

*standards of higher education, approved by the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine from «01. June 2017 № 600». (n.d.). mon.gov.ua. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/proekty%20standartiv%20vishcha%20osvita/1648.pdf>. [in Ukrainian].*

4. Pashchenko, T. (2018). Kontrol ta otsiniuvannya rezultativ proektnoi navchalnoi diialnosti studentiv koledzhiv i tekhnikumiv [Monitoring and evaluation of the results of project educational activities of students of colleges and technical schools]. *Professional Pedagogics*, (15), 95-100. URL: <https://doi.org/10.32835/2223-5752.2018.15.95-100>. [in Ukrainian].

5. Poiasok, T. B., Bespartochna, O. I., Kostenko, O. V. (2020). *Suchasni tekhnologii osvitnoho protsesu: navchalnyi posibnyk [Modern technologies of the educational process: a textbook]*. Kremenchuk: PP Shcherbatykh O. V. [in Ukrainian].

6. Tadeush, O. M. (2017). Metod proektiv yak forma produktyvnoho navchannia studentiv [Project method as a form of productive student learning]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 16: Tvorchia osobystist uchytelia: problemy teorii i praktyky – Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 16: Creative personality of a teacher: problems of theory and practice*, 29, 142-146. [in Ukrainian].

7. Tryus, Yu. V. (Ed.), Herasymenko, I. V., Franchuk, V. M. (2012). *Systema elektronnoho navchannia VNZ na bazi MOODLE [MOODLE-based university e-learning system]*. Cherkasy, Ukraine. [in Ukrainian].

8. Fesenko, T. H. (2012). *Upravlinnia proektamy: teoriia ta praktyka vykonannia proektnykh dii: navch. Posibnyk [Project management: theory and practice of project actions: textbook. manual]*. Kharkiv: KhNAMH. [in Ukrainian].

9. Dewey, J. (1938). *Experience in Education*. The latter works of J. Dewey. Carbondale: Southern Illinois University Press. [in English].

Отримано редакцією 5.05.2022 р.

УДК 378: 159.9

DOI: 10.31376/2410-0897-2022-2-49-57-64

## РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ДОШКІЛЬНА ОСВІТА»

**Тітаренко Світлана Анатоліївна**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

e-mail: titarenko17.01@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-5544-3376

*Здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми розвитку позитивного мислення особистості. Позитивне мислення за своєю сутністю – це значною мірою віра в успіх. Воно характеризує ставлення людини до своїх проблем і проблем людства, а також сприяє їх розв'язанню за допомогою конструктивних дій. Схарактеризовано засоби розвитку позитивного мислення у студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Для розвитку позитивного мислення у здобувачів освіти є такі практичні підходи – самовиховання, спеціальні заняття, спецкурси, практикуми за розробленою програмою, розроблення проєктів, використання та вдосконалення особистісних якостей, обмін досвідом, осмислення мудрих думок видатних людей, дослідницька робота тощо. Встановлено, що оволодіння позитивним мисленням здобувачами освіти сприятиме реалізації свого творчого потенціалу, досягненню успіху в будь-якій справі, збільшить віру у свої сили, сприятиме адекватному ставленню до професійних змін, формуванню оптимізму, навичок управління емоційним станом, здорового способу життя. Запропоновано практичні рекомендації з метою зміни негативного стилю мислення.*

**Ключові слова:** мислення, позитивне мислення, засоби розвитку позитивного мислення, здобувачі освіти.

**Постановка проблеми.** Останні роки в нашій країні є досить напруженою та складною політична й економічна ситуація у суспільстві. Більшість населення є надмірно нервовою, емоційною, особливо у стресових ситуаціях. Саме тому вміння позитивно мислити є актуальною проблемою сучасності та необхідним складником емоційного здоров'я особистості.

Одним з важливих критеріїв психологічного здоров'я є життєстійкість особистості як здатність протистояти життєвим труднощам, адекватно відповідати на виклики життя. В Україні проводяться дослідження, що підтверджують вплив позитивного мислення на стан психічного здоров'я особистості (В. Калошин). Також ретельно вивчаються особливості дискурсу позитивного мислення (Л. Киричук). Поняття «позитивне мислення» актуалізується також у низці наукових робіт, автори яких ставлять за мету максимально допомогти читачу практично розв'язувати психологічні проблеми (В. Бобрицька, В. Калошин, С. Ткачук та ін.). Водночас варто відзначити, що на теоретичному рівні ця проблема досліджувалась недостатньо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Український психолог Г. Костюк зауважував, що,

як і будь-який процес пізнання, мислення є відображенням об'єктивної дійсності мозком людини. Особливістю мислення є те, що воно є опосередкованим і узагальненим відображенням предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх суттєвих властивостях, відношеннях і зв'язках. Воно не створює дійсність, не «конструює», а безпосередньо її відображає. Мислення є процесом відображення людиною світу, розумової, психічної її діяльності. Результатом цієї діяльності є думки, тобто розумові образи пізнаваних особистістю предметів і явищ об'єктивної дійсності [8].

