

- проведення днів відкритих дверей у вnz;
- представлення вnz з показом відеороликів, презентацій і рекламних буклетів про вnz і напрямках підготовки;
- запрошення школярів на заходи вnz (огляди художньої самодіяльності, Квк);
- матеріально-технічна допомога школі;
- придбання обладнання для лабораторних практикумів; допомога у видавничій діяльності.

У свою чергу, школа – майданчик для наукового дослідження. Школа – це лабораторія, база практики, що надає величезний полігон для наукового дослідження. Тут дуже багато «сирого матеріалу», який можна покласти в основу кандидатського або докторського дослідження. Ми як фахівці вnz маємо можливість проведення якісної експертизи тої багатої інформаційної бази, яка напрацьована школою за багато років. Насамперед, це стосується методології педагогіки. Тому виникає гостра необхідність серйозної експертизи, оцінки, аудиту з використанням ресурсів вищої школи. Школа також є базою практики для придбання та вдосконалення методичних навичок студентів (курсантів).

Питання взаємодії шкіл і вnz хвилюють в рівній мірі і шкільних вчителів і викладачів вnz. Вnz приймає шкільних випускників, – школи готують абітурієнтів, тобто школа і вnz роблять одну загальну справу.

Але внутрішній потенціал шкіл до оновлення вичерпується як з об'єктивних так і суб'єктивних причин. Тому взаємодія з вnz сьогодні стає не бажанням окремих шкіл, а необхідністю для всієї системи загальної освіти. І не дарма найбільш успішними є школи, у яких вже давно склалися міцні зв'язки з вnz.

Профорієнтаційна робота нашого закладу показала високий рівень усвідомлення педагогами шкіл суті і важливості інтеграції шкіл і вnz. Більшість опитаних вчителів школи відзначають, що взаємодія вищої і середньої школи розширює загальний освітній простір і підвищує якість освіти, а всі суб'єкти, що включені в цю взаємодію, виграють. Вnz отримує реальне уявлення про рівень підготовки сучасних школярів і можливість брати участь у його підвищенні, отримуючи добре підготовлених абітурієнтів та студентів.

У свою чергу, школа зацікавлена в збільшенні свого престижу і статусу на ринку освіти. Вчителі можуть підвищити свою професійно-кваліфікаційну майстерність, доповнюючи її новими формами діяльності і новими видами знань. Учні отримують освіту, що відповідає сучасним вимогам і стандартам, а також навички науково-дослідницької діяльності. Батьки мають можливість дізнатися про вимоги навчання у вnz, а також переконатися в правильності професійного вибору своїх дітей.

Таким чином, систему співпраці школи з вnz в даний час можна побудувати так, щоб максимально задовольнити найрізноманітніші потреби учнів, надати можливість отримання вищої освіти за різними напрямками, що дозволить забезпечити випускникам перспективну і цікаву роботу в майбутньому.

*Михайличенко В.Ф.
г. Харьков, Україна*

РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО И НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В АКТИВИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Процесс позитивного и негативного мышления уже давно является объектом пристального внимания ученых. В настоящее время получено много экспериментальных под-

тверждений результатов исследования «позитивного» мышления. Оно включает в себя положительный взгляд на вещи и использование таких же высказываний для выражения мыслей и чувств. Позитивное мышление сосредотачивается на успехе, оно планирует не уход от поражения, а программирует победу. При этом оно создает состояние душевной гармонии, что в значительной мере сопровождается удовлетворенностью человека и соответствующими мыслями. Мысли – это главный источник нашего хорошего настроения. Правильная мысль выливается в правильное действие и правильный образ жизни.

Установлено, что мысль оказывает соответствующий эффект на анатомию человека в целом и в частности. Каждая гнетущая и тревожная мысль, которая появляется в нашей голове, оказывает депрессивный эффект на каждую клеточку тела и способствует возникновению болезни. Поэтому для того, чтобы жить долго, вести разумную и здоровую жизнь, надо лелеять добрые мысли. Они укрепляют деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшают работу пищеварительной системы и способствуют нормализации деятельности всех желез внутренней секреции.

