

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ

В разделе публикуются исследовательские работы школьников, выполненные в самых разных областях знаний. В журнале представлены исследования участников различных всероссийских конкурсов и конференций.

Влияние эффективного мышления на качество жизни человека

Штергер Инна,

11-й класс, г. Дедовск, Московская область

Научный руководитель:

И.В. Ванькова,

педагог-психолог

Введение

Все мы хотим быть успешными людьми. Успешным является человек, благополучно достигающий своих целей, при этом улучшающий качество своей жизни, добиваясь личного успеха и индивидуального счастья, ощущающий это сам и имеющий в этом признание окружающих. У него развиты необходимые для этого способности, умения и привычки, такие как желание развиваться, учиться, уверенность в себе, ответственность. Но самой главной способностью для успешного человека, на мой взгляд, является эффективное мышление. В современном мире человек постоянно окружён огромным количеством информации. Её объём настолько велик, что обработать весь поток мозг и психика не в состоянии. В такой ситуации мозг просто перестаёт анализировать информацию и потенциально готов к пассивному её восприятию, то есть его мысли становятся подчинены окружающим обстоятельствам. Эффективное мышление невозможно без осознания человеком того, что он в состоянии контролировать ситуацию, влиять на происходящее, определять степень ответственности за свои поступки и свою

жизнь. Для улучшения качества жизни человек, понимающий силу влияния мыслей, должен научиться контролировать их ход. Самым сильным влиянием на ситуацию обладает мысль и произносимые нами слова, например, положительные настроения — аффирмации.

Основная мысль исследования заключается в том, что обстоятельства жизни влияют на мышление человека, но он может контролировать мышление при условии развитого самопознания, воли, стремления строить жизнь в соответствии с поставленной целью и идеалом. И это не столько гипотеза, сколько убеждение.

Мышление

Мышление изучают многие науки, главные из которых — философия, психология, логика. Оно определяется как целенаправленное, опосредованное и обобщённое отражение человеком существенных свойств и отношений вещей. Между миром и нашими мыслями (в форме понятий, суждений и умозаключений) — получаемые с помощью органов чувств ощущения, восприятия, представления. Логическое

мышление подчинено определённым правилам, принципам, законам. Его цель — истина. Различают теоретическое мышление, которое направлено на отыскание закономерностей развития природы, общества, человека, и практическое мышление, которое непосредственно включено в практику, ориентированное на решение частных конкретных задач. Теоретическое и практическое мышление — единый процесс. В данной работе внимание обращается на практическое мышление, что диктует задачи работы — поиск моделей успешного поведения и выяснение роли мышления в этом практическом взаимодействии.

Эффективно мыслящий человек — это не только интеллектуально, но и нравственно развитая личность, ориентированная как на личный успех, так и на общее благо.

Человек как результат влияния окружающих обстоятельств

Человек ежедневно поддаётся влиянию, и главным объектом давления являются его мысли. Примерно четверть наших мыслей не является нашей собственностью. Положительные и отрицательные события, происходящие вокруг нас, условия, в которых находимся, а также неосознаваемые внутренние потребности, несомненно, влияют на них.

Прежде всего, мы нуждаемся в удовлетворение своих потребностей — биологических, социальных, духовных. Зависим от состояния окружающей среды и космоса. Постоянно находимся во взаимодействии с обществом. И подчиняемся эмоциям и чувствам.

Мы живём так, как нам говорят, либо следуем нашим склонностям, нашим стремлениям, либо подчиняемся обстоятельствам и окружающей среде. Мы — результат всякого рода влияний.

Что же происходит у нас в голове и организме, когда окружающие обстоятельства не соответствуют желаемой действительности? Мы обижаемся на мир, людей и на самих себя, а мир будто встаёт против нас, всё больше открывая негативные стороны жизни.

Британская лаборатория ВВС и психологи из Университета Ливерпуля провели исследования о влиянии негативного мышления на психическое состояние человека и разработали интернет-тестирование, которое показывает, что психологическая реакция человека, то есть его отношение к про-

исходящему, значительно важнее, чем собственно события, которые с ним произошли.

