

А. Ю. Гільман

## САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПРОТИДІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТА

*У статті розглянуті поняття, основні риси та роль саногенного мислення в навчальній діяльності студента, висвітлено умови оволодіння новими формами поведінки в процесі навчання саногенному мисленню. Розкрито особливості навчання саногенної рефлексії як засобу досягнення саногенного мислення у студентів; процес управління емоцій на прикладі провини та совісті за методикою саногенного мислення Ю. М. Орлова. Також охарактеризовано особливості емоційного стресу, що впливають на формування мислення студента.*

**Ключові слова:** саногенне мислення, патогенне мислення, саногенна рефлексія, стрес, емоційний стрес, студент.

*В статье рассмотрены понятие, основные черты и роль саногенного мышления в учебной деятельности студента, освещены условия овладения новыми формами поведения в процессе обучения саногенному мышлению. Раскрыты особенности обучения саногенной рефлексии как средства достижения саногенного мышления у студентов; процесс управления эмоцией на примере вины и совести по методике саногенного мышления Ю. М. Орлова. Также охарактеризованы особенности эмоционального стресса, влияющих на формирование мышления студента.*

**Ключевые слова:** саногенное мышление, патогенное мышление, саногенная рефлексия, стресс, эмоциональный стресс, студент.

*The article deals with the notion of sanohenic thinking. Its main features and the role of sanohenic thinking in the student's learning activities are defined. The conditions of learning new patterns of behavior in sanohenic thinking development are described. The author reveals the features of sanohenic reflection as a means of achieving sanohenic thinking in students and presents the ways to control emotions taking an example of guilt and conscience by Y.M. Orlov (the practice of sanohenic thinking). Also the features of emotional stress affecting the formation of student thinking are described in the article.*

**Keywords:** sanohenic thinking, pathogenic thinking, sanohenic reflection, stress, emotional stress, student.

**Постановка проблеми.** Проблема регуляції емоційних станів та емоційного стресу є однією з найважливіх у психології й одночасно належить як до фундаментальних, так і до прикладних проблем. Будучи одночасно самостійним фізіологічним, психічним і соціальним явищем, стрес, за своєю суттю, є одним із видів емоційного стану. При сприятливих умовах цей стан може трансформуватися в оптимальний, а при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження ефективності навчання та працездатності, а також функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів. Стиль мислення, коли ми сприймаємо та переживаємо події в житті, може впливати на психологічний та фізіологічний стан організму людини, сприяти або, навпаки, перешкоджати досягненню високих результатів у навчанні тощо. Мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, називають саногенним мисленням [10].

**Мета статті:** проаналізувати особливості емоційного стресу та визначити роль саногенного мислення в навчальній діяльності 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 (Ю. М. Орлов, Е. М. Александровська, А. Б. Добровіч, І. В. Дубровіна, А. І. Захаров, М. Козлов, В. Леві, В. Я. Семке, М. Тишкова та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його елементів.

Проблемі саногенного мислення присвячені також роботи Т. Н. Васильєвої і М. С. Козловської, де розкривається сутність саногенного мислення, місце саногенного і патогенного мислення в структурі особистості молодшого школяра (Т. Н. Васильєва), а також особливості впливу саногенного мислення на корекцію емоційних станів особистості засуджених (М. С. Козловська). У працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Переза і ін. найбільш повно визначені особливості патогенного мислення. У вітчизняній психології найбільш помітною концепцією психічного і соматичного здоров'я, що оперує поняттями продуктивного мислення і поведінки, є теорія саногенного мислення Ю. М. Орлова. Роль саногенного мислення у навчальній діяльності студента є недостатньо висвітленою.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному світі людина постійно піддається різним впливам навколишнього середовища, є багато джерел психічної травматизації індивіда, досить часто зустрічаються симптоми посттравматичного розладу тощо. За оцінками деяких західних експертів, до 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом. У Європі щорічно вмирають більше мільйона осіб внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи (Lannone V., 1990). Основними причинами виникнення цих порушень є емоційна напруга, міжособистісні конфлікти в родині, напружені виробничі відносини тощо (Egger J., 1989; Mutti A., Ferroni C., Vescovi P.P., et al., 1989; Stewart-Brown S., Layte R., 1997). Ці чинники порушують механізми підтримки гомеостазу, що сформувалися в процесі еволюції. Якщо людина потрапляє в соціальні умови («No Future» Syndrom), то може розвинути стан тривоги, почуття страху, неврози тощо (Lannone V., 1990). В останніх дослідженнях показано, що емоційні проблеми є більш частою причиною втрати працездатності порівняно із соматичними проблемами (Stewart-Brown S., Layte R., 1997).

