятті (родина, дружба); у повазі (самоповага, визнання); і потреба у самоактуалізації [2]. Відповідно до цієї концепції, вищі потреби можуть спрямовувати поведінку людини лише у міру задоволення нижчих потреб: рух до вищої мети – до самоактуалізації не може здійснюватися, доки людина не задовольнить нижчі потреби. Така закономірність має місце як найбільш стійка, але в різних людей взаємне розташування потреб може варіюватися. Отже, потреби не перебувають у нерозривній послідовності й не мають фіксованих положень. Самоактуалізованим людям властиве: орієнтація на вирішення проблеми, незалежність мислення, духовний досвід, щира доброта, благородство, повага, почуття гумору, креативність, пошук усамітнення для зосередження, усвідомлення власної недосконалості [3].

Реальність самоактуалізації складна і далеко не будь-яка самоактуалізація радує саму людину і навколишніх. Самоактуалізація буває активна й пасивна; глибока й поверхова; гармонійна й проблемна. *Пасивна* самоактуалізація відбувається, коли інтелект і психологічна культура розвиваються природно, так само як росте тіло людини. При *активному* (продуктивному) особистісному зростанні в людини з'являється задум, формується намір, мета, після чого людина свідомо займається самовдосконаленням. *Глибока*, сутнісна самоактуалізація – це особистісне зростання, розвиток особистості. Нерідко, якщо людина втрачає духовно-моральний модус власного самоудосконалення, самоактуалізація втрачає глибину й спрямованість «угору» й перетворюється на *самореалізацію, самовираження*, які тісно пов'язані із *самоствердженням* особистості, хоча й не зводяться до нього. Така *поверхова* самоактуалізація – це вільне самовираження, актуалізація не кращого в собі, а всього того, що зараз у мені є, реалізація вже наявних схильностей. Самовираження відрізняється від самоактуалізації тим, що при самоактуалізації відбувається зростання і розвиток особистості, а не просте вираження назовні того, що вже сформувалося. Співвідношення між самоактуалізацією й самореалізацією полягає в тім, що самореалізація може мати як позитивні так і негативні прояви, які детермінують розвиток певних характерологічних дисгармоній. Самоактуалізація побудована на гармонії духу, душі й тіла й визначається не тільки використанням потенцій людини для досягнення особистісно-значимих цілей, але й актуалізації потенцій на благо суспільства, прагнення до загального блага людства.

*Гармонійна й проблемна* самоактуалізація. Є дані, що самоактуалізація, яка позбавлена морального модусу, погано відбивається на особистісному здоров'ї людини. Виступаючи формою реалізації особистістю своїх потенцій, самоствердження може перетворитися й у самоціль, що виражає соціальну сутність людини адекватно або перекручено. В одних умовах

способом виявлення й утвердження своєї сутності стає гармонійність відносин, творча праця, соціальна активність, взаємодопомога, а в інших – корисливість, конкуренція, кар'єризм, агресія, що породжує не гармонійну, а проблемну особистість. Гуманістична психологія розглядає дисгармонійний (зокрема, невротичний) характер як наслідок нездатності людини до гармонійної самоактуалізації. Отже, результатом гармонійної самоактуалізації виступає *конструктивна самобудова особистості*, що визначає *гармонізацію її характеру*.

Незважаючи на те, що самоактуалізація відбувається від внутрішньої природи людини, зовнішні обставини також можуть сприяти або перешкоджати їй. Внутрішніми умовами є потреба в самоактуалізації, певний рівень особистісного здоров'я. Маслоу підкреслює, що потреба в безпеці може значно перешкоджати процесу самоактуалізації, який пов'язаний з ризиком, освоєнням нового, можливістю помилок і негативних наслідків. З приводу зовнішніх умов самоактуалізації ведуться суперечки: К. Роджерс переконаний, що головною умовою самоактуалізації є тепла підтримка оточуючих, інші автори вважають, що складні умови й виклик долі є не менш важливими чинником самоактуалізації [5; 6].

Будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик розвитку особистісних дисгармоній. Отже, здатність до самоактуалізації є критерієм духовного здоров'я особистості, а, результатом конструктивної самоактуалізації виступає гармонізація характеру людини. Передусім, це стосується молоді, що має природний потенціал життєвої активності й прагне реалізувати його в житті. Завдання конструктивної самоактуалізації полягає у подоланні проявів зла, недосконалості, притаманних сучасному світу й людині.

