

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ В УЧНІВ ПТНЗ

Відкриття такого феномену, як Я-концепція ознаменувало великий успіх в психології та створило нову технологію зміни особистості. Я-концепція - це набір уявлень, переконань, установок людини відносно самої себе, про кожен зі складових свого життя, про свій світ. Причому, поведіння особистості завжди погоджується з її Я-концепцією.

Я-концепція особистості може бути як позитивною, так і негативною.

Позитивна Я-концепція - позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної цінності, віра в успіх, оптимізм.

Результатами численних досліджень встановлено, що чим вища частка позитивних уявлень людини про себе, тим комфортнішим є її життя. При цьому, що б не зробила людина, яка бачить себе тільки в позитивному світлі, її самооцінка не постраждає.

Негативна Я-концепція - негативне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності, песимізм.

Кожна людина прагне досягти максимальної внутрішньої гармонії.

Отже Я-концепція - ключ до формування особистості та до її поведінки. Але цим справа не вичерпується. Образ власного Я визначає й діапазон можливостей людини - те, що вона в змозі чи не в змозі здійснити. Розширюючи діапазон образу, людина розширює для себе і сферу можливого.

Створення адекватного, реалістичного уявлення про саму себе наділяє людину новими якостями, новими можливостями.

Осягнення того, що наші дії, почуття та поведінка є лише результатом наших уявлень та переконань, дає нам у руки потужний засіб, в якому психологія завжди мала потребу для зміни якостей особистості. Це відкриття значно допомагає людині на шляху до майстерності, успіху, щастя, позитивного мислення.

Численні експерименти абсолютно чітко продемонстрували, що, як тільки змінювалась Я-концепція, проблеми та задачі, пов'язані з нею, вирішувались швидко та без надмірних зусиль. Найбільш переконливі експерименти в цьому напрямку провів Прескот Лекі, один з перших дослідників у психології образу власного Я, а також розробник психокібернетики М. Мольц.

В цілому, осягнення та використання Я-концепції відкриває простір для суттєвих змін якостей людини, завдяки таким важливим умовам:

1. Всі наші дії, почуття, вчинки завжди узгоджуються з Я-концепцією. Змінюючи її, ми змінюємо себе, своє життя.

2. Уявлення про себе дійсно можна змінити. Вже давно відомо, що успіх сприяє успіху. Пам'ять про минулі вдачі відіграє роль «банку інформації»,

який надає нам впевненості у власних силах і сприяє при вирішенні чергової задачі або проблеми. Але ж звідки брати спогади про успіхи, якщо в минулому були тільки невдачі?

Дану проблему вдалося розв'язати завдяки одному важливому відкриттю, яке дозволяє синтезувати або штучно відтворити та контролювати практичний досвід у нашій свідомості.

Експериментальні й клінічні психологи довели, що нервова система людини не в змозі відрізнити фактичну ситуацію від ситуації штучної (синтетичного досвіду), який можна створити подумки в уяві. Спрямована уява є головним інструментом в оволодінні практикою психічного самовдосконалення.

Таким чином, використовуючи психічну саморегуляцію (візуалізацію, самонавіювання, позитивне самопідкріплення тощо) учні ПТНЗ можуть формувати потрібні оптимістичні якості та навички позитивного мислення.