

УДК 159.955 : 371.213.8

К 64

*Світлана КОНДРАТЮК*

## **ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті здійснено теоретичне дослідження й обґрунтування основних положень про позитивне мислення. Розглянуто зв'язок мислення з іншими психічними процесами та сферами особистості. Представлено результати емпіричного дослідження успішності навчальної діяльності студентів з різними проявами оптимізму – активності. Запропоновано підходи до формування позитивного мислення студентів як передумови досягнення ними успіху в навчальній діяльності. Констатовано, що людина з перевагою позитивного мислення здатна легше долати труднощі.*

**Ключові слова:** мислення, позитивізм, позитивне мислення, думка, саногенне мислення, успіх, навчальна діяльність, оптимізм, активність.

**Постановка проблеми.** Навчальна діяльність студента пов'язана з прийомом і переробкою інформації, прийняттям рішень у різних ситуаціях. Більшість першокурсників при виконанні самостійної роботи (підготовка до семінарських, практичних занять) витрачають чимало часу і це призводить до погіршення їх психофізіологічного стану впродовж навчального дня, тижня, місяця, семестру, що позначається на процесі мислення.

Під час навчання у ВНЗ студентам важко адаптуватися до нових умов. Це виявляється через нестійкість у конфліктних ситуаціях, часте розчарування, негативне ставлення до неприємностей, виникнення стресових станів, а відповідно, потребує вмінь змінювати у життєвій ситуації мінуси на плюси. Кожна людина по-різному може реагувати на одну і ту саму ситуацію.

Студенти як майбутні фахівці не лише навчаються, а й виявляють себе різнобічно у суспільному й культурному житті, маючи активну життєву позицію і прагнення до досягнення успіху. Студент із перевагою позитивного мислення об'єктивно оцінює свої можливості у навчальній діяльності, легко переживає невдачі, досягає поставленої мети, оптимістично ставиться до себе та інших учасників освітнього процесу. Саме тому дослідження позитивного мислення як передумови досягнення успіху є актуальним прикладним питанням психологічного супроводу студентів на етапі навчання у ВНЗ.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* З початку ХІХ ст. важливе місце у наукових дослідженнях займає інтелектуальна діяльність. Вивчення мислення дало можливість констатувати, що цей процес опосередкованого та узагальненого пізнання дійсності, нерозривно пов'язаний з суспільним досвідом та мовою [14, 144]. Мислення є основою свідомої діяльності особистості, формування її розумових та інших властивостей. Процес формування мислення "... починається там, де недостатнім або навіть безсилим є чуттєве пізнання. Воно продовжує і розвиває пізнавальну роботу відчуттів і сприймань та виходить далеко за її межі" [14, 146].

Думку – результат або процес мислення, можна визнати однією з найбільших сил або здібностей, якими ми наділені. Як і більшість інших сил та здібностей, її можна використовувати за власним вибором, позитивно або негативно [7, 68].

Особливий контекст наукового пошуку пов'язується з терміном "позитивізм". Введений О. Контом, він відображає бачення історії людства як історії духовного прогресу у вигляді перемоги позитивного світорозуміння [7].

Психологічна наука має незаперечні здобутки в дослідженні проблеми позитивного мислення. Відповідно до результатів аналізу наукової літератури, можна констатувати, що теоретично досліджені й обґрунтовані основні положення про позитивне мислення, яке розуміють як позитивне ставлення індивіда до дійсності (Ф. Калошин [4], М. Мольц [10], Н. Пезешкіан та ін.), позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості (В. Бобрицька [1], Ф. Калошин [3], Ю. Орлов [12] та ін.). Так, Н. Пезешкіан зазначав, що людина щаслива й здорова не тоді, коли у неї немає проблем, а тоді, коли вона знає, як їх правильно подолати.

Незважаючи на те, що проблема позитивного мислення знайшла висвітлення у низці наукових праць, окремі вже визначені аспекти означеної проблеми, потребують подальшого дослідження.

**Мета статті** полягає у розкритті особливостей розгляду позитивного мислення як передумови досягнення успіху в навчальній діяльності.

Позитивне мислення дає можливість подивитися на проблему загалом. В.Ф. Калашин пише: “Думка – продукт нашої свідомості, який надає нам можливість пам’ятати, аналізувати, робити висновки, моделювати ситуацію, асоціювати модель з реальністю. Саме думка формує тканину нашого життя й долі. У результаті наше життя це відбиття того, про що ми думаємо” [3, 68]. Досить часто ми чуємо та говоримо: “Думайте правильно”, “Бажайте обережно”, “Думки матеріалізуються”.