Е. Фромм та Е. Еріксон зазначають, що людська природа передбачає можливість вільного самовизначення й вимагає духовно-особистісного росту. Оскільки сутність людини полягає в її духовності, тому самореалізація, що не стосується її духовного потенціалу, є лише частковою, фрагментарною. А. Маслоу також звертає особливу увагу на сферу духовно-моральних цінностей і називає духовність фактором, що визначає самоактуалізовану особистість. Найголовніший прояв свободи людини полягає в можливості свідомого вибору між добром і злом. Тільки через духовні основи реалізується свобода вибору людини. А тілесне й психічне є лише засобами для самоактуалізації особистості. Духовність визначає діяльність свідомості, що спрямована на пошук сенсу життя, визначення критеріїв добра й зла для оцінки подій і проявляється в умінні оцінювати свої цілі з погляду загального блага. Людина стверджує свою моральну цінність, лише реалізуючи власне Я за допомогою моральної діяльності. Мотивами до моральної самореалізації є совість, почуття обов'язку, почуття честі, гідності, прагнення залишити добрий слід у житті.

Отже, більшість учених визначають духовність як основний психологічний чинник

самоактуалізації особистості. Духовно-моральна самоактуалізація передбачає наявність духовного потенціалу, який потребує розкриття шляхом духовно-моральної роботи над собою.

Визначимо поняття «*духовно-моральна самоактуалізація*» як процес конструктивної реалізації духовних потенцій людини, зорієнтований на знаходження сенсу життя, актуалізацію вищих духовно-моральних цінностей, які визначають гармонійний, моральний характер і регулюють поведінку. Таким чином, основою конструктивної самоактуалізації є *духовно-моральна саморегуляція*, яка полягає у здатності людини управляти своїми думками, почуттями і діями, керуючись духовно-моральними принципами: *збереження миру, любові, взаємоповаги* тощо, що забезпечує адекватність поведінки й гармонійність взаємин.

Отже, духовно-моральна саморегуляція створює психологічні умови гармонійної самоактуалізації й виступає психологічним механізмом гармонізації характеру особистості. Духовно-моральний самоконтроль проявляється в здатності людини вольовим зусиллям блокувати спонтанні імпульси й дії, які суперечать її моральним принципам. Стриманість виховується внутрішньою дисципліною, вмінням володіти собою. Самоволодіння, уміння критично ставитись до себе, своєчасно обмежувати свої бажання, негативні звички, настрої, афекти – свідчать про зрілість духовно-моральної саморегуляції особистості.

При порушенні (або несформованості) духовно-моральної саморегуляції виникає дефіцит моральності й самоконтролю, що зумовлює нездатність людини до морального самоконтролю емоцій і поведінки. Аналізуючи типи характерологічних дисгармоній, ми дійшли висновку, що основними факторами нездатності людини до духовно-моральної самоактуалізації виступає несформованість *духовно-моральної, емоційної та вольової* сфер особистості. Девіації *духовно-моральної* сфери проявляються в нечутливості до моральних аспектів дійсності, несформованості моральних відносин, нездатності до відповідальності, до здійснення морального вибору. Дефіцит моральності проявляється комплексом дисгармонійних рис: егоцентризмом, безсовісністю, зверхністю, зневажливістю, марнославством, безвідповідальністю, брехливістю, корисливістю. Головним чинником нездатності людини до духовно-моральної самоактуалізації є егоїзм (центрованість на собі), який виступає причиною деструктивної трансформації душевної й тілесної природи людини. Егоїстичним людям притаманні безкомпромісний стиль мислення, виражена категоричність в оцінках, невдячність до батьків, до інших людей, до Бога, до життя в цілому.

*Емоційні* дисгармонії характеру виражаються в дратівливості, гнівливості, емоційної лабільності, нездатності до прояву духовних почуттів (співстраждання, турботи, любові). Дисгармонійні емоційні прояви можуть мати амбівалентну енергетичну спрямованість: в одних випадках – це активні, стеничні негативні емоції (гнів, агресія), в інші – їх

енергетичний заряд знижений, емоції астенічні (невпевненість, сум, тривожність).

*Вольові* дисгармонії проявляються у слабовіллі, неорганізованості, відсутності самоконтролю, нестійкості інтересів, прихильностей, частоті зміні захоплень, невмінні протистояти спокусам. Отже, основою різних форм дисгармоній характеру є комплекс деструктивних, неузгоджених рис, які виступають своєрідним "психологічним механізмом" дисгармонійного розвитку особистості.

