

УДК 159.955-057.87

ДУБ Віра – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 24, вул. Івана Франка, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (viruneja@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3134>

DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.196291>

Бібліографічний опис статті: Дуб, В. (2019). Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*, 45, 76–88. doi: 10.24919/2312-8437.45.196291.

ОСОБЛИВОСТІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

***Анотація.** Розвиток сучасної студентської молоді відбувається у доволі складних умовах. Соціальні, економічні, політичні, побутові, міграційні, навчальні негаразди, які трапляються у студентів, можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я, а тому вимагають від них мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їх подолання. Одним із внутрішніх ресурсів подолання негараздів вважаємо тип мислення – саногенне чи патогенне.*

Саногенне мислення – це мислення, яке зменшує внутрішньо-особистісний конфлікт і психічну напруженість. Воно допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, бажань, потреб, і у такий спосіб запобігає захворюваності.

Протилежним до саногенного є патогенне мислення, яке може призвести до хвороби чи патології особистості. При такому мисленні посилюється психічна напруженість через негативні переживання, поглиблюється складна ситуація у відносинах між людьми, що спричиняє емоційний стрес чи хворобу.

Саногенне мислення дає студентам суттєві здобутки: віру в себе, у власні сили; сприяє досягненню успіху в будь-якій справі; допомагає успішно долати перешкоди, невдачі, кризи; формує

можливість більш ефективної адаптації до змін в житті; оптимізм, самовладання, доброзичливі відносини з оточенням; здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я; нову життєву позицію, девізами якої є тези: «Я можу», «Від мене залежить багато чого», «Я вірю в себе, в життя, в успіх». Усе це необхідне студентам для успішного особистісного та професійного розвитку.

Засобом оволодіння методом саногенного мислення є саногенна рефлексія з функцією усвідомлення механізмів психологічного захисту та контролю емоцій і психологічних станів особистості.

Проведене нами дослідження показало, що у студентів переважає саногенне мислення. Проте є частина студентів, у яких спостерігаються ознаки лише патогенного мислення, і частина студентів, у яких присутнє і саногенне і патогенне. Також результати емпіричного дослідження вказують на те, що інтенсивність суб'єктивного відчуття фізичного неблагополуччя залежить від саногенного мислення і оптимізму.

Отримані результати актуалізують проблему дослідження особливостей саногенного мислення студентів та вказують на необхідність розвитку у досліджуваних навичок саногенної рефлексії. Особистісний зріст студента у ході набуття навичок саногенного мислення буде спрямований на те, щоб стати більш благополучним, ніж раніше, бути емоційно стійким, передбачає придбання способів поведінкового та інтелектуального захисту як від зовнішніх, так і внутрішніх небезпек. Уважаємо, що розвиток навичок саногенної рефлексії у студентів має бути одним із напрямів їх психолого-педагогічного супроводу у закладі вищої освіти.

Ключові слова: студенти; студенти-переселенці; саногенне мислення; патогенне мислення; саногенна рефлексія.

DUB Vira – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24 Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (viruneja@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3134>

DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.196291>

To cite this article: Dub, V. (2019). Osoblyvosti sanohennoho myslennia studentiv [Features of students' sanogenic thinking]. *Problemy humanitarnykh nauk: zbirnyk naukovykh prats Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. Seriiia «Psykhologhiia» – Problems of Humanities. «Psychology» Series: a collection of scientific*

articles of the Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 45, 76–88. doi: 10.24919/2312-8437.45.196291 [in Ukrainian].

FEATURES OF STUDENTS' SANOGENIC THINKING

Abstract. *The development of modern student youth takes place in quite difficult conditions. Social, economic, political, domestic, migratory, educational etc. problems that occur in students can lead to deterioration of psychological and physical health and therefore require mobilization of external and internal resources to overcome them. We consider sanogenic or pathogenic thinking to be one of the internal resources for overcoming adversity.*

Sanogenic thinking is a mindset that reduces intrapersonal conflict and mental tension. It helps to get rid of the negative effects from emotional stress promoting self-regulation and awareness of different emotions, desires, needs, and thus prevents morbidity.

Opposite to sanogenic thinking is pathogenic thinking that can lead to illness or pathology of the individual. With this kind of thinking, mental tension increases through negative experiences, and a complicated situation in relationships between people increases, which leads to emotional stress or illness.

Sanogenic thinking gives students significant gains: belief in themselves, in their own strengths; contributes to success in any business; helps to overcome obstacles, failures and crises successfully; forms an opportunity for more effective adaptation to changes in life; optimism, self-control, friendly relations with others; healthy lifestyle, improved health; a new life position with such mottos: «I can», «Many things depend on me», «I believe in myself, in life, in success». All these things are necessary for students for their successful personal and professional development.

