

Анна Юрїївна Гільман,

викладач кафедри психології та педагогії
Національного університету «Острозька академія», м. Острог

ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті описані результати контрольного етапу дослідження саногенного мислення у студентської молоді. Автором визначено переважаний тип мислення у студентів, досліджено рівень наполегливості та самовладання як вольових характеристик студентів, виявлено рівень рефлексивності як особистісної особливості, характеристики опірності до стресу та нервово-психічну стійкість у студентів тощо. Проаналізовано взаємозв'язки саногенного мислення із показниками за шкалами «самовладання», «самоприйняття», «наполегливість», «рефлексивність».

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, рефлексивність, наполегливість, самовладання, нервово-психічна стійкість, вольова саморегуляція, тип емоційної реакції, психологічне благополуччя, студентська молодь.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Однією з основних завдань сьогодення є формування здорової особистості, а проблема підтримки психічного здоров'я стає все більш актуальною. Прискорення темпу життя, бурхливий розвиток інформаційних технологій посилюють нервову напругу, що сприяє виникненню депресії, стресових розладів, нервово-психічної патології, стрімко зростає рівень захворюваності. Якість життя молоді людини, її стосунків з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя тощо, визначається типом мислення, котре може впливати на стан психічного та соматичного здоров'я людини. Саногенне мислення дозволяє позбутися стану напруги, негативних наслідків емоційного стресу, призводить до зменшення страждання від негативних емоцій. Основною функцією саногенного мислення є конструктивна регуляція емоційних станів людини. Дослідження проблеми саногенного мислення, на нашу думку,

дозволить більш глибоко підійти до вирішення нагальних проблем у психічній сфері студента.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Проблемі саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних учених (Ю. Орлов, Е. Александровська, А. Добровіч, І. Дубровіна, А. Захаров, М. Козлов, В. Леві, В. Семке, М. Тишкова та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його компонентів. У вітчизняній психології роботи Т. Васильєвої, Е. Олександровської, А. Добровича, І. Дубровіної, А. Захарова, В. Леві, В. Семке та ін. присвячені проблемі розвитку саногенного мислення у дітей і педагогів. В роботі М. Козловської розкриваються особливості впливу саногенного мислення на корекцію емоційних станів особистості засуджених. У працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Перлза та ін. найбільш повно визначені особливості патогенного (такого, що породжує хворобу) мислення. У вітчизняній психології найбільш помітною концепцією, що оперує поняттями саногенного мислення, є теорія саногенного мислення Ю. Орлова.

Метою статті є охарактеризувати особливості саногенного мислення у студентів, виявити та описати значимі кореляційні зв'язки саногенного мислення з рефлексивністю, самоприйняттям, наполегливістю, самовладанням тощо в результаті експериментального впливу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження саногенного мислення студентської молоді було здійснено в період 2014-2016 рр. Вибірка (175 осіб) була сформована стихійно, з урахуванням лише віку досліджуваних: він повинен був потрапляти до визначених вікових рамок юнацького віку (студентська молодь); до складу вибірки досліджуваних увійшли міські жителі Хмельницької, Рівненської, Житомирської та Львівської

областей. Беручи до уваги специфіку об'єкта дослідження, мало ймовірно є наявність істотних регіональних відмінностей у виявлених тенденціях, оскільки мова йде про ті психічні категорії, в генезі яких провідну роль відіграють когнітивно-афективні зв'язки, що формуються індивідуально-ситуативно. Вибірка досліджуваних за віком охоплює наступні вікові категорії в межах юнацького віку, наймолодшому респонденту – 17 років, найстаршому – 24 роки. Таким чином, усереднений вік вибірки складає 20 років.

