

УДК 371.7

Киреева Мария Вадимовна

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
Россия, Белгород¹
Ассистент кафедры общей и клинической психологии
E-Mail: nil-mariya@mail.ru

Грибанова Ольга Николаевна

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
Россия, Белгород
Студентка факультета психологии
E-Mail: olya-gribanova@mail.ru

Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии

Аннотация. В статье представлен глубокий теоретический анализ литературы по проблеме позитивного мышления. Отобрана история становления понятий оптимизма, пессимизма и позитивного мышления, освещены школы, занимающиеся данной проблемой, рассмотрены основные подходы. В статье также содержится обзор фундаментальных работ ученых по изучаемой тематике, представлены основные положения и результаты исследований позитивного мышления и коррелирующих с ним компонентов. Выявлены сходства и различия в представлениях отечественных и зарубежных авторов по проблеме позитивного мышления. Обозначены основные сущностные характеристики и параметры, входящие в данное определение, обнаружены переменные и факторы, по которым оценивается выраженность позитивного мышления и успешность деятельности человека в различных сферах. Представлены выводы авторов о том, что умеренный оптимизм способствует развитию личности в различных сферах жизнедеятельности, в то время как чрезмерно выраженный уровень оптимизма или пессимизма отрицательно сказывается на деятельности человека, в частности на педагогической деятельности. Статья может оказаться полезной для студентов и преподавателей педагогических, психолого-педагогических, психологических и социологических специальностей.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, позитивное мышление, негативное мышление, диспозиционный подход, атрибуции, визуализация, аффирмации, позитивный настрой, саногенное мышление, патогенное мышление.

Идентификационный номер статьи в журнале 39PVN414

¹ 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85

Исследование позитивного мышления на сегодняшний день является значимым и необходимым, поскольку оптимизм и пессимизм, как основные показатели выраженности позитивного мышления, являются важными психологическими конструктами, связанными с такими понятиями, как мотивация достижения и настойчивость, стресс и совладающее поведение и т.д. Изучение природы позитивного мышления, его психологической особенности необходимо для продвижения психологических исследований по различным направлениям и проблемам.

Проблема, поставленная перед нами, заключается в определении понятия и сущностных характеристик позитивного мышления в отечественной и зарубежной литературе.

Актуальность нашей работы обуславливается тем, что позитивное мышление оказывает влияние на различные сферы нашей жизнедеятельности. Стремление человека к поиску позитивного в окружающем мире и самом себе, его желание строить достойную жизнь, создают условия для пробуждения способности мыслить позитивно в различных жизненных ситуациях, что является одновременно величайшей потребностью развитой личности и человеческого существования в целом. Кроме того, позитивное мышление связано с понятием мотивационной направленности и деятельностью – основанием личности. Научившись мыслить позитивно, можно повысить эффективность и результаты своей деятельности, в том числе и преподавательской.

Проделанная авторами работа поможет в изучении природы позитивного мышления, которое необходимо для продвижения психологических исследований в различных сферах.

Одной из тенденций современной психологии является ее интерес к позитивным аспектам человеческой жизни. Впервые эта тенденция проявила себя в 20 веке в идеях гуманистической психологии и оформилась в такое течение, как позитивная психология. Основателем и лидером данного движения принято считать М. Селигмана [9]. Такое направление стало очень популярным и востребованным в американской психологии, что отчасти показывает действительную значимость этой проблема, а с другой стороны – менталитет американцев, придающих большое значение оптимизму и позитивному мышлению. Однако, рассмотрение вопроса оптимизма и пессимизма не ново.

Еще древние мыслители говорили о различной степени восприимчивости людей к приятным и неприятным впечатлениям, определяющим поведение человека [2]. В 18 веке Г. Лейбниц ввел термин «оптимизм» для обозначения определенного способа мышления. Для Лейбница оптимизм выступал, прежде всего, как убеждение в том, что добро побеждает над злом, а Вольтер популяризировал данное понятие в своем романе [1]. В 19 веке был введен термин «пессимизм» А. Шопенгауэром. Шопенгауэр рассматривал пессимизм в эмоциональном аспекте: для пессимиста страдания, грусть, печаль перевешивают счастье. В современной философии проблематика оптимизма нашла отражение в работах философов-экзистенциалистов, где рассматривался вопрос о человеческом потенциале и силе вероятности прожить жизнь определенным образом. М. Хайдеггер полагал, что особенно на жизнь человека влияют две потенциальные возможности: 1) ожидания, что произойдут хорошие события, случится что-то хорошее (оптимизм) и 2) ожидание, что произойдет что-то плохое (пессимизм) [12].