The means of mastering the method of sanogenic thinking is sanogenic reflection, the function of which is the awareness of the mechanisms of psychological protection and control of emotions and psychological states of the individual.

Our research has shown that students are dominated by sanogenic thinking. However, there are some students who have signs of pathogenic thinking exclusively, and some students who have both pathogenic and sanogenic thinking. The results of empirical research also indicate that the intensity of the subjective sense of physical disability depends on sanogenic thinking and optimism.

The obtained results actualize the problem of studying the peculiarities of students' sanogenic thinking and point to the need for development of sanogenic reflection skills. The personal growth of a student on the way to acquiring the skills of sanogenic thinking will be directed to become more successful than before, to be emotionally stable, providing for the acquisition of ways of behavioral and intellectual protection from both external and internal dangers. We believe that the development of students' sanogenic reflection skills should be one of the areas of psychological and pedagogical support for university students.

Keywords: *students; migrant students; sanogenic thinking; pathogenic thinking; sanogenic reflection.*

Постановка проблеми. Розвиток сучасної студентської молоді відбувається у доволі складних умовах. Соціальні, економічні, політичні, побутові, міграційні, навчальні негаразди, які трапляються у студентів, можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я, а тому вимагають від них мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їхнього подолання. Зовнішніми ресурсами є власне ресурси самого середовища, у якому перебуває студент – доступність інструментальної, емоційної та психологічної допомоги від оточення. А внутрішні – це ресурси самої особистості, а саме уміння, навички та здібності індивіда.

Успішність у розв'язанні складних ситуацій, пошук оптимальних способів їх усунення залежить від когнітивної переробки складної ситуації, тобто уміння аналізувати та осмислювати людиною такі ситуації. Мислення, яке ми використовуємо для когнітивної переробки складної ситуації може або сприяти або перешкоджати позитивному розв'язанню проблеми, впливати на міжособистісні стосунки, на фізіологічний та психологічний стан організму. Якість життя, стосунки з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя, професійний успіх та життєві досягнення визначаються типом мислення. Від нього залежить не тільки результативність діяльності та поведінки, а й ставлення до подій, а в підсумку – стан душі та світовідчуття, фізичне та психологічне здоров'я. Найбільш уживаним у цьому контексті є поняття саногенне/оздоровче мислення.

Саногенне мислення є предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців: Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Е. Ле Шан, З. Фройд, К. Хорні, А. Гільман, Т. Васильєва, Г. Абрамова, В. Опаріна, М. Даніна, Б. Добровіч, І. Дубровина, А. Захаров, Н. Козлов, М. Тишкова. Найбільш помітною концепцією психічного і соматичного здоров'я, що оперує поняттями продуктивного мислення і поведінки, є теорія саногенного мислення Ю. Орлова (2006). Л. Кананчук досліджує саногенну рефлексію як фактор адаптації студентів у полі етнічного середовища закладу вищої освіти (Кананчук, 2010). А. Гільман досліджує психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді (Гільман, 2017).

Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей саногенного мислення студентів.

У психологічній науці існують різні підходи до розуміння саногенного мислення. Так, Ю. Орлов розуміє його як таке, що зменшує напруженість, внутрішній конфлікт, допомагає позбутися негативних наслідків стресових ситуацій, підвищує саморегуляцію та усвідомлення людиною своїх емоцій і бажань, водночас запобігаючи захворюванню. Т. Васильєва вважає саногенне мислення засобом розв'язання внутрішніх проблем (Гільман, 2017, с. 37). Г. Абрамова описує саногенне мислення з погляду вольових характеристик особистості (Гільман, 2017, с. 37). За В. Опаріною, сутність саногенного мислення полягає у конструктивному переосмисленні минулого досвіду, виявленні неефективних рефлексивних стратегій, які призводять до страждання (Гільман, 2017, с. 37). Призначення саногенного мислення, за М. Даніною, – перетворення власного емоційного стану, що є необхідною умовою збереження психічного та підтримки соматичного здоров'я особистості (Гільман, 2017, с. 37).

У психологічній енциклопедії вказано, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравмувальних проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровлювальною метою (Степанов, 2006).

Протилежним до саногенного є патогенне мислення, яке може призвести до хвороби чи патології особистості. При цьому варто зазначити, що патогенне мислення – це відносно нормальний, а не патологічний процес, який через певні риси може породжувати хворобу. При такому мисленні посилюється психічна напруженість через негативні переживання, поглиблюється складна ситуація у взаєминах між людьми, що призводить до емоційного стресу чи хвороби.

