

**«Система самосовершенствования  
Фалунь Дафа,  
как способ формирования гармонично  
развитой личности»**

©Буча Екатерина  
Александровна

**Минск 2007**

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>I. I. Особенности формирования гармоничной личности средствами системы самосовершенствования Фалунь Дафа .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Психологические закономерности формирования личности.....</b>	<b>-</b>
<b>1.2. Формирование личности в подростковом возрасте.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3. Условия формирования гармоничной личности.....</b>	<b>17</b>
<b>1.4. Особенности формирование гармоничной личности, с помощью системы самосовершенствования Фалунь Дафа.....</b>	<b>18</b>
<b>II. Эффективность системы самосовершенствования Фалунь Дафа, как средства психомоторного развития спортсменов – стрелков из лука.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1. Исследование уровня невротизма, стрессоустойчивости и динамики устойчивости внимания.....</b>	<b>-</b>
<b>2.2. Исследование форм агрессивного поведения.....</b>	<b>22</b>
<b>2.3. Исследование типов поведения в конфликтной ситуации.....</b>	<b>24</b>
<b>2.4. Исследование типа межличностных отношений.....</b>	<b>24</b>
<b>2.5. Исследование отношения к себе.....</b>	<b>26</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>28</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>30</b>

## **Введение.**

**Актуальность.** К настоящему времени в педагогике и психологии накоплено большое количество данных о том, что в центре воспитания гармоничной личности стоит формирование нравственных качеств. Без них нет, и не может быть ни нравственных убеждений, ни нравственного мировоззрения. Именно они обеспечивают единство сознания и поведения, предупреждают возможный между ними раскол, воспитание единства личности предполагает организацию такого образа жизни ребенка, при котором его нравственные чувства и нравственное сознание формируются в практике его общественного поведения.

Тем не менее, до сих пор в педагогике нет единого метода, способствующего полноценному развитию и формированию гармоничной личности.

Актуальность нашей работы обусловлена также запросами практического характера. Связанно это с ростом дисгармоничного развития молодежи в последнее время. С изменением норм нравственности и морали в обществе. Повысился уровень алкоголизации, табакокурения, наркомании и аморального поведения молодежи в спорте. Снижение уровня достижения высоких результатов преимущественно обусловлено безответственным поведением многих спортсменов, что приводит к негативным последствиям и служит отрицательным примером для подрастающей молодежи.

Для подготовки спортсмена высокого уровня необходимо создание определенных условий, однако, сложившаяся в последнее время обстановка в спортивной среде не соответствует необходимым критериям. Именно поэтому впервые в педагогическом процессе, в виде эксперимента, была использована система самосовершенствования Фалунь Дафа. Эксперимент проводился на базе Гродненской комплексной ДЮСШ профсоюзов «Юность» в отделении стрельбы из лука в городе Гродно.

**Цель исследования** - формирование гармоничной личности, в подростковом возрасте средствами системы самосовершенствования Фалунь Дафа.

**Задачи исследования:**

- 1) Выявить психологические закономерности формирования личности, в подростковом возрасте.
- 2) Изучить основные характеристики нетрадиционной системы самосовершенствования Фалунь Дафа.
- 3) Исследовать влияние системы самосовершенствования Фалунь Дафа на процесс психомоторного развития спортсменов.

**Объект исследования** - процесс психомоторного развития спортсменов – стрелков из лука.

**Предмет исследования** – методика применения нетрадиционной системы самосовершенствования Фалунь Дафа.

В эксперименте принимало участие 20 человек (10 человек – занимающихся по системе Фалунь Дафа, далее – экспериментальная группа и 10 человек – не занимающихся по системе Фалунь Дафа, далее – контрольная группа). Предметом исследования были: эмоционально-волевая сфера, личностная сфера, познавательная сфера.

Исследование проводилось в два этапа (2 среза). В первом срезе исследовалась эмоционально-волевая, познавательная и личностная сфера в двух группах детей: в экспериментальной и контрольной группах. Во втором срезе, спустя год, повторно исследовались те же сферы развития личности. Целью второго среза было определить динамику изменения личности под воздействием системы самосовершенствования Фалунь Дафа.

Время исследования: начальное исследование – первый срез – октябрь 2003 года, повторное исследование – второй срез – октябрь 2004 года.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методики: для исследования личностной сферы - методика исследования отношения к себе (МИС), разработанная С.Р. Пантлеевым,

модифицированный Л.Н. Собчик вариант интерперсональной диагностики Т. Лири (ДМО), методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности (опросник Айзенка); исследование эмоционально-волевой сферы осуществлялось с помощью методики определения уровня стрессоустойчивости - «Прогноз», разработанной Санкт-Петербургской военно-медицинской академией; исследование форм агрессивного поведения осуществлялось по методике Басса-Дарки и выявление типа поведения в конфликтной ситуации посредством методики К. Томаса. При исследовании познавательной сферы особое значение придавалось изучению динамики устойчивости внимания. Это обусловлено тем, что стрельба из лука является специфическим видом спорта, в котором ведущую роль играет устойчивость внимания стрелка, проявляющаяся в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на объекте и предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. Именно в этих целях нами была использована методика «Корректирующая проба», определяющая динамику устойчивости внимания [31].

## **I. Особенности формирования гармоничной личности средствами системы самосовершенствования Фалушь Дафа.**

### ***1.1. Психологические закономерности формирования личности.***

В педагогике и психологии существует большое количество определений термина «личность». По мнению Майка Кордуэла «личность» - это феномен общественного развития, живой человек, обладающий сознанием и самосознанием. Термин обозначает стабильные характеристики или черты человека, определяющие его мышление и поведение в различных ситуациях. Подразумевается также, что разные люди ведут себя по-разному в сходных ситуациях, и различие поведения является продуктом несходства их личностей [14]. Немов Р.С. под термином «личность» понимал – понятие, обозначающее совокупность психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность и определяющих его социальные поступки, поведение среди людей [17, 591]. Личность, в понятии Л.И. Божович – это человек, который достиг определенного, достаточно высокого уровня своего психического развития [5,180].

