

Калошин В.Ф., кандидат технічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України, старший науковий працівник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Вступ. Сьогодні можна виділити цілий ряд проблем у професійному самовизначенні молоді, виборі професійного майбутнього, що постають перед нею. Їх специфічність пов'язана з нестабільною соціально-економічною ситуацією в країні, із загостренням протиріч у суспільній та індивідуальній самосвідомості. Особливості перехідного періоду, який переживає Україна, полягають в тому, що попередні ціннісно-моральні і професійні орієнтації багато в чому перестали відповідати реальному життю, а нові ще не сформувалися.

Все це призводить до певної розгубленості не тільки у багатьох випускників ПТНЗ, їх батьків, але й педагогів.

В цій ситуації актуально і гостро постає проблема конкретної допомоги молоді в професійному самовизначенні засобами професійної орієнтації.

Причому професійна орієнтація розглядається не як одномоментний акт, а як перманентний (неперервний) процес самопізнання, формування інтересів, професійних намірів (основних та резервних), професійної перспективи, визначення напрямків можливої перекваліфікації та підвищення рівня професійної компетентності, **який проходить через всі етапи навчальної та професійної діяльності людини.**

В цілому, це процес розвитку особистості, що передбачає внутрішню активність людини у формуванні перспективи професійного самовизначення, становлення, проектування стратегії руху до професії.

Головною концептуальною ідеєю, покладеною в основу такого підходу та його системоутворюючим елементом є розгляд профорієнтації як засобу активізації професійного самовизначення особистості, **відношення до неї як до суб'єкта власного професійного і життєвого вибору.**

І саме тому завдання професійної орієнтації полягає насамперед в актуалізації внутрішніх резервів, можливостей особистості учня ПТНЗ (школи), створення умов для його самореалізації в професійному просторі, формування у нього здатності до самостійного прийняття рішення щодо вибору чи зміни професії.

Основою такого підходу є принцип гуманізації, опора на можливості і індивідуально-психологічні ресурси особистості, її поліпридатність, акцент на самоформуванні, вибір власного професійного шляху, способів і засобів індивідуального розвитку. *Тобто особистість повинна бути здатною будувати саму себе, свою індивідуальність, уміти переосмислити власну*

сутність. У цьому їй потрібна тільки допомога, а не вирішення проблем за неї.

Саме тому основою формуючих функцій профорієнтації є процес саморозвитку особистості, а її засобом є створення необхідних сприятливих умов стимулювання особистості до профорієнтаційної діяльності і через них до самопізнання, самокорекції і саморозвитку із спрямуванням на оптимальне вирішення проблеми професійного самовизначення. При цьому свідоме професійне самовизначення пов'язується з аналізом суб'єктивних (особистісних) і об'єктивних (соціально-економічних) умов з наступним самостійним прийняттям рішення щодо вибору конкретної професії або профілю подальшої професійної освіти.

Проте в останні роки проблема професійного самовизначення молоді ускладнилася. До причин такого ускладнення слід віднести:

а) деформація у значної частини молоді уявлень про престиж професій внаслідок розмаху тіньової економіки, особливо в торгівлі;

б) розвиток утриманської психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших;

в) втрата стимулів саморозвитку особистості під впливом різного роду обмежень, що перешкоджають прояву індивідуальності, ініціативи, заповзятливості і самостійності в усіх осередках соціальної структури (в сім'ї, школі, вузі, трудовому колективі тощо);

г) слабка соціальна захищеність молоді, її неготовність до життя в умовах конкуренції;

д) низький рівень самооцінки у поєднанні з прагненням деяких молодих людей самоствердитися, ігноруючи етичні та правові норми;

ж) конкуренція на ринку праці;

з) необхідність неодноразової зміни професії після закінчення.

Отже, складність умов соціально-економічного розвитку країни, реформування загальноосвітньої і професійної школи вимагають переосмислення всієї системи професійної орієнтації, спрямування її на всебічний і гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію і самоствердження. Якщо раніше вона носила, певним чином, поверхневий характер, без глибокого аналізу і вивчення професійних інтересів, намірів молоді, орієнтувала їх на абстрактного споживача (хоч і на реальні професії - токаря, водія тощо) безвідносно потреб регіону, то тепер її необхідно орієнтувати на професії, що потрібні на ринку праці конкретним роботодавцям.

Тому сьогодні в організації і проведенні роботи з підготовки молоді до професійного самовизначення повинна проявлятися велика гнучкість, оскільки в умовах ринку праці молодій людині ніхто не гарантує оплачувану роботу протягом всього трудового життя, тим більше пов'язану з однією і тією ж професією.

Виходячи з цього, одним з основних завдань професійної орієнтації має бути сприяння розвитку в молоді таких якостей майбутнього працівника, як здатність до професійного вдосконалення, готовність

переключатися з однієї діяльності на іншу, тобто бути професійно і соціально мобільними. Вона повинна спонукати молодь створювати роботу для себе, сприяти розвитку в кожного активності, трудової та інтелектуальної незалежності, заповзятливості. Це суттєво пов'язано з також і з тим, що світ професій досить динамічний.

Кожного року з'являється 500 нових професій. Разом з тим багато професій сьогодні «живуть» лише 5-15 років, а потім або «вмирають», або суттєво змінюються. Крім того особливістю сучасного світу професій є те, що на зміну монопрофесіоналізму приходять поліпрофесіоналізм. А це означає, що людині потрібно прагнути оволодіти не однією професією, а декількома суміжними.

Отже, нинішні умови професійного самовизначення вимагають від молоді не тільки відмінного оволодіння професією, а, передусім, сформованості нових суб'єктивних якостей, серед яких найважливішими є інтегрованість і цілісність особистості, ерудованість і здатність до швидкої орієнтації в соціальній ситуації, готовність до переорієнтації і перенавчання, оновлення знань, умінь і навичок, самостійність і відповідальність за свій вибір, уміння "переконструювати" в структурі своєї особистості окремі елементи адекватно цілям, завданням і умовам ситуації, активність, впевненість у власних силах, оптимізм.

Саме від цих якостей суттєво залежить майбутнє життя молоді: її включення в професійну діяльність, в громадську діяльність, самореалізацію, досягненню успіху тощо.

Проте, як свідчить аналіз багатьох наукових джерел, саме цих визначальних якостей не вистачає у молоді. Чому? Бо розвитком цих якостей особистості займаються, в основному, її батьки та вихователі – і то тільки в ранньому віці, причому роблять це досить часто не правильно (згадаймо феномен формування «навченої беспорядності»). Вони називають цей процес вихованням – хоча ні по своїй формі, ні по змісту він не спроможний досягти тих цілей, котрі перед ним ставлять. В сучасних освітніх інститутах слово «виховання» стало застосовуватися дуже рідко. Такий стан з вихованням суттєво ускладнює здатність випускника ПТНЗ будувати свої життя та нашу Державу.

Так, більшість випускників шкіл, які поступають до ПТНЗ не впевнені у власних силах і не розуміють того, що в ринкових умовах особливо цінним є оптимізм, впевненість у власних силах, професіоналізм.

Тільки 13% першокурсників ПТНЗ демонструють достатній рівень соціальної зрілості, більшість з них відчувають не впевненість в собі, відчуття неповного контролю за ситуацією.

Саме тому мабуть важливим у психологічній допомозі учням ПТНЗ є формування у них: навичок мобілізації та самоорганізації; вольових рис; оптимістичного ставлення до реальності.

Впевненість у власних силах, відповідальність за виконану роботу, намагання її довести до кінця, саме ці риси формують кваліфікованого

фахівця, цілком готового до трудової діяльності та подоланню життєвих труднощів.

Серед внутрішніх труднощів, які частіше всього зустрічаються при виборі молоддю професії на першому місці стоїть страх (учинити помилку, побоювання, що не впораюся з професією, перед майбутнім), а на другому – невпевненість в собі. Але якщо припустити, що головною причиною страху може бути також невпевненість в собі, то можна зробити висновок щодо суттєвого негативного впливу на професійну орієнтацію особистості її песимістичних якостей.

