

Калошин В.Ф., кандидат технічних наук, доцент, старший науковий співробітник, заслужений працівник освіти України, старший науковий співробітник Інституту професійно-технічної освіти АПН України, м. Київ

КОМПЕТЕНТНА ЛЮДИНА – ЩАСЛИВА ЛЮДИНА

Чому всі без винятку люди неодмінно прагнуть стати щасливими?

Щастя присутнє в нашому внутрішньому світі як найважливіший орієнтир, направляючись до якого, ми по суті виконуємо свій борг перед власною внутрішньою природою й обдаровуємо навколишніми плодами розкритих нами здатностей.

Прагнення до щастя закладено в самій природі людини – у бажанні одержати найбільше. Досягнення щастя – це основна мета та завдання людини. І тому, головним умінням, необхідним для кожного з нас, є майстерність конструювання власного щастя – мистецтво усвідомленого керування власним розвитком.

Отже, кожному, хто прагне одержати від свого життя все можливе й зробити для світу найкраще з того, на що він здатний, необхідно розглядати власне щастя як головний предмет життєтворчості.

На жаль, цей дарунок не успадковується генетично. Їм доводиться опанувати в процесі навчання мистецтву бути щасливим. Це мистецтво складається в умінні впевнено просуватися до намічених цілей, використовуючи при цьому всі доступні можливості й ресурси.

Мистецтво конструювання власного щастя, засновано на головному вмінні людини – умінні усвідомлено створювати стан найбільшої ефективності й управляти продуктивністю власного поведіння. Ці навички не приходять із роками – їм варто наполегливо навчатися.

Досягнення щастя є для кожного з людей головним проектом всього життя, головною справою особистої долі, головним, центральним змістом усього індивідуального та соціального існування. Отже, саме цей результат повинен бути основним показником компетентності людини, яка на думку експертів дослідницької програми в галузі освіти «DECECO» (США та Канада) є здатністю людини успішно задовольняти індивідуальні та соціальні потреби. Який же рівень досягнення щастя? Дослідження, які були проведені в Росії свідчать, що на протязі останніх років число незадоволених життям

складає 73–75%, в той же час як чудовий настрій відмічає тільки 1% респондентів, і тільки 13,8% росіян вважають себе щасливими. Це катастрофічно низький показник. Можна припустити, що такий стан характерний і для нашого суспільства.

Але ж чому так мало людей досягає щастя?

На жаль, навчання мистецтву досягати щастя поки не стало законним предметом освітніх інститутів. Більш того сучасна авторитарна освіта руйнує в особистості її природні властивості активність, оптимізм, які спрямовані на забезпечення щастя, і замість них формує пасивність, навчену безпорадність, песимізм. Такий стан в освіті суттєво ускладнює шлях людини до щастя.

Багато з людей, прагнучи до щастя, нерідко випробовує дивну незручність у зв'язку із цим прагненням. Чомусь їм здається, що їхнє прагнення або незаконно, або невиправдано, або зовсім нездійсненне

Крім того люди безмірно помиляються, сприймаючи щастя як таке, що лежить за межами їхнього власного життя. В появі такого сприйняття певним чином винуваті батьки й педагоги, соціальне оточення, які протягом усього життя обманювали людей примарою, міражем близького щастя, від чого в багатьох залишився гіркий осад у душі, що виражається приблизно так: *«Щастя взагалі не існує. Навіть якщо воно існує, воно недосяжно. Навіть якщо воно й досяжно, то, у всякому разі, не мною особисто»*.

Така ж недовіра людини до власних сил ускладнює шлях до нього.

Крім того є ще один досить важливий чинник, що перешкоджає досягненню щастя людиною.

Справа в тім, що еволюційно розум людини виник як унікальний інструмент пристосування до умов існування. Саме розум поставив людину над всіма живими істотами планети. Але саме помилки розуму виявляються головними причинами невдач, провалів і утруднень.

