

Розділ: Психологія здоров'я та клінічна психологія

УДК 159.955

Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці

А.Ю. Гільман

e-mail: anjahilman@mail.ru

У статті розглядається поняття «саногенного мислення», основні риси саногенного мислення, висвітлено процесуальну сторону та специфіку процесу оволодіння саногенним мисленням. Автором проаналізовано підходи до визначення поняття «саногенне мислення», а також охарактеризовано розуміння термінів: «продуктивне мислення», «критичне мислення», «раціональне мислення» у вітчизняній та зарубіжній літературі для позначення категорії мислення, що сприяє підвищенню рівня психічного та соматичного здоров'я особистості.

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, саногенна рефлексія, продуктивне мислення, критичне мислення, раціональне мислення.

В статье рассматривается понятие «саногенного мышления», основные черты саногенного мышления, определена процессуальная сторона и специфика процесса овладения саногенным мышлением. Автором проанализированы подходы к определению понятия «саногенное мышление», а также охарактеризованы понимание терминов: «продуктивное мышление», «критическое мышление», «рациональное мышление» в отечественной и зарубежной литературе для обозначения категории мышления, что способствует повышению уровня психического и соматического здоровья личности.

Ключевые слова: саногенное мышление, патогенное мышление, саногенная рефлексия, продуктивное мышление, критическое мышление, рациональное мышление.

The article deals with the concept of «sanohenic thinking», the main features of sanohenic thinking, defined the procedural side and specifics of mastering of sanohenic thinking. The author analyzed the approaches to the definition of «sanohenic thinking» and described understanding of the terms «productive thinking», «critical thinking», «rational thinking» in the home and foreign literature to denote the category of thinking that will help to increase mental and physical health personality.

Keywords: sanohenic thinking, pathogenic thinking sanohenic reflection, productive thinking, critical thinking, rational thinking.

Постановка проблеми. Стиль мислення, коли ми сприймаємо та переживаємо події в житті, може впливати на психологічний та фізіологічний стан організму людини, сприяти або навпаки перешкоджати досягненню високих результатів у навчанні тощо. Мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції та усвідомленню людиною різних емоцій, називають саногенним мисленням [12]. Поняття мислення, що сприяє підвищенню рівня психічного та соматичного здоров'я особистості, так званого оздоровлюючого мислення, по-різному описане у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Тому метою статті є: проаналізувати підходи до визначення поняття «саногенного мислення» в зарубіжній літературі.

Аналіз останніх досліджень. Проблеми саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р.Бернс, К.Бютнер, Д.Джампольські, М.Джеймс, Д.Джонгвард, Е.Ле Шан, М.Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних вчених (Ю.М. Орлов, Е.М.Александровська, 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 елементів.

З. Фрейд стверджує, що невроз як хвороба психіки породжується культурними розумовими автоматизмами поведінки. К. Юнг зазначає, що необхідно подолати способи мислення, розуміння, що визначаються архетипними особливостями особистості, тобто керувати своїм мисленням відповідно до правил саногенного, які завжди збігаються з логічними. К.Хорні вважає, що часто поведінка людини регулюється культурними факторами, оскільки наша культура надає величезний вплив на раціональне мислення, звеличуючи його і вважаючи ірраціональний початок чимось більш низьким. М.Джеймс припускає, що в основі саногенного мислення лежить усвідомлення як здатність розуміти те, що відбувається в сьогоденні, що особистість усвідомлює свій внутрішній світ почуттів, фантазій, не боїться і не соромиться його, думки і тіло при цьому реагують в унісон ситуації «тут і тепер».

Проблеми розвитку саногенного мислення у дітей і педагогів у вітчизняній психології присвячені роботи Т. Н. Васильєвої, Е. М. Олександровської, А. Б. Добровіча, І. В. Дубровіної, А. І. Захарова, В. Л. Леві, В. Я. Семке та ін. В роботах Т.Н. Васильєвої і М.С. Козловської розкривається сутність саногенного мислення, місце саногенного і патогенного мислення в структурі особистості молодшого школяра (Т.Н. Васильєвої), а також особливості впливу саногенного мислення на корекцію емоційних станів особистості засуджених (М.С. Козловська). [7].

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 зберігати в собі образ, ревності, сором, страх; тенденція жити спогадами, займатися «самоз'іданням»; 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 психічного і соматичного здоров'я, що оперує поняттями продуктивного мислення і поведінки, є теорія саногенного мислення Ю. М. Орлова.

