

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Карахонова Ойсара Юлдошевна
Зав.кафедры педагогики, доцент
Каршинский государственный университет
E-mail: oysarakhan@mail.ru

Аннотация:

В статье рассматриваются педагогические и психологические аспекты развития саногенного мышления у студентов с акцентом на когнитивные, мотивационные и эмоциональные качества, а также методы, повышающие эмоциональную устойчивость и творческую активность в процессе обучения.

Ключевые слова: саногенное мышление, психодиагностика, эмоциональная устойчивость, когнитивное развитие, мотивация, рефлексивный компонент.

Introduction

В условиях возрастающего психоэмоционального напряжения среди молодежи развитие саногенного мышления у студентов становится важной задачей. Именно этот вид мышления способствует повышению стрессоустойчивости, улучшению самоконтроля, а также формированию более осознанного и конструктивного отношения к проблемам и трудностям, которые они встречают в учебной и социальной сферах. Педагогические и психологические аспекты формирования саногенного мышления включают в себя применение инновационных методик, направленных на развитие эмпатии, рефлексии, саморегуляции и эмоциональной устойчивости. В образовательной среде создаются условия для поощрения студентов к осознанию своих эмоций, а также к поиску позитивных и адаптивных стратегий для решения жизненных задач. Такие подходы способствуют укреплению ментального здоровья студентов, повышению их учебной мотивации и личной ответственности.

Анализ исследований доказывает, что патогенному мышлению характерны умственные автоматизмы, которые практически не осознаются, поэтому развитие саногенного мышления предполагает развертывание процесса рефлексии и осознания патогенных проявлений, участвующих в порождении негативных эмоциональных переживаний. Рефлексивность субъекта по А. Карповым проявляется в интроспекции, в которой «я» делает объектом рассмотрения сами образы и эмоциональные реакции на них (интроспекция). В процессе приобретения навыков саногенного мышления субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает за ними. Это отделение «я» от чувств способствует ослаблению переживаний, освобождает обиды от их "эмоциональной энергии". Соответственно, саногенное мышление основано на сознательном

рефлексивном анализе собственных эмоций и эмоциональных факторов и является одним из эффективных средств решения психотравмирующих проблем¹.

В основу разработки *эмоционального критерия* саногенного мышления были положены результаты научных исследований саногенного мышления, концепции иррациональных верований.

Согласно идеям исследователей саногенного мышления эмоция-аффективный результат умственного поведения. Эмоции представляют собой психические образования, закрепленные привычками, сознание не может их охватить в целостности, поэтому значительная часть поведения осуществляется бессознательно, автоматически. Сознание сужается и концентрируется на чем-то одном, теряя другое, становится блокированной возможность получить из «эмоционального всплеска» полезную информацию об окружающей действительности. Этим объясняются трудности в управлении эмоциями и сложность отказаться от выработанных стереотипов эмоционального реагирования. Устоявшиеся эмоциональные стереотипы обуславливают личностные характеристики, например, эмоциональную устойчивость (неустойчивость), обидчивость, раздражительность и многие другие.

Как известно, эмоции проявляются во внешнем поведении и в перестройке внутренней среды организма, что имеет своей целью адаптацию организма к среде обитания. Развитие саногенного мышления учитывает ментальную работу с эмоциональным состоянием личности, ее актуальными переживаниями. Длительное погружение в негативные эмоции является характеристикой патогенного мышления. Т. Томашевски на примере эмоции гнева выделил четыре фазы развития эмоции: фазу кумуляции (накопления, суммирования), взрыва, уменьшения напряжения и угасания. Когнитивисты отмечают, что при эмоциональных расстройствах причиной длительных эмоций является когнитивный поток, который основан не на реальности, а на субъективной оценке. А. Эллис предположил, что у людей формируются иррациональные способы интерпретации событий, вызывающих эмоциональные расстройства. Склонность человека испытывать негативные эмоции (обиды, гнев, зависть и т. д.) будет препятствовать ему двигаться в направлении здоровья и психологического благополучия².

К показателям *эмоционального критерия* мы отнесли: проявление положительных эмоциональных переживаний, склонность к оптимистичности, к положительному эмоциональному фону, высокий уровень психологического благополучия, проявление адекватной эмоциональной реакции на стимулы окружающей среды, высокий уровень удовлетворенности качеством жизни, удовлетворенность самореализацией.

Мотивационный критерий мы видим в проявлении мотивации на достижение успеха, интереса и цели в жизни студента. Одним из мотивирующих факторов человека являются субъективные переживания, эмоции как формы регуляции (саморегуляции) поведения и

¹ Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышления. Кн. 1 / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006. – 96 с. – (Серия : Управление поведением).

² Эллис А. Когнитивный элемент депрессии, которым несправедливо пренебрегают / А. Эллис // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. - № 1. - С. 7-47.

деятельности³. Если результат не соответствует цели деятельности, то эмоции меняют ее общую направленность, включают вспомогательные побуждения, которые усиливают исходные.

Мотив достижения успехов понимают как попытки человека добиться успехов в деятельности и общении, направленное саногенное мышление⁴.

