

Заушнікова М.Ю.

Державний податковий університет

Гук С.Ю.

Державний податковий університет

Богатова К.О.

Державний податковий університет

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена теоретичному аналізу особливостей позитивного мислення та його впливу на психічне й фізичне здоров'я особистості. Досліджено поняття «позитивне мислення», його складові, передумови формування, критерії його сформованості. Позитивне мислення розглядається як ресурс особистості, що дозволяє зберегти ментальний, фізичний стан в межах норми, ресурси та працездатність в умовах стресу.

Дослідження базується на теоретичному аналізі психологічних робіт Н. Лесніченко, І. Полякова, В. Альберта, О. Дробот, О. Микитенко та ін.

У статті акцентовано увагу на взаємозв'язку між фізичним та ментальним станом людини та були наведені приклади формування і підтримки позитивного мислення, зокрема: рефлексійні методи, «Ритуал хаосу», щоденні записи, техніка само-фокусу, BASIC Ph, афірмації та медитації.

Давньогрецькими філософами зазначено, що від емоційного стану залежить фізичний стан, так само й від фізичного стану залежить емоційний комфорт. Тобто психічне та фізичне здоров'я тісно взаємопов'язані і лише почувуючись добре на обох рівнях людина здатна розкрити весь свій потенціал й досягти максимально можливого успіху у житті.

Визначено, що позитивне мислення є багатоаспектною системою, що включає в себе позитивний підхід та мотивацію особистості, позитивне сприйняття нею себе та інших, уміння контролювати власні думки та почуття. Що покращує емоційну рівновагу, дозволяючи краще керувати своїми почуттями та підтримувати хороші стосунки. Виявлено, що позитивне мислення зміцнює імунну систему, позитивно впливає на здоров'я серцево-судинної системи та підвищує рівень енергії, що значно впливає на загальний стан самопочуття.

Виявлено, що позитивне мислення є ресурсом особистості, що дозволяє проявляти креатив, правильно розділяти наявні ресурси, діяти в складних умовах та підтримувати себе самотійно. Крім того людина, що мислить саме таким чином розуміє своє становище й приймає відповідні до ситуації логічні рішення, щоб її покращити.

Разом з тим зазначено, що позитивне мислення в психології є достатньо новим явищем, а отже багато його аспектів та особливостей ще потребують зокрема й емпіричних досліджень.

Ключові слова: позитивне мислення, позитивні думки, ментальне здоров'я, фізичне здоров'я, ресурс особистості.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де багато стресу та викликів, захист психічного здоров'я та фізичної витривалості особистості є особливо важливим. Одним із ключових факторів, що сприяє цьому – це позитивне мислення.

Позитивне мислення – це погляд на світ, де людина свідомо акцентує увагу на позитивних моментах у будь-якій ситуації, бачить можливості, а не труднощі та зберігає віру в краще. Позитивне

мислення не тільки допомагає зменшити стрес, але й покращує загальний стан організму, підвищує продуктивність і сприяє тривалому відчуттю благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях позитивне мислення розглядається як багатогранний процес, як різновид мислення особистості. Так, Л. М. Киричук, зазначає, що позитивне мислення

пов'язане із позитивним світоглядом людини і її когнітивними процесами, які допомагають знаходити вихід із ситуації. В. Ф. Калашин вважає позитивне мислення запорукою прояву творчості особистості.

Інші вчені досліджували соціально-психологічні передумови формування позитивного мислення особистості, так: К. Роджерс вважає, що зачатки позитивного мислення формуються разом із «Я-концепцією» особистості. На думку Е. Берна, позитивне мислення пов'язане із життєвим сценарієм особистості.

В. Альберт [1] розглядав позитивне мислення як запоруку гармонійного розвитку особистості, О. Дробот, О. Микитенко [2] розкрили вплив позитивного мислення на когнітивну сферу особистості, в той же час І. Поляков [8] довів, що мислення людей, які досягають перемоги – це мислення переможця.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично проаналізувати особливості позитивного мислення, визначити поняття, його складові, шляхи формування й проаналізувати вплив позитивного мислення на психічне здоров'я та фізичний стан людини.

Виклад основного матеріалу. У XXI ст. з розвитком сучасних технологій, прогресом у всіх галузях життя, а також, зважаючи на негативну сторону цього прогресу, постають багато питань, що стосуються екології, умов життя, ментального та фізичного здоров'я людини. Давно вже помічено, що позитивне мислення дозволяє подолати як звичайні буденні негаразди на кшталт конфліктів на роботі, в школі тощо, так і надають можливість подолати ті чи інші хвороби швидше та більш ефективно. Тобто, між фізичним та психологічним станом помічено тісний взаємозв'язок, що й призвело до виникнення та розвитку міждисциплінарної науки на стику медицини та психології – психосоматики [3].