Психологічний стрес розглядають як комплексну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом [6]. Кожен подразник за певних умов може бути психологічним стресором проте, немає ситуацій, які не викликали б стрес. З іншого боку, повсякденні життєві події (такі як зміни сімейних взаємин, стан власного здоров'я або здоров'я близьких, характер діяльності або матеріальне становище) через їхню індивідуальну значущість можуть виявитися істотними для розвитку емоційного стресу, що призводить до розладів здоров'я. Серед таких життєвих подій виділяються ситуації, що безпосередньо сприймаються як загрозливі (хвороби, конфлікти, загроза соціальному статусові); ситуації втрати (смерть близьких, розрив важливих відносин), що проявляють собою загрозу системі соціальної підтримки; ситуації напруги, «іспиту», що вимагають нових зусиль або використання нових ресурсів. В останньому випадку події можуть навіть виступати як бажані (нова відповідальна робота, вступ у шлюб, ВНЗ), а погроза пов'язуватиметься із руйнуванням сформованих стереотипів і можливою неспроможністю в нових умовах.

Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації в дитячому віці, коли значною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій і формуються стереотипи реагування. Імовірність виникнення пов'язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів залежить від співвідношення стресорів, що впливали на людину в дитинстві і зрілому віці [17]. Так само і в період студентства в ході навчальної діяльності молода особа зазнає різних стресогенних впливів.

«Студентство як соціальна група, – стверджують Б. Рубін та Ю. Колесніков, – функціонує в системі вищої освіти, виступає як об'єкт виробництва, предметом якої є не річ, а сама людина, особистість. Тому головною формою виробництва є навчально-освітня діяльність» [15].

Психологічною особливістю юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Самовизначення, побудова життєвих планів на майбутнє – центральне психологічне новоутворення юнацького віку. Центральним психологічним процесом юнацького віку є формування власної ідентичності, почуття індивідуальної самототожності та єдності.

Загалом, у юнаків розвиток мислення характеризується подальшим збагаченням фонду добре засвоєних умінь, навичок мисленнєвої діяльності, способів і прийомів розумової роботи. Внаслідок розвитку мислення у студентів відбувається вироблення критичного ставлення до знань та їх селекція.

Найбільш поширеним, типовим для суспільства є не сано-, а патогенне мислення (Ю. М. Орлов), що характеризується повною відсутністю рефлексії, тобто здатності розглядати себе і свій стан збоку. Для патогенного мислення характерна повна включенність у ситуацію навіть після того, як вона пройшла або розв'язалася певним чином; якщо взяти до уваги наше Я, то для патогенного мислення характерно повне злиття Я з образами, які виникають у свідомості.

Ознакою згубного впливу патогенного мислення на формування особистості студента є те, що воно посилює будь-яку складну ситуацію в процесі навчання, у відносинах у колективі, між викладачем та студентом тощо і тим самим призводить до емоційного стресу, хвороби. Патогенне мислення множить страждання людини: адже за допомогою свого мислення вона відтворює ситуацію стресу безліч разів, уводить себе в стан хронічного стресу, що руйнує організм, погіршує настрій, призводить до невдач [10].