До второй половины 20 века исследований оптимизма и пессимизма практически не было. В отечественной психологии в это время исследованию оптимизма и пессимизма уделялось еще меньше, чем в зарубежной. Эти исследования чаще всего проводились в русле социологии, а в качестве индикатора оптимизма использовались показатели, связанные с общей удовлетворенностью жизнью [3].

Во второй половине 20 века накопился значительный эмпирический материал, связанный с оптимизмом и умением мыслить позитивно. К примеру, Л. Тайгер полагал, что оптимизм – одна из многих адаптивных характеристик человека, сформировавшихся в ходе естественного отбора [11]. Поскольку оптимизм предполагает размышления о грядущем, он возникает тогда, когда люди начинают предвидеть. Однако предвидеть они могут как хорошее, так и плохое. Поэтому в человеке должно было сформироваться то, что позволило бы преодолеть страх перед плохим прогнозом, парализующий волю человека. А позитивное мышление – является следующей, более высокой ступенью развития мышления личности и основано на поиске выгоды во всем, что человека окружает. Однако с точки зрения индивидуальных различий природа оптимизма не рассматривалась. Изучением этого вопроса занялся К. Петерсон. Он замечает, что на современные представления об этих явлениях оказали теории К. Левина и Дж. Келли [14]. Эти теории создали основу для современного понимания того, как ожидания (оптимистические или пессимистические) определяют поведение человека. Оптимизм и позитивное мышление понимались как тождественные друг другу понятия. Современные российские психологи при исследовании позитивного мышления в основном опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории. Так, например, сотрудники факультета психологии МГУ имени И.В. Ломоносова под руководством Д.А. Леонтьева и Т.О. Гордеевой проводят исследования оптимистического или позитивного мышления как одной из составляющих человеческого потенциала, опираясь на подход М. Селигмана [13]. Психологи Т.Л. Крюкова и М.С. Замышляева, интегрируя различные зарубежные подходы к исследованию оптимизма и пессимизма, рассматривают эти понятия как «структурные когнитивные личностные диспозиции, включающие позитивный или негативный стиль объяснения различных событий, позитивные или негативные ожидания в конкретной ситуации в будущем, подразумевающие готовность к поведенческому акту для достижения желаемого блага и самооффективность, как веру в продуктивность собственной деятельности [5].

В социологическом контексте К. Муздыбаев, проводя исследования оптимизма и пессимизма, опирается на подход Ч. Шейера и М. Карвера. Он рассматривает эти явления как личностные диспозиции, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом. Также, автор отмечает, что характер ожиданий не является единственным отличительным признаком двух типов личности, подчеркивая различия в настроении и эмоциональном состоянии. По мнению автора, эмоциональные особенности оптимистов и пессимистов являются следствием определенного избирательного восприятия и понимания мира [6]. Важно отметить, что К. Муздыбаев объясняет различия оптимистов и пессимистов волей к достижению целей и настойчивостью в преодолении трудностей на пути к лучшей жизни. Оптимистам присуща вера в положительные жизненные перспективы, вера в себя и свое окружение, в то время как пессимисты готовы уступать трудностям и довольствоваться малым, принимая страдание, как должное.

Важный вклад, изучая особенности позитивного мышления, в отечественную психологию, внес Ю.М. Орлов. Проводя анализ понимания позитивного мышления в зарубежной психологии, можно сказать, что позитивное мышление – это привычка мыслить в позитивном, конструктивном русле. Ю.М. Орлов такое мышление называет саногенным. В своей работе «Саногенное мышление», он определяет его, как преобладание здравого смысла над эмоциями, умение управлять мыслями. Противовес этому, патогенное мышление – это мышление бессознательное, неуместное, приводящее к превращению отрицательных эмоций в хронические, в результате чего у человека возникает длительное субъективное ощущение неблагополучия [7]. Для саногенного мышления характерны определенные особенности.

Обобщив наиболее яркие черты патогенного мышления, Ю.М. Орлов выделяет такие формы его проявления, как патогенная психологическая защита (агрессия, страх, бегство в мир

фантазии и др.); патогенный характер эмоций (обида, вина, стыд и др.) и парадигма насильственного управления (ролевые ожидания, социальный стереотип, мщение, угрозы и пр.).

К изучению позитивного мышления можно выделить два основных подхода: исследование диспозиционного оптимизма и пессимизма и исследование оптимизма как атрибутивного стиля. Они имеют много общих положений и могут рассматриваться как родственные и взаимодополняющие друг друга. Мы придерживаемся второго подхода. Представителями атрибутивного подхода были М. Селигман, К.Петерсон, Л.М. Рудина, Т.О.Гордеева, Дж. Кехо и др. Основателем такого подхода был М. Селигман, поэтому все остальные авторы опирались на его положения. В основе теории каузальной атрибуции лежит постулат о том, что человек, объясняя события и поведение других людей, стремится к выяснению причин различных событий и поступков. При этом, не имея достаточной информации, он приписывает гипотетические причины. В результате научения складывается устойчивый стиль атрибуции, отражающий представления человека о причинах происходящих с ним событий и возможности их контроля. Такого же мнения придерживается и Л.М. Рудина [8]. Оптимизм с ее точки зрения – позитивный взгляд на жизнь, уверенность в лучшем будущем. Позитивное мышление – мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе. Другими словами, выраженность оптимизма-пессимизма позволяют сделать вывод о позитивном или негативном мышлении.