Вона вивчає вплив фізичного здоров'я на психіку людини, так і вплив психіки на фізичне здоров'я людини. Цю науку загалом, та окремі її аспекти вивчають достатньо багато вчених, зокрема: О. Якимчук, Т. Ханецька [9] досліджували особливості виникнення психосоматичних хвороб у дітей молодшого шкільного віку, Г. Мозгова та І. Візнюк [5] досліджували особливості реабілітації психосоматичних хворих.

Починаючи з давніх часів лікарі помітили, що фізичний та ментальний стан мають тісний зв'язок між собою. Відмітити це можна дослідивши історію Древньої Індії та Китаю. Давньогрецькі вчені

теж дуже велике значення надавали психіці при лікуванні, адже вважали людину єдиним цілим. Особливо цінною є робота німецького психіатра Й.-К. Гейнрота, адже саме він ввів термін «психосоматичний» та зазначив у деяких своїх працях, що туберкульоз, епілепсія та різноманітні види онкологій є психосоматичними хворобами. К. Г. Юнг також зазначав у своїх працях, що фізичний стан людини та її емоційний стан тісно пов'язані, вони ніби є одним цілим в його тлумаченні [4].

Отже, підсумовуючи все вище зазначене можна говорити про те, що думки, які викликають емоції, світогляд людини, її ставлення до певних ситуацій та подій, уміння сприймати певні ситуації в позитивному або негативному ракурсі впливають на її розвиток загалом, та на її фізичне здоров'я.

Тож актуальність цієї теми набирає все більшої значущості. Особливо в умовах воєнного часу. Згідно з дослідженнями Петухової І., Заушнікової М. та Клевець Л. війна супроводжується збільшенням рівня стресу, тривоги та депресії, що негативно відбивається на загальному психоемоційному самопочутті людини. У той же час, науковці наголошують, що використання внутрішніх ресурсів, зокрема позитивного мислення, посилює стресостійкість та поліпшує здатність до адаптації. Оптимістичний погляд на майбутнє сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, що є особливо актуальним в умовах постійного напруження [6].

Зважаючи на події останніх років, що відбуваються на території України та у світі загалом, актуалізувалося питання розвитку життєстійкості людей, їх уміння справлятися зі стресом та продовжувати жити й функціонувати під впливом стресів тривалий час. Потужним ресурсом для цього є позитивне мислення (позитивний спосіб думок, позитивні емоції).

Позитивне мислення – це система поглядів, оцінок та переконань, що сприяє доброзичливому ставленню особистості до зовнішніх подій, бачення в зовнішньому світі, що оточує особистість, позитивних рис та бачення свого місця у цьому світі як чогось позитивного. Позитивне мислення це відносно новий вид мислення в психології, тому він вивчений ще не досконало так само як і його вплив на формування особистості.

Описуючи зазначений тип мислення в різних працях, можна використати близькі за змістом терміни такі як «гармонійне», «креативне», «оптимістичне», «творче» мислення.

Позитивне мислення – це спосіб мислення з творчими характеристиками, який людина

поступово набуває та розвиває, поєднуючись з формуванням «Я-концепції», життєвих ситуацій, самовираженням та самоаналізом, це усвідомлення думок, здійснення дій, досягнення результату. Вчені, що вивчають позитивне мислення, досліджували стратегії подолання напружених ситуацій та шляхи сприйняття світу через дистанціювання від негативних моментів, зробили висновок, що «оптимізм» може бути вироблено за допомогою мотивації, групової роботи та спеціалізованих практичних технік: рефлексійний метод, «Ритуал хаосу» Тарі Шустер для самовідновлення, методу щоденних записів та самофокусу [2].

Додатково, автори дослідження рекомендують використовувати модель відновлення ресурсів «BASIC Ph», яка включає кілька ключових компонентів: емоційне вираження, соціальну підтримку та раціональне мислення. Позитивний погляд на ситуацію не тільки допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, але й дозволяє людині бути більш активною у пошуку рішень проблем, зосереджуючись на можливостях, а не на загрозах [7].

Зазначений тип мислення у деяких україномовних дослідженнях вважають тим типом мислення, що здатен сприяти ментальному та фізичному здоров'ю. Взаємодія позитивного мислення та здоров'я також обґрунтовується нейропластичністю мозку, його здатністю до змін під впливом отриманого досвіду та свідомих зусиль людини.

