Ключевые слова: картина мира, структура картины мира, содержание картины мира, социальные аксиомы, студенты-иностранцы.

Summary. The author of the paper studied social axioms as a semantic component of integrated structure of foreign students' worldview. It is proved that the worldview research should be based on the allocation of structural and semantic components. It is determined that the worldview structure can be divided into four parts: image of the personality (image-I), the idea about the other people, the idea about the surrounding world, and the picture of one's own life. It is shown that the phenomenon representing semantic content of the worldview of an individual are social axioms as the most significant human beliefs of a human about himself, others, social environment, physical and spiritual world. Five general types of social axioms (by M. Bond and K. Leung): social cynicism, reward for the effort, social flexibility, destiny control, religiosity are characterized. SAS 60 – Social Axioms Survey by M. Bond, K. Leung and other diagnostic techniques are used to study semantic features of the worldview. Factor analysis of the results allowed us to determine the structure of foreign students' worldview and determine the place of social axioms in this structure. Four components (factors): image of the personality, the idea about the other people, the idea about the surrounding world, and the picture of own life are empirically determined in the structure of the worldview. It is found that most of social axioms (four out of five) are included into three of the four components of the worldview: the ideas about the other people, ideas about the world, and the ideas about their own lives. It is shown that the ideas about the others include social axiom "social cynicism"; ideas about the world around us – social axioms "social flexibility" and "destiny control"; ideas about one's own life – the axiom "award for the efforts."

Key words: worldview, the structure of the worldview, the content of worldview, social axioms, foreign students.

УДК 159.955.2:37.015.3

С.М. БУЖИНСЬКА, Л.В. КОНДРАЦЬКА

ВПЛИВ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Стаття містить теоретичне обґрунтування впливу позитивного мислення на психологічне здоров'я майбутніх педагогів. Охарактеризовано соціально-психологічні передумови формування позитивного мислення. Встановлено структурний склад позитивного мислення. Доведено вплив емоційно-оцінного компоненту на оптимістично-позитивну спрямованість особистості. Розкриті напрямки збереження психологічного здоров'я.

Ключові слова: *позитивне мислення, психологічне здоров'я, студентська молодь, творче мислення, оптимістично-позитивна спрямованість.*

Постановка проблеми. За роки незалежності в Україні зроблено значні кроки на шляху реформування освіти, створення умов для формування та збереження здоров'я молодого покоління. Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення, яка в останні десятиліття набуває глобального масштабу. Інтерес до питань здоров'я викликаний насамперед соціальним замовленням суспільства на особистість, здатну до здорового способу життя та соціальної активності.

У сучасних наукових дослідженнях проблема здоров'я розглядається як одна з найважливіших проблем цілого комплексу наук про людину. Однак, незважаючи на значні зусилля щодо формування психічно та соціально здорового молодого покоління, стан здоров'я молоді України сьогодні погіршується. Особливістю формування здоров'я сучасної молоді є використання ресурсів позитивного мислення. Таке мислення передбачає створення індивідом власної позитивної програми, орієнтованої на успіх, при врахуванні складної дійсності та адекватності її сприйняття [3,6].

Поняття психологічного здоров'я в розумінні сучасних науковців постає як комплексний феномен та досліджується в роботах таких науковців, як І.В. Дубровіна А.В. Шувалов, Н.М. Колотій, К. Рифф. У сучасній українській психології позитивне мислення вбачається як таке, що сприяє фізичному і психічному здоров'ю індивіда (В.І. Бобрицька, Ф.В. Калошин, С.М. Симоненко) [2,3,4]. Також, існують дослідження, які підтверджують вплив позитивного мислення на психічне здоров'я (В.Ф. Калошин). Ряд дослідників розглядають позитивне мислення через позитивне ставлення індивіда до дійсності (В.І. Бобрицька, Т.О. Гордєєва, Р. Ентоні, Р.Р. Кашапов, Ф.В. Калошин, І.О. Кіріллов, М.В. Лапухіна, М.В. Личева, М.Я. Мольц, Н. Пезешкіан, Н.В. Піл, О.В. Ромах та ін.) та в енергетичному аспекті (В.Е. Азаров, В.І. Бородкін, А.В. Ігнатенко, Р. Каллахан, А. Менегетті, Н.В. Піл, Р.А. Рассел, Г.М. Ситін та ін.). Таким чином, аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що різні аспекти позитивного мислення та психологічного здоров'я перебувають в центрі уваги багатьох науковців.

