

УДК 159.955

А. Ю. Гільман

### РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

*У статті розглядається поняття саногенного мислення та його особливості в процесі становлення особистості студента. Крім того, аналізуються чинники, що впливають на становлення людини, досліджується роль саногенного мислення у цьому процесі.*

**Ключові слова:** саногенне мислення, патогенне мислення, стиль мислення, становлення, особистість.

*В статье рассматривается понятие саногенного мышления и его особенности в процессе становления личности студента. Кроме того, анализируются факторы, влияющие на становление человека, исследуется роль саногенного мышления в этом процессе.*

**Ключевые слова:** саногенное мышление, патогенное мышление, стиль мышления, становление, личность.

*This paper deals with the concept sanohenic thinking and its features in the making of the individual student. Furthermore, analyzes the factors affecting the formation of man, determines the role of sanohenic thinking in this process.*

**Keywords:** sanohenic thinking, pathogenic thinking, way of thinking, the formation of personality.

**Постановка проблеми.** Мислення, коли ми сприймаємо та переживаємо події в житті, може сприяти або, навпаки, перешкоджати досягненню успіху, формуванню людських відносин, впливати на психологічний та фізіологічний стан організму людини. Саногенне мислення – це мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, контролювати власні емоції [6].

У процесі саногенного мислення студент відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; він переживає стресову ситуацію в стані душевного спокою та концентрації уваги. Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації. Саногенне мислення, яке часто називають оздоровлю-

ючим мисленням, має на меті позбутися негативних наслідків емоційного стресу і вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості.

**Мета статті:** проаналізувати поняття саногенного мислення та визначити його роль у процесі становлення особистості студента.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблеми саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних вчених (О. М. Александровська, А. Б. Добровіч, І. В. Дубровина, А. І. Захаров, Н. Козлов, В. Леві, В. Я. Семке, М. Тишкова та ін.). Загалом автори в своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його елементів.

**Виклад основного матеріалу.** Навчання саногенному мисленню – це новітня система навчання керуванню своїми почуттями (бажаннями і емоціями), що дає людині можливість ефективно і безконфліктно досягати успіхів у сімейних стосунках, у діловій сфері, ставати благополучною і щасливою людиною.

Основна специфіка саногенного мислення полягає в його спрямованості на внутрішній світ людини, на його емоції, почуття, переживання. Наприклад, людина може роздумувати над конфліктною ситуацією з метою перестати ображатися або ревнувати, або соромитися, або боятися і т. д. Якщо людина вміє міркувати про емоції так, що його внутрішня напруженість зменшується, тим самим знижуючи ймовірність психосоматичних захворювань, то таке мислення і є саногенне, тобто таке, що породжує здоров'я.

Для саногенного мислення характерно вміння концентрувати увагу; зосереджуватися на предметах роздумів; вміння переривати неприємні спогади після того, як з них був взятий досвід, здатність розглядати свої вчинки і свій досвід ніби збоку (рефлексія); усвідомлення розумових дій, які породжують емоції, угасання емоційної яскравості образів минулих подій завдяки роздумам про них у стані розслаблення, внутрішнього спокою; концентрація на тому, що відбувається зараз; поведінка людини визначається нею самою, виходячи з аналізу реальної ситуації і своїх справжніх почуттів; здатність встановлювати з людьми близькі довірливі відносини [7].

Протилежним йому є патогенне (що породжує хворобу) мислення – це наш звичайний спосіб думок, зумовлений стереотипами, автоматизмами, звичками.

Процес становлення людини з дитинства, юнацтва, зрілості і від старості до самої смерті протікає в оточенні людей, у взаємодії з іншими людьми, близькими і далекими, значущими і не значущими, коханими, нейтральними і навіть ворожими.

Закономірності навчання однакові як для найпростішої живої істоти, так і для людини. Навчання завжди є навчання конкретної поведінки. Одна засвоєна поведінка в пристосуванні до обставин життя може застосовуватися до багатьох ситуацій [5].

