

Анна Юрївна Гільман,
викладач кафедри психології та педагогіки,
Національний університет «Острозька академія»,
вул. Семінарська 2, м. Острог, Україна

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті описано результати констатувального етапу дослідження саногенного мислення у студентської молоді. Автором визначено переважаючий тип мислення у студентів, досліджено рівень наполегливості та самовладання як вольових характеристик, виявлено рівень рефлексивності як особистісної особливості, характеристики опірності до стресу та нервово-психічну стійкість у студентів тощо. Проаналізовано взаємозв'язки саногенного мислення із показниками за шкалами «ригідність», «мотивація на досягнення успіху», «опірність стресу», «рефлексивність».

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, рефлексивність, ригідність, опірність стресу, нервово-психічна стійкість, вольова саморегуляція, мотивація, тип емоційної реакції, тривожність, смисложиттєві орієнтації, психологічне благополуччя, студентська молодь.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві стрімко зростає рівень захворюваності. Прискорення темпу життя, бурхливий розвиток інформаційних технологій посилюють нервову напругу, що сприяє виникненню нервово-психічної патології. Стиль мислення у процесі сприймання, оцінювання й переживання таких складних ситуацій та подій в житті можуть впливати на стан здоров'я, сприяти або перешкоджати досягненню успіху, визначати якість людських відносин. Саногенне мислення дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу. Дослідження проблеми саногенного мислення, на нашу думку, дозволить глибше підійти до вирішення нагальних проблем у психічній сфері молоді особи.

Аналіз останніх досліджень. Проблемі саногенного мислення присвячено роботи зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних учених (Ю. М. Орлов, Е. М. Олександровська, А. Б. Добровіч, І. В. Дубровіна, А. І. Захаров, М. Козлов, В. Леві, В. Я. Семке, М. Тишкова та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його компонентів.

У вітчизняній психології роботи Т. Н. Васильєвої, Е. М. Олександровської, А. Б. Добровіча, І. В. Дубровіної, А. І. Захарова, В. Л. Леві, В. Я. Семке та ін. присвячені проблемі розвитку саногенного мислення у дітей і педагогів. В роботі М. С. Козловської розкриваються особливості впливу саногенного мислення на корекцію емоційних станів особистості за суджених. У працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Перлза і ін. найбільш повно визначені особливості патогенного (такого, що породжує хворобу) мислення. Сюди можна віднести такі риси: відірваність від реальності;

відсутність рефлексії, тенденція до зберігання в собі образу, ревності, сором, страх; тенденція жити спогадами, займатися «самоз'їданням»; постійне очікування негативних подій, програмування себе на негатив; тенденція ховати своє справжнє обличчя під маскою, невміння і небажання бути самим собою; невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо. У вітчизняній психології найбільш помітною концепцією, що оперує поняттями саногенного мислення, є теорія саногенного мислення Ю. М. Орлова.

Мета статті – охарактеризувати особливості саногенного мислення у студентів, виявити та описати значимі кореляційні зв'язки саногенного мислення з ригідністю, мотивацією на досягнення успіху, опірністю до стресу, рефлексивністю тощо.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження саногенного мислення студентської молоді було здійснено в період 2014-2016 рр. Вибірка (175 осіб) була сформована стихійно, з урахуванням лише віку досліджуваних: він повинен був охоплювати визначені вікові рамки юнацького віку (студентська молодь); до складу вибірки досліджуваних увійшли міські жителі Хмельницької, Рівненської, Житомирської та Львівської областей. Беручи до уваги специфіку об'єкта дослідження, малоймовірною є наявність істотних регіональних відмінностей у виявлених тенденціях, оскільки мова йде про ті психічні категорії, в генезі яких провідну роль відіграють когнітивно-афективні зв'язки, що формуються індивідуально-ситуативно. Вибірка досліджуваних за віком охоплює наступні вікові категорії в межах юнацького віку: наймолодшому респонденту 17 років, найстаршому – 24 роки. Таким чином, усереднений вік вибірки складає 20 років.