Г. Костюк зазначає, що мислення, як психічний процес формується в чуттєвому пізнанні дійсності і, відповідно, є його закономірним розвитком. Саме чуттєве пізнання є основою і опорою мислення і завдяки останньому воно переноситься на вищий рівень, стає осмисленим. У вищих формах мислення також не обходиться без чуттєвих даних, що виступають у вигляді схем, узагальнених уявлень, мовних образів тощо [8].

Низка зарубіжних учених присвятила свої наукові праці проблемі розвитку продуктивного, здорового мислення у дітей і педагогів (Е. Берн, Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Д. Фонтан, Г. Перрі, Ф. Перлз, М. Раттер, В. Ротенберг З. Фрейд, К. Хорні та ін.

Сучасні наукові дослідження акцентують увагу на наявності зв'язку і залежності між станом здоров'я і способом мислення людини. Мислення тлумачать як психічний процес опосередкованого й узагальненого відображення у мозку людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках, властивостях і відношеннях [3; 5; 9].

Позитивне мислення за своєю сутністю – це значною мірою віра в успіх. Воно характеризує ставлення людини до власних проблем і проблем людства взагалі. Саме мислення сприяє розв'язанню цих проблем за допомогою конструктивних дій.

Л. Киричук зазначає, що мислення – це процес формування і розрізнення функцій когнітивної сфери та структури особистості, у міру дозрівання яких забезпечується зміна декількох етапів від простих форм до більш інтегрованих функціональних комплексів, що забезпечують адекватність механізмів пізнання [7].

Майже завжди мислення пов'язане з виникненням проблемної ситуації або задачі, яку потрібно розв'язати, динамічною зміною умов, в яких ця проблема чи задача виникає і створенням нового результату. Крім цього мислення містить певні етапи: початок, перебіг і завершення.

Як стверджує Т. Кириленко, мислення є проявом деякої активності суб'єкта. Воно є відображенням активності суб'єкта (передусім, його мотивів та цілей), а не лише спрямоване на відображення зовнішнього світу. Разом з цим, мислення завжди суб'єктивне, навіть тоді коли воно адекватно відображає світ [6].

Якщо порівняти позитивне мислення з саногенним, то слід зазначити, що спільним для обох видів мислення є спрямованість на розв'язання внутрішніх проблем особистості, динамізм зв'язку «Я» зі світом образів, ефект «погашення негативного заряду», в яких відображуються негативні життєві ситуації. Проте позитивне мислення ґрунтується не стільки на певних знаннях про виникнення негативних емоцій, скільки на розвитку такої особистісної риси як оптимізм, світоглядних настанов, особливостях «Я-концепції» та особистісного наративу. Згідно з дослідженнями Й. Брокмейсера та Р. Харре наративи – це форми, внутрішньо притаманні нашим способам отримання знань, що конструюють наше сприйняття світу та самих себе [4].

Теоретики позитивного мислення, на переконання Л. Киричук, досліджуючи способи ефективного спілкування, самореалізації індивіда, шляхи подолання стресових ситуацій та досягнення бажаної мети, звертають увагу на можливості формування оптимістичного світогляду, позитивного погляду на себе і своє оточення, вміння знаходити в будь-якій ситуації хороші моменти, акцентувати на них увагу, переміщуючи їх в основу когнітивної моделі сприйняття ситуації [7].

Дослідник В. Калашин позитивне мислення характеризує як основу життєтворчості особистості, що має творчий характер. Саме в цьому є його подібність з мисленням продуктивним, що передбачає перебудову проблемної ситуації та її нове сприйняття [5].

Отже, позитивне мислення можна розглядати як різновид мислення, що розгортається як конструктивний спосіб аналізу життєвого досвіду, спрямований на вирішення внутрішніх проблем, що знаходяться в тісному взаємозв'язку з афективною сферою особистості та позитивно впливають на психологічне здоров'я людини.