Современные медицинские исследования показывают, что здоровые люди более оптимистичны, лучше адаптируются, чем больные. Они активны в решении проблем, в критических ситуациях полагаются на собственные возможности и стремятся сознательно или неосознанно к личной ответственности, самостоятельности и независимости. Оптимисты здоровее пессимистов, и их защитная система организма функционирует лучше, чем у отрицательно настроенных людей. У людей с положительным мировосприятием интенсивно вырабатывается эндоморфин («гормон счастья») и наблюдается связность работы мозга. Оптимизм, согласно новейшим исследованиям в области головного мозга, является следствием улучшенного взаимодействия, повышенной синхронизации в работе его обоих полушарий.

Если человек настроен пессимистично, то уже малое раздражение может привести к цепной реакции неблагоприятных химических процессов в организме, когда на всех промежуточных этапах происходит воздействие на вегетативную нервную систему. Одновременно мозг освобождает различные химические (нейро) медиаторы, которые угнетающе действуют на иммунную систему. Наконец, личные установки человека, его ощущения и реакции ответственны за то, какие физиологические и химические процессы происходят в организме и активируется ли при этом защитная система или заблокируется.

Таким образом, положительное восприятие человеком самого себя и самой жизни является одним из краеугольных камней его здоровья и достижения успеха в жизни. Оптимизм служит важной предпосылкой здоровья, так как наши мысли, представления и ожидания оказывают существенное влияние на тело человека и результаты его деятельности. Еще двести лет назад В. Гумбольдт полагал: «Придет время, когда болезни признают следствием неверных мыслей».

В настоящее время все большее число людей страдают негативизмом, они, чаще всего сами не осознавая, заражены страстью к негативу. Она является следствием «загрязненности внутреннего мира», современных программ телевидения, негативного жизненного опыта и касается как установок и образов мысли, так и форм поведения. Это становится причиной того, что все большее число людей настроено сегодня скорее пессимистично, чем оптимистично. У них развиваются стереотипы мышления и модели поведения, характерные для «проигравших», которые в значительной степени отличаются от мышления и поведения «победителей».

Оптимисты в состоянии воспринимать себя и других со всеми сильными и слабыми сторонами, тогда как вторые чувствуют себя неполноценными. Победитель способен наслаждаться своими успехами и вполне может себя за это поощрять. Проигравший, наоборот,

рот, все время недоволен тем, чего он достиг. Из-за неуверенности в своих силах он более болезненно реагирует на критику и с трудом переносит поражения. Победитель же и при ответных ударах не теряет веру в себя, так как верит в свои способности. Он обладает чувством ответственности и способен управлять своей жизнью. Проигравший, напротив, перекладывает на других ответственность за свою жизнь и свои неудачи.

Другое важное отличие между ними – их отношение ко времени. Победитель сознательно живет в настоящем, он справился со своим прошлым и способен ответственно планировать будущее. Проигравший живет чаще всего воспоминаниями о прошлом и в страхе перед будущим. Победитель обладает высокой степенью самовосприимчивости, доверия к себе, самоутверждения и реализации самого себя, у проигравшего не хватает этих свойств или способностей. Всем людям с негативным мышлением евойственно иметь в той или иной мере внутреннего критика. Он следит за их поведением и оценивает, хорошо или плохо они поступили, а также ведет строгий учет ошибкам и слабостям, но не упоминает о сильных и положительных сторонах.

Люди с негативным мышлением зачастую:

- нереалистично искажают действительность, односторонне воспринимают негативное;
- отличаются недопустимыми обобщениями: если что-то не ладится, относят на свой счет, «вину» ищут в самом себе;
- в своих расчетах исходят из неизменности конкретной ситуации;
- вызывают отрицательные эмоции, такие как раздражение, чувство вины, страха, стресс и депрессии.

Позитивное мышление, напротив, реалистично и видит как положительную, так и отрицательную стороны вещей и событий. При этом люди с позитивными установками и образами мыслей:

- воспринимают себя со всеми своими достоинствами и недостатками;
- проявляют здоровую самоуверенность;
- радуются даже малым успехам и способны получать от них удовольствие;
- видят смысл своей жизни;
- спокойно воспринимают справедливо высказанную критику;
- пытаются выйти из запутанной ситуации наилучшим образом;
- рады похвале и признанию, могут их принять;
- не испытывают никакого страха перед будущим, поскольку вполне доверяют собственным способностям;
- доверяют другим людям и прислушиваются к их мнению, даже если оно расходится с их собственным [3, с. 77].