Л.М. Рудина выделила 6 переменных, входящих в структуру оптимизма-пессимизма, а следовательно, позитивное или негативное мышление, т.к. оптимизм и пессимизм являются показателями выраженности позитивного или негативного мышления: время неудач, время успеха, широту неудачи, широту удачи, Я-неудачу и Я-успешность. «Время неудач» показывает, сколь постоянными испытываемый считает причины своих неудач и неприятностей. А «время успеха» определяет постоянство в объяснении хороших событий. Здесь важную роль играет такой фактор, как стабильность, имеющая отношение к объяснению причин событий, происходящих с индивидом постоянными или временными факторами, и самооценка. «Широта неудач» тесно связана с таким понятием, как пространственный пессимизм, т.е. объяснение неудачи конкретными причинами или распространение беспомощности на многие сферы деятельности. «Широта удачи» выявляет оценку оптимизма с позиции широты для хороших событий. Здесь имеет значение фактор глобальности, который характеризует степень универсальности оценки индивидом возникающих ситуаций (может иметь место чрезмерное обобщение или конкретное рассмотрение отдельных ситуаций). «Я-неудача» показывает оценку персонализации в плохих условиях (признание собственной вины в неудачах). А «Я-успешность» – персонализацию в хороших условиях (констатацию своих заслуг). Здесь следует отметить фактор интернальности – экстернальности. Интернальность–экстернальность или персонализация соответствует понятию локуса контроля и представляет собой оценку индивидом собственной причастности к появлению той или иной ситуации. В случае с неприятными событиями человек может обвинять либо себя (внутренний локус), либо других людей и обстоятельства (внешний локус). Все выше перечисленные факторы принимал во внимание М. Селигман и говорил, что каждое из этих измерений влияет на формирование эмоциональной реакции человека [10].

Опираясь также на атрибутивный подход, но беря во внимание точку зрения Дж. Кехо, можно выделить три основных варианты позитивного мышления:

- 1) аффирмации – это краткое позитивное утверждение, направленное на конкретный аспект вашего сознания и закладывающее новую программу, согласно которой подсознание строит свою работу и создает жизненные ситуации, соответствующие данной аффирмации по смыслу;

- 2) позитивный настрой - это привычка сосредотачиваться на хлопотах в связи с делами, важными для жизни человека, и отстраняться от нежелательных обстоятельств;
- 3) визуализация - свойство человеческого сознания, способного воспроизводить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании [4].

Таким образом, проблема позитивного мышления берет свое начало еще в античности. Постепенно этот вопрос охватывал все большее внимание, особенно за рубежом. Выделившись из практической психологии, позитивное мышление приобрело научный характер исследования, таким образом, реализовав один из основных принципов психологии – единства теории и практики.

Анализ имеющихся исследований в области позитивного мышления позволяет сделать вывод о схожести подходов к пониманию оптимизма и пессимизма, позитивного и негативного мышления в отечественной и зарубежной психологии. При этом, несмотря на наличие отдельных исследований, посвященных оптимизму-пессимизму в различных социологических и психологических контекстах (Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, К. Муздыбаев, Л.М. Рудина и др.), в отечественной литературе проблемам психологии оптимизма уделяется значительно меньше внимание, чем в современной зарубежной. За последние 3 года в англоязычных журналах было опубликовано 365 статей, касающихся термина «оптимизм», в то время как количество русскоязычных статей по этой теме значительно менее 100. Кроме того, относительно большую известность в России получили исследования атрибутивного стиля М. Селигмана, в то время как теория диспозиционного оптимизма Ч. Шейера и М. Карвера, а также исследования защитного пессимизма в России пользуются значительно меньшей популярностью.

В рамках наиболее популярного подхода к позитивному мышлению – атрибутивного, позитивное мышление определяется как мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе, как привычка мыслить конструктивно. Понятия «позитивное мышление» и «саногенное мышление», «негативное мышление» и «патогенное мышление» употребляются как тождественные.