Загальний висновок, якого можемо дійти спираючись на ці дані, полягає у тому, що специфіка позитивного мислення не вивчена фундаментально у студентської молоді, тоді як спроектованість у майбутнє, зростання інтелектуальних можливостей, формування самоставлення молодого покоління та позитивний вплив

на психосоціальне здоров'я молоді дає підстави для визначення даного вікового етапу як періоду життя, що є сенситивним для свідомого використання і зростання його потенціалу (Г.С. Абрамова, І.Д. Бех, І.С. Булах, Л.С. Виготський, Л.В. Долинська, І.С. Кон, І.Ю. Кулагіна, Т.М. Лисянська, С.Д. Максименко, А.В. Мудрик, Н.І. Пов'якель, Е.О. Помиткін, Ю.О. Приходько, А.О. Реан, В.В. Рибалка, М.В. Савчин, М.Л. Смульсон, Л.М. Фрідман та ін.) [1]. Саме тому, на наш погляд, важливо наголосити на необхідності продовження наукового пошуку в обраному напрямі. Адже на теоретичному рівні дана вікова категорія досліджувалась недостатньо.

Спираючись на вищесказане, можемо дійти висновку про **актуальність**, значущість та доцільність постановки проблеми впливу позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей розвитку позитивного мислення та його впливу на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів.

Відповідно до мети статті були виділені такі **завдання:**

- теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів до дослідження проблем психологічного здоров'я у студентської молоді;

- теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів до дослідження позитивного мислення у майбутніх педагогів.

Результати теоретичного дослідження. Виходячи з аналізу наукових джерел щодо обраної проблематики, ми дійшли висновку, що евристично плідними для нашого дослідження можуть бути роботи присвячені дослідженню взаємозв'язку позитивного мислення із психологічним здоров'ям.

Так, наприклад, проблеми здоров'я та освіти висвітлені в роботах Р.І. Айзмана, Ю.К. Бабанського, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Н.К. Смирнова, Є.Є. Чепурних та ін. Питання формування здорового способу життя дітей і молоді висвітлені у працях М.Я. Віленського, А.П. Внукова, В.Г. Воронцової, Г.К. Зайцева, В.З. Когана, Л.М. Митіної та ін [6,7].

М.Р. Бітянова та В.І. Гарбузов розглядають психічне здоров'я особистості як стан душевної рівноваги, що характеризується відсутністю хворобливих психічних виявів і забезпечує адекватну умовам діяльності регуляцію поведінки та діяльності. Вони виділили критерії оцінки психологічного здоров'я, до яких увійшли: відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісних емоційно-вольової і пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних взаєминах; здатність до самоуправління поведінкою, до розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні [2, 3].

Л.М. Митіна стверджує, що професійне здоров'я вчителя – основа ефективної роботи сучасної школи та її стратегічна проблема. Основу професійного здоров'я становить психологічне здоров'я, як міра здатності вчителя виступати активним і автономним суб'єктом власної життєдіяльності в світі, що змінюється [7].

Вона вважає, що до погіршення психологічного здоров'я вчителя призводить саме специфіка його педагогічної діяльності. Тому, нею була зроблена спроба виділити динамічні характеристики-дихотомії, що впливають на психологічне здоров'я вчителя, а саме:

1) гнучкість – традиційність;

2) імпульсивність – обережність;

3) стійкість по відношенню до ситуації, що змінюється – нестійкість по відношенню до ситуації, що змінюється;

4) стабільне емоційно-позитивне ставлення до учнів – нестійке емоційне ставлення до учнів;

5) наявність особистісної тривожності – відсутність особистісної тривожності;

6) у несприятливій ситуації: спрямованість рефлексії на себе – спрямованість рефлексії на обставини – спрямованість рефлексії на інших.

Таким чином, ефективним у розв'язанні завдань покращення фізичного, духовного, психічного та соціального складників здоров'я є створення індивідом позитивної програми, яка направлена на вміння мислити самостійно, знаходити нестандартні рішення з певних проблем, створення у процесі навчання спеціальних умов для становлення творчої особистості, тобто використання ресурсів позитивного мислення.

Загалом, соціально-психологічними передумовами формування позитивного мислення є здатність до позитивного мислення, яке формується разом з формуванням «Я-концепції» особистості (К. Роджерс), її життєвим сценарієм (Е. Берн), з формуванням та розвитком критичного мислення (Е. Боно) та ціннісно-смисловою сферою особистості [4,5].

В.Ф. Калошин, стверджує, що позитивне мислення розглядається як основа життєтворчості особистості та обов'язково носить творчий характер. А М. Вертхеймер вважає, що позитивне мислення схоже з мисленням продуктивним, тобто передбачає перестуктурування проблемної ситуації та її нове сприйняття.