Всі наші неприємності пов'язані з невірними моделями реальності, у якій нам доводиться жити, трудиться й спілкуватися. Всі наші лиха мають одне джерело – невірні інтелектуальні карти тих місцевостей існування, по дорогах яких ми переміщатися.

Крім того, ми дуже неспокійні люди, які так довго навчалися неспокою, що стали в цій галузі справжніми майстрами. Ми надмірно захоплюємося створенням негативних образів і картин із нашого минулого і уявленнями про майбутнє. Неспокій народжує напругу. Коли ми прагнемо перестати турбуватися, роблячи свідомі зусилля, то потрапляємо в якийсь зачароване коло. Зусилля збільшують напругу, а напруга, в свою чергу, створює атмосферу тривоги, надмірного реагування. І тому більшість стресів, що виникають у нас – віртуальні.

Наше надмірне реагування на вчинки, дії окремих людей та події часто призводить до такої неадекватної поведінки, яка робить нас нещасливими:

– *боїмося робити помилки в житті і через це не живемо, а існуємо;*

– *перебільшуємо зовнішні обставини і «применшуємо» свої власні можливості, здібності;*

– *досить часто «користуємося» негативними емоціями і ... часто хворіємо;*

– *часто сприймаємо негативну інформацію для зупинки наших дій, замість проведення тільки їх корекції;*

– *часто «робимо з мухи слона» і жахаємося його;*

– *не слідкуємо за своїми думками, забуваємо, що всі вони впливають на наше здоров'я, настрої, зрештою, створюють нас і наше життя ;*

– *плануючи справу, часто зосереджуємося на поразці, забуваючи, що жодна важлива справа не виконувалась людьми без віри в успіх;*

– *страждаємо часто не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як ми оцінюємо те, що відбувається;*

– *часто звинувачуємо своїх близьких, навколишній світ у своїх поразках, забуваючи, що майже на 100% вони – результат власних дій та думок, які, звичайно, можна змінити, тощо.*

Така неадекватна поведінка ускладнює шлях до успіху та робить нас нещасливими, негативно впливає на всі сфери життя, включаючи і здоров'я.

Кращі авторитети по психічному здоров'ю говорять, що якщо кількість психічних захворювань

ростиме такими темпами, як зараз, то *менше ніж через 100 років не буде нікого, хто б поклопотався про психічне здоров'я, тому що кожен буде жертвою якого-небудь розладу (психосоматичної хвороби).*

Зараз тільки 6–10 % випускників шкіл визнано здоровими, але що поробиш?.. Правилам підтримки «психічного здоров'я» в школі не вчать (тут трудяться над зворотнім – створенням «психічного нездоров'я»).

На чудовому, процвітаючому Заході вже зараз смертність від самогубств по частоті займає третє–четверте місце в списку серед інших причин, а за прогнозами фахівців до 2020 року вона і зовсім вийде в цьому рейтингу на друге місце (де? У процвітаючій Швеції). Що це значить? Буквально наступне: через якісь 15–20 років представники «золотого мільярда» вмиратимуть від самогубства частіше, ніж від раку, і з невеликим відривом попереду буде смерть від інфарктів і інсультів. У доброму настрої, як не важко здогадатися, люди себе не вбивають, так що посилення на наші «соціально-економічні труднощі» як на причину наших психологічних проблем не зовсім ґрунтовні.

Другий факт не менш примітний: за останні півстоліття, за даними статистики, кількість неврозів на тому ж «благополучному» Заході збільшилася в 25 разів! 80% хвороб психосоматичні! І зовсім не випадково футурологи вже називають 21 вік – «століттям тривоги», а психіатри настирливо вимагають виділення нових асигнувань на дослідження депресії, попереджаючи: депресія – «рак 21 століття». Ця вимога прозвучала на всесвітньому форумі в Давосі. Якщо зараз не вжити спеціальних заходів щодо психологічної допомоги людині, то років через 20–30 нам в продукти додаватимуться антидепресанти.

