

Кулешов Иван Владимирович

магистрант

Институт педагогики и психологии

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный

педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается роль развития позитивного мышления как основа психического здоровья подростка. Автор отмечает, что, развивая позитивное мышление подростка, педагоги и психологи должны осознавать, что это залог формирования личности нацеленной на успех и способной адекватно оценивать окружающую действительность.*

***Ключевые слова:** позитивное мышление, развитие позитивного мышления, психическое здоровье подростка.*

На новой ступени развития системы образования Республики Казахстан, сохранение психологического здоровья учащихся является достаточно актуальной проблемой.

Особое внимание к данной проблеме обусловлено тем, что современная система образования характеризуется своей стрессогенностью для психики ребенка. Так как, современной школы переходят на новые стандарты обучения, введена обязательная «Внешняя оценка учебных достижений», «Единое национальное тестирование», внедряются различные экспериментальные программы в начальную школу – эти инновации в своей совокупности оказывают негативное влияние на психологическое здоровье всех участников образовательного процесса. Так же, в ситуации экономического кризиса и кризиса в образовании взрослые и дети все больше окружены негативной информацией, которую нам щедро поставляют работники СМИ. Все эти факторы формируют личность с

«негативным мышлением», которой свойственно воспринимать окружающий мир как клубок проблем и безвыходных ситуаций.

Особенно в такой атмосфере пагубному воздействию подвержена психика и эмоциональная сфера подростка в процессе его социализации в нестабильно развивающемся мире, в сложной противоречивости общества. Каждый подросток в своей жизни попадает в стрессогенные ситуации, которые создают условия для возникновения негативных эмоций, таких как: страх, уныние, печаль, агрессия. Именно в эти периоды, когда он гиперчувствителен и обидчив, возникают перепады в настроении, депрессий, что является индикатором отрицательных эмоциональных состояний. На почве этих эмоций у подростка часто теряется способность трезво и разумно оценить ситуацию и увидеть позитивный выход из нее. Но есть и такие, кто может достойно выдержать все испытания. Почему это происходит? Важна ли в подобных ситуациях направленность мышления подростка? Ответы на эти вопросы составляют часть проблемы развития позитивного мышления.

Таким образом, развивая позитивное мышление подростка, педагоги-психологи осознают, что это залог формирования личности, нацеленной на успех, и способной адекватно оценивать окружающую действительность.

Анализ научных трудов зарубежных и отечественных исследователей, посвященных проблеме позитивного мышления, позволяет раскрыть сущность понятия «позитивное мышление» и определить ряд характеризующих его признаков, увидеть структуру позитивного мышления, выявить функции позитивного мышления в жизни человека.

Важно отметить, что позитивное мышление, как психолого-педагогическое явление включает в себя три компонента: когнитивный, поведенческий, эмоциональный. Когнитивный компонент – это позитивные мысли, убеждения и высокая оценка своих способностей. Поведенческий компонент – это умение выбрать позитивные формы поведения, конструктивные поведенческие стратегии при разных внешних условиях. Эмоциональный компонент – это эмоциональная грамотность и оптимистическое мировосприятие [4, с. 25].

В исследованиях, посвященных изучению позитивного мышления употребляются следующие близкие по смыслу термины: положительное, саногенное, исцеляющее мышление, оптимистическое, конструктивное, рациональное, гармоничное.

Важно отметить, что суть позитивного мышления, вопросы его развития еще с давних времен волновали науку и практику. Так, Бенедикт Спиноза сформулировал мысль о том, что жизнь будет улыбаться вам, если вы сначала подарите ей свое хорошее настроение. Да и в самом деле, когда у человека хорошее настроение, мир открывает для него огромные возможности. Отмечено, что при позитивном мышлении интенсивность работы мозга человека увеличивается, появляются новые способы решения задач, творческий подход. В ситуации стресса позитивный настрой помогает не фокусироваться сознанию на трудной ситуации, а искать адекватный выход из нее.