У вивченні позитивного мислення ми виходимо з положень діяльнісної теорії про взаємозв'язок мислення з іншими психічними якостями особистості, зокрема емоційною та мотиваційною сферами, і розглядаємо його через векторність, а саме: оптимістично-позитивну спрямованість на себе та на знаходження оптимальних способів розв'язання проблем. Його основу становить уміння оцінювати негатив крізь призму оптимізму і конструктивності (О.В. Ромах, М.В. Лапухіна), тому основною функцією позитивного мислення вважаємо здатність до знаходження позитивної складової у будь-якій проблемі. Позитивність мислення сприяє

успішній діяльності індивіда, а позитивне ставлення до дійсності, оптимістичність світосприйняття полегшує процес урегульованості емоцій [4,5].

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, вміщуючи їх в основу когнітивної моделі сприйняття ситуації» [5].

Позитивні емоції активізують прагнення людини до досягнень, а отже, оптимізують позитивне мислення, що забезпечує успішність подальшої діяльності. Особливої актуальності це набуває у студентському віці, коли з якісними змінами віку виникає необхідність перебудови усієї системи стосунків студентів з довкіллям, в наслідок чого досягається новий рівень самосвідомості. Отже, позитивне мислення сприяє побудові адекватної системи світогляду та цілісного уявлення про себе та свідомому вибору подальшого життєвого шляху.

Таким чином, можна розглядати позитивне мислення як різновид мислення, що розгортається як конструктивний спосіб інтерпретації життєвого досвіду, спрямований на розв'язання проблем внутрішнього характеру, що перебуває в тісному взаємозв'язку з афективною сферою особистості, сприятливо впливає на психологічне здоров'я особистості.

Розкрити сутність досліджуваного феномена і уточнити зміст допомагає встановлення зв’язків з близькими до нього поняттями. Понятійний апарат включає три основні сфери психіки: когнітивну, емоційну, поведінкову. Відповідно, для дефініції позитивного мислення визначаємо такі базові поняття як ставлення, позитивне сприйняття, оптимістичний світогляд, емоційні судження оцінки, емоції з позитивною модальністю, особистісна творча спрямованість, віра, впевненість, прогноз, рефлексія, мотивація досягнення успіху, установка до здійснення активних дій, які репрезентують категоріальний апарат досліджуваного явища і виступають його найхарактернішими ознаками [4,5].

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.

Аналіз психологічних джерел доводить, що найдослідженішим аспектом позитивного мислення є його зв’язок з емоційно-оцінним світосприйняттям індивіда. Воно переважно розглядається як позитивне ставлення до власного "Я", думок, інших людей та довкілля (В.І. Бобрицька, Т.О. Гордєєва, Р. Ентоні, Р.Р. Кашапов, Ф.В. Калошин, М.Я. Мольц, Н.В. Піл та ін.). Тому визначальним для функціонування позитивного мислення є ставлення суб’єкта до реальності (Н. Пезешкіан, Т.Ф. Цигульська та ін.).

Позитивне мислення включається у будь-яку діяльність індивіда, виступаючи її внутрішнім механізмом, важелем для визначення необхідності здійснення тих чи інших вчинків, забезпечення суб’єктивного благополуччя людини. Через поведінковий аспект реалізуються й мотиваційні функції у мисленні. Важливою для характеристики поведінкового компонента позитивного мислення є констатація В.І. Бобрицькою особистісного зростання людини, її руху до успіху та соціального добробуту у випадку, коли успіхи підтверджуються, а невдачі виконують корегуючу функцію. І.Д. Бех звертає увагу на вчинкове мислення особистості (вчинки-думки). Поведінкова складова визначає здатність особистості протистояти тиску зовнішніх обставин, стимулюючи її активність, коли самостійно та відповідально через актуалізацію власних можливостей вирішуються проблемні ситуації [1].

Таким чином, критерії позитивного мислення можуть виявлятись 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.

Як показало вивчення досліджуваної проблеми, позитивне мислення спирається на ресурси емоційного, творчого, реалістичного, критичного мислення. Взаємозв’язки з творчим мисленням забезпечують творче розв’язання проблемних питань, продуктивність та гнучкість, з емоційним і реалістичним – суб’єктивність творчої спрямованості думки в опануванні проблемною ситуацією, з критичним – аналізування інформації з позицій нестандартної ситуації та прийняття незалежних, виважених рішень на основі різнобічних продуманих аргументів [4]. Найбільшою мірою наше бачення феномена наближене до концепцій саногенного мислення (Ю.М. Орлов, Н.І. Пов’якель, В.В. Рибалка та ін.), емоційного інтелекту (Г. Гарднер, Дж. Майєр, Е.Л. Носенко, О.П. Саннікова та ін.), емоційного мислення (Г. Майєр), а також раціонального (А. Елліс), адаптивного, зрілого (А. Бек), в яких розум і емоційна спрямованість взаємодіють з метою зміни помилкових уявлень для подолання емоційних і поведінкових проблем.