Виклад основного матеріалу. Для позначення мислення, що сприяє підвищенню рівня психічного

та соматичного здоров'я, у закордонній та вітчизняній літературі використовуються такі терміни як «продуктивне мислення» (Александров, 1997; Zoller, 1993), «саногенне мислення» (Орлов, 1993, 1997, 2000; Васильєва, 1997; Гребенюк, 2000; Морозюк, 2001 і ін.), «раціональне мислення» (Блейлер, 2001), «критичне мислення» (Lipman, 1988; Paul, 1990) та ін.

Варто звернути увагу, що дані терміни не тотожні аналогічним загальнопсихологічним поняттям, які найчастіше зустрічаються в когнітивній науці, а обмежені більш вузьким колом явищ. Скажімо, поняття «продуктивне мислення», відоме з робіт М.Вергеймера (1987) та К. Дункер (1965) являє собою мислення, продукт якого є новим по відношенню до знання суб'єкта. У психотерапевтичному аспекті продуктом такого мислення є відкриті людиною нові способи поведінки та реагування в проблемній ситуації. Таким чином, говорячи про мислення, що сприяє підвищенню психологічного та соматичного здоров'я, дослідники розкривають його предмет через завдання, які виникають у важких життєвих ситуаціях, і шляхи їх вирішення.

Конкретні інструментальні риси такого мислення представлені в порівнянні з повсякденним мисленням. «Критичне мислення» характеризується наступними параметрами: оціночне і зважене судження, засноване на критеріях, класифікація компонентів ситуацій, допущення і побудова гіпотези, логічне виділяв виховання у громадян, зокрема у підростаючого покоління, гуманістичних і, в той же час, реалістичних установок на повноцінне спілкування. Розвиток здорового мислення відбувається за допомогою реалізації принципів психогієни спілкування. Серед завдань психогієни спілкування є і просвітницька: і педагогу, і психотерапевту необхідно окреслити «неправильні» і «правильні» форми спілкування, освоєння яких сприятливо впливає на душевне життя взаємодіючих індивідів і на «психологічний клімат» людської групи. Психогієнічний підхід до конкретного співрозмовника будується на розумінні загальних закономірностей, що лежать в основі формування особистості та характеру. Облік цих закономірностей важливий і для саморозуміння, без якого, як і без самовиховання, виховання неефективно. На думку А.Б.Добровіча, для сучасної психології характерно те, що вона, прагнучи зробити спілкування більш людським, йде не тільки шляхом роз'яснень та апеляцій до почуття добра, але намагається допомогти людям методами практичного тренінгу. Відпрацьовані різноманітні форми психологічної корекції міжособистісних відносин, насамперед, через спеціальні групові заняття. Психологічна корекція спілкування все виразніше вимальовується як міра психопрофілактики, як важливий принцип психогієни. При цьому, психокорекційна робота непрямого типу (ведення літературної, драматичної або художньої студії, спортивної секції, дискусійного клубу і т. п.) переважає над прямим непрофесійним втручанням в складний світ міжособистісних відносин дітей, підлітків та юнацтва (Добровіч, 1987; Карпова, Даніна, 2011).

Значення продуктивного та раціонального мислення в психологічному здоров'ї людини досліджена у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних дослідників. Особливу увагу даній проблемі приділяли засновниками когнітивної психотерапії (Бек, 1967, 1979, 1990; Елліс, 1999, 2002; Макмуллін, 2001), на думку яких, раціональне мислення виступає ключовим фактором психологічного благополуччя особистості.

Проблеми розвитку продуктивного, здорового мислення у дітей і педагогів у вітчизняній психології присвячені роботи Т.Н.Васильєвої (1997), Е.М.Александровської (1993), А.Б.Добровіча (1987, 2009), І.В.Добровіної (2000, 2009) та ін. Так, наприклад, А.Б.Добровіч в якості однієї з основних завдань соціуму виділяв виховання у громадян, зокрема у підростаючого покоління, гуманістичних і, в той же час, реалістичних установок на повноцінне спілкування. Розвиток здорового мислення відбувається за допомогою реалізації принципів психогієни спілкування. Серед завдань психогієни спілкування є і просвітницька: і педагогу, і психотерапевту необхідно окреслити «неправильні» і «правильні» форми спілкування, освоєння яких сприятливо впливає на душевне життя взаємодіючих індивідів і на «психологічний клімат» людської групи. Психогієнічний підхід до конкретного співрозмовника будується на розумінні загальних закономірностей, що лежать в основі формування особистості та характеру. Облік цих закономірностей важливий і для саморозуміння, без якого, як і без самовиховання, виховання неефективно. На думку А.Б.Добровіча, для сучасної психології характерно те, що вона, прагнучи зробити спілкування більш людським, йде не тільки шляхом роз'яснень та апеляцій до почуття добра, але намагається допомогти людям методами практичного тренінгу. Відпрацьовані різноманітні форми психологічної корекції міжособистісних відносин, насамперед, через спеціальні групові заняття. Психологічна корекція спілкування все виразніше вимальовується як міра психопрофілактики, як важливий принцип психогієни. При цьому, психокорекційна робота непрямого типу (ведення літературної, драматичної або художньої студії, спортивної секції, дискусійного клубу і т. п.) переважає над прямим непрофесійним втручанням в складний світ міжособистісних відносин дітей, підлітків та юнацтва (Добровіч, 1987; Карпова, Даніна, 2011).