Оскільки найважливішою задачею розвитку юнацького віку є становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я», то навчання саногенному мисленню забезпечить здорове формування особистості студента. Мислити саногенно в період формування особистості студента відіграє вагомий роль у ході його навчальної діяльності. Оскільки в процесі навчання студент стикається з перешкодами на шляху досягнення цілей, адаптацією до умов навчання, виконаннями обов'язків, різними труднощами, пов'язаними із підготовкою до занять, оцінюванням його рівня знань викладачем тощо. Навчальна діяльність студента часто супроводжується напругою. Досить часто в процесі діяльності у студентів з'являється перенавантаження (здача заліків, екзаменів, захист дипломних проектів тощо). Не менш важливим в цей період є постійне проживання емоційного стресу студентами.

Стрес визначають як нервово-психічне перенапруження, що виникає в результаті сильного впливу (стресора), як адекватну реакцію, яка навіть не була усвідомлена, але повинна бути знайдена у сфор-

мованій ситуації. Це такий емоційний стан, що пов'язаний з тотальною мобілізацією сил організму на пошук виходу зі сформованого положення. А. М. Вейн більше двох десятиліть тому писав, що «основні хронічні поточні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу» (Вейн А. М., 1977).

Емоційний стрес – загальна реакція організму на дію емоційно несприятливих чинників [17]. Оцінка впливу (або ситуації) як негативного при неможливості його позбутися або уникнути, при невідповідності до нього призводить, як правило, до розвитку емоційного стресу. При цьому причиною такого стану слугує не сам вплив, а ставлення до нього, негативна його оцінка *Емоційний стрес* – різновид психологічного стресу, що виникає під дією емоціогенних чинників. Емоційний стрес може відігравати роль сильного негативного підкріплення [17].

Найчастіше під емоційним стресом розуміються негативні афективні переживання, що супроводжують стрес і ведуть до несприятливих змін в організмі людини (Суворова В. В., 1975). Згодом було встановлено, що несподівані і сильні сприятливі зміни також можуть викликати в організмі типові ознаки стресових реакцій. Відповідно під емоційним стресом стали розуміти широке коло психічних явищ, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних та інших корелятивів стресу (Кассіль Г. І., 1976; Русалова Н. М., 1979).

У більшості досліджень психічний та емоційний види стресу ототожнюються. *Психічний стрес* умовно поділяють на два види: інформаційний та емоційний. *Інформаційний стрес* виникає в ситуаціях значних інформаційних переважень, коли студент не справляється із завданням переробки отриманої інформації й не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, особливо при високій відповідальності за наслідки ухвалених рішень. Виникнення *емоційного стресу* більшість дослідників пов'язують із ситуаціями погрози, небезпеки, образи тощо. Відповідно до цього підходу прийнято виділяти три *форми емоційного стресу*: імпульсивний, гальмівний і генералізований. При емоційному стресі відзначаються певні зміни в психічній сфері, у тому числі зміни протікання психічних процесів, емоційні зрушення, трансформація мотиваційної структури діяльності, порушення рухового й мовного поведіння.

Такий розподіл психічного стресу на інформаційний та емоційний досить умовний. Класифікація виходить із основних характеристик чинників, що викликають стрес. На практиці дуже рідко вдається розділити інформаційні й емоційні стресори й визначити, які зі стресорів є провідними. Найчастіше в стресовій ситуації інформаційні й емоційні стресори нероздільні, оскільки формування почуттів завжди пов'язане з переробкою інформації. Дуже часто в результаті помилкової оцінки ситуації в людини виникає почуття образи або гніву. Своєю чергою, так званий, інформаційний стрес завжди супроводжується високим емоційним порушенням і певними почуттями. Однак почуття, які при цьому виникають, можуть мати місце також в інших ситуаціях, не пов'язаних з переробкою інформації.