Доказано, что позитивные мысли являются результатом сознательной работы, а негативные мысли – продуктом автоматического бездумного реагирования без волевых усилий. Главенство разного вида мыслей регулируется личностью, вследствие этого, каждый формирует свою судьбу, где управление своими мыслями является основной задачей. Это закономерно, ведь человек есть то, что он думает о себе, образ наших мыслей способен сформировать соответствующий образ жизни, деятельность зависит от качества мыслей и стиль жизни определяется субъективным реагированием на нее, проявляющееся в преобладающем образе мышления.

В научной литературе наличие позитивного мышления теснейшим образом связывают также с благополучием и здоровьем, а негативное, напротив, с неблагополучием и болезнью. Так Ю.М. Орлов утверждал, что для решения внутренних проблем необходимо мышление, которое снизит внутренний конфликт, тревожность, излечит заболевания. Такая разновидность мышления называется саногенным, или формирующим здоровье. Обыденное мышление, лежащее во власти привычек и автоматизмов, управляемое требованиями культуры, можно назвать патогенным, то есть мышлением, порождающим болезнь [2, с. 73].

Главная роль саногенного мышления – это обоснованность и определение условий для самосовершенствования, обеспечивающего гармонию развития личностных качеств и черт, согласие с самим собой и окружающим миром, искоренение вредных привычек, контроль над своими эмоциями и потребностями [1, с. 63].

Позитивное мышление выполняет очень важные функции в жизни подростка. Оно укрепляет психическое и физическое здоровье подростка, способствуя дальнейшему развитию личности, предполагает использование адекватных способов реагирования и поведения, что позволяет личности адаптироваться в современном динамичном мире, имеющем значительную степень неопределенности. Так же позитивное мышление участвует в формировании активной жизненной позиции личности, не позволяя личности подвергаться влиянию неблагоприятных жизненных обстоятельств и негативных эмоций. Оно помогает человеку стать, активным строителем собственной жизни и, берущим на себя контроль, над повседневными событиями.

Образцы мышления, формирующиеся годами, активизируются автоматически и бессознательно, часто порождая массу неприятных эмоций. Для того, чтобы управлять своими эмоциями, человек должен осознать свое бессознательное, интуицию, как информационный автомат, который обеспечивает выживание в экстремальных ситуациях. Однако бессознательные шаблоны мышления работают и на более сложном уровне, и формируют наши реакции на поведение окружающих людей. Так, эмоциональная реакция подростка на определенное событие обусловлена имеющимися у него представлениями об этом событии, с опорой на имеющийся опыт социализации.

Анализируя проблемы развития позитивного мышления, подчеркнем, что на эмоциональное состояние подростков влияет не только то, что их окружает, но и их собственное отношение к окружающему. Позиция подростка может быть как позитивной, так и негативной, что зависит, главным образом, от него самого. Практика демонстрирует, что с большой вероятностью успех приходит к тому, кто мыслит категориями успеха. В основе успеха лежит именно позитивное отношение к объективной реальности [3, с. 47].

Большое значение в формировании позитивного мышления подростка играет пример авторитетного человека. Этот факт говорит о необходимости развития позитивного мышления у родителей, воспитателей и учителей, которые затем обеспечат условия для воспитания позитивного мышления.

Таким образом, развивая позитивное мышление подростка, педагоги и психологи осознают, что это залог формирования личности, нацеленной на успех, и способной адекватно оценивать окружающую действительность. С учетом уровня развития позитивного мышления подростка отбираются необходимые средства и методы работы с учащимися в образовательном учреждении и за его пределами. Позитивное мышление является своеобразной интеллектуальной ценностью, обладая которой, подросток способен с легкостью ориентироваться как в стандартных, так и в неожиданно возникающих ситуациях социализации, не испытывая при этом ощутимых затруднений и эмоциональных потрясений, что является залогом психологического здоровья личности.

Список литературы

1. Васильева Т.Н. Саногенное мышление учащегося, учителя / Т.Н. Васильева. – М.: Новая школа, 2000. – 113 с.
2. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
3. Пак Л.Г. Субъектно-развивающая социализация студента вуза: теоретико-методологические основания / Л.Г. Пак. – М.: Формула печати, 2012. – 280 с.
4. Социум и школьник: методология педагогического исследования взаимодействия: Монография / С.В. Сальцева, С.Н. Жданова – М.: Изд-во УРАО, 2010. – 170 с.