

# СТРАТЕГІЯ, ЗМІСТ ТА НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ З ВИЩОЮ ТЕХНІЧНОЮ ОСВІТОЮ

---

УДК 159.923. 2

Л. А. Мацко, канд. філос. наук, доц.; Ж. В. Сидоренко, канд. псих. наук

## ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

*Розглянуто позитивне мислення в контексті соціокультурного підходу до розвитку особистості. Показано конкретні засоби формування позитивного мислення у студентів технічного ВНЗ в процесі навчально-виховної роботи.*

### Вступ

В умовах сучасного нестабільного суспільства науковці відмічають погіршення стану здоров'я молоді, зокрема психологічного.

Як зазначає Т. М. Титаренко, внутрішньо-особистісна гармонія молодих людей порушується під впливом невизначеності майбутнього, відсутності достатнього життєвого досвіду подолання негативних станів [1, с. 196–200]. Виникає потреба пошуку особистісних ресурсів для підвищення життєстійкості молоді, оптимізації здатності моделювання власного майбутнього. Зважаючи на те, що для студентів технічного закладу освіти з-поміж багатьох компонентів структури особистості значущим є процес мислення і чимало студентів ототожнює себе, передусім, зі своїм мисленням, найбільш коротким та зрозумілим для них шляхом зміни себе та свого стану, на думку авторів, є зміна мислення як складової когнітивної сфери особистості. Однією з таких можливостей, на наш погляд, є формування позитивного мислення як здатності конструктивного сприйняття життєвого досвіду та, завдяки цьому, підвищення внутрішнього благополуччя особистості.

### Теоретичне обґрунтування проблеми позитивного мислення

Автори ставлять за мету поглибити вивчення позитивного мислення як психологічної категорії, розглянути шляхи формування позитивного мислення задля покращення психологічного здоров'я молоді.

Поняття психологічного здоров'я в розумінні науковців постає як комплексний феномен; досліджується в роботах сучасних науковців (І. В. Дубровіна, А. В. Шувалов, Н. М. Колотій, К. Рифф). Однією з важливих складових психологічного здоров'я є життєстійкість особистості, як здатність протистояти життєвим негараздам, відповідати на виклики життя (С. Мааді, Д. О. Леонтьєв, І. О. Разказова, Т. О. Ларіна). Можна говорити про взаємозв'язок життєстійкості з близьким до психологічного здоров'я поняттям оптимізму. Існують дослідження, які підтверджують вплив позитивного мислення на психічне здоров'я (В. Ф. Калошин). Вивчаються особливості дискурсу позитивного мислення (Л. М. Киричук). З іншого боку, поняття позитивного мислення зустрічається в наукових роботах, автори яких мають на меті допомогти читачу практично вирішувати психологічні проблеми (В. Бобрицька, В. Ф. Калошин, С. Ткачук). Проте, на теоретичному рівні дана категорія досліджувалась недостатньо.

Натомість, в масовій свідомості словосполучення «позитивне мислення» носить дещо «запопуляризований» характер, завдяки публікаціям Л. Хей, М. Мольца, Н. Правдіної та ін. Нерідко це приводить до непродуктивного тлумачення позитивного мислення як нереалістич-

---

© Л. А. Мацко, Ж. В. Сидоренко, 2012

ного сприйняття життєвої реальності, заперечення життєвих труднощів. Можливо, тому словосполучення «позитивне мислення» часто викликає у дослідників дещо скептичне ставлення, оскільки, згідно традиційної вітчизняної психології мислення відноситься до пізнавальних психічних процесів, не набуваючи при цьому оціночного, афективного забарвлення. Але, на наш погляд, мислення може мати аксіологічний характер. Все це викликає потребу більш поглибленого вивчення позитивного мислення як психологічної категорії та шляхів його формування в середовищі студентської молоді.