В одной из своих работ Л.С. Выготский писал, что отличительная черта психического развития заключается в том, что в конце его у человека должно реально сформироваться то, что с самого начала существует уже в виде некоторой идеальной формы в окружающей среде человека, в первую очередь социальной, - и к воплощению чего направленно все развитие человека. Так происходит при овладении речью, мышлением, логическими формами памяти, различными способами саморегуляции и т.д. Не составляет исключения из этого общего правила и нравственное формирование. Оно также предполагает усвоение общественных норм и нравственных принципов, представленных не только в виде голых, словесно предъявляемых требований, но и в бытующих в данной среде традициях, в поведении окружающих людей, в их качествах личности, в персонажах художественных произведений и т.д.

Таким образом, психическое развитие ребенка, формирование его личности может быть понятно лишь в рамках усвоения им продуктов накопленного людьми социального опыта. Но ведь «образцы», с которыми встречается в ходе своего развития ребенок, отнюдь не однозначны. Они могут представлять продукты творческой, созидательной деятельности людей, способствующие прогрессу общества, но они могут быть продуктом негативного опыта, представлять ложные взгляды и принципы, устаревшие традиции, отрицательные качества личности и прочее. И если процесс социализации происходит стихийно, неуправляемо, то нет никакой гарантии, что он будет направлен на усвоение лучших, а не худших образцов. Отсюда ясно, что социализация ребенка, весь процесс превращения его из организма в психологически зрелого и морально полноценного члена общества, должен осуществляться под контролем воспитания. Именно оно и есть активное и целенаправленное руководство формированием человеческой личности. При этом воспитание не есть сумма каких-то специальных мер воздействий (хотя эти меры также входят в состав воспитания), а, прежде всего соответствующая организация жизни и деятельности ребенка, его отношений к действительности.

В настоящее время среди отечественных психологов можно считать общепринятым положение, что условия жизни сами по себе не способны определить психическое развитие ребенка, что в одних и тех же условиях могут формироваться разные индивидуальные особенности личности и что это, прежде всего, зависит от того, в каких взаимоотношениях со средой находится сам ребенок. Для правильного понимания роли среды, говорил Л.С. Выготский, нужно подходить к ней не с абсолютной, а с относительной меркой. Ее нельзя рассматривать как «обстановку развития», которая в силу только ей самой присущих качеств определяет формирование личности ребенка. Результат воздействия среды, согласно мысли Л.С. Выготского, будет зависеть, прежде всего, от того, через какие индивидуальные особенности ребенка они преломляются, и какие переживания у него возникают [5]. Один и тот же «образец» для одного ребенка может стать притягательным: в то время как для

другого – резко отрицательным. В результате в том и в другом случае влияние одного и того же фактора будет прямо противоположным.

Психическое развитие ребенка не может быть понято, поэтому как управляемое внешними формами – биологическими ли задатками или окружающей средой. Ребенок не пассивное существо, впитывающее в себя различные влияния. С момента рождения он, со всеми присущими ему особенностями организма, попадает в условия определенной среды. Чтобы жить в этой среде, он должен усвоить достижения ее культуры, что осуществляется в процессе общения с людьми и под их руководством, т.е. посредством воспитания и обучения. Однако психическое развитие не сводится лишь к усвоению социального опыта. Усвоение последнего входит в развитие, но не исчерпывает его. В процессе развития происходит качественное преобразование личности ребенка, причем происходит оно на основе его собственной активной деятельности и его собственного активного отношения к среде.

Конечно, этот процесс развития, как и всякое другое развитие, имеет свою логику, свои качественно своеобразные этапы, свои закономерности. Л.С. Выготский на основе данных, полученных не только теоретическим, но и экспериментальным путем, выдвинул и обосновал следующее положение. В ходе психического развития первоначально существующие простейшие («натуральные») психические процессы и функции (восприятие, память, мышление и пр.) вступая в сложные взаимоотношения друг с другом, превращаются в качественно новые функциональные системы, специфические только для человека (речевое мышление, логическую память, категориальное восприятие и др.) Эти высшие психические функции по своему происхождению и внутреннему строению представляют собой особые межфункциональные системные новообразования. Возникнув в процессе развития, они становятся неразложимыми на составляющие их компоненты и не сводятся к ним. Так же как воду нельзя разложить на водород и кислород, не утратив свойства воды, так нельзя разложить и логическую память на память плюс мышление [5].



Новые формы психики возникают, однако, не только в познавательной, но и в эмоциональной сфере ребенка, равно как и в сфере его потребностей и мотивов. Первоначально элементарная потребность в раздражителях (необходимых для нормального функционирования нервной системы) превращается в потребность в новых впечатлениях, а затем в специфически человеческую познавательную потребность, которая при определенных условиях воспитания становится не насыщаемой. В ходе развития преодолевается импульсивность ребенка, и у него появляется способность к произвольному, т.е. к сознательно управляемому поведению, которое становится возможным в результате возникновения опять-таки новых, специфически человеческих функциональных систем: способности сознательно ставить цели и образовывать намерения. Помимо элементарных эмоций в процессе развития у человека появляются высшие чувства: эстетические, моральные, интеллектуальные. Именно благодаря встрече аффекта и интеллекта возникают такие новообразования, как убеждения, представляющие собой не что иное, как знание, ставшее мотивом поведения и деятельности человека.

Для правильного понимания психического развития очень важно подчеркнуть, что все указанные новые формы психики, раз возникнув, не остаются нейтральными, а, в свою очередь начинают определять поведение и деятельность ребенка, его взаимоотношения с окружающей средой и, следовательно, дальнейший ход формирования его личности.

