



Прокофьева Н. В.

Методологические и практические рекомендации
по повышению способности к морально-нравственной
рефлексии современного взрослого

Статья посвящена исследованию феномена морально-нравственной рефлексии как интегрального свойства личности, отражающего ценностно-смысловые ориентиры, влияющие на особенности личностного развития. Мы описываем актуальность данного вопроса с точки зрения современного общественного устройства и необходимости системного пересмотра психологических основ новейших гуманитарных направлений в сторону выстраивания практических шагов решения данной проблематики; также необходимости возрастания активной, ответственной позиции современного человека в выборе вектора личностного самоопределения и необходимости для этого морально-нравственной определенности и автономности. В статье коротко описаны постановка, цели и гипотезы эмпирического диссертационного исследования, этапы его проведения и основные выводы; описана программа семинара-тренинга, созданного по результатам теоретического и эмпирического исследования данной работы; особенности и результаты проведения пилотажных тренингов. А также намечены шаги дальнейшего применения на практике данных нашего исследования.

Ключевые слова: морально-нравственные ценности, морально-нравственная рефлексия, личностное развитие, самореализация, личностная автономность, осознанность.

Современный психологический взгляд на проблему гармоничного личностного развития однозначен: «Сознание определяет бытие человека». Именно такое отношение к действительности позволяет, исходя из индивидуального ценностного наполнения, полноценно творить свою жизнь.

Трансформация, постоянно происходящая в общественном устройстве, требует от современного человека, поиска для себя нового ценностного смыслового содержания. Это ведет к необходимости поиска опоры внутри себя, к тому, чтобы самостоятельно направлять и регулировать свою жизнь. Эта духовно-психологическая перестройка дается легко далеко не всем. Современный человек вынужден



жить в постоянной суете. Реактивный образ мышления и реактивное поведение стало обычным и привычным. Духовная и ментальная «пустота» заполонила все сферы жизнедеятельности. Многие люди находятся в ситуации экзистенциального и идеологического вакуума, теряют смысл жизни. Крайне редко можно найти личность со стройной, логически осмысленной и соподчиненной системой норм и правил, в которых человек существует и выстраивает определенную стратегию своей жизнедеятельности.

К началу XXI в. сформировалось огромное количество философских и психологических течений, которые в своей практической и теоретической деятельности стараются помочь человеку обрести себя, ответить на вечные экзистенциальные вопросы: Откуда? Куда? Для чего? Какими средствами? Современные ученые подчеркивают важность изучения морально-нравственного самоопределения человека, так как данная проблематика рассматривает и раскрывает сущностные особенности человека. И сейчас речь идет уже не просто об изучении данного феномена, а о системном пересмотре философских, психологических, педагогических основ современных гуманитарных направлений с точки зрения выстраивания практических шагов по возвращению человека самому себе.

И все же понимания психологами значимости и необходимости процесса морально-нравственного становления в общем контексте гармоничного личностного развития еще недостаточно для ответа на вопрос о том, что же приводит современного человека к образу жизни, который порождает безнадежность, обреченность, отчаяние и неуверенность в завтрашнем дне. Постоянная тревога вытесняет веру в позитивные моменты жизни, закрепляет тоску по счастью, удовлетворенности и радости, и человек больше не видит пути своей дальнейшей самореализации и постепенно перестает быть хозяином своей жизни.

В. Франкл назвал XX в. веком страха и неопределенности. В XXI в. мало что изменилось в лучшую сторону с той лишь разницей, что появились новые, современные социальные и личностные причины психологической деформации, приводящие к тревожным расстройствам и потере смысла существования.

Возникает реальная потребность, как науки, так и общества в новом психологическом осмыслении данной проблематики.

Способность к морально-нравственной рефлексии является одним из важных критериев здорового личностного становления. Для того, чтобы обустроить жизнь по своему сценарию, необходимо иметь внутреннюю систему ценностей, свою точку отсчета в главных жизненных вопросах. Невозможно быть творцом своей жизни без осознания своих творческих, ментальных и нравственных интенций, умения открывать в себе новые способности и реализовывать их во благо себе и общества. «Полноценное созидание возможно, когда духовность реализуется через нравственные категории личности» [5].