Т. Дворниковой в исследовании мотивации учебной деятельности студента и его саморегуляции были установлены корреляционные связи между параметрами «гибкость» и «ориентация во времени» ($r=0,321$; при $p<0,007$), а также учебной стратегии «регулирования» ($r=0,262$; при $p<0,003$) демонстрируют, что чем более развита способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменяющимися условиями, тем больше влечение жить настоящим, ценить время «здесь и теперь», руководить собственной учебной деятельностью⁵. Так, исследовательница указывает на взаимосвязь параметров «мотивация, успеха, боязнь неудачи» и «общий уровень саморегуляции» ($r=0,328$; при $p<0,006$) показывает, что чем более выражено влечение к успеху, тем выше уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции человека. Следовательно, для таких студентов характерна гибкость и адекватность реакций на изменения условий, осознанное достижение цели. Также заметим, что обучение саногенной половинки, согласно исследованиям И. Спивак, приводит к формированию высокой мотивации обучения, что также актуализирует выделение данного критерия.

Регулятивный критерий мы обосновываем, опираясь на труды А. Бека, т. Кириленко, В. Вилюнас, К. Изард, В. Иванникова, А. Монроза. Регуляция эмоциональной сферы заключается в умении человека выражать эмоции и чувства адекватно возникшей ситуации. Под эмоциональной регуляцией в психологии понимают: 1) обеспечение общей направленности и динамики поведения относительно личностного содержания ситуации (т. Кириленко); 2) умение справляться со своими эмоциями социально желательными средствами (К. Копп); 3) Процесс увеличения, сохранения и торможения эмоционального возбуждения (Е. Меш., Д. Вольф).

Т. Кириленко отмечает, что эмоции являются постоянным механизмом регуляции, который обеспечивает страстность отражения. Главное в эмоциональной регуляции – регуляция возникновения эмоций, их планирование и направленность. Регулятивная функция подчеркивает значение эмоций как внутреннего и внешнего регулятора. В. Вилюнас отмечает, что эмоции выполняют функцию организатора нестереотипного целенаправленного поведения.

Факторы, негативно влияющие на эмоциональную регуляцию: 1) постоянные стрессы; 2) пассивное интрапсихическое преодоление, например, самообвинение; потеря контроля, вызванная «критической ситуацией», которая не решает возникшую проблему, но удовлетворяет потребность действовать срочно; 3) сильные негативные эмоции,

³ Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М., 1980. – 265 с.

⁴ Орлов Ю. М. Управление поведением / Ю. М. Орлов. – М. : Импринт, 1996. – 35 с.

⁵ Дворникова Т. А. Мотивация учебной деятельности и саморегуляция студента / Т. А. Дворникова // Вестник СПбГУ: Сер.12, Вып.3 с. – 2011. – С. 79–84

требующие немедленного их преодоления; 4) большие объемы перерабатываемой информации – полученные данные являются ограниченными, имеют недостаточный вид, в соответствии с чем фазы генерации и редуцирования не разделяются.

По мнению А. Бека, автоматические мысли выполняют регулирующую функцию, но, т. к. содержат значительные искажения реальности, соответственно не обеспечивают адекватную регуляцию поведения, что приводит к дезадаптации⁶ (например, к ошибкам мышления ученый относит поляризованность оценок, чрезмерную генерализацию и т.п.). К. Изард подчеркивает, что эмоциональная регуляция становится жизненно необходимой в случае, когда интенсивность и динамика эмоций становятся настолько интенсивными, что могут негативно влиять на психическое и физическое здоровье.

Регулятивный критерий также включает разнообразные отношения личности к обществу, людям, сверстникам, к самому себе, труду, а также устойчивую систему форм поведения, по месту учебы и в социуме. В определении поведенческого критерия мы опирались на труды Н. Твороговой, т. Васильевой, Л. Рубцовой, Н. Морозюка, И. певца и др.

Саногенное мышление как особый вид активности человека связано с пространственной и временной организацией, требующей от человека я-усилий; оно не протекает само собой, это произвольный вид активности, регулируемый законами произвольного внимания как особой формы контроля за проявлениями психической реальности (Г. Абрамова Н. Морозюк, И. Спивак). Это означает, что оно требует соответствующих ему средств и способов, которыми человек овладевает, участь самонаблюдению и интроспекции. Под саногенной поленинкой понимают такое поведение, что по своей направленности и способу осуществления приближает человека к здоровью, благополучию в различных сферах его жизни. И. певец в своих трудах доказывает, что обучение взрослых саногенному поведению приводит к росту готовности к изменению индивидуального образа жизни, снижению тревожности, формированию конструктивных представлений о своем здоровье, усвоению саногенных знаний и навыков, повышению качества жизни и тому подобное⁷.

Саногенное поведение ориентировано на социальную активность, нацеленность на оказание помощи тем, кто в ней нуждается, умение совместно с другими работать, испытывая чувство Соборности. Как поведенческая над система саногенное поведение задает векторы развития человека-духовного, социального, психического, физического, предполагая гармонию развития человека во всей его целостности. Личность, стратегически ориентированная на саногенное поведение, самореализуется в процессе его осуществления, в деянии себя, своей жизни, своего окружения, ощущает все большую внутреннюю свободу, целостность, гармонию и радость. Направленность поведения в направлении здоровья или болезни это свободный выбор личности (при этом она должна осознать наличие у себя такого выбора и иметь информацию о том, что ей нужно делать, чтобы быть здоровой).