Как известно, психическое развитие имеет определенную последовательность, состоит из закономерно возникающих стадий, каждая из которых строится на основе предыдущей и подготавливает последующую. До периода зрелости принято выделять ранний, дошкольный и школьный возраст. Каждый из указанных возрастов отличается не только своеобразием отдельных свойств и качеств ребенка, но и психологическим своеобразием его целостной личности, которое, прежде всего, сказывается в особом сочетании его

потребностей и стремлений, интересов и переживаний, в особой системе его отношений к окружающему миру и к самому себе.

Все эти особенности личности возникают под влиянием образа жизни, который дети ведут в том или ином возрасте. На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе доступных ему общественных отношений, которые характеризуются известной системой прав и обязанностей ребенка, определенными социальными ожиданиями и социальными санкциями. При этом вся совокупность только что названных факторов не случайна: она вырабатывается на протяжении длительной истории общества, с учетом возрастных особенностей детей. В итоге на каждом этапе возрастного развития ребенок находится в определенных, независимо от него существующих условиях и подвергается соответствующей системе воздействий. Это вызывает у него стремление ответить предъявляемым требованиям, справиться с поставленными задачами, так как только в этом случае он чувствует себя на уровне занимаемого положения и испытывает эмоциональное благополучие. Однако ребенок не просто приспосабливается к наличной ситуации. На основе сформировавшихся ранее качеств личности и возникших в процессе пройденных этапов жизни потребностей и стремлений он, так или иначе, преломляет воздействия среды и (сознательно или несознательно) занимает по отношению к ней определенную внутреннюю позицию. Эта позиция является своеобразным психологическим образованием, возникающим в результате сочетания системы внешних и внутренних факторов, и определяет в первую очередь то, как ребенок относится к тому объективному положению, которое он фактически занимает или хотел бы занимать. От особенностей этой внутренней позиции как целостного, системного образования зависят и частные реакции ребенка, которые не удастся изменить до тех пор, пока не будет изменена сама внутренняя позиция. Например, в тех случаях, когда ребенок, поступивший в школу, продолжает оставаться на позиции дошкольника, от него очень трудно добиться ответственного отношения к учению, и выполнения школьных правил. Если же, придя в школу, он внутренне занимает позицию

школьника, и дорожит ею, он легко и без труда принимает и выполняет предъявляемые ему и посильные для него требования.

Внутренняя позиция специфична для каждого возрастного этапа ребенка. Она обуславливает общий характер его переживаний, систему его отношений к действительности и таким образом создает единство и целостность его возрастного и психологического облика. Поэтому, как бы ни сдвигались в результате определенных методов воспитания и обучения возрастные границы в развитии отдельных психических процессов (в частности, мышления), эти сдвиги и будут менять его общий психологический облик. Более того, такого рода сдвиги в характеристике отдельных функций могут нарушить гармонический ход развития детской личности.

Центральным звеном в формировании личности является развитие мотивационной сферы человека: его потребностей, желаний, стремлений и намерений. Потребности требуют своего удовлетворения, а это создает необходимость в возникновении и совершенствовании способов и средств, направленных на поиск и нахождение предметов их удовлетворения. В зависимости от развития мотивационной сферы осуществляется развитие познавательных способностей ребенка, его навыков, умений, привычек, его характера [5].

Для удовлетворения потребностей человек должен ориентироваться не только в окружающей действительности (что обеспечивается у него наличием соответствующих представлений), но и в своих отношениях с нею. Средством такой ориентации служат переживания человека, отражающие в особой, эмоциональной форме степень удовлетворенности его потребностей.

Являясь первоначально средством ориентации человека в его взаимоотношениях с окружающей средой, переживания приобретают затем самостоятельное значение и сами выступают в качестве той психологической реальности, в которой человек начинает испытывать потребность. Так возникают как бы ненасыщаемые потребности (например, потребность в

познании), создающие неограниченные возможности для психического развития человека.

Для того чтобы понять роль потребностей в формировании личности, необходимо учитывать, что в процессе жизни у ребенка возникают и развиваются новые социальные потребности, что приводит к обогащению и усложнению его мотивационной сферы. Здесь можно выделить два основных пути. Во-первых, путь изменения положения ребенка в жизни, в его взаимоотношениях с окружающими людьми. Это порождает потребности, специфичные для каждого возрастного этапа. Так, у детей младшего школьного возраста возникает целая система потребностей, связанных с новым положением школьника; у подростков - с их положением в коллективе сверстников; у старших школьников – их будущим положением как членов общества. Такой путь возникновения потребностей характерен не только для ребенка. Потребности взрослого также претерпевают изменения в связи с изменениями, происходящими в его образе жизни и в нем самом.

Во-вторых, формирование потребностей происходит в связи с усвоением новых форм поведения и деятельности. Ярким примером этого является возникновение разнообразных, в том числе и культурных, привычек, когда усвоенные способы поведения сами начинают побуждать человека к их осуществлению.

Но наиболее существенно для человека как личности возникновение в его мотивационной сфере совершенно новых по своему строению психологических образований, освобождающих его от непосредственных ситуативных влияний. К ним относятся цели, побуждающие человека действовать в том или ином направлении, принятые им решения, нравственные чувства и убеждения.

В процессе формирования личности изменяются и развиваются не только потребности человека, но и их соотношение. Иначе говоря, развивается вся мотивационная сфера. Постепенно возникают и становятся устойчиво доминирующими определенные мотивы поведения и деятельности, подчиняющие себе все другие, что и определяет направленность личности.

Последняя имеет разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы стали доминирующими. Устойчивое доминирование мотивов собственного благополучия характеризует эгоистическую направленность, доминирование мотивов, связанных с интересами других людей – гуманистическую. Устойчиво доминирующие методы приобретают ведущее значение для характеристики личности.