Для вивчення особливостей саногенного мислення після проведення формувальних і розвивальних впливів нами було здійснено зріз показників та виявлено наступні психологічні особливості досліджуваного феномену в студентської молоді: у студентів переважає саногенний тип мислення (61%), прояв патогенного мислення у студентів дорівнює – 39% (*методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів ВНЗ за Рубцовою Л. В.*); загальні фізичні нездужання студентів: інтенсивність прояву за шкалою «біль у різних частинах тіла» у студентів має найвищий показник – 24%, інтенсивність прояву за шкалами «виснаження», «шлункові скарги» та «серцеві скарги» становить – по 19% кожна шкала, загальний показник інтенсивності скарг у досліджуваних дорівнює 19% (*Гісенський опитувальник психосоматичних скарг*); рівень розвитку рефлексивності досліджуваних: 10% респондентів мають низький рівень розвитку рефлексивності, у 45% студентів виявлено середній та у 45% високий рівні розвитку рефлексивності (*методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, опитувальник Карпова А. В.*); у 85% респондентів визначено високий рівень наполегливості, низький рівень прослідковано у 15% досліджуваних; за шкалою самовладання високий рівень у 95% студентів, 5% студентів мають низький рівень прояву самовладання (*методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана*); у студентів із вираженою ейфоричною емоційною реакцією на негативні стимули становлять 0%, амбівалентні – 0%, позитивні – 15%; із вираженою рефрактерною емоційною реакцією на негативні стимули становлять 20%, амбівалентні – 35%, позитивні – 15%; із вираженою дисфоричною емоційною

реакцією на негативні стимули становлять 5%, амбівалентні – 0%, позитивні – 10% (*методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В. В. Бойко*); у студентів переважає шкала «нервово-психічні зриви можливі, особливо в екстремальних умовах» – 45%, «висока ймовірність нервово-психічних зривів» становить 5%, «мала ймовірність зривів» або висока нервово-психічна стійкість визначено у 50% респондентів (*опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості (ЛВМА ім. С. М. Кірова)*); актуальне психологічне благополуччя у студентів на даному життєвому етапі: найвищі середні значенні (по 62) за високим рівнем досягають шкали «особистісне зростання» та «цілі у житті», найнижчі показники показано за шкалою «самоприйняття» (сер.знач. 54) (*шкала психологічного благополуччя К. Ріфф*).

Важливо прослідкувати, що після проведення експерименту у студентів переважає саногенне мислення, знизився загальний показник інтенсивності скарг, підвищився рівень розвитку рефлексивності, прослідковано досить високий рівень наполегливості та самовладання як вольових характеристик у студентів.

Саногенно мислячий студент завдяки високому рівню рефлексивності усвідомлює будову психічних станів, для нього характерним є динамізм, гнучкість, інтроспекція, спокійне розміркування над своїм актуальним станом. Щодо показників за шкалами самовладання та наполегливості, то зазначимо, що робота над своїм емоційним станом важка і потребує багато вольових зусиль, оскільки потрібно, насамперед, переключитись з глибокого емоційного переживання, болю, занурення у себе на детальний аналіз своїх дій, способу реакцій на різного роду подій. Процес зміни мислення є переломним періодом у студентів, котрі звикли реагувати виключно єдиним способом (нагадаємо, що патогенне мислення зведене до автоматизму). Саногенне мислення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості студента. Він свідомо може керувати своїми емоційними станами, контролювати власні

емоції, жити «тут і тепер», такий тип мислення сприяє розв'язанню внутрішніх проблем і формує рефлексивну здорову особистість.

Також в ході дослідження відзначено зміни на позитивні стимули, порівняно із негативними у студентів із вираженою ейфоричною, рефрактерною та дисфоричною емоційною реакцією. Помітно зросли показники студентів за нервово-психічною стійкістю – у 50% досліджуваних виявлено малу ймовірність зривів. Студенти із вищим рівнем нервово-психічної стійкості можуть бути більш стійкими до нервових зривів при значних фізичних і психічних перевантаженнях, мають достатні пристосувальні можливості. Загалом нервово-психічна стійкість обумовлена, в основному, біологічними особливостями нервової системи, але в її зниженні важливу роль відіграють також психологічні і соціальні чинники.

За результатами дослідження наповненість психологічного благополуччя у студентів керується особистісним зростанням та цілями у житті. Це свідчить про особливості даного вікового періоду, що вміщують у собі увесь спектр психологічних утворень когнітивної, мотиваційної, поведінкової та емоційної сфер, де провідна позиція відводиться цілепокладанню, вирішенню важливих завдань та власної самореалізації. На даному етапі з'являються рефлексія, життєві плани та готовність до самовизначення, формуються власні погляди на суспільні явища, відбувається включення молодого людини в діяльність багатьох сфер суспільства.