На биологическом уровне процесс появления мыслей, происходящий в организме, можно объяснить следующим образом.

Особая организация работы нервной системы человека даёт возможность ощущать и воспринимать объективный мир. С мозгом связаны все органы чувств. Каждый орган чувств реагирует на определённые воздействия.

Мозг не в состоянии воспринимать непосредственно воздействия среды, он «понимает» только электрические сигналы, связанные с нервными импульсами. Например, если мы ударились, в области воздействия идёт преобразование соответствующей физической энергии в электрические импульсы. Далее эти сигналы — каждый своим путём — следуют в мозг. Данный процесс осуществляют специальные клетки в органах чувств, называемые рецепторами. Возбуждённый рецептор посылает электрический сигнал в определённую для каждого органа чувств рецептивную зону коры головного мозга. В рецептивной или иной зоне коры возникает уже осознанное переживание ощущения, заставляющее предпринимать действия.

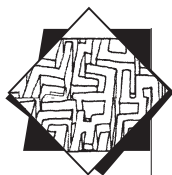
Сознание, являясь частью психики, даёт человеку способность не только познавать и трудиться, но и осознавать свои внутренние процессы, соотносить желания и состояния с внешними обстоятельствами жизни и действовать разумно.

Так, ударившийся человек, может начать проклинать и пытаться выяснить, кто не поставил на место несчастный предмет, или посмеяться над своей невнимательностью. И в том и в другом случае произошла одна и та же ситуация, но реакция и последующее эмоциональное и физическое состояние совершенно разные. В первом случае мы начинаем всё больше думать об ушибе и портить настроение как себе, так и окружающим, а во втором — вскоре забудем о произошедшем и займёмся другими делами. Таким образом, человек сам выбирает, страдать ему или нет, выбирая свою реакцию на ту или иную ситуацию.

Как же «привести в порядок» своё внутреннее состояние и позволить ему работать на нас, а не против?

Эффективное мышление

Мысли — это, пожалуй, самое важное, что человеку нужно контролировать, чтобы быть успешным. Постоянно контролируя поток мыслей и правильно оценивая ситу-



ацию, можно развить способность мыслить эффективно.

Термины «мыслить» и «думать» часто употребляются как синонимы, однако между ними есть небольшая разница. Под «думать» всегда подразумевается целесообразная деятельность, в отличие от «мыслить» — процесса, который может быть без цели. В данной работе рассматривается способность человека думать, то есть контролировать и корректировать свой способ мышления с целью развития. Мыслить, думать — значит анализировать, сопоставлять, разбираться, искать интересные и нужные связи понятий и образов, элементов ситуации, находить продуктивные ассоциации.

Мышление — это интеллектуальный процесс построения и соотношения мыслей с целью формирования знаний, достижения истины. Мышление человека является основной функцией его сознания, а также основной функцией человеческого мозга. Эффективное мышление — это конкретное, позитивное и рабочее мышление, осмысленное и связанное. Позитивное мышление — способ мышления, при котором, решая жизненные задачи, человек в полной мере видит преимущества, достоинства, успехи, жизненные уроки, новые возможности, цели, желания, имеющиеся и потенциальные ресурсы. Многие воспринимают этот термин негативно, предвзято и не полностью осознавая его действительное значение, считая, что оно заключается в нежелании замечать негатив.

Рабочее или продуктивное мышление заключается в эффективном поиске связей между предметами и явлениями, приводящему к решению жизненных задач. Это внимательное рассмотрение ситуации, выявление причин и следствий, формулировка выводов. Синоним — думать. Продуктивно мыслить — это значит думать о чём надо, когда надо и как надо. А это значит, что нужно приучать себя мыслить конкретно, с учётом времени, места, сложившихся обстоятельств.

Конкретное мышление представляет собой точное, определённое, детальное представление. Важную роль играет умение чередовать абстрактное и конкретное мышление.

Под осмысленным мышлением понимается количество и качество смыслов, порождаемых процессом мышления, то есть логичность, разумность и мудрость мышления.