Так за результатами соціологічних досліджень, які були проведені серед студентів (здавалося б найбільш активної частки населення), виявлено:

65% - конформних,

75% - консервативних,

70% - недооцінюють свої можливості,

20% - самостійних.

Низька адаптивність молоді до соціальних зрушень, невідповідність до активної діяльності щодо влаштування своєї долі, розвиток утриманської психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших, низький рівень самооцінки викликає необхідність переорієнтації соціально-психологічних установок в свідомості молоді з «інфантильного» підходу до вибору професії та працевлаштування до активного пошуку професійної діяльності й шляхів самореалізації в ній.

Саме тому в розвинутих країнах велике значення надають розвитку у молоді самостійності та здатності адаптуватися до життя. Так міністерством освіти Японії з метою підвищення ролі та ефективності професійної орієнтації акцент в навчанні молоді зроблено на самоосвіті, самовихованню, самовдосконаленню.

Крім того, сьогодні багато авторів, які вивчають проблему успіху і чинників, що впливають на нього, обґрунтували перелік якостей, необхідних для його досягнення. Так, Н. Хілл, автор популярних книг про життєвий успіх, важливу роль надає: **впевненості в собі, позитивному мисленню, необхідності враховувати уроки невдач** тощо.

Серед показників, які визначають в учнів спрямованість на майбутній професійний успіх варто виділити такі: прагнення досягти поставленої мети, уникати емоційного переживання невдач, готовність брати відповідальність за своє майбутнє, здатність до самоуправління, витримка, активність, завзятість.

Дослідження, що проводились інститутом соціології НАН України, доводять, що серед молоді 17-25 років інтерналі складають лише 40%. Це безперечно свідчить, що освітянська нива недостатньо засіяна зернами успіху, психологія переможців не стала домінуючою серед сьогоднішніх учнів.

Приведені вище результати аналізу наукових джерел щодо наявності в молоді, учнів ПТНЗ впевненості у власних силах, оптимізму, інтернальності, адекватної поведінки для ефективного професійного визначення також

підтвержуються матеріалами соціологічного дослідження, яке було проведено в 2009 року серед учнів ПТНЗ.

В результаті проведених досліджень (анкетування 750 респондентів – учнів ПТНЗ) встановлено, що учні ПТНЗ мають вкрай низький рівень оптимістичних якостей: 88% опитуваних учнів бажають уникнути невдачі, 53% - часто сумніваються в своїх можливостях, що характеризує їх невпевненість, низьку самооцінку, песимізм; 40% - вважає, що успіх залежить від збігу обставин, а не від власних зусиль, 77% - нервує при виникненні труднощів в житті, що ускладнює прийняття адекватного рішення; біля 33% учнів в своїх невдачах звинувачує інших людей.

Для подолання цієї негативної ситуації, що суттєво погіршує професійне самовизначення учнівської молоді ПТНЗ, потрібно в процесі навчання учнів формувати в них активну життєву позицію, впевненість у власних силах, оптимізм, здатність до самореалізації в різних видах професійної діяльності в умовах ринкової економіки, яка вимагає не лише опанування на високому рівні професійним навичками, але й готовності до конкуренції та зміни професії.

Отже, професійне самовизначення буде проходити ефективно, якщо предметом психолого-педагогічної дії буде загальний розвиток особистості учня ПТНЗ, який включає в себе формування таких особистих якостей як здатність до самопізнання та саморозвиток, вміння робити вибір та нести за нього відповідальність, оптимізм, впевненість в собі та інші необхідні якості.

В формуванні необхідних якостей в учнів ПТНЗ велику роль відіграє Я-концепція особистості, яка може формуватися в процесі виховання та самовиховання учнів.

1. Теоретичні засади

1.1. Сутність Я-концепції.

Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожен з нас носить у собі уявний образ або портрет самого себе. Часом перед нашим внутрішнім поглядом він з'являється трохи мрячним, розпливчастим або взагалі свідомо не сприймається. Але він є, він присутній у нас у всіх дрібних деталях. У цьому образі втілена наша концепція своєї особистості, уявлення про самого себе як про людину й особистість, що сформувалося на основі власної думки про себе. Ця думка в більшості випадків складається несвідомо, під враженням минулого досвіду, успіхів, невдач, пережитих образ і тріумфів, а також на підставі ставлення до нас інших людей, особливо в дитинстві. У результаті ми вже не сумніваємося в дійсності наших уявлень про себе і діємо так, немов вони відповідають істині.

Цей уявний образ людини в психології називається Я-концепцією (образом власного Я). Оволодіваючи розумінням Я-концепції, навчаючись модифікувати її та пристосовувати для досягнення поставлених цілей, людина отримує надзвичайну владу над собою та зміцнює впевненість в собі.

Коли ми стаємо на шлях самовдосконалення, ми повинні вчитися «бачити» себе в майбутньому, тобто уявляти собі, що ми вже маємо всі риси і

якості, які потрібно розвинути в собі. При цьому думка завжди повинна передувати дії. Перш ніж ми можемо стати кимось, ми повинні візуально уявляти собі, чого ми хочемо, нашу мету й наш результат. Уява дана нам для того, щоб ми могли зробити стрибок у майбутнє, щоб допомагати нам у нашому становленні й використовувати свої потенційні можливості.

Я концепція - цілісний, хоча й не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного Я, що виступає як установка по відношенню до самого себе і який включає ряд компонентів: когнітивний, емоційний, оцінково-вольовий.

Вона визначає, по-перше, те як буде діяти індивід в конкретних умовах, по-друге, те як він буде інтерпретувати дії інших, по-третє – його очікування.

Я-концепція 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. Тому життєва позиція людини, орієнтованої на успіх, повинна формуватися за допомогою позитивного мислення. Суть його полягає в тому, щоб, з одного боку, зміцнювати позитивний образ власного «Я» під впливом позитивних вчинків, а з іншого боку, не дати йому зруйнуватися під впливом невдач. Щаслива людина при цьому подумає, що невдача є наслідком якихось недоглядів, що наступного разу треба обов'язково передбачити. Тільки при такому ставленні до себе і до своїх дій психологічний образ «Я» може впливати на природну сутність людини. Успіхи підкріплюються, а невдачі виконують коригувальну функцію. Давно відома приказка говорить, що на помилках людина вчиться, а при невдачах у неї «опускаються руки». Крім того, визнано, що саме успіх сприяє успіхові, і в такої людини, образно говорячи, «виростають крила». У результаті підсилюється координація «Я», що на ділі означає особистісний ріст.

Негативна Я-концепція - негативне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності, песимізм. Кожна людина прагне досягти максимальної внутрішньої гармонії. Негативна Я-концепція, як правило, призводить до очікування невдачі, позитивна - до очікування успіху.

У Я-концепції запрограмовано, якою повинна бути поведінка людини. Я-концепція - це уявлення про себе, яке може бути правильним або спотвореним. Я-концепція дає поведінці жорсткий стрижень і орієнтує її: якщо в ній запрограмовано, що я досягну успіху, то я можу подолати всі спокуси розваг, свою слабкість і лінощі, щоб утвердити своє Я. Якщо ж у ній жорстко записано, що мене очікує поразка, то мені важко в цій ситуації досягти успіху.

“Я-концепція” формується під впливом:

- минулого досвіду;
- наших успіхів та невдач;
- ставлення до нас людей, особливо в дитячі роки;
- власної зовнішності.

Із цих «цеглинок» формується образ власного «Я». Будь-яка ідея або думка про себе, випадково вкрапляючись у загальну картину, відразу стає для нас «реальною», «правдивою». Ми вже не сумніваємося у справжності знову набутої якості і діємо так, наче вона відповідає істині.

1.2. Я-концепція - ключ до формування необхідних якостей.