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 рефлексивно здорову особистість. Воно розширює різноманіття перебігу думок і звільняє від негативних, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій.

Оскільки найважливішим завданням розвитку юнацького віку є становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я», то навчання саногенного мислення забезпечить здорове формування особистості студента.

Саногенне мислення виконує важливі функції у житті студента. Воно зміцнює фізичне та психічне здоров'я, сприяючи водночас подальшому розвитку особистості. Воно охоплює використання адекватних способів реагування та поведінки, що дає особистості змогу краще адаптуватися та соціалізуватися у сучасному світі, що так динамічно розвивається та містить у собі багато невизначеностей. Також саногенне мислення бере участь у формуванні активної життєвої позиції особистості, не даючи їй можливості потрапляти під вплив несприятливих життєвих обставин та негативних емоцій. Таке мислення дає людині змогу стати активним творцем власного життя, допомагає взяти контроль над життєвими ситуаціями та повсякденними подіями. Засобом оволодіння методом саногенного мислення виступає саногенна рефлексія.

Під терміном «саногенна рефлексія» доцільно розуміти рефлексію, спрямовану на зменшення страждань особистості від негативних емоцій, що забезпечує усвідомлений вибір адекватних моделей та стратегій поведінки. Однією із функцій саногенної

рефлексії є об'єктивізація та корекція неконструктивних стратегій мислення. У результаті цього знижується психоемоційне напруження, вивільняється внутрішня енергія, спрямована на усвідомлення власної суб'єктивної позиції чи вибору, формуються особистісні якості, людина освоює нові, адаптивні стратегії поведінки.

Аналізуючи проблему саногенного мислення, варто зазначити, що на емоційний стан студентів впливає не тільки те, що їх оточує, а й їхнє ставлення до навколишнього. Позиція особистості може бути як позитивною, так і негативною, що залежить, головне, від неї самої.

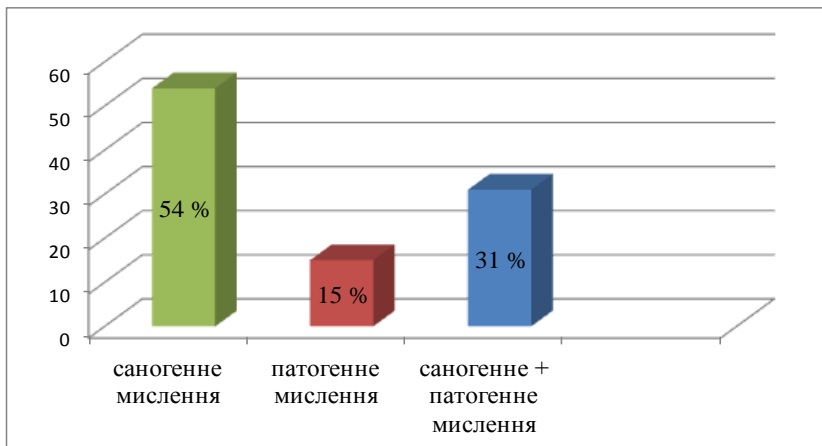
Емпіричне дослідження особливостей саногенного мислення студентів проводилося на базі двох факультетів Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка – біолого-природничого й психології, педагогіки та соціальної роботи. У дослідженні брали участь 35 студентів.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методики: виявлення саногенного (чи патогенного) мислення студентів за С. Рубцовою; тест на оптимізм Ч. Шейера та М. Кервера LOT (life orientation test); Гісенський опитувальник.

Результати дослідження студентів за методикою С. Рубцової (діаграма 1), вказують, що в більшості досліджуваних (54 %) переважає саногенний тип мислення.

Це особистості, які не застрягають у думках про свої проблеми (справжні чи вигадані). Образи, які були їм коли-небудь нанесені, вони швидко забувають та пробачають. Також, згідно з питаннями тесту, вони мають низький рівень вербальної агресії та низьку готовність і схильність шкодити іншим людям. Вони здібні ставити собі цілі, що відповідають більш високому рівню домагань. 31 % опитаних студентів мають приблизно однаково виражений як саногенний, так і патогенний тип мислення.

У 15 % студентів було виявлено значну перевагу патогенного типу мислення над саногенним. Тобто це особистості, які фіксують увагу на минулих переживаннях, переживають їх знову і знову, щоразу лише погіршують свій емоційний стан. Вони не можуть протистояти перешкодам та ставити собі цілі, які відповідають більш високому рівню домагань.



