

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Чебакова Юлия Александровна

студентка

Абрамов Андрей Алексеевич

студент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА: РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ, АФФИРМАЦИЙ И МАНИФЕСТАЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье изучены особенности влияния позитивного мышления на студентов медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова. Проведен сравнительный анализ на основе полученных данных. Даны рекомендации о правильном использовании позитивных мыслей для достижения желаемого результата.

Ключевые слова: позитивное мышление, аффирмации, манифестации, творческая визуализация, оптимизм, пессимизм, негативное мышление.

Еще более 5 тысяч лет назад философы обнаружили, что мысль – это не просто процесс человеческого мышления. Тогда считали, что с помощью мыслей человек взаимодействует со вселенной.

Данная тема актуальна и в наши дни. Стремление человека к лучшему в жизни и улучшению собственных возможностей создает условия для формирования позитивного мышления, что помогает пережить трудные времена. Мы живем в период, богатый на различные мировые потрясения: эпидемия COVID-19, множество беспорядков и столкновений по всему миру, инфляция, угнетения по расовым, религиозным, политическим, этническим признакам. Для того чтобы справиться со всеми проблемами важно о них знать, составить стратегию для их решения и верить в успешное разрешение этих проблем.

До второй половины XX века исследования в области позитивного мышления практически не проводились. В отечественной литературе исследованию оптимизма и пессимизма уделялось еще меньше внимания, чем в зарубежной. Но ближе к XXI веку все поменялось, все больше социологов и психологов стали изучать данную тему. Так, важный вклад в отечественную психологию внес Ю.М. Орлов [2]. Привычку мыслить в позитивном ключе он называл «саногенным мышлением»: преобладание здравого смысла над эмоциями, умение управлять мыслями. Наоборот, негативное мышление – это мышление неуместное, приводящее к превращению отрицательных эмоций в хронические, в результате чего у человека возникает длительное субъективное ощущение неблагополучия [2].

В последние несколько лет идеи позитивного мышления, послание своих мыслей во Вселенную, аффирмации и манифестации приобрели неслыханную популярность. В апреле 2020 года в Google резко взлетело количество поисковых запросов, связанных с манифестацией желаний. На TikTok подростки делятся историями о том, как многократное написание желания заставили влюбленного, наконец, написать им ответ. На YouTube блоггеры проводят обучающие программы о том, как правильно проявить будущее своей мечты.

Манифестация – сосредоточение своих мыслей на чем-то конкретном в позитивном ключе – «воплоти это в жизнь». Любой человек может надеяться на лучшее будущее, чем то, в котором он сейчас живет.

Одна из проблем, с которыми психологи сталкиваются, работая над идеей и сутью манифестаций, заключается в том, что они не учитывают людей, чьи мысли могут быть изначально негативными – людей с тревожностью, депрессией или другими диагнозами психического здоровья. Они думают, что их мысли, которые часто бывают негативными, или повышают вероятность, что это произойдет, или боятся своих мыслей как будто это уже произошло – явление слияния мысли и действия [6].

Один из наиболее популярных примеров действия манифестаций: Джим Керри на протяжении длительного времени повторял себе, что станет актером.

Даже выписал себе чек на крупную сумму денег, за оказанные актерских услуг, хотя еще не был на тот момент актером. А в настоящее время является известным и высокооплачиваемым актером.

В работе немецкого академика и профессора психологии Нью-Йоркского университета Габриэлы Оттинген рассматривается техника, которую она называет ментальным контрастированием, когда в дополнение к сосредоточению на желании вы в равной степени сосредотачиваетесь на препятствиях на своем пути. В одном из ее исследований, приведенных в книге, участвовала группа третьеклассников, которые получали приз в виде конфет, если выполняли языковое задание. Некоторым было предложено проанализировать свое собственное поведение, которое может помешать им выполнить задание, в то время как другим было сказано только фантазировать о призе. Первая группа справилась лучше [3].

В работе психолога Уэллсли Джули Норем говорится следующее: «Оборонительные пессимисты, например, склонны сильно беспокоиться о предстоящих стрессах, таких как собеседования при приеме на работу или серьезные экзамены, и они переоценивают вероятность неудачи. Тем не менее, это беспокойство работает для этих людей, потому что позволяет им быть лучше подготовленными» [7].

В популярной психологии аффирмация – это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой. Аффирмации из интернета и призывы к вселенной не работают, так как содержат просто обобщенные представления общества об «успешном» человеке. Например, постоянное повторение слов о своей красоте и физическом совершенстве, при отсутствии данных качеств в действительности, приведет к диссонансу: подсознательно человек уже знает, что не имеет идеальную внешность, а постоянное повторение этого может привести к еще большим проблемам с принятием себя и самооценкой [5].

Личные аффирмации могут работать, но не на призыв каких-либо материальных благ, а на внутреннее состояние человека. Аффирмации должны быть адекватными, вполне выполнимыми, при должном старании и желании.

