

НАВЧАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦКУРС ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Стаття посвячена презентації учебно-психологического спецкурса «Гармонизация характера одаренной личности». Автором обоснованы принципы, цель и задачи спецкурса, представлен план-проспект инновационной программы, направленной на психологическую профилактику характерологических дисгармоний в юношеском возрасте.

Ключевые слова: одаренная личность, характер, гармонизация, позитивность.

The article is devoted to presentation of educational and psychological special course «A harmonization of character of the presented person». There where proved the principles, purpose and tasks of a special course, the plan-prospectus of the innovative program directed to psychological preventive maintenance of characterological disharmonies at youthful age.

Keywords: the presented person, character, harmonization, positivity.

Інтерес до проблеми гармонізації характеру особистості починається з праць давньогрецьких філософів Платона й Гіппократа, які вважають, що характер визначає долю людини. **Актуальність** вивчення характеру обдарованої особистості в юнацькому віці зумовлена необхідністю своєчасного попередження розвитку характерологічних девіацій талановитої молоді, оскільки обдарована дитина є не тільки талановитою у певній творчій діяльності, але й найбільш вразливою й чутливою щодо психологічних проблем у стосунках. Особистісне становлення старшокласників відбувається завдяки формуванню світогляду (системи цінностей, переконань), критичному ставленню до себе.

Заглиблення у творчість часто є засобом уникнення міжособистісних конфліктів. Тому важливим завданням сучасної психології є своєчасна профілактика дисгармонійного характеру молоді. Здоровий розвиток обдарованої особистості визначається наявністю духовно-моральної спрямованості, що зумовлює формування цілісної структури характеру. Отже, характерологічний розвиток, спрямований на свідому побудову

власного характеру, стає невід'ємною особистісного частиною становлення обдарованої молоді.

Сучасне юнацтво відрізняється від попередніх поколінь високим розвитком інтелекту, інформаційної обізнаності при відсутності знань духовного змісту [3]. Сьогодні в умовах загального падіння моральності в суспільстві, розмитості ідеалів, порушенні інституту шлюбу людина змушена шукати адекватні форми взаємодії з навколишнім світом. Але втрата духовно-морального підґрунтя, панування духу корисливості, пристосування до морально-патогенних умов сучасної культури викликає розвиток дисгармоній характеру. Це призводить до вступу в самостійне життя інфантильних, духовно-незрілих молодих людей. Емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, душевний смуток, слабовілля, суперечливість поведінки є позначками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем людини. Все це зумовлює актуальність вирішення проблеми гармонізації характеру талановитої молоді шляхом створення психологічних умов духовно-морального оздоровлення особистості. **Метою** даної статті є презентація інноваційного навчально-психологічного спецкурсу "Гармонізація характеру обдарованої особистості". Спецкурс спрямований на формування моральних ставлень, позитивного мислення, позитивних почуттів, здобуття навичок моральної поведінки старшокласників та студентів. Спецкурс поєднує такі форми психологічної роботи як лекції, дискусії, психотренінг, рольові ігри. Домашні завдання мають творчий характер. Проблема гармонізації характеру лежить на межі філософії, психології, психотерапії, духовних повчань та мистецтва (естетики, акторської майстерності). Засвоєння та синтез цих знань сприяє формуванню гармонійного світогляду.

Принципи гармонізації характеру, які полягають в основу програми.

1. Принцип *ієрархічності* означає впорядкованість між різними підструктурами характеру (ознакою гармонійного характеру є належна ієрархія, провідне місце в якій, належить духовно-моральним рисам,