Під час проведення дослідження саногенного мислення нами було виявлено наступні психологічні

особливості досліджуваного феномену в студентській молоді:

1) у студентів переважає патогенний тип мислення (78%), прояв саногенного мислення досліджуваних складає 22% (*методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів ВНЗ за Л. В. Рубцовою*);

2) загальні фізичні нездужання студентів: інтенсивність прояву за шкалами «виснаження» та «біль у різних частинах тіла» у студенті складають по 14% – це найвищі показники, інтенсивність прояву показників «шлункові скарги» та «серцеві скарги» становить по 11% кожна шкала, загальний показник інтенсивності скарг у досліджуваних дорівнює 50% (*Гісенський опитувальник психосоматичних скарг*);

3) рівень розвитку рефлексивності досліджуваних: низький рівень розвитку рефлексивності виявлено у 15% респондентів, у 64% студентів діагностовано середній рівень розвитку рефлексивності, що є найвищим показником, і високий рівень розвитку рефлексивності спостерігаємо у 21% студентів (*методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова*);

4) у 46,9% респондентів визначено високий рівень наполегливості, низький рівень прослідковано у 50,9% досліджуваних; за шкалою самовладання високий рівень спостерігається у 53,1% студентів, 49,1% студентів мають низький рівень прояву самовладання (*методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана*);

5) було виявлено 49,7% студентів з поведінковим типом А, 34,9% – з типом особистості В, і 14,3% становлять молоді особи змішаного типу АВ (*методика визначення типу особистості «Опитувальник Дженкінса»*);

6) показники студентів із вираженою ейфоричною емоційною реакцією на негативні стимули становлять 2,86%, амбівалентні – 0,57%, позитивні – 8%; показники студентів із вираженою рефрактерною емоційною реакцією на негативні стимули – 15,43%, амбівалентні – 40,57%, позитивні – 12%; із вираженою дисфоричною емоційною реакцією на негативні стимули – 4,57%, амбівалентні – 13,14%, позитивні – 2,86% (*методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В. В. Бойко*);

7) у студентів переважає шкала «нервово-психічні зриви можливі, особливо в екстремальних умовах» – 45,1%, «висока ймовірність нервово-психічних зривів» становить 41,2%, показники «мала ймовірність зривів» або «висока нервово-психічна стійкість» виявлено у 13,7% респондентів (*опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості (ЛВМА ім. С. М. Кірова)*);

8) мотивація на успіх виражена у 19,4% студентів, мотивація на невдачу виявлена у 29,1% студентів, мотиваційний полюс не є домінуючим для 16,6% респондентів, тенденція мотивації на невдачу

прослідковується у 36,6% молодих людей і тенденція мотивації на успіх – 14,8% (*мотивація успіху і боязнь невдачі А. А. Реана*);

9) інтегральний показник задоволеністю життям студентів становить 52,5%. Найвищий показник становить «шкала» негативні емоції – 62,5% (*оцінка рівня задоволеності якістю життя за Н. Е. Водоп'яною*);

10) найвищі показники по дослідженню ригідності припадають на середній рівень ригідності у студентів – 62,3%, низький рівень ригідності – у 25,7% респондентів, високий – 12% (*тест на визначення ригідності Н. Д. Левітова*);

11) середні значенні особистісної тривожності у студентів дорівнюють 39,8%, реактивної – 42,4% (*опитувальник Ч. Д. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна «Дослідження тривожності»*);

12) особливості смисложиттєвих орієнтацій розподілені за шкалами: цілі в житті – серед. знач. становить 31; процес життя – серед. знач. становить 31; результативність життя – серед. знач. дорівнює 25; локус контролю – Я – серед. знач. становить 22; локус контролю – життя – серед. знач. дорівнює 31; шкала «результативність життя» займає найвищий показник – сер. знач. – 25 (*тест смисложиттєвих орієнтацій О. М. Леонтьєва*);

13) найвищі показники інтенсивності вираженості емоційних переживань у групі респондентів отримано за шкалою «страх» (26), однакові значення отримано за шкалами «гнів» та «печаль» – по 25 (*чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. А. Рабінович*);

14) актуальне психологічне благополуччя у студентів на даному життєвому етапі: найвищих середніх значень (61) досягає шкала «цілі у житті» та шкала «самоприйняття» (63) (*шкала психологічного благополуччя К. Ріфф*);

15) найвищі показники відображають пороговий рівень опірності стресу у студентів і становлять 63,4%, низький рівень опірності стресу – 21,1%, високий – 15,5% (*шкала соціальної адаптації Холмса і Пейза*).

