

Саногенне мислення

Саногенне мислення – (лат. *sanitas* — здоров'я і гр. *genesis* — походження) мислення, яке свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і психічне оздоровлення людини. При цьому суб'єкт ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них. Саногенне мислення зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, потреби та бажання і, відповідно, стає на заваді хворобам. Психологи рекомендують хід думок побудувати, наприклад, таким чином:

- детально уявіть позитивне переживання, наприклад, від навчання або творчості, і відтворіть його образ у свідомості (робочий стіл, підручники, простір сцени і т.п.);
- чітко уявіть позитивні результати зробленого у досягненні очікуваної мети;
- зосередьте свої думки на тому, що сам процес роботи не менш цікавий, ніж результат;
- скажіть собі, що нагороджуєте себе за те, що виконали все так, як уявляли.

Позитивні емоції зумовлюють почуття радості, активізують, надають впевненості, сприяють комфортним стосункам із оточенням.

Кілька порад від відомого фізіолога, дослідника механізму стресу Г. Сельє:

- починайте день з усмішки. Стоячи перед дзеркалом, згадайте щось приємне, налаштуйте себе на добрі стосунки з близькими;
- при будь-якому роздратуванні зробіть «приховану гімнастику»: відведіть плечі назад кілька разів;
- прагнучи хороших стосунків з усіма навколишніми, все-таки намагайтеся не заводити дружби з неприємними людьми;
- зіштовхнувшись із важкою ситуацією, подумайте, чи варто боротися;
- якщо дуже неприємної справи не можна уникнути – не відкладайте її;
- навіть після нищівної поразки боріться із пригніченим станом, згадуючи свої перемоги;
- фіксуйте свою увагу на світлих сторонах життя, уникайте розмов про неприємності, свої або чужі;
- зменшуйте стрес за допомогою контрастного душу, хорошого фільму, книжки, вистави, душевного співрозмовника;
- шукайте, де б посміятися, гумор – це захист від багатьох негараздів.

Якщо практичний інтелект тісно пов'язаний з вольовими якостями людини, то наступна класифікація підкреслює зв'язок мислення з емоціями та переживаннями. Йдеться про нещодавно запроваджені поняття - саногенне та патогенне мислення (дослідження Ю. М. Орлова). Маємо на увазі розумовий, мисленнєвий вплив на афективну сферу людини, тобто мисленнєву регуляцію емоцій і почуттів. З точки зору Ю. М. Орлова, будь-яка емоція є згубною, стресогенною, якщо вона повністю керує поведінкою людини,

цілком опановує її. Однак емоції - продукт розуму, тому від розумової поведінки може залежати й вплив негативних емоцій на психіку.

За так званого патогенного мислення стрес, напруженість можуть посилюватися й підвищувати ймовірність виникнення психічних розладів. Роздуми, думки, уявлення, пов'язані з образою, соромом, заздрістю, невдачею, страхом, ревнощами та іншими негативними емоційними переживаннями людини, становлять зміст патогенного мислення. Патогенному мисленню властиві цілковита свобода уяви, відсутність контролю над вільним перебігом образів і думок, відсутність рефлексивного аналізу свого мислення та неусвідомленість тих розумових операцій, які породжують емоцію. Отже, патогенне мислення має певні риси, через які можуть породжуватися розлади психіки - як її коливання в межах норми, так і патологічні відхилення.

Саногенне мислення, навпаки, сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини. Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображаються життєві ситуації. В процесі цього виду мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї. Важливим є також розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (скажімо, розуміння природи страхів, сорому, образи тощо), Інакше кажучи" саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості.

Саногенне мислення є одним з ефективних засобів розв'язування психотравмуючих проблем, який базується на свідомій їх постановці та розгляді, свідомому рефлексивному аналізі власних емоцій та емоціогенних (стресогенних) факторів. Згідно з "принципом єдиного інтелекту" Б. М. Теплова, усі проблеми, які вирішує людина, незалежно від їх специфіки розв'язуються за допомогою єдиного інтелекту Отже, саногенне мислення - важливий компонент інтелекту людини, який відіграє принципову роль у розв'язанні власних, внутрішніх проблем особистості.

Саногенне мислення можна вважати одним з варіантів більш широкого поняття, такого як позитивне мислення (М. Мольц). Ідеться про створення й постійну підтримку, підкріплення позитивного образу власного "Я" внаслідок впливу успішних вчинків і загалом життєвих успіхів. На думку М. Мольца, всі наші дії, почуття, вчинки, навіть здібності узгоджуються з цим образом власного "Я" через як свідомі, так і підсвідомі механізми саморегуляції. Саме тому так важливо, щоб цей образ був позитивним і не руйнувався в разі невдачі або інших "помилки" у поведінці, діяльності, навіть у житті. Однак для створення й підтримки позитивного образу власного "Я" необхідні такі риси інтелекту, як творче мислення й творча уява, тобто творчий механізм.