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод, что мысль превращается в личное представление и в конечном итоге в убеждение, которое после проникновения в подсознание руководит нашей жизнью, включая наши отношения, действия, переживания, окружение. Образ мышления может носить позитивный характер и приводить к успеху, здоровью, счастью и другим желаемым последствиям. С другой стороны, он может быть нежелательным и приводить к негативным результатам. Большей частью под воздействием как благоприятной, так и неблагоприятной настроенности человек комбинирует все аспекты в одно целое, природа которого определяется предшествующим сознанием и опытом. Согласованные внутренние и внешние усилия могут привести к изменению сознания и вытекающего из него поведения.

Наше сознание, как известно, определяет наше поведение и переживания во всех областях действительности. При этом следует обратить более пристальное внимание на положительные стороны жизни и постараться избегать того, что еще больше засоряет

подсознание ненужным негативным содержанием, например фильмы со сценами насилия и т.п. Следует соблюдать нейтралитет по отношению ко всему негативному, что мы побороли не в силах. С физиологической стороны на образ мыслей можно повлиять с помощью питания, а также мер по выведению шлаков и очищению организма. Ведь обеззараживание тела в результате ведет к умственной и психической «расчистке». Душевный хлам в виде негативных умственных представлений и программ затемняет и искажает восприятие реальности.

В результате телесного и духовного очищения можно начать позитивно воспринимать себя и окружающих. Этому благоприятствуют звукотерапия и запахотерапия, которые воздействуют на наши мысли через телесный уровень. Достижению внутреннего покоя и равновесия помогают йоговские и дыхательные упражнения, что позитивно отражается на процессе мышления. Этому также активно способствуют различные техники мышечной релаксации, аутогенной тренировки, молитва и медитация. Большую роль в этом процессе играют различные практики психического самосовершенствования.

Следующий этап в овладении мыслями состоит в том, чтобы научиться не только сосредотачивать своё внимание на каждой из них, но и изменять её содержание. При этом тему негативного воспоминания следует заменить темой, которая согревает душу, радует сердце. Вы как бы создаете новый сюжет, пишете сценарий для своей мысли, заменяете негативную тему на позитивную, положительную. Этим способом можно контролировать работу психики и очищать мышление от негативных помыслов. Постепенно вы успокоитесь и придете в состояние равновесия и покоя. Когда вы научитесь и овладеете техникой внимания к своим мыслям и искусством их преобразования в нужном направлении, тогда вы почувствуете небывалый прилив жизненных сил, уверенность в своих возможностях [1, с. 531–533].

Восточная философия учит: опустошите ум от бесконечной болтовни, нескончаемых образов и сменяющих друг друга желаний. Тогда вы обнаружите внутри себя покой, незамутненность, незаполненность ума мыслями. При этом вы освобождаетесь от сознания, по привычке заполненного хаосом неуправляемых психических процессов и от их шлаков. Многие никогда не «выключают» работу мышления, они похожи на тех, кто не отдыхает даже по ночам. Пустота ума способствует воображению, когда можно создать желательный умозрительный опыт, сначала иллюзорный, который, возможно, потом станет реальностью. Ум должен выйти за пределы всякого опыта, иначе он окажется в плену своих собственных проекций, желаний и стремлений; это будет просто блужданием в иллюзии. Этого можно добиться только подчинением мыслей своей воле [4].

Защитным механизмом мозга должно стать забывание, когда должны быть забыты все переживания, неприятности, заботы. Забвение негативных воспоминаний очищает память и нормализует общее состояние организма. Правильно настроенный ум наполняет новыми ощущениями все тело. Состояние полной мысленной отрешенности и спасительная пустота очищают ум. Это есть вакуум сознания, при котором возможно проявление нового, положительного опыта, новых позитивных переживаний – путь к овладению психическим самосовершенствованием.

Список литературы: 1. Науменко Г.М. Тайны сознания. Путь к здоровью / Г.М. Науменко. – М., 2002. – 586 с. 2. Романовский А.Г. Философия достижения успеха / А.Г. Романовский, В.Е. Михайличенко. Х.: НТУ «ХПИ», 2003. – 690 с. 3. Трейси Б. Достижение максимума / Б. Трейси. Минск. – 2000. – 276 с. 4. Свами Шивананда. Йога и сила мысли. / Свами Шивананда. – София, 2001. – 230 с.