Реальний процес навчання в людині відбувається трохи інакше, ніж у тварин. Людина має другу сигнальну систему, володіє мовою і, крім того, є особистістю і знаходиться в оточенні собі подібних, що утворює спільноту. У людини, зважаючи на соціальний чинник, життєва ситуація складніша, ніж у високорозвиненої тварини. Вона повинна пристосовуватися не тільки до природи, але й до оточення.

Чому навчається немовля, щоб стати людиною, особистістю, індивідуальністю? Щоб бути особистістю, воно має навчитися тим поведінкам, програми якого складають типову особистість цього суспільства.

Людина повинна навчитися контролювати емоції, які примушують її вести себе в напрямку досягнення згоди як з іншими людьми, так і з рисами своєї особистості, зафіксованими в його концепції – Я, вимогами оточення. Вона не виживе і буде знищена іншими, якщо не виробить ті різноманітні риси особистості, які повинні відповідати рисам типової особистості цього співтовариства та епохи.

Становлення людини передбачає оволодіння стилем мислення і мовленням, необхідними для ефективної взаємодії зі своїм оточенням, як соціальним, виробничим, духовним, так і природнім.

Формування особистості людини триває все життя, проте період навчання у вищій школі відіграє особливу роль у цьому процесі. Саме в цей час у студента закладаються основи тих якостей спеціаліста, з якими він увійде в нову для нього атмосферу діяльності, де відбуватиметься його подальший розвиток як особистості. Тому питання особистісного становлення студентів

в аспекті їхньої професійної діяльності має постійно знаходитися в центрі уваги вищої школи.

Термін «студент» (з лат.) означає людину, «що старанно працює, вчиться, навчається, тобто оволодіває знаннями». Завдяки спільному виду діяльності – навчанню, спільному характеру праці студенти утворюють певну соціально-професійну групу, провідною функцією якої є набуття відповідних знань та умінь у галузі обраної професії, навичок самостійної творчої діяльності [12].

Необхідною умовою успішної діяльності студента є освоєння нових для нього особливостей навчання у ВНЗ. Протягом початкових курсів складається студентський колектив, формуються навички й уміння раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до вибраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля і побуту, встановлюється система роботи по самоосвіті й самовихованню професійно значущих якостей особи. Період пристосування, пов'язаний із зміною колишніх стереотипів, може на перших порах зумовити і порівняно низьку успішність, і труднощі в спілкуванні. У одних студентів утворення нового стереотипу проходить стрибкоподібно, у інших – рівно. Поза сумнівом, особливості цієї перебудови пов'язані з характеристиками типу вищої нервової діяльності, проте соціальні чинники мають тут вирішальне значення.

Становлення й розвиток юнака сьогодні відбуваються в щонайскладніших умовах, які часто є похідними від надіндивідуальних, надособистісних процесів – не тільки економічних і політичних, але й власне психологічних чи, точніше, психосоціальних [2, с. 66].

Період навчання у студентів часто супроводжується негативними емоціями, стресом, породженими несвідомим вибором спеціальності (професії за бажанням батьків тощо), сумнівами у правильності професійного вибору, графіком навчального процесу, дотриманням правил та зобов'язань, подоланням перешкод в ході вирішення різних завдань, а також особливостями співіснування студента у соціальній (навчальній) групі та ін. За таких обставин проблема навчання саногенному мисленню є необхідною у контексті становлення особистості студента.

Як ми зазначили вище, мислення розрізняють на саногенне і патогенне. Типовим для більшості соціуму є патогенний стиль

мислення. Це звичне мислення, зведене до автоматизму, яке породжує негативні емоції, створює емоційний стрес і хвороби адаптації. Воно таке саме тому, що діє саме по собі, незалежно від вольового зусилля.

Система саногенного мислення дозволяє поступово навчити людину, зокрема студента робити несвідоме свідомим у результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, що народжують небажані емоції [7]. Саногенне мислення розширює різноманіття ходів думки і розкріпачує думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій.