Аффирмации помогают подросткам, живущим в семьях с низкими доходами. Все строится на поддержании самооценки: поговаривая свои сильные стороны использование этих качеств в жизни для достижения лучших результатов. В будущем можно многое изменить [8].

Для изучения влияния позитивного мышления на студентов медицинского факультета было проведено анкетирование в виде теста-опросника «Тип-мышления». Исследовательская часть работы была выполнена на базе Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова. В исследовании приняли участие студенты 1–2 курсов медицинского факультета в количестве 52 человек.

90,4% опрошенных (47 опрошенных) ответили, что роль негативных мыслей в жизни человека отрицательная, и 5 человек (9,6%) ответили, что сильное беспокойство о предстоящей неудаче наоборот заставляет их делать все лучше и усерднее.

На вопрос причисления себя к тому или иному типу мышления респонденты разделились так: 27% (14 человек) причисляют себя к людям с негативным типом мышления и 73% (38 человек) к людям с позитивным типом мышления.

Все опрошенные ответили, что негативные мысли могут повлиять на нашу жизнь, а пояснения у всех были разные. Самые распространённые из них: негативные мысли привлекают в нашу жизнь неудачу, негативные мысли портят настроения и способствуют нарастанию уровня стресса. Реже получали ответы о том, что люди думая о худшем результате расстраиваются меньше, если их ожидания оправдались, и радуются больше, если достигли хорошего результата.

63,5% (33 человека) считают, что можно мыслями повлиять на удачу (успех), а 21,1% (11 человек) считают, что «иногда» и 15,4% (8 человек) «не всегда».

100% опрошенных знают, что такое аффирмации и манифестации. Но лишь 15,4% (8 человек) реально применяют их в жизни: записывают свои позитивные

мысли, концентрируются на них, регулярно говорят сами себе о том, что у них все получится, что они хороши в той или иной сфере жизни.

Исходя из проведенного исследования, можно дать следующие рекомендации студентам-медикам: желательно объективно оценивать свои физические и умственные возможности, верить в себя, не пытаться быть совершенным. И на основе своих возможностей ставить себе реалистичные цели и добиваться их. Студентов необходимо обучать рефлексивным техникам, включая развитие способности самоанализа и рефлексивного мышления. Также можно устроить тренинги на базе тренингового центра ЧувГУ имени И. Н. Ульянова на тему активных методов обучения, которые способствуют формированию позитивного мышления.

Таким образом, философия успеха – актуальная сейчас и в будущем философия жизни, так как создает привлекательную картину мира, где все возможно. Философия успеха строится на следующем: спрашивай – верь – получай. Но в реальности все работает иначе. Идея – действие – результат. Это единственно правильная и работающая схема по достижению успеха в жизни. Кроме того, позитивное мышление связано с понятием мотивационной направленности и деятельностью – основанием личности. Научившись мыслить позитивно, можно повысить эффективность и результаты своей деятельности [1]. На наш взгляд, нельзя обобщать имеющиеся сведения и знания, все сугубо индивидуально. Здесь рассматриваются тонкие грани человека, поэтому большое количество исследований дает разные результаты.

Список литературы

1. Киреева М.В. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии / М.В. Киреева, О.Н. Грибанова // Наукоеведение. – 2014. – №4 (23), июль–август.
2. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 2000. – С. 231.
3. Фридман Р.А. Осмелитесь мечтать о том, чтобы потерпеть неудачу = Dare to Dream of Falling Short / Р.А. Фридман [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.nytimes.com/2014/12/23/science/gabriele-oettingen-turns-her-mind-to-motivation-in-rethinking-positive-thinking.html> (дата обращения: 05.05.2024).

4. Хаертдинов Н.Р. Влияние самооценки на поведение человека в обществе / Н.Р. Хаертдинов, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов / Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова. – В 2 ч. Ч. II. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 440–445. – EDN ADWYJA.

5. Engeln R. I (don't) love my body: counter-intuitive effects of a body-affirming statement on college women's body satisfaction / R. Engeln, M.N. Imundo // Journal of social and clinical psychology. 2020. Т. 39. №7. С. 617–639. DOI [org/10.1521/jscp.2020.39.7.617](https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.7.617).

6. Kelly O. Thought-Action Fusion and OCD [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.verywellmind.com/thought-action-fusion-and-ocd-2510478> (дата обращения: 05.05.2024).

7. Norem J. K. Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. / J. K. Norem, N. Cantor // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. №51(6). – С. 1208–1217. DOI [10.1037//0022-3514.51.6.1208](https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1208).

8. Rader L. Внутренние и внешние ресурсы самоутверждения: проверка и оценка психометрических свойств показателя спонтанного самоутверждения с использованием моделирования структурными уравнениями / L. Rader, S. Gauggel, B. Druеke [и др.] [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1217416/full> (дата обращения: 05.05.2024).