

С.В. Феоктистова

ВЛИЯНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье представлен анализ сущности феномена саногенного мышления, его значение для жизни и деятельности человека, поднимаются вопросы формирования саногенного мышления у специалистов сферы здравоохранения как фактора повышения результативности их деятельности.

Ключевые слова: саногенное мышление, результативность деятельности.

S.V. Feoktistova

THE INFLUENCE OF SANOGENIC THINKING OF PERSONALITY ON RESULTS OF ACTIVITIES

The article analyzes the essence of the phenomenon of sanogenic thinking, its importance for human life and activity, raises the issues of formation of sanogenic thinking among healthcare professionals as a factor in increasing the effectiveness of their activities.

Keywords: sanogenic thinking, results of activities.

Современный мир характеризуется непредсказуемостью и нестабильностью. В складывающейся сложной обстановке возрастают требования, предъявляемые к человеку во всех областях трудовой деятельности. Особые требования предъявляются к людям, осваивающим профессии помогающего типа и осуществляющим социально значимую профессиональную деятельность, в том числе в области здравоохранения. Осознание большой ответственности за здоровье и жизнь людей, особенно в складывающихся трудных условиях, зачастую становится фактором эмоционального напряжения, с которым сталкиваются как люди, работающие в учреждениях здравоохранения, так и студенты средних профессиональных и высших учебных заведений, осваивающих медицинские специальности. Как показывает прак-

тика, не каждый человек обнаруживает, проявляет готовность и обладает необходимыми ресурсами, чтобы справиться с постоянно меняющимися обстоятельствами и с возрастающей напряженностью работы в условиях повышенной ответственности. Поэтому перед наукой и практикой ставятся задачи осмыслиения складывающихся проблем, поиска подходов к их изучению, анализу причинно-следственных связей и определению необходимых и достаточных ресурсов для преодоления обнаруженных трудностей, а также определения путей и разработки технологий, направленных на то, чтобы без ущерба психическому и физическому здоровью личности оказывать услуги высокого качества, демонстрировать высокую результативность деятельности [4, с. 40–42; 5, с. 91–94].

В настоящее время наука и практика не стоят на месте. В зарубежной и отечественной психологии разрабатываются концепции, проводятся разномасштаб-

© Феоктистова С.В., 2018.

ные исследования и внедряются технологии, направленные на развитие психологических ресурсов личности, позитивно влияющих на результативность деятельности. Одним из таких ресурсов личности, по мнению отечественных и зарубежных авторов, может стать *саногенное мышление*. Под саногенным мышлением понимается мышление, направленное на достижение эмоционального благополучия. Саногенное мышление выступает как средство и механизм достижения душевного равновесия. Оно позволяет личности осознавать и регулировать психические состояния. Саногенное (оздоравливающее) мышление противопоставляется патогенному мышлению, которое не выполняет функции обеспечения оптимального поведения и выживания, а приводит к болезни и страданию. При этом саногенное мышление, способствующее душевному равновесию, благополучию и физическому здоровью, подразумевает понимание личностью источников и последствий переживания эмоций и чувств, управление когнитивными процессами и проработку эмоций.

Проблема саногенного мышления впервые стала изучаться за рубежом. Она представлена в работах когнитивных психологов А. Эллиса и А. Бэка, а также в исследованиях К. Саарни, Д. Глемана, М. Райнольдса и др. в связи с изучением основ и природы эмоциональной компетентности, а также различных аспектов ее формирования, развития и влияния на успешность человека в профессиональной деятельности.

В отечественной психологии концепция саногенного мышления разрабатывается Орловым Ю.М., его коллегами, учениками и последователями (Морозюк С.Н., Крайнова Ю.Н., Павлюченкова Н.В., Рассохин А.В. и др.). Как показывает детальный анализ источников литературы, концепция саногенного мышления Орлова Ю.М. самобытна и развивается независимо от зарубежных теорий эмоционального интеллекта и позитивной психологии. Общим в них является направленность на решение

практических вопросов по коррекции негативно сказывающихся на психическом и физическом здоровье когнитивных процессов [7; 8]. Согласно концепции Орлова Ю.М., в когнитивную структуру эмоций включаются ожидания человека относительно поведения других людей, собственно восприятие поведения окружающих и эмоциональная реакция по поводу согласованности или рассогласования ожиданий личности и реальности. В ситуации рассогласования ожиданий и реальности может возникать представление о сложившейся ситуации как ситуации неудачи, что чревато переживанием чувства вины, страхов, обиды и стыда. В этом случае начинает срабатывать защитная рефлексия, под которой понимаются умственные акты, нацеленные на уменьшение страдания от негативных эмоций. Однако она дает лишь временный эффект. Чтобы не допускать таких негативных явлений, с точки зрения Орлова Ю.М., необходимо изменить наше мышление, производящее образы и мысли, нарушающие душевное равновесие. В результате этого, согласно Орлову Ю.М., изменится поведение и деятельность в сторону эффективности и результативности. Это подтверждается результатами эмпирических исследований [1, с. 73–76; 2, с. 73–79; 9, с. 113–117].