К высшей ступени духовно-нравственного бытия человека – индивидуальности, приводит способность личности «...рефлектировать себя, возвышаться над собой, быть по ту сторону самой себя, по ту сторону всякого фактического своего состояния, даже своей фактической общей природы... Человек как индивидуальность раскрывается в самобытном авторском прочтении социальных норм жизни, в выработке собственного, сугубо индивидуального (уникального и неповторимого) способа жизни, своего мировоззрения, собственного «необщего» лица, в следовании голосу собственной совести» [4]. Умение переосмысливать прошлое, осознавать настоящее и уметь размышлять о предстоящем – необходимый навык для человека современного, прогрессивного, стремящегося к саморазвитию и духовному росту.

Морально-нравственная рефлексия так же, как и личностная рефлексия, может быть подразделена на ретроспективную, ситуативную и перспективную. **Ретроспективная морально-нравственная** рефлексия проявляется в склонности человека к анализу морально-нравственных ценностей, которые до определенного возраста были в нем заложены семьей и социальным окружением. **Ситуативная морально-нравственная** рефлексия обеспечивает самоконтроль поведения человека в конкретной актуальной ситуации. Возможность осознания того, какие морально-нравственные ценности, принятые индивидом как свои, влияют на его выборы, поведение и отношения в настоящем. **Перспективная морально-нравственная** рефлексия соотносится с функцией анализа предстоящей деятельности. Возможность оценить и проанализировать возможности предстоящей деятельности, которая может быть осуществлена исходя из собственных морально-нравственных ценностей.

Сформированное в рамках гуманистически ориентированных направлений представление о природе человека как о существе свободном, ответственном, имеющем двойственную материально-духовную природу, что не отрицает также его социальности, позволяет говорить о проблематике морально-нравственного самоопределения и вопросах самореализации как о двух взаимосвязанных и взаимно иницилирующих категориях предполагающих личностное развитие.

Актуальность нашего исследования заключается в понимании морально-нравственной рефлексии как интегрального свойства личности, отражающего ценностно-смысловую ориентацию, которая определяет гармоничное личностное развитие; очевидной необходимости возрастания активной роли человека в самостоятельном определении вектора личностного развития и необходимости для этого морально-нравственной определенности и автономности.

Цель нашего исследования – изучить особенности морально-нравственной рефлексии современного взрослого и ее взаимосвязь с ценностно-смысловой сферой личности, и самореализацией.



Объект исследования – психология современного взрослого.

Предмет исследования – изучение морально-нравственной рефлексии как фактора, определяющего личностное развитие современного взрослого.

Гипотеза исследования: морально-нравственная рефлексия является существенным фактором определяющим специфику личностного развития современного взрослого.

Основная гипотеза конкретизируется в ряде частных гипотез.

1. Существует взаимосвязь между уровнем морально-нравственной рефлексии личности и уровнем развития ценностно-смысловой сферы, общей личностной осознанности (рефлексии), ответственности, способности к самореализации, а также наличием у человека желательных ценностных отношений к жизни, себе, людям (что можно назвать общим уровнем нравственной воспитанности).

2. Есть возможность разработать программу для повышения уровня общей личностной и морально-нравственной осознанности, что позволит снизить уровень личностной дезориентации, повысит уровень удовлетворенности жизнью, мотивирует человека к поиску индивидуальных путей духовного развития, способности к морально-нравственной автономности, возможности планировать и осуществлять здоровое личностное развитие.

На первом этапе экспериментального исследования нами были разработаны две анкеты для изучения уровня морально-нравственной рефлексии респондентов. Проанализировав обобщенные показатели по двум анкетам, нами были сформированы две экспериментальные группы по 60 человек в каждой: группа 1 – респонденты с низким уровнем морально-нравственной рефлексии, группа 2 – респонденты с высоким уровнем морально-нравственной рефлексии.

На втором этапе экспериментального исследования мы сформировали тестовую батарею для исследования ценностно-смысловой сферы личности и особенностей самореализации респондентов двух экспериментальных групп по следующим параметрам: актуальность потребности в самореализации; степень реализации потребности в саморазвитии; устойчивость желательных ценностных отношений к жизни, к людям, к себе; смысложизненные ориентации: осмысленность (наличие целей в жизни), интерес к процессу жизни (насыщенность жизни), удовлетворенность прожитой частью жизни, направленность локуса ответственности; общий уровень рефлексивности.