Важливо прослідкувати, що серед досліджуваних студентів переважає патогенне мислення, найвищим показником за результатами аналізу особливостей задоволеності життя є негативні емоції – 62,5%; фізичні нездужання студентів досягають високих показників за шкалами «виснаження» та «біль у різних частинах тіла». Можемо припустити, що патогенні прояви мислення, що характеризуються відірваністю від реальності, відсутністю рефлексії, постійним очікуванням негативних подій тощо, ймовірно можуть мати зв'язок із психосоматичними проявами особистості та фізичними нездужаннями в певних ділянках організму. У студентів переважає шкала «нервово-психічні зриви можливі, особливо в екстремальних умовах» у кількості 45,1%. Молоді особи з таким рівнем нервово-психічної стійкості можуть бути схильними до нервових зривів за значних

фізичних і психічних перевантажень, не мають достатніх пристосувальних можливостей. Загалом нервово-психічна стійкість обумовлена біологічними особливостями нервової системи, але в її зниженні важливу роль відіграють також психологічні і соціальні чинники.

Також досить високі показники маємо за шкалою інтенсивності вираженості емоційних переживань, переважаючими емоціями тут є страх, гнів та печаль, що можуть відображати особливості патогенного мислення та згубно впливати на формування здорової особистості студента. У респондентів переважає по-

роговий рівень опірності стресу (63,4%), що за певних умов може бути крайньою межею до виникнення психічних захворювань.

У результаті кореляційного аналізу ми знайшли коефіцієнти кореляції між саногенним мисленням та показниками за такими шкалами: мотивації на досягнення успіху, нервово-психічної стійкості, ригідності, опірності до стресу, рефлексивності, наполегливості, самовладання. Проаналізуємо значення показника «саногенне мислення» із вказаними шкалами при рівні значущості $p < 0,01$ (див. таб.1):

Таблиця 1.

Коефіцієнти кореляції шкали «саногенне мислення»

Шкали	Саногенне мислення
Мотивація на досягнення успіху	0,698013*
Нервово-психічна стійкість	0,513745
Ригідність	-0,644256
Опірність стресу	-0,746462*
Рефлексивність	0,746001*
Наполегливість	0,514051
Самовладання	0,482501

Примітка * Рівень значущості відмінностей $p < 0,01$.

У результаті кореляційного аналізу ми здійснили порівняння показників за шкалою (табл. 1) і визначили наступні коефіцієнти кореляції:

1) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з мотивацією на досягнення успіху (0,69);

2) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з нервово-психічною стійкістю (0,68);

3) існує обернений кореляційний зв'язок саногенного мислення з ригідністю (-0,64);

4) існує обернений кореляційний зв'язок саногенного мислення з рівнем опірності стресу (-0,75);

5) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з рефлексивністю (0,75);

6) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення з наполегливістю (0,51);

7) існує прямий кореляційний зв'язок саногенного мислення із самовладанням (0,48).

Нами проаналізовано найтісніші взаємозв'язки саногенного мислення із показниками «ригідності» (-0,64), «мотивації на досягнення успіху» (0,69), «опірності стресу» (-0,75), «рефлексивності» (0,75). Таким чином, у студентської молоді саногенне мислення перебуває у прямій залежності з потребами осіб досягати успіхів і уникати невдач, здатністю зберігати певний ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися в стан рівноваги та здатністю людини виходити за межі власного «Я», усвідомлювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння свого «Я» з якими-небудь подіями, особистостями.