Оптимістичне мислення може допомогти знизити рівень стресу, полегшити долаття складних ситуацій і зменшити ймовірність депресії та тривоги. Що покращує емоційну рівновагу, дозволяючи краще керувати своїми почуттями та підтримувати хороші стосунки. Крім того, оптимістичний настрій може підвищити самооцінку та сприяти особистій мотивації.

З фізіологічної точки зору, позитивне мислення зміцнює імунну систему, позитивно впливає на здоров'я серцево-судинної системи та підвищує рівень енергії, що значно впливає на загальний стан самопочуття.

Разом з тим, зазначено, що позитивне мислення дозволяє шукати в складній ситуації найкращий можливий вихід, при цьому особистість позитивно налаштована та має на меті досягти успіху в подоланні тієї чи іншої складної ситуації, вона готова до активних дій та приймає на себе відповідальність, що дозволяє їй бути більш ефективною й підвищує шанси на успіх у тій чи іншій справі. Особистість здатна бачити у складній ситуації її позитивні аспекти, контролювати

власні думки, емоції та дії, що дозволяє зменшити навантаження як фізичне так і ментальне та витрату різноманітних ресурсів [8].

Окрім особистих уподобань, позитивне мислення також впливає на якість соціальних стосунків. У оптимістичних людей, як правило, більше шансів створити стабільні стосунки, оскільки вони більш схильні до конструктивного спілкування, співчуття та підтримки інших. Тому розвиток позитивного мислення важливий не лише для саморозвитку, а й для покращення соціальних взаємодій [1].

Формування та зміцнення позитивного мислення це багатогранний процес, який потребує свідомого коригування своїх думок та емоцій. Ключовий спосіб зробити це – практикувати вдячність, яка допомагає зосередити увагу на позитивних аспектах життя. Техніки афірмації, медитація, розвиток саморегуляції, фізична активність і спілкування з енергійними людьми.

Варто уникати негативного інформаційного впливу та токсичних зв'язків, що знижують позитивну емоційну рівновагу. Слід пам'ятати, що постійне розумове зростання поступово змінює світогляд, роблячи людину більш гармонійною та щасливою.

Вважається, що люди які систематично практикують позитивне мислення, мають вищий рівень стресостійкості, кращу якість життя та ефективніші механізми подолання труднощів.

Проаналізувавши психологічну літературу можна виділити основні складові позитивного мислення: усвідомленість, оптимізм, гнучкість мислення, самоефективність та віра в себе, конструктивне ставлення до невдач (мотивація до успіху), вдячність, емоційний контроль, підтримуюче оточення, доброзичливість та ін.

Критерії, що вказують на сформованість позитивного типу мислення є наступними: емпатійність, емоційність, рівень задоволеності життям, спроможність до саморегуляції та позитивна мотивація (див. табл. 1) [1].

Позитивне мислення є ресурсом особистості, разом з тим, слід акцентувати увагу на тому, що особистість, хоч і розраховує на кращий вихід із тієї чи іншої ситуації, але при цьому мислить критично й розуміє рівень складності життєвої ситуації в якій вона знаходиться та здатна продумувати й приймати раціональні рішення, адже позитивне мислення також підкріплюється її світоглядом та досвідом.

Особистість з таким типом мислення здатна висловлюватись більш позитивно, уникаючи

Критерії позитивного мислення

Критерій	Характеристика
1. Здатність до саморегуляції	Чим більше людина здатна контролювати власні думки, емоції та стан, тим більш сформованим є позитивний тип мислення.
2. Емпатійність	Уміння розуміти стан, почуття інших та їх потреби.
3. Емоційність	Здатність розуміти власні емоції, емоції інших та вміти їх контролювати.
4. Позитивна мотивація	Уміння сподіватися на краще, якою б не була ситуація, разом з тим критично оцінюючи ситуацію.

песимістичних та категоричних висловів з того чи іншого приводу, адже розуміє, що вербальне мовлення здатне налаштовувати як на оптимістичні думки так і на песимістичні, як саму особистість так і її оточення [2].

Крім того особистість, що мислить позитивно, готова у більшій мірі проявити власні уміння, компетентності та здібності, вона готова вчитись на власних помилках не звинувачуючи себе, а роблячи ще одну спробу, вона здатна зберігати спокій у напруженій ситуації й позитивний підхід, здатна контролювати як своє тіло так і емоції, свідомо розподіляти свої ресурси туди, куди це необхідно без марної їх витрати, зберігати впевненість у собі, розуміти власний потенціал та вміти проявляти його [8].

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми показав, що: взаємозв'язок між фізичним та ментальним станом людини помітили ще давньогрецькі філософи, які зазначали, що не можливо лікувати окремо тіло й душу, а важливо робити це в комплексі.

