

АЛГОРИТМ РОЗГОРТАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гільман А.Ю.

Національний університет «Острозька академія»

У статті розглянуто теоретичні підходи до визначення поняття «саногенне мислення», описано основні його ознаки. Проаналізовано особливості прояву саногенного мислення відповідно до стадій та операцій мислення, що забезпечують процесуальність операційного компонента мислення. Визначено, що процес саногенного мислення включає усі види складних розумових операцій. Представлено особливості розгортання саногенного мислення за етапами: етап рефлексії та етап метамислення. Побудовано та описано алгоритм розгортання саногенного мислення студентської молоді.

Ключові слова: саногенне мислення, неадаптивні когніції, рефлексія, метамислення, студентська молодь.

Постановка проблеми. Процес соціалізації студентів є складним динамічним явищем входження молоді людини в соціальну сферу. Активна постановка життєвих завдань студентської молоді обумовлюється розвитком мисленнєвих і рефлексивних якостей, пов'язаних із спроможністю активно діяти. Навчальна діяльність у студентів часто супроводжується негативними емоціями, стресом, породженими несвідомим вибором спеціальності, сумнівами у правильності професійного вибору, графіком навчального процесу, дотриманням правил і зобов'язань, подоланням перешкод під час вирішення завдань, а також особливостями співіснування студента в навчальній групі тощо. За таких обставин проблема навчання і формування саногенного мислення є необхідною в контексті становлення особистості студента. Воно передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, зокрема в постановці життєвих завдань, що позитивно позначається на навчальній та на інших видах діяльності студентської молоді.

Актуальність останніх досліджень і публікацій. Дослідження саногенного мислення викладено в роботах зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, М. Даніна, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добровіч, І. Дубровіна, Е. Ле Шан, Ю. Орлов, М. Раттер, Л. Рубцова та ін.) і вітчизняних науковців (Н. Пов'якель, Г. Мешко, В. Калошин, Є. Потапчук, В. Старик, М. Тишкова, В. Рибалка, А. Захаров, Н. Козлов, В. Семке та ін.). У своїх працях дослідники звертали увагу на певні форми прояву саногенного мислення, конкретні прийоми формування його елементів.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Науковці з вказаної проблеми вивчали особливості прояву саногенної рефлексії та саногенної поведінки (Ю. Орлов, С. Морозюк, М. Козловська, А. Рудаков, А. Росохін, Л. Адам'ян, Л. Кананчук, Н. Павлюченков, І. Співак), досліджували особливості саногенного «здоров'язберігаючого» освітнього середовища (С. Сладков, О. Брунько, С. Руденко), а також особливості саногенного потенціалу (О. Осадько, О. Репіна, А. Богомолова, М. Кабанов, Л. Куликов, І. Аршава) та саногенного менеджменту (Ю. Морозюк, С. Морозюк) тощо. Предметний формат визначення психофункціональних сутностей мислення представлено у працях О. Леонтєва, В. Моляко, О. Тихомирова, Б. Теплова, С. Максименка, І. Пасічника, Р. Каламаж, В. Москальця,

Л. Калмикової та ін. Водночас, незважаючи на досить значну кількість досліджень, специфіку саногенного мислення та алгоритму його розгортання у студентський період ґрунтовно не вивчено.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є обґрунтувати на описати алгоритм розгортання саногенного мислення студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. У вирішенні внутрішніх проблем, пов'язаних із емоційно-вольовою регуляцією студента, задіяний процес мислення, що переслідує внутрішні цілі, наприклад глибше усвідомлення себе та досягнення більш повного розуміння про власну поведінку, а в деяких випадках мислення спрямоване на те, щоб підвищити радість, задоволення від навчального процесу та життя загалом [3]. Найбільш розвинутою концепцією психічного і соматичного здоров'я, що ґрунтується на зв'язку мислення з афективною сферою особистості є саногенне мислення.

Саногенне мислення («sano» /лат./ – зцілювати, оздоровлювати, втішати, підбадьорювати, приводити в порядок і «geno» /лат./ – (породжувати)) визначають як мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров'я, як психічне, так і фізичне. Саногенне мислення є ефективним засобом розв'язання складних психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоційних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою [3; 11]. Саногенне мислення є тривалим процесом, що вимагає від людини Я-зусиль [9]. Воно гнучке: людина може відсторонитися від неприємного переживання, позбавити його енергії. З іншого боку вона може зосередити всю свою увагу на тому, чим вона займається, може з легкістю входити в ресурсний психічний стан.