У студента ймовірність розвитку психічного стресу при підвищенні фрустраційної напруженості залежить від особливостей його особистості, що зумовлюють ступінь стійкості до психічного стресу. Подібні риси позначалися як «почуття когерентності», що підвищують ресурси протистояння стресогенним ситуаціям, «особистісна витривалість», що розуміється як потенційна здатність активного подолання труднощів. Особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки, що дозволяє навіть в умовах фрустраційної напруженості зберігати стійкість обраної лінії поведінки, враховувати власні потреби і вимоги оточення, співвідносити негайні результати і відстрочені наслідки тих або інших вчинків. При добрій інтеграції поведінки енергія розподіляється в різних напрямках поведінки відповідно до важливості реалізованих потреб. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне подолання стресогенних ситуацій [17].

Варто зазначити, що не будь-який вплив викликає стрес. Слабкі впливи не призводять до стресу, він виникає лише тоді, коли вплив стресора (незвичного для людини об'єкта, явища або будь-яких інших чинників зовнішнього середовища) перевершує звичайні пристосувальні можливості людини. Таким чином, стрес виникає тоді, коли організм змушений адаптуватися до нових умов, тобто стрес невіддільний від процесу адаптації студента, особливо на перших курсах навчання.

Ми розглянемо методику Ю. М. Орлова, що дозволяє успішно рухатися у професійному становленні й отримувати задоволення від навчання, створити свій, індивідуальний спосіб життя, що дозволяє зберігати здоров'я. Такою методикою є процес набуття саногенного мислення у студентів, значущою метою яких є досягнення високих результатів у навчанні. Просуваючись по сходинках до професійної майстерності, студенти змушені постійно стикатися зі стресовими ситуаціями в ході своєї діяльності.

Дослідник саногенного мислення розробив теорію емоцій, засновану на розумінні того, що вони мають внутрішню структуру. Вчений висунув і обґрунтував припущення, що будь-яка емоція, яку прийнято розглядати як щось спонтанно виникле, як прояв несвідомого, насправді є мовою розумових операцій, мовою певної програми, у результаті якої несвідомо й виникає деяка емоція, а людина усвідомлює тільки її результат. Виходячи з цієї гіпотези, вдалося дослідити різні емоції, як провини, сором, заздрість, ревності тощо. Також у ході своїх досліджень Ю. М. Орлов виявив, що мислення впливає



на виникнення психосоматичних захворювань. Це різні хвороби людини, що викликані негативними емоціями та станом сильного емоційного стресу. Причому більша частина випадків гіпертонічної хвороби, раку, захворювань щитовидної залози, гастриту, виразки шлунка, шкірних і інших захворювань сучасна медицина зараховує саме до психосоматичних [9, 10].

Система саногенного мислення дозволяє поступово навчити студента робити несвідоме свідомим в результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, що народжують небажані емоції. Саногенне мислення визначають як мислення, спрямоване на інтроспекцію (самопостереження) і контроль своїх емоцій, бажань, переведення їх з негативного стану в нейтральне або позитивне [10]. Воно розширює різноманіття ходів думки і звільняє думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій.

*Саногенне мислення* наділяють такими основними рисами:

- 1) довільність розумових актів (свідомий характер протікання процесів у напрямку конкретної мети);
- 2) здатність до рефлексії та інтроспекції (відділення себе від своїх переживань і спостереження за ними) на тлі глибокого внутрішнього спокою;
- 3) навичка самозанурення в стан спокою і миру;
- 4) високий рівень розвитку зосередження та концентрації уваги на об'єктах роздумів;
- 5) подання до свідомості будови психічних станів, які потребують контролю;
- 6) високий рівень загального кругозору і внутрішньої культури особистості;
- 7) уміння вчасно виконувати акт припинення мислення, або виконувати стоп-реакцію в ситуаціях емоційної напруги [11].

Зважаючи на вищесказане, підсумуємо, що саногенно мисляча особистість відрізняється від патогенно мислячої особистості здатністю першої в потенційно стресогенній ситуації швидко повертатися в стан рівноваги, не входячи в емоційний стрес. Ця здатність набувається завдяки оволодінню навичками контролю емоцій (Орлов, 2006).