Звідси зробимо висновок, що основою різних форм дисгармоній характеру є «характерологічна дефектність» – комплекс деструктивних рис, які є своєрідним «психологічним механізмом запуску» певної особистісної дисгармонії. Якщо локалізувати область даної «характерологічної дефектності», то видно, що мова йде саме про слабкість духовно-моральної саморегуляції, яка є функцією моральної самосвідомості й емоційно-вольових зусиль, що допомагає не тільки усвідомити в собі джерело психічної напруги, але й дати йому моральну оцінку, виходячи із власної системи цінностей. Альтернативою дисгармоній характеру виступають гармонійні риси: поступливість, м'якість, спокій, доброта.

*Складовими* духовно-моральної саморегуляції є *духовно-моральні* якості (чесність, совісність, відповідальність, альтруїстичність) і *вольові риси* характеру (воля, самоконтроль емоцій і поведінки, організованість, терплячість). Самовиховання даних якостей полягає в основі розвитку духовно-моральної самоактуалізації особистості.

З.К.Столиця розглядає три рівні розвитку моральної свідомості: *моральність егоїзму* (проявляється в здійсненні зовні моральних учинків на основі корисливих, егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення, по необхідності); *моральність симпатії* (моральні дії за мотивами привабливості, співпереживання); і *вища моральність* (проявляється у свідомій моральній діяльності людини ціль якої – загальне благо) [7].

Розвиток духовно-моральної саморегуляції має три рівні: *когнітивний* (розвиток моральної самосвідомості, диференціація категорій добра й зла); *емоційний* (формування духовно-моральних оцінок, розвиток моральних почуттів – любові, співпереживання, милосердя тощо) і *поведінковий* (набуття практичного досвіду моральних дій і відчуття радощів і позитиву від їх здійснення).

Духовно-моральна самоактуалізація особистості в юнацькому віці значно залежить від спілкування юнаків та дівчат з дорослими людьми (батьками, вчителями, старшими товаришами, талановитими діячами тощо), що вже мають досвід гармонійної самоактуалізації й можуть надати наочний приклад гармонійної поведінки та конструктивної самореалізації. Учитель, що сам духовно самоактуалізується, здійснює підсвідомий позитивний вплив на здатність до самоактуалізації учнів. Тобто відбувається двосторонній процес самоактуалізації усіх учасників навчально-комунікативної взаємодії за рахунок

психотерапевтичного впливу моральних взаємин на духовне розкриття особистості.

Самоактуалізація є духовною роботою щодо знаходження істини й прагнення наблизитися до особистісної досконалості. *Формами* цієї роботи є вибір здорового стилю життя, який визначає духовну свободу людини, здатність самообмежувати свої бажання, чистота помислів, моральна творчість, безкорислива праця на благо інших людей. Оволодіння та реалізація духовно-моральних цінностей спонукають людей до моральної творчості, яка проявляється в таких формах як творча інтерпретація моральних принципів і як участь у створенні нових моральних принципів. Проте, не будь-яка творча діяльність людини виступає проявом її духовно-моральної самоактуалізації, а лише та, у якій вона вільно визначає й стверджує свої моральні здібності, принципи й ідеали. Моральна творчість відбувається у вчинках, які походять від духовних думок й спрямовані на добро. У моральній діяльності відбувається усвідомлене виявлення й саморозкриття моральних потенцій особистості – її готовності й уміння безкорисливо творити добро.

Психологічними механізмами для здійснення моральної творчості є: духовна мотивація (прагнення до добра), совісність, чесність, розум, почуття міри, вдячність, порядність, терплячість, щира любов. Е.О. Помиткін визначає такі психологічні механізми духовного розвитку особистості: *ідентифікація* (з людиною, що гармонійно самоактуалізується), *децентрація* (подолання власного егоцентризму), *рефлексія* (власного психологічного стану), *трансценденція* (вихід за межі особистого буденного буття, наближення до вищої духовної реальності) й *почуття загальної єдності* (з людством, природою, Всесвітом) [1]. К. Роджерс зазначає, що *стресостійкість* людини (здатність адекватно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію) є важливим чинником її самоактуалізації. А. Маслоу писав, що кращим шляхом до самоактуалізації особистості може бути шлях самопізнання: навчитися пізнавати власне Я, розкривати свою духовну природу, досягати розуміння, осягати істину. К. Роджерс ставить акцент на здобутті *власного досвіду* людини в процесі самоактуалізації [4].