Отже образ власного Я - 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 самого себе наділяє людину новими якостями, новими можливостями.**

Таким чином, якщо образ власного Я у нашій думці перекручений і нереальний, то й реакція наша на зовнішні подразники буде неадекватною.

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 властивостей особистості. Це відкриття значно допомагає людині на шляху до майстерності, успіху, щастя, включаючи й професійне самовизначення учнів ПТНЗ. 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 Леки, один з перших дослідників у психології образу власного Я.

Дослідженнями було встановлено, що труднощі багатьох студентів, з якими вони стикаються в навчанні, не є наслідком їх розумової або фізичної неповноцінності, а є насамперед результатом їх уяви про себе як не здібних до навчання.

Прескот Леки - один з перших дослідників психології образу власного Я вважав особистість «системою ідей», кожна з яких повинна бути погоджена з усіма іншими. Ідеї, що не погоджуються, відкидаються, не зізнаються «дійсними», не служать керівництвом до дії. Сприймаються лише ідеї, які здаються погодженими із системою. У центрі системи ідей розташований певний наріжний камінь, базис, на якому споруджується образ власного Я людини або уявлення її про себе. Займаючись викладацькою діяльністю, Леки мав можливість перевірити справедливість своєї теорії на тисячах студентів. На його думку, якщо в студента виникали труднощі при вивченні якого-небудь предмета, то тільки тому, що, з погляду студента, робота над даним предметом суперечила сформованій у нього системі ідей. *Леки вважав, що, змінивши Я-концепцію студента, яка лежала в основі згаданої точки зору, можна радикально змінити його відношення до даного предмета.* Таким чином, міркував Леки, якщо спонукати студента скорегувати власне уявлення про себе (змінити Я-концепцію), то відбудеться зміна в його здатностях до навчання. Практика підтвердила правильність цих міркувань.

Так, студенти, що допускали орфографічні помилки в 55 словах з 100, через рік стали одними із кращих у правописі. Ці студенти не були дурні, здатностей їм вистачало. Але всім їм був властивий неадекватний образ власного Я («У мене немає математичного мислення»; «Я від природи слабкий у правописі» тощо). Вони ототожнювали себе зі своїми помилками й невдачами. Замість того щоб сказати: «Мене осягла на іспиті невдача» (що було б вірно із всіх точок зору), вони говорили: «Я – невдаха». Відомі й інші аналогічні приклади із практики П. Леки.

В цілому, успіхи в школі, на роботі і в житті більше визначаються уявою людини про свої здібності, ніж самими здібностями.

Це положення також довів і розробник психокібернетики М. Мольц. Він встановив: багато пацієнтів очікують, що за зробленою їм косметичною операцією і зміною зовнішності негайно почнуться серйозні особистісні зміни. Однак у більшості випадків навіть радикальні зміни не роблять ніякого впливу на реальні проблеми, тому що внутрішній імідж пацієнтів, їхні переконання з приводу самих себе залишаються незмінними. Тільки після досягнення внутрішніх змін (зміни Я-концепції) М. Мольц зміг продемонструвати видатні результати своєї роботи - зміни особистості.

Таким чином, завдяки регулюючій ролі свідомості людина здатна значною мірою абстрагуватися від реальних впливів зовнішнього світу й за допомогою конкретних уявлень відтворювати дію колишніх подразників або ж, конструюючи нові уявлення на основі старих, цілеспрямовано їх формувати.

В цілому, осягнення та використання Я-концепції відкриває простір для суттєвих змін властивостей 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), яка створена яскраво та в деталях нашою уявою. І хоча це може здаватися дещо незвичним, але лабораторні експерименти показали доцільність застосування синтетичного досвіду для успішної професійної діяльності, в шаховій майстерності тощо. Синтетичні образи дозволяють нам «практикувати» нові стосунки з людьми та риси характеру, не здійснені іншим шляхом. Синтетичні образи в нашій уяві є моделлю зовнішніх умов. Пригадаймо, адже саме під впливом зовнішніх умов

відбуваються зміни (виховання) людини.

Багаточисельні експериментальні матеріали підтверджують ефективність використання тренування подумки бажаного образу (зміна Я-концепції) в різноманітних життєвих сферах.

Завдяки власній Я-концепції ми можемо досягти того, про що думаємо більшу частину часу. Наші домінантні думки й устремління стають реальністю. Такі зміни в самих собі, що дозволяють радіти від життя, даються зовсім непросто, вони вимагають значних зусиль. Саме тому ми повинні бути готові дисциплінувати власне мислення, сконцентрувавши його винятково на обраному предметі, відкинувши все непотрібне. Результати, що ми при цьому одержимо, прийдуть скоро й цілком компенсують витрачені зусилля. **До формування нової Я-концепції ставляться три вимоги, що є ключовими для зміни й життя:**

по-перше, щире бажання змінитися;

по-друге, позитивне ставлення до себе і своїх можливостей;

по-третє, бути наполегливим у досягненні цілей.

Таким чином, успіх людини значною мірою залежить від її уяви. Це психічна проекція образів. Спрямована уява є головним інструментом в оволодінні практикою психічного самовдосконалення. Силою тільки натренованої уяви можна, за бажанням, благотворно впливати на своє душевне й фізичне самопочуття.

Для цього необхідно навчитися створювати образи, бачити внутрішнім зором зміст й інтенсивність уявлюваної дійсності і підсилювати її вплив на організм концентрацією думки. Тоді розум почне перетворювати її у реальність. Використовується психічна проекція образів на зразок телекомунікації, тобто створення інформації у вигляді образів-картинок, або мислеформ. Таким чином, використовуючи спрямовану уяву, можна досягти вражаючих результатів у досягненні бажаного самопочуття, душевного стану, а також формуванні бажаної Я-концепції.

Отже, відкриття такого феномену, як Я-концепція ознаменувало великий успіх в психології та створило нову технологію зміни особистості. Саме зміна Я-концепції є важливим чинником для формування позитивного мислення.

1.3. Моделі свідомості та підсвідомості

Щоб зрозуміти механізм зміни “Я-концепції”, розглянемо докладніше свідомість і підсвідомість. Збагнути діяльність свідомості та підсвідомості нам допоможуть їх моделі, які використовуються в сучасних працях з практичної психології.

У зв'язку з цим розглянемо важливі відмінності в діяльності свідомості /поверхневого розуму, свідомої фази розуму/ та підсвідомості /глибинного розуму, підсвідомої фази розуму/ .

Ми користуємося свідомістю, набираючи, наприклад, номер телефону. Ми свідомо думаємо про кожну цифру під час набирання. Коли ми вчимося грі на піаніно, свідомість спрямовує наші дії на виконання кожної ноти доти, доки у результаті вправ ми не опануємо інструментом настільки, що рух

пальців стане управлятися підсвідомістю, вивільнюючи свідомість для читання нот, співу, творчої імпровізації.

Свідома фаза розуму /свідомість/ досить обмежена, оскільки перебуває в залежності від зовнішнього середовища. Інформація до неї надходить через п'ять відчуттів: слух, смак, зір, нюх, дотик. Оскільки наші чуття часто оманливі, ми сприймаємо іноді хибне за істинне і навпаки.