Ми звикли думати, що ми істоти розумні, але це велике перебільшення. Наукові експерименти доводять, що ми тільки зовні розумні, а *насправді керуємося зовсім не здоровими міркуваннями і свідомими установками, а своєю підсвідомістю, де царюють страхи і грубуваті на перевірку потреби. Нашій свідомості від сили 50 або 70 тисяч років, а нашій підкірці — мільйони, і ступінь її впливу на нашу поведінку величезний!*

Наша підсвідомість була вимушена «піти в підпілля», а свідомість, яка, як здається, запанувала, насправді ситуацію не контролює. У основі нашої поведінки лежать тваринні інстинкти, але свідомість вдає, що ми давно вийшли з «кам'яного століття». Ми, звичайно, вийшли, але, по суті, ні в чому не змінилися. Ми всі ті ж звіри, тільки з дуже складним біокомп'ютером, яким, втім, також не навчилися користуватися. Ми не вміємо користуватися своєю свідомістю для власних потреб, і тому обслуговуємо нею свої нескінченні страхи і побоювання.

Свідомість – річ чудова, але якщо вона виконує роль маріонетки, яке від неї пуття? На жаль, в такій своїй якості воно тільки посилює наше важке становище.

Побоювання з'являються в підсвідомості природним чином, адже інстинкт самозбереження, що стоїть на варті нашого життя, продовжує боротися за виживання.

Але нам немає чого боротися за виживання! Якщо за що нам і потрібно боротися — так це за якість життя. Але якою може бути якість життя, якщо ми оснастили свою тривожну підсвідомість всією силою і потужністю нашої свідомості, яка містить в собі тисячі приводів для тривог і побоювань і здатне миттєво «зробити з мухи слона?!»

Наша психіка виникла і формувалася для реалізації простих біологічних завдань – виживання індивіда, групи, виду. Нам же доводиться освоюватися в світі вже не природному, а соціальному, закони якого подібні природним з точністю до навпаки.

І ось до такого світу наш мозок не зміг адаптуватися і тому часто наша поведінка неадекватна ситуації.

І призначений до банального фізичного виживання, наш психологічний апарат вирішує питання «гуманітарної політики» і «соціальної відповідальності!» Зрозуміло, витрати, що виникають при такій підміні, занадто надмірні. Ось ми і розплачуємося своїм душевним благополуччям.

В результаті нам нічого більш не залишається, як мучитися невробами або, принаймні, мучитися від стану загальної невротичності. Не вміючи спожити власні величезні сили собі на користь, ми використовуємо їх собі в

шкоду. На жаль, все це закономірно.

За допомогою найрізноманітніших засобів ми змогли забезпечити своє життя, але внаслідок дії цих же самих засобів ми перетворили своє життя на безупинну і безглузду муку. За життя ми розплатилися якістю життя.

Чи маємо ми шанс виправити положення, що склалося? Звичайно, але тільки в одному випадку: ми повинні зрозуміти, що є заручниками своєї неадекватної поведінки, своїх звичок, доміант, образів суб'єктивного сприйняття (тобто «внутрішніх» образів) гри підсвідомості з свідомістю, а також прогнозів, вимог і пояснень, що населяють останнє, комплексу неповноцінності, «безробітного» інстинкту самозбереження і системі виховання, що тримається на парадигмі насилля. Якщо ж ми усвідомлюємо це, то, ймовірно, зможемо і змінити положення справ, навчившись змінювати власну поведінку, відношення до своїх думок, бажань, прогнозів. Тепер лише одне питання – як?

Навряд чи можна вважати перебільшенням твердження про те, що саме психічна саморегуляція в її сучасному виді є головним умінням людини адаптуватися до життя та діяти адекватно обставинам, досягаючи бажаного щастя. Рушійна сила саморегуляції – професійно розвинене вміння усвідомлено творити образи бажаної реальності. Саме така майстерність думкотворчості й здатне неминуче привести до бажаних змін і в нас самих, і в оточуючих нас людях, і у всіх іншому.