Особистісний зріст студента в ході набуття навичок саногенного мислення буде спрямований на те, щоб стати більш благополучним, ніж він був раніше, бути емоційно стійким, передбачає придбання способів поведінкового та інтелектуального захисту як від зовнішніх, так і внутрішніх небезпек. Молодій особі належить навчитися професійній та соціальній поведінці, що має забезпечити виживання в суспільстві і в природі.

Саногенне мислення зменшує напруженість, внутрішній конфлікт, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я. Таке мислення є одним з ефективних засобів розв'язування психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомій їх постановці та розгляді, свідомому рефлексивному аналізі власних емоцій та емоціогенних (стресогенних) чинників [10].

Згідно з М. Мольцем, саногенне мислення можна вважати одним із видів такого більш широкого поняття, як позитивне мислення. У цьому випадку йдеться про створення й постійну підтримку, підкріплення позитивного образу власного «Я» студента внаслідок впливу успішних учинків і загалом життєвих успіхів [8]. На думку М. Мольца, всі наші дії, почуття, вчинки, навіть здібності узгоджуються з цим образом власного «Я» через як свідомі, так і підсвідомі механізми саморегуляції. Саме тому так важливо, щоб цей образ був позитивним і не руйнувався в разі невдачі або інших «помилко» у поведінці студента, його діяльності та в житті.

Саногенне мислення викликає і підтримує в людині стан повного задоволення. Тому розглядають можливість навчання саногенному мисленню, де відбувається засвоєння принципів здорового мислення. Відзначають, що навчання відбувається або в процесі сприйняття (спостереження) потрібної поведінки, або при його виконанні тими, що йому навчаються (Орлов, 2006, 1991).

Виділяють такі *умови навчання новим формам поведінки* (Орлов, 2006):

- 1) поведінка повинна виконуватися практично для вирішення певного життєво важливого завдання;
- 2) необхідний контроль за правильністю його виконання;
- 3) необхідний позитивний результат [10; 11].

Навчання саногенному мисленню дає людині можливість ефективно і безконфліктно досягати успіхів у сімейних відносинах, у діловій сфері і ставати благополучною та щасливою людиною. Саногенне мислення має на меті позбутися негативних наслідків емоційного стресу і вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості [10]. У процесі саногенного мислення людина відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; вона відтворює стресову ситуацію в стані душевного спокою та концентрації уваги. Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображаються життєві ситуації.

Основна специфіка саногенного мислення полягає в його спрямованості на внутрішній світ людини, на його емоції, почуття, переживання (а не на вирішення завдань, які ставить навколишній світ). Наприклад, людина може роздумувати над конфліктною ситуацією з метою перестати ображатися, або ревнувати, або соромитися, або боятися і т. д.

На основі теоретичного аналізу літератури зазначимо, що існує два способи управління емоціями: контроль інтенсивності емоцій і управління їх екстенсивної складової – емоціогенними ситуаціями. Однак для того, щоб змінити поведінку, потрібно змінити причину її виникнення. Лише усвідомлення неадекватності своїх вчинків може стати основою формування нових форм поведінки. У цьому може допомогти освоєння теорії та практики саногенного мислення (СГМ).

Ю. М. Орлов вважає, що основна роль саногенного мислення – це створення умов для самовдосконалення: гармонія рис, згода з самим собою і навколишнім, усунення поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль своїх потреб.

Основними способами реагування в емоціогенних ситуаціях для більшості як студентів, так і інших дорослих є психологічні механізми захисту: вихід із ситуації, проекція на інших, виникнення провини в інших, раціоналізація обставинами, невідповідність поведінки іншим очікуванням, агресія проти себе.

