

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»

Павлик Н. В., Овсієнко С.В.

**Гармонізація соціального компоненту
психологічного здоров'я:
ПОДОЛАННЯ ЕГОЇЗМУ І РОЗВИТОК
МОРАЛЬНИХ СТАВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ –
ОСНОВА ГАРМОНІЙНИХ СТОСУНКІВ**

Добро робиться тихо..
Все інше гра... театр...

гр. Мальви при дорозі

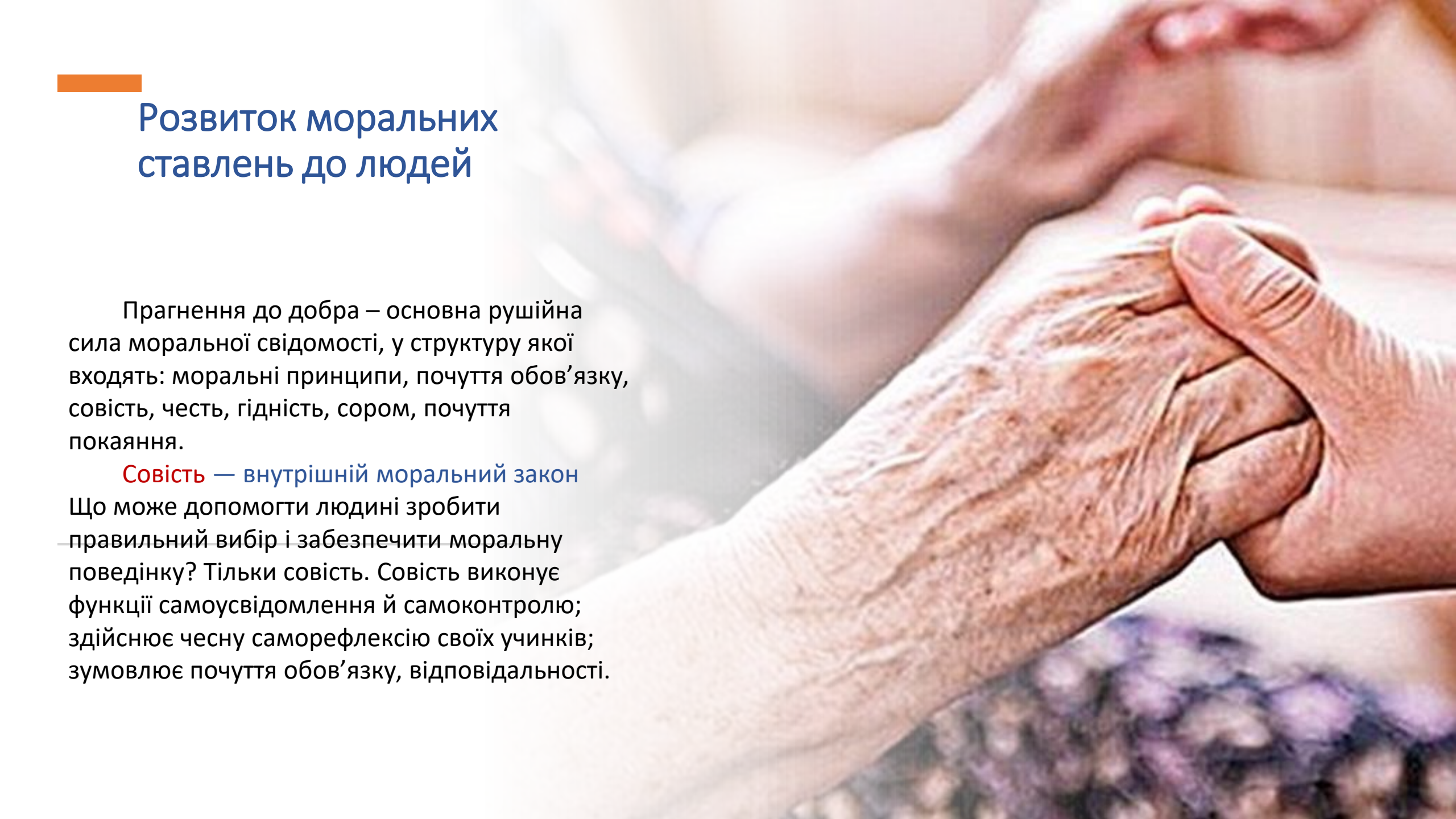
За авторською програмою **Павлик Н. В.**,
доктора психологічних наук, старшого
наукового співробітника, провідного наукового
співробітника відділу психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти дорослих імені
Івана Зязюна НАПН України