Единственное в мире, что человек может контролировать и менять по свое-

му желанию — это свои мысли. И этого вполне достаточно, чтобы контролировать свою жизнь и менять её к лучшему. Нельзя в один миг стать миллионером, например, но можно выстраивать гармоничные отношения между нашими потребностями и реальностью и идти к мечте.

Люди, изменившие жизнь с помощью мышления

Самой известной личностью, изменившей своё мышление, в наши дни является писательница Луиза Хей. Она убеждена, что каждый способен сам себя исцелить, если готов работать над собственной личностью. Переоценка жизненных ценностей, способствует совершенно новому взгляду на мир. По мнению Луизы Хей, позитивное мышление помогает наладить жизнь в целом, однако это не означает, что достаточно просто оптимистично смотреть на мир. Позитивное мышление предполагает работу над собой, которая включает: изменение принципов мышления, внутренних установок, прощение, любовь, регулярную практику аффирмаций.

Ещё — Брайан Трейси. Гений в области планирования, достижения цели, лидерства и управления продажами. Он является автором множества книг, ведущим семинаров, вебинаров и различных обучающих программ.

Брайан Трейси начинал как агент по продажам, и не самый удачный, но желал успеха и учился у успешных людей. Идеи, которые занимал у таких людей, он сразу претворял в жизнь. Главным в достижении успеха Брайан выделяет фокусировку на цели, старание, желание учиться и добиваться большего.

«Печально, что люди бедны, потому что ещё не решили быть богатыми. Они страдают избыточным весом и находятся в плохой физической форме, потому что не решили ещё быть здоровыми и спортивными. Люди неэффективно растрачивают своё время, потому что ещё не решили производительно тратить своё время, чем бы они ни занимались».

Более близким нам пример — Кирилл Волков.

Кирилл Волков закончил РГГУ, а в феврале защитил кандидатскую диссертацию. Летом собирался жениться. Но в этом же месяце врачи вынесли приговор — опухоль мозга.

Ему сказали, что эта болезнь неизлечима, что нет никакого шанса выжить. Его

лишили малейшей надежды. Он непроизвольно повторял про себя слова «рак, паралич, опухоль, нет шанса, ты умрёшь». Ему становилось всё хуже.

Кириллу давали 2–5 месяцев жизни, возможно, так и стало бы, если бы не его прекрасная мать. Она решила, что они будут бороться. И её уверенность в своём сыне, и что всё возможно, передалась и сыну. «И тогда я поверил, что врачи неправы и болезнь излечима». Кирилл поверил в себя, свои силы и, главное, что может выжить и жить обычной жизнью.

Кирилл уверен, что рак излечим, что к ранней смерти приводит лишь сама тревога, установка на обречённость. А установка на счастье способна изменить реальность внутри себя, тем самым изменив и внешнюю реальность.

Он болеет уже год, но его жизнь продолжается, более того, он открыл в себе силы и талант, талант писать и желание помогать другим.

Из российских представителей известен также Георгий Николаевич Сытин и его метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием — СОЭВУС. Основан он на воздействии речи на психическое и соматическое состояние во время усвоения специальных настроев. Метод Г.Н. Сытина основывается на учении академика Павлова, считавшего человеческую речь мощным раздражителем. Сытин опробовал воздействие созданных им настроев на себе после получения тяжелейшего ранения во время Великой Отечественной войны. Его признали инвалидом, но Георгий Николаевич доказал на своём примере, что волевым настроем можно изменить любой диагноз и вернуться к полноценной жизни. После проверки в Минздраве была признана эффективность его настроев, и они стали широко использоваться в психиатрии при лечении разных заболеваний. Метод Сытина успешно применяется в современной психотерапии по сегодняшний день и имеет хорошие результаты.

Может показаться, что всё это совпадения. Но не реальны ли в этой жизни причины и следствия совпадения? Я абсолютно уверена, что у всего есть смысл. Каждый день, час, минуту, а порой и секунду мы стоим перед выбором. И этот выбор есть наивысшая свобода, данная человеку. Выбрав сейчас верный путь, верную мысль, мы можем ступить на тропу изменений всех своих мыслей, чувств и поведения. Изменить свой взгляд на мир. А так как наша жизнь есть отражение наших мыслей, и мысли

позитивны и нацелены на успех, то и мир преобразится настолько, что не возникнет желания его менять, так как изменились мы сами. И стали видны не негативные, а выгодные и позитивные стороны жизни.