Американський вчений Комптон дійшов висновку, що думка людини є важливим фактором світу. Він зазначав: “Усе оточення ... по-своєму формує кожного із нас. Ми достатньо знаємо про вплив на організм людини їжі, води, повітря, але недооцінюємо феномену, який на Русі називали Святим Духом” [цит. за: 11, 20].

Згідно з дослідженнями В. Калошина, думку можна свідомо змінити, вона тягне за собою емоції та почуття. Відповідно, якщо змінити сумну думку, то і зникне сумне почуття. Сила людини завжди в теперішньому моменті, а не в минулому. Тож необхідно звільнитися від негативного мислення прямо “тут – і – зараз”! [4].

Г. Уліцька розглядає позитивне мислення як мислення, сукупність якісних характеристик якого зумовлює відображення суттєвих ознак предметів та явищ дійсності, передбачення оптимальних способів розв’язання проблем, забезпечення оптимістичності світосприйняття та мотивації досягнення успіху шляхом готовності до здійснення індивідом активних пізнавальних та соціальних дій [15, 7].

В енциклопедії за редакцією Ліз Бурбо, Мишлін Сен-Жак зазначено: “Позитивність – ствердження реалізму, практичного сенсу; те, що надає сприятливий, добрий, щасливий, благодетельний вплив.

Людина позитивного складу володіє особливим шармом, який завжди працює на її користь. Ця людина знає: яка б неприєм-

ність для неї або для її оточення не трапилася, вона завжди зуміє відшукати позитивну, добродійну сторону ситуації; вона уміє драматизувати. Цей процес дає змогу сприйняти все хороше, що є в неприємній події. Такій людині легше, ніж іншим, бути присутньою в тому, що вона робить. Створюється враження, ніби їй загалом усе легко дається, і саме завдяки її позитивній установці. Протилежною є негативна позиція. Слід знати, між тим, що бути позитивним чи негативним – це і не добре, і не погано, це просто стан буття. Найважливіше – запитати у самого себе, яка з цих установок для тебе є більш розумною. Якщо негативність і песимізм не приносять тобі того, чого ти чекаєш від життя, усвідом: ця установка для тебе тепер несприятлива. Те саме стосується позитивного стану. Чи не може бути так, що твоя позитивність породжує занадто великий оптимізм, аж до втрати почуття реальності? Бути реалістом – це не позитивність і не негативність: це здатність стати обличчям до обличчя з дійсністю. Проте всі погоджуються з тим, що краще бути якомога більш позитивним. Для цього існують книги позитивного, оптимістичного напрямку і навіть особливі майстерні та студії з особистісного розвитку. Хорошим засобом є перегляд фільмів, які вселяють нам радість життя, а також товариство веселих, ініціативних і динамічних людей. Коли ми дійсно знаємо, чого хочемо, коли зберігаємо позитивну установку, коли переходимо до дії, приймаючи події у міру їх настання, – ми природним чином відкриваємо себе назустріч щастю і успіху. Успіх допомагає нам зберігати позитивну установку. Крім того, ми стаємо зразком, моделлю, променем сонця для навколишніх. Ось ще один позитивний момент, який заслуговує уваги. Людина може складати для себе подумки позитивні ствердження, які допомагають залишатися в цьому стані – ентузіазму, радості і веселощів. Бути позитивним – отже, бути енергійним і повним життя [2, 236 – 237]”.

У дослідженні Г. Уліцької виокремлено напрями психологічних досліджень позитивного мислення. Перший (позитивний) стосується розгляду сутності позитивного мислення через позитивне, конструктивне, оптимістичне ставлення індивіда до дійсності (В. Бобрицька, Т. Гордєєва, Р. Ентоні, Ф. Калошин, Р. Кашапов, М. Лапухіна, М. Личева, М. Мольц, Н. Пезешкіан, О. Ромах та ін.). Другий

(змістовий) – об’єднує у собі дослідників, які висувають положення про фізичне втілення думок у життя людини (космогуманістична теорія А. Ігнатенка, духовно-філософське вчення Науки Розуму Е. Холмса, онтогенетична психологія А. Менегетті, теорія мисленнєвого поля Р. Каллахана, праці В. Бородкіна, А. Дзітієва, Г. Малахова, Р. Рассела, Г. Ситіна та ін.) [15, 6].

