



ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

CREATING POSITIVE THINKING

Кузьмина Елена Ивановна
Студентка 4 курса
Московский городской психолого-педагогический университет
Москва, Россия

ТЕМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ: ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Терапевтический подход с упором на позитивное
kamamil@mail.ru
8-9154660034

Fecha de recepción: 6 de enero de 2013
Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

РЕЗЮМЕ

В жизни и окружающей среде современного человека все чаще преобладают негативные тенденции, что в свою очередь приводит к увеличению количества людей, испытывающих стресс, депрессию, неудовлетворенность жизнью и негативно относящихся к миру в целом. В то же время и в связи с этим в обществе возрастает потребность в людях с позитивным взглядом на жизнь и с развитыми ценностными ориентациями. Следовательно, формирование позитивного мышления необходимо для благоприятного развития общества. Позитивно мыслящий человек на многое способен и во многих сферах жизнедеятельности становится успешным. Формируя позитивное мышление, мы формируем жизненную философию, ведущую к благополучию и здоровью человека.

Ключевые слова: мыслительный процесс, мышление, позитивное мышление

ABSTRACT

Life and the environment of modern man is increasingly dominated by negative trends, which in turn increases the number of people experiencing stress, depression, life dissatisfaction and negative attitudes to the world at large. However, in a society increases the need for people with a pos-



ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

CREATING POSITIVE THINKING

itive outlook on life and the development of value orientations. Hence, the formation of positive thinking is necessary for a favorable development. Positive thinking person capable of many things, and in many areas of life becomes successful. Forming positive thinking, we form a philosophy of life, which leads to the well-being and health.

Keywords: thought processes, thinking, positive thinking

Мышление – это сложная форма психической активности человека. Согласно С.Л. Рубинштейну, всякое мышление совершается в обобщениях, мышление – это движение мысли, раскрывающее связь, которая ведет от отдельного к общему и от общего к отдельному (Рубинштейн., 1999).

По мнению Ю.М. Орлова, мышление, во-первых, создает представление о том, чего еще нет и о том, что должно быть. Оно разрывает связь времен и моделирует будущее посредством настоящего и прошедшего. Во-вторых, оно заранее представляет ситуацию, в которой предстоит действовать и, предвидя возможные результаты действий, предвосхищает последствия, которые при этом возникают. Мышление делает возможным умственные эксперименты. В-третьих, мышление упорядочивает ту информацию, которую человек получает извне, и ту, которую извлекает из памяти. Оно преобразовывает информацию, приводит ее в форму достаточно удобную и простую для того, чтобы лучше ее запомнить, использовать в нужный момент. В конечном счете именно мышление, оперируя в обстоятельствах, обеспечивает эффективность поведения, информационно обеспечивает выживание (Орлов, 2006).

Получается, что мышление – это информационный процесс, который выполняет определенные функции в управлении поведением и тем самым позволяет улучшать или ухудшать эмоциональное состояние, в зависимости от хода мыслей – негативные они или позитивные.

По своему внутреннему строению, мыслительный процесс является действием или актом деятельности и направлен на решение определенной задачи, а решение задачи требует значительного волевого усилия, чтобы преодолеть трудности, стоящие перед мышлением, следовательно, процесс мышления в целом является сознательно регулируемой операцией.

История возникновения позитивного мышления начинается с трудов Р.У. Эмерсона. В Германии, в Институте «ментального позитивизма» с 1921 года этой темой занимались О. Шеллбах и К.О. Шмидт. В психологической литературе, как научного, так и научно-популярного плана, сам термин «позитивное мышление» стал применяться после работы «Сила позитивного мышления» Норманна Пила, американского психолога и священника. Позитивное мышление в понимании американских психологов Наполеона Хилла, Норманна Пила, Скотта Вантерелла – это залог жизненного успеха, здоровья, финансового благополучия.

Позитивное мышление – это умственная деятельность человека, направленная на прогнозирование воображаемых ситуаций, с целью выбора оптимального решения, реализовав которое человек, не нанося вреда окружающим, получает удовлетворение (удовлетворенность).

В свою очередь, удовлетворенность – это устойчивое долгосрочное положительное эмоциональное отношение к чему-либо, возникшее после осознания того, что желаемая цель достигнута (Джидарьян, 2001).

Формирование позитивного мышления необходимо, так как человек должен быть уверенным в том, что наделен огромным потенциалом, здоровьем и способностями к достижению успеха. Современные люди окружены множеством забот и страхов, и сейчас редко найдешь человека, который не страдал бы от депрессии хотя бы раз в жизни, и тех, кто доволен собой и своей жизнью целиком и полностью. Необходимо выработать привычку – позитивно мыслить, так как эта привычка помогает человеку проходить через трудные периоды жизни.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Для формирования позитивного мышления оптимальным является форма социально-психологического тренинга, где выделяются три этапа. *На первом этапе* необходимо создать у участников группы доверие друг к другу, потребность в общении и самопознании. *На втором этапе* происходит освоение навыков позитивного мышления: размышления, угашения отрицательных эмоциональных состояний. *На третьем этапе* закрепляется использование навыков позитивного мышления. Формирование позитивного мышления – это своего рода научение человека быть счастливым и благополучным, научение позитивно воспринимать жизненные ситуации, преодолевая трудности, приобретая жизненный опыт и стремясь к дальнейшему развитию.

Для формирования позитивного мышления также подходят тренинги, целью которых являются:

- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Эффективной работой в направлении формирования позитивного мышления могут быть следующие методики и методы:

1. **Арттерапия.** Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.
2. **Сказкотерапия.** Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром (Осипова, 2000).
3. **Танцевальная терапия.**
4. **Психическая саморегуляция ПСР**, и др.

Для формирования позитивного мышления могут также применяться **тренинги личностного роста (ЛР)**, упражнения и техники которых направлены на развитие когнитивного компонента удовлетворенности человека своей жизнью.

Таким образом, от мыслей зависят поступки, которые совершает человек, соответственно, можно предполагать последствия своих поступков, тогда получается, что жизнь зависит от стиля и привычек мышления человека. Позитивно мыслящий человек не только сам благополучен, здоров и успешен, но он еще положительно влияет на окружение. Как говорится: «Каждый кузнец своей судьбе», а задача психолога научить правильно «ковать» свою судьбу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

- Джидарьян И.А. (2001). *Представление о счастье в российском менталитете*. СПб. : Алетейя.
- Орлов Ю.М. (2006). *Саногенное (оздоравливающее) мышление* / Сост. А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением. Кн. 1. 2-е изд., испр. М. : Слайдинг. Осипова А.А. (2000). *Общая психокоррекция*. М. : Творческий центр «Сфера».
- Рубинштейн С.Л. (1999). *Основы общей психологии*. СПб. : Питер Ком.

