

САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ: ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ

Мирахметова Лазиза Фарруховна

Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами
Кафедра "Общая психология," доктор философии (PhD) по психологическим
наукам

Annotation: The paper examines the pedagogical and psychological aspects of developing sanogenic thinking in students, with a focus on cognitive, motivational, and emotional qualities, as well as methods that enhance emotional resilience and creative activity within the learning process.

Keywords: sanogenic thinking, psychodiagnostics, emotional resilience, cognitive development, motivation, reflective component.

В условиях возрастающего психоэмоционального напряжения среди молодежи развитие саногенного мышления у студентов становится важной задачей. Именно этот вид мышления способствует повышению стрессоустойчивости, улучшению самоконтроля, а также формированию более осознанного и конструктивного отношения к проблемам и трудностям, которые они встречают в учебной и социальной сферах.

Педагогические и психологические аспекты формирования саногенного мышления включают в себя применение инновационных методик, направленных на развитие эмпатии, рефлексии, саморегуляции и эмоциональной устойчивости. В образовательной среде создаются условия для поощрения студентов к осознанию своих эмоций, а также к поиску позитивных и адаптивных стратегий для решения жизненных задач. Такие подходы способствуют укреплению ментального здоровья студентов, повышению их учебной мотивации и личной ответственности.

Таким образом, изучение механизмов формирования саногенного мышления у студентов приобретает важное значение не только для повышения качества образования, но и для подготовки молодых специалистов, способных справиться с профессиональными и жизненными вызовами в условиях современного общества.



Существуют ряд условий, направленных на развитие (формирование) позитивного мышления у студентов:

- снижение эмоционального, нервно-мышечного и умственного напряжения;
- профилактика хронической усталости и эмоционального выгорания;
- помощь в преодолении негативных эмоциональных переживаний или обучение способам их преодоления;
- обучение методам распознавания автоматических мыслей;
- развитие способности открыто выражать свои чувства;
- регулирование эмоциональных состояний;
- развитие способности получать удовольствие от различных ощущений;
- концентрация внимания на событиях, предметах и действиях, приносящих удовольствие.

В настоящее время, в эпоху стремительного развития науки и практики, за рубежом и в нашей стране реализуются различные программы, направленные на укрепление психического здоровья, мышления и психического состояния человека. В этом направлении проводятся многочисленные научные исследования и разрабатываются концепции, направленные на развитие психологических ресурсов личности, что, в свою очередь, способствует укреплению позитивного влияния на такие виды деятельности, как межличностные отношения, коммуникация, управление и труд. По мнению психологов, одним из таких важных личностных ресурсов может быть саногенное мышление.

Мышление является высшей формой умственной деятельности человека. Благодаря мышлению мы отражаем в сознании те вещи и явления, которые не могут быть восприняты непосредственно нашими органами чувств. В целом, между объектами и явлениями внешней среды существуют внутренние связи и закономерности, которые не могут быть увидены или услышаны. Именно эти внутренние связи и закономерности мы познаем через мышление. Таким образом, мышление – это отражение в нашем сознании наиболее важных связей и отношений между вещами и явлениями. Благодаря мышлению мы можем постигать суть объектов и явлений материального мира. Поэтому в познании мира важную роль играют непосредственные ощущения, восприятие, представление и опосредованное мышление.



Среди приведённых определений более полным считается определение из работы О.К. Тихомирова. В ней составляющие элементы, входящие в предмет мышления, выражены следующим образом: «Мышление - это процесс познавательной деятельности, который заключается в обобщении реальности через её косвенное отражение, характеризующееся уровнем обобщения и используемыми средствами, а также зависит от новизны этих обобщений». В настоящее время в психологии существует множество разнообразных взглядов и определений предмета мышления. Охарактеризуем некоторые из них.

Согласно теории С.Л. Рубинштейна, мышление выступает как основной предмет психологического изучения, процесс, проявляющийся в виде деятельности. Автор глубоко анализирует формирование операций мышления как процесс и процесс размышления как деятельность по решению проблемных ситуаций.