Свідомий розум - реалістичний. Він раціональний, він спостерігає. Він перебуває біля джерела сили нашого бажання; його можна порівняти з вартовим біля дверей. Захищаючи доступ до підсвідомості, свідомий розум розглядає всю інформацію, що надходить, а пропускає лише те, що сам оцінює як правду, не зважаючи на те, наскільки помилково це може бути насправді. Легко переконатися в тому, що наш свідомий розум нас часто ошукує. Ми дивимося на лінію горизонту і нам здається, що небо зливається з землею. Нам видається, що залізничні рейки в далечині сходяться в лінію. Ці спотворення - результат хибної інтерпретації образів та інформування нашого свідомого розуму. **Вживаючи цей підхід до людських бід, вад, таких як: хвороба, злидні, неспокій, відчай, непевність тощо, ми можемо стверджувати, що це можуть бути оманливі образи, прийняті свідомістю, яка вирішила їх "записати" /запрограмувати/ в підсвідомість.**

Отже, свідомий розум можна назвати «спрямовуючим розумом», «вартовим», який пропускає в підсвідомість лише те, що вважає за потрібне. Він характеризується словами: «Я вибираю». З його допомогою ми зважуємо життєві цінності, вибираємо, як нам діяти, якими ми прагнемо бути, що хочемо мати. Ми також свідомо вибираємо свої думки. Знаючи, що від «вартового» багато залежить, треба навчитися ним управляти. Така можливість була відкрита У.Джеймсом, американським філософом і психологом, який зазначив: **“Величним відкриттям нашої епохи є те, що змінюючи аспекти нашого мислення, можна змінити наше життя”.** В цьому стислому висновку є глибока істина: **ми не жертви, а співучасники в творенні своєї долі та навколишнього світу.**

Тепер розглянемо підсвідомість (підсвідому фазу розуму). На які ж особливості слід зважати /знати/ людині, яка вирішила /пристрасно бажає/ змінити свою “Я-концепцію”/ навчитися позитивно мислити, домогтися успіху тощо/? Американський вчений Б.Фулер стверджує, що 99,999% розумової діяльності людини визначається підсвідомістю, в той час, як свідомо діяльність складає лише 0,001%. Отже, підсвідомість приховує в собі величезні резерви творчих сил та можливостей.

Підсвідомість - це частина розуму, яка переробляє все, що дає їй свідомість, перетворюючи думки в реальні речі. Тому, наприклад, безвинна фраза «Я просто з глузду з'їхав» сприймається нею як дійсна ознака втрати розуму. Думка – матеріальна, і має вирішальний вплив на всі інші сторони життєдіяльності людини. Діяльність підсвідомості також тісно пов'язана з нашими звичками (існуючими програмами нашої поведінки). Всі думки, які досить часто «відвідують» нашу свідомість, незалежно від того, чи свідомо ми їх вибрали, чи це сталося так швидко, що залишилось непомітним для нас

самих /наприклад, швидка подача реклами/, врешті переходять у підсвідомість, де автоматично продовжують «працювати». Все, що людина яскраво уявляє в своїй свідомості, буде шляхом неодноразового повторення переведено в підсвідомість і стане для неї реальністю /закон граничної психічної імпресії/. Саме так триває процес навчання будь-чому, в тому числі і позитивному мисленню. Підсвідомість не запитує: «Чому?», але точно записує все, що надає їй наша свідомість. Схильність до поганого настрою, наприклад, є результатом неодноразово повторених негативних думок, які проникли у підсвідомість і стали звичними. Але так само можна досягнути й піднесеного настрою, якщо свідомо вибирати позитивні думки. Однак ми не можемо стати такими, якими хочемо бути за помахом чарівної палички. Цьому слід вчитися так само, як навчаються грі на піаніно або плавати.

Наша думка активна, вона ніколи не перебуває в стані спокою, а завжди прагне реалізуватися в якусь реальну форму. Кожна думка має своє певне забарвлення. Негативні, деструктивні думки продовжують свою потаємну роботу і в певний час дадуть відповідний зовнішній результат. Цілком можливо, що самі ми давно забули, як та чи інша негативна думка потрапила в нашу підсвідомість, і тому буваємо дуже здивовані, коли раптом наче нізвідки з'являються неприємності (раніше кинуте насіння проросло). В цьому нема нічого загадкового чи несправедливого. Це зовсім не означає, що саме нас обрала доля для жорстоких ударів. Ми лише пожинаємо те, що колись самі ж таки «посіяли у власній підсвідомості». Однак, не слід думати, що ми назавжди приречені страждати через минулі негативні думки. *Ми здатні нейтралізувати їх, свідомо вибираючи надалі лише позитивні, хороші, світлі думки.* Цілком аналогічно шукають втілення й наші позитивні думки.

Підсвідомість - це слухняний виконавець всередині нас. Вона, значною мірою, підпорядковується свідомості і не наділена здатністю вибирати. Всі накопичені підсвідомістю знання й творчі сили готові працювати на людину, яка навчилася використовувати її. **Таким чином, «кнопка» від підсвідомості знаходиться у свідомості.** Людина свідомо висуває завдання, яке вирішується в підсвідомості, або «свідомо програмує» підсвідомість для виконання конкретного завдання.

На ефективність взаємодії свідомості і підсвідомості, в процесі якої відбуваються зміни «Я-концепції» суттєво впливає наш стан, в якому ми знаходимося (розслаблення чи напруження). Більшість наших нинішніх переконань - правильні вони чи хибні - склалися без будь-яких зусиль з нашого боку, без залучення сили волі. Наші звички - корисні чи шкідливі - виникли за аналогічних обставин. Отже, для формування нових переконань і звичок /нової «Я-концепції»/ слід рухатися тим же шляхом, тобто в стані розслаблення. Замість того щоб напружувати свою свідомість та нещадно експлуатувати силу волі при досягненні певної цілі, вам просто потрібно розслабитися та дати простір своїй уяві.

Подібне розуміння моделі підсвідомості ми також знаходимо у відомого математика, засновника кібернетики Норберта Віннера, який розглядав підсвідомість як потужну обчислювальну машину, що програмується

подумки (свідомістю) самою людиною. Підсвідомість - це автоматичний механізм, який вирішує проблеми та змінює життя людини значно швидше, ніж наш свідомий розум. Вона не має обмежень, тому що її можна вчити та перенавчати. Доки ви тримаєте в свідомості картину об'єкта вашого бажання, неначе торпеду, наведену на ціль, підсвідомість автоматично скоригує курс і приведе вас прямо до неї.

М. Мольц вважає, що в кожному з нас є «інстинкт життя», певна програма, в яку споконвічно закладена турбота про наше здоров'я, щастя, іншими словами, усе те, що робить наше життя кращим. Інстинкт невтомно працює на нас, використовуючи для своїх цілей творчий механізм або, точніше, механізм успіху, що є невід'ємною частиною всякого людського організму. На його думку, підсвідомість являє собою деякий запрограмований на конкретну мету своєрідний «сервомеханізм», що використовується й керується свідомістю.

У техніці сервомеханізмом називають пристрій автоматичного наведення на ціль з використанням інформації, що надходить по каналах зворотного зв'язку й накопичується в електронній пам'яті та при необхідності регулює напрямок руху.

Подібно технічному механізмові, творчий механізм повинен мати чітку мету й проблему, над якою йому потрібно працювати. А цілі, що ми ставимо, - це уявні образи, створені нашою уявою. Головна уявлювана мета - образ власного «Я», що визначає межі досягнення будь-якої конкретної мети, тобто окреслює рамки можливого. За допомогою оцінок та інтерпретацій ми описуємо проблему, над якою необхідно працювати. Тому основними задачами формування позитивної Я-концепції є:

по-перше, створити адекватний і реалістичний образ власного «Я»;

по-друге, навчитися користуватися моделлю взаємодії свідомості та підсвідомості (творчим механізмом), щоб успішно вирішуючи конкретні життєві проблеми.

Таким чином, розум людини єдиний і неподільний, він включає дві взаємодіючі фази - свідомість і підсвідомість. Підсвідомість є виробничою фазою розуму, а свідомість - керуючою. Свідомість вибирає те, що хоче бачити в нашому житті, але не в змозі створити це для нас. Підсвідомість - інструмент, без якого неможливо зробити наш вибір реальним.

2. Технологія зміни “Я-концепції”

2.1. Усвідомлення потреби зміни Я-концепції

Коли говорять про зміни власного Я, звичайно ж не мають на меті спонукати людину до творення якогось надуманого, фантастичного образу самого себе: всемогутнього, пихатого та егоїстичного. Таке уявлення так само не відповідало б реальності, як і переконання у власній неповноцінності. Завдання полягає в тому, щоб допомогти людині знайти своє справжнє Я та привести її уявлення про себе в цілковиту відповідність із собою. Для цього людина насамперед повинна визначити власну Я-концепцію (позитив та негатив).