⁶ Beck J. Cognitive therapy for challenging problems / J. Beck. – NY: Guilford Press, 2005. – 481 p.

⁷ Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1997. – 363 с.

К показателям регулятивного критерия мы относим: высокий уровень волевой саморегуляции, произвольный контроль эмоциональных реакций и состояний, высокий уровень нервно-психической устойчивости, стрессоустойчивость, низкий уровень тревожности, отход от поведенческих стереотипов и стандартов, способность противостоять негативным эмоциям и адекватно реагировать на изменения среды, поведенческие проявления личности, способность противостоять негативным эмоциям и адекватно реагировать на изменения среды, тип личности.

Мы предполагаем, что запустив процесс саногенного мышления, актуализируется саногенное поведение. Поэтому на основе выше изложенных соображений считаем целесообразным определить *регулятивный критерий* в формировании саногенного мышления.

В основу разработки *соматического критерия* саногенного мышления были положены результаты научных работ А. Горбаткова, А. Заики, М. Лотоцкой. Первопричины психосоматических и соматических расстройств заключаются в нарушенном паттерне переживания определенной эмоции, невозможности ее контролирования (что также обргунтирует и регулятивный критерий). А. Горбатков отмечает, что прямая динамика связи между положительными и отрицательными эмоциями влияет на частоту эмоций и переживания, связанные с другим человеком. Если у человека наблюдается психосоматическое или соматическое заболевание, то контроль над эмоциями нарушается и наблюдается доминирование отрицательных эмоций над положительными. А. Заика, М. Лотоцкая подчеркивают, что психосоматические и соматические заболевания способствуют усилению негативных эмоций. Нарушается предметный и аффективный компоненты, способствующие неадекватному опосредованию эмоций⁸, что определяет патогенное мышление.

Гисенский опросник по соматическим жалобам выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния физического здоровья, которая сильно коррелирует с маскированной депрессией. Это опросник, предназначенный для регистрации отдельных жалоб, комплекса жалоб и определения суммарной оценки их интенсивности. Наше предположение, основанное на теоретическом анализе, заключалось в том, что когда студент длительное время переживает негативные эмоции, то они могут локализоваться в теле в виде симптомов (психосоматических жалоб и т.д.).

К показателям *соматического критерия* мы относим: хорошее физическое самочувствие и отсутствие психосоматических жалоб.

Итак, нами были выделены критерии сформированности саногенного мышления: когнитивно-рефлексивный, эмоциональный, мотивационный, регулятивный, соматический.

⁸ Лотоцкая М. Ю. нарушение предметного и аффективного компонентов эмоций у больных параноидной формой шизофрении : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / М. Ю. Лотоцкая ; Киев. нац. ун-т им.Т. Шевченко. – К., 2001. – 19 с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Кн. 1 / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006. – 96 с. – (Серия : Управление поведением).
2. Эллис А. Когнитивный элемент депрессии, которым несправедливо пренебрегают / А. Эллис // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. - № 1. - С. 7-47.
3. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М., 1980. – 265 с.
4. Орлов Ю. М. Управление поведением / Ю. М. Орлов. – М. : Импринт, 1996. – 35 с.
5. Дворникова Т. А. Мотивация учебной деятельности и саморегуляция студента / Т. А. Дворникова // Вестник СПбГУ: Сер.12, Вып.3 с. – 2011. – С. 79–84
6. Beck J. Cognitive therapy for challenging problems / J. Beck. – NY: Guilford Press, 2005. – 481 p.
7. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1997. – 363 с.
8. Лотоцкая М. Ю. нарушение предметного и аффективного компонентов эмоций у больных параноидной формой шизофрении : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / М. Ю. Лотоцкая ; Киев. нац. ун-т им.Т. Шевченко. – К., 2001. – 19 с.
9. Абульханова-Славская К. А. Проблема определения субъекта в психологии / К. А. Абульханова-Славская // Субъект действия, взаимодействия, познания. – М. : Московский психол. соц. инст., 2001. - с.73
10. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
11. Гильман А. Ю. Саногенное мышление: суть и особенности проявления
12. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности / С. Н. Морозюк. – М. : Изд-во М. А. Штыкова, 2000. - 265 с.
13. Карахонова О. Ю. Саноген фикрлашни шакллантиришининг муҳим жиҳатлари. Development of science 2024/6 VOLUME 1 ISSN 3030 -3907. 193 б.
14. Карахонова О. Ю. Муғаллим ҳам ўзлик сиз билимлендириў. Илмий-методикалык журнал. 2024.2-сон.108 б.
15. Муродова З. К. Развитие научного и профессионального творчества у будущих учителей. Бюллетень науки и практики, 7(4), 416-421. (2021).
16. Murodova Z. K. Innovative Activity as a Factor of Developing Methodological Culture of Future Teacher //Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 2.