Мышление и управление

При разработке проблемы «мышление и управление» необходимо ввести чёткое разграничение внешнего и внутреннего управления деятельностью. И первое, и второе может быть как произвольным, так и непроизвольным. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности — пример внутреннего непроизвольного управления мыслительной деятельностью. Самостоятельное целеобразование — пример внешнего произвольного (целенаправленного) управления познавательной деятельностью. Внешнее управление должно строиться с учётом внутреннего управления, т.е. саморегуляции мыслительной деятельности.

Для изменения своей жизни необходима совместная корректировка внутренней и внешней регуляции деятельности. Только одновременный их контроль может привести к желаемому результату.

В данном случае важно принять следующие обстоятельства: «Если вы сможете заставить человека вести себя иначе, чем он привык, то его убеждения, мысли и чувства изменятся. Если убедите принять новую установку, изменится его поведение».

Меняя поведение — меняем мысли и чувства.

Меняя мысли — меняем чувства и поведение.

Меняя чувства — меняем мысли и поведение.

Изменения на всех трёх уровнях сразу (мысли, чувства, поведение) приводят к изменениям личности.

Практическая часть

Технология эффективного мышления

Итак, повторим: эффективное мышление — это конкретное, позитивное, рабочее и связанное мышление.

Можно выделить три основных направления повышения эффективности мышления:

1. От негативного мышления к позитивному.
2. От пустых переживаний к конкретике.
3. От правильного мышления к продуктивному.



Оптимизм. Возможно, это самое важное качество, которое человек может развить в себе, чтобы добиться наибольшего успеха и счастья. Можно выработать привычку поддерживать в себе жизнелюбие, если думать так же, как обычно мыслят оптимисты. Согласно проводимым опросам тысяч самых счастливых и преуспевающих в разных областях людей, оптимисты имеют два особых подхода к жизненным трудностям: отыскивать в каждой проблеме светлую сторону и ценный урок.

Разум построен таким образом, что человек не может найти в неудаче хорошие стороны и получить ценный урок, не взяв под контроль своё сознание. Но, сделав это, можно начать воспринимать любую ситуацию более позитивно и оптимистично. В этом случае человек контролирует свою жизнь и делает всё, что в его силах.

Первые шаги в работе над своим мышлением

Предлагаемые ниже рекомендации разработаны Луизой Хей и Николаем Козловым, психологом и главным редактором сайта «Психологос».

Первое и самое главное, что нужно сделать, чтобы начать строить свою жизнь в соответствии со своим идеалом, — это поверить в себя, свои силы и возможности.

Осознать, что все несут полную ответственность за события в своей жизни — и самые хорошие, и самые плохие. Каждая наша мысль буквально творит наше будущее.

Мысли проносятся в мозгу очень быстро, из-за этого сложно уследить за их ходом, однако речевой аппарат, напротив, работает гораздо медленнее, поэтому следует начать «корректировать» свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать, и не позволяя себе произносить ничего негативного, тем самым управляя мыслями.

Перейти от переживаний к конкретике, от пустых слов к конкретным действиям. Для быстрого решения жизненных задач следует:

- Определить, что в данный момент наиболее важно и не противоречит ли это основным (глобальным) целям в жизни.
- Составить текущую иерархию ценностей, определить наиболее и наименее значимые задачи и цели.
- Сопоставить каждый элемент иерархии с основными целями.
- Определить, какой из элементов иерархии поможет в решении основных целей наиболее эффективно.

- Действовать, воплощать записанные задачи в жизнь.

От правильного мышления — к продуктивному мышлению. От формулировок, на которые нельзя возразить, переходим к вопросу: что с этим можно делать?

Развивать связность и осмысленность мышления.

