Сублимация - проявление профессиональных способностей.

 Автор- Дзуцева Мадина Витальевна- студентка 4курса –Поварское и кондитерское дело ГАПОУ СОГТЭК

Куратор -Гурциева Марина Суликоевна Педагог-психолог ГАПОУ СОГТЕК

Каждый день человек подвержен влиянию внешних раздражителей, вследствие чего у него возникают разнообразные желания и чувства, которые заставляют принимать какие-то решения и вызывают эмоциональный ответ. Исходящие решения или эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными. Сублимация это состояние вне «зоны комфорта», это тот момент когда, появляется желание творить. Сублимация в психологии – это один из процессов, помогающий бороться с внутренним напряжением. Мы зачастую используем этот процесс, даже не зная о его существовании. Благодаря сублимации мы превращаем негативные импульсы во что-то полезное для себя или общества. Наблюдать процесс выхода этой энергии мы можем в приготовлении красивых рулетах, в восхитительных тортах и конечно вкусного пирожное. Сублимация – это защитный механизм психики, отвечающий за снятие внутреннего напряжения, используя перенаправление энергии на достижение результатов социально приемлемых целей, например в творчестве, в спорте, в {suggestion} работоспособности. Сублимация в переводе с латинского (sublimare) означает возносить или одухотворять.

Цель исследования: выявить насколько влияет сублимация на профессиональные способности, а именно на творческое проявление в профессии Повар, кондитер.

Объект исследования: уровень общительности и профессиональный талант, как следствие проявления сублимации

Предмет исследования: профессиональные навыки в профессии Повар, кондитер у студентов кулинарного колледжа.

 Гипотеза исследования: У студентов имеющие трудности в общении проявляются профессиональные и творческие способности.

 Научная новизна работы: сублимированная энергия может проявляться в профессиональном таланте. У студентов имеющих проблемы в общении происходит скопление, застой энергии. Сублимируясь, она находит выход в профессиональных достижениях, а именно в приготовлении кулинарных шедевров.

 **Сублимация как перевоплощение, и как физиологическое явление.**

Зигмунд Фрейд описывал этот процесс как, как отклонение от биологической энергии (полового влечения от его прямой цели и перенаправление его на социально приемлемые задачи). Именно он первым ввёл термин сублимации. Осенило его после прочтения книги Генриха Гейне. В книге описывалась история одного мальчика, который издевался над собаками, а впоследствии стал уважаемым и востребованным хирургом. Такое перевоплощение Фрейд назвал сублимацией. Он был уверен, что энергия, которая заставляла причинять боль животным, в итоге была сублимирована (перенаправлена) на положительные и социально полезные действия.

Сублимация, пожалуй, является самым действенным способом справиться с негативными переживаниями и даже депрессией. Простыми словами сублимация – это замена одного на другое. Это совершается, как осознанно, так и без осознания. Такой прием помогает устранить состояние внутреннего конфликта, справиться с негативными чувствами, будь то неудовлетворенность в чем-либо, гнев или иные пагубные эмоции. В результате они находят выход в виде физической или творческой активности. Любой желающий может подобрать для себя лучший вариант сублимации. Для кого-то таким выходом станет физический труд или уборка, для кого-то творческая деятельность, а для кого-то занятие фитнесом. Если вы почувствовали, как что-то вызывает в вас сильный гнев или раздражение, постарайтесь пару часов уделить наведению порядка вокруг себя: приберите разные мелочи, разложите одежду, погладьте белье и т.д. За занятием время пройдет быстрее, а в результате вам станет легче. Этот механизм помогает справиться и пережить всевозможные стрессы, негативные эмоции, комплексы и запретные мысли. Например, творческий человек вымещает свои комплексы в различных художественных произведениях, студенты колледжей и техникумов начинают проявлять суперспособности в выбранной профессии. Из этого следует вывод, что сублимация – естественный процесс, помогающий подавить большинство нежелательных и негативных эмоций. В ряде случаев человек способен сделать это самостоятельно, а иногда ему требуется помощь специалиста, то есть психотерапевта. Для полноты картины, например, следует рассмотреть физическое значение сублимации. В физике этим словом обозначается процесс перехода вещества от твердого состояния в газообразное, минуя жидкое состояние. Еще это явление называется возгонкой. В обычной жизни такую метаморфозу можно наблюдать на примере кубиков сухого льда. Он состоит из углекислого газа, переведенного в твердое состояние, и чаще всего используется в пищевой промышленности, чтобы охлаждать продукты и продлевать их свежесть. Если подержать такой кубик на открытом воздухе, его состав начнет быстро испаряться, при этом он останется таким же сухим. Привычный всем лед из воды также может возгоняться, если его поместить в вакуум. Эта техника тоже применяется в пищевой отрасли, а точнее в процессе производства растворимого кофе. Раствор высокой концентрации замораживают, затем крошат на небольшие части, после чего они отправляются в вакуум. Лед испаряется, остаются лишь пористые гранулы продукта.

