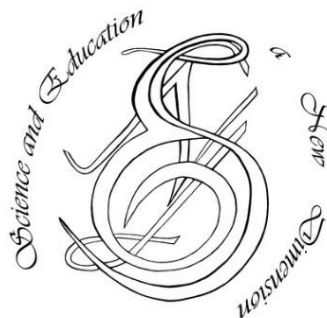


SCIENCE AND EDUCATION A NEW DIMENSION

PEDAGOGY  
AND  
PSYCHOLOGY



## PSYCHOLOGY

**Несформированность саногенного мышления студенческой молодежи как фактор ее деструктивного поведения**

А.Ю. Гильман\*

Национальный университет «Острожская академия», г. Острог, Украина

\*Corresponding author. E-mail: anna.hilman@oa.edu.ua

Paper received 12.11.15; Revised 24.11.15; Accepted for publication 26.11.15.

В статье раскрыты особенности проявления саногенного и патогенного мышления личности, охарактеризована сущность понятия «деструктивного поведения» как склонности студенческой молодежи к саморазрушению. Обосновывается целесообразность изучения проблемы саногенного мышления среди студенческой молодежи, которая может быть склонной к деструктивному поведению. Освещена актуальность формирования саногенного мышления для приобретения навыков здорового (саногенного) поведения личности в современном социуме.

**Ключевые слова:** саногенное мышление, патогенное мышление, стиль мышления, деструктивное поведение, деструктивность, девиантного поведение

**Вступление.** Поведение личности в целом можно рассматривать как взаимодействие с социумом, опосредованное ее внешней и внутренней активностью в форме целенаправленной последовательности поступков. Основой регулирования поведения в обществе являются социальные нормы, которые фиксируют в себе существующую систему ценностей социума. В период развития общества в наиболее сложном положении оказывается молодежь, система мировоззрения которой находится еще в процессе становления. Система ценностей, которая уже сформирована у молодежи не может предоставить необходимые ориентиры поведения. Ценностно-нормативная неопределенность, характерная для современного общества, актуализирует проблему изучения деструктивного поведения в его среде. Студенческая молодежь представляет особый интерес в силу своего положения в социуме как потенциально наиболее значимой движущей силы социокультурных изменений.

Деструктивное поведение личности проявляется в ее склонности к саморазрушению. Такое поведение может быть следствием преобладающего патогенного стиля мышления, что проявляется в полном отсутствии рефлексии (способности рассмотреть себя и свое состояние со стороны), в способности сохранять и лелеять в себе обиду, гнев, страх, стыд, вину и т.п., а также отсутствии стремления отделиться от этих переживаний, непонимание того, что именно эта тенденция постепенно приводит к формированию патологии. Патогенное мышление не только причиняет страдания, оно, став стереотипным, привычным, сохраняется, как любая другая привычка. Для него характерна полная включенность в ситуацию даже после того, как она прошла или разрешилась определенным образом; если принять во внимание наше Я, то для патогенного мышления характерно полное слияние Я с образами, которые возникают в сознании. Эти образы заражаются энергией от нашего Я, получают исключительный «магнетизм», привлекают другие образы и образуют целые комплексы, насыщенные необыкновенной эмоциональной энергией. Соответственно комплексы приобретают особое значение и проявляют себя в том, что их актуализация в сознании вызывает чрезмерные,

«ненормальные», неадекватные реакции, в дальнейшем провоцирует человека к поведению деструктивного характера.

Актуальным в данном контексте является изучения саногенного мышления студенческой молодежи для формирования здорового саногенного поведения личности в социуме. Саногенное мышление способствует преодолению негативных эмоций и психологического оздоровления человека. В процессе этого вида мышления субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает за ними; он воспроизводит стрессовую ситуацию на фоне спокойствия и концентрации внимания, приспосабливается к ней.

**Обзор публикаций по теме.** В общем проблеме саногенного мышления посвящены труды многих отечественных и зарубежных ученых (Н.И. Повьякель, В. Рыбак, Е. Александровская, Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильева, Д. Джампольский, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добрович, И. Дубровина, А. Захаров, М. Тишкова, М. Раттер, В. Леви, В. Семке, Д. Фонтан, К. Хорни и др.). В своих исследованиях авторы обращают внимание на определенные формы проявления саногенного мышления, конкретные приемы формирования его элементов. Проблеме развития саногенного мышления у детей и педагогов в отечественной психологии посвящены работы Т.Н. Васильевой, Е.М. Александровской, А.Б. Добровича, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, В.Л. Леви, в . Я. Семке и др. В работах Т.Н. Васильевой и М.С. Козловской раскрывается сущность саногенного мышления, место саногенного и патогенного мышления в структуре личности младшего школьника (Т.Н. Васильевой), а также особенности влияния саногенного мышления на коррекцию эмоциональных состояний личности осужденных (М.С. Козловская).

