BILA Irina

TECHNOLOGY OF CREATIVE THINKING DEVELOPMENT

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2021). Lviv:

SPOLOM, 2021. P. 38-39. <https://doi.org/10.31108/7.2021.5>

ISBN 978-966-919-697-2

БІЛА Ірина

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2021 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2021. С. 38-39. <https://doi.org/10.31108/7.2021.5>

ISBN 978-966-919-697-2

BILA Irina

*doctor of psychological sciences, professor, Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)
The Ukrainian Institute for Happiness Research*

TECHNOLOGY OF CREATIVE THINKING DEVELOPMENT

The article presents the content of the technology of development of positive thinking, optimism, which has a diagnostic, motivational, informational, educational, developmental, resource, regulatory, prognostic function.

Keywords: positive thinking, optimism, technology.

БІЛА Ірина

*доктор психологічних наук, професор,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)
Український інститут дослідження щастя*

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Згідно з науковими дослідженнями останніх років позитивне мислення, позитивні емоції дають можливість людині відчувати себе щасливою, знаходити нові розв'язки проблем, роблять її більш дружньою та дають кращі шанси для еволюційного виживання, соціальної адаптації загалом.

З метою розвитку позитивного мислення, формування оптимістичного світосприймання, адаптивних здібностей та благополуччя нами розроблено технологію розвитку позитивного мислення. В основі курсу – позитивна психологія (Мартін Селігман, Абрахам Маслоу, Михайл Чиксентмихайї, Альберт Бандура, Джон Кехо, Микола Козлов), що на відміну від орієнтації класичної науки на психологічні проблеми та патології, займається дослідженням позитивних аспектів психіки людини, намагається зробити досвід життя людини більш задовільним, розкрити та розвинути її природні здатності. Методологічною основою технології є принципи гуманістичного, особистісно-орієнтованого та когнітивного підходів.

Завданням технології є ознайомлення із позитивною психологією, психологією щастя, добробуту, теоріями щасливого життя; набуття навичок самоаналізу, самопізнання, з'ясування своїх сильних сторін, характеристик та якостей; розвиток позитивної Я-концепції, позитивного ставлення до себе, своїх здібностей; вправлення в стратегії позитивного, оптимістичного мислення.

Технологія передбачає ряд функцій:

- 1) інформаційно-просвітницьку: формує у суб'єкта уявлення про позитивне мислення та його особливості;
- 2) психодіагностичну: забезпечує пізнання студентами власних характеристик позитивного мислення;
- 3) мотиваційну: стимулює до самопізнання, самоорганізації, саморозвитку;
- 4) розвивальну: сприяє розвитку когнітивного, мотиваційного, діяльнісного, рефлексивного та регулятивного компонента діяльності;

- 5) ресурсну: створює безпечний психологічний простір для особистісних змін і трансформацій студентів;
- 6) прогностичну: розкриває тенденції розвитку оптимізму, позитивного мислення студентів у перспективі;
- 7) регулятивну: здійснює вплив на структуру мислення на розвиток навичок розв'язування проблемних задач.

За рахунок систематичного виконання вправ відбувається розвиток навичок та вмінь позитивно мислити, які забезпечуватимуть легку та приємну адаптацію до будь-яких життєвих ситуацій, а також полегшують пошук оптимальних, найбільш продуктивних розв'язків побутових задач і, в цілому, сприяють формуванню оптимістичної стратегії щасливого життя.

На тренінгових заняттях, на ряду з вправами, використовуються інформаційні повідомлення; надихаючі відеоролики, фільми; вправи на усвідомленість; вправи-демонстрації; рольові ігри; мозковий штурм; ситуативні, арт-терапевтичні вправи; обговорення та рефлексія поданої інформації.

Організація роботи базується на принципах гуманізму, конфіденційності, компетентності, відповідальності. Програма передбачає як групову форму роботи (до 20 осіб – тренінгові заняття). Так й індивідуальну роботу (у формі он-лайн). Курс триває – 7 тижнів і має наступну програму:

Тиждень 1: Знайомство з позитивною психологією, теоріями щастя. З'ясування критеріїв щастя, діагностика рівня щастя, оптимістичного мислення.

Тиждень 2: Пізнання себе, свого оптимістичного потенціалу до щасливого життя.

Тиждень 3: Усвідомлення своїх бажань, майбутніх життєвих перспектив. Аналіз власних мотивацій, корекція установок свідомості, формулювання цілей.

Тиждень 4: Формування позитивного Я-образу. Нарощування самоцінності.

Тиждень 5: Розвиток здібностей та талантів. Визначення шляху професійної самореалізації.

Тиждень 6: Соціальна адаптація та взаємодія. Формування навичок соціальної комунікації.

Тиждень 7: Стратегії щасливого життя. Формування навичок життєстійкості. Навчання прийомам позитивного мислення, позитивного впливу на інших.

Курс проводиться за підтримки команди експертів, які роблять все можливе, щоб допомогти сформувати навички позитивного мислення та поширити щастя в стінах освітніх закладів. Оцінка ефективності технологічного впливу на розвиток позитивного мислення здійснювалось шляхом проведення двох психодіагностичних замірів: перед упровадженням технології та після завершення формувального експерименту.

Розроблені умови (наявність естетичного, розвивального середовища, комунікативного простору, зразків оптимістичної поведінки, відсутність критики, заохочення позитивного мислення, особистісно-індивідуальний вектор розвитку тощо) та рекомендації з розвитку оптимізму забезпечують результативність технології та створюють перспективи для подальшого вивчення та поширення феномену.