

УДК 159.923.2

О.А. СЕДЛЕЦКАЯ

(*olgasedleckaa92@gmail.com*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ*

Рассматривается саногенное мышление. Актуализируется саногенное мышление у подростков. Выявляется, что необходимо для развития саногенного мышления. Выделяются типы подростков с чертами саногенного мышления.

Ключевые слова: саногенное мышление, патогенное мышление, психологическое и соматическое здоровье, подросток, эмоции, рефлексия, управление поведением.

В современном обществе актуальным является целостное развитие духовной, психологической, социальной составляющих здоровья человека, поэтому особое значение приобретает концепция саногенного мышления. Изучение саногенного мышления на данном этапе развития общества является очень важным. Этому свидетельствуют многочисленные исследования саногенного мышления в современных научных трудах, в частности в трудах Т.Н. Васильевой, Ю.В. Морозюка, С.Н. Морозюка, Ю.М. Орлова и др. [3, 6, 7, 8].

Термин саногенное мышление произошел от латинского “sano” – исцелять, оздоравливать приводить в порядок и “geno” – порождать. Следовательно, саногенное мышление – это мышление, которое исцеляет, оздоравливает; такое, что порождает здоровье, как психическое, так и физическое [6].

Наиболее заметной концепцией психического и соматического здоровья, основанной на положении о роли мышления в формировании здорового поведения личности, представляется теория саногенного мышления Ю.М. Орлова. Саногенное мышление Ю.М. Орлов рассматривает как «умственное поведение», функцией которого является управление поведением и жизнью человека в определенных обстоятельствах [8, с. 2].

Под саногенным мышлением исследователь понимает мышление, которое сознательно направлено на преодоление негативных эмоциональных переживаний, психическое оздоровление и постоянную поддержку положительного образа Я. В процессе проявления саногенного мышления человек как бы отстраняется от своих переживаний и, наблюдая за ними, производит форму приспособления к ним [Там же, с. 15].

Особую значимость имеют такие аспекты развития саногенного мышления, как самостоятельность его формирование и коррекция негативного эмоционально-насыщенного отношения человека к себе, к другим людям, об этом говорится в различных исследованиях, например, у Т.Н. Васильевой [3].

Однако для полноты сущности саногенного мышления помогает анализ его противоположной стороны – патогенного мышления. Исследователи Г.С. Абрамова, Т.Н. Васильева, Ю.М. Орлов, определяют патогенное мышление как бессознательное [3, 8]. Оно характеризуется хаотичностью мыслей и образов.

Патогенное мышление (от греч. “pathos” – боль, страдания и “genos” – род, происхождение) – это мышление, содержанием которого являются различные размышления, представления, связанные с обидой, стыдом, неудачей, страхом или другими негативными переживаниями [8, с. 16]. В условиях патогенного мышления психическая напряженность еще более усиливается и повышается возможность возникновения психических расстройств [Там же, с. 96]. По выражению Г. Лазарус, «стресс возникает вследствие того, как мы определяем ситуацию, то есть от того, как мы о ней думаем» [5, с. 85]. Когнитивная оценка ситуации может быть изменена с целью модификации эмоционального переживания.

Однако патогенное мышление нельзя отождествлять с патологическим. Мыслить патогенно вполне нормально, но такое мышление повышает рост напряжения психики, и может формировать стерео-

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

типные реакции, которые приводят к конфликтам [8, с. 71]. Следствием этого может быть ухудшение психического и соматического здоровья.

А. Свияш указывает на саморазрушительные эмоции: страх, гнев, обида, стыд, разочарование, ненависть и др. Подобные переживания несовместимы с гармоничным развитием личности, достижением того, что он называет «разумный мир» [10, с. 129]. То, что ученые Г.С. Абрамова, Т.Н. Васильева, М.М. Данина, Ю.М. Орлов определяют, как патогенное мышление (то, которое сведено к автоматизму) [3, 8], О. Свияш называет «неосознаваемыми программами», «убеждениями» [10].

В отличие от патогенного мышления, основная роль саногенного мышления – это создание условий для самосовершенствования.

Взаимосвязь мышления и эмоций хорошо прослеживается в теории А. Эллиса. Созданная им «формула ABC» показывает, что ситуация или событие (А), которая активизируется, вызывает представления о ситуации, мысли, взгляды и т. п. (В), которые в результате «порождают» эмоции и поведенческие реакции (С). По мнению А. Эллиса, важна именно интерпретация, а не жизненная ситуация [12, с. 91].

Также ученым удалось исследовать различные эмоции, такие как вина, стыд, зависть, ревность и тому подобное. Открытие заключалось в том, что удалось описать психическую структуру этих эмоций с точки зрения «поведения ума», операционных программ мышления, вырабатывающих ту или иную эмоцию. Это и послужило основой разработки теории саногенного мышления.