В работах Е. Берна, Д. Джонгвард и М. Джеймса, Д. Фонтана и Г. Перри, Ф.Перлза и др. наиболее полно определены особенности патогенного (такого, что порождает болезнь) мышления. Сюда можно отнести следующие черты: оторванность от реальности; отсутствие рефлексии, тенденция хранить в себе обиду, ревность, стыд, страх; тенденция жить воспоминаниями, заниматься "самосъеданием"; постоянное ожидание негативных событий, программирование себя на

негатив; тенденция прятать свое истинное лицо под маской, неумение и нежелание быть самим собой; неумение эффективно использовать свои интеллектуальные способности и тому подобное. В отечественной психологии наиболее заметной концепцией психического и соматического здоровья, которая оперирует понятиями продуктивного мышления и поведения, является теория саногенного мышления Ю.М. Орлова. Несформированность саногенного мышления как фактор деструктивного поведения среди студентов до сих пор не рассмотрено в науке.

**Цель:** проанализировать особенности проявления саногенного мышления и определить его роль в деструктивном поведении студенческой молодежи.

**Материалы и методы:** *теоретические* – анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация научных исследований по проблеме формирования саногенного мышления среди студенческой молодежи, склонных к деструктивному поведению.

**Результаты и их обсуждение.** Оценка любого поведения предполагает сравнение ее с определенной нормой (от лат. Norma – точное предписание, образец). При этом нормой может быть статистическая норма (особенности поведения, свойственные большинству людей в популяции), социальная норма (моральные, правовые, профессионально-организационные или другие требования к поведению, которое выдвигает общество в определенный период развития), нормы психического здоровья, психологическая норма личностного развития и тому подобное. [13]

Деструктивное поведение – это разрушительное поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, которое приводит к нарушению качества жизни человека, снижение критичности к своему поведению, когнитивным искажением восприятия и понимания того, что происходит, снижение самооценки и эмоциональным возбуждением, что в итоге приводит к состоянию социальной дезадаптации личности, вплоть до полной изоляции. [2]. Деструктивность – термин, образованный от латинского слова destructio, что в переводе обозначает разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо. [12]. Деструктивность – разрушение, исходящее от человека и направлено вовне, на внешние объекты, или внутрь, на самого себя [3]. Это также поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

З. Фрейд считал, что деструктивность является обычным свойством абсолютно любого человека, и считал, что вся разница только и состоит в том, на что направлено это явление. Э. Фромм в работе «Анатомия человеческой деструктивности» уверен, что деструктивность, направленная вовне, является лишь отражением того, что направлено внутрь, и таким образом получается, что если деструктивность личности не направлена на самого себя, то и на окружающих она выходить не может. Он определяет данное качество как стремление к разрушению, что ярко проявляется у людей агрессивных, испытывающих ненависть к человечеству. Это преступники, насильники, поджигатели войн. По мнению Е.Фрома, признаки де-

структивности как черты характера проявляются в 10-15% населения. Автор считает, что у детей деструктивное поведение может быть сублимировано или превращено в конструктивную агрессивность, направленную на разрушение старого, ненужного и построение чего-то нового, более совершенного. Это также касается и лиц старшего возраста, студенческой молодежи в частности.

Под деструктивным поведением понимают две вещи: 1) поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам (стандартам, шаблонам) 2) социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам (стандартам, шаблонам) [3, 13].

Деструктивная модель поведения свойственна такому субъекту, который склонен к разрешению конфликта и его углублению вплоть до физического уничтожения или полного преодоления противника [2]. В быту это эгоисты, инициаторы скандалов, на предприятии – кляузники, в толпе – инициаторы беспорядков и разрушительных действий. Такие лица склонны нарушать чужие ценности, чинить препятствия для волеизъявления других, часто служит причиной конфликтов и даже войн. Такое их конфликтное поведение обусловлено недостатками в самоконтроле. Люди, склонные к конфликтам, как правило импульсивны, жесткие, грубые, склонные к риску и острым ощущениям, недальновидные. Скорее всего, по нашему мнению, у таких лиц преобладает патогенный стиль мышления (противоположный саногенному мышлению), имеющий отпечаток на способе реагирования, содержании пагубных эмоций и усилении их переживания, углубления в состоянии беспокойства и тревоги, отсутствие контроля над свободным ходом образов и мыслей, отсутствие рефлексивного анализа своего мышления и неосознанность тех мыслительных операций, которые порождают эмоцию.