Згадаємо давно відоме: «Посієш думку – пожнеш учинок. Посієш вчинок – пожнеш звичку. Посієш звичку – пожнеш характер. Посієш характер – пожнеш долю». Загалом, «що посієш – те й пожнеш». Виходить, що керування реальністю – досить просте й легке заняття. Просто ми бралися за нього, м'яко говорячи, «не з того кінця». Давньогрецький мудрець Протагор любив повторювати: «Як би швидко ти не біг, ти ніколи не прибіжиш до бажаної мети, якщо біжиш не в ту сторону».

Людина повинна виявляти повагу до дарованій їй можливості прямого впливу думок на життя. Згадаймо М.Аврелія: «Які в тебе думки – таке і життя» або Ф.Бейлса: «Ключ

до щастя людини – в її думках. Якщо їй вистачить мужності визнати, що всі нещастя в нашому житті викликані негативними думками, то тим самим буде закладена підвалена для їх усунення шляхом їх змін. Схильність до негативного настрою, є результат неодноразово повторених негативних думок, які проникли в підсвідомість та стали звичними. Але ми також можемо досягнути й гарного настрою, якщо будемо свідомо вибирати позитивні думки. Він залежить винятково від того, як ви думаєте». Отже, можна зробити висновок, що щастя – це звичка та результат позитивного мислення.

Зміст більшості технік саморегуляції, що дозволяють реалізувати властиву всім нам від народження можливість спрямованої зміни самих себе, виражається гранично просто: правильно посіяти потрібну думку – і допомогти їй зійти! Образно говорячи, саморегуляція багато в чому нагадує землеробство й садівництво. Секрет всіх методів і прийомів психічної саморегуляції простий – необхідно навчитися довільно створювати в самому собі будь-який бажаний психоемоційний стан. У цьому – ключ до керування тілом, несвідомим, творчістю, лідерством і, зрештою, щастям.

То ж як допомогти учневі, студенту та й дорослій людині компетентність в галузі досягнення щастя?

Проведений нами аналіз свідчить, що досягнення сучасної практичної психології, педагогіки (раціональна терапія, когнітивна терапія, позитивне мислення, нейролінгвістичне програмування, гуманістична психологія і педагогіка, педагогіка та психологія життєтворчості тощо) дозволяють ефективно вирішувати завдання виховання і самовиховання активної, оптимістичної особистості, яка, звичайно, досягає щастя.

В міру своїх сил та можливостей, на протязі багатьох років (1994–2007 рр.) ми намагався вирішити цю проблему шляхом створення певним чином, теорії та практики позитивного мислення, витоки якого починаються з раджа-йоги, а закінчуються досягненнями сучасної психології та педагогіки (роботи Р. Бернса, А. Бека, Л. Лекрона, М. Мольца, П. Вайнцвага, Р. Ентоні, М. Зелігмана, Н. Хілла, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Леві, М. Козлова,

В. Гарбузова, Ш. Амонашвілі, Ю. Орлова, В. Ротенберга, В. Панкратова та інші).

В чому ж складається його сутність як інструменту, що допомагає людині само реалізуватися та бути щасливою?

Позитивне мислення, як один із способів психічної саморегуляції, характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям. При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається при будь-яких обставинах оптимістом. Воно характерне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і певною мірою є звичкою.

Оволодіння позитивним мисленням допомагає людині реалізувати свій потенціал та творити життя своє і Держави.

Воно дає людині, яка наполегливо та пристрасно йде до нього:

- віру в свої сили;
- реалізації свого творчого потенціалу;
- сприяє досягненню успіху в будь-якій справі;
- успішне подолання перешкод, невдач, криз;
- більш «спокійну» адаптацію до змін у житті;
- оптимізм, самовладання, доброзичливість, задоволення життям;
- добрі відносини з людьми;
- здоровий спосіб життя тощо.