Теоретичний аналіз досліджуваної проблематики дозволив нам зробити такі **висновки:**

1. Проаналізувавши літературу щодо даної проблематики ми дійшли до розуміння психологічного здоров'я як процесу гармонійного особистісного опрацювання життєвого досвіду в напрямку самоздійснення особистості. Тобто, поняття психологічного здоров'я багато в чому передбачає здатність до позитивного мислення. Натомість, формування позитивного мислення, сприяє психологічному здоров'ю.

2. Встановлено, що структурний склад позитивного мислення студентів включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою. Основою для визначення оптимістично-позитивної спрямованості особистості на себе і світ є емоційно-оцінний компонент.

3. Пріоритетним напрямком у збереженні психологічного здоров`я майбутнього вчителя має стати актуалізація сприйняття педагогами свого професійного здоров'я як найважливішої особистісної цінності. Іншим важливим напрямком є забезпечення оптимістичності світосприйняття та мотивації досягнення успіху шляхом готовності до здійснення індивідом активних пізнавальних та соціальних дій.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні комплексу методів дослідження та апробації впливу позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я у майбутніх педагогів.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2-х кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 2004. – 298 с.
3. Гончаренко М.С. Валеологічне розвантажування школярів у ході шкільного процессу / М.С. Гончаренко, Г.М. Іванова. – Харків: Основа, 1997. – 30 с.
4. Іваник Г.С. Шляхи розвитку позитивного мислення як цілісного утворення в системі функціонування загальноосвітніх закладів / Г.С. Іваник // Молодь, освіта, наука і нац. свідомість : зб. матеріалів IX Всеукр. наук.-практ. конф. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2006. – Т. 3. – С. 91-93
5. Киричук Л.М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення / Л.М. Киричук // Філологічні студії. − 2004. − № 4. − С. 149-155.
6. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників / Інформаційний вісник вищої освіти. – К.: НМЦВО, 2001. – №6. – С. 34-38.
7. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 200 с.

References

1. Beh I.D. Vyhovannja osobystosti: u 2-h kn. Kn.1: Osobystisno orijentovanyj pidhid : teoretyko-tehnologichni zasady / I.D. Beh – K.: Lybid', 2003. – 280 s.
2. Bytjanova M.R. Organyzacyja psyhologycheskoj rabotyy v shkole / M.R. Bytjanova– M.: Sovershenstvo, 2004. – 298 s.
3. Goncharenko M.S. Valeologichne rozvantazhuvannja shkoljariv u hodi shkil'nogo processu / M.S. Goncharenko, G.M. Ivanova. – Harkiv: Osnova, 1997. – 30 s.
4. Ivanyk G.S. Shljahy rozvytku pozytyvnogo myslennja jak cilisnogo utvorennja v systemi funkcionuvannja zagal'noosvitnih zakladiv / G.S. Ivanyk // Molod', osvita, nauka i nac. svidomist' : zb. materialiv IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. – K. : Vyd-vo Jevrop. un-tu, 2006. – T. 3. – S. 91-93
5. Kyrychuk L.M. Kognityvna struktura dyskursu pozytyvnogo myslennja / L.M. Kyrychuk // Filologichni studii'. − 2004. − № 4. − S. 149-155.
6. Koncepcija valeologichnoi' osvity pedagogichnyh pracivnykiv / Informacijnyj visnyk vyshhoi' osvity. – K.: NMCVO, 2001. – №6. – S. 34-38.
7. Mitina L.M. Psihologija professional'nogo razvitija uchitelja / L.M. Mitina – M.: Flinta: Moskovskij psihologo-social'nyj institut, 1998. – 200 s.

Резюме. Статья содержит теоретическое обоснование влияния позитивного мышления на психологическое здоровье будущих педагогов. Охарактеризованы социально-психологические предпосылки формирования позитивного мышления. Установлен структурный состав позитивного мышления. Доказано влияние эмоционально-оценочного компонента на оптимистично-позитивную направленность личности. Раскрыты направления сохранения психологического здоровья.

Ключевые слова: позитивное мышление, психологическое здоровье, студенты, творческое мышление, оптимистично положительная направленность.

Summary. The article contains theoretical bases how positive thinking influences psychological health of the future teachers. Social and pedagogical prerequisits of the positive thinking formation are characterized. Structural composition of positive thinking is defined; it consists of the cognitive, emotional, appraising and behavior components in their interaction. The dependence of the optimistic and positive characteristics of a personality on the emotional and appraising component is proved. It is obvious that positive thinking can be considered as a variety of thinking which presence constructing interpretation image of the experience that is aimed at the solving problems of the inner character.

This image is in close interconnection with the affective sphere of a personality and positively influences it. Trends of psychological health keeping are determined. The prior thought is that future teachers should apprehend their professional health as the most important value of a personality.

Key words: positive thinking, psychological health, students, creative thought, optimistic and positive trend.