Як правило, критеріями позитивного мислення є досягнення певного благополуччя

особистості, її позитивного стану, покращення її життєстійкості, виникнення такої когнітивної моделі ситуації, яка б мала оптимістичний характер і в кінцевому результаті була сприятливою для життя, а не призводила до смерті та руйнування.

Авторське трактування критеріїв позитивного-негативного пропонує представник психолінгвістики Л. Киричук. Дослідник, зважаючи на нерозривний зв'язок мови та мислення, вбачає в позитивному мисленні чітку програму дій, когнітивний тип самоусвідомлення особистості, що передбачає мовленнєве проєктування певної ситуації на основі імпліцитної форми «Це-добре». Усвідомлюючи життєвий досвід за допомогою мови, людина звертається до оцінок об'єктивного світу, репрезентуючи життєві події як сприятливі чи несприятливі. Л. Киричук зазначає, що члени одного мовного соціуму притримуються спільної оцінки на більшість подій та явищ. Наприклад, хвороба, буря, розлучення та ін. сприймається в негативному контексті. Водночас одужання, любов, краса сприймаються як позитивні [7].

На переконання Е. Берна та К. Роджерса, здатність до позитивного мислення виникає паралельно з формуванням «Я-концепції» особистості, її життєвим сценарієм. Вважаючи, що люди є душевно здоровими від народження, Е. Берн стверджував, що прийняття екзистенційної позиції «Я в порядку, ти в порядку», що засвідчує позитивне ставлення до себе, так і до навколишнього, потрібна для соціального та емоційного благополуччя людини. Разом з цим, на фоні таких настанов як «Я в порядку – світ не в порядку», особливо: «Я не в порядку – світ у порядку» та «Я не в порядку – світ не в порядку» формуватимуться передумови для негативних очікувань щодо себе та світу, а в останньому випадку – для руйнівних настанов та асоціальної поведінки, що зумовлюватимуть розвиток негативного мислення. За дослідженнями Е. Берна на основі переважання конструктивних екзистенційних настанов виникає сценарій «переможця», на противагу до сценарію «невдахи» [2].

Результати досліджень К. Роджерса – засновника теорії «Я-концепції», свідчать, що негативний образ «Я» частіше виникає у людей, яким в дитинстві не вистачало батьківської любові, які постійно відчували, що їхній реальний образ не відповідає очікуванням батьків. Як наслідок такі особистості страждали від неприйняття себе, що обумовлювало їхні негативні очікування щодо себе та інших, а також у них переважало негативне мислення. Натомість за К. Роджерсом, особистості, які достатньою мірою отримали любові та прийняття в сім'ї, більшою мірою спроможні приймати себе, демонструвати високий рівень психологічного здоров'я та благополуччя. Безумовно, такі особистості є більш схильними до розвитку позитивного мислення [11].

З іншого боку, аналізуючи позитивне мислення, науковці тлумачать його як спроможність індивіда конструктивно пояснювати як певні життєві події, так і життєвий досвід в цілому. Це зумовлює необхідність розглянути особливості розвитку позитивного мислення під впливом автонаративу [12; 15].

Як стверджує дослідниця Н. Чепелева, життєвий досвід виникає шляхом усвідомлення певних життєвих ситуацій, що виокремлюються особистістю з потоку зовнішніх подій. Тут людина демонструє свою суб'єктивність, приділяючи певним епізодам життя важливого смислу. Натомість є підстава звернути увагу на чіткі структурні рамки, фрейми, що розкривають характер тлумачення певних життєвих подій, допомагають організувати життєвий досвід, зумовлюють особливості його сприйняття. У психологічній герменевтиці в якості структурних рамок розглядають наративи. Наратив як певне оповідання історії про своє життя виконує важливу роль в усвідомленні набутого досвіду. Щоб запам'ятати подію та усвідомити, людина спочатку намагається переповісти її. Події, що запам'ятались, набувають форму історії та становлять життєвий наратив. На переконання Н. Чепелевої, життєвий наратив і є певною мірою наше життя [15].

Т. Титаренко зауважує, що людина з дитинства слухає життєві історії, казки, а це в свою чергу відіграє значну роль в формуванні навичок інтерпретувати власний життєвий досвід, обирати певний сюжет в соціокультурному просторі, що може містити сюжети порятунку, завоювання, пригодницькі і кримінальні історії, сюжети збереження, споглядання, бездіяльності тощо. Тобто здатність до позитивного мислення буде значною мірою зумовлюватися особливостями життєвого наративу, що формується як під впливом мовного соціуму, культурного середовища, так і під впливом власного життєвого досвіду особистості [12].