МОРАЛЬ І МОРАЛЬНІСТЬ

Усі люди у суспільстві вступають у взаємини, які регулюються нормами моралі. Існують два поняття: мораль і моральність.

Мораль – це система суспільних норм поведінки, які регулюють людські стосунки, тобто, це *зовнішні норми*, які людина може приймати або не приймати. Моральні норми відбивають систему цінностей певного суспільства. Варто зазначити, що мораль сучасного суспільства не завжди збігається з духовними цінностями.

Моральність – це внутрішня духовна якість, яка регулює поведінку людини. Вона полягає у прагненні діяти *по совісті* на відміну від моралі, яка виступає лише зовнішньою вимогою до поведінки людини. Отже, *моральність* – це внутрішньоособистісна система правил поведінки, яка завжди визначає вільне волевиявлення та самостійний вибір людини. *Моральність* зумовлює здатність до диференціації добра й зла, визначає схильність волі до здійснення добра й відрази від зла..



Розвиток моральних ставлень до людей

Прагнення до добра – основна рушійна сила моральної свідомості, у структуру якої входять: моральні принципи, почуття обов'язку, совість, честь, гідність, сором, почуття покаяння.

Совість — внутрішній моральний закон
Що може допомогти людині зробити правильний вибір і забезпечити моральну поведінку? Тільки совість. Совість виконує функції самоусвідомлення й самоконтролю; здійснює чесну саморефлексію своїх учинків; зумовлює почуття обов'язку, відповідальності.

ТРИ РІВНІ РОЗВИТКУ СВІДОМОСТІ

Моральність егоїзму
(коли людина здійснює зовні моральні вчинки на основі корисливих, егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення, по необхідності)

Моральність симпатії
(моральні дії за мотивами співстраждання, привабливості, любові до конкретної людини) — людина робить добро тільки тим, хто їй подобається

Вища моральність
проявляється у вільній, свідомій моральній діяльності людини, коли вона робить добро усім і завжди, оскільки не може вчиняти інакше, тому що ціль її життя — загальне благо, почуття відповідальності й волі.

Не кожне ставлення до людини є моральним.

Моральні ставлення — це завжди позитив, увага, доброзичливість до тих, на кого вони спрямовані.

Якщо у відносинах присутні негатив, недовіра або людина ігнорує у своєму житті якусь іншу людину, це значить, що моральні ставлення в неї не сформовані.

Тому в неї будуть з'являтися проблеми, пов'язані саме з відсутністю цих моральних ставлень.

Моральне ставлення до людей — це уважність, повага, доброта, любов.

Щоб поважати інших людей, необхідно відчувати цінність кожної людини (людина може помилятися й вчиняти погано, але від цього вона не стає менш цінною).

Моральне ставлення до іншої людини полягає у ставленні до неї як до самоцінності, що визначає щиру повагу й любов.

Саме почуття цінності кожної особистості допомагає любити людей і проявляти чуйність, альтруїзм. Аморальне ставлення до людей визначає недовіру, агресивність, індивідуалізм.

Розбита склянка

Притча

– Візьми склянку. Випусти її і подивився, що з нею трапиться.

– Вона розбилася...

– А тепер попроси вибачення і подивись, чи стане вона знову цілою? Ціла річ завжди буде відрізнятися від розбитої, як би її не склеювали потім.

