

РОЗВИТОК САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мельник Юрій

*здобувач першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м Рівне, Україна)*

Науковий керівник Яцюрик А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м Рівне, Україна)*

Анотація. Сучасна психологічна наука доводить наявність зв'язку між і станом здоров'я та способом мислення людини. Концепція саногенного мислення заснована на тезі про переважання когнітивних оцінок над емоціями, в силу чого студент може використовувати свої думки, щоб впливати на почуття, і, змінюючи когнітивні оцінки, набути навичок конструктивних способів реагування на ці події. У дослідженні розроблено модель формування саногенного мислення студентської молоді; емпірично обґрунтовано відмінності у психологічному профілі студента із саногенним та патогенним мисленням

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, неадаптивні когніції, автоматичні думки, оздоровлення, емоції, рефлексивність, самовладання.

Abstract. The modern psychological science proves the connection between the state of health and the way of human thinking. The concept of the sanogenic thinking is based on the thesis of the predominance of cognitive assessments over emotions, which allows a student to use their thoughts to influence feelings and, by changing cognitive assessments, to acquire the skills of constructive ways of responding to these events. In the research the following conclusions are presented: the model of formation of the sanogenic thinking of student youth is developed; the differences in the psychological profile of a student with the sanogenic and pathogenic thinking are empirically substantiated; a training program for the formation of sanogenic thinking of students is proposed and approved; the criteria for the formation of sanogenic thinking are substantiated.

Keywords: *sanogenic thinking, pathogenic thinking, nonadaptive cognition, automatic thoughts, healing, emotions, reflexivity, self-control.*

Сучасна психологія приділяє невинуватено мало уваги вивченню саногенного мислення, яке свідомо спрямовується на подолання негативних емоцій та психологічне оздоровлення людини. Воно виступає складовою здорового способу життя, зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, регулювати потреби та бажання [2]. У стресовій ситуації людині часто не вистачає ресурсів для підвищення життєстійкості, покращення психологічного здоров'я і самопочуття. Однією з можливостей подолання стресу може бути формування саногенного мислення як здатності конструктивного сприйняття життєвого досвіду та завдяки цьому підвищення ефективності і внутрішнього благополуччя особистості.

Зміна оцінки несприятливої ситуації часто супроводжується знаходженням певного смислу, створенням нового контексту [4]. Саногенне мислення аналізується в контексті проблеми психологічного здоров'я (І. Дубровіна, Н. Колотій, К. Рифф, А. Шувалов) [3]. Встановлено зв'язок даного виду мислення із життєстійкістю особистості як здатністю протистояти життєвим негараздам, відповідати на виклики життя (І. Ларіна, Д. Леонтьєв, С. Мааді, І. Разказова). Його називають також позитивним мисленням (В. Бобрицька, В. Калошин, Л. Киричук, М. Мольц, С. Ткачук), коли йдеться про підтримку позитивного образу власного «Я» через акцентування на впливі власних життєвих успіхів.

Популяризація позитивного мислення завдяки публікаціям М. Мольца, Н. Правдіної, Л. Хей та ін. нерідко призводить до його непродуктивного тлумачення як нереалістичного сприйняття життєвої реальності та заперечення труднощів, оскільки мислення відноситься до пізнавальних психічних процесів, не набуваючи при цьому оціночного, афективного забарвлення [1].

Завданням нашого дослідження стало визначення особливостей саногенного мислення підлітків та юнаків.

На основі теоретичного аналізу проблеми була виділена його структура: емоційний, рефлексивний та мотиваційний компоненти.

У нашому дослідженні були використані тестові методики і авторська розробка, апробована попередньо в процесі виконання проекту:

– «Тест на оптимізм» (Р. Немов), спрямований на визначення емоційного компоненту,

– методика діагностики рівня рефлексивності (А. Карпов) – рефлексивного компоненту,

– авторська методика «Вибір позиції в різних ситуаціях» – мотиваційного компоненту.

У дослідженні брали участь 30 осіб підліткового віку від 11 до 13 років та юнацького віку від 18 до 20 років.

