

Лада Самарська
студентка
Стокгольмська школа економіки у Ризі
Рига (Латвія)
Наталія Сас
д-р пед. наук, доцент
Полтавський національний педагогічний університет
ім. В.Г. Короленка
м. Полтава (Україна)

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ: МОЖЛИВОСТІ ЙОГО ФОРМУВАННЯ

Останнім часом популярні різноманітні техніки, прийоми, практики, застосування яких допоможе змінити поведінку на успішну. Інтерес викликає позитивне мислення, можливості його формування та практичного застосування.

Світоглядною основою методу позитивного мислення є розповсюджене переконання, що наші думки формують нашу реальність, і позитивне мислення допоможе прожити щасливе життя.

«Зберігай посмішку!» – це девіз, який прийшов до нас з американського суспільства. Що б не трапилось, слід зберігати на обличчі посмішку. Цей девіз прийнятний в бізнес-контактах, коли емоції можуть перешкодити справам. І це логічно: не варто переносити свої проблеми на робочий процес. Важливо розуміти, що в справах і соціальних контактах ми не можемо дозволити собі влаштувати скандал на рівному місці [2].

Таким чином, метод «позитивного мислення» [3] в своїй основі виходить з того, що той, хто його застосовує, шляхом постійного позитивного впливу усвідомленого мислення досягає в думках тривалого конструктивного і оптимістичного настрою і тим самим підвищує свою задоволеність і якість життя.

З іншого боку, методу позитивного мислення притаманна концепція особистої відповідальності за власне благополуччя як здатності впливати на хід подій, що може спонукати людину до прийняття активної життєвої позиції і виходу з депресивних

станів.

Оскільки звичку позитивно мислити, як і будь-який умовний рефлекс, можна виробити, сформувавши, то особливу увагу викликають методи, методики і прийоми, які допомагають цього досягти.

Вироблення звички позитивно мислити Л. Хей [7] пропонує за допомогою системи правильних регулярно повторюваних установок (аффірмацій), наприклад, таких: «Я вільний від залежностей і негативів. Я легко позбавляюся від шкідливих впливів і звичок. Я легко керую грошовими потоками»; «Я пробачаю тебе за те, що ти не такий, яким би я хотів тебе бачити. Я пробачаю і відпускаю тебе»; «Я люблю і приймаю тебе таким, який ти є насправді»; «Я завжди знаходжу позитив і заслуговую самого кращого в житті!»; «Я готовий до нового досвіду і експериментів. Я дбаю про свою внутрішню дитину. Я довіряю собі і іншим людям!».

О.Солонець пропонує 34 прийоми, які допомагають підтримати позитивний настрій [6]. Серед них:

– замість слів: «Я не можу», краще сказати «Докладу всіх зусиль» або «Дуже постараюся»;

– коли переполюють негативні думки, змусьте себе зосередитися на позитивних (хоч і на кілька хвилин);

– починайте кожне завдання і кожен дію в упевненості, що у вас є можливість досягти успіху;

– визнавайте свій власний внесок: похваліть себе, якщо ви допомогли реалізувати проект або вирішити задачу, відчувайте свою цінність;

– записуйте свої негативні думки, ймовірно, ви знайдете в них якісь закономірності;

– записуйте свої успіхи і ви зрозумієте, що у вашому житті набагато більше хорошого, ніж здавалося;

– усміхайтесь, і неприємності не сприйматимуться надто катастрофічно.

Вправи, виконання яких протягом місяця сформують звичку позитивного світосприйняття.

1. «Бути вдячним»: дякуйте абсолютно за все, що є у вашому житті, навіть за складності й розчарування. Дякуйте

життя за те, що в ньому є. Щоденно записуйте п'ять позитивних моментів свого життя, за які ви відчуваєте вдяку. Така вправа навчить тримати фокус на позитивних сторонах життя.

2. «Мій ідеальний день»: опишіть у подробицях свій ідеальний день. Визначте, що для Вас є особливо важливим (наприклад, провести час з рідними, зайнятися хоббі, провести час на природі тощо), що приносить радість і задоволення. Наступний етап – втілити в життя, прожити такий день, відмітити, що вийшло, а що – ні. Вправу слід виконувати доти, доки не відчуєте задоволення від змін у вашому житті.

3. «Мирна угода з минулим»: застосовується, щоб звільнитися від негативних емоцій, які пов'язані з минулим, і зосередитися на створенні свого майбутнього. Для цього необхідно пробачити своїх кривдників (і в минулому, і в майбутньому), зконцентрувати увагу на поточному моменті, знаходити радість у тому, що ви робите зараз, в цей момент часу [5].