Иерархическая структура мотивационной сферы в наиболее совершенной форме предполагает усвоение определенных моральных ценностей как доминирующих мотивов поведения. Во имя этих ценностей человек способен преодолевать свои непосредственные побуждения, что определяет волевой характер его личности. В условиях правильного воспитания усвоенные ценности сами приобретают силу непосредственных побуждений, подчиняющих все другие потребности и стремления человека. Такой человек подвергает себя риску, не задумываясь о грозящей ему опасности. Именно в этих случаях можно говорить о высоко развитой и гармоничной структуре мотивационной сферы человека и о высоком уровне и гармонической структуре его личности.

### ***1.2. Формирование личности в подростковом возрасте.***

В конце каждого возрастного периода возникает центральное психологическое образование – кризис детского развития, характеризующий особенности личности, специфические для данного возраста. Под кризисом, как известно, понимается переходный период от одного этапа детского развития к другому. Кризис возникает на стыке двух возрастов и знаменует собой завершение предыдущего этапа развития и начало последующего. Если рассматривать все возрастные кризисы с точки зрения перемен, наступающих в поведении ребенка, то все они характеризуются некоторыми общими чертами. В критические периоды дети становятся непослушными, капризными, раздражительными: часто вступают в конфликт с окружающими взрослыми,

особенно родителями и воспитателями; у них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящие до упрямства и негативизма.

Все эти особенности детей, переживающих критический период, говорят об их фрустрированности. Фрустрация же, как известно, возникает в ответ на депривацию каких-то существенных для человека потребностей. Поэтому можно сделать вывод, что на стыке двух возрастов такую реакцию дают дети, у которых не удовлетворяются или даже активно подавляются те новые потребности, которые появляются в конце каждого этапа психического развития вместе с центральным, т.е. личностным, новообразованием соответствующего возраста.

Кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он представляется самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами, знаменующими собой переломные этапы в онтогенетическом формировании личности ребенка. По существу, весь подростковый возраст является затяжным переходным периодом от детства к зрелости.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе (первая фаза подросткового возраста – 12-15 лет) и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (вторая фаза подросткового возраста – 15-17 лет; ее часто называют периодом ранней юности).

Следует особо отметить, что и в подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период представляет собой значительную перестройку ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых, которые с этого момента лишь начинают дальнейший путь своего развития. Однако здесь ведущими будут уже не возрастные закономерности, а закономерности связанные с индивидуальным формированием психики человека.

Кризис подросткового возраста в отличие от кризисов других возрастов более затяжной и острый, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает много таких, актуально действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости школьников этого возраста. Таким образом, в этот критический период депривация потребностей выражена значительно сильнее, и преодолеть ее, в силу отсутствия синхронности в физическом, психическом и социальном развитии подростка, очень трудно.

Кризис подросткового возраста отличается и еще в одном, весьма существенном отношении. Дело в том, что в младших возрастах депривация вновь возникших потребностей связана преимущественно с внешними препятствиями (запретами взрослых, не изменившимся образом жизни ребенка, сковывающим его активность и т.п.;) в кризисе же подросткового возраста не меньшую роль играют и внутренние факторы: запреты, накладываемые подростком на самого себя, ранее сформировавшиеся психологические новообразования (привычки, черты характера и пр.), часто мешающие подростку достигнуть желаемого и прежде всего им самим избранного образца. Конечно, и внешние условия – особенно необходимость оставаться зависимым от взрослых, когда уже возникло желание занять иной, более зрелый социальный статус, освобождающий от постоянного внешнего контроля и позволяющий подростку самостоятельно решать свои проблемы, - имеют здесь большое значение, но не они являются решающими.

Кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от всех других людей, присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (т.е. стремление проявить себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию. Депривация указанных выше потребностей и составляет основу кризиса подросткового возраста.

Нет сомнения, что образ жизни и воспитание накладывают свой отпечаток на особенности личности человека. Следует также отметить, что чем старше ребенок, тем больше сказывается на нем результаты индивидуального опыта. Нет, и не может быть ни одного подростка, который бы не отличался от другого, личность каждого из них уникальна и неповторима.

Кризис переходного периода протекает значительно легче, если уже в этом возрасте у школьника возникают относительно постоянные личностные интересы или какие-либо устойчивые мотивы поведения.

Личностные интересы в отличие от эпизодических (ситуативных) характеризуются своей «Не насыщаемостью»: чем больше они удовлетворяются, тем более устойчивыми и напряженными становятся. Таковыми являются, например, познавательные интересы, эстетические потребности и прочее удовлетворение таких интересов связано с активным поиском (или созиданием) предмета их удовлетворения. Это толкает подростков к постановке все новых и новых целей, часто выходящих за пределы сегодняшнего дня.

Значение этого факта трудно преувеличить. Психологические исследования [30] уже давно показали, что для формирования устойчивости личности и ее саморегуляции значительную роль играет ориентация субъекта на отдаленные цели. Еще К. Левин в своем топологическом учении о личности доказывал, что цели, которые ставит перед собой человек, намерения, которые он принимает, являются своеобразными потребностями («квазипотребностями»), не отличающимися по силе и другим динамическим свойствам от истинных потребностей. И чем более широким является «жизненное пространство», в которое включен индивид, тем большее значение приобретают отдаленные цели. Ценностные ориентации субъекта на эти будущие цели подчиняют себе промежуточные и тем самым определяют поведение, эмоции и моральное состояние субъекта.

Таким образом, наличие у подростка устойчивых личностных интересов делает его целеустремленным, а, следовательно, внутренне более собранным и



организованным. Он как бы обретает волю. Недаром Л.С. Выготский, возражая принятому в традиционной психологии взгляду, говорил, что подростка характеризует не слабость воли, а слабость целей [5, 241]

Конечно, целенаправленность и другие указанные выше особенности личности могут возникнуть не только на основе насыщаемых интересов. Они возникают и в связи с другими устойчивыми мотивами, требующими целевой организации поведения, например, с мотивами общественно-трудовой, спортивной деятельности или с необходимостью поддержать семью, кого-либо из близких людей и пр. иначе говоря, любые осознанные и устойчивые мотивы (мотивы «второго порядка») изменяют весь внутренний облик подростка. Они становятся доминирующими в структуре его мотивационной сферы и таким образом подчиняют себе все другие потребности и стремления. Это ликвидирует постоянные конфликты разнонаправленных мотивационных тенденций, характерных для кризиса переходного возраста и делает подростка внутренне более гармоничным.