Мораль: Ця притча вчить подивитися збоку на те, що робиш і нікого НЕ ОБРАЖАТИ. Не треба вести себе так, щоб потім просити пробачення. Адже Можна попросити пробачення, виправдовувючи себе: ну я ж вибачився, але при цьому ні краплі не кається у скоєному. Стався дбайливо до почуттів іншої людини!



Притча

Чоловік ішов берегом і побачив хлопчика, який піднімав з піску морських зірок і кидав їх в море. Вони оточували його з усіх боків, берег був усіяний ними на багато кілометрів.

– Навіщо ти кидаєш ці морські зірки у воду? – Запитав чоловік.

– Якщо вони залишаться на березі до ранку вони загинуть, – відповів хлопчик.

– Але це ж нерозумно! Озирнись! Тут мільйони морських зірок. Твої спроби нічого не змінять!

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав:

– Ні, мої спроби змінять дуже багато ... **Для цієї зірки.**

Мораль:

своїм теплом, співчуттям та підтримкою можна змінити життя інших людей на краще. І навіть якщо це буде життя однієї людини – це вже велика справа. Будемо, як сонце, яке світить і для здорових, і для хворих, тобто для всіх.




Моральне ставлення до речей, до природи – це акуратність, відповідальність за екологію, у той час як халатне відношення до природи проявляється у недбалості, неохайності.

Моральне відношення до справи проявляється у працьовитості, цілеспрямованості, креативності, умінні довести справу до кінця, а аморальне — у лінощах, несумлінності.

Моральне ставлення до себе проявляється у самокритичності, скромності, самоповазі. Основою аморального ставлення до себе є егоїзм, що сприяє розвитку самозакоханості, або страху перед людьми. Щоб правильно ставитися до себе, потрібно порівнювати себе не з більшістю людей, а з гідними (високоморальними) особами, чесно визнавати власні помилки, погані думки, почуття і вчинки.