домінування емоційних та інших рис, які не підпорядковані духовно-моральним, є ознакою характерологічних дисгармоній). 2. Принцип *духовно-моральної детермінації* відповідно до якого духовно-моральні риси є основними факторами гармонізації характеру (розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію, що сприяє врівноваженості й цілісності характеру). 3. Принцип *позитивності* полягає у спрямованості особистості на позитив стосовно інших людей, проблемних ситуацій, життя в цілому. Особистість має виконувати роль своєбразного буфера, який не віддзеркалює зовнішній негатив, а нейтралізує його своєю позитивністю (необхідно вміти припиняти негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова, визнанням своєї неправоти тощо). Складні ситуації потрібно розглядати як умови для побудови оптимальних дій. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – уміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи їх вирішення. 4. Принцип *цінності особистості* – це орієнтація на кращі якості людини, надання презумпції невинуватості кожній людині, розуміння й виправдання її. 5. Принцип *інтернальності* полягає у формуванні відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті. 6. Принцип *єдності психіки й діяльності* проявляється в єдності системи відносин і поведінки (погодженість відносин людини з її реальним життям зумовлює гармонійність її характеру). 7. Принцип *динамічної мотивації*, відповідно до якого, основою характеру виступає спрямованість особистості, що може динамічно змінюватися. 8. Принцип *дихотомичності* означає наявність парності взаємовиключних рис характеру (це ознаки домінування вектора гармонійного розвитку характеру, які виключені у випадку дисгармонійного розвитку). 9. Принцип *помірності* означає, що гармонізація характеру є процесом узгоджування його підструктур (міра, як норма гармонійного існування, сприяє врівноваженості характеру). 10. Принцип *антиномічності* полягає в розумному поєднанні суперечливих критеріїв: позитивності й

духовно-моральної детермінації (людину необхідно сприймати з позиції безумовної цінності особистості, й одночасно з погляду духовно-моральної оцінки її вчинків). 11. Принцип "психоелевації" – духовно-морального окультурення характеру (гармонізація характеру полягає в розвитку позитивних рис й контролі над негативними якостями, належному спрямуванні їх). 12. Принцип *духовно-особистісної інтеграції* (гармонізація особистості відбувається на основі розвитку базових процесів: морального, інтелектуального, емоційного, вольового розвитку).

Метою спецкурсу є: засвоєння духовно-моральних принципів, формування позитивного мислення, набуття навичок гармонізації характеру. *Завдання* спецкурсу: 1. Актуалізація здатності до самопізнання. 2. Розуміння проблеми характерологічних дисгармоній. 3. Формування мотивації до духовно-морального самовдосконалення з метою гармонізації характеру. 4. Розвиток рефлексії рис власного характеру. 5. Усвідомлення дихотомічності позитивних і негативних рис. 6. Розвиток совісті, відповідальності, здатності до свідомого визнання своїх помилок. 7. Розвиток позитивного мислення, позитивних почуттів. 8. Розвиток духовно-моральної саморегуляції. 9. Набуття досвіду самовиховання характеру (розвиток позитивних рис, апробація форм духовно-моральної поведінки).

Спецкурс складають 13 занять по дві академічні години. Кожне заняття побудовано за такою схемою: спочатку лекційний матеріал (45 хвилин), а потім практична робота (дискусії, рольові ігри, психотренінг) (45 хвилин). Змістова послідовність курсу: вступне заняття 1 має на меті ознайомлення слухачів зі змістом курсу, формування мотивації гармонізації власного характеру; заняття 2-3 присвячені розкриттю предмета курсу, а саме, категорій «характер», «гармонійний характер», «характерологічні дисгармонії»; заняття 4-6 розкривають сутність християнської антропології, зокрема, ієрархічної структури особистості: дух, душа, тіло; розвитку моральності як основи гармонізації характеру; заняття 7-12 присвячені розвитку кожного з компонентів характеру відповідно до підструктур

особистості; заключне заняття 13 дозволяє слухачам відрефлексувати отриманий досвід, а також відстежити динаміку показників свого характеру на початку і наприкінці курсу.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН-ПРОСПЕКТ психологічного спецкурсу.