Способом досягнення саногенного мислення є розпізнавання стереотипів мислення і програм поведінки студентів, що запускають у них негативні емоції. Опанувавши саногенним мисленням, студент припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує патогенні емоції; він може їх контролювати [2; 3; 4; 6; 8; 12]. Завдяки цьому процесу студент набуває здатності свідомо реконструювати власні емоції. Формування саногенного мислення засноване на розширенні поля свідомості, тобто включення у сферу усвідомленого все більшої кількості життєвих функцій людини, її звичок і психічних станів. Оздоровлюю-

чий ефект саногенного мислення послуговується станом, що супроводжує сам процес мислення та спрямованістю свідомості на власні розумові процеси та управління ними.

Розглядаючи конкретні механізми функціонування саногенного мислення у вирішенні важких життєвих ситуацій, ми приходимо до висновку про те, що процесуальна сторона саногенного мислення тотожна мисленню в загальнопсихологічному сенсі цього слова. Традиційно в процесуальній стороні мислення виділяють такі стадії як: 1) постановка питання (виокремлюється питання, аналізуються умови задачі), 2) висунення гіпотез (пошук можливих напрямів у перетворенні, зміні проблемної ситуації), 3) перевірка гіпотези (розв'язання розумової задачі), 4) перевірка рішення (пошук відповіді або знаходження відповіді) [6; 11].

В процесі саногенного мислення також присутні всі ці стадії. Наприклад, важка життєва ситуація, що актуалізує саногенну рефлексію, характеризується набором умов, які перебувають у протиріччі, як це має місце в будь-якій задачі [8]. Людина шукає можливі напрями у перетворення важкої ситуації, висуває і перевіряє гіпотези про ефективні способи її вирішення. Перевірка рішення здійснюється за принципом зворотного зв'язку від зовнішніх і внутрішніх компонентів ситуації.

Аналізуючи саногенне мислення через призму мислення як такого, ми вважаємо, що воно відображає не тільки стадії мислення, але й складні розумові операції, що забезпечують процесуальність операційного компонента мислення. Аналіз, як уявне розчленування об'єктів свідомості, виокремлення в них частин, ознак, властивостей тощо, ми можемо спостерігати в процесі саногенного мислення, коли особа розкладає, скажімо, образу або провину на складові, здійснюючи пошук причини виникнення негативних емоцій та переживань. У процесі ментальної роботи над образом, провинною, заздрістю тощо людина здійснює два види аналітичних операцій. По-перше, вона подумки розкладає об'єкт свого роздумування, емоції на складові частини. Наприклад, образа складається з трьох елементів: 1) очікувань щодо поведінки людини, орієнтованої на неї (як людина повинна себе поводити, якщо близька мені); 2) поведінки іншої людини, що відхиляється від моїх очікувань у несприятливу сторону; 3) емоційної реакції, викликані невідповідністю очікувань і поведінки іншого [8; 9]. По-друге, людина подумки вирізняє в предметах і явищах ті чи інші ознаки, властивості, якості (наприклад, привід до виникнення образи, прив'язувати її виникнення до поточних дій тощо).

Операція синтезу як уявного поєднання окремих частин, аспектів, ознак об'єктів у єдине ціле також приступає в процесі саногенного мислення [11]. Отже, аналіз і синтез є ключовими розумовими операціями у саногенному мисленні, що в сукупності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності. Вони взаємодіють і взаємодетермінують одна одну та лежать в основі всіх інших розумових операцій, зокрема порівняння. За допомогою такої розумової операції як порівняння пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості емоційного стану.

До аналітико-синтетичного процесу саногенного мислення ми можемо віднести і такі складні розумові операції, як абстрагування і узагальнення. Абстрагування (від лат. «abstragere» – відволікати, відвертати) полягає в уявному відокремленні одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві [6; 11]. Дане визначення, на нашу думку, досить вдало відображає процес усвідомлення та розпізнавання емоцій, що є ключовим у саногенному мисленні. Зокрема, йдеться про точне виявлення емоції, що виникла та вирізнення її із-поміж інших (наприклад, гніву від страху), виділяючи їх основні ознаки та причини виникнення.