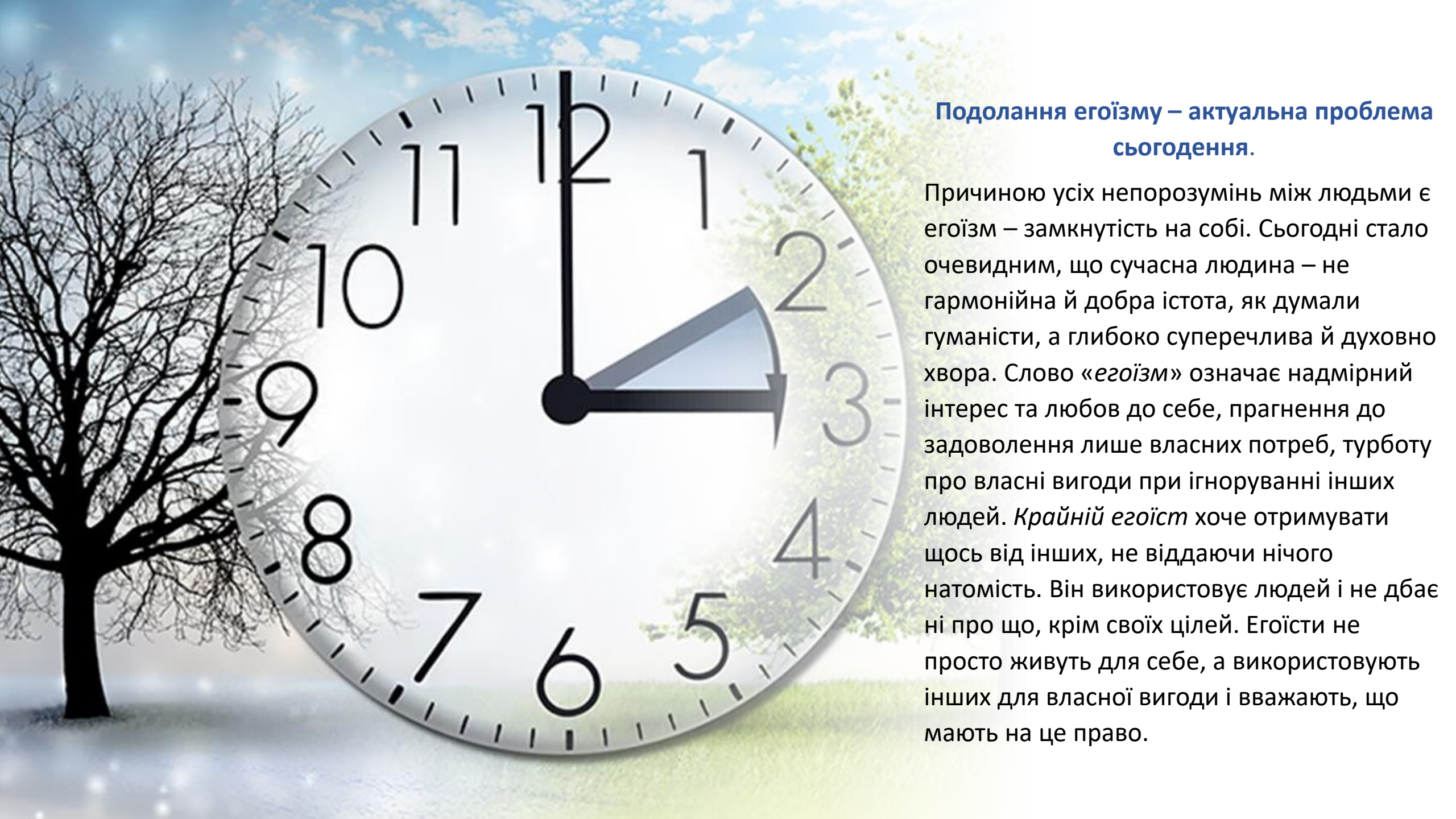




Моральне ставлення до Бога визначає духовну спрямованість і такі риси: смиренність (від кореня «мир», «миролюбство»), любов, довіру й вдячність Богові. Якщо людина не вірить Богові, значить моральне ставлення до Бога в неї не сформоване.

Морально ставитися до ситуацій і життя в цілому — означає спокійно й позитивно сприймати кожну ситуацію, здобуваючи уроки мудрості з усіх без винятку життєвих ситуацій.

Отже, основою гармонійних соціальних стосунків людини виступають моральні ставлення, які проявляються в акуратності; дбайливому відношенні до природи; відповідальності до праці; повазі й альтруїзмі до людей; скромності, самокритичності, совісності, смиренності.



Подолання егоїзму – актуальна проблема сьогодення.

Причиною усіх непорозумінь між людьми є егоїзм – замкнутість на собі. Сьогодні стало очевидним, що сучасна людина – не гармонійна й добра істота, як думали гуманісти, а глибоко суперечлива й духовно хвора. Слово «*егоїзм*» означає надмірний інтерес та любов до себе, прагнення до задоволення лише власних потреб, турботу про власні вигоди при ігноруванні інших людей. *Крайній егоїст* хоче отримувати щось від інших, не віддаючи нічого натомість. Він використовує людей і не дбає ні про що, крім своїх цілей. Егоїсти не просто живуть для себе, а використовують інших для власної вигоди і вважають, що мають на це право.

Сутність егоїзму простежується в існуванні ракової клітини – вона існує тільки заради себе й за будь-яку ціну. Так, більшість людей сприймають за любов егоїстичне бажання бути поруч із людиною, не вмючи при цьому жертвувати заради неї власними інтересами, звичками.

Звідси непорозуміння, сварки, ненависть. Це не любов, а егоїстична пристрасність, що руйнує не тільки відносини, але й саму особистість.

Коли говорять, що від любові до ненависті один крок, то мають на увазі саме це. Справжня, духовна любов заснована на почутті *цінності* іншої людини незалежно від того, задовольняє вона наші бажання чи ні.

Вона не зводиться до фізичної сексуальності й психологічної чуттєвості, а являє собою духовний зв'язок однієї людини з іншою. Справжня любов вічна, але досягти здатності до такої любові досить нелегко.


