
РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Овчинникова Ирина Ивановна,

магистрант Херсонский технический университет, trip-to.rf@mail.ru

Пенжанина Марина Валерьевна,

магистрант Херсонский технический университет

Шамрай Алина Сергеевна,

магистрант Херсонский технический университет

Аннотация

Данная статья посвящена развитию позитивного мышления у студентов средних профессиональных и высших учебных заведений. В современном образовательном процессе все большее внимание уделяется развитию психологического состояния студентов, так как положительное мышление имеет прямое влияние на успехи в учебе, профессиональную реализацию и общее самочувствие. Статья рассматривает различные подходы и методы, которые помогают студентам развивать позитивное мышление. Одним из таких подходов является работа с мыслительными установками, осознание и изменение негативных мыслей и установок на более позитивные. Также рассматривается значимость самосознания и саморегуляции в формировании позитивного мышления. В статье делается акцент на важности создания благоприятной образовательной среды, которая способствует развитию позитивного мышления. Это может быть достигнуто через проведение мотивационных тренингов, психологической поддержки и сопровождения студентов, а также создание условий для развития их саморефлексии и самооценки. В заключение, статья подчеркивает, что развитие позитивного мышления является важной задачей в современном образовательном процессе. Оно способствует повышению мотивации и самоэффективности студентов, а также формирует у них более конструктивные и оптимистические жизненные установки.

Ключевые слова: позитивное мышление, психология подростков, студенты, развитие, возрастная психология.

THE DEVELOPMENT OF POSITIVE THINKING AMONG STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL AND HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ovchinnikova I.I.,

graduate student, Kherson Technical University, trip-to.rf@mail.ru

Penzhanina M.V.,

graduate student, Kherson Technical University

Shamray A.S.,

graduate student, Kherson Technical University

ABSTRACT

This article is devoted to the development of positive thinking among students of secondary vocational and higher educational institutions. In the modern educational process, more and more attention is paid to the development of the psychological state of students, since positive thinking has a direct impact on academic success, professional realization and general well-being. The article examines various approaches and methods that help students develop positive thinking. One of these approaches is to work with mental attitudes, awareness and change of negative thoughts and attitudes to more positive ones. The importance of self-awareness and self-regulation in the formation of positive thinking is also considered. The article focuses on the importance of creating a favorable educational environment that promotes the development of positive thinking. This can be achieved through motivational trainings, psychological support and support for students, as well as creating conditions for the development of their self-reflection and self-esteem. In conclusion, the article emphasizes that the development of positive thinking is an important task in the modern educational process. It helps to increase the motivation and self-effectiveness of students, as well as forms more constructive and optimistic life attitudes in them.

Keywords: positive thinking, adolescent psychology, students, development, age psychology.

Тема развития позитивного мышления студентов средних профессиональных и высших учебных заведений является актуальной по нескольким причинам.

Во-первых, студенческая жизнь может быть полна стрессов и вызовов. Учебная нагрузка, экзамены, проекты, а также личные проблемы и неуверенность в будущем могут вызывать отрицательные эмоции и мысли. Развитие позитивного мышления может помочь студентам справиться с этими стрессами, улучшить их эмоциональное состояние и увеличить их способность к преодолению трудностей [8, с. 168].

Во-вторых, позитивное мышление имеет важное значение для достижения успеха в учебе и карьере студентов. Иметь позитивный настрой и уверенность в своих способностях помогает студентам ставить высокие цели, находить мотивацию для достижения этих целей и убеждаться в своей способности их достичь. Студенты с позитивным мышлением часто более настойчивы и готовы работать над своим развитием.

В-третьих, позитивное мышление способствует улучшению отношений со сверстниками, преподавателями и другими людьми в учебной среде. Студенты с позитивным мышлением склонны к проявлению дружелюбия, эмпатии и поддержки окружающим. Это помогает им строить благоприятную атмосферу, создавать сильные социальные связи и получать поддержку, когда нужно [1, с. 378].

Наконец, развитие позитивного мышления способствует повышению общего качества жизни студентов. Студенты, умеющие видеть позитивные стороны событий и быть благодарными за то, что у них есть, часто более счастливы и удовлетворены своей жизнью. Позитивное мышление помогает студентам радоваться и ценить маленькие победы и достижения, что влияет на их общее чувство самооценки и уверенности [9].

Таким образом, развитие позитивного мышления студентов средних профессиональных и высших учебных заведений является актуальной темой, которая

может помочь студентам справиться со стрессом, достичь успеха в учебе и карьере, улучшить отношения с окружающими и повысить качество своей жизни.

Развитие позитивного мышления студентов средних профессиональных и высших учебных заведений является актуальной и важной темой. Как правило, студенты сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, сомнениями в своих способностях, неуверенностью в будущем и другими проблемами, которые могут оказывать отрицательное влияние на их эмоциональное состояние и успехи в учебе [2, с. 511].

