

## ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

**Саттарова Шахноза Кучкаровна**

Доцент кафедры «Практическая психология»

Факультета педагогики и психологии

ТГПУ им Низами

***Аннотация:** В статье представлен глубокий теоретический анализ литературы по проблеме позитивного мышления. В статье также содержится обзор фундаментальных работ ученых по изучаемой тематике, представлены основные положения и результаты исследований позитивного мышления.*

***Ключевые слова:** оптимизм, пессимизм, позитивное мышление, негативное мышление, позитивный настрой.*

***Abstract:** The article presents a deep theoretical analysis of the literature on the problem of positive thinking. The article also contains an overview of the fundamental works of scientists on the subject under study, presents the main provisions and results of research on positive thinking.*

***Keywords:** optimism, pessimism, positive thinking, negative thinking, positive attitude.*

Использование положительных эмоций — одно из основных средств избавления от депрессии, тревожности и других заболеваний. Приверженцы этого направления убеждены, что усиление позитивных качеств человека позволит улучшить и ускорить развитие общества.

Использование положительных эмоций — одно из основных средств избавления от депрессии, тревожности и других заболеваний. Приверженцы

этого направления убеждены, что усиление позитивных качеств человека позволит улучшить и ускорить развитие общества.

Формирование позитивной психологии проходило благодаря работе целого ряда ученых. Среди них: Абрахам Маслоу, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Эд Динер, Джон Хайдт, Алекс Линли, Дональд Клифтон и др. К главным темам относятся несколько масштабных сфер:

Эмоции, приносящие ощущение счастья (оптимизм, наслаждение, уверенность в своих силах, удовлетворенность, доверие);

Позитивные черты характера (доброта, юмор, духовность, альтруизм, мудрость);

Внешние факторы, положительно влияющие на людей (гуманизм, признание, система ценностей, социальная среда).

Согласно мнению сторонников позитивной психологии, положительные эмоции дают человеку большую конкурентоспособность, улучшают качество его жизни, расширяют социальные связи. В совокупности эти факторы значительно дополняют инструментарий человека в преодолении трудностей на пути достижения успеха. По принципу обратной связи позитивное мышление притягивает в жизнь человека хорошие события и удачу.

В Великобритании создана масштабная новая программа, в значительной степени основанная на принципах позитивной психологии. Программа личностного синтеза («Personal synthesis programme») соединяет когнитивный, эмоциональный, поведенческий и социальный аспекты личностного развития в одну внутренне непротиворечивую образовательную модель, пригодную как для подростков, так и для взрослых. Цель этой программы - помочь людям справляться с жизненными трудностями и чувствовать большую власть над своей жизнью (что, судя по имеющимся оценкам, ей очень неплохо удается).

М. Селигман в своей книге «Новая позитивная психология» на конкретных примерах показывает, как сочетается в семейной активности человека его успех, успешность деятельности во внесемейных сферах с качеством приносящей

духовное удовлетворение деятельности во внутрисемейной сфере, в частности, в сфере воспитания детей. Успех, успешность деятельности во внесемейной сфере запускают «восходящую спираль» для положительных эмоций во внутрисемейной сфере, позволяя повысить качество деятельности во внутрисемейной сфере, приносящей духовное удовлетворение. М. Селигман пишет о «духовном удовлетворении» - категории позитивных переживаний в настоящем. В отличие от удовольствий духовное удовлетворение связано не с чувствами, а с увлекающими человека видами деятельности. Обращение к деятельности как к источнику духовного удовлетворения выдвигает на первый план проблему критериев успешности деятельности.

Тридцать лет назад средний возраст людей, страдающих от депрессии, был 29,5, сейчас - 14,5, депрессия стала заболеванием подростков. Лекарства не всегда могут помочь в ее преодолении, и если, полагает Селигман, мы и должны учить чему-то наших детей, так это реалистичному оптимизму, который основывается на личной ответственности людей и на том, что они делают хорошо.

Позитивная психология все более набирает вес в современном психологическом сообществе и, несмотря на свою молодость, сейчас довольно популярна среди исследователей, практиков, преподавателей, особенно молодых.

Если провести наблюдение, то можно выяснить что позитивная психология все более набирает вес в современном психологическом сообществе и, несмотря на свою молодость, сейчас довольно популярна среди исследователей, практиков, преподавателей, особенно молодых.