Дане С. Л. Рубінштейном класичне визначення процесу мислення як «процесу опосередкованого, узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, взаємозв'язках та відносинах» [2, с. 176] не передбачає можливості говорити про цю категорію в аксіологічному вимірі позитивного-негативного. Проте, з розвитком психології робиться спроба досліджувати зв'язок мислення з афективною сферою особистості, передусім, завдяки роботам Ю. Орлова, який запропонував використовувати категорії саногенного та патогенного мислення. Виходячи з того, що в класичних дослідженнях мислення пов'язують з постановкою та розв'язанням певних задач (Рубінштейн, Дьюї, Калмикова), Ю. Орлов зазначає, що в психології найбільш вивченим є, так зване, пряме мислення, пов'язане з розв'язанням конкретних задач, переважно, математичних. Проте, можна розглянути іншу категорію проблем, що носять внутрішній характер, наприклад, пов'язаних з переживанням душевного болю. Ми підтримуємо Ю. Орлова, вважаючи, що процес свідомих зусиль, спрямований на розв'язання задач такого типу, також є мислення, проте, воно змінює характер людини, переслідуючи не зовнішні, а внутрішні цілі і в зв'язку з цим, як і інші прояви рефлексії та інтроспекції, залишаються менш доступним вивченню [3]. На наш погляд, позитивне мислення також характеризується такою особливістю. При цьому воно не ототожнюється з мисленням саногенним, запропонованим Орловим. Останнє визначається автором як різновид мислення, що дозволяє дисоціюватися від переживання негативних емоцій, на відміну від мислення патогенного, при якому стреси приводять до більш серйозних, руйнівних наслідків. Порівнюючи категорію позитивного мислення з саногенним, можна зазначити, що спільним є спрямованість на вирішення внутрішніх проблем особистості, ефект «погашення негативного заряду», динамізм зв'язку «Я» зі світом образів, в яких відображуються негативні життєві ситуації. Однак, на наш погляд, позитивне мислення ґрунтується не стільки на певних знаннях про формування негативних емоцій, скільки на світоглядних настановах, особливостях «Я-концепції» та особистісного наративу, розвитку такої особистісної риси як оптимізм. Наративи, згідно з Брокмейєром та Харре, являють собою «форми, внутрішньо притаманні нашим способам отримання знань, що конструюють наше сприйняття світу та самих себе» [9]. При цьому, особистісний досвід має семіотичну природу, тобто представлений певним текстом, «який, накладаючись на реальність, або ж стає її відображенням або твориться разом з цією реальністю» [8].

Суттєвою відмінністю між цими близькими категоріями є також характерне для позитивного мислення прийняття реальної проблемної ситуації та спроба змінити її сприйняття шляхом перегляду способу інтерпретації, на відміну від саногенного мислення, що передбачає спробу відсторонення від негативних переживань.

Як же розуміється позитивне мислення, представлене в сучасних наукових працях? Як зазначає Л. М. Киричук, «теоретики позитивного мислення, вивчаючи способи самореалізації індивіда, ефективного спілкування, шляхи подолання стресових ситуацій та досягнення бажаної мети, акцентують увагу на можливості розвитку оптимістичного світогляду, схвального погляду на себе і своє оточення, вміння знаходити в будь-якій ситуації сприятливі моменти, зосереджувати на них увагу, поміщаючи їх в основу когнітивної моделі сприйняття ситуації» [4].

Позитивне мислення розглядається як основа життєтворчості особистості та обов'язково носить творчий характер (В. Ф. Калошин). В цьому виявляється його схожість з мисленням продуктивним (М. Вертхеймер), що передбачає переструктурування проблемної ситуації та її нове сприйняття.

Таким чином, позитивне мислення є різновидом мислення, що виступає як конструктивний спосіб інтерпретації життєвого досвіду, спрямований на розв'язання проблем внутріш-

нього характеру, що перебуває в тісному взаємозв'язку з афективною сферою особистістю, сприятливо впливає на психологічне здоров'я особистості.

Говорячи про позитивне мислення, доцільно розглянути питання дихотомії позитивне-негативне, звернутись до визначення критеріїв позитивного. Хоча це питання відноситься, передусім, до філософської проблематики і виходить за рамки цієї статті, частково відповідь на нього ми знаходимо в роботах представника екзистенціальної психології Е. Фромма.