Заняття 1. Вступ до курсу "Гармонізація характеру". *Мета:* Презентація курсу (предмет і завдання, методи). *Завдання:* 1. Знайомство з групою. 2. Формування мотивації морального саморозвитку з метою гармонізації характеру. 3. Психодіагностика рис характеру учасників (первинний зріз). Теоретична інформація. Постановка проблеми характерологічних дисгармоній, мотивація саморозвитку з метою гармонізації характеру. Дисгармонії характеру (емоційна неврівноваженість, відсутність самоконтролю, слабовілля, суперечливість поведінки) є чинниками психологічних проблем людини. Гармонійним станом особистості є спокій, внутрішній мир, що зумовлює урівноваженість, цілісність, силу характеру у сполученні з добротою, відповідальністю, толерантністю й іншими моральними якостями. Тому необхідно додавати зусилля щодо свідомого морального самовиховання. Гармонізація характеру полягає у розвитку духовно-моральної саморегуляції – здатності управляти своїми емоціями, на основі моральних принципів: збереження миру, любові, взаємоповаги. Практичні вправи: 1. Психодіагностика рис характеру за методикою "Структура й зміст характеру" (первинний зріз) [2]. Психолог обробляє анкети самостійно з метою порівняння первинних результатів з результатами діагностики наприкінці курсу. 2. Знайомство із групою: вправа "Презентуй свій характер". Домашнє завдання: завести щоденник самопостережень.

Заняття 2: Моральні ставлення – основа гармонійного характеру. *Мета:* Формування моральних ставлень. *Завдання:* 1. Усвідомлення понять "характер", "гармонія", "гармонійний характер". 2. Усвідомлення сутності моральних ставлень людини до світу. 3. Набуття навичок рефлексії власних рис. Теоретична інформація. 1. Характер – це система стійких психологічних якостей, які визначають поведінку. Моральні ставлення – увага, позитив,

відповідальність – сприяють розвитку гармонійних рис. Риси характеру – це стійкі форми поведінки, навички проявляти свої ставлення певним чином.

2. Моральні ставлення – основа гармонійного характеру. Моральне відношення до людей – це уважність, повага, любов, альтруїзм; до себе – скромність, самокритичність, почуття гідності; до Бога – це довіра, любов, вдячність; до речей і природи – це охайність, ощадливість, відповідальність за екологію; до роботи – це працелюбство, креативність, цілеспрямованість.

3. Поняття "Гармонія" у роботах давньогрецьких філософів. Гармонія означає відповідність, погодженість частин явища до цілого, мирне співжиття. *Гармонізація* – це упорядкування рис на основі морального принципу. Якщо енергія волі поєднується із правильно розвиненим розумом і добрим, шляхетним серцем, то такий характер називається цілісним. Розумність, чесність і доброта в сполученні із твердістю волі дають людині непереборну силу, що проявляється у духовній стійкості при перенесенні життєвих труднощів [1].

4. Критерії гармонійності характеру: духовно-моральна вихованість, урівноваженість, сила, м'якість характеру. Ознакою гармонійного характеру є здатність людини до щирої любові, що має основою почуття цінності іншої людини. Гармонійний характер – це результат морального самовиховання.

Практичні вправи. 1. Психологічна гра "Я довідався про тебе...". *Мета*: емоційна активація групи, скорочення дистанції в спілкуванні. 2. Вправа "Колір вашого характеру". *Мета*: розширення здатності до самоусвідомлення. 3. Робота у підгрупах (по 4-5 осіб) (обговорення проблеми прояву моральних ставлень та створення "Меморандума моральних відносин"). *Мета*: формування моральних ставлень. 4. Рефлексія. Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Заняття 3. Дисгармонії характеру – актуальна проблема сучасної людини. *Мета*: усвідомлення ознак дисгармоній характеру й розвиток мотивації роботи над собою. Завдання: 1. Розуміння проблеми характерологічних дисгармоній та психологічних механізмів гармонізації