Для розуміння суті позитивного мислення використовують концепції про саногенне мислення, інколи їх ототожнюють. Зокрема, Ю. Орлов, стверджує, що саногенне мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дає змогу контролювати емоції, потреби і, відповідно, відвертає захворювання [12]. Запропоноване автором саногенне мислення має такі характеристики як:

- усвідомленість (людина свідомо розмірковує над ситуацією);
- стресові ситуації “розмірковуються” у стані розслаблення, спокою і відсторонення;
- засновано на уявленні про будову, структуру тих станів, що контролюються;
- високий рівень концентрації уваги.

На основі розгляду соціально-психологічних передумов формування позитивного мислення, зокрема здатності до позитивного мислення, що розвивається разом з формуванням “Я-концепції” особистості (К. Роджерс), її життєвим сценарієм (Е. Берн), конституюванням автонаративу (С. Барт) та ціннісно-сисловою сферою особистості, Л. Мацько, Ж. Сидоренко розуміють під позитивним мисленням здатність індивіда конструктивно інтерпретувати як певні життєві події, так і життєвий досвід загалом [10].

Досліджуючи зв’язок мови та мислення, Л. Киричук розглядає дискурс позитивного мислення як вид спілкування, який відображає оптимістичний погляд на проблемну ситуацію, є переоцінкою пережитого негативного досвіду в термінах позитивної оцінки [6, 149 – 155].

Активно вивчається зв’язок позитивного мислення з емоційно-почуттєвою сферою особистості, що сприяє передбаченню певних подій та реакцій, формуванню емоційної стійкості та врівноваженості. Аналізуючи роль і місце саморегуляції, М. Савчин дійшов висновку, що зняти зайвий самоконтроль можна за допомогою зміни спрямо-

ваності свідомості. Відволікання полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин [14, 249].

М. Мольц суть позитивного мислення розглядає в тому, щоб, з одного боку, підсилувати позитивний образ власного Я через вдалі вчинки, а з іншого – не давати йому руйнуватися у випадку неуспіху. Щоб сформувати позитивне мислення, необхідно віднайти самого себе, прийняти та адекватно оцінити [10].

Вивчаючи сферу несвідомого, Д. Мерфі стверджує, що при правильному її застосуванні, підсвідомість сама підкаже людині, як знайти потрібне рішення проблем, виробить високі моральні якості та звільнить від поганих звичок [9].

На думку В. Бобрицької, можна використати можливості власного мислення, своєї уяви для створення та реалізації моделі особистого і професійного успіху, здорового і щасливого життя [1, 14]. Саме позитивне мислення допоможе проблемні ситуації зробити керованими та витратити зусилля на їх розв'язання.

Успіх – це факт досягнення поставленої мети, тому для досягнення успіху у навчальній діяльності студенту необхідно володіти ситуацією, об'єктивно оцінювати свої здібності та докладати чимало зусиль.

Теоретичний аналіз питань формування позитивного мислення спонукав нас до проведення емпіричного дослідження. Вибірку склали студенти Хмельницького інституту соціальних технологій Університету “Україна” 1-их курсів напряму підготовки “Психологія” та “Соціальна робота”, віком 18 – 20 років.

На наш погляд, для студентів соціальної сфери важливо, що ставлення людини до самої себе є надзвичайно важливим індикатором її уміння розв'язувати проблеми інших, як свої власні. Позитивне мислення пронизане оптимізмом. Адже “людина, яка нездатна зрозуміти саму себе, не зрозуміє й іншого, а не вміючи вирішити свої проблеми, не зможе допомогти ближньому [5, 18]”.

Першочерговим завданням емпіричного дослідження став аналіз академічної успішності студентів вибірки на основі навчальної документації. За результатами заліково-екзаменаційної сесії вибірка студентів була розподілена на групи залежно від середнього бала оцінок, а саме: до першої групи (I) увійшли студенти, у яких

переважають бали в межах 4,5 – 5,0.; до другої (II) – 4,0 – 4,4.; до третьої (III) – 3,5 – 3,9.; до четвертої (IV) – 3,0 – 3,4.

Відповідно до мети дослідження, ми проаналізували успішність навчальної діяльності студентів з різними проявами оптимізму – активності. Для цього використали методику Г. Нікіфорова “Шкала оптимізму – активності”.

У результаті було констатовано, що 25% респондентів відносяться до групи реалістів (див. табл. 1). Вони адекватно оцінюють власні досягнення, вчинки, ситуації і не намагаються стрибнути вище голови, вони задоволені тим, що мають. Вони є стійкими до психологічного стресу.