Нижче пропонуються основні складові Я-концепції, які ви можете для

початку взяти за основу, а потім доповнювати й змінювати їх відповідно до ваших власних уявлень про шляхи досягнення успіху .

I. Опишіть свій психологічний портрет

1. Оцініть себе як особистість. Яким ви бачите самого себе? Будьте самокритичні і чесні перед самим собою. Слід чесно відповісти на ряд запитань:

- які ваші зовнішні дані?
- які ваші манери?
- чи любите ви людей?
- чи піклуєтесь ви про людей, про їх добробут, про їх почуття?
- чи розумієте ви їх?
- чи надійна ви людина?
- чи відчуваєте ви в собі здатність керувати?
- чи схильні ви підкорятися?
- чи властива вам допитливість?
- чи є ви творчою натурою?
- чи розумні ви?
- чи добре ви освічені?
- яка ваша найсильніша сторона?
- які ваші слабкі сторони?
- чи можете ви бути другом?

2. Оцініть свої знання, здібності й уміння:

- чи вважаєте ви достатньою свою освіту?
- чи необхідне підвищення вашої кваліфікації і у якій галузі?
- що ви вмієте добре робити зараз і вже використовуєте або можете використовувати в роботі?
 - які здібності ви хотіли б розвинути в себе в майбутньому?
 - які зі своїх здібностей ви б хотіли довести до досконалості?
 - що ви хочете й можете поліпшити?

За результатами отриманої інформації про самого себе запишіть найбільш важливі позитивні характеристики, що вам властиві, і ті, що вам хотілося б розвинути в собі, а також негативні, яких слід позбутися.

II. Опишіть ваше бачення успіху

1. Ваше відношення до успіху:

прагну досягти успіху;
роблю все можливе для досягнення успіху;
хочу досягти успіху, але поки для цього нічого не роблю;
поки про це не думаю;
не прагну досягти успіху;
вважаю, що досягнення успіху від мене не залежить.

2. Самооцінка або оцінка наявності у Вас якостей, необхідних для досягнення успіху. Відзначте якості, що Вам властиві. Розташуйте їх за важливістю і за наявністю:

наявність головної мети в житті;
впевненість у собі або сильне «Я»;

незалежність;
ініціатива й лідерство;
уява;
ентузіазм;
самоконтроль;
співробітництво;
звичка робити більше того, за що платять або що від тебе чекають;
необхідність враховувати уроки невдач;
терпимість;
приваблива зовнішність;
застосування «золотого правила моральності» або ставлення до інших людей так, як ви хотіли б, щоб ставилися до вас;
інші якості.

Якщо знайдете невідповідність між значимою для вас якістю і її наявністю у вас, то варто намітити програму дій щодо її розвитку.

3. Чи є характерним для Вас формування чіткої і стійкої мети?

близької;

середньої;

довгострокової;

чи знаєте ви, як здійснити постановку цілей?

Розгляньте цілі, яких ви прагнете. А потім подивіться в майбутнє й оцініть результати, до яких приведе досягнення цих цілей. Виберіть найбільш важливі, на ваш погляд, таких цілей може бути небагато. Вони є проявами того майбутнього, до якого ви прагнете. Постарайтеся запам'ятати ці цілі будь-яким зручним для вас способом. Розгляньте кожну мету окремо: як вона виглядає, послухайте, як вона звучить, відчуйте її. Завершивши процес, запитайте себе: «Що цінного для мене в цій меті?».

III. Самоконтроль або самокерована поведінка

Відзначте якості, що характеризують Вас:

Повною мірою Частково Відсутні

- самовладання;
- почуття обов'язку;
- воля;
- дисциплінованість;
- відповідальність;
- безладність;
- недбалість;
- необачність;
- песимізм;
- панікерство;
- інші (допишіть).

IV. Подумайте про свої переконання, бажання і пристрасті й підкресліть те, що Вам відповідає:

1. Що вам властиве: повною мірою, частково або немає:

- я вмію ставити мету;

- я можу досягати бажаного;
- я вмю ладити з людьми;
- я здоровий;
- я красивий;
- я вмю подобатися;
- я досягну успіху в житті;
- інші (допишіть).

2. Перевірте ефективність кожного з ваших переконань, відповівши на такі питання:

- чи виражені ваші переконання позитивно?
- чи є дане переконання дійсно вашим, а не чийсь ще, хто намагається на вас впливати?
- чи буде дане переконання позитивно впливати на ваше подальше життя й підтримувати вас?
- чи є ваше переконання динамічним або статичним?
- які дії підтримують Ваші переконання?

V. Дослідження глибинних цінностей і принципів

1. Підкресліть або допишіть свої найбільш важливі цінності і принципи. Проранжуйте їх

За важливістю За наявністю їх у Вас

- здоров'я;
- любов;
- дружба;
- родина;
- професійний успіх;
- добробут;
- людяність;
- задоволення життям;
- урівноваженість;
- розвиток особистості;
- самостійність;
- впевненість у майбутньому;
- світ;
- дозвілля;
- діти;
- природа;
- інші (допишіть).

Після виконання попереднього пункту задайте собі питання: «Що важливого для мене у всіх цих цінностях?» Відповідь: цінність, що є найважливішою за всі попередні. Знання своїх найбільш важливих глибоко прихованих цінностей є істотним моментом у розумінні самого себе. Подумайте про те, як ваші цінності мотивували вас дотепер до того, що ви робили у своєму житті, і яку роль у вашому житті вони будуть відігравати надалі.

Ваші цінності допоможуть вам організувати себе, а також установити ієрархію цілей. Ваша підсвідомість мимоволі почне концентруватися на них, і ви почнете розвивати в собі ті здібності, що допоможуть вам у справі здійснення цих цілей. Тепер прийшов час поставити конкретні завдання для здійснення вашої місії і переглянути поточні цілі з урахуванням вашої великої мрії. Цілі, погоджені з місією, перетворюють мрії в реальність, наповнюючи усе, що ви робите, енергією, змістом, ентузіазмом і радістю. Для того щоб навчитися досягати своїх цілей, планувати й досягати значних успіхів у житті, людині, насамперед, необхідно навчитися розуміти себе, свої можливості й обмеження, навчитися виявляти свої здібності й таланти, активно розвивати їх, нейтралізуючи можливий вплив негативних якостей.

2.2. Створення нової Я-концепції

Як же здійснюється процес створення нової (позитивної) Я-концепції? Він, як правило, відбувається на основі інформації, яка отримана в попередньому пункті, а також аналізу власної діяльності, ставлення до себе інших людей, опрацювання літератури тощо. Приділивши увагу й час цій гідній меті - змінити себе, ви відчуєте величезний прилив сил і самоповаги. Визначивши мету, оцініть її перед тим, як формувати завдання власній підсвідомості. Детально обдумайте рішення щодо самовдосконалення та запитайте себе:

- 1. Чого дійсно я хочу?**
- 2. Чи відповідає це моїй системі цінностей?**
- 3. Чи реально це?**
- 4. Чи можу я уявити це всебічно?**
- 5. Чи стану я досконалішим, досягнувши мети?**

Якщо ви дали позитивну відповідь на всі питання, можна приступити до більш чіткого формування сутності зміни Я-концепції. Чим ясніше ви представляєте те, чого ви хочете, тим легше зможете це здійснити. Чим більше ви вживаєтеся в цей образ, тим більше підвищується його ефективність.