Здоровым людям характерно отличать свои мысли и гипотезы от реальных фактов и событий жизни. У невротиков это нарушено, они часто склонны наделять особым значением события, их не касающиеся, искать свою причастность к ним [9, с. 102].

Согласно научным достижениям в исследовании саногенного мышления отечественными и зарубежными исследователями, особую роль в построении саногенного мышления играет рефлексивность. На пути к овладению навыками саногенного мышления невозможно обойти рефлексивный анализ собственных эмоций и переживаний. Развитие саногенного мышления предполагает развертывание процесса рефлексии в тяжелых жизненных ситуациях, осознания патогенных компонентов, участвующих в порождении отрицательных эмоциональных переживаний. Все действия, чувства, поступки, даже способности субъекта согласуются с образом собственного «Я» через как сознательные, так и подсознательные механизмы саморегуляции [11, с. 318].

Человек, овладевший саногенным мышлением, может осознать сложившуюся ситуацию «здесь и сейчас», может осознать процесс возникновения тех или иных эмоций, понять, почему его реакция на определенные факторы является именно такой, а не другой. И через осознание и понимание, добиться уменьшения негативных эмоций. Поэтому саногенное мышление способствует формированию здорового психического состояния человека.

Итак, саногенное мышление через функцию управления поведением и жизнью в определенных обстоятельствах способствует повышению психического и соматического здоровья человека. Особенно актуальной эта проблема является для подростка. В условиях образовательного учреждения и в повседневной жизни социальная ситуация требует от подростка гибкого и эффективного способа реагирования. Период обучения у подростков часто сопровождается напряжением, стрессом, связанным с высокой интенсивностью учебного процесса, необходимостью преодолевать препятствия в ходе решения различного вида задач, особенностями сосуществования подростка в классе и т. д. Статистика свидетельствует о том, что у подростков с каждым годом, все чаще отмечают наличие навязчивых мыслей и признаков обсессивно-компульсивного расстройства.

Возрастные характеристики подростков вмещают в себя весь спектр психических явлений когнитивной, мотивационной, поведенческой и эмоциональной сфер, где ведущая позиция отводится регуляции актуальных переживаний с целью достижения адаптивных форм мышления и поведения [1, с. 77].

Подростки являются активными участниками изменений, которые происходят в социуме, они могут быстро перестраиваться и преодолевать возникающие препятствия. Однако насколько благоприятным будет этот процесс, будет зависеть от особенностей поведения подростка, его мышления.

В ходе исследования было выявлено, что среди подростков преобладает патогенный вид мышления; характерны общие физические недомогания, что подтверждается высокими показателями по шкалам «истощение» и «боль в различных участках тела»; средний уровень развития рефлексивности; повышенная реактивная тревожность и множество других отрицательных факторов. Это свидетельствует о том, что подросткам необходимо знать о навыках приобретения саногенного мышления и особенностях его формирования, особенно в процессе учебной деятельности.

Благодаря данным работы Г.Г. Башанаевой [2, 13], была выявлена такая типологизация подростков с чертами саногенного мышления:

1. Пассивно-регидный.
2. Активно-импульсивный.
3. Активно-лабильный.
4. Сбалансированный.

У пассивно-регидного типа недостаточно развит мотивационный компонент, такая выраженность обусловлена высоким уровнем мотивации избегания неудач и низким уровнем мотивации на успех [2; 13, с. 3]. Наблюдается сдержанность проявлений как положительных, так и отрицательных эмоций, низкий уровень рефлексивности свидетельствует об отсутствии способности рассматривать себя и свое состояние со стороны, что приводит к полной «включенности» в стрессовую ситуацию и формирует негативные эмоциональные переживания [Там же]. К данному типу принадлежит примерно 29% подростков.

Второй тип подростков по сформированности черт саногенного мышления «активно-импульсивный» характеризуется, выраженными показателями «мотивационного» и «эмоционального» компонентов [13, с. 3]. При этом «рефлексивный» компонент развит достаточно плохо. Так, например, логично предположить, что выраженная активность подростка не всегда свидетельствует о его внутренней готовности понимать и контролировать собственные чувства, богатство переживаний, обусловленное активностью, не всегда адекватно воспринимается из-за низкого уровня «рефлексивного» компонента. К данному типу относится 29% подростков [2; Там же].

Для активно-лабильного типа характерны высокие показатели мотивационного компонента, что свидетельствует о низком уровне мотивации избегания неудач и высоком уровне мотивации к успеху. Из-за этого дети данного типа не способны к сложным мыслительным операциям (синтезу) и склонны к частичному погружению в негативную ситуацию, не отслеживая ее причинно-следственных связей. Этот тип подростков составляет 24% [2; 13, с. 3–4].