Особистісний зріст людини спрямований на те, щоб стати більш благополучною, передбачає придбання способів поведінкового та інтелектуального захисту як від зовнішніх, так і внутрішніх небезпек. Їй належить навчитися професійній та соціальній поведінці, що має забезпечити виживання в суспільстві та в природі. Людина, яка претендує на самопізнання і пізнання інших, повинна знати основні закономірності навчання, які забезпечують становлення людини.

Отож, навчання – це становлення нової поведінки внаслідок повторення життєвих ситуацій [5]. Якщо поведінка поєднується з переживанням задоволення, тобто отримує позитивне емоційне підкріплення, то відбувається навчання цій поведінці. При негативному підкріпленні поведінка стримується, пригнічується і навіть витісняється в несвідоме. Якщо образ поєднується з переживанням, і це повторюється досить часто, то сам образ стає стимулом, що викликає це переживання. Образ, пов'язаний з приємним або неприємним переживанням, зберігає це і ділить світ на приємне та неприємне. Приємні й неприємні особи – продукт нашого досвіду.

Ефективність навчання визначається силою підкріплення і ступенем відстрочки після виконання дії. Негайне підкріплення викликає швидке, але не міцне навчання, відстрочка уповільнює навчання, створює стійкі психічні структури. Якщо ж відстрочка занадто велика, то відбувається угасання такої поведінки і воно поступово зникає з поведінкового репертуару живої істоти. Будь-який організм, особливо людина, має здатність до самопідкріплення, таким чином її розвиток може йти всупереч оточенню.

Особистість програмує нашу поведінку відповідно до вимог культури, це забезпечує людині соціальне виживання. В особис-

тості, яка залучена в суспільство, розвиваються ті риси, які сприяють більш ефективному виживанню.

Індивід – це таке психічне утворення, яке має забезпечити пристосування людини до його соціального оточення. Особа може бути зрозуміла як певна конфігурація рис. Риса – це деяка програма поведінки, що має певну ймовірність здійснитися в деякій типовій ситуації. Наприклад, агресивність – риса, яка приходить в рух у ситуації загрози або виникненні перешкоди. Причому ймовірність такої реакції в агресивній особистості більша, ніж у неагресивної. Риса – це програми поведінки, і їх виникнення відбувається за принципами навчання.

Існує фундаментальний закон психології: будь-яка поведінка, і розумова в тому числі, якщо вона поєднується з позитивним підкріпленням, тобто супроводжується задоволенням, то відбувається навчання цій поведінці. Найсильнішим підкріпленням є задоволення полегшення, позбавлення від страждання і занепокоєння.

Думки, породжені негативними емоціями, дають тимчасове полегшення від страждання, перемикаючи енергію переживання або на розумову агресію, гнів чи інший психічний захист. Це тимчасове полегшення позитивно підкріплює акти патогенного мислення, виробляючи схильність здійснювати розумові дії, які породжують емоцію. Повторюючись, вони закріплюються і стають розумовою звичкою. Тому, відповідно, одним із способом досягнення внутрішньої гармонії із самим собою та душевного спокою, є навчання мислити саногенно.

Наша розумова поведінка, окрім соціальних стереотипів, автоматизується саме рисами особистості. Риса особистості – це, так би мовити, деякий готовий код програми поведінки, який приходить в рух з певною ймовірністю в деяких типових для даної риси ситуаціях. Можна зазначити, що особистість – це психічне новоутворення, яке коригує програми поведінки відповідно до вимог культурних стереотипів.

Вимоги культури і патогенне мислення породжують стрес неминуче, оскільки обставини більш мінливі, ніж програми, які «вбудовані» в наші риси особистості. Якби батьки не вважали себе власником риси «хороший батько/мама», то були б більш обачні у відносинах до дитини, що провинилася, і їхні вчинки протікали б інакше.