Створений вами образ повинен відповідати деяким вимогам:

- 1) викликати яскраві, позитивні почуття, що збільшують ваш ентузіазм;
- 2) бути яскравим, акцентованим на вашу мету; якщо образ розпливчастий і неясний, то сконцентруйтеся на якийсь час і подумайте, з якими почуттями зв'язаний цей образ; опираючись на почуття (відчуття в тілі), відшукайте асоціативний образ;
- 3) включати вас, припускати ваша участь; ви - головна діюча особа, ви - центр;
- 4) бути втіленим фізично: намальований, виліплений, зшитий, склеєний з паперу, зроблений з вирізок журналів і т.д.; зроблене вами повинне бути реально, привабливо, завдяки використанню колірної гами.

Для того, щоб можна було сформулювати нову Я-концепцію (образ власного Я) потрібно освоїти наступні прийоми роботи.

1. Створити проект — образ свого бажання (образ власного Я). Якщо ми звільнилися від старих переконань, що ми хочемо помістити на їхнє

місце? «Чого я хочу?» - часто це питання здається простим, банальним, але як важко часом відповісти на нього просто і ясно. Це теж вимагає мобілізації зусиль і певних навичок по формуванню переконань, образів. Адже є сама думка (словесна формула) і є асоціативний образ цієї думки (зоровий образ).

Ясна думка - це чіткий проект того, чого ми хочемо. І чим чіткіше ми бачимо результат своїх устремлень, тим більше ймовірність їхньої реалізації.

Задати конкретний образ вашого бажання, але не десь там у майбутньому, а тут і зараз. Намалювати у своїй уяві якнайдетальніше образ того, чого ви хочете досягти. Без проекту будинку - його неможливо побудувати. Навіть якщо старі майстри й не вміли малювати проекти на папері, у голові в них однаково був детальний план побудови. Не замислюйтеся, як це повинне бути здійснене. Ваше завдання - детально намалювати план. Чітке знання, що я - це зроблю, є установкою, що ліквідує всі сумніви, та негайно приступає до виконання. У кожному разі, спочатку все повинно «народитися в нашій голові». Бажання повинне бути чітким; відчуйте різницю між бажаннями - «я не хочу хворіти» і «я хочу бути здоровим» і «Я здоровий». У першому випадку - образ хворого, у другому - образ здорової людини. Звичайно, щоб здійснилося ваше бажання, необхідно якнайчастіше набудовувати свою свідомість на бачення свого здорового образа й знати, що іншого варіанта немає. Необхідно зріднитися зі своїм новим образом, щоб він зміг витиснути з вас старий варіант вашого Я. У даному прикладі образ здорової людини повинен витиснути образ вашого хворого Я. Посиленням цієї роботи може бути проказування вголос вашого образу. Наприклад: «Я здорова людина!»

Перший раз це пролунає зовсім непереконливо (вам навіть захочеться сказати, що все це безглуздя), але все-таки продовжуйте повторювати цю фразу. Повторюйте доти, поки вона не буде звучати впевнено. І коли ви вимовите дану фразу переконливо, ви самі відчуєте, - наскільки змінився ваш внутрішній стан (фізичний, до речі, теж). Для полегшення можна уявити, що ви не просто повторюєте цю фразу, а наприклад, розповідаєте це своїм друзям. Головне, щоб про своє здоров'я ви говорили в теперішньому часі, а не в майбутньому. Уголос робити це спочатку сутужніше, але зате ефективніше, ви це відчуєте відразу, як тільки зможете вимовити дану фразу впевнено й переконливо.

2. *Діяти відповідно до проекту бажання.* Ви повинні стати цілісним, а ваші дії не повинні суперечити й скасовувати те, що ви створили в новому образі. Наприклад, якщо ви хочете побудувати будинок, станьте не «бажаючим побудувати будинок», а «тим, хто будує будинок».

Починайте діяти:

а) мислити, як мислить людина, що будує будинок, а не мріє про нього, тобто почніть збирати інформацію про всі можливі варіанти, способи побудови;

б) діяти, як діє людина, що будує будинок, говорити про можливості, а не шукати причини для відкладання задуманого;

в) написати конкретні строки виконання, план дій і прорахувати

необхідну суму;

г) виглядати відповідно до людини, що буде будинок; е) заробити необхідну суму, саме заробити (на зекономлені гроші будинок не побудуєш, додому необхідно саме заробити гроші). А для цього дана сума спочатку повинна бути в образі, потім ви повинні стати людиною, «яка заробляє цю суму». І знову по колу: почати мислити як людина, «що заробляє гроші на будинок», а не людина «знаюча, що це не можливо». Напевно ви зрозуміло, що ці дві людини думають і діють по-різному, а значить і результати отримують теж різні. У них різні цілі: в однієї - побудувати будинок, в іншої - довести, що це не можливо! Один діє, а інший мріє й ображається на долю, що ніяк не дає йому шанс. І підсвідомість кожної людини виконує саме її бажання (воно таке). Реальні дії є підтвердженням такого бажання, а ось бездіяльність може стати скасуванням його.

Перестаньте використовувати бажання - «хочу», переведіть своє бажання в розряд - «маю», як в образах, так і в діях. Ваша підсвідомість для реалізації ваших бажань може використовувати тільки вас, ваші сили, знання ваші й тих людей, які є відбиттям вашого внутрішнього світу. Підсвідомість може дати вам можливість удосконалити ваші знання, сили й можливості, але діяти знову прийдеться вам саме в реальності. Станьте людиною, що йде до своєї мети, а не просто мріє. Думка первинна, але її однієї не завжди досить. Бездіяльністю можна перекреслити (скасувати) будь-яку думку.

Станьте цілісним: нехай ваша думка, тіло й енергія працюють над реалізацією вашої мети. Якщо ж допустити, що кожний цей елемент вашого Я стане діяти протирічливо, підсвідомість не зможе реалізувати ваше бажання. При формуванні нового образу потрібно виявити велике терпіння, пам'ятаючи про існування закону психічної імпресії (для створення нового Я-образу – програмування підсвідомості – потрібно багаторазово подумки його повторювати).

3. *Відчувати задоволення від процесу просування ж досягненню бажаного.* На шляху до мети може й не бути перешкод, це ідеальний варіант. Але це не завжди так відбувається; всі ми живі люди, яким властиві емоції, у силу чого в нас часто зникають самі правильні думки, знання й принципи. І все-таки, якщо ви почнете робити акценти не на невдачах, а на успіхах, навіть самих незначних, радіти кожному кроку, що наближає вас до результату, одержувати задоволення від того, що у вас є мета, є сенс життя; є до чого прагнути й чому вдосконалюватися, то перешкоди самі почнуть зникати з вашого шляху. Необхідно почати концентрувати своя увагу не тільки на меті, а й на самому процесі, він повинен вас захопити. Моменти вашого життя під час просування до мети не можна викидати, викреслювати з життя, вони повинні стати самою прекрасною його частиною. Адже підготовка до свята дуже часто буває краще самого свята.

4. *Дякувати за результат.* Почуття подяки на кожному етапі шляху — це теж стан задоволення й задоволення, спрямованого до свого божественного початку, тобто до підсвідомості. **Хваліть себе за зроблене! Відзначайте будь-які перемоги, а не промахи.** Наголошуйте на тім, що у

вас вийшло, а не на тім, що ще не досягнуто. Адже це надасть сили діяти далі, за рахунок підвищення самооцінки. А ось образа на себе за помилки або за незроблене віднімає останні сили, тому що ви стаєте невпевненими в собі.

Однак дуже часто люди наприкінці робочого дня, переробивши безліч справ, умудрялися закінчити роботу словами, що нічого не встигли зробити. Тобто насварити себе, замість слів подяки видати собі порцію негатива. Невже вам немає за що похвалити себе щодня? Головне, щоб подяка була широю.

Так, результату ще не має, і хочеться навпаки «поплакатися на долю». Але вас уже можна похвалити за те, що у вас є мета. Адже безцільне життя - це більша проблема: людина, не розуміючи, для чого вона живе, починає повільно «вбивати себе».