характеру. 2. Самопізнання психологічних механізмів духовного розвитку. Теоретична інформація. 1. Проблема розвитку дисгармоній характеру. Дисгармонійний характер – це система дисгармонійних рис, зумовлених викривленням відносин людини до світу. Психологічним механізмом дисгармоній характеру є порушення духовно-моральної саморегуляції, що зумовлено дефіцитом моральності й самоконтролю. За умови роботи над собою людина здатна конструктивно змінити свій характер. Альтернативою дисгармоній характеру виступають м'якість, спокій, терплячість, доброта. 2. Психологічні механізми гармонізації характеру: *децентрація* – уміння орієнтуватися на потреби інших, виходити за межі власного "Я"; *рефлексія* – усвідомлення своїх психічних станів, рис, якостей; *трансценденція* – пов'язана з духовними переживаннями, які підносять над буденністю й активізують особистісний розвиток; *усвідомлення загальної єдності* дає можливість людині відчувати себе частиною єдиного цілого – людства, природи, Всесвіту; *позитивне мислення* – це позитивний світогляд, спрямованість на позитив у відношенні до людей, ситуацій; *покаяння* – рефлексія власних помилок, прагнення до виправлення своїх негативних звичок; *духовно-моральна саморегуляція* – здатність приводити свою поведінку у відповідність із духовно-моральними принципами. Практичні вправи. 1. Психодіагностика за методикою "Духовний потенціал" [3]. *Мета*: самопізнання ступеню сформованості психологічних механізмів духовного розвитку. 2. Психологічна гра: "Пересядьте ті, хто...". *Мета*: емоційна й фізична активація групи, продовження знайомства. 3. Процедура "Перебільшення або повна зміна поведінки" – членам групи надається можливість програти та усвідомити свої стереотипи поведінки. *Мета*: формування навичок модифікації й корекції власної поведінки на основі аналізу й групового розбору рольової гри. 4. Рефлексія. Домашнє завдання: усвідомити й написати в щоденнику список рис свого характеру, які заважають жити собі та іншим.

Заняття 4: Християнська антропологія: дух, душа, тіло. *Мета*: Засвоєння

основ християнської антропології й принципів гармонізації характеру.

Завдання: 1. Усвідомлення ієрархічної структури особистості: дух, душа, тіло. 2. Розуміння структури характеру та змістового її наповнення. 3. Засвоєння принципів гармонізації характеру.

Теоретична інформація. 1. Своєрідним "каркасом" для формування рис характеру є структура особистості. У християнській антропології представлена ієрархічна модель, що складається із трьох підструктур особистості: духу, душі й тіла. Коли ієрархія духу, душі й тіла порушується, то розум стає нездатним до моральних суджень (не відрізняє добро від зла й обслуговує егоїстичні потяги, душі й тіла). Для відновлення порушеної ієрархії духу, душі й тіла необхідна духовно-моральна робота над собою.

2. Структура характеру. Характер є системою стійких рис відповідно до підструктур особистості. Структура характеру має 6 компонентів: духовно-моральний, креативно-інтелектуальний, емоційний, комунікативний, вольовий і психосоматичний. Вони містять відповідні риси, які можуть бути гармонійними або дисгармонійними. Тобто, риси характеру є змістовним наповненням структури особистості. Гармонізація характеру полягає в розвитку гармонійних й корекції дисгармонійних рис на основі духовно-моральної роботи над собою.

3. Принципи гармонізації характеру: принцип *позитивності* полягає у спрямованості на позитивне відношення до людей, до ситуацій; принцип *цінності особистості* – орієнтація на кращі якості людини; принцип *інтернальності* – формування відповідального ставлення до подій життя; принцип *єдності психіки й діяльності* проявляється в єдності відносин і поведінки людини; принцип *духовно-моральної детермінації* – духовно-моральні риси є чинниками гармонізації характеру.

Практичні вправи. 1. Самоаналіз. *Мета:* розвиток рефлексії власних рис. 2. Рольова гра "Аеропорт". *Мета:* сприйняття ситуацій згідно з принципами позитивності й цінності особистості, розвиток вміння спиратись на кращі якості людей. 3. Психологічна вправа "Скульптура: дух, душа, тіло". *Мета:* усвідомлення реальної ієрархії підструктур своєї особистості. 4. Рефлексія.

Заняття 5: Духовно-моральне самовдосконалення особистості. *Мета:*

Актуалізація моральної потреби, засвоєння моральних переконань. *Завдання:*

1. Диференціація моралі й моральності.
2. Усвідомлення категорій "моральне почуття", "моральний закон".
3. Засвоєння християнського вчення о пристрастях й чеснотах.
4. Усвідомлення тілесних пристрастей черевоугодництва й блуду та чеснот поміркованості, помірності.
5. Розуміння негативного впливу ледарства й мотивація боротьби з лінощами. Теоретична інформація.