Деструктивность студенческой молодежи представляет собой следствие того, что личность попросту блокирует выход плодотворной энергии, видя различные препятствия на своем пути развития и самовыражения. Именно из-за неудач в сложном деле самореализации и возникает это патологическое явление. Интересно, но личность остается несчастной даже после достижения целей. Формирование саногенного стиля мышления позволяет четко определять цели и мотивы поведения, контролировать собственные нужды, осознавать и разумно управлять эмоциями, зная природу их возникновения, отделять себя от своих переживаний и наблюдать за ними, уметь вовремя выполнять акт прекращения мышления (выполнять стоп-реакцию) в ситуациях эмоционального напряжения, устанавливать искренние доверительные отношения между людьми.

Деструктивное поведение представляет собой тип разрушительного для человека поведения, которое характеризуется существенными отклонениями от существующих психологических и даже медицинских норм, в результате которого сильно страдает качество жизни человека. Личность перестает критически пересматривать и оценивать свое поведение, возникает непонима-

ние того, что происходит и когнитивное искажение восприятия в целом. Как итог снижается самооценка, возникают разного рода эмоциональные нарушения, что приводит к социальной дезадаптации, причем в крайних проявлениях. Деструктивность сама по себе присутствует абсолютно в каждом человеке, но проявляется только в сложные, тяжелые, возможно, переломные моменты жизни. [10]. Важность рассмотрения данной темы среди студенческой молодежи объясняется также трудностями переходного периода в поведении личности. Переход во "взрослую жизнь" сопровождается бурной перестройкой мышления, ощущения, восприятия; интенсивным формированием и закреплением имеющихся и новых черт характера, в полной мере проявляются черты темперамента, способности, задатки, происходят перестройка «Я-концепции» [4].

Важно отметить, что деструктивность может быть направлена вовне и внутрь. Проявлениями деструктивного поведения направленной наружу можно считать следующие факты: уничтожение другого человека (убийство), разрушение его личности; разрушения социума, каких-то общественных отношений (война, террористический акт); разрушения ценных предметов, например, памятников и произведений искусства (вандализм) разрушения природной среды (экологический терроризм, экоцид). Негативные последствия в данном случае прежде всего коснутся именно внешнего объекта, а не самого человека.

К проявлениям деструктивного поведения, направленной внутрь, или аутодеструкции, можно отнести: любое злоупотребление психически активными веществами (токсикомания, алкоголизм, наркотическая зависимость) суицид (умышленное физическое убийство самого себя и саморазрушения личности); зависимость патологическая нехимическая: интернет-аддикция, гемблинг (пристрастие к азартным играм), и т.д. [10]. Проявлений может быть много и все они несут определенный вред, какие-то более крупный, какие-то менее. Приобретение навыков саногенного мышления – это длительная работа над собой. Наполнив себя внутренне, развивая собственную рефлексию и анализируя ситуацию со стороны в состоянии внутреннего покоя, стиль мышления человека будет влиять на способ его поведения в социуме. Молодой человек будет способен проанализировать ситуацию в состоянии глубокого внутреннего покоя, сможет приостанавливать ненужную работу навязчивых состояний пагубных эмоций, противостоять шаблонам и стереотипам поведения.

*Причинами деструктивного поведения* определяют борьбу за внимание, борьбу за самоутверждение против лишней власти и опеки, желание избежать ответственности за свои поступки, желания отомстить за обиды, которые нанесли другие, потеря веры в собственный успех, желание избежать неприятных ощущений. [9]. Мы считаем, что при саногенном стиле мышления в процессе рассуждения своих эмоций (обиды, гнева, страха, вины и т.д.) стремление к мести не возникало бы, а желание избегать неприятные ощущения приобрело бы автоматический характер на основе навыков и знаний о природе возникновения эмоций и осознание себя в ситуации «здесь и теперь». То есть «избегание неприятных ощущений» было бы заменено

на «размышления над эмоциями». В этом заключается так называемый контроль эмоций как одно из проявлений саногенного мышления по Ю. Орлова.