Так, Е. Фромм вважав, що особистість на рівні життєвих цінностей може тяжіти до однієї з тенденцій — біофілії чи некрофілії. При цьому, у людини з біофільною орієнтацією переважає любов до живого, в той час, як людина-некрофіл звертатиметься до мертвого: «З психологічної і моральної точки зору немає більш різкої протилежності, ніж та, що існує між людьми, що люблять смерть і людьми, що люблять життя: некрофілами і біофілами. Є люди, що звернені цілком до мертвого, про них говорять як про душевно хворих. Є інші, хто цілком віддається живому, створюється враження, що вони досягли вищих цілей, доступних людині». Е. Фромм говорить про «біофільну етику», вважаючи, що добро — це усе, що слугує життю, а зло — усе, що служить смерті [5].

Таким чином, говорячи про позитивне мислення як процес розв'язування певної внутрішньої задачі, ми будемо розглядати в якості її результату досягнення певного благополуччя особистості, її ресурсного стану, підвищення її життєстійкості, створення такої когнітивної моделі ситуації, яка б носила оптимістичний характер, сприятливий в кінцевому результаті для життя, а не для смерті та руйнування.

З іншого боку, своє пояснення критеріїв позитивного-негативного пропонує Л. М. Киричук як представник психолінгвістики. Зважаючи на нерозривний зв'язок мови та мислення, Л. М. Киричук вбачає в позитивному мисленні певну програму дій, когнітивний тип самоусвідомлення особистості, що передбачає мовленнєве проектування будь-якої ситуації на основі імпліцитної форми «Це-добре». Осмислюючи життєвий досвід за допомогою мови, людина вдається до оцінок об'єктивного світу, презентуючи життєві події як сприятливі чи несприятливі. Причому, як зазначає Л. М. Киричук, члени одного спільного мовного соціуму поділяють спільну оцінку на певні події та явища. Наприклад, хвороба, шторм, розлучення сприймаються в негативному контексті. Водночас, одужання, любов, краса сприймаються як позитивні.

Таким чином, критерії позитивного мислення можуть виявлятися як на рівні фундаментальних ціннісних орієнтацій особистості, пов'язаних з тенденцією до життя чи смерті, творчості чи руйнування, так і на рівні мовного середовища з властивим для нього оціночним маркуванням: «добре-погане». Тобто, мислення, спрямоване на реалізацію загальнолюдських цінностей та смислів, що розгортається в дискурсі з використанням семантичних категорій, які на рівні мовного соціуму сприймаються як сприятливі та конструктивні, можна вважати позитивним.

### **Практичні аспекти формування позитивного мислення**

Розглянемо соціально-психологічні передумови формування позитивного мислення.

Здатність до позитивного мислення формується разом з формуванням «Я-концепції» особистості (К. Роджерс), її життєвим сценарієм (Е. Берн), конституюванням автонаративу (С. Барт) та ціннісно-сисловою сферою особистості. Зупинимось на розгляді даних проблем докладніше.

Е. Берн, вважаючи, що люди є душевно здоровими від народження, стверджував, що прийняття екзистенційної позиції «Я в порядку, ти в порядку», яка відображає позитивне ставлення як до себе, так і до світу, необхідна для емоційного та соціального благополуччя людини. Автори вважають, що ця настанова, безумовно, сприяє формуванню позитивного мислення. Водночас, на фоні таких настанов як «Я в порядку — світ не в порядку», особливо: «Я не в порядку — світ в порядку» та «Я не в порядку — світ не в порядку» виникатимуть передумови для негативних очікувань щодо себе та світу, а в останньому випадку — для деструктивних настанов та асоціальної поведінки, що супроводжуватиметься негативним мисленням [6].

На основі переважання конструктивних екзистенційних настанов, за Е. Берном створюється сценарій «переможця», на відміну від сценарію «невдахи» [6].