Чтобы мышление происходило более осмысленно, рекомендуется:

- записывать и зарисовывать свои мысли как логические цепочки, оформляя в схемы и картинки, особенно удобно использовать интеллект-карты;
- рассказывать свои мысли терпеливо слушающим и позитивно настроенным окружающим;
- практиковать упражнение «Повтори, согласишься, добавь». Упражнение учит обобщать свою позицию и излагать свои мысли связно. Разговор в таком формате является великолепной интеллектуальной гимнастикой и интересной игрой;
- избегать внутренней «болтовни». Внутренняя «болтовня» — это относительно связное, иногда логичное, но нецелесообразное мышление. Оно мешает концентрации на цели, рождает страхи и снижает уверенность. «Болтовню» можно остановить, переключив внимание на простые запахи и звуки (это рекомендует, например, учение Кастанеды) или переориентировав мысли на позитив и целесообразность;
- приучить себя думать и говорить, используя позитивные модели, аффирмации.

Аффирмации как главный инструмент формирования эффективного мышления

Чтобы аффирмации были действительно эффективны, есть несколько правил составления аффирмаций:

1. Аффирмация должна указывать на то, чего вы желаете достичь, а не на то, от чего вы хотите избавиться.
2. При составлении аффирмаций запрещается использовать частицу «не», ведь наше логическое мышление её не понимает, а подсознание игнорирует. Поэтому мы получим эффект диаметрально противоположный ожидаемому. Также запрещается использовать другие фразы, подразумевающие отрицание: «нет», «никогда», «избавиться», «перестал», «ни за что».
3. Аффирмации всегда должны быть сформулированы в настоящем или прошедшем времени. Вы должны чувствовать, что желаемое уже свершилось, а не состоится

когда-то в будущем (с понедельника, с 1 числа или нового года).

4. Аффирмации должны быть конкретными. Расплывчатые формулировки порождают такую же реализацию.

5. Аффирмации должны вызывать как можно больше чувств и эмоций. И чем сильнее эмоции у вас будут, тем быстрее вы получите задуманное.

6. Аффирмации должны касаться только вас.

Влияние поведения на мысли

Как мысли побуждают к действию, так и действия способны изменить мысли. Многие замечали, что когда мы улыбаемся, поднимается настроение, причём наличие хорошего настроения или ситуации ранее не столь обязательно.

Изучив поведение, позы, жесты которые отражают внутреннее состояние человека, мы способны намеренно ставить себя в ту или иную позу, тем самым меняя своё внутреннее состояние.

Эксперимент

Приведённые в работе данные показывают, что глубинной основой позитивного мышления является самовнушение, в некоторой мере самогипноз. Эффективность гипноза в качестве средства повышения эффективности обучения показаны в статье О.К. Тихомирова «Управление мыслительной деятельностью», в которой приводится ситуация, где используется метод внушения образа другой личности. При таком методе видоизменяются представления человека о самом себе, о своих возможностях, но человек, оставаясь в состоянии гипноза, может активно действовать в рамках внушённого образа. Предварительно было показано, что изобразительная деятельность, внимание и память существенно улучшаются при внушении образа активной «талантливой личности». Напротив, при внушении образа «малограмотного человека» активность внимания, памяти и ассоциативного процесса резко падала. Для проверки изученной теоретической информации и подтверждения гипотезы необходимо провести эксперимент.

Экспериментальная работа проводилась в течение 2 лет, в качестве экспериментуемого была я сама. Целью данного исследования было изучение факторов, влияющих на ход мыслей, поступки человека, а также доказать, что человек спосо-

бен контролировать и корректировать свой способ мышления.

Эксперимент состоял в том, чтобы выполнять все рекомендации психологов, занимающихся данной проблемой, которые были выстроены по шагам, требующим строго исполнения.

Шаг 1: Поверить в себя, свои силы и возможности. Что препятствовало осознанию своей силы? (Луиза Хей.)