### ***1.3. Условия формирования гармоничной личности.***

Гармоничность личности с ее внутренней психологической стороны предполагают высокую согласованность между сознанием человека и его бессознательными психическими процессами. Такая гармония обеспечивается общественной, в существе своем, нравственной направленностью личности, мотивирующие силы которой подчинены единому мотиву, доминирующему и на сознательном и на бессознательном уровне.

Личность с такой иерархией мотивов предполагает и соответствующую структуру ее нравственно-психологических качеств: общественную направленность, наличие нравственных чувств и убеждение, определенные черты характера.

Важнейшим источником дисгармоничного развития выступают конфликтные соотношения между непосредственными, часто неосознаваемыми

стремлениями субъекта и значимыми для него специальными требованиями. В результате, как правило, возникает аффект неадекватности, а затем происходит закрепление порождаемых ими форм поведения, превращающихся, в конечном счете, в соответствующие черты личности.

Гармонический или дисгармонический склад личности начинает формироваться очень рано. Поэтому воспитание личности должно начинаться уже с первого года жизни ребенка. Главным при этом выступает такой способ педагогического воздействия, при котором воспитатель специально организует активность ребенка, а не просто подавляет нежелательные ее формы. Основой организации воспитания должно служить управление мотивами поведения и деятельности ребенка. С этой точки зрения важнейшей задачей воспитания является формирование нравственной мотивации. В силу своей аффективной значимости для субъекта она будет ненасильственно, без внутреннего конфликта побеждать нежелательные для него стремления.

В центре оптимального воспитания личности стоит формирование нравственных чувств. Без них нет и не может быть ни нравственных убеждений, ни нравственного мировоззрения. Именно они обеспечивают единство сознания и поведения, предупреждают возможный между ними раскол, воспитание единства личности предполагает организацию такого образа жизни ребенка, при котором его нравственные чувства и нравственное сознание формируются в практике его общественного поведения [5, 270].

#### ***1.4. Особенности оптимального воспитания личности, с помощью системы самосовершенствования Фалушь Дафа.***

Воспитание и формирование гармонической и всесторонне развитой личности является довольно сложным процессом. О гармоническом развитии и гармоническом воспитании много писали педагоги и философы прошлого. Уже в Древней Греции была поставлена задача, воспитывать мужчин, у которых гармонически сочеталось бы физическое, умственное, нравственное и

эстетическое воспитание. Именно там, возникла мысль о том, что воспитание гармонически развитых детей должно осуществляться в соответствии с природой (или «единением с принципами Вселенной» [28]), так как человек выступает гармонической частью природы. Этот принцип «природосообразности» в дальнейшем затрагивался и развивался в трудах Каменского, Руссо, Песталоцци и др. [5, 246].

В настоящее время система самосовершенствования Фалунь Дафа (Фалуньгун) представляет собой совокупность методов способствующих гармоничному развитию физических, умственных, нравственных, эстетических и духовных качеств человека. Эта система дает эффект улучшения душевного и физического самочувствия, достижения гармонии и умиротворения в повседневной жизни, преодоления стрессов, а также ставит своей целью продвижение человека по пути мудрости, к познанию своей истинной природы. Фалуньгун берет свое начало из древних китайских традиций и духовных дисциплин системы Будды и системы Дао и в основе своей содержит духовное и нравственное совершенствование человека в соответствии с принципами – «Истина, Доброта, Терпение», а также включает в себя пять комплексов простых плавных упражнений цигун (традиционная китайская гимнастика) для гармонизации и улучшения состояния тела и души. Эта практика, которая помогла миллионам людей обрести здоровую гармоничную жизнь, получить ответы на глубокие вопросы, касающиеся жизни, человека и Вселенной.

Совершенствование или развитие тела-сознания-духа, является важнейшим аспектом Восточной культуры и многих различных систем, существующих в истории. «Совершенствование» – более точное слово для описания, так как этот процесс требует усилий со стороны практикующего.

Как говорилось выше, основным из критериев гармоничного развития личности является нравственное воспитание человека. Однако, что, сейчас, подразумевается под нравственным воспитанием, если «в нынешнем человеческом обществе произошло изменение в отношении нравственных критериев, и нормы морали исковерканы... Некоторые оценивают свои

поступки по упавшим нормам современной морали и считают себя лучше других, потому что изменился критерий оценки, на который ориентируются люди» [28, с. 20]. Ответ на этот вопрос можно найти к книге Ли Хунчжи: «Как бы не изменялись нормы морали человечества, свойство Вселенной не может изменяться. Оно же и является единственным критерием оценки хорошего и плохого человека. Тогда самосовершенствующийся должен предъявлять к себе требования в соответствии со свойством Вселенной, а не должен предъявлять требования в соответствии с критериями современной морали. Только тот, кто ведет себя в соответствии со свойством Вселенной «Истина, Доброта, Терпение», является хорошим человеком» [28, с. 21].

Благодаря этим принципам спортсмены становятся ответственными, в соревновательных условиях наблюдается взаимопомощь и профессионализм. Процесс самосовершенствования состоит из работы над собой: улучшения своего характера, повышение уровня культуры и нравственности. Естественным образом происходит избавление от таких негативных привычек, как употребление алкоголя, курения, а также улучшается физическое состояние благодаря усилению энергии вырабатываемой в процессе самосовершенствования. Исследование этой энергии с помощью современных приборов, показало, что в ее поле содержатся различные высокоэнергетические частицы, такие как гамма-лучи, X-лучи, электромагнитные волны высоких и низких частот, слабо видимый свет и прочее [36]. Обладая такой энергией, занимающийся быстро восстанавливается после высоких физических нагрузок, а также повышает иммунитет к различным заболеваниям, становится устойчивым в стрессовых ситуациях. Благодаря систематическим занятиям у человека повышается культурно-нравственный уровень развития, улучшается физическое состояние организма в целом.