Тому для духовного зцілення від егоїзму необхідна *духовна робота* над собою, постійна боротьба з власним егоїзмом.

Багато психічних захворювань можуть викликати надмірну зосередженість на собі, що також може сприяти розвитку егоїзму.

Егоїстична людина

дратівлива,
нетерпима;
непоступлива,
не вміє прощати;
неуважна до проблем інших;
мстива;
уразлива;
невдячна;
лицемірна;
боягузька;
хвалькувата.

Зовнішні ознаки поведінки таких людей: вони не слухають співрозмовника; вважають себе центром Всесвіту; вимагають до себе уваги, турботи, любові й терпіння, а самі цього не проявляють; люблять скаржитися й викликати співчуття; багато уваги приділяють своєму зовнішньому вигляду; не терплять відмов; зневажають інтересами інших; у своїх проблемах звинувачують навколишніх; не люблять просити, щоб не бути зобов'язаними; схильні до пліток; ставляться до людей як до засобу досягнення своїх цілей.

A painting depicting a woman in a red dress washing her face in a pond. She is leaning over the edge of the pond, her hands are on her face. In the water, the head of a man is visible, looking up at her. The scene is set outdoors with lily pads and a yellow flower in the foreground.

Егоїста важко переконати в тім, що він егоїст

Він не здатний любити по-справжньому нікого, крім себе. Егоїзм є протилежністю любові. Справжня любов не егоїстична.

Любов довго терпить, милосердствує і т.д. А егоїст робить все навпаки: він нетерплячий до людей, заздрить, звеличується, пишається, дратується, не прощає.

Найбільша проблема егоїста полягає у сліпій любові до самого себе, що не дозволяє бачити власних помилок і прислухатися до зауважень. У кожній людині є хоч одна із цих рис. Результатом прояву егоїзму є конфлікти, непорозуміння, сварки, ворожнеча.

Психологічною ознакою егоїста є також нездатність вислухати інших, адже усі його думки прикуті переважно до себе, до власних інтересів. Тож, споживацьке ставлення до людей є егоїзмом, який заважає людям жити у злагоді і чути один одного.

Притча

Професор психології запитав у своїх учнів:

– Чому, коли люди сваряться, вони кричать? Навіщо кричати, якщо інша людина перебуває з тобою поруч? Чи не можна з нею говорити тихо?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала професора. Зрештою він пояснив, чому це відбувається:

– Коли люди сваряться, їхні серця віддаляються. Щоб покрити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони сердяться, тим голосніше кричать.

А що відбувається, коли люди закохуються? Вони навпаки, говорять тихо. Тому що їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – Продовжував професор. – Вони не говорять, а перешіптуються. В кінці навіть перешіптування стає їм не потрібним. Вони тільки дивляться один на одного і все розуміють без слів.

Тож, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Тому що може прийти день, коли відстань стане така велика, що ви не знайдете зворотного шляху.

Егоїзм прямо протилежний альтруїзму



Існує парадокс: людина, яка вважає себе егоїстичною, у більшості випадків такою не є. Справжні егоїсти – не ті, хто навмисно роблять щось погане, а ті, хто не мають чутливості до інших. Вони дійсно можуть не розуміти, що роблять щось не так.

Егоїзм прямо протилежний альтруїзму – здатності до безкорисливої, жертвовної любові. Альтруїзм проявляється в доброзичливості до людей, готовності їм допомогти. Але що в конкретній ситуації проявляється (егоїзм чи альтруїзм), залежить від нашої особистісної позиції.

Тож, від нас самих залежить,
в який бік ми будемо
розвиватися: у бік егоїзму чи
альтруїзму

Притча про двох вовків

Старий мудрець відкрив своєму учневі життєву істину.
У кожній людині йде боротьба дуже схожа на боротьбу
двох вовків. Один вовк являє собою зло – егоїзм,
зздрість, невихованість, брехню, а інший – добро,
вихованість, тактовність, істину.

