

ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ПОЗИТИВНОМУ ВЫСТРАИВАНИЮ МЫШЛЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPORTANCE OF FORMING AND TEACHING POSITIVE THINKING IN PERSON'S LIFE

I. Arkhipova

Summary: This article considers the importance of learning to build a positive (literate) mindset in human life. The article substantiates the impact of optimistic thinking on improving the quality of life, success in the professional sphere, strengthening physical and psychological health, improving relationships with others. The article analyzes various methods and approaches to teaching positive thinking, such as managing one's thoughts, setting goals, practicing gratitude and further self-improvement.

Keywords: positive, negative, thinking, research, optimism, pessimism, psychology.

Архипова Инна Георгиевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Государственный институт экономики, финансов,
права и технологий
inmy-job@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается важность обучения позитивному (грамотному) выстраиванию мышления в жизни человека. Обосновано влияние оптимистического мышления на повышение качества жизни, успехи в профессиональной сфере, укрепление физического и психологического здоровья, улучшение отношений с окружающими. Проведен анализ различных методов и подходов к обучению позитивному мышлению, такие как управление своими мыслями, постановке целей, практике благодарности и дальнейшего самосовершенствование.

Ключевые слова: позитивное, негативное, мышление, исследование, оптимизм, пессимизм, психология.

Центром современных исследований в области психологии является анализ позитивного мышления, значение которого рассматривается через взаимосвязь с мотивационной составляющей, настойчивостью в достижении целей, устойчивостью к стрессам, способностью к адаптации. Оценка оптимизма и пессимизма, выступающих как индикаторы позитивности мысли, вносит неоценимый вклад в прогресс психологических наук. Исследование, которое рассматривает оптимизм и пессимизм, пытается разобраться с их характеристиками, применением в отечественной и зарубежной литературе.

Влияние положительного мышления на повседневную жизнь человека и его внутреннюю мотивацию говорит о том, что желание улучшить свои жизненные обстоятельства является не только важным для личного развития, но и для общего существования человека. Изучение этого аспекта раскрывает потенциал мысли в создании условий для дальнейшего погружения в любые профессиональные области, включая сферу образования [3; 11].

Позитивная психология, возникшая в XX веке и распространяемая М. Селигманом, обратила внимание на лучшие качества человеческого существования, существующие в гуманистических учениях. Американская научная среда, где данное направление обрело огромную популярность, начинает акцентировать внимание на необходимости значительного внесения оптимизма и

позитива в социальное и индивидуальное сознание, что, в свою очередь, подчеркивает углубленную значимость проблемы и частные культурные особенности.

Процесс мышления является сознательно регулируемой операцией. Эмоциональное состояние мыслящего, напряжение в начале и удовлетворение в конце напрямую связано с динамикой мыслительного процесса. Мышление своеобразно окрашивается под действием определенных эмоциональных состояний субъекта, включая в себя каждый интеллектуальный процесс, исходит из потребностей и интересов человека [9].

Мыслительный процесс является активным, целеустремленным волевым актом. Решение задачи, требующие значительного волевого усилия для преодоления встающих перед мышлением трудностей. Сознательная целенаправленность существенно характеризует мыслительный процесс. Осознание стоящей перед мышлением задачи определяет всё течение мыслительного процесса. Это своеобразная система сознательно регулируемых интеллектуальных операций. Мышление сопоставляет и соотносит каждую мысль, с задачей, на разрешение которой направлен мыслительный процесс. Мышление как сознательный процесс характеризуется проверкой, критикой и контролем. Привилегией мысли как сознательного процесса является возможность осознания ошибок. Каждый мыслительный процесс совершается в обобщениях, выражающихся в понятиях - специфическом содержании мысли. Понятия не

выступают в изолированном виде, они функционируют в единстве с наглядными моментами представлений и с речью, которая, вместе с тем является неким слуховым или зрительным образом. Наглядные элементы включаются в мыслительный процесс. Они включаются в виде образных представлений, в виде схем и слов. Словами оперирует понятийное мышление, являющиеся словесным. Мыслительный процесс включает в себя слабо и сильно обобщенные образы-представления. Отвлеченный смысл слова и наглядный образ могут быть носителями смыслового содержания и значения.

Путем исследования положительного мышления и его влияния на деятельность человека, расширяет границы психологических методов, способствующих осмыслению человеческой психики [5].

Понимание собственных возможностей и уверенность в успешности любого начинания - основа позитивного мышления. Подлинное позитивное мировоззрение невозможно запрограммировать – это самостоятельное решение, не подвергающегося навязыванию ни социумом, ни властными структурами.