1. Мораль і моральність. Моральність – це духовна якість, що зумовлена совістю на відміну від моралі, що виступає зовнішньою вимогою до поведінки людини. Основою моральності є моральне почуття – здатність до розрізнення добра й зла, яка визначає моральну потребу – прагнення до добра й відразу від зла. Багаторазово повторюване моральне почуття (звичка прагнути до добра) становить моральний закон, що спрямовує волю людини в русло добра. Моральний закон діє через прояви совісті, що виступає природним моральним законом особистості. Моральні принципи: вчиняй так, як ти б хотів, щоб вчиняли стосовно тебе і щоб бачити в іншій людині ціль а не засіб.

2. Совість в залежності від свого стану нормує поведінку людини, виконуючи функції самоусвідомлення й самоконтролю. Функціями совісті є: розрізнення добра й зла; чесна рефлексія своїх учинків; прагнення до добра; відповідальність. Існує три рівні розвитку моральної свідомості: 1) моральність егоїзму (полягає в здійсненні зовні моральних вчинків на основі корисливих егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення); 2) моральність симпатії (моральні дії за мотивами співстраждання, привабливості, любові до конкретної людини); 3) вища моральність (мотив – загальне благо й щастя), проявляється у вільній, свідомій моральній діяльності людини.

3. Християнське вчення о пристрастях і чеснотах. Пристрасті – це стійкі злі навички, які є причиною нездатності людини до побудови моральних відносин. Вони поділяються на тілесні та душевні. Чеснота – схильність волі в досягненні добра. Боротьба з кожною пристрастю відбувається шляхом свідомого тренування протилежної чесноти. Тілесні пристрасті – черевоугодництво й блуд мають основу не в потребах

організму, а в невірному користуванні цими потребами. Протилежні чесноти – помірність й цнотливість. Щоб позбутися від блуду необхідно: бути помірним у їжі; пам'ятати, що еротичні фотографії й фільми небезпечні; уникати спокусливих розваг; розвивати самоконтроль; уникати ледарства.

Практичні вправи: 1. Психодіагностика за допомогою проективної методики "Незакінчені речення" [3]. *Мета*: самопізнання ступеню власного егоцентризму. 2. Психологічна гра "Заборонний плід". *Мета*: усвідомлення власних ставлень до заборон й обмежень. 3. Дискусія: "Прояв ледарства в нашому житті й боротьба з ним". *Мета*: Розуміння шкоди ледарства й мотивація боротьби з лінощами. У процесі дискусії впливають висновки, що ледарство послабляє волю людини й шкодить здоров'ю. 4. Рефлексія. Домашнє завдання: придумати коротку гумористичну розповідь або притчу, що несе інформацію про якусь негативну рису характеру, не називаючи явно цю рису.

Заняття 6: Душевні пристрасті й моральні чесноти. *Мета*: Диференціація пристрастей і чеснот. *Завдання*: 1. Усвідомлення пристрастей срібололюбства, гніву, осуду, зневіри, гордині. 2. Мотивація самовиховання милосердя, терпіння, лагідності, поміркованості, смиренності. 3. Апробація форм моральної поведінки. Теоретична інформація. 1. У боротьбі з жадібністю допомагає чеснота милосердя – уміння віддати не тільки те, що тобі не потрібно, а й те, що необхідно. 2. При боротьбі зі зневірою допомагають фізична праця, духовні зусилля терпіння, милосердя, творчість, молитва. 4. Пристрасті гніву, гордині, марнославства пермагаються смиренністю й лагідністю, які є джерелом спокою і любові. Смиренна людина не дратується, не відповідає злом на зло, а зберігає мир. Практичні вправи. 1. Самоаналіз "Провинений". *Мета*: набуття навичок усвідомлення власних помилок. 2. Конкурс на кращу гумористичну історію. *Мета*: прояв творчої активності, набуття навичок рефлексії негативних рис. 3. Психодрама (ісценування 1-2 історій). *Мета*: апробація моральної поведінки. 4. Рефлексія.