Управління власними емоціями і розуміння емоцій навколишніх – найбільш важливі якості, необхідні для успішної педагогічної взаємодії. Це передбачає, насамперед, їх усвідомлення і контроль над формою прояву. Часто здатність керування емоціями зводиться лише до того, щоб їх не проявляти назовні. Людина ніби говорить сама собі: «Мені соромно, але я роблю вигляд, що мені байдуже, мені боляче, але я приховую біль, мені прикро, а зовні виявляються лише роздратування чи гнів». У результаті пригнічена емоція може перетворитися, наприклад, у гнів, який продовжуватиме утворювати мстиві думки [11]. Отже, якщо людина не здатна керувати емоцією, то тоді нею «підсвідомо» керує емоція.

Для того, щоб навчитися керувати своїми емоціями, важливо знати, як вони влаштовані, в результаті чого вони проявляються. Необхідно не забороняти собі думати, а навчитися думати правильно [4]. Тому способом досягнення саногенного мислення є розпізнавання стереотипів мислення і програм поведінки, що запускають негативні емоції [11].

Засобом досягнення саногенного мислення є саногенна рефлексія. Її розглядають як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації, стресостійкості та акцентуацій характеру особистості, розвитку емоційної компетентності, підвищення ефективності навчальної діяльності (Рудаков, 2009; Марчукова, 2005; Морозюк, 2001). Рефлексія, що виникає в ситуації переживання деструктивних емоцій, результатом якої є стабільне зменшення напруги, визначається як саногенна. Якщо рефлексія в подібній ситуації дає «локально-тимчасовий ефект» зниження напруги, то таку рефлексію називають патогенною (Рудаков, 2009). Патогенну рефлексію характеризують також як захисну рефлексію. Особливості захисної рефлексії безпосередньо пов'язані з рисами характеру особистості, і чим вираженість показників захисної рефлексії вища, тим більше акцентуовані риси характеру (С. Ф. Марчукова, 2005; С. Н. Морозюк, 2001).

Як і саногенному мисленню, саногенній рефлексії можна навчитися. Навчання саногенної рефлексії проводять у контексті освоєння рефлексивної культури студентами, що навчаються. У результаті спеціального навчання зменшується ступінь вираженості захисної рефлексії і підвищується обсяг саногенної рефлексії. Таке навчання сприяє кращому усвідомленню учнями, а також студентами засобів і підстав діяльності, управління власними станами, оптимальному обліку в поведінці його зовнішніх і внутрішніх чинників і умов (Марчукова, 2005; Морозюк, 2001) [18].

Функція саногенної рефлексії полягає в розпізнаванні стереотипів мислення і програм поведінки, що запускають негативні емоції. Іншими словами, саногенна рефлексія спрямована на усвідомлення психічних захистів і регуляцію емоційних станів людини. Основним методом розвитку саногенної рефлексії є аутопсихоаналіз переживань, який здійснюється в процесі спеціальних занять, спрямованих на самопізнання емоцій. Звичка застосовувати рефлексію, спрямовану на створення емоційного благополуччя, формує саногенне мислення у студентів.

Рефлексія в емоціогенних ситуаціях може бути спрямована як на розумові операції, що призвели до негативних емоцій, так і на самі емоції. У цьому випадку можна говорити про наявність патогенного мислення – мислення, що породжує хворобу.

Управління своїми емоціями передбачає їх пізнання. Важливо, що переживання емоції не дає нам ключ до їх управління, на відміну від пізнання. Пізнання емоції повинно бути спрямоване на усвідомлення тих операцій розуму, за допомогою яких породжується ця емоція. Отож, розглянемо усвідомлення таких операцій на прикладі «розумової роботи» над совістю та провинною, згідно з Ю. М. Орловим. У взаємодії двох людей образа в одного доповнюється почуттям провини в іншого (кривдника). Тому структура провини протилежна образі.

Провина є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним із такою моральною якістю, як совість. З погляду Б. Маєр, совість представляє комплекс здібностей, в числі яких – стійкість до спокуси, здатність до покори. Совість – це моральний цензор, моральна якість, що є основою для виникнення емоційних переживань провини або гордості за свою поведінку [5].