Крім того особливістю позитивного мислення, як інструменту, що допомагає людині в її життєтворчості є те, що воно інваріантне. Воно може застосовуватися будь-якою людиною (незалежно від віку, соціального статусу тощо) в будь-яких сферах її життя.

Для його реалізації в освітню практику нами була розроблена навчальна програма по формуванню позитивного мислення у ліцеїстів (10-11 класів) Київського військового ліцею ім. І.Богуна. Вона була схвалена МОН України і на протязі 6-х років використовується в навчальному процесі ліцею.

Цей навчальний предмет надає ліцеїстам знання та навички з питань самоуправління власною життєдіяльністю, самореалізації безмежного людського потенціалу, адекватної поведінки в багатьох критичних життєвих ситуаціях.

Наскрізна ідея предмету складається у тому, щоб показати ліцеїстам їх невикористані можливості, безмежний потенціал, навчити ними користуватися, а також переконати їх *«як вічно нещасливі люди можуть навчитися радіти життю і подолати песимізм»*.

Він спрямований на те, щоб допомогти ліцеїсту впевнитися у тому; що він може змінити і себе, і життя, а також навчити його цьому. Зміст та технологія викладання предмету спрямовані на запуск «внутрішнього генератора», творчого й морального потенціалу ліцеїста, «розгіннотизування» його від невдач, приреченості, пасивності.

У процесі навчання ліцеїст повинен придбати активну позицію: «Я можу!» «Від мене залежить моє життя!», «Я вірю в себе, успіх!» Це дозволить перейти йому від соціальної апатії, байдужості, бездіяльності до активності, оптимізму та будувати щасливе життя.

Крім того цей предмет з 2006р введений для учнів 9-10 класів гімназії-інтернату №13 Соломенського району м. Києва. Проведення авторського курсу „Позитивне мислення – важливий фактор життєтворчості людини” в гімназії, позитивно схвалено на психолого-педагогічній конференції, яка відбулася в гімназії 27.04.2006 р.

Але ж як формувати позитивне мислення у широкого загалу учнів та студентів? На наш погляд це завдання могли б вирішувати педагогічні та науково-педагогічні працівники.

Саме вони можуть і повинні, згідно «Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти», формувати в учнів, студентів і, звичайно, у себе, оптимістичні якості, навички позитивного мислення. Щоб навчити їх цьому нами була розроблена навчальна програма з предмету „Позитивне мислення в діяльності викладача».

Навчальна програма була позитивно оцінена педагогами-вченими провідних інститутів МОН України. В собі вона містить питання як теорії, так і практики позитивного мислення, які реалізуються, наприклад, в таких темах:

- *теоретичні засади формування позитивного мислення;*
- *технології формування позитивного мислення шляхом зміни Я-концепції;*

- когнітивна терапія як спосіб позитивного мислення;
- раціональна терапія як спосіб позитивного мислення;
- подолання негативних педагогічних стереотипів;
- педагогіка оптимізму та успіху;
- практичні поради щодо формування позитивного мислення тощо.

В період 2003–2004 років цей предмет пройшов апробацію на факультеті перепідготовки та підвищення кваліфікації ІДППО АПН України, а в 2006–2008 роках в межах авторського курсу «Позитивне мислення – важливий засіб забезпечення життєтворчості особистості» для слухачів КЮПОПК, де проводилися планові заняття з різними категоріями освітян. Соціологічні дослідження, які постійно проводились на слухачах курсів, показали стійкий інтерес освітян до позитивного мислення. Чому? Бо його можна використовувати в усіх сферах життєдіяльності вчителя, викладача, освітянського управлінця, а саме: *навчання (самонавчання), виховання (самовиховання), розвиток (саморозвиток), здоров'я, кар'єра*.