Четвертый тип детей может быть назван «сбалансированный». Переменные в данном типе равнозначно выражены. Одним из важных отличий данного типа является проявление рефлексивного компонента, который в данной группе стремиться к максимальным значениям [Там же].

Подростки, входящие в данный тип, испытывают значительно меньше трудностей в контроле и понимании эмоций, по сравнению с другими группами, у них сформирован устойчивый взгляд на себя, свое положение, других с точки зрения отнесения принадлежности к различным социальным группам. Дети, относящиеся к данному типу, представляют самую малочисленную группу (21%) [Там же].

Таким образом, личностный профиль детей четвертого типа является наиболее сглаженным, в нем менее всего наблюдаются диспропорции между отдельными компонентами. В профиле данного типа, в отличие от двух других, преобладает выраженность рефлексивного компонента, тогда как этот компонент в других профилях не выражен в силу специфики изучаемой группы.

Таким образом, можно сделать вывод что, для здоровья важно не подавить негативные эмоции, а добиться того, чтобы они не стали сильнее, и не переросли в хронические. Поэтому способом достижения саногенного мышления является распознавание стереотипов мышления и программ поведения, запускающие такие негативные эмоции.

Очень важно поддержание и формирование саногенного мышления в процессе проживания возрастного кризиса у подростков, связанной со стремлением к освобождению от детских отношений за-

висимости в виде эмансипации контроля старших, что часто сопровождается переживанием чувства оторванности и одиночества. На этапе кризиса подросток может иметь трудности в общении с родителями, педагогами и тому подобное, но подростки не хотят принимать такую реальность, поскольку она абсолютно не вписывается в рамки их миропонимания. Процесс овладения саногенным мышлением позволяет научить подростков осознавать собственные эмоции и поведение в социуме, вырабатывая собственную позицию, способствует достижению внутренней гармонии и благополучия.

Таким образом, саногенное мышление как одно из эффективных средств решения психотравмирующих проблем подростков, в дальнейшем положительно отразится в процессе достижения психологического благополучия и личной реализации в учебной деятельности.

Литература

1. Абдурахмонова З.А.К. Теоретические и практические аспекты развития саногенного мышления у учащихся подростков // Инновационные подходы в современной науке: сб. ст. по материалам XXXIV Междунар. науч.-практич. конф. М.: Интернаука, 2018. С. 77–81.
2. Башанаева Г.Г. Психолого-акмеологические типы детей с развитыми чертами саногенного мышления // Научное обозрение. Сер. 2: Гуманитарные науки. 2013. № 5. С. 75–80.
3. Васильева Т.Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника: учеб. пособие. Калининград: Калинингр. гос. ун-т, 1997.
4. Гасанова Д.И. Саногенное мышление: вопросы теории и практики // Изв. Дагестан. гос. пед. ун-та. Психолого-педагогические науки. 2009. № 1(6). С. 10.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 1970. С. 178–209.
6. Морозюк Ю.В. Саногенное мышление в современной психологии // Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательном и социальном контексте: сб. трудов конференции. (г. Москва, 13–15 дек. 2019 г.). М.: Москов. пед. гос. ун-т, 2020. С. 103–109.
7. Морозюк Ю.В., Морозюк С.Н. Саногенное мышление как фактор повышения ресурсности организации // Вестник финансовой академии. 2009. № 3(51). С. 73–74.
8. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышления: Управление поведением. М.: Слайдинг, 2006.
9. Рубцова Л.В., Лисецкая Е.В., Семенов О.Г. Значение саногенного мышления в формировании личности юного дизайнера // Современные тенденции изобразительного, декоративного прикладного искусств и дизайна. 2018. № 2. С. 102–109.
10. Свияш А. Разумный мир: как жить без лишних переживаний. М.: АСТ, 2006.
11. Шаломова Е.В. Саногенное мышление подростков как оздоровляющее мышление // Самоконтроль как принцип формирования творческой личности и её активной конструктивной позиции в развитии обществ: изб. пед. труды по материалам Междунар. науч.-практич. конф. (г. Горно-Алтайск, 30 июня 2018 г.). Горно-Алтайск: Изд-во Горно-Алтайск. гос. ун-та, 2018. С. 318–323.
12. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-пресс, 2002.
13. Bashanaeva G.G. Sanogeny thinking as factor of effective communication // Science and Society. 2014. № 2-2. С. 84–91.

OLGA SEDLETSKAYA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

SANOGENIC WAY OF THINKING OF TEENAGERS

The article deals with the sanogenic way of thinking. There is analyzed the sanogenic way of thinking of teenagers. There is revealed what is necessary for the development of the sanogenic way of thinking. There are identified the types of the teenagers with the traits of the sanogenic way of thinking.

Key words: *sanogenic way of thinking, pathogenic way of thinking, psychological and somatic health, teenager, emotions, reflection, management of behavior.*