Про наявність у людини совісті судять по вині і тому виховання совісності полягає не тільки в роз'ясненні моральних принципів, але й у пробудженні емоції провини. Однак зайва совісність сприяє формуванню ригідної, болісної емоції провини. Визнання своєї провини породжує другий компонент

– вегетативно-вісцеральну реакцію з цілою гамою болісних і досить стійких переживань: докори сумління, страху втратити дорогу людину, печаль через це, незручність.

Ю. М. Орлов зазначає, що провина – це покарання за відхилення людини у своїй поведінці і мисленні від очікувань інших, яке здійснюється автоматично. Вина заподіює велике страждання, і полегшення від вини є сильним емоційним підкріпленням [10].

Провина може перетворитися і в гнів, і поки вона зберігатиметься, людина буде гнівна, дратівлива. Намагаючись стримувати свій гнів, ми концентруємо в емоції всю енергію душі і тим самим стимулюємо роботу пам'яті, спрямовану на спогад тих образ, які ми наносили в минулому іншим. Це сприяє посиленню почуття провини і депресії. Переживання провини підвищує готовність людини йти на поступки. З іншого боку, Б. Маєр зазначає, що переживання провини може змусити людину бажати покарання. Так, у деяких релігіях усвідомлення провини перед Богом призводить до фізичного самокатування.

Пізнання провини і визнання її спонукає нас просити вибачення, оскільки це послаблює страждання. Провина може зникати також внаслідок повторення або відновлення тієї поведінки, яку очікує той, хто образився.

З моменту, коли наша поведінка стає узгодженою з очікуваннями іншого, почуття провини завмирає, але вона не зникає зовсім. Залишається нагадування про те, що провина знову прокинеться, якщо відхилення вашої поведінки від очікувань іншого повториться [4].

Отже, відбувається навчання організму патогенним реакціям, які в подальшому складуть основу якого-небудь психосоматичного захворювання.

Ослаблення стримуваної емоції може досягатися за допомогою перемикання на захоплюючу справу. Перемикання на повсякденні справи і заняття у багатьох людей виступають як засіб контролю негативних емоцій. Додамо, що будь-яке зосереджене заняття, притягаючи увагу, дає тимчасове полегшення від впливу провини [4].

Пізнання провини полягає в тому, щоб усвідомити операції, що здійснюються нашим розумом (побудова моделі очікування, уявлення про свою поведінку і стан та акт звірення себе з цією міркою), і контролювати їх. Тоді буде попереджено появу цієї емоції або ослаблено її протікання. Треба брати до уваги, що почуття провини утворюється не стільки з дійсних очікувань іншого, скільки на основі уявлень про них.

*Це усвідомлення має відбуватися так:*

- Усвідомити очікування іншого.
- Навчитися мінятися ролями з іншим.
- Відмовитися порівнювати очікування іншого з власною поведінкою.
- Навчитися змінювати очікування іншого.
- Навчитися просити прощення.
- Навчитися усуватися від провини шляхом інтроспекції [5].

Як ми бачимо, навчання саногенному мисленню, зокрема розвиток саногенної рефлексії у процесі переживання негативних емоцій відбувається через усвідомлення неконструктивних програм поведінки та їх корекцію. Найбільш оптимальним соціальним простором розвитку саногенної рефлексії є група, оскільки вихідною формою людської діяльності є спільна діяльність, а механізмом розвитку психіки виступає процес інтеріоризації.

Групова динаміка соціально-психологічного тренінгу з розвитку саногенної рефлексії складається з 4 етапів. На першому етапі в учасників групи важливо створити довіру один до одного, активувати потребу в спілкуванні та самопізнанні. Варто зазначити, що від якості організації першого етапу залежить результат всього тренінгу.