 **Сублимация как следствие неумения общаться и проявление одаренности.**

 Работая с одаренными студентами можно отследить связь с физическим процессом и особым психическим поведением человека. Проводя диагностику одаренных студентов можно смело провести параллель между природной сублимацией и способностью индивида сдержать в себе сильные переживания, направив их в положительное русло. Анализируя результаты работы с такими студентами, следуют выводы что, те из студентов которые имеют трудности в общении в большинстве имеют различные способности и таланты. Параллель с психологическим процессом защиты человека возникла потому, что сублимация в физике и химии часто используется для очистки состава вещества. Мы это явление рассмотрим с точки зрения психологии общения. Студенты выходя из стен школы имеют свои личностные особенности. В дальнейшем они их укреплять или же перенаправят в нужное русло. Те из низ которые без труда ,свободно заводят новых друзей проявят себя в танцах .пении и т.д. Те же, которые не научились общяться, были изгоями или отрешенными в школе . скорее всего научаться хорошо выпекать торты. Кексы и другие вкусности из мира кондитеров. . Многие произведения искусства были рождены благодаря сублимации.

 Хорошим примером теории сублимации могут служить произведения Леонардо да Винчи. Вследствие отсутствия интереса к личной жизни, он проявил себя как великий автор творческих шедевров. Его инженерные способности, так же нам известны. Согласно словам Леонардо да Винчи, наука, архитектура, искусство важнее, чем земная любовь. Истинное удовольствие может принести только результат нашей собственной работы. Все гении в той или иной степени были несчастны, а межличностные проблемы дали результат в виде способностей в различных областях. Процесс сублимации не только перенаправляет энергию в физический труд, но и даёт возможность реализовать ваши мечты и фантазии в процессе какой-либо деятельности, в данном случае в профессиональной. Как используется сублимация в жизни человека мы наблюдаем каждый день в своей жизни. Как много написано красивых и грустных песен о любви, которые занимают первые позиции мировых музыкальных чертов? Сколько культовых книг написано после пережитого серьёзного стресса? Многие гении культуры и искусства создавали свои шедевры, находясь в глубокой депрессии или борясь с трудностями. Депрессия – это очень серьёзное психологическое состояние. Если мы говорим про настоящую депрессию, а не про то, что сейчас модно называть этим термином любой пустяк. Депрессивное состояние характеризуется апатией, слабостью, бессонницей, патологическим унынием, неспособностью видеть хорошее вокруг себя. Кажется, будто твоя жизнь окончена, нет смысла дальше существовать. Будущее видится как одно сплошное чёрное пятно. Многих посещают суицидальные мысли или даже попытки с собой что-то сделать. Каждая негативная эмоция воспринимается неадекватно, любой пустяк может показаться трагедией. Создаётся постоянное ощущение, что того самого «света в конце тоннеля» нет и не будет. С глубокой депрессией очень тяжело справиться самостоятельно, лучше обратиться за помощью к психологам, они быстрее смогут разобраться в данной проблеме. Но это сейчас модно посещать психотерапевтов, а раньше люди справлялись самостоятельно со всеми своими внутриличностными проблемами. В данном случае мы наблюдаем невостребованность и соответственно заложенная энергия не расходуется. Одним из выходов из тяжёлого эмоционального состояния и является сублимация. Любая творческая деятельность помогает перенаправить негативные эмоции и придать им какую-то форму. Это может быть картина, музыка, стихотворение, книга, вышивка, спорт, выпечка красивых и вкусных тортиков. Каждый выбирает что-то своё, к чему у человека есть предрасположенность. Это отличная психологическая разрядка. Все негативные переживания, которые не дают нормально жить, выплёскиваются во что-то красивое, новое. Человек уделяет больше времени этому занятию, погружается в него. Постепенно становится легче. Процесс