Саногенное мышление позволяет личности осознавать и регулировать психические состояния. Орловым Ю.М. и его последователями развивались не только теория, но и практика саногенного мышления – психотехнология, направленная на формирование основ саногенного мышления – саногенной рефлексии у взрослых людей и у подрастающего поколения [7; 8].

В ответ на складывающиеся эмоциональные ситуации и жизненные события, которые могут усугубляться феноменом неопределенности причин и последствий, возникают эмоциональные переживания, которые побуждают к анализу, рефлексии, размышлению и дальнейшему выбору решений. Эти особенности мышления могут вести к проявлениям

агрессии, направленной против себя и против окружающих людей, рационализации обстоятельств в форме поиска причин произошедшего, проекции на другие личности, а также проявляться в форме ухода из ситуации и защиты от травмирующих переживаний.

Проведенные на данный момент исследования демонстрируют наличие у людей с развитым саногенным мышлением более высокую стрессоустойчивость, более низкую тревожность, социально-психологическую адаптацию, более высокий уровень сформированности эмоциональных компетенций. Реализованные эмпирические исследования саногенного мышления содержат данные, позволяющие по итогам корреляционного анализа сделать вывод о влиянии мышления на успеваемость школьников и успешность трудовой деятельности взрослых [1, с. 73–76; 10, с. 292–296; 12, с. 58–63; 14, с. 94–98].

Следовательно, саногенное мышление оказывается на результатах деятельности людей. Кроме того, как показал анализ практического опыта – саногенное мышление можно развивать в том числе у взрослых. Такое обучение может успешно производиться в рамках модели обучения по форме школы здоровья, в тренингах, а также в результате создания интегративной модели, объединяющей модели школы здоровья и профессионального обучения и переподготовки. Обучение саногенному поведению предполагает наличие у обучающихся свободного выбора линии своего

развития и целеполагания в субъективно значимых сферах жизни, обучение применению саногенных навыков, психологическую поддержку, учет индивидуальных потребностей и психологических особенностей [9, с. 113–117]. Все это является залогом успехов не только в обучении и профессиональной деятельности, но и способствует жизненному успеху в целом [3, с. 75–81; 6, с. 263–271; 15, р. 795–798].

Этот позитивный опыт в настоящее время накапливается в области обучения саногенному поведению детей, а также взрослых, преимущественно работающих в сфере образования [2, с. 73–79; 11, с. 62–68]. Однако стоит отметить, что высокий риск эмоционального выгорания и профессионального стресса, которые зачастую приводят к профессиональным деструкциям и деформациям, высок не только у педагогов, но и медицинских работников [13, с. 72–80].

Перспективным направлением дальнейших исследований и эмпирических работ видится разработка и внедрение, например, в рамках цикла профессиональных дисциплин образовательной программы по психолого-педагогическому сопровождению профессиональной деятельности в области здравоохранения, технологии обучения саногенному (оздоравливающему мышлению), направленному на повышение результативности деятельности медицинских работников, а также сохранение их физического и психологического здоровья.

Литература

1. Адамян Л.И. Связь саногенной рефлексии с показателями психологической устойчивости личности // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 3. – С. 73–76.
2. Гасанова Д.И. Саногенное мышление как фактор профессиональной ресурсности педагога // Вестник Екатерининского института. – 2011. – № 1 (13). – С. 73–79.
3. Лихачева Э.В., Огнев А.С. Жизненный успех в понимании студенческой молодежи // Теория и методика обучения воспитания в России и за рубежом : сборник материалов международной научной конференции / под редакцией Е.Д. Нелуновой. – Киров, 2014. – С. 75–81.

4. *Маринова Т.Ю.* Здоровый образ жизни в структуре жизнедеятельности современного человека // Культурологические проблемы дошкольного образования в по-ликультурном регионе : сборник научных статей / СГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева». – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2011. – С. 40–42.

5. *Маринова Т.Ю.* Ценностные ориентации личности: отношение молодежи к своему здоровью // Личности и группа в образовательном пространстве : сборник научных трудов. – М. : МГППУ, 2009. – С. 91–94.

6. *Огнев А.С., Лихачева Э.В.* Приоритетные жизненные ценности современных студентов // Августовские педагогические чтения – 2014 : сборник материалов международного научного симпозиума / под ред. проф. И.В. Вагнер. – Киров, 2014. – С. 263–271.

7. *Орлов Ю.М.* Когнитивно-эмотивный тест. – М., 1999. – 20 с.

8. *Орлов Ю.М.* Саногенное (оздоравливающее) мышление. – М. : Слайдинг, 2006. – Кн. 1. – 96 с.

9. *Стивак И.М.* Психолого-педагогическая концепция обучения взрослых саногенному поведению // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2011. – № 1. – С. 113–117

10. *Феоктистова С.В.* Стили мышления психологов на разных этапах профессионального становления // Психолого-педагогическое сопровождение в образовательных учреждениях Российской Федерации формирования человека как личности на этапе межпоколенческого перехода молодежи. II Всероссийская научно-практическая конференция / под редакцией С.П. Иванова. – 2010. – С. 292–296.

