

© Павлык Н. В.

Докторант, отдел педагогической психологии и психологии труда,  
Институт педагогического образования и образования взрослых,  
Национальная Академия педагогических наук Украины

## ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

### *Аннотация*

*Статья посвящена презентации психологического суб-тренинга «Гармонизация эмоционального компонента характера личности в юношеском возрасте». Автором обоснованы цели и задачи суб-тренинга, направленного на психологическую профилактику эмоциональных дисгармоний характера, представлено развернутое его содержание.*

***Ключевые слова:** личность в юношеском возрасте, эмоциональный компонент характера, психологический тренинг гармонизации характера.*

***Keywords:** the youth personality, the emotional component of character, psychological training of harmonization of character.*

Восточная философия гласит: «Мудрость жизни – это способность управлять своими эмоциями, держать себя в руках, управлять собой». 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. К сожалению, современная молодежь отличается высоким уровнем эмоциональной лабильности, агрессивности, тревожности [1].

Поэтому гармонизация эмоциональных черт характера у юношества является *актуальной* психолого-педагогической проблемой. Нами был разработан комплексный психологический тренинг «Гармонизация характера в юношеском возрасте» [4]. *Целью* данной статьи является презентация психологического суб-тренинга «Гармонизация эмоционального компонента

характера в юношеском возрасте». *Цель* суб-тренинга: самовоспитание эмоционально-позитивных черт (эмоциональной стабильности, уверенности, оптимизма). *Задачи*: 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. Суб-тренинг включает 1 теоретическое и 2 практических занятия (самоанализ, дискуссии, ролевые игры) по 90 минут

**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 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*.

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. 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. Лучшее 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 закроет 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, о том, что дал им тренинг.

**Вывод.** Неуравновешенность, раздражительность, вспыльчивость, усложняют нашу жизнь, создают проблемы, портят отношения. Гнев затемняет разум и заставляет делать глупости. Отсюда вывод о необходимости развития самоконтроля эмоций. Развитое самосознание, твердая воля, позитивный настрой – основа гармоничного характера человека. Презентованный психологический суб-тренинг "Гармонизация эмоционального компонента характера" оптимизирует личностное становление молодежи, обучая юношей и девушек проявлению эмоциональной устойчивости, спокойствия, уверенности, оптимизма, которые необходимы в жизни каждого человека. Суб-тренинг, сочетающий лекции, дискуссии, релаксацию, ролевые игры, может использоваться практическими психологами в работе с 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. Библия. – М.: Изд. Московской патриархии, 1983. – 1372 с.
3. Герасимов И. Эмоциональный интеллект: как управлять своим раздражением, гневом. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nrpsy.ru/>.
4. Павлык Н. В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод. пособие / Наталия Павлык. – К.: Логос, 2013. – 151 с.