Особистість «автоматизує» не тільки нашу поведінку, але й наше мислення. Без урахування обставин і часу, людина привласнює такі програми мислення і поведінки, які, наприклад, позначені словами «я – розумний, я – справедливий, я хороший батько/хороша мама та ін.». Особистість не цікавиться обставинами, а стежить за тим, щоб ваша реальна поведінка відповідала цим рисам вашої особистості. Особистість володіє достатньою владою покарати себе за непослух виною або соромом.

Емоції підтримують стереотипи культури. Стереотипи культури зберігаються і підтримуються людьми, які емоційно реагують на відхилення поведінки члена своєї спільноти від цих стереотипів [6]. Кожен із нас, подібний роботу з вбудованою спеціальною програмою стеження за мораллю, переживає гнів, якщо хтось веде себе негідно щодо себе чи будь-кого іншого. І ця реакція тим сильніша, чим тісніше ми пов'язані почуттями.

Обурюючись, ми породжуємо санкції, які діють у двох напрямках: з одного боку, відбувається негативне емоційне підкріплення спостережуваної поведінки члена спільноти, а з іншого – позитивне підкріплення програми стереотипу.

Отже, наші емоції не тільки контролюють нашу поведінку, але й підтримують культуру, є необхідним елементом життя і виживання спільноти. Тому саногенне мислення не має на меті руйнування соціальних стереотипів, або знищувати емоції, придушувати їх або усувати іншим чином. Саногенне мислення передбачає тільки усвідомлення й розумне управління емоціями, соціальними стереотипами, які суспільство і ми поділяємо.

Таким чином, становлення людини є наслідком того, що вона навчається бути людиною. Необхідною умовою успішної діяльності студента полягає в освоєнні нових для нього особливостей навчання у виші. Період навчання у вищій школі часто супроводжується негативними емоціями, стресом, породженими сумнівами у правильності професії, подоланням перешкод під час вирішення завдань тощо. За таких обставин проблема навчання саногенному мисленню є необхідною у контексті становлення особистості студента.

Саногенне мислення відіграє ключову роль у процесі становлення особистості студента. Такий тип мислення допомагає зрілій особистості контролювати емоції, руйнувати автоматизми та

стереотипи, позбуватись наслідків емоційного стресу, долати внутрішні суперечності в ході переоцінки цінностей, оцінювати ситуації, аналізувати та приймати рішення в стані душевного спокою. Система саногенного мислення дозволяє навчити особистість усвідомлювати свої емоції та поведінку в соціумі, виробляючи власну позицію, а не слідувати нормам чи автоматизмам поведінки.

### Література:

1. Васильева Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника : учеб.пособие / Т. Н. Васильева. – Калининград : Калинингр. ун-т., 1998.
2. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 7. – С. 65–87.
3. Григорьев Н. Р. Поведение как основной фактор, определяющий здоровье / Н. Р. Григорьев, Г. Е. Чербилова, Ю. Б. Темпер // Научно-практическая конференция Дальнего Востока. Проблемы физического воспитания и здоровья». – Благовещенск. – 1994. – С. 196–198.
4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : УРАО, 1998.
5. Кузьмина А. И. (2007). Влияния событий жизненного пути / А. И. Кузьмина // Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. – Т. 2. –М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». – С. 164–165.
6. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». (Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности) / С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М. : 2006, – 102 с.
7. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребенок. Серия: Управление поведением. – Кн. 1. – 2-е изд. исправленное. – М. : Слайдинг, 2006.
8. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: кн. для учащихся / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1987.
9. Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011.
10. Синицкий В. М. Депривні стани. Патолофізіологічна характеристика, клініка, лікування, профілактика / В. М. Синицкий. – Київ : Наукова думка, 1986.
11. Творогова Н. Д. Поведінка в напрямку здоров'я / Н. Д. Творогова // Форум «Здоров'я нації – основа процвітання Росії». – Т. 2. – 2007.