Проведені нами в 2006–2007 рр лекції по формуванню позитивного мислення для викладачів та майстрів виробничого навчання в Навчально-науковому центрі АПН України, а також доповідь на науково-практичному семінарі «Вплив технічного прогресу на формування професійної мобільності майбутніх фахівців у процесі навчання в ПТНЗ» (25.01.07 Криворізький професійний гірничо-металургійний ліцей) також свідчать про великий інтерес широкого загалу викладачів і майстрів навчальних закладів професійно-технічної освіти до розглянутої проблеми.

Особистість, яка володіє позитивним мисленням, як правило задоволена життям, освітнім закладом, учнями, студентами, колегами, вона вірить у власні сили і активно діє. Перешкоди не зупиняють її, а надають наснаги. Учні, студенти люблять і поважають її, бо вона несе з собою радість, впевненість і... педагогіку оптимізму і успіху.

Зацікавленість формуванням позитивного мислення в особистості спостерігається і у військовій освіті. Про це свідчить рішення Всеукраїнської науково-практичної конференції

«Патріотичне і гуманістичне виховання військової інтелігенції: сутність, взаємозв'язок, стан, проблеми», 2002р.:

«Органам виховної роботи вищих навчальних закладів із залученням психолого-педагогічних кадрів кафедр розробити курс розвитку у курсантів і слухачів позитивного мислення, оптимізму, віри у власні сили. Провести лекції, бесіди, тренінги для особового складу».

Аналіз закордонного досвіду стосовно формуванню у особистості навичок управління своїм розумом, оптимістичних якостей теж свідчить про великий інтерес до цього питання.

Так, саме зараз уряд Великобританії збирається прийняти рішення щодо введення в середніх школах навчальної програми «Соціальні та емоційні аспекти навчання». Як свідчать попередні дослідження вона сприяє покращанню емоційного стану учнів та вчителів, зменшенню стресів, а також, в цілому покращанню успіхів у навчанні, досягненню щастя.

На думку академіка Ярмаченко М.Д., особливо цікавий досвід, невеликої латиноамериканської країни Венесуели (приблизно 15 млн. населення), яка з початку 80 років стала не лише однією з досить сильних в економічному плані країн, а й однією зі світових центрів розвитку психолого-педагогічних наук.

Коли відомий соціолог і психолог Луїс Альберто Мочадо вперше запропонував створити при кабінеті міністрів Венесуели спеціальне Управління по забезпеченню загального розвитку та назначити його керівником цього відділу, це викликало сміх та критику. Але Мочадо був цілком серйозний. Він виявив велику настирність і досягнув того, що 106000 вчителів пройшли курси перепідготовки по розширеній програмі інтелектуального розвитку. У структурі державного апарату вперше у світі було створено Міністерство по розвитку розумових і емоційних здібностей нації на чолі Луїсом Альбертом Мочадо, в якому було розроблено біля 20 проектів-програм стимулювання інтелектуального розвитку. Зараз, відповідно з діючим законодавством, кожному школяру належить в обов'язковому порядку по дві години на тиждень в межах загальноосвітньої шкільної програми займатися

розвитком навичок мислення. Уроки так і називаються «вчимося думати».

Проекти охоплювали все населення – від новороджених до пенсіонерів.

У всіх типах навчальних закладів від дошкільних до університетів та військової академії був введений спецкурс «Інтелектуальне збагачення», завдання якого полягало в озброєнні слухачів навичками найраціональнішої діяльності (за рахунок оволодіння, певним чином, позитивним мисленням).

Досить цікавим в цьому відношенні є досвід Білорусії, в якій створено національний освітній проект «Психоекологія і Психокультура». Для його реалізації проектується Державний комітет із психоекології й психокультури, під егідою якого об'єднуються всі дослідницькі й освітні програми, пов'язані з масовим поширенням практичного психодизайна (інноваційний спосіб психічної саморегуляції).