Крім цього, саногенне мислення, для якого характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, перебуває у прямій залежності з такими особистісними

характеристиками, як повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. Це діяльні працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, а також такі люди є емоційно стійкими, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Для них характерний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, непередбаченого, і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. При цьому, чим більш виражена недостатня рухливість, переключення, пристосованість мислення, установок та ін. по відношенню до мінливих вимог середовища, тим менш виражене в структурі особистості молоді людини саногенне мислення, яке сприяє розв'язанню психотравматичних ситуацій. Висока опірність стресу обумовлює саногенне мислення, яке ґрунтується на свідомій постановці та розгляді, свідомому аналізі власних емоцій і емоційних факторів та полягає у свідомій саморегуляції власної емоційно-вольової сфери з оздоровчою метою, що є особливо важливим у процесі діяльності в екстремальних ситуаціях, наприклад, бойової підготовки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, за результатами експерименту ми помітили, що домінуючим типом мислення є патогенне мислення, що свідчить про переважання у студентів негативних емоцій (найбільш інтенсивно вираженими емоціями визначено страх, гнів, печаль), що ведуть за собою напругу, стреси, депресивні стани тощо. Молоді особи з пониженим рівнем нервово-

психічної стійкості можуть бути схильними до нервових зривів за значних фізичних і психічних перевантажень, в її зниженні важливу роль відіграють психологічні та соціальні чинники. У студентів переважає пороговий рівень опірності стресу. Саногенне мислення у студентів перебуває у прямій залежності з потребами осіб досягати успіхів і уникаючи невдач, здатністю зберігати певний ступінь психологічної стабільності в несприятливих умовах і самостійно повертатися в стан рівноваги та здатністю людини виходити за межі власного «Я», перебуває у прямій залежності з такими особистісними характери-

стиками як повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. Висока опірність стресу обумовлює саногенне мислення. Чим більш виражена недостатність пристосованість мислення по відношенню до мінливих вимог середовища, тим менш виражене в структурі особистості молодій людині саногенне мислення, яке сприяє розв'язанню психотравматичних ситуацій. Перспективу подальших розвідок вбачаємо у дослідженні особливостей саногенного мислення в експериментальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип.30. – С. 43-50
3. Крайнова Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – №4. – С. 58-74
4. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». Модульно-кодоевое учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности / С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М.: 2006. – 102 с.

REFERENCES

1. Abulkhanova-Slavskaja, K. A. (1991). *Stratehiya zhizny [Life strategy]*. Moscow: Mysl [in Russian].
2. Hilman, A. Yu. (2014). Sanohenne myslennia yak chynnyk protydivii emotsiinoho stresu v navchalnii diialnosti studenta [Sanogenic thinking as a factor of resistance of stresses in the educational process]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhoholiiia i pedahohika» – Scientific works. Series “Psychology and Pedagogy”, 30, 43-50.* Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» [in Ukrainian].
3. Krainova, Yu. N. (2010). Sanogennoe myshlenie protiv negativnykh perezhivaniy [Sanogenic thinking against negative emotions]. *Psykhologiya zdoroviya i lichnostnoho rosta – Psychology of health and personal growth, 4, 58-74* [in Russian].
4. Morozyuk, S. N. (2006). *Sanogennyi stil myshleniya. Upravlenye emotsiyamy. «Obida». Modulno-kodoeovee uchebnoe posobie v mobilnoy sisteme obucheniya KYP-M k tsyklu kursov po beskonfliktnoy adaptatsyy u samorazvityiu lichnosti* [Sanogenic style of thinking. Controlling emotions. Offense. Module textbook in mobile system of teaching KYP-

5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
6. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд. исправленное / Ю. М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2006.
7. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психол.: зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2007а. – Вип. 16(19). – С. 304-311.
8. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології / І. Д. Пасічник // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип. 25. – С. 3-9.

- M for non-conflict adaptation and self-development of personality*]. Moscow [in Russian].
5. Orlov, Yu. M. (1991). *Voskhozhdeniie k individualnost [Reaching individuality]*. Moscow: Prosveshcheniie [in Russian].
6. Orlov, Yu. M. (2006). *Ozdoravlivayushchee (sanohenne) myshlenie. Seryia: Upravlenye povedenyem [Recreational (sanogenic) thinking. Series: Controlling behaviour]*, 2nd ed. rev. Moscow: Slaiding [in Russian].
7. Tytarenko, T. M. (2007). *Zhyttievi zavdannia osobystosti yak sotsialno-psykhoholichnyi chynnyk modelivuvannia maibutnoho [Life tasks of a personality as a psychosocial factor of future modelling]*. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhol.: zb. statei – Scientific studios on social and political psychology: collection of articles, 16(9), 304-311.* Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
8. Pasichnik, I. D. (2013). *Mislennia yak predmet psikhologii [Thinking as a subject of Psychology]*. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhoholiiia i pedahohika» - Scientific works. Series “Psychology and Pedagogy”, 25, 3-9.* Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» [in Ukrainian].