Одной из методик развития позитивного мышления у студентов может быть проведение тренингов по позитивной психологии. Такие тренинги помогают студентам осознать свои сильные стороны, развить уверенность в себе, научиться позитивно мыслить и оценивать ситуации. Тренинги могут включать в себя такие техники, как изучение позитивных историй успеха, осознание своих ценностей и целей, использование положительной речи и мышления.

Другим возможным способом развития позитивного мышления студентов является наставничество со стороны более опытных студентов или выпускников. Такие наставники могут помочь студентам преодолеть трудности, поддержать их эмоционально и мотивировать на достижение успехов. Взаимодействие с успешными и позитивно настроенными людьми может вдохновить студентов и показать им, что все возможно при наличии правильного мышления и усилий [5, с. 176].

Важной частью развития позитивного мышления студентов может быть также обеспечение условий для их физического и эмоционального благополучия. Вузы и колледжи могут предоставлять студентам возможности для занятия спортом, участия в творческих деятельности, общения с друзьями и получения поддержки от специалистов в случае необходимости. Здоровая и сбалансированная жизнь способствует позитивному мышлению и повышению эмоциональной стабильности [3, с. 176].

Наконец, важно, чтобы студенты были окружены позитивной атмосферой в учебных заведениях. Преподаватели и администрация могут создавать условия для взаимодействия между студентами, поддерживать хорошую коммуникацию и способствовать позитивной атмосфере в классе. Это может включать в себя проведение мероприятий, направленных на развитие позитивного мышления и духа команды, а также оказание поддержки и понимания студентам.

Таким образом, развитие позитивного мышления студентов средних профессиональных и высших учебных заведений может быть достигнуто через проведение тренингов по позитивной психологии, наставничество, обеспечение условий для физического и эмоционального благополучия студентов, а также создание позитивной атмосферы в учебных заведениях. Эти меры помогут студентам развивать уверенность в себе, позитивное и целеустремленное мышление, что будет полезно как в их учебной деятельности, так и в личной жизни.

С психологической точки зрения, студенты средних профессиональных и высших учебных заведений являются группой людей, находящихся в переходном периоде между детством и взрослой жизнью. Они проходят через ряд физических, эмоциональных и психологических изменений, а также сталкиваются с рядом специфических задач и вызовов.

Студенческий период характеризуется формированием личностной идентичности, поиском смысла жизни, развитием самостоятельности и ответственности. В этот период студенты часто сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, например, связанными с учебой, социальными отношениями, выбором карьеры и т.д. Также студенты могут испытывать переживания в связи с принятием новой социальной роли, адаптацией к новому образу жизни и взаимодействием с новыми людьми [4, с. 368].

Студенты могут столкнуться с проблемами, связанными с учебной мотивацией, проявлением амбивалентности в отношении учебы и выбранной профессии, страхами неуспеха или высоких ожиданий, проблемами самооценки и самоорганизации, а также эмоциональными и межличностными трудностями.

Одно из актуальных направлений работы психологов среди студентов – это консультирование и поддержка в решении этих проблем. Психологическая помощь может включать в себя психотерапию, тренинги и семинары, развитие самоанализа и саморефлексии, а также помощь в развитии навыков эффективного управления своими эмоциями, стрессом и отношениями. Однако, важно отметить, что каждый студент индивидуален и может иметь свои уникальные психологические особенности и потребности.

Позитивное мышление – это способ мышления, при котором человек сосредотачивается на позитивных аспектах жизни, оптимистично относится к ситуациям и имеет благоприятное представление о будущем. Вместо ориентации на проблемы и негативные эмоции, позитивное мышление направлено на поиск возможностей, решения проблем и поощрение успехов. Это позволяет улучшить самочувствие, увеличить мотивацию и общую жизненную удовлетворенность. Однако следует отметить, что позитивное мышление не отрицает наличие негативных эмоций или трудностей, но помогает людям более конструктивно справляться с ними и искать пути решения [6, с. 182].

Студентам полезно развивать позитивное мышление из нескольких причин:

1. Улучшение здоровья и благополучия: Позитивное мышление способствует улучшению психического и физического здоровья, снижает уровень стресса и повышает общее благополучие студентов.

2. Успех в учебе: Оптимистическое отношение помогает студентам лучше справляться со сложностями в учебе, быть более решительными и находчивыми, а также настойчиво работать над достижением своих целей и улучшением академических показателей.

3. Улучшение отношений и коммуникации: Позитивное мышление способствует улучшению отношений со сверстниками, преподавателями и другими людьми вокруг студента. Это помогает создать сеть поддержки, получить новые возможности и стать более коммуникабельными.

4. Развитие решительности и творческого мышления: Позитивное мышление стимулирует студентов к творческому решению проблем и поиску новых подходов к решению задач. Оно помогает развивать способность к инновациям и адаптации к изменяющимся условиям.

5. Установка на успех: Позитивное мышление помогает студентам построить позитивное представление о будущем, верить в свои возможности и настраиваться на успешные результаты. Это создает мотивацию и энергию, необходимые для достижения поставленных целей.

Кратко говоря, развитие позитивного мышления помогает студентам справляться с вызовами учебы и жизни, улучшает их физическое и психическое состояние, помогает установить конструктивные отношения и настроиться на успех [7, с. 540].