Учень, зворушений до глибини душі словами вчителя,
замислився і запитав: «А який вовк перемагає?» Вчитель
ледь помітно посміхнувся і відповів:

«Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш!»



Моральний вибір

Щоб позбутися егоїзму треба:

Усвідомити, що ти егоїст.

Почати аналізувати свої вчинки й намагатися побачити, у яких ситуаціях ти проявляєш себе як егоїст.

Намагатися контролювати свою поведінку, придушувати прояви егоїзму:

- а) співчувати іншим людям;
- б) не переводити всі бесіди на себе;
- в) не перебивати людей, учитися слухати;
- г) бути терплячими й прислухатися до тих хто вказує вам на помилки;
- д) бути поблажливіше до помилок інших.

Життя нерідко робить нам сюрпризи. Не всі з них приємні. Часто людина потрапляє в проблемну ситуацію, коли рішення прийняти складно. Не кожна людина здатна до вибору взагалі. Дехто у проблемних ситуаціях дотримується стратегії втікача.

З кожної ситуації можна знайти кілька варіантів виходу. Який з них буде оптимальним?

Найвірнішим буде моральний вибір, що продиктований совістю, чесністю, відповідальністю. На правильність вибору впливають ставлення людини: якщо ставлення моральні, то й вибір також буде моральним. А якщо людина егоїстична, то до морального вибору вона не здатна.

Сьогодні ми будемо розвивати навички роботи над моральним вибором.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Психодіагностика за проективною методикою «Незакінчені речення»

Мета: самопізнання ступеня прояву власного егоцентризму.

Інструкція: «Зараз ми проведемо самодослідження. Ваше завдання – закінчити незавершені речення, писати можна про усе, намагайтеся думати й відповідати якнайшвидше». Психолог зачитує початки речень у відносно швидкому темпі, щоб не залишалось часу на те, щоб придумувати соціально бажані закінчення речень.

НЕЗАКІНЧЕНІ РЕЧЕННЯ:

1. Кілька років тому...
2. Це неправда, що...
3. Настане час, коли...
4. Основна проблема...
5. Насправді...
6. Найважливіше те, що...
7. Шкода, що...
8. У порівнянні з...
9. Якби не...
10. Іноді...



Самостійна обробка результатів тесту

здійснюється учасниками шляхом підрахунку у всіх реченнях похідних від «Я» (я, мені, моє, мої).

Норма для гармонійної особистості – 1-3 бали.

4-5 бали – середній рівень егоцентризму.

Якщо кількість згадувань про себе 6 і більше, це означає виражений егоцентризм.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

| Моральні ставлення | План дій (що необхідно робити, де і як проявляти свої моральні ставлення) |
|--|---|
| 1. Стосовно себе: бути скромним, самокритичним, маючи самоповагу й почуття людської гідності. | A) Б) В) |
| 2. Стосовно інших людей: Поважати інших людей, проявляти чуйність, альтруїзм. | A) Б) В) |
| 3. Стосовно Бога: Довіряти, бути вдячним, чесним і совісним. | A) Б) В) |
| 4. Стосовно речей, природи: Дбайливо ставитися до речей, до природи, бути відповідальним за екологію. | A) Б) В) |
| 5. Стосовно справи: Бути цілеспрямованим у роботі, проявляти працьовитість і креативність. | A) Б) В) |
| 6. Стосовно ситуацій і життя в цілому: спокійно й позитивно сприймати кожну ситуацію. | A) Б) В) |

Групова робота «Меморандум моральних ставлень»

Мета: формування моральних ставлень.

Інструкція: «Сьогодні ви зрозуміли, що моральні ставлення є основою гармонійних взаємин людини. У чому ж вони проявляються?» Психолог вислуховує варіанти відповідей й узагальнює: «Морально ставитися до життєвих ситуацій — це спокійно сприймати кожну ситуацію, роблячи мудрі висновки. Зараз ми розіб'ємося на підгрупи (по 4-6 осіб). Кожна підгрупа має 15 хвилин для обговорення і складання «Меморандуму моральних ставлень», який потрібно записати в правому стовбці таблиці на бланку «Меморандуму моральних ставлень»:

Кожна група одержує по бланку й приступає до обговорення. Після обговорення кожна група оголошує свій «Меморандум». Психолог узагальнює результати колективної творчості.