Позитивное мышление, часто рассматриваемое критиками как иллюзия и уход от реальности, на самом деле имеющие большую ценность. К сожалению, многие неправильно интерпретируют его, искажают суть. Однако, если взглянуть на это явление с другой стороны, можно увидеть, что позитивное мышление, является способом восприятия мира, и решением проблем с помощью оптимизма и верой в свои силы. Однако, позитивно ориентированный индивидуум не стоит в стороне перед трудностями, а успевает переосмыслить ситуацию, используя веру в себя как катализатор изменений. В отличие от этого, люди, неудовлетворенные ограниченностью своего сознания, не могут достичь высшего уровня своих желаний. Вместо следования правилам успешного развития, они сконцентрированы на своем недовольстве и наставлениях. Эти индивиды оказывают негативное влияние на свое собственное развитие, не приближаясь к осознанию своих aspirations.

Когда оптимист встречается с критикой, полной заблуждений о взаимоотношениях позитивного настроения и шансов на успех, ему важно оценить сторону оппонентов [6].

Несомненно, мысли обладают огромной силой воздействия на реальность, стремлению к прогрессу придает ощущение совершенствования.

В двадцатом столетии наступил интерес к феноменам оптимизма и пессимизма, ранее этого периода, данная тематика практически не занимала место в академических исследованиях. Размышляя о силе мысли и

её влиянии на предполагаемые жизненные исходы, Л. Тайгер предполагал, что адаптивное значение оптимизма возникло в процессе эволюции. Выдвигая гипотезу, он утверждал, что восприимчивость к положительному мышлению обусловлена способностью людей предвидеть будущее, и при этом оптимизм выполняет функцию смягчения страха перед возможными неблагоприятными событиями [1].

Эпоха просвещения привнесла введение Г. Лейбницем понятия «оптимизм», описывающего веру в победу добра над злом; Вольтер же способствовал его распространению через произведения литературы. А. Шопенгауэр в девятнадцатом столетии представил термин «пессимизм» как концепцию, в которой переживания грусти и страданий преобладают над радостью. Эти мысли трансформировались и стали элементами размышления в философии, где вопросы человеческого потенциала занимают центральное место – М. Хайдеггер выделил две потенциальные возможности: ожидание благоприятных изменений и ожидание негативного развития событий [8].

Анализируя влияния этих феноменов на индивидуальные различия поведения людей, К. Петерсон и другие ученые обращали внимание на теории К. Левина и Дж. Келли, заложившие основу понимания взаимодействия ожиданий и поведения. В отечественной науке уделялось меньше внимания к изучению оптимизма и пессимизма, в отличие от Запада. Основное внимание сосредотачивалось на исследованиях в области социологии, в которой индикатор оптимизма ассоциировался с общей удовлетворенностью жизнью [12].

Используя международные теории и методологии, российские эксперты в области психологии активно изучают позитивные аспекты мышления. В частности, под руководством Д.А. Леонтьева и Т.О. Гордеевой применяются концепции М. Селигмана, для исследования оптимизма как важного элемента человеческого потенциала [2]. Отдельные ученые Т.Л. Крюкова и М.С. Замышляева объединяют множество международных подходов с целью анализа диспозиций личности, которыми являются оптимизм и пессимизм [5]. Они описывают данные качества через когнитивные структуры, обуславливающие стиль интерпретации событий и будущих перспектив, предполагающих осознанную предрасположенность к действию для осуществления блага и подразумевающие уверенность в эффективности собственных поступков.

В области социологии К. Муздыбаев расширяет понимание оптимизма и пессимизма [7], основываясь на работах Ч. Шейера и М. Карвера. Он представляет эти явления как диспозиции личности, включающие в себя ожидания более широкого спектра, касающихся не только конкретных событий, но и будущего в целом. Также

Муздыбаев акцентирует внимание на различие в эмоциях и настроениях между оптимистами и пессимистами, указывая на их восприятия объективной реальности. Ключевая идея состоит в том, что оптимисты обладают устремленностью к долгосрочным жизненным целям, настойчивостью в их достижении, несмотря на препятствия, подкрепляя благоприятный исход [7]. В отличие от оптимистов, пессимисты склонны подчиняться трудностям, ограничиваясь минимальным и принимая страдания как неизбежность [3].

Ю.М. Орлов отмечает значимость положительного мышления в изучении психологических явлений. В его научных работах саногенное мышление определено как доминирование рациональности и ума над эмоциональными порывами, а также умением руководить собственными размышлениями. Противоположность этому является патогенное мышление, характеризующееся бессознательным и деструктивным ходом мыслей, который может обернуться превращением отрицательных чувств в постоянные [8].