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольтер. Избранные сочинения. – М.: Рипол Классик, 1997. – 848с.
2. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752с.
3. Кесельман, Л.Е., Мацкевич, М.Г. Межгенерационный сдвиг индивидуального оптимизма/пессимизма в современном российском обществе // Журнал социологии и социальной антропологии. - 2007. – Т.1. Вып. 2. – С. 12-19.
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. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Психологический журнал. – 2003. – № 12.– С. 87-96.
7. Орлов, Ю.М. Саногенное мышление. – М.: Просвещение, 2000. – 231с.
8. Рудина, Л.М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире. – М.: МосГУ, 2013. – 89с.
9. Селигман, М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день.– М.: Вече, 2000. – 432с.
10. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368с.
11. Сычев, О.А. Психология оптимизма. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69с.
12. Хайдеггер, М. Время и бытие. – М.: Республика, 1993. – 440с.
13. Gordeeva T.O. Optimism brings higher well-being, but lower academic achievement: New results and its application: Доклад на первой конференции по прикладной позитивной психологии (18-20 апреля 2007 г.), - Уорвик, Великобритания: Мн., 2009 – С. 32-57.
14. Peterson, K.C. The Future of Optimism -Washington: DC, 2000. – 158p.

Рецензент: Исаева Надежда Ивановна, доктор психологических наук, профессор, директор научно-практического центра психологических исследований творчества личности Белгородского государственного института культуры и искусств.

Mariya Kireeva

Belgorod National Research University
Russia, Belgorod
E-Mail: nil-mariya@mail.ru

Olga Griбанова

Belgorod National Research University
Russia, Belgorod
E-Mail: olya-gribanova@mail.ru

The problem of positive thinking in the domestic and foreign psychology

Abstract. The article presents a profound theoretical analysis of the literature on the problem of positive thinking. Displayed history of the formation of definitions are optimism, pessimism, and positive thinking, submitted schools dealing with this problem, considered the basic approaches. The article also provides an overview of the fundamental works of scientists studied topics, presents the main provisions and research results of positive thinking and correlating them with the components. Identified similarities and differences in the views of domestic and foreign authors on the issue of positive thinking. Identified the main essential characteristics and parameters included in this definition are found variables and factors used to estimate the severity of positive thinking and success of human activities in various fields. The conclusions of the authors that moderate optimism contributes to the development of personality in various fields of life, while overly expressed level of optimism or pessimism negative impact on human activities, in particular pedagogical activities. The article can be useful for students and teachers, psycho-pedagogical, psychological and sociological specialties.

Keywords: optimism, pessimism, positive thinking, negative thinking, dispositional approach, attribution, visualization, affirmations, positive attitude, sanogenic thinking, pathogenic thinking.

Identification number of article 39PVN414

REFERENCES

1. Vol'ter. Izbrannye sochinenija. – M.: Ripol Klassik, 1997. – 848s.
2. Il'in, E. P. Jemocii i chuvstva. – SPb: Piter, 2001. – 752s.
3. Kesel'man, L.E., Mackevich, M.G. Mezhhgeneracionnyj sdvig individual'nogo optimizma/pessimizma v sovremennom rossijskom obshhestve // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. - 2007. – T.1. Vyp. 2. – S. 12-19.
4. Keho, Dzh. Podsoznanie mozhet vse! – Minsk: Popurri, 2012. – 224s.
5. Krjukova, T.L. Optimizm / pessimizm v sovladajushhem povedenii sub#ekta: mezhpokolencheskij aspekt // Sbornik materialov II Sibirskogo psihologicheskogo foruma (30 nojabrja – 1dekabrja 2007 g.) – Tomsk: Tomskij gosudarstvennyj universitet, - 2007. – S. 236-242.
6. Muzdybaev, K. Optimizm i pessimizm lichnosti (opyt sociologo-psihologicheskogo issledovaniya) // Psihologicheskij zhurnal. – 2003. – № 12.– S. 87-96.
7. Orlov, Ju.M. Sanogennoe myshlenie. – M.: Prosveshhenie, 2000. – 231s.
8. Rudina, L.M. Formirovanie konstruktivnogo myshlenija kak povysenie adaptivnosti individa v sovremennom mire. – M.: MosGU, 2013. – 89s.
9. Seligman, M. Kak nauchit'sja optimizmu. Sovety na kazhdyj den'.– M.: Veche, 2000. – 432s.
10. Seligman, M. Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni. – M.: Sofija, 2006. – 368s.
11. Sychev, O.A. Psihologija optimizma. – Bijsk: BPGU im. V.M. Shukshina, 2008. – 69s.
12. Hajdegger, M. Vremja i bytie. – M.: Respublika, 1993. – 440s.
13. Gordeeva T.O. Optimism brings higher well-being, but lower academic achievement: New results and its application: Доклад на первой конференции по прикладной позитивной психологии (18-20 апреля 2007 г.), - Уорвик, Великобритания: Мн., 2009 – С. 32-57.
14. Peterson, K.C. The Future of Optimism -Washington: DC, 2000. – 158p.