

МЕСТО САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ СРЕДИ АКТУАЛЬНЫХ КОНЦЕПЦИЙ ПСИХОЛОГИИ

Лукина Екатерина Максимовна, Светикова Александра Вячеславовна

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в городе Севастополе, факультет психологии, Севастополь, Россия

В течение жизни человек должен не только чувственно отражать предметы, события, явления, но и выделять отношения и связи между ними. Актуальность данной работы обуславливается тем, что саногенное мышление имеет влияние на многие сферы жизнедеятельности человечества. Стремление индивида к поиску рационального, позитивного и здорового в окружающем и внутреннем мире обуславливается направленностью строить достойное существование, развитие своей личности, что является основными потребностями современного человека.

Проблема, поставленная перед нами заключается в определении понятий саногенного, патогенного мышления, их отношения к позитивному мышлению в классической психологии. Мышление есть процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся отражением действительности. Процесс мышления, его внутренние закономерности – это, прежде всего, анализ и синтез, абстракция и обобщение информации, поступающей от анализаторов нашей нервной системы.

Юрий Михайлович Орлов, профессор Медицинской академии им. Сеченова, доктор психологических наук, выделил 2 вида мышления: патогенное и саногенное. Патогенное мышление имеет отрицательные последствия или результат, вызывает стресс, тревогу, обиду, ярость и другие разрушающие эмоции, а также имеет сильное отрицательное влияние на физиологическое состояние организма человека, порождая различные заболевания. Мысленно возвращаясь к травмирующему событию, человек вновь переживает негативные эмоции, которые сопровождали определенное обстоятельство. Данные эмоции, в свою очередь, активизируют работу определенных гормонов. Если человек подавляет свой гнев и злость, то гормоны не используются, тем самым «загрязняя» организм. При длительном переживании отрицательных эмоций, даже оторванных от определенных обстоятельств, эмоциональный стресс усиливается истощая организм и нервную систему, негативно влияет на характер, мироощущение и мировосприятие. Саногенное мышление является, напротив, очищающим, оздоравливающим. Оно расширяет границы мысли, раскрепощает их, позволяет по-новому думать о конкретной эмоции. Такой вид мышления позволяет правильно адаптироваться к своим эмоциям, то есть правильно справляться с негативными эмоциями, такими как: обида, злость, стыд. Благодаря чему эти переживания содействуют личностному росту и совершенствованию саморегуляции [5].

Данная концепция соприкасается с популярным в наше время движением позитивного мышления, родоначальником которого является М. Селигман, на основе его исследований, выросло большинство современных теорий, касающихся оптимизма и пессимизма. Еще со времен Г. Лейбница [1], обозначившего понятие оптимизма, человечество придерживалось мнения, что добро обязательно побеждает зло, то есть предрасположенность людей к приятным впечатлениям была заложена ещё в народных сказаниях. Одним из основных популяризаторов понятия пессимизма является А. Шопенгауэр, который обосновал, почему в эмоциональном аспекте страдания, печаль и грусть равны, а может быть даже важнее счастья в человеческой жизни. Однако, в концепции Ю.М. Орлова патогенное мышление бессознательно приводит отрицательные эмоции к нездоровому восприятию мира, что в последствии переходит к стадии хронического ощущения неблагополучия. Что указывает на основной отличительный элемент теорий. М. Хайдегер говорил о потенциальных возможностях, которые влияют на жизнь человека, т.е. индивид может ожидать хороших,

позитивных событий или может случиться что-то плохое, негативное [6]. Л.Тайгер называл оптимизм одним из элементов адаптации человека под внешние условия, пересекаясь с концепцией естественного отбора Ч. Дарвина, оптимизм формирует стратегию преодоления страха перед будущим путем позитивного размышления над грядущим [4]. Таким образом воля человека освобождается от оков установок и переживаний имеющих бессознательный характер. Что отражено в саногенном мышлении, как преобладание здравого смысла над эмоциями и рациональное мышление индивида. В своих исследованиях Д.А. Леонтьев и Т.О. Гордеева рассматривают оптимизм как одну из основных составляющих человеческого потенциала [2]. Обращаясь к социальным исследованиям К. Муздыбаева необходимо отметить, что оптимисты смотрят на перспективы окружающие его с положительной точки зрения, в то время как пессимисты готовы в кризисной ситуации могут уступить трудностям, принимая страдания как должное [3].

Атрибутивный подход М. Селигмана сделал возможным определить такие варианты позитивного мышления как, аффирмация (краткое позитивное утверждение, установка), позитивный настрой и визуализация предложенные Дж. Кехо.

Большую часть жизни человеческое поведение автоматизировано, это связано с сохранением энергии, индивид может не осознавать, что вызывает те или иные эмоции; социо-культурные стереотипы и потребности закрепляются привычками, переходят в установки, не позволяют взглянуть на окружающую действительность под другим углом обзора. Автоматизмы запускают уже устоявшееся поведение, удобное и привычное, не осознанное. Саногенное мышление позволяет осознать эти автоматизмы ума и научиться контролировать их. Например, если правильно думать об эмоции, то ее действие будет понемногу утихать.

Ю. М. Орлов в теории саногенного мышления предлагает следующий способ переживания эмоции. При этом необходимо совершить два действия: сделать эмоцию отдельной от своего «Я» и поставить ее на роль объекта восприятия. В данном случае манипуляции над данной эмоцией, лишат ее определенного энергетического заряда, тем самым ослабляя ее действие. Что, в свою очередь, позволит объективно взглянуть на патерн вызвавший реакцию, найти цепь психических процессов, которая порождает эмоцию. Для овладения данным видом мышления крайне важно научиться осознавать и правильно интерпретировать возникшую эмоцию [4].

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что саногенное мышление в мире современных психологических концепций является важным инструментом, для поддержания психического здоровья человека. Контроль и распознавание собственных эмоций зачастую может становиться сложной задачей для обеспечения нормальной жизнедеятельности индивида. Яркие черты патогенного мышления отражены в иррациональной защите (бегство в мир фантазий, тревожность и т.п.), патогенном характере эмоций (в обиде, вине, стыде), способствует обострению ролевых ожиданий, укреплению социальных стереотипов, угрозам и мщению.

Список литературы.

- 1) Вольтер Избранные сочинения. М.: Рипол Классик, 1997. 848с.
- 2) Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Позитивное мышление как фактор учебных достижений / *Вопр. психол.* 2010. № 1. С. 24—33.
- 3) Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // *Психологический журнал.* – 2003. – № 12.– С. 87-96.
- 4) Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
- 5) Сычев, О.А. Психология оптимизма. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69с.
- 6) Хайдеггер, М. *Время и бытие.* – М.: Республика, 1993. – 440с.