Екзистенційні настанови певною мірою взаємопов'язані з поняттям «Я-концепції».

Остання розглядається як відносно стійка, в певній мірі усвідомлена система уявлень особистості про себе, на підставі якої будуються стосунки з іншими людьми. При цьому йдеться про цілісний образ внутрішнього «Я», що включає такі компоненти: когнітивний — образ своїх якостей, властивостей, зовнішності, соціальної значимості; емоційний — самоповага або самоприниження; поведінковий — прагнення підвищити самооцінку або ж його відсутність [7]. Практичний досвід К. Роджерса — засновника теорії «Я-концепції», переконав його в тому, що негативний образ «Я» виникає частіше у пацієнтів, яким в дитинстві бракувало безумовної любові батьків, які постійно відчували, що їхній реальний образ не відповідає батьківським очікуванням. В результаті такі особистості страждали від неприйняття себе, що зумовлювало їхні негативні очікування щодо себе та інших, у них домінувало негативне мислення.

Натомість, за К. Роджерсом, люди, що отримали в достатній мірі любові та прийняття в сім'ї, в більшій мірі здатні приймати себе, жити «хорошим життям», виявляти високий рівень психологічного здоров'я та благополуччя. Безумовно, такі особистості, на наш погляд, є більш схильними до формування позитивного мислення.

З іншого боку, говорячи про позитивне мислення, ми розглядаємо його як здатність індивіда конструктивно інтерпретувати як певні життєві події, так і життєвий досвід в цілому. Це приводить нас до необхідності розглянути особливості формування позитивного мислення під впливом автонаративу. Зважаючи на те, що досвід виникає внаслідок взаємодії людини зі світом шляхом певної інтерпретації життєвих подій, доцільно звернутись до сучасних розробок психологічної герменевтики. На думку Н. В. Чепелевої, життєвий досвід створюється шляхом осмислення певних життєвих ситуацій, які виділяються людиною з потоку зовнішніх подій. В цьому випадку людина виявляє свою суб'єктність, надаючи певним епізодам життя важливого смислу. Натомість, є сенс звернути увагу на певні структурні рамки, фрейми, що визначають характер інтерпретацій тих чи інших життєвих подій, допомагають впорядковувати життєвий досвід, породжують особливості його сприйняття. В якості таких структурних рамок в психологічній герменевтиці розглядають наративи. Наратив як оповідання історії про своє життя відіграє особливу роль в усвідомленні набутого досвіду. Щоб запам'ятати та осмислити подію, людина переоповідає її. Події, що запам'ятались, набувають форму історії та складають життєвий наратив. Н. В. Чепелева стверджує, що життєвий наратив і є певною мірою наше життя. Оповідання історії дозволяє людині створювати неперервність свого життя, формувати Я—концепцію. При цьому, слід враховувати соціокультурний контекст, так як під впливом нарративів культури, мета-історій, людина вважає значимими одні події та нехтує іншими [1]. Як зазначає Т. М. Титаренко, людина з дитинства знайомиться з життєвими історіями, казками, що відіграє значну роль в формуванні навички інтерпретувати свій життєвий досвід, вибирати певний магістральний сюжет в соціокультурному просторі, що може включати сюжети завоювання, пригодницькі і кримінальні історії, сюжети порятунку, збереження, споглядання, бездіяльності. Таким чином, здатність до позитивного мислення буде значною мірою визначатися особливостями життєвого нарративу, що формується як під впливом культурного середовища, мовного соціуму, так і під впливом попередньо набутого власного життєвого досвіду особистості.

Цікавою виявилась спроба Л. М. Киричук дослідити особливості дискурсу позитивного мислення. При цьому дискурс позитивного мислення розглядається науковцем як вид спілкування, який відображає оптимістичний погляд на проблемну ситуацію, являє переоцінку пережитого негативного досвіду в термінах позитивної оцінки. Вивчаючи погляди на проблемну ситуацію, що відображені в оповідях різних осіб, автор виділяє такі особливості дискурсу позитивного мислення як негативна оцінка в інтродуктивній частині тексту, негативні і позитивні в деталізуючій та позитивна оцінка на завершення. Тобто в процесі розповіді відбувається рефреймування ситуації та акцентування сприйняття її суб'єктом як позитивної. При цьому, несприятливі та навіть трагічні ситуації залишаються незмінними, проте змінюється ставлення до них [4].