11. *Феоктистова С.В.* Совершенствование учебного процесса в вузах // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – Новосибирск. – 2012. – № 12. – С. 62–68.

12. *Феоктистова С.В., Аксенов А.С.* Влияние особенностей личности менеджеров на «эмоциональное выгорание» // Вестник Российской нового университета. – 2012. – № 1. Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук. – С. 58–63.

13. *Феоктистова С.В., Уварова Г.Н.* Проявления профессиональной деформации личности медицинских сестер разных специализаций // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2012. – № 3. – С. 72–80.

14. *Феоктистова С.В., Шапошникова Н.В.* Структура установок стрессоустойчивого поведения субъектов труда // Вестник Российской нового университета. – 2013. – № 1. Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук. – С. 94–98.

15. *Likhacheva E.V., Ognev A.S., Kazakov K.A.* Hardiness and purposes in life of modern Russian students // Middle East Journal of Scientific Research. – 2013. – Volume 14. – Issue 6. – P. 795–798.

Literatura

1. *Adamyan, L.I.* Svyaz' sanogennoy refleksii s pokazatelyami psikhologicheskoy ustoychivosti lichnosti // Teoriya i praktika obshhestvennogo razvitiya. – 2012. – № 3. – S. 73–76.

2. *Gasanova, D.I.* Sanogennoe myshlenie kak faktor professional'noy resursnosti pedagoga // Vestnik Ekaterininskogo instituta. – 2011. – № 1 (13). – S. 73–79.

3. *Likhacheva, E.V., Ognev, A.S.* ZHiznennyy uspekh v ponimanii studencheskoy molodezhi //Teoriya i metodika obucheniya vospitaniya v Rossii i za rubezhom: sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii / pod redaktsiey E.D. Nelunovoy. – Kirov, 2014. – S. 75–81.

4. *Marinova, T.Yu.* Zdorovyy obraz zhizni v strukture zhiznedeyatel'nosti sovremenno- go cheloveka // Kul'turologicheskie problemy doshkol'nogo obrazovaniya v polikul'turnom

regione: sbornik nauchnykh statey / SGBOU VPO «Chuvashskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet im. I.Ya. Yakovleva. – Cheboksary : Chuvashskij gosudarstvennyj pedagogicheskiy universitet im. I.Ya. Yakovleva, 2011. – S. 40–42.

5. *Marinova, T.Yu.* TSennostnye orientatsii lichnosti: otnoshenie molodezhi k svoemu zdorov'yu // Lichnosti i gruppa v obrazovatel'nom prostranstve : sbornik nauchnykh trudov. – M. : MGPPU, 2009. – S. 91–94.

6. *Ognev, A.S., Likhacheva E.V.* Prioritetnye zhiznennye tsennosti sovremennoy studentov // Avgustovskie pedagogicheskie chteniya – 2014 : sbornik materialov mezhdunarodnogo nauchnogo simpoziuma / pod red. prof. I.V. Vagner. – Kirov, 2014. – S. 263–271.

7. *Orlov, Yu.M.* Kognitivno-emotivnyy test. – M., 1999. – 20 s.

8. *Orlov, Yu.M.* Sanogennoe (ozdoravlivayushhee) myshlenie. – M. : Slayding, 2006. – Kn. 1. – 96 s.

9. *Spivak, I.M.* Psikhologo-pedagogicheskaya kontseptsiya obucheniya vzroslykh sano-gennomu povedeniyu // Vestnik MGOU. Seriya: Psikhologicheskie nauki. – 2011. – № 1. – S. 113–117

10. *Feoktistova, S.V.* Stili myshleniya psikhologov na raznykh etapakh professional'nogo stanovleniya // Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh Rossiyskoy Federatsii formirovaniya cheloveka kak lichnosti na etape mezhpokolencheskogo perekhoda molodezhi. II Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya / pod redaktsiey S.P. Ivanova. – 2010. – S. 292–296.

11. *Feoktistova, S.V.* Sovershenstvovanie uchebnogo protsessa v vuzakh//Intellektual'nyy potentsial XXI veka: stupeni poznaniya. – Novosibirsk. – 2012. – № 12. – S. 62–68.

12. *Feoktistova, S.V., Aksenov, A.S.* Vliyanie osobennostey lichnosti menedzherov na «emotsional'noe vygoranie» // Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. – 2012. – № 1. Problemy social'no-gumanitarnykh i psihologicheskikh nauk. – S. 58–63.

13. *Feoktistova, S.V., Uvarova, G.N.* Proyavleniya professional'noy deformatsii lichnosti meditsinskikh sester raznykh spetsializatsiy // Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya. – 2012. – № 3. – S. 72–80.

14. *Feoktistova, S.V., Shaposhnikova, N.V.* Struktura ustanovok stressoustoychivogo povedeniya sub'ektoru truda // Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. – 2013. – № 1. Problemy social'no-gumanitarnykh i psihologicheskikh nauk. – S. 94–98.

15. *Likhacheva, E.V., Ognev, A.S., Kazakov, K.A.* Hardiness and purposes in life of modern Russian students // Middle East Journal of Scientific Research. 2013. – Volume 14. – Issue 6. – P. 795–798.