## **II. Эффективность системы самосовершенствования Фалунь Дафа, как средства психомоторного развития спортсменов – стрелков из лука.**

Нами было проведено исследование, целью которого было определить, как изменяется личность подростка под воздействием методов самосовершенствования Фалунь Дафа.

### ***2.1. Исследование уровня невротизма, стрессоустойчивости и динамики устойчивости внимания.***

Исследуя группу спортсменов отделения стрельбы из лука, мы особое внимание уделили изучению эмоционально-волевой сферы. Это обусловлено тем, что стрельба из лука представляет собой довольно сложный вид спорта. Чаще всего именно стрелки подвержены сильному эмоциональному перенапряжению, что приводит к частым нервным срывам. Поэтому в своем исследовании мы преимущественно изучали состояние нервной системы спортсмена. С этой целью в методике исследования характерологических особенностей личности, разработанной Айзенком, мы особенно выделили шкалу «невротизм».

Сравнивая результаты двух срезов в экспериментальной группе (таблица 1, приложение 1), мы видим, что спортсмены стали спокойнее и уравновешеннее, а в контрольной группе наблюдается противоположная картина – стрелки во втором срезе оказались менее уравновешенными.

*Таблица 1*

### **Исследование уровня невротизма, стрессоустойчивости и динамики устойчивости внимания**

Показатель		Балл			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		2003 год	2004 год	2003 год	2004 год
1.	Невротизм	14,5	5,5	16,5	20,5
2.	Стрессоустойчивость	13,5	19	14,75	15
3.	Динамика устойчивости внимания	94,75%	97%	93,25%	92,75%

Исследуемые нами спортсмены являются подростками, для которых характерна неуравновешенность, легкая возбудимость и вспыльчивость, т.е. нестабильность нервной системы, именно поэтому они наиболее часто подвержены воздействию стрессовых ситуаций.

Исследование стрессоустойчивости при сравнении результатов двух срезов показало, что подростки из экспериментальной группы стали более стрессоустойчивыми (см. таблицу 1, приложение 2), чем их сверстники из контрольной группы.

Как известно, нестабильность нервной системы снижает устойчивость внимания спортсмена, об этом свидетельствуют результаты исследования (см. таблица 1, приложения 1-3). При исследовании познавательной сферы, нами не случайно была изучена динамика устойчивости внимания (см. таблицу 1, приложение 3). Сравнивая результаты двух срезов в экспериментальной и контрольной группах, мы видим, что в контрольной группе устойчивость внимания снизилась, а в экспериментальной группе, наоборот, повысилась. Наличие данных изменений подтверждает тесную связь между устойчивостью нервной системы и устойчивостью внимания: чем выше устойчивость нервной системы, тем устойчивее внимание, и наоборот, чем менее устойчива нервная система, тем неустойчивее внимательность.

## ***2.2. Исследование форм агрессивного поведения.***

Для получения более полной картины изменений в эмоционально-волевой сфере мы исследовали формы агрессивного поведения и типы поведения в конфликтных ситуациях.

При сравнении результатов исследования агрессивных форм поведения в двух срезах обнаружено, что в экспериментальной группе снизился уровень агрессивности, враждебности и раздражительности в три раза, а также в два раза снизились показатели по таким шкалам, как: «подозрительность» и «косвенная агрессия» (см. таблицу 2, приложение 4).

### Исследование форм агрессивного поведения

Показатель		Балл				Ранг			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год
1.	Физическая агрессия	6,25	1,75	4,75	4,5	6	2	4	2
2.	Косвенная агрессия	4,25	1,75	3	5	4	2	3	3
3.	Раздражение	9	1	4,75	7,25	8	1	4	6
4.	Негативизм	3	1,75	2	5,75	2	2	2	4
5.	Обида	3,5	2	2	5	3	3	2	3
6.	Подозрительность	6,75	2	5,75	8	7	3	5	7
7.	Вербальная агрессия	6	3,75	1,25	6,25	5	5	1	5
8.	Угрызение совести	2,5	5,5	2	4,25	1	6	2	1
9.	Индекс враждебности	10,25	3,5	6,75	13	9	4	6	8
10.	Индекс агрессивности	19,25	6,5	10,75	15,5	10	7	7	9

В контрольной группе наблюдается обратная тенденция. Результаты повторного среза свидетельствуют о том, что в данной группе уровень враждебности и агрессивности вырос в два раза. Почти в два раза выросли показатели по таким шкалам, как: «вербальная агрессия», «негативизм», «обида», «угрызение совести», «раздражение» (см. таблицу 2, приложение 5). Повышение значений по шкале «угрызения совести» в контрольной группе вероятней всего связано с тем, что спортсмены из данной группы понимают, что они совершают плохие поступки, но при этом ничего не делают для того, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. В связи с этим они склонны обвинять в своих проблемах других людей, что делает их более агрессивно и враждебно настроенными к окружающим.

Снижение уровня агрессивности и враждебности в экспериментальной группе обусловлено снижением показателей по таким шкалам, как: «раздражение», «подозрительность», «негативизм», «обида» и повышением значений по шкале «угрызение совести». Если учесть, что спортсмены данной группы свои промахи и неудачи, как правило, ставят в вину себе, то их уровень

агрессивности и враждебности снижается, т.к. они относятся к окружающим дружелюбно и причину своих ошибок ищут в себе.