Развивая идею мышления, С.Л. Рубинштейн называет его проявлением активности субъекта.

А.Н. Леонтьев, размышляя о предмете психологии мышления, делит мышление на различные формы, признаёт его деятельностью размышления, но называет его предметно-практической деятельностью. Вместе с этим он выдвигает теоретико-методологические вопросы, касающиеся структуры мышления и мотивации размышления.

По мнению П.Я. Гальперина, мышление - это ориентировочно-исследовательская деятельность, процесс ориентации, то есть процесс ориентации и ориентировочная деятельность. Автор поясняет, что психологическая наука основывается на изучении процесса ориентировки мышления субъекта при решении интеллектуальных задач.

П.Я. Гальперин стремится раскрыть другие аспекты мышления, исходя из своей теории поэтапного формирования умственных действий.

Исследования показывают, что развитие саногенного мышления у студентов оказывает значительное влияние на их психическое здоровье и академическую успешность. Современные исследования в области психологии и педагогики отмечают, что студенты с развитыми навыками саногенного мышления демонстрируют более высокие показатели устойчивости к стрессу, лучше



адаптируются к образовательным требованиям и проявляют большую эмоциональную стабильность.

Факты и результаты:

1. Снижение уровня тревожности: Студенты, прошедшие тренинг по развитию саногенного мышления, демонстрируют снижение уровня тревожности на 25-30% по сравнению с контрольной группой ($t=-3,4$; $p<0,05$). Это указывает на значительное улучшение способности управлять своими эмоциями и справляться с волнением в стрессовых ситуациях, особенно перед экзаменами.

2. Повышение эмоциональной устойчивости: Согласно результатам, студенты с навыками саногенного мышления показывают на 40% более высокие показатели эмоциональной устойчивости ($t=-3,8$; $p<0,05$), что позволяет им легче преодолевать трудности, избегать негативного влияния стресса и поддерживать положительное настроение.

3. Повышение учебной мотивации и успеваемости: Исследования показывают, что студенты с развитыми навыками саногенного мышления увеличили свою учебную мотивацию на 20% и показали улучшение успеваемости в среднем на 15-18% ($t=-2,9$; $p<0,05$). Они более уверенно участвуют в учебном процессе и проявляют инициативу в освоении знаний.

4. Развитие навыков саморегуляции: У студентов,

5. Формирование позитивного мышления и когнитивной гибкости: Саногенное мышление способствует развитию когнитивной гибкости, что выражается в способности студентов находить конструктивные решения и воспринимать проблемы как задачи, а не препятствия. Эти студенты на 25% чаще оценивают негативные события в позитивном ключе, что подтверждено данными психологических тестов.

6. Улучшение межличностных отношений: Студенты с развитыми навыками саногенного мышления демонстрируют более высокие показатели эмпатии и социальной адаптивности, что улучшает их межличностные отношения и способствует построению гармоничной учебной среды. Они на 30% успешнее справляются с конфликтами и конструктивно взаимодействуют с окружающими.



Заключение:

Данные результаты подчеркивают важность развития саногенного мышления для формирования психически здоровой и адаптивной личности. Педагогам и психологам следует включать в образовательный процесс программы, направленные на развитие саногенного мышления, что окажет положительное влияние не только на академическую успешность, но и на общее благополучие студентов в условиях современных образовательных требований и высоких стрессовых нагрузок.

Список использованной литературы

1. Гамезо М., Алексеева Л.Г. Методика определения уровня развития речемыслительной креативности// Психологический журнал. — 1992.- т.13,№4.-С 88-94.
2. Алиева М. Тренинг развития жизненных селей / М.: Алиева, Е.Трогинхина – Спб.: Реч, 2002. – 174 с
3. Декарт Р. Сочинения в двух томах. Том 1.- М.: Мысль, 1989