

# **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ- ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ УЧИТЕЛЕЙ**

*Ш. К. Сатторова*

преподаватель кафедры “Психологии”Ташкентский  
ГосударственныйПедагогический Университет

Позитивное мышление -это главный личностный инструмент обеспечения психологического благополучия, физического здоровья и общего благополучия любого человека. Позитивное мышление - это мысли о том, что человек действительно хочет, а не навязчивая фиксация на том, чего он не хочет. Позитивное мышление характеризуется тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет внедряться отрицательным суждением, мыслям, эмоциям. При этом верит в себя, верит в конечный успех, остаётся при любых обстоятельствах оптимистом. Позитивное мышление является признаком и основой для позитивной Я-концепции личности, привычкой, сформированной и развитой комплексом навыков, которые можно формировать и развивать в себе. В начале формирования и развития навыков позитивного мышления человеку предстоит сознательно воспринять факт наличия у себя иррациональных мыслей и стереотипов.

Позитивное мышление вступает не абсолютным универсальным явлением, которое сразу может решить все имеющиеся проблемы, а является тем рычагом, с помощью которого реализовывается активность служащая базисом для соответствующего роста и самореализации [3]. Кроме того, положительное отношение к себе, что является составной частью позитивного мышления, отражается в оптимистическом доброжелательном отношении к окружающим. Положительная Я-концепция способствует вере в себя, активности и успешному решению ежедневных жизненных проблем.Характер мышления - причина физического и нравственного

здоровья или нездоровья, внутреннего комфорта, успеха или постоянных неудач в жизни, активности и творчества. Поэтому важно позитивное мышление, которое дарит здоровье и успех [1]. Помочь в этом обучаемым, будущим конкурентоспособным специалистам - одна из задач психологической службы. Позитивное мышление можно рассматривать как:

- мышление, направленное на формирование устойчивого здоровья;
- условие для успешной творческой деятельности, ощущение душевного комфорта;
- способность видеть в людях лучшие качества, положительные стороны сложившейся ситуации;
- условия для успешной творческой деятельности, ощущение душевного комфорта;
- способность видеть в людях лучшие качества, положительные стороны сложившейся ситуации.

Г. Гурулева, раскрывая изучаемое понятие отмечает, что оно, по своей сути, отражает некую весьма позитивную идею того или иного человека, относительно имеющихся сил, способностей и. позволяющих ему при необходимости изменять, корректировать свою жизнь, думая о перспективах положительно. Подобная суть позитивного мышления многих людей отталкивает, данное отторжение возникает в связи с убеждениями о том, что просто хорошие мысли не в силах поменять жизненные обстоятельства и пр. Вместе с тем, современные исследования показывают, что позитивное мышление действительно имеет научно обоснованную основу. Позитивное видение не можете изменить жизненные обстоятельства и пр., но может скорректировать восприятие и соответственно характер реагирования. И это меняет отношение человека к себе, к окружающим, что, в свою очередь, оказывает значимое влияние на благополучие и здоровье[5].

Согласно позиции учёного, термин профессиональное становление достаточно широко применяется в психологии [2]. При этом, это популярное

понятие может быть раскрыто довольно неоднозначно, т.е. по:

- определённой схеме процесса, относительно временных периодов, соответствующих стадий;
- соответствующей структуре деятельности, относительно применяемых подходов, техник и технологий, где определённая последовательность имеет не временное, а целевое значение.

Вместе с тем представление о профессиональном становлении педагога не сводится ни к процессуальным, ни к деятельностным характеристикам. Все это является их совокупностью, связанной с личностью самого педагога. Все исследования, которые ведутся в направлении рассматриваемого вопроса, условно можно свести в направления создания общей концепции, анализа педагогической деятельности и направления изучения его личности, соответствующих профессионально-значимых качеств и индивидуально-психологических особенностей, среди которых позитивное мышление должно занимать одно из особых мест [4].