Анна Юрьевна Гильман,
преподаватель кафедры психологии и педагогики,
Национальный университет «Острожская академия»,
ул. Семинарская 2, г. Острог, Украина

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье описаны результаты констатирующего этапа исследования саногенного мышления у студенческой молодежи. Автором определен преобладающий тип мышления у студентов, исследован уровень настойчивости и самообладания как волевых характеристик студентов, выявлен уровень рефлексивности как личностной особенности, характеристики устойчивости к стрессу и нервно-психической устойчивости студентов и т. п. Проанализированы взаимосвязи саногенного мышления с показателями по шкалам «ригидность», «мотивация на достижение успеха», «сопротивляемость стрессу», «рефлексивность». Отмечено, что у студентов снижен уровень нервно-психической устойчивости, преобладает пороговый уровень сопротивляемости стрессу. Определено, что саногенное мышление студентов находится в прямой зависимости с рефлексивностью, с потребностями студентов достигать успехов и избегать неудач, способностью сохранять определенную степень психологической устойчивости в неблагоприятных условиях и самостоятельно возвращаться в состояние внутреннего покоя. Констатируется, что высокая сопротивляемость стрессу обуславливает саногенное мышление. Автором определено, что чем более выражена недостаточная приспособленность мышления по отношению к меняющимся требованиям среды, тем менее выражено в структуре личности молодого человека саногенное мышление, которое способствует решению психотравмирующих ситуаций.

Ключевые слова: саногенное мышление, патогенное мышление, рефлексивность, ригидность, устойчивость к стрессу, нервно-психическая устойчивость, уровень удовлетворенности жизнью, волевая саморегуляция, мотивация, тип эмоциональной реакции, тревожность, смысловые ориентации, психологическое благополучие, студенческая молодежь.

Anna Hilman,
lecturer, Department of Psychology and Pedagogy,
National University "Ostroh Academy",
2, Seminarskaia Str., Ostroh, Ukraine

EMPIRICAL STUDY OF STUDENTS' SANOGENIC THINKING

The article deals with the issue of sanogenic thinking diagnostics in students. Changes in the modern society, intense scientific and technological progress result in the increase of nervous tension which frequently leads to mental and nervous disorders in young people. The style of thinking in the process of perceiving, assessing and experiencing difficult life situations sometimes affects human health, promotes or hinders the success and different kinds of relationships. The peculiarities of students' sanogenic thinking manifestation have been revealed. The experiment involving 175 students aged from 17 to 24 was conducted during 2014-2016. The experiment has shown that the students' dominant type of thinking is pathogenic thinking, which speaks for students' negative emotions (fear, rage, sadness) causing tension, stresses, depressions, etc. Students with the low level of mental tolerance to stresses are prone to nervous breakdowns conditioned by physical and psychic overexertions. Mental tolerance to stresses may be caused by a number of psychological and social factors. As a result of the experiment it has been revealed that the most of the surveyed students have the trigger level of mental tolerance to stresses. Sanogenic thinking is directly dependant from personal needs for achieving success and avoiding failures, the ability to be psychologically stable under unfavorable conditions, from such character traits as respect for social standards, the desire to behave according to these standards. High stress tolerance determines sanogenic thinking. The more expressed insufficient adaptability of thinking towards changing environment is, the less expressed is sanogenic thinking helping to overcome difficult situations.

Keywords: sanogenic thinking, pathogenic thinking, reflection, rigidity, stress tolerance, mental tolerance to stresses, level of life satisfaction, psychosomatic complaints, volitional self-regulation, personality type, motivation, type of emotional reaction, anxiety, life-sense orientations, psychological well-being, students.

Подано до редакції 14.01.2016

Рецензент: д. психол. н., проф. Р. В. Каламаж