сублимации помогает личности не игнорировать личные проблемы и внутренние конфликты, а перенаправить энергию человека на поиск путей их разрешения. Итак, сублимация, если объяснять простыми словами, это защитный механизм организма, помогающий нам выплеснуть негативную энергию или избавиться от инстинктивных влечений через определённую деятельность. К примеру, людей, испытывающих, интерес к трупам подсознательно привлекает профессия патологоанатома и из него получится отличный врач. Те, кто часто проявляет агрессию зачастую уходят в спорт. Теперь давайте разберёмся, через какую деятельность можно сублимировать. Спорт, любые физические упражнения помогают выплеснуть негативную энергию. Есть множество примеров в повседневной жизни, много известных спортсменов, которые начали свою карьеру, находясь в какой-то сложной жизненной ситуации. Работа над телом помогает переключить негативные мысли, найти цель и справиться со стрессом. Реакция «бей или беги» – это инстинктивные порывы при серьёзном стрессе. Депрессия же не позволяет дать выход этой энергии, происходит застой глобального негатива внутри человека. Важно сделать первый шаг, начать что-то делать, даже если не видишь смысла, даже если нет сил. Но очень важно этот шаг всё же сделать, потом путь откроется сам. Возможно, вам будет интересно: самые необычные виды спорта в мире, о которых вы не знали. Рисование отличный способ придать форму собственным негативным переживаниям. Даже если человек раньше не рисовал, можно попробовать выразить свои эмоции на листе бумаги. Пусть это будет что-то мрачное, что сидит в душе и не даёт полноценно радоваться жизни. Или, наоборот, это что-то красочное, яркое. Арт терапия может быть абсолютно любой, можно рисовать карандашом, можно набрать в воздушные шарики краски и кидать в них дротиками, можно рисовать на воде, песке. Фантазия человека неограниченна. Главное – что-то делать. Когда человек, находящийся в глубокой депрессии, придаёт какую-либо форму своим переживаниям, однозначно становится легче. Музыка Можно слушать мотивирующую музыку, даже если не хочется. Можно начать учиться играть на любом инструменте, написать самостоятельно песню, если уже умеешь играть. Расслабиться и переключиться помогают мантры и медитации, звуки природы расслабляют. Танцы Танцевальная терапия – это творческая сверхспособность спорта и музыки. Физические упражнения, как и в спорте, помогают снять стресс, а музыка расслабляет и отвлекает. Телодвижения как способ выражения эмоций ещё с давних времён имеют смысл. Например, можно вспомнить про ритуальные танцы шаманов, они, таким образом связывали свою энергию со стихиями. В наше время, танцуя, человек может выразить любую боль, выплеснуть её в творчество, поделиться с окружающими. Поэзия или проза Можно попробовать написать стихотворение, рассказ, роман, статью. Рассказать о своих переживаниях. Можно начать вести блог, найти единомышленников, которые смогут поддержать. В жизни множество примеров, когда мелкая случайность приводила к чему-то великому. Вместо вывода. Любая сублимация может перерасти в способ заработка, ведь любая проблема дана для чего-то. Может быть, как раз для того, чтобы открыть в себе новые таланты. Нужно обязательно заставить себя сделать шаг навстречу жизни, делиться своими переживаниями, не носить их в себе. Можно привести пример с мешком конфет. Например, у вас есть мешок. Огромный такой мешок, с большим количеством негативной энергии. Вы кидайте и кидайте весь свой негатив в этот мешок. Вы не знаете, что попав в мешок, энергия превращается в конфеты. Вам кажется, что только вы должны тащить этот мешок. И вот от него болят руки и спина, от того, что носишь за собой, хочется уже его кому-нибудь отдать. В момент вы заглядывайте и понимаете что там конфеты. Очень важно поделиться этими конфетами с друзьями, родственниками, просто прохожими людьми, чтобы стало легче. Точно так же происходит и со своими негативными переживаниями и мыслями, их надо превращать в конфетки, а чтобы стало легче, нужно делиться ими с миром.