Несформированность саногенного мышления мы относим к психологическим факторам деструктивного поведения, поскольку среди причин ее появления, авторы указывают на необходимость выйти из стрессовой ситуации. Это возможно двумя путями: саногенным стилем мышления (осознанием себя в ситуации «здесь и теперь», размышляя над эмоцией, которая возникла – обида, гнев, раздражение в состоянии равновесия и принятия решения в состоянии покоя, рефлексией ситуации в целом); патогенным стилем мышления (самосъедание, умножения своих страданий в бесконечное количество раз, колеблясь в событиях, которые произошли или переживая о предстоящих несчастьях и т.д.). Также и потому, что в случае несформированности системы моральных ценностей молодого человека сфера ее интересов начинает принимать преимущественно корыстную, насильственную, паразитическую или потребительскую направленность. Для таких лиц характерна примитивность в суждениях, преобладание развлекательных интересов, склонность к мнению большинства, шаблонность мышления. Эгоцентрическая позиция человека с демонстрацией пренебрежительного отношения к существующим нормам и правам другого человека приводит к «негативному лидерству», навязывание физически слабым сверстникам системы их «порабощения», оправдания своих действий внешними обстоятельствами. Важным фактором отклонений в психосоциальном развитии молодого человека есть неблагополучие семьи.

Поведение, которому наследует личность, может влиять на ее благополучие, настроение, здоровье и другие аспекты его жизнедеятельности: положительно или отрицательно. Саногенное (оздоравливающее) поведение трактуется как поведение, что поддерживает здоровье и благополучие личности; как деятельный путь развития личности (10, 11). Саногенное поведение по своей направленности и способами осуществления приближает человека к здоровью, благополучию в различных сферах его жизни. Противоположное поведение, не соответствующее ситуации, оказывает отрицательное влияние на жизнедеятельность личности; такое поведение называют патогенным. Патогенные и саногенные последствия поведения личности связаны соответственно с нездоровым и здоровым образами жизни [10].

Итак, как мы видим, поведение человека управляет мышлением. Наиболее заметной концепцией психического и соматического здоровья, которое оперирует понятиями мышления и поведения, является теория саногенного мышления Ю.М. Орлова (1993, 1997, 2006). Его целью является достижение психологического благополучия личности, создание условий для самосовершенствования: гармония черт, согласие с самим собой и окружающим, устранение вредных (негативных) привычек, управление своими эмоциями, контроль своих нужд. Так, по влиянию на эмоциональную сферу личности выделяют 2 вида мышления: саногенное и патогенное. Саногенным мышлением, или мышлением, что порождает здоровье, называют «мышление, которое уменьшает внутренний конфликт,

напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания и, соответственно, предотвращает заболевания». [9, 10]. Саногенное мышление наделяется следующими основными чертами: 1) произвольность умственных актов (сознательный характер протекания процессов в направлении конкретной цели); 2) способность к рефлексии и интроспекции (отделение себя от своих переживаний и наблюдение за ними) на фоне глубокого внутреннего покоя; 3) навык самопогружения в состояние покоя и мира; 4) высокий уровень развития сосредоточения и концентрации внимания на объектах размышления; 5) представление в сознании строения психических состояний, требующих контроле; 6) высокий уровень общего кругозора и внутренней культуры личности; 7) умение своевременно выполнять акт прекращения мышления, или выполнять стоп-реакцию в ситуациях эмоционального напряжения. Саногенное мышление не имеет целью разрушение социальных стереотипов, или уничтожать эмоции, подавлять их или устранять определенным образом. Саногенное мышление предполагает только осознание и разумное управление эмоциями, социальными стереотипами, которые общество и мы разделяем [10].

Саногенно мыслящая личность отличается от патогенно мыслящей личности способностью первой в потенциально стрессогенной ситуации быстро возвращаться в состояние равновесия, не входя в эмоциональный стресс. Эта способность приобретается благодаря овладению навыками контроля эмоций. Средством достижения саногенного мышления является саногенная рефлексия (та, что возникает в ситуации переживания деструктивных эмоций, результатом которой является стабильное уменьшение напряжения). Ю. Орлов приходит к выводу о том, что любая эмоция, возникающая у человека, связана с его мышлением и спецификой умственных операций [11]. Таким образом, произвольная регуляция эмоций и изменение состояния человека связана с формированием особых умственных схем, предотвращающих возникновение негативных эмоций или способствующих этому. Личностный рост молодого человека направлен на то, чтобы стать более благополучным, предусматривает приобретение способов поведенческого и интеллектуальной защиты как от внешних, так и внутренних опасностей. [10].