У працях Е. Берна, Н. Хілла схарактеризовано особливості патогенного (такого, що породжує хворобу) мислення. Вчені виокремили основні ознаки такого мислення: тенденція жити спогадами, займатися «самоз'їданням»; відірваність від реальності; постійне очікування негативних

подій, програмування себе на негатив; відсутність рефлексії, тенденція зберігати в собі образу, ревності, сором, страх; невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності; тенденція ховати своє справжнє обличчя під маскою, невміння і небажання бути самим собою тощо [2; 14].

**Мета дослідження.** Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми розвитку позитивного мислення особистості. Схарактеризувати засоби розвитку позитивного мислення у студентів спеціальності «Дошкільна освіта».

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів наукового дослідження: аналіз, синтез, конкретизація, класифікація, порівняння, узагальнення наукових джерел з теми дослідження; вивчення педагогічного досвіду.

**Основні результати дослідження.** Позитивне мислення у сучасній українській психології трактується як таке, що сприяє фізичному і психічному здоров'ю індивіда (В. Бобрицька, Ф. Калошин, С. Симоненко). У цьому тлумаченні за своїм змістом, воно справді, збігається із саногенним. Нам близька думка Г. Уліцької, яка розглядає позитивне мислення як динамічну, інтегративну індивідуальну якість мислення, що позначається на його векторності: позитивно-оптимістичній спрямованості особистості на пошук оптимальних способів розв'язання проблем [13]. На переконання вченої, його основу становить уміння оцінювати негатив крізь призму оптимізму і конструктивності. Отже, вважаємо, що основною функцією позитивного мислення є здатність до знаходження позитивного складника у будь-якій проблемі.

Варто зауважити, що саме позитивність мислення допомагає успішно реалізувати будь-яку діяльність індивіда, а оптимістичність світосприйняття, позитивне ставлення до дійсності полегшує процес урегульованості емоцій особистості.

В. Бобрицька наголошує на розвитку добрих, здорових думок унаслідок закріплення у свідомості трьох установок: «Я можу, хочу та досягну того, чого прагну», радить позбавлятися негативних думок, замінюючи їх любов'ю, радістю, сміливістю, спокоєм, доброзичливістю [3].

Дискурс позитивного мислення визначається Л. Киричук як вид спілкування, що демонструє оптимістичний погляд на проблемну ситуацію, а також є переоцінкою пережитого негативного досвіду в термінах позитивної оцінки [7].

Як зауважує В. Калошин, думку можна свідомо змінити, бо вона викликає відповідні емоції та почуття. Тобто, якщо змінити сумну думку, то має зникнути сумне почуття. Вчений зауважує, що сила людини завжди в теперішньому моменті, а не в минулому. Тож необхідно намагатися уникати негативного мислення [5].

Дослідниця Г. Уліцька розглядає позитивне мислення як сукупність якісних характеристик, відображення визначальних ознак предметів та явищ дійсності, передбачення найкращих способів вирішення проблем, забезпечення оптимістичності світосприйняття та мотивації досягнення успіху до здійснення індивідом активних пізнавальних та соціальних дій [13].

Вважаємо, що в процесі фахової підготовки необхідно сприяти розвитку позитивного мислення у здобувачів освіти. На жаль, сьогодні в емоційній сфері особистості переважають почуття втоми, пригніченості, апатії, безпорадності. В оточенні негативної інформації, якою нас щедро засипає телебачення, помітно росте роздратування та незадоволеність. Все це руйнує психологічне здоров'я студента: знижується активність, перебільшується роль перешкод, труднощів у досягненні мети, формується «тривожне мислення», для якого притаманно сприйняття оточуючого світу в негативному ключі. Тому педагогам та психологам закладів вищої освіти необхідно сприяти знаходженню особистісних ресурсів, джерел активності для підвищення життєстійкості, покращення самопочуття здобувачів освіти.