### **2.3. Исследование типов поведения в конфликтной ситуации.**

При сравнении результатов двух срезов исследования типов поведения в конфликтной ситуации в экспериментальной и контрольной группах, было выявлено, что в контрольной группе во втором срезе повысился показатель по шкале «соперничество», а в экспериментальной группе, по этой же шкале, наоборот, понизился (см. таблицу 3, приложения 6,7). Из результатов второго среза в экспериментальной группе видно, что повысился показатель по шкале «избегание», что может свидетельствовать о том, что спортсмены из экспериментальной группы стали чаще избегать конфликтных ситуаций, чем спортсмены из контрольной группы.

*Таблица 3*

#### **Исследование типов поведения в конфликтной ситуации**

Показатель		Балл				Ранг			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год
1.	Соперничество	6,25	5,5	6,25	8	4	3	4	4
2.	Сотрудничество	5,75	6	6,25	5,75	3	4	4	3
3.	Компромисс	7,5	5	5,25	5	5	1	3	2
4.	Избегание	5,25	7	4,5	3,5	2	5	2	1
5.	Приспособление	4,25	5,25	3,5	3,5	1	2	1	1

### **2.4. Исследование типа межличностных отношений.**

Нами была исследована и личностная сфера. Особое внимание уделялось изучению межличностных отношений, это обусловлено тем, что при



взаимодействии спортсмена с тренером или другими членами группы важную роль играет его умение устанавливать межличностные контакты.

При сравнении результатов исследования межличностных отношений в обеих группах видно, что в контрольной группе показатель по шкале «властно-лидирующий» повысился немного больше, чем в экспериментальной группе (см. таблицу 4, приложения 8,9). В экспериментальной группе на втором срезе повысились показатели по шкалам «покорно-застенчивый» и «ответственно-великодушный». В контрольной группе же во втором срезе показатели по этим же шкалам, наоборот, понизились (см. таблицу 4).

Таблица 4

### Исследование типа межличностных отношений

Показатель		Балл				Ранг			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год
1.	Властно-лидирующий	7,75	8,25	7	10,75	2	3	3	1
2.	Независимо-доминирующий	7,25	6	5,5	6,75	3	5	7	6
3.	Прямолинейно-агрессивный	6,5	5,5	5,75	8	4	7	6	3
4.	Недоверчиво-скептический	5,75	3,25	6,5	7,25	6	8	5	4
5.	Покорно-застенчивый	7,25	8,75	6,75	6,25	3	2	4	7
6.	Зависимо-послушный	6	5,75	7,75	8,25	5	6	2	2
7.	Сотрудничающе-конвенциональный	7,75	8	7,75	7	2	4	2	5
8.	Ответственно-великодушный	8	9,25	8,25	8,25	1	1	1	2

Следует отметить тот факт, что в экспериментальной группе во втором срезе снизился показатель по таким шкалам, как «недоверчиво-скептический», «независимо-доминирующий» и «прямолинейно-агрессивный», а в контрольной группе по этим же шкалам наблюдается прирост значений (см. таблицу 4).

Таким образом, результаты второго среза показали, что спортсмены из контрольной группы стали больше соперничать с другими стрелками по сравнению с предыдущим годом, они стали чаще проявлять недружелюбие и скептицизм, больше нуждаться в помощи тренера.

Спортсмены из экспериментальной группы стали меньше соперничать с другими, а больше сотрудничать, они стали менее наглыми, вместо скептицизма у них возобладала реалистичность суждений, снизилась потребность в постоянной помощи тренера, стрелки из данной группы стали более самостоятельными.

### ***2.5. Исследование отношения к себе.***

Далее исследовался такой компонент личностной сферы как самоотношение стрелков. В подростковом возрасте только начинает формироваться отношение к себе, как личности. По результатам двух срезов существенных различий не выявлено. У спортсменов из экспериментальной группы во втором срезе стало более гибким представление о себе, что способствует, по-нашему мнению, более быстрому личностному росту. В контрольной группе же наблюдается тенденция к сохранению ригидности Я-концепции (см. таблицу 5, приложения 10,11).

Следует также отметить и то, что в экспериментальной группе уровень внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой снизился, что может способствовать развитию адекватной самооценки. В контрольной же группе, наоборот, обнаружилась тенденция к проявлению самодовольства, отрицанию проблем, консервативной самодостаточности, а также к выраженному

стремлению социального одобрения, поэтому, наиболее характерной для данной группы является либо завышенная, либо заниженная самооценка.

Таблица 5

### Исследование отношения к себе

Показатель		Балл				Ранг			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год	2003 год	2004 год
1.	Открытость	5,25	6,25	5,25	5	4	8	4	2
2.	Самоуверенность	4,5	4,75	5	6,5	3	4	3	5
3.	Саморуководство	7	6,25	8,25	7	9	8	7	6
4.	Отраженное Самоотношение	3,25	3,75	4,25	5,75	1	3	1	4
5.	Самоценность	6	5,75	6,75	5	6	6	6	2
6.	Самопривязанность	6,5	3	4,75	7	8	2	2	6
7.	Самопринятие	3,75	2,75	5,25	4,5	2	1	4	1
8.	Внутренняя конфликтность	6,25	5,25	6,25	7,5	7	5	5	7
9.	Самообвинение	5,5	6	5,25	5,25	5	7	4	3

Сравнение результатов исследования отношения к себе в двух срезах, показывает, что спортсмены из экспериментальной группы стали более искренними в отношении к себе, более глубоко осознают себя как личность, для них характерно стремление к честности. Данной группе подростков свойственно сильное желание совершенствоваться, чтобы соответствовать своему идеалу.

## **Заключение.**

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод о том, что со спортсменами, занимающимися самосовершенствованием по системе Фалунь Дафа, происходят достаточно существенные изменения, а именно: снижение уровня невротизма, что способствует повышению уровня стрессоустойчивости, повышается внимательность, что играет важную роль для такого вида спорта, как стрельба из лука. Снижение уровня невротизма способствует тому, что спортсмены становятся более спокойными и уравновешенными, у них уменьшается внутренняя напряженность и депрессивность, у спортсменов возникает чувство удовлетворения оттого, что они способны эффективно справляться с эмоциями и переживаниями. В свою очередь это способствует улучшению спортивных результатов.

