

МЕТОДИ САМОПРОГРАМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА УСПІХ

Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх та внутрішніх факторів, і починаємо ми завжди спочатку змінюючи самих себе. Самосвідомість людини формується у процесі її повсякденного спілкування з природою, іншими людьми, із суспільством, через пізнання яких вона приходить до розуміння самої себе. Це дозволяє людині дійти до усвідомлення нею своєї ідентичності, певної стійкості, цілісності у різних ситуаціях.

Процес самопрограмування психіки допомагає вирішити безліч різноманітних завдань: набути необхідні знання, вміння та навички, підвищити рівень самосвідомості та його регулюючий вплив на поведінку людини. Ефективність цього процесу значно підвищується, якщо прискорити процес зміни уявлень про власну особистість, аби він дещо випереджав реальні зміни.

Наш світогляд заснований на наших уявленнях про навколишній світ, переконаннях та цінностях. Цінність можна визначити як об'єктивну значущість явищ, ідей, речей, зумовлену потребами та інтересами соціального суб'єкта. Цінності спочатку формуються суспільством і, будучи надбанням суспільства, вони істотно впливають на становлення кожної окремої особи. Життєві цінності виконують низку соціальних функцій:

- забезпечують гармонізацію внутрішнього світу особистості, систематизацію її знань, норм, стереотипів тощо;
- виробляють низку суспільних норм і залучають індивіда до системи цінностей соціального середовища;
- сприяють самоствердженню особистості, реалізації її талантів, соціальних очікувань.

Процес самовдосконалення людини включає процес самопрограмування і самоформування. При цьому самопрограмування є початковим етапом

самовдосконалення та його основним засобом. Хоч би яку мету ставила перед собою людина, успіх у її досягненні головним чином залежить від того, наскільки ефективно побудована програма особистісними цінностями та переконаннями, якою мірою враховується вплив зовнішнього середовища.

До механізмів самопрограмування ми відносимо: зображення (на нього ми здійснюємо мимовільний вплив), уявлення, переконання (цілеспрямовані вольові дії, а також різні психотехніки), життєві цінності.

Вихідним пунктом самопрограмування є прагнення до досягнення поставленої мети дії чи життєвої перспективи. Нерідко формування чіткої та сталої мети виявляється достатньою умовою ефективного програмування діяльності людини на все життя, коли інтересам її досягнення підкоряються всі інші сторони його життя.

Серед безлічі форм словесного самопрограмування психіки слід назвати *самосхвалення* та *самозаохочення*. Хоча ця форма самоформування більш властива дітям, вона має певне значення і пізніше, оскільки сприяє закріпленню та посиленню в їхній свідомості позитивного ставлення до власної поведінки чи діяльності. Роль протилежних форм самоформування відіграють *самозасудження* та *самопокарання*. Вони є дієвим засобом саморегуляції, необхідним елементом внутрішньої роботи з розвитку високої вимогливості до власної програми діяльності. Проте, при цьому слід пам'ятати, що висока вимогливість до себе не повинна поєднуватися з постійним невдоволенням собою. З часом це може призвести до психічного дискомфорту, до невіри у власні можливості, що часто призводить до формування комплексу неповноцінності [1].

Серед інших форм мовної саморегуляції можна назвати ще самонаказ, самопримус, самопідбадьорювання. Програмуюча роль таких активаторів, навіть якщо вони реалізуються як внутрішньої мови, досить висока. Це підтверджено результатами численних психологічних досліджень, у тому числі, наприклад, у галузі психології спорту.

Отже, значну допомогу в самопрограмуванні особистості може надати використання різних психотехнік, а також технологій, запропонованих у межах нейролінгвістичного програмування. Вони базуються на принципах, які описують взаємовідносини людини і реальності та відіграють важливу роль у всіх сферах людської діяльності.

Література

1. Михайличенко В. Є. Готовність студентів до саморозвитку: сутність і структура. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*: зб. наук. пр. Харків, 2012. Вип. №32–33. С. 304–310.