Стрижнем всієї національної інноваційної програми підвищення психокультурної грамотності населення стане повсюдне поширення груп навчання психодизайну за допомогою освоєння комп'ютерної психотехнології «Ключ до майбутнього».

Успішна діяльність Держкомітету по психоекології й психокультурі, яка посилено підтримується державою й приватними спонсорами, вже в найближчі роки призведе до небувалої віддачі в самореалізації потенційних можливостей особистості.

Для реалізації програм Держкомітету по психоекології й психокультурі буде підготовлений загін фахівців зовсім нового класу – викладачів психічного здоров'я, інструкторів навчання розкриттю внутрішніх ресурсів людини.

Отже, сьогодні вимагає від особистості виконати свій обов'язок щодо реалізації власного потенціалу та мети бути щасливою.

І така повнота самопрояву не фантастична. Просто ніхто не вчить людей ставати господарями власної долі. Ніхто не навчає прикладній науці щастя, стану найвищої життєвості, максимальній інтегрованості, завершених цілісності, що робить свій розвиток у рівновазі й погодженості всіх частин і елементів, що складають життєвий світ конкретної людини.

Ніхто не піклується про те, щоб з дитячого віку вони встали на переможний шлях знаходження власної цілісності, тим самим стаючи служителями краси й провісниками самореалізації як вищого змісту особистого буття. Проте, як свідчить проведений аналіз, досягнення сучасної практичної психології можуть допомогти людині стати щасливою. І реалізувати цю можливість повинні, насамперед, освітні інститути.

Висновок

1. Прагнення до щастя закладено в самій природі людини – у бажанні одержати найбільше. Досягнення щастя – це основна мета та завдання людини. І тому, головним показником компетентності, необхідним для кожного з нас, є майстерність конструювання власного щастя – мистецтво усвідомленого керування власним розвитком, яке засновано на головному вмінні людини – умінні усвідомлено створювати стан найбільшої ефективності й управляти продуктивністю власного поведіння. Ці навички не приходять із роками – їм варто наполегливо навчатися.

2. Проте навчання мистецтву досягати щастя поки не стало законним предметом освітніх інститутів. Більш того сучасна авторитарна освіта руйнує в особистості її природні властивості активність, оптимізм, які спрямовані на забезпечення щастя, і замість них формує пасивність, навчену безпорадність, песимізм. Такий стан в освіті суттєво ускладнює шлях людини до щастя.

3. Наша психіка виникла і формувалася для реалізації простих біологічних завдань – виживання індивіда, групи, виду. Нам же доводиться освоюватися в світі вже не природному, а соціальному, закони якого подібні природним з точністю до навпаки. І ось до такого світу наш мозок не зміг адаптуватися і тому часто наша поведінка неадекватна ситуації.

4. Навряд чи можна вважати перебільшенням твердження про те, що саме психічна саморегуляція в її сучасному виді є головним умінням людини адаптуватися до життя та діяти адекватно обставинам, досягаючи бажаного щастя. Рушійна сила саморегуляції – професійно розвинене вміння усвідомлено творити образи бажаної реальності. Саме така майстерність думкотворчості й здатне неминуче

привести до бажаних змін і в нас самих, і в оточуючих нас людях, і у всім іншому.

5. Проведені нами дослідження та апробація авторських курсів по формуванню позитивному мислення для ліцеїстів та різних категорій освітян, а також позитивний закордонний досвід щодо формуванню у особистості оптимістичних якостей, а також певних вимог державних документів щодо формування у молоді та учнів навичок позитивного мислення дозволяє зробити висновок щодо

можливості та необхідності формування в особистості компетентності стосовно конструювання власного щастя.