2.3. Формування нової Я-концепції

Відомо, що людину формують зовнішні умови. Так виникають різноманітні якості людини (позитивні та негативні). Отже, для того, щоб людина змінилася, потрібно змінити зовнішні умови, в яких вона перебуває, але це часто майже неможливо. Що ж робити? В цій ситуації доречним буде використання до так званого *«синтетичного досвіду» (сформованої вами нової Я-концепції)*, який впливає на підсвідомість майже так, як *реальний досвід*. Якщо ви досить довго й наполегливо будете «тримати перед очима» уявний образ самого себе, окриленого вірою в успіх, то з часом станете схожим на нього. Уявіть, що ви потерпіли поразку, і це зробило перемогу недосяжною. Але, якщо яскраво уявити власну перемогу, то за законом психічного магнетизму - це буде сприяти успіху.

Ваш теперішній образ власного Я сконструйований з минулих уявлень про самого себе, які виникли на основі інтерпретацій та оцінок пережитих вами фактичних подій і ситуацій. Потрібно використати той же самий метод створення адекватного образу власного “Я” яким раніше ви послуговувалися, щоб створити неадекватне уявлення про себе. Відведіть для цього 30 хвилин щодня. Розташуйтеся у затишному місці, де вам ніхто не заважатиме. Зручно сідайте, або лягайте. Розслабтеся, а для цього скористайтеся спеціальними вправами, або скористайтеся напівсонним станом. Закрийте очі та дайте волю уяві.

Дехто вважає, що виходить краще, якщо вони уявляють, що розташувались перед великим екраном і дивляться фільм, героями якого є вони самі. Дуже важливо, щоб картини були якомога жвавіші, яскравіші, більше відповідали дійсним переживанням. Потрібно при цьому приділяти увагу найменшим деталям: звукам, кольору, окремим предметам тощо.

І якщо створена вашою фантазією картина достатньо яскрава й деталізована, то для підсвідомості такий синтетичний досвід цілком замінить реальний. Важливо пам'ятати, що протягом цих 30 хвилин ви бачите, як впевнено та безпомилково дієте та реагуєте на наявні обставини.

Не має жодного значення, як ви діяли вчора. І вам не слід прагнути переконати себе в тому, що завтра ви неодмінно будете діяти тільки правильно.

Коли мине певний час («спрацює» закон переважаючої психічної імпресії»), ваша нервова система сама подбає про це, якщо звичайно, ви будете сумлінно тренуватися. Уявіть, що ви «стали» тим, ким прагнете бути. Будь ласка, не говоріть собі: «Завтра я почну діяти саме таким чином». Скажіть лише: «Я уявляю, що вже дію так нині, ось у ці 30 хвилин». Уявіть, як би ви себе почували, коли б уже перетворились на ту людину, якою маєте намір стати. Якщо ви боязкий чи сором'язливий, уявіть, що легко та впевнено спілкуєтесь з людьми, відчуваючи при цьому найприємніші почуття. Якщо за певних ситуацій ви відчували страх і тривогу, уявіть, що ви вже поведетесь спокійно та обачливо, впевнено й сміливо, і відчуете внаслідок цього вдовolenня собою.

Ці вправи «закладають» у «пам'ять» вашої нервової системи нові дані /програмують підсвідомість/, допомагають створити нову Я-концепцію, яка буде характеризуватися позитивним мисленням. Після певного тренування /термін - мінімум 21 день/ ви здивуєтесь, помітивши, що вже не просто прагнете, а дієте по-іншому, більш-менш автоматично та невимушено. Так воно й має бути /кількість перейшла в нову якість/. Адже у вашому нинішньому становищі, коли ви відчуваєте невмілим і нездібним і поводите себе неадекватно, то робите це не "роздумуючи", не прикладаючи великих зусиль.

Ваші нинішні неадекватні почуття та дії є автоматичними й самочинними відповідно до "закладеної" вами в підсвідомість інформації як реальної, так і отриманої в результаті гри вашої уяви в минулому.

Пам'ятайте, що візуалізація /уява/ підсилюється ще й словом, почуттями та емоціями. Тому найліпший варіант програмування підсвідомості /зміни "Я-концепції"/ є той, коли ви "бачите картину", говорите та переживаєте.

Таким чином, діючи свідомо на підсвідомість мовою, думками, почуттями, ми програмуємо її, а отже змінюємо "Я-концепцію", формуємо звичку до позитивного мислення.

Формування нової "Я-концепції" буде відбуватися ефективніше, якщо після кожного етапу програмування підсвідомості ви нагородите себе за добре виконання "нової ролі" звичною для себе радістю /чашкою кави, цукеркою, цікавою або книжкою, кожному своє/. В цьому випадку посилюється мотивація виконувати «нову роль».

2.4. Умови реалізації позитивної Я-концепції

Всім відомо, що іноді, випробовуючи тимчасову тривожність, ми очікуємо якихось неприємностей, і вони відбуваються (спрацює закон психічного магнетизму). Чи можна перервати цей логічний ланцюжок? Чи можна, навіть передчуваючи невдачу, змінити хід подій і уникнути її? Так, можна, опираючись на вищеописані твердження й формування позитивного власного образу (Я-концепції). Наше життя - це картина наших бажань і вірувань. Однак бажання - це явище багатоліке й специфічне в людській природі.

Залежно від сили бажання можуть бути різні стани: інтерес, очікування, надія, бажання, спрага. Ці стани, проявляючись іноді несвідомо, без видимих

причин і цілей, часто управляють нашим поведженням (інстинктивне поведження).

Але якщо ми претендуємо на роль «хазяїна» власного життя, управляємо інстинктивними процесами й плануємо цілі - мішені наших бажань, то знаходимо можливість упорядковувати, центрувати несвідомі процеси. Це дійсно роль «хазяїна», і тоді «господарство» має можливість бути ефективним, рентабельним.

Отже, простором для втілення нашого образу повинне бути ясне устремління бажань. Але іноді цього недостатньо, необхідно ще більш ясний, чіткий стан свідомості, що ні на секунду не коливається, а точно знає результат, вірить у його реальність.

Віра — це те джерело сили, на якому вибудовуються всі наші життєві можливості.

«По вірі й віддасться» ця мудрість знайома всім, проте, багато хто досить абстрактно уявляють собі систему своїх вірувань. Розмитість цілей, як і розмитість, нечіткість вірувань, знижують нашу ефективність, тому що розшаровують несвідомі, інстинктивні потенції (життєву енергію). Віра - це силовий стрижень усередині нас, який сприяє мобілізації, концентрації внутрішніх сил.

У релігійних навчаннях віра - це показник зрілості людини. Вибудовування «системи віри» у священнослужителів - великотрудний, тривалий процес. Перевірка, випробування на силу віри - це той іспит, ритуал, що дозволяв перевірити духовні можливості людини, обсяг його духовних психічних сил.

Повірити - значить прийняти у своє життя, зробити вибір.

Вірити - значить дивитися вперед, висвітлювати спереду дорогу життя й сміло крокувати по ній.

Не вірити - значить оглядатися, дивитися по сторонах і постійно збиватися зі шляхи.

Вірити у свою обрану мету (образ) - значить чітко рухатися у вибраному напрямку, добре знаючи координати.

Крім того в процесі зміни Я-концепції дуже важливу роль відіграє розслаблення. Більшість наших нинішніх переконань - добрі вони чи ні, правильні чи хибні - склалися без будь-яких зусиль з нашого боку, без залучення сили волі. Наші звички - корисні чи шкідливі - виникли за аналогічних обставин. Отже, для формування нових переконань і звичок /нової Я-концепції/ слід рухатися тим же шляхом, тобто в стані розслаблення.

Що ж дає розслаблення ?

Виявляється" цей стан ґрунтується на тому, що повне розслаблення наших м'язів, усіх без винятку, починаючи від надбрівних дуг і завершуючи ступнями ніг, спричиняє відключення великої кількості сигналів, що надходять з периферії до центру і, відповідно, перехід нашої свідомості в "напівсонний" стан. Саме в цьому стані наша психіка /підсвідомість/ найбільш ефективно сприймає "синтетичний досвід" /уяву, слово, емоції /. Як же розслаблюватися?