На третьем этапе для сравнения двух экспериментальных групп по степени различности вышеописанных параметров, нами был проведен корреляционный анализ с помощью U-критерия Манна-Уитни.

На четвертом этапе с помощью коэффициент ранговой корреляции Спирмена был проведен статистический анализ связи между результатами, полученными по всем методикам нашего экспериментального исследования.



Полученные результаты.

Респонденты с высоким уровнем морально-нравственной рефлексии (группа 2) в отличие от респондентов группы 1 показали более высокие показатели по следующим параметрам: в целом, ценностно-смысловое наполнение жизни (в частности, интерес к процессу жизни, внутренний локус контроля – возможность брать ответственность за свою жизнь, общий уровень нравственной воспитанности), саморефлексия, потребность в самореализации, реализация потребности в саморазвитии. Мы установили, что уровень морально-нравственной рефлексии коррелирует с показателями ценностно-смысловой сферы личности, общим уровнем личностной рефлексивности, желанием самореализации и способностью к саморазвитию.

На пятом этапе нами была разработана двухдневная программа семинара-тренинга, направленная на повышение уровня общей личностной и морально-нравственной осознанности.

Программа данного семинара-тренинга основана на наиболее эффективных психологических моделях и методиках, которые совместимы с естественным самовыражением и природным состоянием человека – быть свободным от препятствий навязанных различными формами обстоятельств и реакциями на жизнь, которые формируются под воздействием неблагоприятных внешних и внутренних обстоятельств.

Цели и задачи семинара-тренинга: снизить уровень личностной дезориентации, повысить уровень удовлетворенности жизнью, мотивировать к поиску индивидуальных путей личностного и духовного развития, повысить способность к морально-нравственной автономности, создать возможность планирования и осуществления здорового личностного развития.

Данная программа включает в себя: лекционный материал; игры, упражнения, творческие задания, направленные на самопознание; ответы на вопросы; групповые дискуссии. Методики, направленные на повышение уровня морально-нравственной и личностной осознанности, предлагаемые участникам тренинга, включают в себя сплав философии, психологии и духовных учений.

В 2014 г. нами была проведена серия пилотажных тренингов, в которых приняли участие 115 человек: жители г. Москва в возрасте от 35–63 лет. Большинство из них ранее принимали участие в нашем экспериментальном исследовании.

Далее мы представляем краткое содержание семинара-тренинга **«Морально-нравственные ценности, которые формируют мою жизнь»**.

1. Современные лики ценностно-смысловых проблем (причины морально-нравственной деградации).
2. «Сознание определяет бытие человека» – отношение к действительности, которое позволит стать полноправным, ответственным участником своей жизни.



3. Концепция трех уровней природы человека (Дух, Душа и Тело).
4. Внимание, осознанность, ответственность: как стать полноправным хозяином своей жизни.
5. Особенности реактивного поведения.
6. Механизм осознанного поведения.
7. «На свете счастья нет, но есть покой и воля» (особенности здорового эмоционально-волевого поведения).
8. Внешний и внутренний локус контроля.
9. Динамическое внимание (отработка навыков избирательного внимания).
10. «Жертва» и «Хозяин жизни»: две возможные жизненные позиции.
11. Создание кодекса «Хозяина своей жизни».
12. Мужество творить (Жизнь как творчество. Творец – Творчество – Творение).
13. Три вида морально-нравственной рефлексии (взгляд в прошлое – ценности, вынесенные из семьи и привитые социумом; реалии настоящего – истинно мои ценности, которыми я живу сейчас; перспектива будущего – ценности, на основании которых я буду строить свою действительность).
14. Пять главных ценностей моей жизни.
15. Упражнение «Карта моей жизни» (особенности моего межличностного и профессионального общения).
16. Возможность практической интеграции знаний, полученных на тренинге в свою жизнь.

Через 2 недели после проведения тренинга были проведены 3-х часовые посттренинговые мероприятия, направленные на изучение психологического состояния и возможных изменений в общественно-социальной деятельности участников тренинговых групп. Данные мероприятия включали в себя заполнение анкеты и встречу группового формата, на которой каждый участник имел возможность, задать возникшие вопросы и высказаться перед группой в свободной форме. Цель посттренинговой встречи – обратная связь по процессу прошедшего тренинга и отреагирование личностных состояний.