Студенческая молодежь ориентируется на нормы и шаблоны общества, следует идеалам, соответственно, такого рода поведение часто определяется стереотипами, которые привлекают человека в конфликты. Следствием этого может быть не только ухудшение психического и соматического здоровья, но и склонность к деструктивному поведению. При так называемом патогенном мышлении стресс, напряженность могут усиливаться и повышать вероятность возникновения деструктивного поведения и даже психических расстройств (как колебания в пределах нормы, так и патологические отклонения). Размышления, мысли, представления, связанные с оскорблением, стыдом, завистью, неудачей, страхом, ревностью и другими негативными эмоциональными переживаниями человека, составляют содержание патогенного мышления и, как следствие, патогенного поведения, в свою очередь следует деструктивным проявлениям в социуме.

Известный социолог Р. Мертон, автор теории «двойной неудачи», считает, что если человек не может удовлетворить свои потребности ни в легальной творческой деятельности, ни в активной противоправной, то он компенсирует эти недостатки такой деятельностью, которая ведет его к саморазрушению как личности. В условиях, когда у части молодежи нету возможности для достойного профессионального или личного самовыражения, «уход» в алкоголизм, наркоманию или примитивный секс становится своеобразным компенсаторным средством. Если прибегнуть к теории саногенного мышления, то замечаем, что овладев методом такого стиля мышления, мы можем проанализировать каким образом устроены эмоции человека, «рассуждать» их природу и условия возникновения. Исследователь указывает, что саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании «строения» тех психических состояний, которые контролируются. Так, размышление («рассуждения») об оскорблении предполагает знание того, как устроена обида, какова ее структура. В этом случае, зная истинную причину возникновения эмоции, молодой человек может не склоняться к компенсаторных механизмов защиты, а будет отреагировать эмоции и чувства, которые возникают, тем самым не давая возможности проявления деструктивности в целом. Отметим, что основная специфика саногенного мышления заключается в его направленности на внутренний мир человека, на его эмоции, чувства, переживания. Например, человек может размышлять над конфликтной ситуацией с целью перестать обижаться, или ревновать, или стесняться, или бояться и т. д. Если человек умеет рассуждать о эмоции так, что его внутренняя напряженность уменьшается, тем самым снижая вероятность психосоматических заболеваний, то такое мышление и является саногенное, то есть такое, что порождает здоровья.

Противоположным саногенному мышлению, как мы уже упоминали, выделяют патогенное мышление. Патогенное мышление, или мышление, которое порождает болезнь, называют «обиденное мышление. Оно находится во власти привычного и автоматизмов, программируемых требованиями культуры. Это типичное, шаблонное, присущее большинству людей мышление. Патогенному мышлению свойственны полная свобода воображения, отсутствие контроля над свободным ходом образов и мыслей, отсутствие рефлексивного анализа своего мышления и неосознанность тех мыслительных операций, которые порождают эмоцию. Например, обдумывание той же самой обиды приводит к обдумыванию плана мести, ощущению униженности, выводов о ничтожности жизни и т.д. [9, 10, 11]. Следствие такого мышления может следовать употреблению алкоголя, наркотиков, планирование преступления или покушения на убийство (скажем на примере ревности навязчивого характера) и др.

По нашему мнению, патогенно мыслящая личность может быть более склонной к проявлениям деструктивного поведения, чем человек саногенно мыслящий. Поскольку при патогенном мышлении человек не умеет осуществлять акт прекращения мышления (в стрессовой ситуации в частности), то есть стоп-реакцию. Структура акта патогенного мышления может быть представлена в следующем виде: размышление (вооб-

ражение) – переживание – закрепление образов (по законам научения) – приобретение большой энергии чувств – накопление негативного опыта. Скажем, акт воспоминания стыда, который получил сильное отрицательное подкрепление, а не сдерживается человеком, а снова и снова воспроизводится ней, приобретая огромную энергию чувств. Это может провоцировать идти дальше: как от самосъедания, так и к употреблению токсических веществ и преступления и тому подобное. Например, обиженный человек превращается в оскорбительного, тот, кто потерял веру в себя – в неуверенного, с низкой самооценкой, а тот человек, который боится – в человека с патологическим страхом. Не умея выполнить стоп-реакцию, человек дает простор обучению, закрепляет акты патогенного мышления. Отсутствие рефлексии приводит к полному погружению в ситуацию даже после того, как она прошла, отождествлению себя с отрицательно окрашенными образами воображения, к ненормальным поведенческим реакциям. Возникает ощущение бессилия, невозможности справиться с ситуацией. Это порождает страдания, стрессы, неврозы, и кроме ухудшения состояния здоровья, человек может быть склонным к деструктивному поведению.