На переконання Ф. Калошина, у деяких студентів оптимізм, позитивне ставлення до життя формуються стихійно, як наслідок певного типу характеру чи відповідних умов виховання в дитячому та підлітковому віці. Але, безумовно, є і такі, що демонструють песимістичне ставлення до життя, мають низьку самооцінку, негативне ставлення до світу і до інших людей. Це відображається на самопочутті студентів (спостерігається складна адаптація до стресових ситуацій, легкість виникнення депресивних станів тощо). Відповідно, це створює для них проблеми в спілкуванні з однолітками, труднощі у взаєминах з викладачами, перешкоди в соціальному та професійному самовизначенні. Як правило, такі студенти часто звертаються за психологічною допомогою, що надається їм консультантами служби психологічної підтримки закладу освіти.

Завдання психолога-консультанта – запропонувати різноманітні можливі варіанти вирішення проблеми студента, продемонструвати відносність оцінок «добре – погане» [5].

Оскільки в освітньому процесі студенти систематично здійснюють певні операції зі своїм мисленням і мають деякі навички щодо його зміни. Водночас у більшості студентів відсутні методи і навички змін афективної сфери свого «Я»-почуттів, емоцій, станів. Тому ми вважаємо найбільш доступним способом покращення психологічного здоров'я здобувачів освіти формування у них позитивного, оптимістичного мислення.

Окрім психологічного консультування та тренінгів, що відбуваються в позааудиторний час, розвиток позитивного мислення та світосприйняття здійснюється також в освітньому процесі – як лекційних курсах, так і під час проведення практичних занять, виконання студентами самостійних робіт.

Наприклад, у процесі вивчення дисциплін «Психологія загальна» та «Психологія дитяча» на практичних заняттях студентам можна запропонувати завдання з розвитку позитивного мислення. Однією з тем семінарських занять дисципліни «Психологія професійного вигорання» є тема «Стрес. Причини виникнення, профілактика і засоби подолання». На цьому занятті студенти об'єднуються в групи по 2–3 особи. Їм пропонується пригадати ситуації, що для них є негативні, розказати, яким способом вони їх вирішують, і дізнатися, як рекомендують їх вирішувати партнери у мінігрупі. Після цього відбувається загальне обговорення найбільш типових негативних ситуацій, обговорюються найбільш дієві засоби їх подолання, акцентується увага на відносності оцінок «добре – погано» щодо того, що сприймається і емоційно переживається як стрес.

На заняттях з викладання психологічних дисциплін доцільно використовувати методики В. Калошина, спрямовані на формування позитивного мислення, зокрема: візуалізація, раціонально-емотивна терапія, самонавіювання, позитивне підкріплення, установка, педагогіка успіху та ін. [5].

Також цікавими для розвитку позитивного мислення студентів є методики Л. Мацко та Ж. Сидоренко. Наприклад, письмова робота, що пропонується здобувачам освіти як вид самостійної роботи під час вивчення дисципліни «Психологія загальна». Це робота «Позитивне – в негативному». Студентам пропонується назвати або пригадати п'ять подій, які вони оцінюють як негативні і в кожній з них знайти п'ять позитивних сторін. Також майбутнім вихователям пропонується назвати негативні риси свого характеру і в кожній з них знайти декілька позитивних проявів. Пропоновані завдання в основному орієнтовані на розуміння відносності й неоднозначності, контекстності в оцінках «добре – погано» [10].

Також для розвитку позитивного мислення студентам можна запропонувати самостійну роботу «Двадцять років потому». Основна мета завдання – своєрідне позитивне програмування майбутнього. Здобувачам освіти пропонується уявити, чого вони досягнуть, які їх мрії реалізуються через двадцять років. Також студент має написати труднощі і перешкоди, які були на життєвому шляху, при цьому акцент робити на тому, як їх подолати. Створення такого «позитивного сценарію життя» допомагає розробити сценарій «переможця», шляхом написання свого позитивного життєвого нарративу. Майже всі роботи студентів наповнені оптимізмом, амбітними планами, мріями. Як відомо, мислення неможливе без словесного його підкріплення. Підготовка відповідного тексту, що відображає позитивне майбутнє зумовлює зміни в емоційному стані людини, продукує життєвий оптимізм стосовно майбутнього [10].

Серед методів і прийомів ефективними для розвитку позитивного мислення є метод раціонального мислення, метод зміни стилю пояснення невдач, прийоми позитивного навіювання, моделювання особистості, алгоритмізація дій, способи переконання себе тощо.

Для розвитку позитивного мислення у здобувачів освіти, на нашу думку, є наступні практичні підходи – самовиховання, спеціальні заняття, спецкурси, практикуми за розробленою програмою, розроблення проєктів, використання та вдосконалення особистісних якостей, обмін досвідом, осмислення мудрих думок видатних людей, дослідницька робота тощо.