Результаты анкетирования и посттренинговой беседы с участниками обрабатывались при помощи количественного контент-анализа. Процедура проведения контент-анализа заключалась в обработке текста и речи посредством поиска единиц анализа отражающих подтверждение присутствия признака объекта отражающегося в оценке респондентами качества изменений, которые они наблюдают у себя после участия в тренинге.

Категории анализа были выделены дедуктивным методом из смыслового поля желаемых положительных изменений участников, которые были заложены в целях и задачах семинара-тренинга и индуктивным методом из ответов участников тренинга. Подкатегории анализа отражали либо присутствие, либо отсутствие данной категории в ответах участников тренинга.



В результате мы выделили 9 категорий контент-анализа: 1) оценка участником семинара-тренинга как мероприятия, способствующего общему личностному развитию; 2) повышение общего уровня осведомленности о феномене морально-нравственного; 3) повышение ответственной позиции относительно уровня своего нравственного развития; 4) улучшение психоэмоционального состояния и уровня общей удовлетворенности жизнью; 5) снижение уровня личностной дезориентации, повышение уровня осмысленности относительно своей жизни (смысл существования стал более очевидным, и предметным); 6) повышение мотивации к поиску индивидуальных путей личностного и духовного развития; 7) повышение способности к морально-нравственной и личностной автономности; 8) совершение реальных практических шагов по улучшению межличностных отношений; 9) планирование конкретных шагов по переформатированию своей профессиональной деятельности с целью получения от нее наибольшего морального и эмоционального удовлетворения. Для наглядности представим графически долевое присутствие в ответах участников тренинга каждой категории контент анализа (таб. 1).

Таблица 1

**Присутствие в ответах участников тренинга
каждой категории контент анализа**

Категория	Долевое присутствие
1	95 %
2	100 %
3	65 %
4	80 %
5	75 %
6	70 %
7	60 %
8	65 %
9	65 %

Таким образом, мы можем констатировать, что программа нашего семинара-тренинга зарекомендовала себя как отвечающая всем требованиям, целям и задачам, которые мы перед ней ставили, и мы можем рекомендовать ее для использования в работе учебных заведений, психологических и социальных служб для клиентов, сталкивающихся с такими проблемами личностного развития, как проблемы ценностно-смыслового наполнения жизни, личностная и профессиональная неуверенность, личностная и профессиональная неудовлетворенность, творческая нереализованность, проблемы личностного общения и другие.



К сожалению, современный психологический опыт показывает, что средне-статистический человек живет вне осознанности, вне истинно своих ценностей, вне ответственности за себя и свою жизнь, вне формата реального времени: либо в постоянных мыслях о прошлом, либо в мечтах о будущем, «проскакивая» мимо очень важного для себя «здесь и сейчас». Человек просто обязан стремиться к сущностному пониманию себя и самореализации. Но сделать это можно, только осознав свои истинные нравственные истоки, реализацию их в себе нынешнем, и стремлении с каждым днем становиться более осмысленным, духовным, готовым к новым рубежам человеческого бытия.

В дальнейшем мы планируем опубликовать учебно-методические материалы рекомендованные педагогам, психологам и социальным работникам, более полно раскрывающие материалы данной публикации.

Литература

1. Абакумова И. В. Смыслодидактика: учебник для магистров психологии и педагогики. – М.: КРЕДО, 2008. – 386 с.
2. Абакумова И. В., Кагермазова Л. Ц., Савин В. А. Диалог культур как смысло-технология формирования установок толерантного сознания и поведения студентов вуза // Российский психологический журнал. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 46–59.
3. Максумова А. О. Нравственно-этические детерминанты личности (на примере молодых руководителей малого и среднего бизнеса): дис.... канд. псих. наук. – Казань, 2010.
4. Слободчиков В. И. Проблемы человека в современном мире. – URL: <http://www.хра-spb.ru/libr/Slobodchikov/realnost-duha.html>
5. Тарасьян Н. А. Особенности духовности и самосознания современного российского юношества: дис.... докт. псих. наук. – Ставрополь, 2012.
6. Штумпф С. П. Духовность как социокультурный феномен: аксиологическая направленность и перспективы развития: дис.... канд. псих. наук. – Иркутск, 2007.
7. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions // The Human Search for Meaning / ed.by P. T. P.Wong, P. S. Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998, p. 1–15.