Указанный мыслитель разграничивает принципы патогенного мышления, выделяя его психоэмоциональную защиту генерирующую агрессию, страх и другие отрицательные явления. Дополняя указанием на эмоции, такие как обида, стыд, и нормы поведения, ориентированные на принуждение и социальное давление [4].

Однако, склонность к позитивному мышлению несет немало благ. Она ведет к успешной трудовой деятельности, даёт отличные возможности для общения, но также расширяет способность восприятия многообразия мира. Она несет в себе потенциал для профессионального развития.

Исследования, однозначно демонстрирующие, как оптимистическая жизненная позиция имеет огромное значение в мировосприятии. Подтверждающаяся научными исследованиями и практическим опытом. Оптимистический взгляд на жизнь позволяет видеть во всем положительные стороны, сохранять надежду и энтузиазм, даже в трудных жизненных ситуациях. Оптимисты более успешны и удовлетворены своей жизнью, так как они находят смысл и радость жизни в любой ситуации. Они способны видеть возможности и стремятся к достижению своих целей. Более того, оптимистическая жизненная позиция имеет положительное влияние на физическое и психологическое здоровье. Исследования показывают, что оптимисты имеют более сильный иммунитет и большую продолжительность жизни [2].

Акцент научных исследований основывается на взаимосвязи между мышлением и гармонией в физическом и умственном благополучии человека. Пессимистическое отношение сопровождается тревожностью

и оказывает разрушительное воздействие на здоровье. Таким образом, недостаток уверенности снижает способность ощущать боль, делая страдания более интенсивными и мучительными. Аналогично, для эффективного функционирования мозг выделяет определенный процент стимулов, в котором преобладают нейтральные и позитивные, а отрицательные минимальны. Избыток пессимистических воздействий приводит к снижению умственных способностей, нарушению памяти и аналитических функций. Для сохранения ясности ума, достижения успеха в начинаниях и поддержания крепкого здоровья, важно развивать способность грамотного (оптимистического) мышления.

В процессе анализа психологических отношений индивидов к собственным жизненным проблемам, многочисленные наблюдения позволяют выделить устойчивость стиля атрибуции. Это касается представления человеком причинно-следственных связей между событиями. Сущность теории каузальной атрибуции М. Селигмана заключается в предположении, что люди, сталкиваясь с необходимостью объяснения событий без ясности конкретных причин, склонны приписывать гипотетические основания, предполагая вероятные причины произошедшего [13]. Аналогичный взгляд поддерживает Л.М. Рудина, для которого оптимизм не что иное, как позитивное состояние ума, укрепленное уверенностью в промышленном исходе будущих событий, являющейся основой для разработки методик квалификации позитивного мышления человека [10].

Исследователи К. Петерсон [12], Т.О. Гордеева [2], Дж. Кехо [4], опираясь на работу М. Селигмана, акцентирующие свое внимание на интересующей проблематике оптимизма и пессимизма. Именно такой подход позволяет проиллюстрировать оптимизм и пессимизм с помощью шести ключевых переменных, к которым Л.М. Рудина относит: временные рамки неудач и успехов, их объем по отношению к жизненным сегментам, а также персональную связь с провалами и достижениями [10]. Переменные, определяющие «время неудач», наглядно демонстрируют убеждения человека относительно постоянства причин своих трудностей, в то время как аналогичная переменная для успехов отображает устойчивость причин позитивных событий. Таким образом, факторы, как стабильность и самооценка, играют решающую роль в формировании представлений об оптимизме и пессимизме, тесно переплетающихся с позитивным или негативным мышлением индивида.

Оценивая феномен оптимизма с перспективы его влияния на личностное восприятие жизни, следует отметить, что оптимизм как атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм формируют схожее видение мира, при котором описание лицом событий, объектов ведётся исключительно в позитивной мере. В свою очередь,

позволяющие определить суждения о склонности человека к положительному или отрицательному мышлению. Исследования оптимизма как части устойчивого атрибутивного стиля обогащают понимание механизмов, посредством которых у человека развивается специфическое позитивное или негативное видение окружающей действительности, определяющее, в целом его жизненный настрой [1].

Понятие пространственного пессимизма, подразумевающего признание ограничений индивида в различных сферах жизни, осознание личных неудач. Это восприятие соотносится с «широтой неудач», которую М. Селигман определяет, как чувство беспомощности и неспособности действовать в разных сферах человеческой активности [13]. В противоположность этому стоит «широта удач», включающая атрибуцию положительных событий глобальным факторам, умозаключение о широких возможностях и универсальности успеха.