З метою зміни негативного стилю мислення пропонуємо практичні рекомендації, розроблені психологом і президентом Інституту когнітивно-поведінкової терапії Бека в Бала Сінвід, Пенсильванія Джудіт Бек [1]:

1. Не намагайтеся зупинити негативні думки. Не стверджуйте: «Я повинен перестати думати про це». «Занепокоєння та хвилювання посилюються, коли ви намагаєтеся чітко контролювати власні думки», – говорить Дж. Бек. Натомість зверніть увагу на те, що ви перебуваєте в негативному

циклі думок і володієте ним. Промовте: «Я відчуваю тривогу через своє погане самопочуття». Визнаючи свій негативний цикл думок і приймаючи його, ви перебуваєте на шляху до регулювання власних негативних думок.

2. Після того, як ви прийняли негативну думку, спробуйте оскаржити її. Запитайте себе: «Чи може одна невдача означати, що я некомпетентний?». Важливо визначити обґрунтованість своїх негативних думок і сформувати ширший, більш реалістичний погляд на них.

3. Є період, коли ваші невеселі думки є справді корисними, але ваші прогнози щодо того, що буде далі – ні.

4. Тепер перейдіть від бездіяльності до дії, щоб протидіяти негативним думкам. Якщо ви переживаєте, що вас не цінують, зверніться до друзів і членів сім'ї. Можливо, попросіть свого найкращого друга розповісти вам, якою ви є гарною, доброю людиною. Якщо ви відчуваєте себе невпевнено, складіть список своїх досягнень і періодично перечитуйте їх.

5. Коли ваші негативні думки викликають у вас хвилювання і пригнічення, глибоко вдихніть, а потім ще раз. Практика контрольованого дихання може допомогти зменшити реакцію на стрес і заспокоїти тривожні думки.

6. Будьте відкритими до гумору. Дозвольте собі посміхатися або сміятися, особливо у складні періоди. Шукайте гумор у повсякденних подіях. Коли ви не втрачаєте почуття гумору та можете іноді «посміятися над життям», ви відчуваєте менше стресу.

7. Дотримуйтеся здорового способу життя. Займайтеся фізичними вправами щодня близько 30 хвилин. Адекватна фізична активність позитивно впливає на настрій і зменшує стрес. Дотримуйтеся здорового харчування.

8. Оточіть себе позитивними людьми. Переконайтеся, що у вашому житті є позитивні люди, які підтримують вас, на яких можна розраховувати, отримати від них корисні поради та схвалення. Негативно налаштовані люди можуть підвищити ваш рівень стресу і змусити вас засумніватися у своїй здатності справитися зі стресом здоровим способом.

9. Практикуйте позитивне мислення. Почніть з дотримання одного простого правила: не кажіть собі нічого такого, чого б ви не сказали іншій людині. Будьте чутливі та уважні до себе, підбадьорюйте себе. Якщо до вас приходять негативні думки, що у вас нічого не виходить і справи не складаються як ви очікували, оцініть її раціонально. І дайте відповідь на питання про те, що у вас виходить добре. Подумайте про речі, за які ви вдячні у своєму житті.

10. Якщо ваші думки змушують вас відчувати серйозний дискомфорт і заважають вам працювати та розслабитися, подумайте про консультацію фахівця з психічного здоров'я (психолога або психотерапевта), з яким ви зможете поговорити про першопричину ваших негативних моделей мислення.

**Висновки.** Отже, позитивне мислення характеризується тим, що людина свідомо контролює власні думки і не дозволяє закріплюватися негативним думкам, емоціям, перешкоджає конкретними діями виникненню негативних емоцій. При цьому особистість вірить у кінцевий успіх, вірить у себе, залишається за будь-яких обставин оптимістом. Позитивне мислення притаманне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і певною мірою є звичкою. Саме завдяки позитивному мисленню здобувач освіти може досягати поставленої мети, вірити у власні можливості та здатність долати перешкоди, вирішувати проблемні ситуації у навчальній та професійній діяльності. Оволодіння позитивним мисленням здобувачами освіти сприятиме реалізації творчого потенціалу, досягненню успіху в будь-якій справі, збільшить віру у свої сили, сприятиме адекватному ставленню до професійних змін, формуванню оптимізму, навичок управління емоційним станом, здорового способу життя. Для розвитку позитивного мислення у здобувачів освіти доцільно використовувати такі засоби: спеціальні заняття, спецкурси, практикуми за розробленою програмою, розроблення проєктів, використання та вдосконалення особистісних якостей, обмін досвідом, осмислення мудрих думок видатних людей, дослідницька робота, самовиховання тощо. Серед методів і прийомів ефективними для розвитку позитивного мислення є метод раціонального мислення, метод зміни стилю пояснення невдач, прийоми позитивного навіювання, моделювання особистості, алгоритмізація дій, способи переконання себе тощо.