Работая в кулинарии человек может воплотить все творческие фантазии. Мастерство кулинаров в приготовлении сладких шедевров — ценилось во все времена, а секретные ингредиенты не раскрывались ни под каким напором. Хороший кондитер ценился во дворцах и имел привилегированное место среди обслуживающего персонала.

Труд кондитера нацелен на получения мгновенного результата. Напряжение в работе и чувство ответственности присутствует всегда. Пока идет процесс приготовления в голове представляется весь процесс приготовления и ,конечно же, результат. Тратиться много энергии, в большей степени эмоциональной. Здесь на кухне где пахнет топленным шоколадом ,где запах ванили смешался с карамельным- здесь неуверенный в себе человек становится Богом, властелином. пусть кухни, но все же. Это его способ общения- .это его мир, где ему хорошо и свободно. В свою работу каждый кулинар вкладывает частичку себя и если что то не получается, они сильно расстраиваются. Набирая опыт кондитер учится находить выход из разных ситуаций, заменять один продукт на другой, экспериментировать, каждый раз совершенствуя свое мастерство.

Для подтверждения своей теории были проведены ряд исследований: тест на общение, опросник на профпригодность и анализ свободного сочинения- Что для меня значит быть кулинаром.

По результатам анализа полученных исследований мы отвечаем на поставленные вопросы:

1.Уровень общительности и профессиональные навыки –у кого лучше проявляются

2.На сколько студент правильно выбрал профессию

3.Как он собирается проявить себя в профессии.

И самым главным пунктом является проявление профессиональных навыков на практике.

В исследовании участвовали 100 человек.- студенты 4 курсов .Формы исследования тест на Psaytest «Оценка уровень общительности (Ряховский) » опросник. который был разработан для этого исследования состоящий из 15 вопросов, изложенные , субъективные мысли исследуемых , изложенных в сочинении. Главным показателем на втором этапе служит проявление профессиональных навыков на практике.

По результатам анализа получилось такая картина:

1.Тест «Оценка уровня общительности»- получилось

Нас интересовали данные студентов у которых получилось низкая коммуникабельность- 37%. Соответственно 37 человек. На втором этапе мы исследуем уровень профессиональных навыков у исследуемых с низким уровнем общения. Именно на практике можно понять ,насколько студент владеет навыками повара или кондитера. Мы сравнивали уровень профессионализма в двух группах из числа исследуемых- с низким уровнем общительности и с высоким.

Получились такие результаты:

в процентном соотношении студенты

1.с низким уровнем общительности имеют 67%

2.с высоким уровнем общения-33%

Умение общаться не только облегчает жизнь, но и, порой, решает многие жизненные вопросы. Сублимированная энергия не всегда проявляется. Сотворив кулинарный шедевр получаешь большое наслаждение от того, что это сделал ты. За пределами кухни и своего царства приходится общатся с другими ,а это сложнее. Лучшим решением будет –научится общаться и научить друзей кулинарному исскуству. Правильное общение помогает разрешить такие вопросы как –адаптация, социализация. Представители молодого поколения не терпимы к тем, кто не похож на них. Способ общения молодых не приемлет проявление индивидуальности, она основывается, будь как мы. Вопрос стоит ли находится в той среде где не позволено проявить себя. Что- то похожее присутствует в животном мире. Когда только сильный представитель является главным и другим не позволено проявляться. Все следуют за одним. В человеческом мире не надо бороться за территорию, не надо агрессировать, чтоб поесть. Поэтому у людей, легче тому, кто владеет навыками общения. Выигрывает, умеющий конструктивно разрешать вопросы и презентовать себя в разговоре.