

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 осмысления 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-

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 осознать 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, нарушающее 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 осознать 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 сказывается 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 Екатеринбургского 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 поликультурном 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. *Спивак 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 Российского 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 Российского 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. – С. 73–76.

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

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

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

regione: sbornik nauchnykh statey / SGBOU VPO «Chuvashskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet im. I.Ya. Yakovleva. – Cheboksary : Chuvashskiy gosudarstvennyy 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 sovremennykh 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 (ozdoravlivayushche) myshlenie. – M. : Slayding, 2006. – Kn. 1. – 96 s.

9. *Spivak, I.M.* Psikhologo-pedagogicheskaya kontseptsiya obucheniya vzroslykh sanogennomu 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 redaktsiyey S.P. Ivanova. – 2010. – S. 292–296.

11. *Feoktistova, S.V.* Sovershenstvovanie uchebnogo protsessa v vuzakh // Intellekturnyy 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 psikhologicheskikh 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'ektov truda // Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. – 2013. – № 1. Problemy social'no-gumanitarnykh i psikhologicheskikh 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.