6. В зв'язку з цим доцільно планувати введення в навчальний план середньої школи предмета «Позитивне мислення – важливий чинник у формуванні життєтворчості особистості», та подальшої розробки курсів такої спрямованості для учнів ПТНЗ, слухачів педагогічних навчальних закладів та закладів післядипломної педагогічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зелигман, М. Как научиться оптимизму / М. Зелигман. – М.: Вече, 1997.
2. Калошин, В.Ф. Як формується навчена безпорадність / В.Ф. Калошин // Проблеми освіти. – 1995. – Вип. 1.
3. Калошин, В.Ф. Шлях до подолання навченої безпорадності / В.Ф. Калошин // Початкова школа. – 1996. – №3.
4. Калошин, В.В. Тези доповіді «Навчена безпорадність: визначення, витоки, проблеми» / В.Ф. Калошин // Матеріали 2 з'їзду психологів України «Проблеми та перспективи розвитку психології в Україні» (Київ, 23–27.09.1996). – Т. 8. Юридична психологія.
5. Калошин, В.Ф. Самовиховання офіцерів на основі ініційованого програмування: навчальний посібник / В.Ф. Калошин. – Київ: КВГІ, 1997.
6. Калошин, В.Ф. Як сформувати позитивне мислення / В.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №2–3.
7. Калошин, В.Ф. Позитивне мислення – важливий фактор у життєтворчості майбутнього офіцера: навч. посібник / В.Ф. Калошин. – К.: ВГІ НАОУ, 2001.
8. Калошин, В.Ф. Доповідь «Конформізм як серйозна перешкода на шляху розвитку людини та суспільства» / В.Ф. Калошин // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Система військової освіти як школа виховання української військової інтелігенції». – К.: КВІУЗ, 2001. – Ч. 1.
9. Калошин, В.Ф. Педагогіка успіху та оптимізму / В.Ф. Калошин, Н.В. Вельбовець // Метод проектів: перспективи, життєві результати. – К.: Департамент, 2003.
10. Калошин, В.Ф. Позитивне мислення важливий фактор забезпечення життєтворчості особистості / В.Ф. Калошин // Директор школи ліцею гімназії. – 2005. – №4.
11. Калошин, В.Ф. Освітні парадокси традиційної системи навчання / В.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №2.
12. Калошин, В.Ф. Роль позитивного мислення у розвитку творчості особистості Освітнянські обрії: реалії та перспективи / В.Ф. Калошин // Збірник наукових праць. – К.: ІПТО, 2007. – №1 (1). – С. 263–268.
13. Кремень, В.Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / В.Г. Кремень. – К.: Грамота, 2005.
14. Курпатов, А.В. Счастлив по собственному желанию: практикум по системной психотерапии / А.В. Курпатов. – СПб.: Нева, 2003.
15. Курпатов, А.В. С неврозом по жизни (инстинкт самосохранения человека) / А.В. Курпатов. – СПб.: Нева, 2003.

16. Пометун, О. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа. – 2005. – №1. – С. 65–69.

17. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практ. рук. / В.Н. Панкратов. – М.: Ин-т психотерапии, 2001.

18. Сельченко, К.В. Конструирование счастья: рук. по психодизайну / К.В. Сельченко. – М.: АСТ, 2006. – 544 с.

19. Сельченко, К.В. Конструирование предстоящего: рук. по психодизайну / К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2006. – 624 с.

20. Хухлаева, О.В. Как сохранить психическое здоровье учеников / О.В. Хухлаева. – М.: Сентябрь, 2003. – 176 с.

21. Ярмаченко, М.Д. Стимулювання інтелектуального розвитку – важлива теоретична проблема й практичне завдання / М.Д. Ярмаченко // Педагогіка та психологія. – 1995. – №6.

РЕЗЮМЕ

Автор ділиться опытом практической работы по формированию позитивного мышления на различных стадиях и уровнях осуществления образовательного процесса. Затрагивает проблему необходимости введения специального предмета, направленного на формирование у личности оптимистических качеств, что должно стать основой успешности учащихся, повышения их компетентности в реалиях жизни и умения конструирования каждым алгоритма собственного счастья.