Позитивне мислення є багатоаспектною феноменом, що включає в себе позитивний підхід та мотивацію особистості, позитивне сприйняття

нею себе та інших, уміння контролювати власні думки та почуття тощо. При цьому такий тип мислення є ресурсом особистості, що дозволяє проявляти креатив, правильно розділяти наявні ресурси, діяти в складних умовах та підтримувати себе самостійно.

Розвиток використання позитивного мислення може допомогти розвинути впевненість у собі та підтримати стресостійкість, покращити психічне та фізичне здоров'я і побудувати міцні соціальні взаємодії. Тому збереження оптимізму та віри в краще майбутнє, навіть у найскладніших обставинах відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я та загального благополуччя.

Практика оптимізму, управління емоціями та усвідомлений погляд на світ сприяють не тільки відчуттю полегшення, а й суттєво впливають на покращення загального рівня життя особистості.

У майбутньому важливим є вивчення рівня сформованості позитивного мислення у різних вікових категорій, розробка інструментарію, що дозволить формувати позитивний тип мислення, вивчення зв'язку між позитивним типом мислення й типом темпераменту та індивідуально-психологічними якостями.

Список літератури:

1. Альберт В. Формування позитивного мислення особистості як чинник її гармонійного розвитку. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. Том XIII: *Утилітарна цінність наукових досліджень* / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін –Ужгород – Перемишль – Херсон: Посвіт, 2022. С. 67–69. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/58020/1/Rozwoj_Oktober_2022_zbirnyk.pdf#page=68.
2. Дробот О. В., Микитенко О. Б. Позитивне мислення та когнітивна сфера особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (9 грудня 2022 р.), м. Київ. Львів Торунь: Liha-Pres, 2022. С. 61–64. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0053558.pdf#page=61>
3. Кітчак Н., Тимошук В., Момоток Ю. Психосоматика. Перебіг недуг та причини їх виникнення. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*. (November 24, 2023; Seoul, South Korea), 2023. С. 255–257. URL: <https://surl.li/xa9v7j>
4. Лесніченко Н. П. Психосоматика у фокусі історії. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.- практ. конф., (м. Харків, 27 жовтня 2018 р.), ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс. 2018. С. 200–204. URL: <https://surl.li/fqmzld>

5. Мозгова Г., Візніук І. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 62–73. URL: <https://surl.li/zrrrkc>
6. Петухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 36-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>
7. Петухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. 2023. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 124–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>
8. Поляков І. О. Психологічні особливості «мислення переможця» в спорті. Харків: НТУ «Харківський політехнічний інститут», 2021. С. 160–165. URL: <https://surl.li/xsdesb>
9. Якимчук О., Ханецька Т. Вплив сім'ї на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 90–104.

Zaushnikova M.Yu., Huk S.Yu., Bohatova K.O. POSITIVE THINKING AS A FACTOR IN IMPROVING MENTAL HEALTH AND PHYSICAL STATE OF A PERSON

The article is devoted to the theoretical analysis of the features of positive thinking and its impact on the mental and physical health of the individual. The concept of “positive thinking”, its components, prerequisites for formation, criteria for its formation are studied. Positive thinking is considered as a resource of the individual, which allows to maintain the mental, physical state within the norm, resources and working capacity in conditions of stress.

The study is based on the theoretical analysis of the psychological works of N. Lesnichenko, I. Polyakov, V. Albert, O. Drobot, O. Mykytenko and others.

The article focuses on the relationship between the physical and mental state of a person and gives examples of the formation and support of positive thinking, in particular: reflective methods, “Ritual of Chaos”, daily records, self-focus technique, BASIC Ph, affirmations and meditation.

Ancient Greek philosophers noted that the physical state depends on the emotional state, and emotional comfort also depends on the physical state. That is, mental and physical health are closely interconnected and only by feeling good at both levels can a person reveal their full potential and achieve the greatest possible success in life.

It has been determined that positive thinking is a multifaceted system that includes a positive approach and motivation of the individual, a positive perception of oneself and others, the ability to control one's own thoughts and feelings. Which improves emotional balance, allowing one to better manage one's feelings and maintain good relationships. It has been found that positive thinking strengthens the immune system, has a positive effect on the health of the cardiovascular system and increases energy levels, which significantly affects the overall state of well-being.

It has been found that positive thinking is a resource of the individual that allows one to be creative, correctly divide available resources, act in difficult conditions and support oneself independently. In addition, a person who thinks in this way understands his situation and makes logical decisions appropriate to the situation in order to improve it.

At the same time, it is noted that positive thinking in psychology is a fairly new phenomenon, and therefore many of its aspects and features still require, including empirical research.

Key words: positive thinking, positive thoughts, mental health, physical health, personal resource.