Заняття 7: Розвиток компонентів структури характеру: *духовно-*

моральний компонент (совість, альтруїзм, чесність, відповідальність). *Мета:* Набуття досвіду самовиховання духовно-моральних рис характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності моральних рис. 2. Розвиток здатності до моральної оцінки та морального вибору. 3. Розвиток совісті, відповідальності, чесності. 4. Апробація моральної поведінки. Теоретична інформація. Дихотомічність духовно-моральних рис: брехливість – чесність; егоїзм – альтруїзм, екстернальність – відповідальність. Практичні вправи. 1. Самоаналіз. Вправа «Провинений». *Мета:* Набуття навичок визнання власних помилок. 2. Методика «Проблемні ситуації» з обговоренням. *Мета:* Розвиток здатності людини до морального вибору. 3. Психодрама (ісценування проблемної ситуації). *Мета:* апробація моральної поведінки. 4. Рефлексія.

Заняття 8: Розвиток компонентів структури характеру: *креативно-інтелектуальний* компонент (позитивне мислення, принциповість, креативність, толерантність). *Мета:* Набуття досвіду самовиховання креативно-інтелектуальних рис характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності якостей інтелекту. 2. Рефлексія власних інтелектуально-характерологічних якостей. 3. Розвиток позитивного мислення, креативності. 4. Гармонізація схильності до образ, злопам'ятності. Теоретична інформація. Негативні думки породжують негативний настрій. Основа позитивного мислення – це вдячність життю, Богу, людям. Дихотомічність інтелектуально-креативних рис: ригідність – креативність; конформність – принциповість; педантичність – толерантність. Практичні вправи. 1. Самоаналіз «Сприйняття людини». *Мета:* усвідомлення своїх помилок у сприйнятті якостей людини. 2. Вправа «Гармонізація образливості». *Мета:* аналіз власних образ та розвиток позитивного мислення. 3. Тренінг позитивного мислення. 4. Рольова гра: Продавець і вередливий покупець. *Мета:* розвиток толерантності, креативності. 5. Рефлексія.

Заняття 9. Розвиток компонентів структури характеру: *емоційний* компонент (емоційний інтелект, емоційна стабільність, впевненість, оптимістичність). *Мета:* Набуття досвіду самовиховання емоційних рис

характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення понять "емоції", "почуття", "емоційний інтелект". 2. Розуміння дихотомічності емоційних рис характеру. 3. Розвиток емоційного інтелекту: розуміння почуттів іншої людини, здатності до керування власними афектами. 4. Набуття емоційної стабільності й навичок творчої сублимації емоційного негативу. *Теоретична інформація.* 1. Емоційний інтелект. 2. Дихотомічність емоційно-характерологічних якостей: емоційна лабільність – емоційна стабільність, тривожність – впевненість, песимістичність – оптимістичність. *Практичні вправи.* 1. Самоаналіз. *Мета:* розвиток контролю над своїми почуттями. 2. Творча робота "Чарівна казка". *Мета:* творча сублимація емоційного негативу. 3. Рольова гра "Песиміст, Оптиміст, Гуморист". *Мета:* набуття досвіду розгляду емоційної проблеми з різних точок зору. 4. Рефлексія.

Заняття 10. Розвиток компонентів структури характеру: *комунікативний* компонент (доброзичливість, емпатія, уважність, повага). *Мета:* Формування морально-комунікативних якостей. *Завдання:* 1. Усвідомлення рис характеру, що сприяють міжособистісному спілкуванню, і тих, що перешкоджають йому. 2. Розвиток морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, поваги). 3. Відпрацювання стратегій вирішення конфліктів. *Теоретична інформація.* 1. Морально-комунікативні якості. 2. Дихотомічність комунікативних рис: агресивність – доброзичливість; демонстративність – скромність; індивідуалізм – емпатія. 3. Ефективна поведінка в ситуації хамства, образ. *Практичні вправи.* 1. Гра "Розмова крізь скло". *Мета:* розвиток емпатії. 2. Вправа «Якості особистості». *Мета:* набуття навичок надання зворотнього зв'язку іншим. 3. Вправа "Антидзеркало". *Мета:* набуття навичок доброзичливого реагування, не віддзеркалювання негативу. 4. Рольова гра "Вирішення конфліктів". *Мета:* розвиток толерантності. 5. Рефлексія.