**Таблиця 1**

***Результати дослідження оптимізму-активності  
у взаємозв’язку із успішністю навчальної діяльності студентів***

Оптимізм – активність	Переважають бали в межах (групи)			
	4,5 – 5,0 (I)	4,0 – 4,4 (II)	3,5 – 3,9 (III)	3,0 – 3,4 (IV)
Реалісти	25%			
	10	10	–	5
Активні оптимісти	10%			
	5	5	–	–
Пасивні оптимісти	15%			
	–	5	10	–
Пасивні песимісти	10%			
	–	–	10	–
Активні песимісти	40%			
	–	10	10	20

Активні оптимісти (10%) вірять в свої сили та успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, здійснюють активні дії для

того, щоб досягнути бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до смутку та поганого настрою, легко та стрімко відбивають удари долі, якими б важкими вони не були. У складних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Студенти-реалісти та активні оптимісти належать до I та II групи успішності навчання, переважно навчаються добре та активно цікавляться позапрограмним навчальним матеріалом. Вони схильні вірити в свої сили та успіх, зазвичай екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. Переважають енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність, схильність до ризику, позитивні очікування від життя та інших людей.

Групу пасивних оптимістів склали 15% досліджуваних. Їх девізом можна вважати слова: “Все якимось само відбувається...” Такі люди впевнені, що “усе буде добре”, хоча і не докладають для цього жодних зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, проте їх визначальна риса – брак активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили. Схильні до пасивного очікування або відкладання прийняття рішень.

До групи пасивних песимістів належать 10% досліджуваних. Пасивні песимісти – категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя у кращий бік. Вони характеризуються переважанням похмурого і пригніченого настрою, пасивністю, невірою в свої сили. У важких ситуаціях вибирають стратегії відходу від розв’язання проблем.

Студенти групи пасивних оптимістів та пасивних песимістів переважно навчаються “добре” (II та III групи), вони встигають у навчанні з усіх дисциплін, розглядають професію як основну сферу своїх інтересів, проте не беруть активної участі у студентському та громадському житті колективу. Виявляється пасивність у тривожності, боязкості, невпевненості в собі та не бажанні щонебудь робити.

Активним песимістам (40% досліджуваних) властива значна активність, яка часто має деструктивний характер. Такі люди замість того, щоб створювати нове, руйнують старе. У важких ситуаціях нерідко використовують агресивні стратегії поведінки.



Відповідно до отриманих результатів дослідження щодо прояву показників оптимізму – активності у студентів ВНЗ було виявлено, що більшість респондентів відносять себе до групи активних песимістів. Цей факт можна пояснити їх залежністю від думки навколишніх. Вони не хочуть враховувати інтереси інших людей та наполягають на виконанні лише своїх умов. Песимістам властиво сумніватися у своїх силах та доброзичливості інших людей, вони очікують невдачі, бажають уникати широких контактів, замкнуті у своєму внутрішньому світі. Студенти часто діють агресивно, упереджено, егоїстично, піддаючись неусвідомлюваним мотивам самоствердження, суперництва тощо. За результатами екзаменаційної сесії, таких студентів відносимо до II та III групи, вони не докладають зусиль для отримання результатів.

На успішність навчальної діяльності студента впливає низька самооцінка, невпевненість у власних силах. Адже часто від студента можна почути: “Я не впевнений, що зможу відповісти на це запитання”, “Можна я одразу прийду на перездачу?”. Важливо навчитися змінювати негативне мислення позитивним. Зокрема, намагатися висловлюватися завжди позитивно, програмувати себе на досягнення успіху. Позитивне мислення буде результативним, коли людина буде залишатися реалістом у певній ситуації.

Позитивне мислення впливає на досягнення успіхів у навчальній діяльності. Це виявляється в оптимістичній спрямованості, позитивному самоставленні, зваженому способі подолання проблем. На сьогодні існує значна кількість рекомендацій, як виробити у себе звичку позитивного мислення. Запропонуємо декілька з них, а саме: слідувати за своїми думками, словами, почуттями, емоціями; позитивне мислення не терпить негативних узагальнень; короткі висловлювання позитивного змісту; не називати проблемою, те що нею не є; навчитися мислити як лідер; висловлюватися завжди позитивно; ставитися до людей добре; скласти список своїх переваг і перечитувати коли не вистачає впевненості; постійно думати про “кінцевий результат” тощо. Важливо пам’ятати, що позитивне мислення дає можливість студентові з самоповагою пережити важкі етапи дійсності і продовжувати жити та творити. Тому це і є важливою особливістю особистості, яка націлює своє життя навмисно на успіх.