Перспективами подальших досліджень вважаємо ґрунтовне дослідження різноманітних засобів розвитку позитивного мислення майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти.

### Список використаної літератури

1. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство. Пер. с англ. Москва: Вильямс, 2006. 400 с.
2. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / пер. с англ. Минск: «ПРАМЕБ», 1992. 384 с.
3. Бобрицька В. Мислення та здоров'я людини. Роздуми про позитивне, критичне та негативне мислення. *Психолог*. 2004. № 12. С. 11–17.
4. Брокмейер Й., Харре Р. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы. *Вопросы философии*. 2000. № 3. С. 29–42.
5. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Харків: Видавнича група «Основа», 2008. 256 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
7. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. *Філологічні студії*. 2004. № 4. С. 149–155.
8. Костюк Г. С. Психологія: підручник для педагогічних вузів. 3-тє вид. Київ: Рад. школа, 1968. 573 с.
9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
10. Мацко Л. А., Сидоренко Ж. В. Позитивне мислення та його формування як можливість покращення психологічного здоров'я молоді технічного вузу. *Гуманізм та освіта*. 2010. С. 167–171.
11. Роджерс К. Становление личности. Вигляд на психотерапію. Пер. с англ. М. Хлотник. Москва: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. 416 с.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 374 с.
13. Уліцька Г. С. Особливості розвитку позитивного мислення старшокласників: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.
14. Хилл Н. Добейся успеха с помощью позитивного мировосприятия. Минск: Попурри, 1998. 222 с.
15. Чепелева Н. В., Смутьсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцул Ф. Ю. Нарративні психотехнології. Київ: Главнік, 2007. 160 с.

## DEVELOPMENT OF POSITIVE THINKING IN STUDENTS OF PRESCHOOL EDUCATION

Titarenko Svitlana

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Psychology  
Oleksandr Dovzhenko National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

**Introduction.** *In recent years, the political and economic situation in society in our country is quite difficult. The vast majority of the population is overly emotional, nervous, especially in stressful situations. That is why the ability to think positively is an important and necessary component of emotional health.*

**Purpose.** *To analyze the psychological and pedagogical literature on the development of positive thinking. To characterize the means of developing positive thinking in students majoring in «Preschool Education».*

**Methods.** *To achieve this goal, a set of interrelated methods of scientific research was used: analysis, synthesis, concretization, classification, comparison, generalization of scientific sources on the research topic; studying of pedagogical experience.*

**Results.** *Modern scientific research shows that there is a link between health and thinking. In the general sense, thinking is defined as a mental process of indirect and generalized reflection in the human brain of objects of objective reality in their essential properties, connections and relationships.*

*Positive thinking is essentially a belief in success. It characterizes the attitude of man to his problems and the problems of mankind, as well as contributes to their solution through constructive action.*

*In modern Ukrainian psychology, positive thinking is understood as one that contributes to the physical and mental health of the individual (V. Bobrytska, F. Kaloshyn, S. Symonenko). Positive thinking contributes to the success of the individual, and a positive attitude to reality, optimistic worldview facilitates the process of settling emotions.*

*As in the educational process, students always perform certain operations with their thinking and have some skills to change it. At the same time, most students do not have the methods and skills to change the affective sphere of their «I» - feelings, emotions, states. Therefore, we consider the most affordable way to improve the psychological health of the formation of positive, optimistic thinking.*

*In classes on teaching psychological disciplines, it is advisable to use V. Kaloshyn's methods aimed at forming positive thinking, in particular: visualization, rational-emotional therapy, self-suggestion, positive reinforcement, installation, pedagogy of success and others.*

*Among the methods and techniques effective for the development of positive thinking are the methods of rational thinking, the method of changing the style of explaining failures, techniques of positive suggestion, personality modeling, algorithmization of actions, ways to convince yourself and so on.*