Изучая литературу по теме и на базе данных, полученных от преподавателей в ходе своей практики и личного опыта, было выявлено следующее. Развитие позитивного мышления у студентов средних профессиональных и высших учебных заведений может быть осуществлено с помощью следующих практик:

1. Постановка целей: Помогите студентам определить и сформулировать свои цели в учебе и жизни. Регулярно напоминайте им об этих целях и помогайте разрабатывать планы

действий для их достижения. Такой фокус поможет студентам оставаться мотивированными и позитивно настроенными.

2. Упражнения на позитивное мышление: включите в учебную программу упражнения, которые помогут студентам развить позитивное мышление. Например, можно проводить дискуссии о позитивных аспектах учебного материала, устраивать дебаты на тему достижений и успехов студентов, проводить тренинги по развитию позитивного мышления.

3. Поддержка со стороны преподавателей: Преподаватели должны быть эмоционально поддерживающими и достаточно доступными для студентов. Важно показывать студентам, что преподаватель верит в их успехи, наставлять их на пути к достижению целей и давать положительную обратную связь.

4. Создание позитивной обстановки: Помогите создать позитивную и поддерживающую атмосферу в классе. Поощряйте студентов делиться успехами и позитивными моментами своей учебы, проводите в классе мотивационные речи, устраивайте игры и активности, которые помогут повысить настроение и укрепить духовный рост.

5. Примеры ролевых моделей: Учебные заведения могут привлекать успешных выпускников или других экспертов, чтобы они делились своим опытом и историями успеха со студентами. Это поможет студентам увидеть, что позитивное мышление и настойчивость могут привести к успешной карьере и достижению личных целей.

6. Участие в общественной деятельности: Побуждайте студентов к участию в добровольческой работе или других внеклассных мероприятиях, направленных на помощь другим людям. Участие в таких активностях способствует развитию позитивного мышления и помогает студентам осознать свой вклад в общество.

7. Важность самодисциплины: Подчеркивайте важность самодисциплины в достижении успеха. Объясните студентам, что позитивное мышление включает в себя умение управлять своим временем, устанавливать приоритеты и налаживать здоровые привычки. Помогите студентам развивать эти навыки путем обучения управлению временем и разработке стратегий самоорганизации.

Все эти практики могут помочь студентам развить позитивное мышление и подготовить их к успешной учебной и карьерной жизни.

Список литературы:

1. Завалишина Д.Н. Практическое мышление: Специфика и проблемы развития. - М.: Институт психологии РАН, 2005. - с.375
2. Леонтьев А.Н. «Лекции по общей психологии» - М., 2007. - с.511
3. Могилевская А. Энциклопедия аффирмаций Луизы Хей. - М: Вектор, 2008. - С.176
4. Свияш А.Г., Свияш Ю.В. Улыбнись, пока не поздно! Позитивная психология для повседневной жизни. - Астрель, 2008.-с. 368
5. Тертель А Л. Психология в вопросах и ответах: Учеб. пособие. М.: ТК Велби, Изд-во Простпект, 2004. - 176с.
6. Царев М.А. Коммуникативная деятельность как фактор формирования субъектности студентов: Дис. . канд. пед. наук Оренбург, 2004,- 182с.
7. Шмелев, А.Г. Психодиагностика личностных черт Текст. / А.Г. Шмелев. СПб.: Речь. 2002. - 540 с

8. Эмоциональная саморегуляция: Теоретические основы и прикладные аспекты / Под ред. Г.В. Акопова, Т.В. Ивановой, В.Ф. Сонова. Самара: Изд-во СамИКП, 2002. - 168с.
9. Nuttin J.R. Motivation, planning and action: a relational theory of behavior dynamics. Lenven, 1984.

References:

1. Zavalishina D.N. Practical thinking: Specifics and problems of development. - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2005. - p.375
2. Leontiev A.N. "Lectures on general psychology" - M., 2007. - p.511
3. Mogilevskaya A. Encyclopedia of affirmations by Louise Hay. - M: Vector, 2008. - p.176
4. Sviyash A.G., Sviyash Yu.V. Smile before it's too late!: Positive psychology for everyday life.- Astrel, 2008.-p. 368
5. Tertel A. L. Psychology in questions and answers: Textbook. M.: TK Velbi, Publishing House Prostject, 2004. - 176s.
6. Tsarev M.A. Communicative activity as a factor in the formation of subjectivity of students: Dis... Candidate of Pedagogical Sciences Orenburg, 2004,- 182s.
7. Shmelev, A.G. Psychodiagnostics of personality traits Text. / A.G. Shmelev. SPb.: Speech. 2002. - 540 s
8. Emotional self-regulation: Theoretical foundations and applied aspects / Edited by G.V. Akopov, T.V. Ivanova, V.F. Sonova. Samara: SamIKP Publishing House, 2002. - 168с.
9. Nuttin J.R. Motivation, planning and action: a relational theory of behavior dynamics. Lenven, 1984.