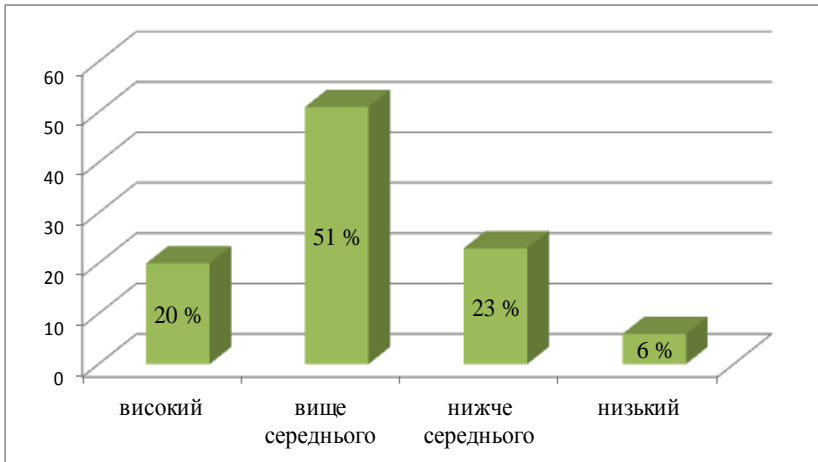
Діаграма 1. Тип мислення студентів

Подальше дослідження було продовжено з використанням тесту на оптимізм Ч. Шейера та М. Карвера LOT, адже оптимізм та саногенне мислення пов'язані (синоніми саногенного мислення – позитивне, оптимістичне). Результати тесту відображені в Діаграмі 2.

Аналізуючи результати тестування, бачимо, що більшість учасників мають рівень оптимізму вище середнього (51 % від загального числа учасників), тобто мислять позитивно. У складній ситуації такі люди цілком здатні впоратися з собою і навіть надати допомогу тим, хто не так позитивно мислить. 20 % від загального числа учасників мають високий рівень оптимізму. Такі люди сміливо крокують у майбутнє, удача їх любить, і вони завжди досягають успіху. 23 % мають рівень оптимізму нижче середнього. Вони адекватно сприймають світ і спокійно до нього ставляться. 6 % мають низький рівень оптимізму, що говорить про занижену самооцінку, про невдачі в їхньому житті, з якими вони заледве можуть впоратися.

Подальше дослідження було проведено за допомогою адаптованого Гісенського опитувальника інтенсивності емоційно забарвлених скарг на фізичне самопочуття. Опитувальник був

використаний для знаходження залежності інтенсивності суб'єктивних відчуттів фізичного неблагополуччя від рівня оптимізму та типу мислення.



Діаграма 2. Рівень оптимізму студентів

За результатами тесту було виявлено, що досить високу інтенсивність скарг на фізичне самопочуття мають п'ять осіб, середній – 12 та низький – 16, лише дві людини майже не мають скарг.

Досліджуючи тип мислення студентів та співвіднесення їх із отриманими результатами за вказаним тестом, було виявлено, що 5 студентам, які мають високу інтенсивність скарг на здоров'я, властивий винятково патогенний тип мислення. Студенти, у яких середній рівень скарг, мають саногенний тип мислення, також у багатьох саногенне та патогенне мислення представлені однаково. Деякі студенти з цієї групи мають патогенний тип мислення.

У студентів з низьким рівнем скарг в основному однаково представлені ознаки саногенного та патогенного мислення, також деякі особи мають патогенне мислення, кілька людей мають саногенне мислення. Досліджувані, у яких майже немає скарг на здоров'я (2 особи), мають винятково саногенне мислення.

Наступним етапом нашої роботи було співвіднесення результатів проведених нами тестів і виявлення залежності впливу саногенного мислення людини на її інтенсивність емоційно забарвлених скарг на здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

Співвіднесення результатів дослідження

Тип мислення	Рівень оптимізму	Інтенсивність скарг
С+П	вище середнього	10
С	вище середнього	13
С	високий	1
П	нижче середнього	48
С	вище середнього	4
С+П	нижче середнього	12
П	низький	51
С+П	нижче середнього	16
С	високий	8
С+П	нижче середнього	11
С+П	вище середнього	15
С	високий	2
С	вище середнього	2
С	вище середнього	3
С	високий	5
С	вище середнього	4
С+П	високий	11
П	нижче середнього	39
С	вище середнього	1
С	високий	7
С	високий	5
С+П	вище середнього	11
С+П	вище середнього	7
П	нижче середнього	52
С+П	вище середнього	4
С	вище середнього	6
С	вище середнього	9
С	вище середнього	8

Продовження табл. 1

С	вище середнього	12
С	вище середнього	10
С+П	нижче середнього	14
С	вище середнього	2
С	вище середнього	14
П	низький	47
С	нижче середнього	9

Із отриманих результатів, можемо сказати, що інтенсивність суб'єктивного відчуття фізичного неблагополуччя залежить від саногенного мислення і оптимізму. Студенти, які мають середній рівень оптимізму та однакові прояви рис як патогенного, так і саногенного мислення, переважно почувають себе більш фізично неблагополучними порівняно з людьми із саногенним мисленням.