Как отмечает С.В. Климентьева, профессиональное становление педагога является довольно сложным и непрерывным процессом проектирования личности специалиста. Обучая, подготавливая будущих специалистов педагог поднимает тем самым общественное сознание на новый уровень, он применяет свои профессиональные и личностные возможности, чтобы влиять на профессиональный рост самосознание конкретной личности. Чтоб заинтересовать обучаемого, мотивировать его к самостоятельной работе, педагогу необходимо придерживаться индивидуального подхода, проявлять гибкость, настойчивость, позитивно мыслить. Эффективно реализовать данную миссию может только позитивно мыслящий человек, внутренне и профессионально подготовленный к решению стоящих перед ним важных задач. Позитивное мышление в данном случае проявляется в умении соединять, соотносить свои индивидуальные особенности, статусные и возрастные возможности, собственные принципы с

требованиями общества и окружающих через призму реалистичного оптимизма.

Вместе с тем существующая система подготовки будущих педагогических кадров ориентирована главным образом на овладение обучаемыми определенной системой теоретических знаний, усвоение внешних требований, специальных умений и техник [6]. Однако современная специфика педагогической профессии, её направленность предусматривают то, что основным инструментом его работы, по мимо соответствующих знаний, должна выступать его собственная личность: самооценка, ценности, образ себя и окружающего, позитивный склад мышления и пр. Умение выбрать адекватную форму проявления своих эмоций, способность владеть собой, управлять собственными эмоциональными состояниями вступают показателем развитой эмоциональной культуры педагога. Все это способствует полноценному общению, позволяет найти выход из сложных конфликтных ситуаций, которые довольно часто возникают в педагогической деятельности.

Педагогу, который стремится достичь высокой профессиональной культуры, необходимы постоянный самоанализ, осознание собственных действий и поступков, самонаблюдение, способность вести непрерывный внутренний диалог, позитивно мыслить, верить в хорошее будущее и пр. Такой процесс выступает основой профессионального становления, поскольку даёт возможность корректировать собственные недостатки, развивать необходимые для профессии способности и качества.

Данный, целостный динамично развёртывающийся процесс охватывает множество факторов, связанных в первую очередь с изменением, развитием личности обучаемого, от успеха протекания которого, во многом зависит эффективность будущей педагогической деятельности в целом. В данном аспекте, позитивное мышление выступает одним из важных обеспечивающих ресурсов формирования и развития позитивных доминирующих мыслей, эмоций, профессионально-конструктивного поведения, адаптивности,

отношения к окружающим в ситуациях успеха, а также поражения. Кроме того, позитивное мышление будущего педагога выступает одним из определяющих в оптимистическом принятии себя как успешного профессионала своего дела.

#### Литература:

1. Богачев Ф. Требования к компетентности, профессионализму, поведению, уровня культуры и мышлению современного преподавателя. *Непрерывное педагогическое образование: состояние, тенденции, перспективы развития*. Мат. междунар. научно-практ. конф. Часть 4. Липецк Москва, 2000. С. 145-146.
2. Борисова Е.Н. Учитель и ученик: позитивное мышление как профилактика эмоционального выгорания. *Высшее образование сегодня*. Российский новый университет Москва.: 2019. С. 45-49.
3. Буравцова Н.В. Суверенность психологического пространства как фактор, способствующий развитию ценностно-смыслового пространства личности. *Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология*. 2008. Т.2. Вып. №1. С. 45-49.
4. Гордеева Т.О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников. *Вопросы психологии*. 2010. С. 24-33.
5. Гурулева Т.Г. Значение формирования позитивного мышления с целью улучшения физического здоровья. *Научный альманах*. Учредители: ООО «Консалтинговая компания Юком». Тамбов: 2020. С. 58-60.
6. Кашицына Ю.Н. Позитивное мышление в системе социальных и профессиональных отношений. *Геопатогенные зоны и здоровье подрастающего поколения*. Уфа: РИЦ Баш-ГУ, 2014. С. 122-129.