Можна стверджувати, що зміна оцінки несприятливої ситуації часто супроводжується знаходженням певного смислу, створенням нового контексту, в якому актуалізується цей смисл. Так, засновник логотерапії В. Франкл, осмислюючи свій досвід перебування в Освен-

цімі, стверджував, що найбільші шанси вижити в нестерпних умовах концтабору мали ті, хто був орієнтований на майбутнє, на сенс життя, який вони хотіли реалізувати.

Розглянемо можливості формування позитивного мислення у студентів технічного ВНЗ як передумову покращення їх психологічного здоров'я.

Зазначимо, що у якоїсь кількості студентів оптимізм, позитивне ставлення до життя сформувались стихійно, як наслідок певного типу характеру чи умов виховання в дитячому та підлітковому віці. Але є і такі, що виявляють песимістичне ставлення до життя, мають занижену самооцінку, негативне ставлення до світу і до світу і до інших. Це позначається на самопочутті студентів — їм притаманні важка адаптація до стресових ситуацій, легкість виникнення депресивних станів. Це також створює для них проблеми в спілкуванні з однолітками, у відносинах з викладачами, труднощі в соціальному та професійному самовизначенні. Такі студенти часто звертаються за психологічною допомогою, що надається їм консультантами Служби психологічної підтримки ВНТУ. Завдання психолога-консультанта — показати різні можливі варіанти вирішення проблеми студента, що сприймаються ним як негативна, продемонструвати відносність оцінок «добре-погане».

В межах роботи Служби студентам пропонується участь у тренінгу «Формування позитивного мислення», що регулярно проводиться в університеті. 20-годинний тренінг побудований таким чином, щоб студенти зрозуміли можливі причини своїх негативних настанов, їх відносність, навчилися технікам та прийомам формування нових поглядів та оцінок, життєвих звичок через зміну, в першу чергу, свого мислення як такого психологічного процесу, що є найбільш доступним для змін. Адже в навчальному процесі студенти повсякчас здійснюють певні операції зі своїм мисленням і мають деякі навички щодо його зміни. Тому ми вважаємо найдоступнішим способом покращення психологічного здоров'я формування позитивного, оптимістичного мислення.

Окрім тренінгів та психологічного консультування, що відбуваються в позаурочний час, формування позитивного мислення та світосприйняття здійснюються також в навчальному процесі — як в лекційних курсах, так і під час проведення практичних занять, виконання студентами самостійних робіт.

Наприклад, на практичних заняттях, при вивченні курсів «Основи психології та педагогіки», «Психологія» та «Психологія управління», однією з тем семінарських занять є тема «Стрес. Причини виникнення і засоби подолання». На цьому занятті студенти працюють в міні-групах по 2—3 чоловіки. Їм пропонується згадати ситуації, які вони оцінюють як негативні, розповісти, яким чином вони їх залагоджують і почути, як рекомендують їх вирішувати партнери у міні-групі. Далі йде загальне обговорення найтипівіших негативних ситуацій, обговорюються найоптимальніші засоби їх подолання, наголошується відносність оцінок «добре-погано», щодо того, що сприймається і емоційно переживається як стрес. Таким чином, частково компенсується відсутність у молодих людей власного життєвого досвіду щодо подолання складних життєвих проблем і вони починають бачити засоби їх вирішення в більш широкому контексті.

В психологічних курсах на лекціях обов'язково розглядається концепція сценарного програмування долі Е. Берна. Називаються причини і риси сценарію «невдахи» і показуються можливі шляхи «сценарного перепрограмування», перетворення «невдахи» в «переможця».