Ми акцентуємо увагу на підтримці та навчанні саногенному мисленню молодого особи в процесі проживання вікової кризи, пов'язаної із прагненням до визволення від дитячих відносин залежності у вигляді емансипації контролю старших, що часто супроводжується переживанням відчуття відірваності та самотності. На етапі кризи людина зустрічається із труднощами у порозумінні з батьками, проблемою відокремлення тощо, але юнаки і дівчата не хочуть приймати таку реальність, оскільки вона абсолютно не вписується в рамки їх світобачення. Система саногенного мислення дозволяє навчити студентську

молодь усвідомлювати свої емоції та поведінку в соціумі, виробляючи власну позицію, сприяє досягненню благополуччя та внутрішньої гармонії. [2; 6; 7]

З метою покращення психологічного благополуччя студента, розвитку його самосвідомості та позитивного ставлення до себе та інших, набуття навичок усвідомлення й аналізу життєвих проблем, пошуку конструктивних виходів зі стресових ситуацій нами була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу по формуванню саногенного мислення студентської молоді. Програма тренінгу побудована на: формуванні навичок розпізнавання та усвідомлення емоцій, роботі з неадаптивними когніціями та деструктивними установками, формуванні позитивного самоприйняття, ментальній роботі з негативними емоційними переживаннями і почуттями, формуванні навичок соціальних контактів.

Після проведення формувального експерименту, який був реалізований за допомогою спеціально побудованої програми розвивальних та формувальних впливів нами був здійснений кореляційний аналіз досліджуваних показників у студентів. Детально розглянемо та проаналізуємо кореляційні зв'язки саногенного мислення із показниками «тиск скарг», «нервово-психічна стійкість», «самоприйняття», «рефлексивність», «наполегливість», «самовладання» тощо у групі досліджуваних студентів після проведення тренінгової програми (таблиця).

Таблиця – Коефіцієнти кореляції шкали «саногенне мислення»

Шкали	Саногенне мислення
Позитивний тип емоційної реакції	0,56713
Тиск скарг	-0,617859
Нервово-психічна стійкість	-0,52081
Самоприйняття	0,605978
Рефлексивність	0,773943*
Наполегливість	-0,642595*
Самовладання	0,857862*

Примітка: * – рівень значущості відмінностей $p \leq 0,01$

В результаті кореляційного аналізу ми зробили висновок про зв'язок саногенного мислення з такими показниками:

- 1) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з позитивним типом емоційної реакції (0,57);
- 2) існує обернений кореляційний зв'язок саногенного мислення з інтенсивністю скарг (-0,62);
- 3) існує обернений кореляційний зв'язок саногенного мислення з нервово-психічною стійкістю (-0,64);
- 4) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з самоприйняттям (0,61);
- 5) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з рефлексивністю (0,77);
- 6) існує обернений кореляційний зв'язок саногенного мислення з наполегливістю (-0,64);
- 7) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з самовладанням (0,86).

Таким чином, саногенне мислення у студентської молоді, яке сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини, перебуває у прямій залежності з позитивним типом емоційної реакції на стимули, студенти володіють позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням для них (гарна погода, радість на душі, комплімент оточуючих, жарт). В процесі цього виду мислення студент відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; він відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї.

Саногенне мислення обумовлює інтенсивність психосоматичних скарг, що характеризується виразністю реакцій незалежно від їх якості або спрямованості, а також, перебуває в оберненій залежності з високим рівнем нервово-психічної стійкості. Останнє свідчить про те, що студентська молодь відрізняється зрілістю, високою адаптивністю, відсутністю помітного напруження. Саногенне мислення, яке відіграє принципову роль у розв'язанні власних, внутрішніх проблем особистості перебуває у прямій залежності з підтримкою позитивного відношення до себе, визнання і ухвалення всього

власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості, сюди ж входить позитивна оцінка свого минулого.

Крім цього, саногенне мислення прямо залежить від рефлексивності, що виявляється в здатності аналізувати свої дії і вчинки, критично усвідомлювати свої особливості, бачити можливості у саморегуляції своєї діяльності, де вона перш за все, потрібна в тих випадках, коли потрібно вирішувати будь-які життєві завдання, приймати рішення в найрізноманітніших ситуаціях і передбачає становлення певного морально-психологічного образу особистості, що як функція орієнтована на духовний світ особистості, на підвищення моральної гідності людини.