**Висновки.** Позитивне мислення характеризується тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дає укорінюватися негативним думкам, емоціям, запобігає конкретними діями виникненню негативних емоцій. При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається при будь-яких обставинах оптимістом. Позитивне мислення характерне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і певною мірою є звичкою.

Завдяки позитивному мисленню студент здатний досягати поставленої мети, вірити у свої можливості та здатність долати перешкоди, розв'язувати проблемні ситуації у навчальній діяльності. Досягнувши успіху у навчанні, важливо не зупинятися та навчатися раціонально розподіляти свій час, сили й енергію, займатися постійним самовдосконаленням і розвитком особистості.

**Перспективами** подальших досліджень вважаємо вивчення ефективності використання спеціальних технік формування позитивного мислення.

### Література

1. Бобрицька В. Мислення та здоров'я людини. Роздуми про позитивне, критичне та негативне мислення / В. Бобрицька // Психолог. – 2004. – № 12. – С. 11 – 17.
2. Бурбо Л. Большая энциклопедия Сущности / Лиз Бурдо, Сен-Жак Мишлин ; пер. с фр. Василя Трилиса. – М. : ООО Издательский дом “София”, 2005. – 416 с.
3. Калошин В.Ф. Управління думками – ефективний засіб досягнення щастя, здоров'я, успіхів кожною людиною / В.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 5. – С. 68 – 73.
4. Калошин В.Ф. Основи позитивного мислення в освітній діяльності : навч. посіб. / В.Ф. Калошин. – К. : [Б. в.], 2005. – 252 с.
5. Карпенко О.Г. Професійне становлення соціального працівника : навчально-методичний посібник / О.Г. Карпенко. – К. : ДЦССМ, 2004. – 164 с.
6. Киричук Л.М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення / Л.М. Киричук // Філологічні студії. – 2004. – № 4. – С. 149 – 155.
7. Макеєв С.О. Соціологія : навч. посібник / С.О. Макеєв (ред.). – [2-ге вид., випр. і доп.]. – К. : Знання, 2005. – 455 с.
8. Мацько Л.А. Позитивне мислення та його формування як можливість покращення психологічного здоров'я молоді технічного вузу / Л.А. Мацько, Ж.В. Сидоренко // Гуманізм та освіта. – 2010. – С. 167 – 171.

9. Мерфи Д. Сила вашего подсознания. Ваш мозг и подсознание могут все / Джозеф Мерфи ; сост. Любовь Орлова. – Мн. : Издательство “Харвест”, 2008. – 224 с.

10. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым / М. Мольц ; пер. с англ. Г.П. Бляблина. – Л. : Лениздат, 1992. – 192 с.

11. Неведомская Л. Экология сознания / Л. Неведомская // Оракул. – 2002. – № 4. – С. 20.

12. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 286 с.

13. Психологія : навч. посіб. / [О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.А. Зливков та ін.] ; за наук. ред. О.В. Винославської. – К. : фірма “ІНКОС”, 2005. – 352 с.

14. Савчин М.В. Загальна психологія : навчальний посібник / М.В. Савчин. – Дрогобич : Посвіт, 2009. – Ч. II. – 320 с.

15. Уліцька Г.С. Особливості розвитку позитивного мислення старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Г.С. Уліцька. – К., 2011 – 23 с.

**Кондратюк Светлана. Позитивное мышление как предпосылка достижения успеха в учебной деятельности.** В статье осуществлено теоретическое исследование и обоснование основных положений о позитивном мышлении. Рассмотрена связь мышления с другими психическими процессами и сферами личности. Представлены результаты эмпирического исследования успешности учебной деятельности студентов с различными проявлениями оптимизма – активности. Предложены подходы формирования позитивного мышления студентов как предпосылки достижения ими успеха в учебной деятельности. Констатируется, что человек с преимуществом позитивного мышления способен легче преодолевать трудности.

**Ключевые слова:** мышление, позитивизм, позитивное мышление, мысль, саногенное мышление, успех, учебная деятельность, оптимизм, активность.

**Kondratyuk Svitlana. Positive thinking as precondition for success achieving in educational activities.** The analysis of scientific literature is done in the article; the main aspects about positive thinking are theoretically proved and substantiated. The connection between thinking and other psychic processes and spheres

of a personality is considered. The success of educational activity of students with different manifestations of optimism-activity is analysed. The advice to students connected with the formation of positive thinking as precondition of success achievement in educational activity is proposed. The thought that a person having positive thinking is able to overcome difficulties easier than others is formulated.

**Key words:** thinking, positivism, positive thinking, thought, sanogenic thinking success, training activities, optimism, activity.