Вправа: Моральний вибір

Інструкція: Людина, що готова пожертвувати своїми інтересами, готова до морального вибору. А чи готовий до нього кожний з нас? Зараз ми це перевіримо. Вам будуть зачитані життєві проблемні ситуації. Вам потрібно відповісти на три запитання: Як вчинить головний герой у цій ситуації? Чому саме так? Які можуть бути альтернативні варіанти поведінки у цій ситуації? Для цього намалюйте таблицю з 3-х колонок. У шапку першого стовпчика напишіть: «Як вчинить герой?» У другу: «Чому?» У третю: «Інші варіанти». Уважно слухаємо ситуації.

Ситуація 1. Олена зустрічається із хлопцем. Її найкраща подруга починає явно загравати із хлопцем Олени. Як у такій ситуації поведеться Олена?

Ситуація 2. Олега зрадив кращий друг: кинув у критичній ситуації. Через якийсь час Олег довідався, що проти цього колишнього друга готується змова. Як надійде в цій ситуації Олег?

Ситуація 3. Подруга попросила в Олі в борг велику суму грошей на життєво необхідну для неї покупку. Оля пообіцяла дати, подруга понадіялася й сказала, що заїде за грішми за 2 години. Але за ці 2 години Олі подзвонили й запропонували купити потрібну їй річ, про яку вона давно мріяла. Грошей крім тих, які вона обіцяла позичити подрузі, у неї немає, зайняти нема у кого, річ дорога, і відповідь про її покупку треба дати терміново. Лунає дзвінок у двері: це прийшла подруга за грішми. Як надійде Оля?

Ситуація 4. Іван – директор фірми — збирається укласти вигідну угоду в результаті якої знищується конкуруюча фірма. За день до укладання угоди він довідався, що директор конкуруючої фірми — його друг дитинства. Уклавши угоду, він розорить його, а якщо відмовиться від угоди, то сам понесе великий збиток. Як діятиме Іван?

Далі ведучий організовує обговорення кожної ситуації.

Спочатку вислуховуються варіанти вирішення проблем, запропоновані учасниками, у тому числі й альтернативні. Досить важливим є відповідь на питання «Чому герой так вчинить?» При здійсненні морального вибору необхідно мати духовно-моральну мотивацію: адже за зовні правильними діями може ховатися мотивація користі, страху, малодушності тощо.

Після цього ведучий називає моральні варіанти гармонійної поведінки в кожній ситуації.

У ситуації 1: потрібно чесно поговорити з подругою й хлопцем (спокійно й доброзичливо прояснити відносини окремо з кожним).

У ситуації 2: треба простити друга й допомогти йому, попередивши про небезпеку.

У ситуації 3: виконати обіцянку, адже для подруги це життєво необхідно.

У ситуації 4: треба відмовитися від угоди і не розоряти людину (ким би вона не була).

Рольова гра «Моральне розв'язання конфліктів»

Мета: відпрацьовування навичок вирішення конфліктів, розвиток толерантності.

Інструкція: «Всі ми розуміємо важливість такого вміння як уміння швидко й ефективно вирішувати конфлікти. Зараз ми з'ясуємо основні методи врегулювання конфліктів. Вдома ви мали підготувати для розігрування реальну життєву ситуацію конфлікту. Зараз ми вислухаємо декілька ситуацій і оберемо найцікавішу й програємо її. Після закінчення гри ми обговоримо те, що ви відчули й зрозуміли».

На обговорення ведучий виносить питання:

1. Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
2. Позичії яких учасників були моральними, а яких – ні?
3. Як мали повестися ті учасники, кому не вдалося зробити моральний вибір і згладити конфлікт?