Выявлено снижение уровня агрессивности и враждебности, снижение показателей по всем формам проявления агрессии, снижение уровня раздражительности, негативизма по отношению к руководству, обиды, зависти и ненависти по отношению к окружающим, подозрительности и недоверия к другим людям. Для спортсменов, занимающихся по данной системе, характерна гибкость Я-концепции, обусловленная сильным желанием изменений и стремлением к соответствию идеалу. У спортсменов, занимающихся по системе Фалунь Дафа, преобладает реалистическое отношение к миру, они осознают то, что причины своих промахов и неудач, в первую очередь, следует искать в самих себе.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что изменения, происходящие со спортсменами, занимающимися по системе самосовершенствования Фалунь Дафа, являются предпосылками не только для личностного роста в настоящий момент, но и предпосылками для полноценного развития личности в дальнейшем.

Человек, который занимается самосовершенствованием может продлить свою спортивную карьеру, избежать профессиональных заболеваний, а также, закончив свою спортивную карьеру гармонично влиться в обычную жизнь, избегая стрессов и депрессий. Не зависимо от окружающей обстановки может всегда оставаться хорошим и здоровым человеком.

Самосовершенствование – это личное дело каждого.

**Список использованной литературы:**

1. Айзенк Г.Ю. Структура личности. - СПб. , 1999.
2. Альбуханова-Славская К.А., Гордиенко Е.В. Представления личности об отношении к ней значимых других// Психология. - Мн., 2001. №5, С. 38-48
3. Асмолов А.Г. «Психология личности»/Учебное пособие. – М., 1990
4. Богословская В.С., Янчий А.И. Программа САН: Пособие для психологов, соц. педагогов, воспитателей. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 136 С.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Под редакцией Д.И. Фельдштейна. М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1997 С. 180-192, 196-199, 214,228-231, 235-236, 241-244, 245-252,260-261,268-271.
6. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе.// Вопросы психологии. 1978. №4. С. 23-36
7. Божович Л.И., Конникова Т.Е. О нравственном развитии и воспитании детей. Вопр. псих. 1975 №1 С.80-90
8. Брук Жанна ван ден Руководство для детей, у которых трудные родители/Пер. с франц. О.В. Кустовой. - СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 160 С.
9. Гуманистическое формирование личности ребенка в системе образования, семьи, общества. – Материалы областной научно-практической конференции (17-18.04.1997) Ч.1. – Гродно, 1998
10. Додонов Б.И. Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности. Вопр. псих. 1978 №3 С.21-32
11. Ковалев Г.А. Социально-психологические проблемы становления личности ребенка// Вопросы психологии – 1987 -№1. С.176-178
12. Комарова Т.К. Формирование личности: задачи и перспективы// Вопросы психологии – 1989.-№5. С. 171-173
- 13.Кондратьева С.В. Педагогическая и возрастная психология: Тексты лекций по одноименному курсу для студентов педагогических специальностей. В 3-х частях. Ч. 1. – Гродно, ГрГУ, 1993.- 80 С.

14. Кордуэл Майк Психология. А-Я: Словарь-справочник. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. С. 161.
15. Кочетков А.Н. Быть личностью, воспитывать личность// Вопросы психологии.-1998 г. №1 – С.73-77.
16. Кучеренко Н.Б. Категориальная установка личности и психологические факторы ее формирования// Психология, Мн., 2001. №4, С. 12-21.
17. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.2. Психология образования. – 3-е изд. – М.: «Владос», 1998. С.-148-177, 221-261,373-376, 445-459.
18. Петровский А.В. Быть личностью. - М.: Педагогика, 1990.- 112 С.
19. Петровский А.В. Развитие личности и проблема ведущей деятельности// Вопросы психологии.-1987. - №1. С.15-27
20. Прекоп И. Маленький тиран. Как дети манипулируют родителями. – СПб.: «Речь», 2002.- 199 С.
21. Психология личности / Под ред. Нуркова В.В. Уч. Пос. – М., 2004 г. стр. 365
22. Психология личности и психология развития / Современная психология. Справочное руководство. – М., 1999. – С. 409-430
23. Сенько Т.В. Психология взаимодействия: в 2-х частях. Ч. 2.: Диагностика и коррекция личностного поведения: Уч. пособие. – Мн.: Карндашев, 1998. – 272 С.
24. Тищенко С.П. Психология внутреннего конфликта личности// Вопросы психологии. – 1989.-№1. С. 166-168.
25. Толстых А.В. Роль нравственного идеала в формировании личности// Вопросы психологии, 1979. №5. С. 156-160
- 26.Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1996. С.373-377
27. Харчев А.Г. Становление личности// Знание. – 1972, №5
28. Хунчжи Ли Чжуань Фалунь. – М.: «Камерон», 2002. – 304 С.
29. Чернявская А.Г.. Психология личности// Вопросы психологии. – 1990. №5.- С. 174-176

30. Чудновский В.Э. К вопросу о психологической сущности устойчивости личности // Вопросы психологии, 1978, №2
31. Шапарь В.Б. Рабочая книга практического психолога. - Харьков.: «Торсинг», 2005.- 672 С.
32. Шмуракова М.Е. Влияние межличностных отношений на формирование личности в младшем подростковом возрасте // АіВ Псіхалогія – 1999 №1. – С.16-24
- 33.Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – Мн.: «Современное Слово», 1998. – 768 С.
- 34.Parkinson Brian, Colman Andrew M. Emocje i motywacja. – Poznan, 1995. – S. 61-84
- 35.Sperling Abraham P. Psychologia. – Poznan, 1995. S. 81-95, 129-143, 211-220, 360-369.
36. [www.falundafa.org](http://www.falundafa.org)