Операція узагальнення потребує виокремлення в предметах не просто загальних, а істотних ознак. Розглядаючи дану розумову операцію у контексті саногенного мислення, варто відмітити, що без узагальнення далі немає висновку та прийняття рішення відповідно до ситуації, що виникла. Відомо, що процес мислення запускається, коли в людини виникає якась проблемна ситуація. Взагалі проблемна ситуація полягає у суперечності між обставинами та умовами, між тим, якими знаннями володіє на сьогодні суб'єкт, і тим, до чого він прагне. У саногенному мисленні це можна відобразити за допомогою виникнення тієї ж образи: якими знаннями про образу володіє особа, і тим, до чого вона прагне (усунення її, прощення тощо). Саногенне мислення не є винятком. Проблемна ситуація у саногенному мисленні, як і загалом у мисленні, полягає у сприйманні та усвідомленні людиною ситуації, що потребує відповіді на певне питання. Для мислення усвідомлення питання – це ніби сигнал до початку активної розумової діяльності (наприклад, образа виникла в результаті того, що товариш не прийшов на домовлену зустріч).

Наступний етап полягає в пошуку шляхів аналізу причини виникнення образи, її наповнення та побудови гіпотези (припущення). Після цього відбувається перевірка гіпотези на практиці чи подумки. Якщо гіпотеза виявляється неправильною, відбувається її переосмислення (товариш не прийшов, бо пропустив останній автобус, а на таксі не мав грошей; товариш не прийшов, бо забув про зустріч, а телефон був вимкнений тощо).

Перевірка ефективності запропонованих гіпотез є завершальним процесом розв'язання розумового завдання. Іноді людина діє методом спроб і помилок, а буває процес розв'язання задачі може відбуватися як творчий процес, або завдяки інсайту. Розв'язання завдання у процесі саногенного мислення [4; 2; 8; 9] потребує від людини значних вольових зусиль, а також раціонального переосмислення ситуації, що відбулась та усвідомлення того чи дійсно образа була легітимною (наприклад, якщо товариш, їдучи автобусом не зміг дістатись до місця зустрічі, оскільки автобус поламався, телефон розрядився, не таксі приїхати не було можливості і повідомити про це також). Тому, процес розв'язання завдань потребує мобілізації вольових зусиль та напруження всіх психічних сил особистості, концентрації її пізнавальної активності.

На основі порівняння та узагальнення ґрунтується класифікація у саногенному мисленні, наприклад в об'єднанні характерних емоційних