Наступною методикою, спрямованою на формування позитивного мислення, є письмова робота, що виконується як вид самостійної роботи в процесі вивчення психології. Це робота «Позитивне — в негативному». Студентам пропонується назвати (або згадати) п'ять подій, які вони оцінюють як негативні і в кожній з них знайти п'ять позитивних сторін.

Крім того, студентам пропонується навести риси свого характеру, які вони вважають негативними і в кожній з них знайти кілька позитивних проявів. Ці завдання, в основному, орієнтовані на розуміння відносності й неоднозначності, контекстності в оцінках «добре-погано».

Ще одне завдання, мета якого — своєрідне позитивне програмування майбутнього — це самостійна робота «Двадцять років потому». Студентам пропонується уявити, чого вони досягнуть, які їх мрії здійсняться через двадцять років. При цьому людина має написати про свої труднощі і проблеми, які були на життєвому шляху, але акцент робиться на тому, як їх подолати. Створення такого позитивного сценарію життя, на погляд авторів, сприяє побудові чи зміц-

ненню сценарію «переможця», через написання власного позитивного життєвого нарративу. Практично всі роботи сповнені оптимізму, амбітних планів. Як відомо, мислення неможливе без словесного його відображення. Написання тексту, що змальовує позитивне майбутнє, викликає зміни в емоційному стані людини, формує життєвий оптимізм стосовно майбутнього.

Методики, що описуються в статті — в основному авторські розробки або ж авторська інтерпретація розробок, що зустрічаються в літературі по активним формам соціально-психологічного навчання.

Ці, та деякі інші методики, техніки, являють собою практичне застосування ідей формування позитивного мислення як засобу зміни психологічних станів, ціннісних орієнтацій студентської молоді, покращення психологічного здоров'я студентів технічного ВНЗ.

### Висновки

Таким чином, автори вважають доречним застосування поняття «позитивне мислення» не тільки як таке, що широко вживане в популярній психологічній літературі, але можна вважати, що це поняття дозволяє виявляти та науково досліджувати певні прояви особистості, її формування в деякому смислово-соціокультурному контексті. Автори вважають, що позитивне мислення як основу оптимістичного світосприйняття можна, зокрема, формувати як в процесі вивчення гуманітарних курсів, особливо психологічних, так і у виховному процесі у ВНЗ, в тому числі і технічному.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко — К. : Либідь, 2003. — 374 с.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Сергей Львович Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2009. — 180 с.
3. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности : кн. для учителя / Юрий Михайлович Орлов. — М. : Просвещение, 1991. — 287 с. / Ю. М. Орлов. — Слайдинг, 2003. — 96 с.
4. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення / Л. М. Киричук // Філологічні студії. — 2004. — № 4. — С. 149—155.
5. Фромм Э. Гуманистический психоанализ / Эрих Фромм ; [сост. и общая ред. В. М. Лейбина]. — СПб. : Питер, 2002. — 542 с. (Серия «Хрестоматия по психологии»).
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Эрик Берн; пер. с англ. — Минск : «ПРАМЕБ». — 1992. — 384 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Роджерс Карл Рэнсом ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 1994. — 478 с.
8. Наративні психотехнології / [Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М. та ін.] ; за заг. ред. Чепелевої Н. В. — К. : Главник, 2007. — 144 с. — (Серія «Психологічний інструментарій»).
9. Брокмейер Й. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / Й. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. — 2000. — № 3. — С. 29—42.
10. Титаренко Т. М. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості / Тетяна Михайлівна Титаренко // Соціальна психологія. — 2008. — № 6. — С. 3—11.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла : сб. / Виктор Франкл ; [пер. с англ. и нем., общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева]. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.

Рекомендована кафедрою культурології, соціології, педагогіки та психології

Стаття надійшла до редакції 3.03.12  
Рекомендована до друку 12.04.12

**Мацко Лариса Анатоліївна** — доцент кафедри культурології, соціології, педагогіки та психології.

Вінницький національний технічний університет, Вінниця;

**Сидоренко Жанна В'ячеславівна** — асистент кафедри психології.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Вінниця