Заняття 11. Розвиток компонентів структури характеру: *вольовий* компонент (терплячість, самоконтроль, організованість). *Мета:* набуття досвіду самовиховання вольових рис характеру. *Завдання:* 1. Усвідомлення

дихотомічності вольових рис характеру. 2. Розвиток самоконтролю, здатність до керування своїми діями та почуттями. 3. Набуття навичок вольових дій. Теоретична інформація. 1. Воля. Етапи вольової дії. 2. Дихотомічність вольових якостей: збудливість – самоконтроль, слабовілля – організованість, імпульсивність – терплячість. 3. Методи розвитку вольових якостей. Практичні вправи. 1. Самоаналіз "Покаяння". *Мета*: розвиток навичок самоконтролю. 2. Вправа "Сніданок треба заслужити". *Мета*: розвиток волі, організованості. 3. Психомоторні вправи. *Мета*: виховання сили волі, поліпшення пам'яті. 4. Рольова гра "Зваблення". *Мета*: розвиток самоконтролю, сили волі. 5. Рефлексія.

Заняття 12. Розвиток компонентів структури характеру: *психосоматичний* компонент (активність, стресостійкість). *Мета*: Набуття досвіду самовиховання психосоматичних рис характеру. *Завдання*: 1. Усвідомлення дихотомічності рис характеру. 2. Засвоєння правил здорового способу життя. 3. Розвиток стресостійкості. Теоретична інформація. Психосоматичні риси характеру. Дихотомічність психосоматичних якостей: пасивність – активність, нервово-психічна ослабленість – стресостійкість. Фрустраційна толерантність. Типи реагування в ситуації фрустрації. Боротьба зі стресом. Здоровий спосіб життя. Практичні вправи: 1. Вправа «Лід і вогонь». *Мета*: демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уявлень. 2. Вправа «Стресу – ні!» *Мета*: розвиток самоконтролю, набуття досвіду довільної саморегуляції. 3. Аутогенне тренування «Прогресивно-м'язова релаксація». *Мета*: подолання стресового стану. 4. Вправа «Саморегуляція» *Мета*: знайомство з різними конструктивними способами подолання стресу. 5. Рефлексія. *Домашнє завдання*: проаналізуйте свої риси характеру і напишіть план стосовно подальшої гармонізації власного характеру.

Заняття 13. Заключне заняття. *Мета*: Рефлексія отриманого досвіду. *Завдання*: 1. Психодіагностика рис характеру. 2. Систематизація отриманих знань. Практичні вправи: 1. Психодіагностика рис характеру за методикою

«Структура та зміст характеру» [2] (вторинний зріз) з інтерпретацією результатів. Аналіз змін у своєму характері, які відбулися порівняно з 1-м заняттям. 2. Підбиття підсумків психологічної роботи. 3. Рефлексія отриманого досвіду: розповідь учасників про свої думки почуття, про досвід, що дав їм спецкурс, визначення планів стосовно подальшої гармонізації власного характеру.

Висновок. Презентований навчально-психологічний спецкурс «Гармонізація характеру обдарованої особистості» оптимізує особистісне становлення молоді, спрямовуючи талановитих юнаків та дівчат на здобуття навичок духовно-морального самовиховання, які необхідні в житті кожної людини. Спецкурс, що поєднує такі форми психологічної роботи як лекції, дискусії, психотренінг, рольові ігри, може використовуватись практичними психологами та педагогами для роботи з учнівською молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Давыденко В. Основные начала религиозно-морального воспитания / В. Давыденко // Изд. 2. – Харьков, 1905. – 194 с.
2. Павлик Н.В. Психодіагностика особливостей характеру майбутнього педагога: метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. – 47 с. – Бібліогр.: с. 46-47.
3. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді / Помиткін Е. О. / Дис. ... доктора психол. наук: 19.00. 07. – К., 2008. – 560 с.

Natalia Pavlyk, Kiev. Harmonization of character of the presented senior pupils