Позитивная психология покоится на трех столпах: первый — изучение позитивных чувств, второй — выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие, третий — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких, как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих

свойств. Надежда, любовь и доверие особенно необходимы в тяжелые времена [2]. В такие моменты поддержка позитивных институтов — демократии, семьи, свободной прессы — просто неоценима. В минуту испытаний человек демонстрирует свои наивысшие добродетели: отвагу, цельность натуры, справедливость, преданность и т. п.

Даниэль Канеман, известный психолог и преподаватель Принстонского университета, ведущий специалист в области гедоники, наглядно показал недостатки этой теории. В частности, он исследовал психологическую реакцию на колоноскопию. Эта малоприятная процедура выглядит так: в прямую кишку вводится прибор для наблюдения (колоноскоп), а затем перемещается вверх и вниз по кишечнику. Исследование довольно болезненно, и, хотя занимает всего несколько минут, больному кажется, что проходит вечность. Во время одного из экспериментов Канеман назначил части пациентов (из общего числа 682 человек) обычную колоноскопию, а другим добавил лишнюю минуту — правда, колоноскоп в это время оставался неподвижным. Не двигаясь, колоноскоп доставляет гораздо меньше болезненных ощущений, и тем не менее пациент должен на целую минуту дольше терпеть боль, чем при обычной колоноскопии. Однако, поскольку болезненные ощущения во время такой процедуры постепенно шли на убыль, общее впечатление у испытуемых оставалось менее тягостным, и повторная колоноскопия, как ни странно, вызывала у них куда меньше возражений, чем у пациентов первой группы [4].

Вывод напрашивается сам собой: заключительная часть того или иного эпизода нашей жизни особенно важна, поскольку именно она определяет воспоминание о том, что с нами было, вызывая желание или отказ повторить опыт [1]. Ниже я постараюсь объяснить, в чем ошибочность теории гедонизма и какие выводы из этого следуют.

Итак, позитивная психология изучает счастливые и несчастливые моменты нашей жизни, образуемый ими причудливый узор, а также те достоинства, которые проявляются в человеке под их влиянием и определяют его судьбу.

Барбара Хелд, выдающийся американский профессор психологии, уже давно критикует явление, которое называет «тиранией позитива». Согласно ей, идея позитивного мышления особенно широко распространилась в США, но и во многих других западных странах в доморощенной психологии бытует мнение, что нужно «мыслить позитивно», «ориентироваться на внутренние ресурсы» и рассматривать проблемы как интересные «вызовы». Даже от серьезно больных людей ожидается, что из своей болезни они «извлекут опыт» и в идеале станут сильнее.

Когда личность находится под воздействием негативных эмоций, ее сознание пребывает в зоне мозга, отвечающей за негативный пережитый индивидом опыт и пережитый негативный опыт всеми его предками. В этой зоне просто не может быть ответов на вопросы и решения задач [3]. Тут находится только безысходность, отчаяние и тупик. И чем более длительное время в данной зоне будет находиться сознание человека, чем больше индивид будет думать о плохом, тем глубже он увязает в трясине негативизма. Результатом этого будет безвыходная ситуация, проблема, которую невозможно решить, тупик.

Для позитивного разрешения проблем необходимо перенести сознание в ту зону, которая отвечает за положительный пережитый индивидуальный опыт и опыт предков. Она называется зоной радости.

Одним из способов перенесения сознания в зону радости являются позитивные утверждения, т.е. аффирмации, такие как: я счастлив(а), все идет хорошо и т.д. А можно придумать утверждение, которое будет подходить под индивидуальные предпочтения личности.

В качестве базового критерия оценки выраженности позитивного мышления используется оптимизм-пессимизм, а в качестве показателей - время неудачи - время успеха, широта неудачи - широта удачи, Я-неудача и Я-

успешность. Эти переменные составляют такие факторы, как стабильность, глобальность, интернальность - экстернальность, по которым также оценивается выраженность позитивного мышления.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.
2. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Психологический журнал. - 2003. - № 12.- С. 87-96.
3. Орлов, Ю.М. Саногенное мышление. - М.: Просвещение, 2000. - 231с.
4. Рудина, Л.М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире. - М.: МосГУ, 2013. - 89с.