

**Связь позитивного мышления и удовлетворенности трудом.**

**Ферапонтова Мария Вячеславовна**

*Студент*

*Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова,*

*Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: ferapontovam@yandex.ru*

Вся история развития цивилизации подсказывает нам, что в мире человеческих эмоций и оценок, в мире добра и зла, позитива и негатива выигрывает тот, кто выбирает для себя в качестве постоянного ориентира позитивный взгляд на все, что с ним происходит. Это позитивное отношение стало основой мышления людей, активно работающих над улучшением жизни, стремящихся к её познанию, к её развитию. Многие люди в современном мире осознают великую значимость позитивного мышления, так как только наличие у человека позитивного мышления способно дать ему силы выстоять в столь нелегких жизненных условиях. Практика показывает, что позитивные люди гораздо чаще достигают успеха, чем люди с негативным мышлением. Вопрос позитивного мышления остается актуальным и сейчас. Внимание к этой теме только возрастает, об этом свидетельствуют и многочисленные книги, лекции и курсы по данной теме. Основы изучения позитивного мышления заложила гуманистическая психология. В работах А. Маслоу исследовал качества необходимые для успешных людей. Одним из отцов-основателей и пропагандистов позитивного мышления стал Мартин Селигман, в 60-е годы 20-го века он проводит серьезные лабораторные исследования, которые приводят его к открытию «синдрома сознательного оптимизма». [5]. Работа Селигмана, научно доказывает полезность позитивного мышления для достижения успеха. В России идеи позитивного мышления развивал — психолог и философ, мыслитель, преподаватель, писатель Юрий Орлов. Он разработал систему саногенного мышления (СГМ) — особый способ размышлять об эмоциях, о взаимоотношениях, о любви, о смерти и других темах, волнующих каждого человека. СГМ — это особая философия жизни, помогающая делать ее счастливее и успешнее [3]. О позитивном мышлении можно прочесть в книгах таких известных авторов, как Дойч, Э. Хейч, Х. Сильва и Р. Дилтс, Эмиль Куэ, Луиза Хей, и Нормана Винсента Пила. Известно так же, что позитивное мышление влияет на многие стороны нашей жизни, в том числе на степень удовлетворенности трудом. Существует большое количество исследований связи положительного отношения к жизни с удовлетворенностью трудом [2]. А удовлетворенность трудом влияет и на вероятность сделать карьеру и на уровень зарплаты. Точнее, отношения между этими факторами сложные, с одной стороны, удовлетворенность трудом способствует карьере и зарплате, с другой, зарплатно-карьерный рост ведет к повышению удовлетворенности трудом. Но вопросы зарплаты и карьеры не находятся в компетенции психолога, а повышения удовлетворенности трудом возможно добиться силами психологической науки. В качестве способа достижения этого мы хотели бы предложить развитие позитивного мышления. Приведем доказательство в пользу этого подхода. Во-первых, существуют эмпирические данные о связи оптимизма с удовлетворенностью трудом [1]. Однако оптимизм — это личностная черта, а изменение черт личности реальная, но сложная задача. Во-вторых, позитивное мышление — это психический процесс (как и любое мышление) и он

легче поддается тренировке. Значит, развивать позитивное мышление могут психологи, работающие в сфере труда. В третьих, существуют надежные, хорошо зарекомендовавшие себя методы развития позитивного мышления [5]. Именно их можно использовать для работы с организациями, желающими повысить уровень удовлетворенности трудом своих сотрудников. Таким образом, современным предприятиям для повышения уровня удовлетворенности трудом сотрудников необходимо учитывать влияние и ролью человеческого фактора, актуальность вопроса индивидуально-психологических установок, одной из которых является отношение к жизни, которое проявляется в позитивном или негативном мышление.

### **Литература**

1. Джуэлл. Л. Индустриально-организационная психология. СПб.,
2. Занюк С. С. Психология мотивации. — К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2007. -175 с.
3. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Сост. А.В.Ребенок. – М.: Слайдинг, 2006. - 250 с.
4. Пил Н. В. Удивительные результаты позитивного мышления/ Пер. с англ. В. М. Баженов; Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2003.— 320 с.
5. Селигман М. Новая позитивная психология. - София: 2006
6. Успех.ру: <http://uspeh-success.ru/> (дата обращения: 17.10.2012).