На другому етапі рестимулюються неефективні програми поведінки, відстежуються шаблони розумової поведінки, створюється потреба у виробленні здатності до свідомого вибору ефективних форм поведінки. На третьому етапі студенти опановують технологію саногенної рефлексії за допомогою методів розмислювання й згасання негативних емоційних станів. На четвертому етапі закріплюються використовувані навички.

Методика навчання саногенної рефлексії досить проста: спочатку представляється емоція, потім докладно вивчається її структура, далі тренер демонструє, як потрібно думати про цю емоції. Після деякого періоду занять засвоюються способи мислення, пов'язані з конкретною емоцією. Учасники тренінгу вчать спостерігати розумові дії, і тим самим набувають здатність представляти і робити об'єктом розгляду когнітивну структуру емоції [5].

Крім того, учасники тренінгової групи навчаються технології роботи з щоденником, використовуючи алгоритм «розмірковування над» негативними емоціями, розроблений Ю. М. Орловим і С. Н. Морозюк. Ведення щоденника сприяє закріпленню алгоритму конструктивної роботи з негативними емоціями. Щоденникові записи особливо важливі, якщо у студента немає довірливого спілкування, якщо йому нема звідки отримати допомогу фахівця – психолога або психотерапевта.

**Висновки.** У сучасному соціумі людина постійно піддається різним стресогенним впливам навколишнього середовища. Саногенне мислення спряє розвитку контролю над власними емоціями, роботі над думками, що здатні руйнувати психічне і фізичне здоров'я.

Саногенно мисляча особистість відрізняється від патогенно мислячої особистості здатністю першою в потенційно стресогенній ситуації швидко повертатися в стан рівноваги, не входячи в емоційний стрес. Ця здатність набувається завдяки оволодінню навичками контролю емоцій. Отже, якщо студент вміє міркувати про емоції так, що його внутрішня напруженість зменшується, тим самим знижуючи ймовірність виникнення стресу, а далі і психосоматичних захворювань, то таке мислення і є саногенне, тобто таке, що породжує здоров'я.

При високому ступені інтроспекції і самоконтролю, і при хорошому рівні володіння технікою психологічної саморегуляції саногенне мислення дає безперечний позитивний ефект для психологічного та психічного здоров'я особистості студента.

#### Література:

1. Абульханова-Славська К. А. Стратегія життя / К. А. Абульханова-Славська. – М., 1991.
2. Гордон Олпорт. Становление: основные положения психологии личности / перевод Л. Трубицыной и Д. Леонтьева. Избранные труды / Гордон Олпорт. – М. : «Смысл», 2002. – 216 с.
3. Васильева Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника : учеб. пособие / Т. Н. Васильева. – Калининград : Изд-во КГУ, 1997.
4. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2009. – 464 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. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу / Р. С. Лазарус // Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я. – М.-Женева, 1989. – С. 121–126.
7. Леонтьев О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість / О. М. Леонтьев. – М., 1975.
8. Мольц М. Я. Я – это Я, или как стать счастливым? / М. Я. Мольц. – СПб., 1992. – 234 с.
9. 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.
10. Орлов Ю. М. Обида. Вина. Серия 1: Исцеление размышлением / Ю. М. Орлов. – Из-во: Слайдинг. – 2004. – 96 с.
11. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
12. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышления. Серия: Управление поведение / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006.– кн. 1. – 2-е изд. исправленное.
13. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся / Ю. М. Орлов – М. : Просвещение, 1987.
14. Психологічний словник / за ред. Войтко В. І. – Київ : Вища школа, 1982. – 218 с.
15. Рубин Б. Студент глазами социолога / Б. Рубин, Ю. Колесников – М. : «Академия», 1980. 328 с.
16. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. Реана А. А. – СПб. : 2002. – 656 с.
17. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість / В. І. Слободяник, О. Ю. Дроздич. – Львівський державний університет безпеки життєдіяльності.
18. Спивак И. М. Сущность и структура саногенного поведения с позиции онтологического подхода к обучению / И. М. Спивак. – International Journal of Developmental and Educational Psychology, N°1-Vol.2, 2013.