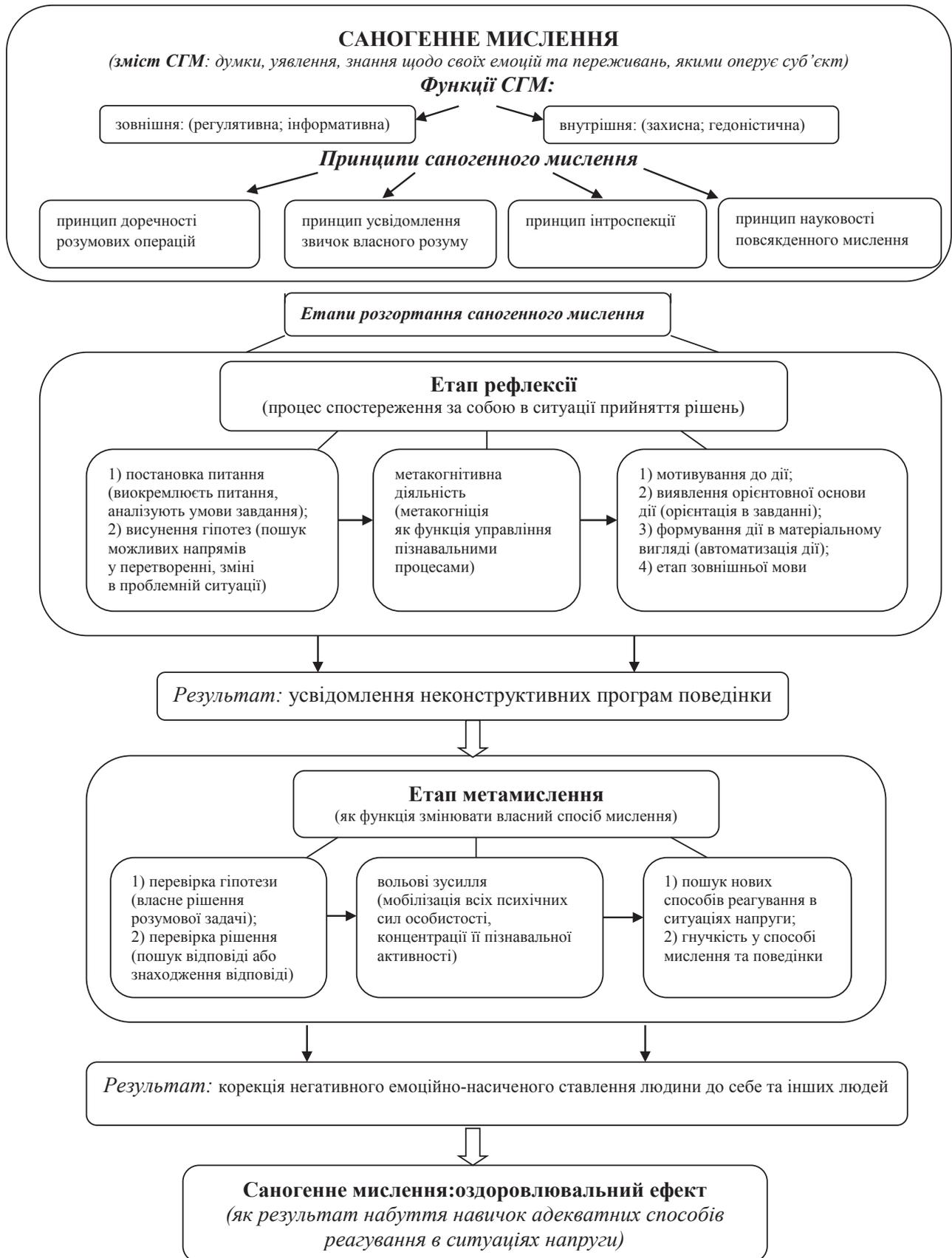


Рис. 1. Алгоритм розгортання саногенного мислення

станів в групі на основі їх загальних ознак. Систематизація як процес угруповання предметів, виділення частин в цілому, встановлення взаємовідносин між окремими частинами також знаходить своє відображення в розгортанні саногенного мислення [10; 11]. Отже, процес саногенного мислення включає усі види складних розумових операцій. Представимо наочно результат міркувань щодо поняття саногенного мислення та особливості його розгортання за певними етапами (рис. 1).

У схемі ми показали, що процес саногенного мислення проходить через усі стадії формування розумових дій, включає в себе основні мисленнєві операції та розгортається як процес розв'язання мислительних задач. Під час розробки схеми ми враховували принцип поетапного формування операційних структур систематизації за І. Пасічником [10].

Алгоритм систематизації, в даному випадку, виступає як узагальнений спосіб розв'язання завдань щодо відділення негативних переживань з метою усвідомлення неконструктивних програм поведінки та корекції негативного ставлення людини, що в результаті має на меті засвоїти навички адекватних способів реагування в ситуаціях напруги.

На етапі постановки запитання (розмірковування щодо причин виникнення образи чи гніву) суб'єкт вдається до рефлексивного аналізу: спостерігає за собою в процесі обдумування можливих варіантів розв'язання ситуації та прийняття рішення. Також на шляху до розв'язання проблемної ситуації людина має опанувати метакогнітивними вміннями щодо управління пізнавальним процесом та зміною способу мислення.