**Originality.** *Features of the person's positive thinking are substantiated. The means and methods of developing positive thinking in students are characterized.*

**Conclusion.** *Positive thinking is characterized by the fact that a person consciously controls their thoughts and prevents the entrenchment of negative thoughts, emotions, prevents specific actions of negative emotions. At the same time he believes in himself, believes in ultimate success, remains an optimist under any circumstances. Mastering positive thinking by educators will help realize their creative potential, succeed in any business, increase faith in their strength, adequate attitude to professional change, the formation of optimism, emotional management skills, healthy lifestyle.*

**Key words:** *thinking, positive thinking, means of developing positive thinking, students.*

#### References

1. Bek, Dzhudit (2006). Kognitivnaya terapiya. Polnoe rukovodstvo [Cognitive therapy] Per. s angl. Moskva : Vilyams. 400 s. [in Russian].
2. Bern, E. (1992) Igryi, v kotorye igrayut lyudi. Lyudi, kotorye igrayut v igryi [Games that people play People who play games] / per. s angl. Minsk: «PRAMEB». 384 s. [in Russian].
3. Bobrytska, V. (2004). Myslennia ta zdorovia liudyny. Rozdumy pro pozytyvne, krytychne ta nehatyvne myslennia. [Thinking and human health. Reflections on positive, critical and negative thinking] Psykholoh. № 12. S. 11-17. [in Ukrainian].
4. Brokmeyer, Y., Harre, R. (2000). Narrativ: problemy i obeschaniya odnoy alternativnoy paradigmyi. [Narrative: Problems and Promises of an Alternative Paradigm]. Voprosy filosofii. # 3. S. 29 – 42. [in Russian].
5. Kaloshyn, V.F. (2008). Pozytyvne myslennia: shchastia, zdorovia, uspikh. [Positive thinking: happiness, health, success] Kharkiv : Vydavnycha hrupa «Osnova». 256 s. [in Ukrainian].
6. Kyrylenko, T. S. (2007). Psykholohiia : emotsiina sfera osobystosti : navch. posibnyk. [Psychology: the emotional sphere of personality]. Kyiv : Lybid. 256 s. [in Ukrainian].
7. Kyrychuk, L. M. (2004). Kohnityvna struktura dyskursu pozytyvnoho myslennia. [Cognitive structure of the discourse of positive thinking] Filolohichni studii. № 4. S. 149–155. [in Ukrainian].
8. Kostiuk, H. S. (1968). Psykholohiia: pidruchnyk dlia pedahohichnykh vuziv. 3-tie vyd. [Psychology: a textbook for pedagogical universities] Kyiv: Rad. shkola. 573 s. [in Ukrainian].
9. Krainiuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti. [Psychology of personality stress] Kyiv : Nika-Tsentr. 432 s. [in Ukrainian].
10. Matsko, L. A., Sydorenko, Zh.V. (2010). Pozytyvne myslennia ta yoho formuvannia yak mozhlyvist pokrashchennia psykholohichnoho zdorovia molodi tekhnichnoho vuzu. Humanizm ta osvita. [Positive thinking and its formation as an opportunity to improve the psychological health of young people in technical universities] S. 167-171. [in Ukrainian].
11. Rodzhers, K. (2001). Stanovlenie lichnosti. Viglyad na psihoterapiyu. [The formation of personality. View of psychotherapy] Per. s angl. M. Hlotnik. Moskva : Izd-vo EKSMO – Press. 416 s. [in Russian].
12. Tytarenko, T. M. (2003). Zhyttievyi svit osobystosti u mezhakh i za mezhamy budennosti. [Life world of the individual within and outside of everyday life] Kyiv : Lybid. 374 s. [in Ukrainian].
13. Ulitska, H.S. (2011). Osoblyvosti rozvytku pozytyvnoho myslennia starshoklasnykiv : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. [Features of the development of positive thinking in high school students] Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].
14. Hill, N. (1998). Dobeyasy uspeha s pomoschyu pozitivnogo mirovospriyatiya. [Succeed through a positive outlook] Minsk : Popurri. 222 s. [in Russian].
15. Chepeleva, N. V., Smultson, M. L., Shylovska, O. M., Hutsul, F. Yu. (2007). Naratyvni psykhotekhnolohii. [Narrative psychotechnologies] Kyiv : Hlavnik. 160 s. [in Ukrainian].

Отримано редакцією 6.05.2022 р.