Цілу систему з упорядкованих уроків медитації, які сприяють позитивним змінам особистості: «... від повного звільнення від стресу до підсилення творчого потенціалу й інтуїції, навіть здатності прискорювати фізичне й емоційне зцілення...» розробив Хосе Сильва [8]. Десять послідовно виконуваних уроків містять вправи на розвиток навичок : глибокої концентрації і розслаблення; візуалізації, створення образу бажаного себе; відчуття позитивної, лікувальної енергії від прощення; релаксації; проекції (застосування елементів позитивного програмування); розвиток бажаних якостей; навички закладати наміри в свої медитації і таким чином налаштовуватися на очікування позитивного результату; використання своїх можливостей і ресурсів, щоб поліпшити цей світ; удосконалення вміння керувати своїм настроєм і центрованістю на позитивний результат.

З точки зору можливості самовдосконалення гнучкості мислення, підвищення рівня сприйнятливості до нового, посилення прагнення набувати нових знань і навичок саморегулювання викликає інтерес програма самоконтролю, розроблена на засадах соціально-когнітивної теорії А.Бандури [1], яку деталізували Уотсон і Тарп.

Уотсон і Тарп припустили, що процес поведінкового самоконтролю складається з п'яти основних кроків. Вони включили в нього визначення форми поведінки, на яку треба впливати, збір основних даних, розробку програми для розвитку бажаної поведінки, виконання й оцінку програми та завершення програми.

Новим підходом до управління розвитком особистих якостей є використання універсальної системи показників діяльності (TPS) [4].

Особиста система збалансованих показників включає інформацію про особисте бачення місії людини, особисті ключові ролі, особисті чинники успіху, особисті показники діяльності і завдання, заходи з удосконалення. Система показників розвиває власне самовідчуття і успіх і стимулює постійне самовдосконалення.

Застосування моделі PDCA – це наступний крок у процесі самовдосконалення. Цикл PDCA, або Цикл Демінга, – це модель безперервного поліпшення якості. Вона складається з логічної послідовності чотирьох повторюваних стадій для безперервного поліпшення і навчання: PLAN, DO, CHECK and ACT (Плануй, Роби, Перевірйай і Дій). Цикл Демінга у нашому випадку використаний для побудови системи самодосконалення з конкретною їх інтерпретацією для певного суб'єкта.

Плануй: розробку власної збалансованої системи показників; формулювання особистої збалансованої системи показників таким чином, щоб основна увага приділялася роботі і Вільному часу; створення системи з простих цілей і відповідних дій з її удосконалення. У частині, що стосується роботи, необхідне обговорення системи показників з безпосереднім керівником. *Роби:* здійснюй усі плани; залучай керівника, колег, підлеглих, клієнтів, та / або тих, кому довіряєш в оцінці своїх результатів; розвивай свої компетентності для досягнення поставлених цілей. *Перевірйай:* аналізуй результати відповідно до встановлених показників результатів та їх цільових значень; з'ясовуй ступінь виконання власних планів, і за необхідності корегуй особисту збалансовану систему показників; разом з довіреною особою аналізуй систему показників формування плану для безперервного вдосконалення. *Долай:* будь готовим

долати складні перепони й обирати більш складні цілі; обирай цілі, відповідні новим компетентностям і знанням, коли попередні дії з удосконалення вже не надихають; отримуй задоволення від процесу вдосконалення; записуй усе, чого вдалося навчитися; спостерігай за поліпшенням своїх дій і навичок мислення.

Таким чином, упорядкування зазначених засобів: системи правильних регулярно повторюваних установок (аффірмацій); прийомів, які допомагають підтримати позитивний настрій; вправ, виконання яких протягом місяця сформує звичку позитивного світосприйняття; засобів самонавіювання та самопрограмування; програми самоконтролю; універсальної системи показників діяльності (TPS); моделі PDCA – це наступний крок у процесі розроблення тренінгових занять, навчального курсу з самоуправління позитивними змінами і розвитком самовдосконалення.

Література

1. Бандура А. Теория социального научения: монография / А. Бандура – Москва: Директ-Медиа. – 2008. – 532 с.
2. Корякина Т. Кип смайлинг! / Т. Корякина [Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://tsn.ua/ru/lady/psychologia/ona/chem-vredno-pozitivnoe-myshlenie-1137660.html>
3. Позитивное мышление [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/D0%B5>
4. Сас Н. Основы инновационного управления навчальними закладами : навч.-метод. посіб. / Н. Сас.– Lap LAMBERT Academic Publishing, 2018. – 185 с.
5. Семь упражнений для развития позитивного мышления [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D1%85%>
6. Солонец О. 34 прийоми, що допомагають мислити позитивно / О. Солонец [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.pickthebrain.com
7. Хей Луиза Исцели свою жизнь. Книга для тех, кто имеет большие планы / Луиза Хей [Електронний ресурс] . – Режим доступу: http://loveread.ec/ead_book.php

8. Штерн В. Метод Хосе Сильвы / В. Штерн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/113641>