Такий процес вимагає від суб'єкта Я-зусиль, тому відбувається завдяки мобілізації вольових зусиль та всіх психічних сил особистості. Пройшовши через усі визначені етапи, людина виходить на усвідомлення неконструктивних програм поведінки. Систематизація певних навичок щодо зміни способу мислення неможлива без корекції негативно-емоційно-насиченого ставлення людини до себе та інших людей [10; 11]. Результатом такої тривалої роботи над собою є набуття навичок адекватних способів реагування в ситуаціях напруги, що забезпечується оздоровлюючим мисленням. Оздоровлюючий ефект від саногенного мислення забезпечується низкою специфічних умов: стан, що супроводжує сам процес мислення, спрямованість свідомості на власні розумові процеси та управління ними.

Висновки і пропозиції. Саногенне мислення дозволяє позбутися негативних наслідків стресу та стану напруги, що можуть виникати під час навчальної діяльності студентів. З метою формування саногенного мислення, що сприятиме досягненню психологічного благополуччя молодій особі, ми розробили та обґрунтували алгоритм розгортання саногенного мислення у студентів. Результатом застосування цього алгоритму є набуття навичок адекватних способів реагування студентів у ситуаціях напруги. Ми акцентували увагу на межі, що пролягає між розумінням саногенного мислення як процесу, функції, і його психотерапевтичним ефектом, який настає за певних умов перебігу розумового акту. Ідеї алгоритму формування саногенного мислення у студентської молоді є ключовими в подальшому дослідженні саногенного мислення та впровадженні нових психотехнологій формування саногенного мислення різних вікових груп.

Список літератури:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / Абульханова-Славская К.А. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Васильева Т.Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника: учеб. пособие / Т.Н. Васильева. – Калининград: Изд-во КГУ, 1997.
3. Гільман А.Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді / А.Ю. Гільман // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Одеса. – 2016.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980. – 265 с.
5. Крайнова Ю.Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю.Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – № 4. – С. 58–74.
6. Кустов А.В. Мислення : психологічні, психопатологічні та психотерапевтичні аспекти : навч. посіб. / А.В. Кустов, Ю.А. Алексеева. – Суми: Вид-во СумДУ, 2010. – 324 с.
7. Морозок 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. Морозок, Е.В. Мирошник. – М.: 2006, – 102 с.
8. Опарина В.Н. Развитие саногенной рефлексии в самостоятельной работе студента : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / В.Н. Опарина. – М., 2008. – 186 с.
9. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
10. Пасічник І.Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. Монографія. Видання 2-ге, перероблене та доповнене. – Острого, 2004. – 284 с.
11. Психологія мислення : підручник / [І.Д. Пасічник, Р.В. Каламаж, О.В. Матласевич, У.І. Нікітчук та ін.]; за ред. І.Д. Пасічника. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 560 с.
12. Рубцова Л.В. Саногенное мышление : учебно-метод. комплекс / Л.В. Рубцова. – Новосибирск: Изд.: НГПУ, 2010. – 205 с.

Гильман А.Ю.

Национальный университет «Острожская академия»

АЛГОРИТМ РАЗВЕРТЫВАНИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В статье рассмотрены теоретические подходы к определению понятия «саногенное мышления», описаны основные его признаки. Проанализированы особенности проявления саногенного мышления в соответствии с стадий и операций мышления, обеспечивающих процессуальность операционного компонента мышления. Определено, что процесс саногенного мышления включает все виды сложных мыслительных операций. Представлены особенности развертывания саногенного мышления по этапам: этап рефлексии и этап метамисленя. Построено и описан алгоритм развертывания саногенного мышления студенческой молодежи.

Ключевые слова: саногенное мышления, неадаптивные когниции, рефлексия, метамисленя, студенческая молодежь.

Hilman A.Yu.

National University of Ostroh Academy

THE ALGORITHM OF DEPLOYMENT OF THE SANOGENIC THINKING OF STUDENT YOUTH

Summary

The article deals with theoretical approaches to the definition of «sanogenic thinking», describes its main features. The peculiarities of the manifestation of the sanogenic thinking are analyzed in accordance with the stages and operations of thinking which ensure the procedurality of the operating component of thinking. It is determined that the sanogenic thinking process includes all kinds of complex mental activities. The peculiarities of the development of sanogenic thinking in stages are presented: the stage of reflection and the stage of metamelization. The algorithm of deployment of sanogeneous thinking of student youth is constructed and described.

Keywords: sanogenic thinking, nonadaptive cognition, reflection, quest, student youth.