Існують різні форми *психолого-педагогічної допомоги*, які створюють психологічні умови для повноцінної духовно-моральної самоактуалізації особистості в юнацькому віці. До них належать: передача духовних знань, моральних зразків, тренування, заохочення, співробітництво з молоддю в її саморозвитку та інші види позитивно-психологічного впливу.

Нами було визначено теоретичну модель розвитку духовно-моральної самоактуалізації особистості в юнацькому віці, яка включає наступні *напрями*:

1. Розвиток самопізнання, моральної самосвідомості, диференціації добра й зла.
2. Актуалізація совісності, чесності, почуття міри, вдячності, порядності.
3. Розвиток рефлексії, децентрації, креативно-позитивного мислення.

- 4.Формування духовно-моральних оцінок, розвиток моральних почуттів – любові, милосердя, позитивного ставлення до світу.
- 5.Розвиток волі, морального самоконтролю, терплячості, вміння протистояти спокусам.
- 6.Набуття морально-комунікативного досвіду та практичного досвіду моральних дій і відчуття задоволення від їх здійснення.
- 7.Розвиток стресостійкості, набуття навичок позитивно-творчого подолання складних ситуацій.

Далі був розроблений комплексний психологічний спецкурс "Гармонізація характеру в юнацькому віці", спрямований на гармонізацію характеру особистості шляхом її духовно-моральної самоактуалізації [8]: Кожна тема спецкурсу містить по 2 навчальні пари: теоретичну (лекційний матеріал) і психотренінгову (практична робота з його засвоєння).

*Метою* спецкурсу є засвоєння духовно-моральних принципів, розвитку позитивного мислення, набуття практичних навичок свідомого самовиховання. Даний спецкурс поєднує лекції, самоаналіз, дискусії, рольові ігри й сприяє оптимізації міжособистісного спілкування, спрямовуючи молодь не лише на духовно-моральну самоактуалізацію, а й на розвиток *морально-комунікативних* рис, які відміну від суто комунікативних якостей дозволяють здійснювати *моральне* спілкування, що являє якісно вищий рівень міжособистісних комунікацій.

**ВИСНОВКИ.** Здатність до самоактуалізації є критерієм духовного здоров'я особистості. Результатом конструктивної самоактуалізації виступає гармонізація характеру людини. Завданням духовно-моральної самоактуалізації є подолання проявів зла, недосконалості, притаманних сучасному світу й людині.

Основою конструктивної самоактуалізації є здатність особистості до духовно-моральної саморегуляції. Розвиток духовно-моральної саморегуляції має три рівні: *когнітивний* (формування духовно-моральних оцінок); *емоційний* (розвиток моральних почуттів) і *поведінковий* (набуття практичного досвіду моральних дій).

Формами духовно-моральної самоактуалізації особистості виступають: здоровий спосіб життя, чистота помислів, моральна творчість, щира любов, безкорислива праця.

Психологічними механізмами духовно-моральної творчості є: духовна мотивація, совісність, чесність, почуття міри, терплячість, щира любов, децентрація, рефлексія, трансценденція, почуття загальної єдності.

Напрями духовно-моральної самоактуалізації: самопізнання; розвиток моральної самосвідомості, рефлексії, актуалізація совісності, чесності, почуття міри, вдячності, порядності; креативно-позитивного мислення; формування духовно-моральних оцінок, розвиток моральних почуттів, волі, самоконтролю, стресостійкості; набуття практичного досвіду моральних дій.



Інноваційно-психологічний спецкурс спрямований на гармонізацію характеру особистості шляхом духовно-моральної самоактуалізації може застосовуватись в роботі з учнівською молоддю.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Помиткін Е.О.* Психологія духовного розвитку особистості / Е.О. Помиткін: Монографія. – К.: Наш час, 2005. – 280 с.
2. *Маслоу А.* Самоактуалізація личности и образование / А. Маслоу: Пер. с англ. – Киев-Донецк, 1994. – 52 с.
3. *Психотерапевтическая энциклопедия* / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
4. *Роджерс К.Р.* Клиенто-центрированная терапия / К. Роджерс: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
5. *Франкл В.* Доктор и душа / В. Франкл: Пер с англ. – СПб.: Ювента, 1997. – 287 с.
6. *Фромм Э.* Душа человека / Э. Фромм: Пер. с англ. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
7. *Столица З.К.* Воспитание нравственности / З.К. Столица – С.-Пб., 1903. – 193 с.
8. *Павлик Н.В.* Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. – 95 с.