Саногенне мислення перебуває у прямій залежності від компонента вольової саморегуляції, який відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Це характеризує студентів емоційно стійкими, вони добре володіють собою в різних ситуаціях. Для них характерний внутрішній спокій, впевненість студента у собі підвищує готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Висновки. Отже, в результаті формувального впливу у студентів спостерігається досить високий рівень сформованості саногенного мислення. Для них став більш прийнятний тип реакції з позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням, ніж до проведення занять. Після тренінгу у студентської молоді нівелювалося суб'єктивне уявлення про втрату життєвої енергії і потреби в допомозі, а також, частково знизилася інтенсивність психосоматичних скарг: прояв фактору виснаження після проведення тренінгової програми. У студентів підвищились показники нервово-психічної стійкості особистості студента, зросла опірність стресу, знизилася особистісна та реактивна тривожність як стійка індивідуальна особливість людини. Серед студентської молоді виявлено, що загальний індекс, що визначає рівень задоволеності власним життям у осіб до проведення тренінгу значно нижчий, ніж після проведення занять. За даними результатами дослідження виявлено,

що підвищився рівень рефлексивності студентів, а також наполегливості і самовладання.

Список використаної літератури

1. Гальперин, П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий/ П. Я. Гальперин // Исследование мышления в советской психологии. – М. : Просвещение, 1966. – С. 236-277.

2. Гільман, А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці / А. Ю. Гільман// Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – Харків, 2015. – Вип.57. – С. 64-69.

3. Гільман, А. Ю. Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров'я студентської молоді/ А. Ю. Гільман // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2014. – Вип. 2. – С. 41-46.

4. Эллис, А. Когнитивный элемент депрессии, которым несправедливо пренебрегают / А. Эллис // Московский психотерапевтический журнал/ редсовет: М. Е. Бурно, Ф. Е. Василюк, Н. Г. Гаранян [и др.]. – М., 1994. – № 1. – С. 7-47.

6. Крайнова, Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – №4. – С. 58-74.

7. Орлов, Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А. В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд. исправленное. М. : Слайдинг, 2006.

Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент Матласевич О. В.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2016

Гильман А. Ю. Исследование саногенного мышления у студенческой молодежи в экспериментальных условиях

В статье описаны результаты контрольного этапа исследования саногенного мышления у студенческой молодежи. Автором определен преобладающий тип мышления у студентов, исследован уровень настойчивости и самообладания как волевых характеристик студентов, выявлен уровень рефлексивности как личностной особенности, характеристики устойчивости к стрессу и нервно-психической устойчивости студентов и т. п. Проанализированы взаимосвязи саногенного мышления с

показателями по шкалам «самообладание», «самопринятие», «настойчивость», «рефлексивность».

Ключевые слова: саногенное мышление, патогенное мышление, рефлексивность, настойчивость, самообладание, нервно-психическая устойчивость, волевая саморегуляция, тип эмоциональной реакции, психологическое благополучие, студенческая молодежь.

Hilman A. Yu. Study of Students Sanogenic Thinking in Experimental Conditions

The quality of students life and their relationship with the environment, how to react to different circumstances, is determined by the type of thinking that can affect the mental and physical health. Sanogenic thinking allows to avoid the stress state, negative effects of emotional stress, reduces suffering from negative emotions. The sanogenic thinking system allows young people to be aware of their emotions and social behaviour by modelling their own position, promotes well-being and inner peace.

The results of the control phase of students sanogenic thinking study have been described in the article. The prevailing students thinking type has been defined; the level of perseverance and self-control as the students characteristics has been explored; the reflexivity level as personal characteristics, stress resistance characteristics and mental stability have been found in the article. The interrelation of sanogenic thinking and scale figures of "self-control", "self-acceptance", "perseverance," "reflexivity" has been analysed.

It has been studied that students sanogenic thinking is directly dependent on the type of positive emotional reaction to stimuli after the social-psychological training and it determines the intensity of psychosomatic complaints. It is in inverse dependence with a high level of mental stability as well. Furthermore it has been studied that sanogenic thinking depends on the reflexivity and conative self-regulation component. High level of students sanogenic thinking development as a result of forming influence has been revealed.

Keywords: sanogenic thinking, pathogenic thinking, reflexivity, perseverance, self-control, mental stability, conative self-regulation, the emotional reaction type, psychological well-being, students.