

8. Франкл В. Логотерапія та екзистенційний аналіз: Статті і лекції. Москва, 2020. 2-е изд. 344 с., с. 291
9. Richard E. Morehouse. Beginning Interpretive Inquiry. 2012. 152 p.
10. Wittgenstein L. Tractatus Logico-Philosophicus. 1999. 75 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-16>

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Микитенко О. Б.,

*магістрантка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА КОГНІТИВНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У тезах представлено аналіз ролі позитивного мислення особистості в формуванні когнітивної сфери молоді. Наводяться характеристики вправ-стимуляторів позитивного мислення, аналізуються результати проведення тренінгу позитивного мислення, надаються висновки щодо когнітивної сфери особистості у молоді.

Ключові слова: позитивне мислення, когнітивна сфера, молодь, позитивна мова, пізнання.

Drobot O., Mykytenko O. Positive thinking and cognitive sphere of personality

Summary. The scientific research deals with the deepening of knowledge and the role of positive thinking in the minds of young people in modern conditions. The characteristics of exercises-stimulators of positive thinking are given, the results of the training of positive thinking are analyzed, conclusions about the cognitive sphere of personality in young people are analyzed.

Key words: positive thinking, youth, motivation, positive language, consciousness, cognition, cognitive style.

Когнітивна сфера особистості включає в себе психічні процеси такі як відчуття, сприймання в системі інтелектуальних властивостей особистості, де особливу роль відіграє мислення як пізнавальний психічний процес. Позитивне мислення розглядалося в працях вчених Титаренко Т. М., Байбакова І. Гасько О., Киричука Л. М., Мацко Л. А., Синоренко Ж. В. та Калошина В. Ф. В умовах сучасності значимість позитивного мислення виросла, адже чимало науковців відзначають погіршення стану здоров'я молоді, особливо психологічного. Як зазначає Титаренко Т. М., внутрішній гармонійний стан молодих особистостей порушується під впливом невизначеності майбутнього, відсутності життєвого досвіду подолання негативу [6, 201].

Досліджуючи питання позитивного мислення у молоді, ми обрали наступну вікову категорію – від 18 до 25 років. Особи у даному віці схильні до песимістичних думок. За даними Мацко Л. А. 70% студентів відчувають негативні емоції частіше ніж позитивні у період навчання, емоційне виснаження, відсутність мотивації, розумову втому від перевантаження роботою, навчанням та побутовими проблемами [5, с. 179].

Позитивне мислення це такий різновид мислення, який здобувається і розвивається особистістю поступово, носить творчий характер, у поєднанні з формуванням «Я-концепції», життєвого сценарію, самоактуалізації та рефлексії. Вивчаючи шляхи подолання стресових ситуацій, ефективного спілкування, способів інтерпретації дійсності через відсторонення від негативних переживань, вчені теоретики (Дж. Діспенза, К. Ленгольд, Н. В. Пейл) позитивного мислення дійшли висновку про те, що формування оптимістичного світогляду можливе за умови використання стимулів, командної роботи та специфічних вправ-ритуалів, таких як: методи рефлексії, селф-терапії «ритуали хаосу» від Тари Шустер, методу щоденних записів та само-фокусу [1].

Фромм Е. вважав, що особистість на рівні життєвих цінностей може тяжіти до однієї з тенденцій – біофілії чи некрофілії. При цьому, у людини з біофільною орієнтацією переважатиме любов до живого, в той час, як людина-некрофіл звертатиметься до мертвого: «З психологічної і моральної точки зору немає більш різючої 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 душевнохворих. Є інші, хто цілком віддаються живому, створюється враження, що вони досягли вищих цілей, доступних людині». Фромм Е. говорить про «біофілну етику», вважаючи, що добро – це усе, що слугує життю [7].

Вище зазначене підштовхує до думки про зміну ставлення до позитивного мислення як до складного явища, та його ототожнення з процесом розв'язання внутрішньої задачі та досягнення результату у

вигляді гармонізації та отримання стану благополуччя особистості. Тому було створено 2 тести: «Мотивуючий контроль» та тест «Віддзеркалення» з метою виявлення внутрішніх та зовнішніх чинників впливу на мислення молоді в цілому. Результати вище зазначених тестів, у яких взяло участь дев'ять людей, доводять, що вісім опитуваних починають мислити позитивно в результаті самоактуалізації, використання позитивної мови та занятті цікавою для них справою [3, с. 50].

Киричук Л. М. доводить, що основними засадами позитивного мислення є матеріальність думки та ментальні закони. Позитивне мислення як один із способів саморегуляції, яке характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам та емоціям. Враховуючи це, людині властиво вірити у кінцевий успіх, залишатися оптимістом за будь-яких обставин. Дані ознаки характерні позитивній Я-концепції особистості і повинно стати звичкою [4, с. 151].

Байбакова І. та Гасько О. у своїй праці описують значимість позитивного мислення та позитивної мови. Позитивна мова починається з виділення значення слова «позитивний» як стверджувального, вигідного, надійного, суттєвого, активного, цілком впевненого у собі. Людина вимовляє протягом дня близько двадцяти тисяч слів. Слова, мова – не лише найважливіший засіб комунікації, а й форма мислення, спосіб організації власних уявлень про себе та навколишній світ. Стиль мовлення впливає на те, як сприймаємо реальність і реагуємо на неї. Наприклад, слова можуть змінити кров'яний тиск, частоту серцебиття, викликають різні емоції і, як наслідок, дії. Побудова словесних конструкцій може бути мотивуючою [2, с. 9].

Було проведено тренінг позитивного мислення, з метою поглиблення знань про позитивне мислення, поглиблення вивчення позитивного мислення як психологічної категорії, розглянути шляхи формування позитивного мислення задля покращення психологічного здоров'я молоді. Тренінг-дослідження складався з тринадцяти підрозділів, де було на різних етапах визначено вплив позитивного мислення на формування когнітивної сфери молоді. Тренінг проходив онлайн через інтернет-платформу Instagram.

Отже, можна зробити висновок про суттєвий вплив позитивного мислення на когнітивну сферу, цінності особистості, де було виявлено фактори формування та розвитку позитивного мислення через мову та погляди на життя.

Список використаних джерел:

1. Peale N. V. The Power of Positive Thinking for Young People. Publisher Vermilion. 1990. 224 p.

2. Байбакова І., Гасько О. Позитивне мислення, позитивна мова, позитивний дискурс. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Філологічні науки. Мовознавство*. Луцьк. 2012. № 24. С. 8–11.

3. Калошин В. Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення в умовах ПТНЗ: Методичний посібник, 2012. – 114 с.

4. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. *Філологічні студії*. 2004. № 4. С. 149 – 155.

5. Мацко Л. А., Синоренко Ж. В. Позитивне мислення та засоби його формування у студентів технічного ВНЗ. *Вісник ВПШ*. №3. 2010. С. 176 – 181.

6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. *Либідь*, 2003. 374 с.

7. Е. Фром. Мати або бути. Київ, 2021. URL: https://hromadlib.files.wordpress.com/2015/12/fromm_2010_have.pdf.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-17>

Ельканов Д. К.,

*аспірант кафедри практичної психології
Київського університету імені Бориса Грінченка
практичний психолог
Броварського ліцею № 8*

*Науковий керівник: **Матвієнко Л. І.,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ДО ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядається питання переживання стресу цивільним населенням внаслідок війни. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати.

Ключові слова: стрес, дистрес, психоемоційний стан, психологічна травма, гібридна війна.