При рассмотрении успехов и неудач важно обратить внимание на персональный аспект, связанный с концепциями «Я-неудача» и «Я-успешность», определяющиеся восприятием событий как внутренних и внешних факторов. То есть, для неудачного исхода событий индивид может ощутить, как внутреннюю вину, так и приписать причины происхождению из внешних обстоятельств. Неотъемлемым является атрибутивный подход, проиллюстрированный в трудах Дж. Кехо, который отметил три аспекта позитивного мышления:

1. Аффирмации помогают формировать новые пути в сознании.
2. Позитивный настрой помогает сосредоточиться на важных аспектах жизни и игнорировать негативные моменты.
3. Визуализация — это умение создавать в уме образы, облегчающие понимание реальности [4].

Фундамент позитивного мышления был заложен в

античности и с тех пор, пройдя процесс развития, стал научным направлением исследования в психологии. Это сочетание теории и практики привело к успешному развитию данного подхода до наших дней [3].

Изучив методологии интерпретации оптимизма и пессимизма в психологии, а также анализируя позитивное и противоположное ему мышление в мире и России, можно сделать вывод о повышенной согласованности в понимании этих явлений. В течение трех лет количество англоязычных исследовательских статей, связанных с концепцией оптимизма, составляет 365, что значительно превосходит число русскоязычных академических работ, не превышающих сотню. Это свидетельствует о недостаточном уровне интереса к проблемам позитивной психологии. Также отмечается небольшое количество исследований в России, связанных с диспозиционным оптимизмом Ч. Шейера и М. Карвера, а также защитным пессимизмом по сравнению с разбором атрибутивного стиля М. Селигмана [8].

Атрибутивное мышление, основанное на позитивном восприятии событий и объектов, получившие широкое признание и ставши одним из ведущих взглядов на позитивность в мировоззрении. При этом, термины «позитивное мышление» и «саногенное мышление», аналогично «негативное мышление» и «патогенное мышление» различаются, но не в смысловом контенте.

Оптимизм-пессимизм выступает в роли основополагающего критерия для оценки уровня позитивного мышления, а измерительные показатели включают частоту и границы неудач и удач, восприятие собственного «Я» как успешного или неудачного. Переменные такого рода объединяются в составные элементы стабильности, глобальности и внутренней команды, помогающие противостоять внешнему давлению и определяющие степень позитивного мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова Е.Н. Учитель и ученик: позитивное мышление как профилактика эмоционального выгорания // Высшее образование сегодня. 2019. №9. С.45-49.
2. Гордеева Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психол. диагност. 2007. Т. 1. С. 32—65.
3. Гусев А.С., Киселева Е.А., Кузьмина О.А. Психологический тренинг как способ формирования позитивного мышления в учебном коллективе // КиБ. 2023. №1. С. 67-75.
4. Кехо Дж. Подсознание может все! - Минск: Попурри, 2012. 224с.
5. Крюкова Т.Л. Оптимизм / пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект // Сборник материалов II Сибирского психологического форума (30 ноября - 1 декабря 2007 г.). Томск: Томский государственный университет. 2007. С. 236-242.
6. Мирзаева Н.А., Мирзаева Ш.Р., Минаварова Ш.А. Роль позитивного мышления в психологии здоровья // Теория и практика современной науки. 2017. №10 (28). С. 130-134.
7. Муздыбаев К. Оптимизмпессимизмличности(опыт социолого-психологического исследования) // Психологический журнал. 2003. №12. С. 87-96.
8. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / Ю.М. Орлов. М.: Просвещение, 2000. 231с.
9. Позднякова И.В. Формирование позитивного мышления у обучающихся в ВУЗе // Научный журнал молодых ученых. 2017. №1 (8). С. 139-141.
10. Рудина Л.М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире / Л.М. Рудина. М.: МосГУ, 2013. 89 с.

11. Ферапонтова М.В., Илларионова А.Ф. Взаимосвязь позитивного мышления и удовлетворенности трудом у медицинских работников // Коллекция гуманитарных исследований. 2022. №1 (30). С. 17-22.
 12. Черемина Е.А. Позитивное мышление в философии и литературе постмодернизма // Гуманитарно-педагогические исследования. 2023. №3. С. 50-53.
 13. Peterson K.C. The Future of Optimism - Washington: DC, 2000. - 158p.
 14. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY, Simon & Schuster Publ., 2011. 368 p.
-

© Архипова Инна Георгиевна (inmy-job@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»