**Выводы.** Причиной неблагополучного развития молодого человека есть деструктивные процессы, нарушающие целостную структуру личности. Поведение человека руководствуется мышлением: саногенным или патогенным. Для саногенного поведения характерно наличие положительных целей, саногенного мышления, саногенного восприятия, саногенных действий. Саногенное мышление имеет целью достижения пси-

хологического благополучия личности, устранения негативных привычек, управление своими эмоциями, контроль своих потребностей. Оно уменьшает внутренний конфликт, напряженность, предотвращает заболевания и может уменьшать проявления деструктивного поведения в результате рефлексивного анализа проблемных ситуаций.

Возникает проблема воспитания у студенческой молодежи саногенного мышления как потребности саморазвития, повышения уровня психологической культуры личности, стремление к самосовершенствованию, устранения негативных привычек, управление своими эмоциями, контроля потребностей, и как следствие: достижение психологического благополучия. Обучение здоровому стилю мышления обеспечит противостояние автоматизмам и стереотипам поведения, осознания собственных эмоций и природы их возникновения и тому подобное. Соответственно, подавленная эмоция может превратиться, например, в гнев, который будет продолжать создавать мстительные мысли. Далее возникающий гнев не будет выливаться в хорошо продуманный план мести в виде преступления или покушения на убийство, а будет обдуманной в спокойном состоянии как эмоция, возникшая в результате, например, неудовлетворенной потребности. В дальнейшем это будет вынуждать личную работу над собой на пути достижения целей и самосовершенствования, а не проявления девиаций, разрушения, самосъедания, уничтожения, нанесения вреда здоровью и жизни себе и окружающим людям. Осознание неадекватности своих поступков может стать основой формирования новых форм поведения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гільман А.Ю. Роль саногенного мислення в процесі становлення особистості / А.Ю. Гільман// Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип.28. – С. 40-48.
2. Григорьев Н.Р. Поведение как основной фактор, определяющий здоровье // Григорьев Н.Р., Чербикина Г.Е., Темпера Ю.Б.// Научно-практическая конференция Дальнего Востока. Проблемы физического воспитания и здоровья». Благовещенск. – 1994. – С. 196-198.
3. Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире// Т.А. Донских, И. П. Короленько. – Новосибирск, 1990.
4. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка/ А.И. Захаров. – М.: Педагогика, 1989.
5. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 2003. – 288 с.
6. Крайнова Ю.Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – №4. – С. 58-74.
7. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения/ Ю.А. Клейберг. – М.: ТЦ «Сфера», 2003. – 160 с.
8. Демичева А.В. Факторы роста девиантного поведения в современном украинском социуме / А.В. Демичева // Придніпровський науковий вісник, №20, 2005
9. Морозюк С.Н., Мирошник Е.В. 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 – М.: 2006, – 102 с.
10. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности/ Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1991.
11. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд. исправленное. М.: Слайдинг, 2006.
12. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
13. Творогова Н. Д. Поведінка в напрямку здоров'я/Н. Д. Творогова// Форум «Здоров'я нації – основа процвітання Роції». – К., 2007.

#### REFERENCES

1. Hilman, A.Y. The role of sanohenic thinking in the process of identity formation / A.Y. Hilman // Scientific notes. A series of Psychology and Pedagogics. Special Issue "Actual problems of cognitive psychology." – Ostroh: Publishing House of the National University of Ostroh Academy, 2014. – Vyp.28. – P. 40-48.
2. Grigoriev, N.R. The behavior as a major factor in determining health / Grigoriev // N.R. Cherbykova G.E, Temper Y.B. // Scientific-practical conference of the Far East. Problems of physical education and health. Blagoveshchensk. – 1994. – P. 196-198.
3. Donskyh, T.A. Seven ways to disaster: destructive behavior in the modern world // T.A Donskyh, J.P Korolenko. – Novosibirsk, 1990.
4. Zakharov, A.I. How to prevent deviations in the behavior of the child / A.I. Zakharov. – М.: Education, 1989.