Вони адекватно оцінюють свої можливості і ставлять цілі, які вони в змозі досягти. Отже, такі люди мають «достатній рівень психологічної міцності» для того, щоб справлятися зі стресом середньої складності, не занурюватися у нього знову і знову, а пережити, і не переносити свій психологічний стан на стан фізичного здоров'я.

Основна частина опитаних студентів мають приблизно однаково представлені риси як саногенного, так і патогенного мислення, загалом у них високий або вище середнього рівень оптимізму та середня інтенсивність скарг на фізичне благополуччя.

Найменша частина опитаних мають патогенне мислення, яке зазвичай супроводжується низьким рівнем оптимізму та високою інтенсивністю скарг на здоров'я. Останнім двом групам необхідно оволодіти навичками саногенного мислення для кращого розуміння своїх емоцій і поліпшення навичок їх контролювати. В останньої групи високий рівень скарг на фізичне здоров'я, тобто їхній емоційний стан почав впливати на здоров'я і на суб'єктивне його відчуття.

Висновки. Саногенним називають мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, потреб і бажань, а також запобігає захворюваності.

Саногенне мислення дає студентам суттєві здобутки: віру в себе, у власні сили; сприяє досягненню успіху в будь-якій справі; допомагає успішно долати перешкоди, невдачі, кризи; формує можливість більш ефективної адаптації до змін у житті; оптимізм, самовладання, доброзичливі взаємини з іншими людьми; здоровий спосіб життя, поліпшення здоров'я; нову життєву позицію, девізами якої є тези: «Я можу», «Від мене залежить багато чого», «Я вірю в себе, у життя, в успіх». Усе це необхідно студентам для успішного особистісного та професійного розвитку.

Проведене нами дослідження показало, що у студентів переважає саногенне мислення. Проте у частини з них спостерігаються ознаки лише патогенного мислення, або і саногенного, і патогенного. Також результати емпіричного дослідження вказують на те, що інтенсивність суб'єктивного відчуття фізичного неблагополуччя залежить від саногенного мислення та оптимізму.

Отримані результати актуалізують проблему дослідження особливостей саногенного мислення студентів та вказують на необхідність розвитку у досліджуваних навичок саногенної рефлексії. Особистісний зріст студента у процесі набуття навичок саногенного мислення буде спрямований на те, щоб стати більш благополучним, ніж він був раніше, бути емоційно стійким, передбачає придбання способів поведінкового та інтелектуального захисту як від зовнішніх, так і внутрішніх небезпек. Уважаємо, що розвиток навичок саногенної рефлексії у студентів має бути одним із напрямів психолого-педагогічного супроводу студентів у закладі вищої освіти.

Література

- Гільман, А.Ю.** (2017). Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. (Дис. канд. психол. наук). Національний ун-т «Острозька академія», Острог.
- Кананчук, Л.А.** (2010). *Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде ВУЗа.* (Дис. канд. психол. наук). Москва.
- Орлов, Ю.М.** (2006). *Оздоровляющее (саногенное) мышление.* Москва: Слайдинг.
- Степанов, О.М.** (Автор-упоряд.). (2006). *Психологічна енциклопедія.* Київ: «Академвидав».

References

- Hilman, A.Yu.** (2017). *Psykhologichni umovy formuvannia sanohennoho myslennia studentskoi molodi* [Psychological conditions of formation of sanogenic thinking of student youth]. (Candidate's thesis). Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiia», Ostroh [in Ukrainian].
- Kananchuk, L.A.** (2010). *Sanogennaia refleksiiia kak faktor adaptatsii studentov v polietnicheskoi srede VUZa* [Sanogenic reflection as a factor in the adaptation of students in a multi-ethnic environment of a university]. (Candidate's thesis). Moskva [in Russian].
- Orlov, Iu.M.** (2006). *Ozdoravlivaiushchee (sanogennoe) myshlenie* [Healing (sanogenic) thinking]. Moskva: Slaiding [in Russian].
- Stepanov, O.M.** (Comp.). (2006). *Psykhologichna entsyklopediia* [Psychological Encyclopedia]. Kyiv: «Akademydav» [in Ukrainian].

Стаття надійшла 25 січня 2019 р.