Емпірично встановлено, що у половини з них наявний реалізм, заснований на нормальному оптимізмі, який домінує в ситуаціях соціальної взаємодії. Це означає, що вони схильні до позитивно емоційного сприйняття обставин, своїх невдач або успіхів. 40% досліджуваних виявили схильність до песимізму. При цьому яскраво виражений песимізм не виявив жодний підліток чи юнак. Привертає увагу факт про те, що 10% досліджуваних мають дещо завищений, оптимізм, що може заважати усвідомлювати і виправляти недоліки у своїй діяльності.

Враховуючи, що оптимізм є одним з показників позитивного мислення, ми припускаємо, що вказана половина підлітків та юнаків мають саме такі особливості мисленнєвого процесу.

Дослідження особливостей рефлексивності як складової саногенного мислення показало, що її високий рівень виявлено у 17 % досліджуваних, середній рівень – у 53 % і низький рівень – у 30 %. З метою визначення мотиваційного компоненту саногенного мислення підлітків та юнаків була застосована авторська методика «Вибір позиції в різних ситуаціях», яка має проєктивний характер, адже спонукає досліджуваного уявити себе та свою реакцію на певні обставини.

Встановлено, що позитивний мотив обрали 60 % досліджуваних, емоційно нейтральний – 30 % і решта 10 % обрали негативний варіант відповіді. Як видно, більшість досліджуваних (60 %) виявляють позитивне мислення майже в усіх описаних ситуаціях. У них переважає позитивний мотив. Вони або з гумором поставляються до обставин, або намагатимуться обрати конструктивний вихід. 30 % досліджуваних схильні до позитивного мислення ситуативно, тобто залежать від специфіки ситуації. У них переважає нейтральний мотив. Водночас можна припустити, що вони мають досить реалістичне сприймання обставин, хоча іноді засмучуються через них. 10 % учасників дослідження мають низький рівень позитивного мислення, тобто у них переважають негативні переживання в різних життєвих ситуаціях. Ми дійшли висновку, що половина досліджуваних підлітків та юнаків (50 %) продемонструвала середній рівень саногенного мислення. Їм властивий реалістичний оптимізм та у більшості ситуацій вони намагаються зберегти позитивний настрій. 15 % учасників дослідження виявили низький рівень саногенного мислення, що визначається через низький рівень оптимізму (наявний песимізм) та відповідний вибір позиції у неоднозначних ситуаціях. У решти (35 %) ми фіксуємо високий рівень саногенного мислення, який характеризується домінуванням оптимізму (іноді надмірного) та переважанням позитивних виборів у складних обставинах. Був організований природний експеримент, який передбачав заповнення

досліджуваними протягом тижня щоденника «Самоаналіз саногенного мислення». У його основу покладений механізм рефлексії, завдяки якому підлітки та юнаки (експериментальна група складалася з 10 осіб) зосереджують увагу на своїх переживаннях, прагненнях та реальних подіях, які виправдовують або знецінюють їхні сподівання. Згідно з інструкцією досліджувані мали протягом тижня шукати та зосереджувати увагу на позитивних переживаннях, подіях, враженнях. Встановлено, що зосередження уваги на власних позитивних переживаннях призвело до підвищення рівня рефлексивності та налаштованості на отримання відповідного результату. Для підтвердження отриманих даних заповнення щоденнику була проведена контрольна діагностика за допомогою вище названих методик. Виявлено збільшення кількості підлітків та юнаків з реалізмом та нормальним рівнем оптимізму (з 50 % до 70 %), з високим рівнем рефлексивності з 17 % до 20 %, з позитивним мотивом вибору в різних ситуаціях (з 60 % до 70 %).

Ми дійшли висновку, що саногенне мислення – це свідомо регульований процес. Підлітковий та юнацький вікові періоди є сприятливими для розвитку саногенного мислення у зв'язку з тим, що саме в цьому віці виникають численні нові життєві завдання, розв'язання яких потребує оптимістичного настрою та позитивного мислення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Еттінген Г. Перегляд позитивного мислення на основі нової науки про мотивацію. Київ: Наш формат, 2015. 200 с.
2. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. К.: Основа, 2008. 92 с.
3. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. *Філологічні студії*. 2004. № 4. С. 149–155.
4. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. К.: Каравела, 2012. 328 с.