Действительно, поверить в себя стоит огромных усилий, но привычка трудиться является необходимой в любой сфере жизни. Я выделила качества и признаки успешного человека, такие как эффективное мышление, осанка, речь, чувство стиля, спокойствие и внимательность. Формирование уверенности в себе и успехи в формировании полезных привычек способствовали не только вере в себя, но и вере в то, что всё возможно при большом желании и старании. Самым важным и самым трудным на пути управлением мышлением является изменение мотивов, установок, позиций личности, её оценок и самооценок. Для веры в себя прежде всего необходимо поднятие самооценки. Для проверки объективности самооценки и результатов шага 1 был использован тест А.В. Морозова «Уровень самооценки». Тест показал следующий результат: «Вы живёте в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счёт других». Значит, я в силах верить в себя и работать над собой, хотя страх, что я не смогу достичь поставленных целей, конечно, присутствовал, но со временем, с осознанием, что у меня всё получится, главной моей целью стало самосовершенствование.

Шаг 2: Корректировка речи. Как редактировалась речь? (Луиза Хей.)

Негативные слова заменяются нейтральными или позитивными, для этого необходимо ввести систему произношения аффирмаций (и их визуализацию), исключение частицы «не», пауза перед речью для анализа слов, которые будут произнесены. Дополнительным результатом работы над речью стало улучшение качества речи, её позитивное воздействие на других. Как



происходил процесс редактирования мыслей? Я не могу контролировать мысль до её появления. Замечая «неправильный» или отрицательно влияющий ход мыслей, я обязательно отслеживаю, затем анализирую его, вношу позитивные коррективы и при последующем возникновении мысли контролирую, чтобы она представлялась уже в «правильном» виде.

Используемые мной аффирмации:

- Я люблю себя.
- Я расслаблена и спокойна.
- Я двигаюсь легко и непринуждённо.
- Я всегда здорова.
- Я полна сил и энергии.
- Я люблю людей, и люди любят меня.
- Я сфокусирована.
- Я открыта и общительна.
- Я нахожусь в гармонии с собой, и с окружающими обстоятельствами.
- Я и только я отвечаю за происходящее.
- Я принимаю верные решения.
- Жизнь прекрасна.
- Мне всё интересно.
- Сегодня замечательный день, и он пройдёт с пользой.
- Я стараюсь, развиваюсь и добиваюсь успеха.

Сначала контроль приходилось включать практически всегда, но позже я заметила, что отрицательных мыслей стало появляться гораздо меньше. Я как бы начала привыкать думать позитивно.

Шаг 3: Избегать внутренней «болтовни». (Николай Козлов).

Мысли сопутствуют нам постоянно, и, конечно, большая часть их несвязна. Избавление от внутренней «болтовни» требуется только в стрессовых или требующих большой концентрации внимания ситуациях. «Болтовню» можно остановить, переключив внимание на простые запахи, звуки, которые тебя окружают, т.е. оказаться в состоянии «здесь и сейчас». Можно переключиться на ощущения (например, дыхание) или переориентировать мысли на позитив и целесообразность (шаг 2). Например, при выполнении домашней работы в вечерние часы, когда организм требует сна, а работа ещё не выполнена, начинают возникать негативные мысли, побуждающие всё бросить, а затем жалеть об этом. Для выхода из подобной ситуации нужно сосредоточиться на мотиве выполнения данной работы, например, «выполнение задания позволит не оказаться в неприятной ситуации на уроке», затем переключиться на позитивный настрой, при этом обязательно похвалить себя за волю. В стрессовой ситуации, например перед выступлением на публике, когда возникают негативная «болтовня», такая как «на меня все будут смотреть, я боюсь и не хочу ошибиться и т.д.», очень хорошо помогает концентрация на ощущениях. А также психологические приёмы, такие как круговой массаж ладони и пальцев рук или сделать несколько глубоких вдохов и длинных выдохов, сосредоточившись при этом на кончике носа.

Шаг 4: Изменение поведения.

Главным в этом пункте для меня встал вопрос скрещенных рук и прямой спины.

Важность осанки несомненна, прямая спина делает походку более лёгкой, взгляд уверенней и облегчает дыхание за счёт расслабления и открытия грудной клетки.