Можна скористатися, наприклад, тими вправами, які рекомендуються в літературі з практичної психології. Багато психологів визнають за кращу вправу, яка полягає у тому, що потрібно лише намагатися відновити в пам'яті найбільш приємні та заспокійливі епізоди з минулого.

В житті кожної людини обов'язково були моменти чи періоди, коли вона почувала себе легко, вільно. Виберіть зі свого минулого потрібні сцени та спробуйте їх подумки відтворити якомога докладніше. **Чим більше деталей ви пригадаєте та подумки уявите, тим кращим буде результат.**

Щоденна практика дасть вам можливість бачити ці сцени все яскравіше та чіткіше і, крім того, набиратися досвіду. Вона зміцнить зв'язок між уявними образами та фізичними відчуттями. Ви все більше та краще будете оволодівати технікою розслаблення, і це відкладеться в пам'яті нервової системи та знайде застосування в подальших вправах.

І нарешті, можна скористатися тим, що **сама природа дає нам двічі на добу: перед засинанням і відразу після сну наша свідомість перебуває у напівсонному стані.** Ось в ці періоди і потрібно "програмувати свою підсвідомість," змінювати "Я-концепцію" без використання вправ на розслаблення. Якщо звернутися до багатовікового релігійного досвіду, то можна зазначити, що тоді напівсонний стан свідомості використовувався для молитовного ритуалу. Цей стан має цілцю властивість: психотерапевти рекомендують своїм пацієнтам навчитися використовувати його для самонавіювання.

Отже, ми доходимо висновку: сила втілення задумів (формування нової Я-концепції) залежить від ясності мети, віри в неї й у свої власні можливості, а також наявності стану розслаблення при проведенні тренінгу.

Звичайно, у кожної людини, яка вирішила позбутися звички негативно мислити /змінити "Я-концепцію"/, виникає запитання: "А скільки часу необхідно для цього?"

Не зневірюйтесь, коли вам здається, що жодних змін не відбувається, не зважаючи на те, що ви сумлінно виконуєте вправи на зміну "Я-концепції". Дуже багато людей, які зараз мають успіхи, мають їх, завдяки перешкодам на початку своєї діяльності. Саме перешкоди спонукали їх до великих зусиль і наступних великих винагород.

Краще відкласти остаточний висновок, як мінімум на 21 день /згадаємо закон переважаючої психічної імпресії /. **Це мінімально необхідний період для якихось помітних змін в "Я-концепції" людини.** Після пластичних операцій, як правило, минає 21 день, перш ніж пацієнт починає освоюватися з новими рисами обличчя. Коли хворому ампутують руку чи ногу, "кінцівка-фантом" часто продовжує відчуватися протягом 21 дня. Давно помічено і в багатьох інших ситуаціях, що для зміни старих уявлень на нові потрібно близько трьох тижнів.

Ви набудете більше корисного з практики виховання (самовиховання), якщо погодитесь утриматися від критики приблизно на цей термін. Протягом цього терміну не намагайтесь постійно «озиратися

назад» і скрупульозно вимірювати власні успіхи: не заперечуйте, не намагайтеся спростувати обрану вами технологію, не дебатуйте з самим собою стосовно того, чи справить вона на вас вплив. Ви неухильно вірите в успіх і ... він неодмінно буде. Пригадаймо закон психічного магнетизму.

Виконуйте рекомендовані вправи навіть тоді, коли вони будуть видаватися вам безглуздими /хоча чітко усвідомлення механізму зміни “Я-концепції” має усунути такі думки. Неухильно продовжуйте виконувати взятую на себе нову роль: уявіть себе вже наділеним новими якостями /конструктивно ставитесь до виникаючих проблем, вірите у власний успіх, надієтесь завжди на краще, контролюєте свої думки, не «дозволяючи» надовго зосереджуватись на негативних думках і тому подібне/, якщо навіть вам буде здаватися, що Ви в цьому випадку трохи лицемірите, або ж новий образ власного “Я” почне викликати почуття незручності, виглядати, на вашу думку, неприродним. Знання особливостей діяльності свідомості та підсвідомості, законів психічного магнетизму та переважаючої психічної імпресії, а також використання дещо подібного підходу до зміни “Я-концепції” протягом довгого часу в гіпнозі, самогіпнозі, самонавіюванні, раджа-йоги неодмінно вплине позитивно на вашу віру в успіх. Проте ви самі зможете впевнитися в їх ефективності, тільки випробувавши та оцінивши кінцеві результати через 21 день. Внаслідок цього ви повірите в свої безмежні можливості та й, звичайно ж, будете більш щасливою, радісною, впевненою, талановитою, здоровою людиною, націленою на успіх, - оптимістом, який здатний і до професійної самореалізації.

Таким чином, технологія формування позитивної Я-концепції (певних якостей особистості учня) передбачає такі етапи:

- *усвідомлення потреби зміни негативної Я-концепції;*
- *створення нової Я-концепції;*
- *подумки відтворення нового образу – програмування підсвідомості – формування нової Я-концепції (візуалізація – ментальна практика 30 хвилин кожного дня);*
- *поведінка відповідно до нового образу;*
- *повторення останніх 2-х етапів протягом певного часу(не менше 21 днів) .*

Звичайно, розглянутий в статті підхід до формування якостей учня за допомогою зміни Я-концепції особистості можна використовувати як в широкому сенсі, для виховання (самовиховання) учнів ПТНЗ, так і в більш вузькому, для власного самовдосконалення, включаючи і професійне самовизначення, реалізація якого потребує наявності в особистості певних якостей.

Література

1. Білоус П. Проблема професійної орієнтації в сучасних умовах // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2005. – №3. – С.175-185.
2. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. –

395 с.

3. Добротворский И.Л. Постройте ваше будущее: психология успеха. Практическое руководство для решения повседневных проблем. – М.: 2004.

4. Иванова Т. Ресурс вашего подсознания. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 282 с.

5. Калошин В.Ф. Педагогіка успіху важлива умова розвитку творчості учнів ПТНЗ. //Професійно-технічна освіта. – 2008. – № 4. – С.14-16.

6. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 256 с.

7. Калошин В.Ф., Заяць В.І. Як виховувати успішних дітей /Виховна робота в школі. – 2010. – № 11. – С.29-36.

8. Калошин В.Ф. Как стать успешным (психологичний практикум) /Управління школою. – 2011. – № 13-15. – С.50-60.

9. Калошин В.Ф. Ситуація успіху у навчанні: сутність, типи, алгоритми створення. С. 248-261. /Педагог професійної школи: Методичний посібник /За заг. ред. Л.В. Несторової. – К.: ФО-П Поліщук О. В., 2011. – Вип.. 4. – 300 с.

10.Калошин В.Ф. Життєві обставини й успіх /Психолог. – 2012. – №7. – С. 43-48

11.Комісарова Л. Метод проектів у виробничому навчанні кваліфікованих робітників /Професійно-технічна освіта №4, 2008. – С.19-22.

12.Мольц М. Новая психоконвернетика. – М.: АСТ, 2003. – 439 с.

13.Романовський О.Г. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект. – Х.: НТУ «ХП», 2007. – 592 с.

14.Синівський В.В., Гоменюк Д.В. Профорієнтаційна робота професійно-технічних закладів з орієнтації молоді на робітничі професії. Методичні рекомендації. – К.: Київська Русь. 2006. – 61 с.

15.Соммер Б., Фолстейн М. Психоконвернетика 2000. – Мн.: Попурри, 2002. – 432 с.

16.Федосова Н.А. Адаптація учасників професійного навчання /Образовательные технологии. №2, 2008. – С.35-36.

17.Энтони Р. Секреты уверенности в себе. – М.: МИРТ, 1994. – 392.