1-я неделя. Носить корсет для исправления осанки и контролировать себя во время ходьбы и сидения, как и предполагалось, оказалось нелегко. Для контроля над осанкой, я попросила друзей и родных напоминать о «кривой спине».

2-я неделя. Мышцы спины уставали, появилась необходимость в упражнениях для укрепления спинных мышц (специальные упражнения были включены в утреннюю зарядку). Я убеждала себя в том, что хорошая осанка — одна из самых полезных привычек человека, люди с красивой осанкой вызывают симпатию и уважение.

3-я неделя. Корсет носить стало легче, зрительно кажусь выше и уверенней!

4-я неделя. Знакомые замечают мои успехи! Обратила внимание на то, что мне делают комплименты.

5–6-я недели. Надобности в корсете больше нет. Но следить за осанкой требуется постоянно.

7–8-я недели. Ловлю себя на том, что «иду прямо» и даже не слежу за этим! Рада, что привычка выработалась!

Скрещенные руки, выражающие закрытость от собеседника, были заменены на позу с согнутыми в локтях руками «ладонь в ладонь», что производит обратный эффект — способствует вступлению в диалог и помощи жестами в выражении своих мыслей.

Шаг 5: От переживаний к конкретике. Постановка целей и задач, переход к практике. Формирование компонентов эффективного мышления. (Николай Козлов.)

Мной была поставлена цель: сделать своё мышление позитивнее, продуктивнее, рациональнее и осмысленнее. Что дало мне позитивное мышление? Способность

видеть успехи, жизненные уроки, новые возможности, разные способы решения жизненных задач. Главным в достижении позитивного мышления для меня стало научиться рассматривать ситуацию с разных сторон. Как формировалось осмысленное мышление? Развитию осмысленного и связанного, или логического, мышления способствуют различные игры, требующие выстраивания цепочек из последовательных звеньев, это такие известные игры, как «мафия» и «активити», а также диалоги с заинтересованными в теме разговора людьми.

Как формировалось конкретное и продуктивное мышление?

Развитию конкретного и продуктивного мышления, постановке целей, их визуализации способствует составление интеллект-карт.

Развитием и совершенствованием мышления необходимо заниматься в течение всей жизни, соответственно, моя работа над собой, над своими мыслями продолжается.

На данном этапе, чтобы оценить действие эффективного мышления на качество собственной жизни, я использовала методику американского психолога Дж. Роттера «Уровень субъективного контроля» (УСК). С её помощью можно определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. По данной методике люди делятся на экстернальный (внешний) и интернальный (внутренний) локус. Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и неуверенны в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Результаты опроса выявили высокий показатель по шкале общей интернальности, что соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями (31 из 42). По шкале интернальности в области достижений — уровень выше среднего по субъективному контролю над эмоционально положительными событиями (9 из 12). В области неудач — средний показатель, что говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям (8 из 12). В семейных отношениях — высокий показатель (7 из 10). В области производственных отношений — средний уровень (5 из 8). В области межличностных отношений — высокий показатель, что свидетельствует об ответственности за отношения, способности вызывать уважение и симпатию других людей (4 из 4). Высокий показатель в отношении здоровья и болезни, что свидетельствует об ответственности за своё здоровье и в убеждении, что выздоровление зависит преимущественно от собственных действий (3 из 4).

Заключение

Мне кажется, что гипотеза моего исследования о том, что человек может контролировать мышление при условии развитого самопознания, воли, стремления строить жизнь в соответствии с поставленной целью доказана и подтверждена моим собственным опытом.

Мышление — инструмент, позволяющий человеку решать жизненные задачи. Продукт мышления — мысль. Ценность той или иной мысли определяется способностью человека рационально пользоваться своим мышлением. Тогда мышление становится не просто психической функцией, а процессом воспроизведения результатов, идей, полезным качеством личности. Мышление можно развивать, увеличивая его скорость, улучшая качество. Его можно делать более позитивным, конкретным и продуктивным. Обучение мышлению позволяет сделать свою жизнь осмысленнее, полезнее и успешнее, тем самым пробуждая к ней интерес, осознание возможности контролировать и менять ситуацию в лучшую сторону. ■