Найбільш помітною концепцією психічного і соматичного здоров'я, що оперує поняттями мислення і поведінки, є теорія саногенного мислення Ю.М.Орлова (1993, 1997, 2006). Основоположник теорії і практики саногенного мислення, спираючись на зарубіжні та вітчизняні дослідження, приходять до висновку про те, що будь-яка емоція, що виникає у людини, пов'язана з його мисленням і специфікою розумових операцій. Таким чином, доволіна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій або сприяють цьому. Цей підхід близький до положень представників когнітивно-біхевіоральної школи, які також бачили механізм регуляції емоційних станів у зміні розумових схем.

Ю.М.Орлов визначає саногенне мислення як філософію буденного життя, що сприяє фізичному та психологічному здоров'ю. Його послідовниця Т.Н.Васильєва уточнює: «На відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких в розумі вирішується певна проблема (в основі – зовнішні цілі), термін» саногенне мислення «відображає вирішення внутрішніх проблем (наприклад, як послабити страждання від образи, переживання невдачі і т.д.)» (Васильєва, 1997, С.4). Г.С. Абрамова дає наступне визначення: «Саногенне мислення – це мислення, в якому предмет мислення і Я-зусилля можуть і повинні бути з'єднані, тому що людина через Я-зусилля здатний з'єднатися з предметом у всій його цілісності або ж віддалитися від предмета в своєму психологічному просторі. Саногенне мислення – це мислення, що використовує психологічну та філософську інформацію про нього самого, тобто це мислення, яке може мислити про самого себе, тому що воно є робити» (Абрамова, 2003, С.58).

Проте ґрунтовне дослідження проблематики саногенного мислення вказує на необхідність уточнення даного поняття. Розглядаючи конкретні механізми функціонування саногенного мислення у вирішенні важких життєвих ситуацій на прикладі відповідних описів Ю.М. Орлова, ми приходимо до висновку про те, що процесуальна сторона саногенного мислення тотожна мисленню в загальнопсихологічному сенсу цього слова. Традиційно в процесуальній стороні мислення виділяють такі стадії як: 1) постановка питання (викремлюється питання, аналізуються умови задачі), 2) висунення гіпотез (пошук можливих напрямків в перетворенні, зміні в проблемній ситуації), 3) перевірка гіпотези (власне рішення розумової задачі), 4) перевірка рішення (пошук відповіді або знаходження відповіді) (Кюльпе, 1981).

В акті саногенного мислення присутні всі ці стадії. Наприклад, важка життєва ситуація, що актуалізує саногенну рефлексію, характеризується набором умов, які перебувають у протиріччі, як це має місце в будь-якій задачі. Людина шукає можливі напрямки в перетворенні важкої ситуації, висуває і перевіряє гіпотези про ефективні способи вирішення. Перевірка рішення здійснюється за принципом зворотного зв'язку від зовнішніх і внутрішніх компонентів ситуації.

Таким чином, акт саногенного мислення за своєю формою не відрізняється від акту мислення взагалі. Оздоровлюючий ефект даного мислення надає ряд специфічних чинників: стан, що супроводжує сам процес мислення, спрямованість свідомості на власні розумові процеси та управління ними. Специфікою змісту саногенного мислення є особливі думки, уявлення, знання, якими оперує суб'єкт у процесі мислення. Ми підходимо до термінологічної межі, що пролягає між загальнопсихологічним розумінням мислення як процесу, функції, і психотерапевтичним значенням поняття «здорове (саногенне) мислення», що робить акцент на аспекті умов протікання розумового акту. Таким чином, визначаючи саногенне мислення, ми не обмежуємося його функціональним аспектом, а торкаємося також його змісту та умов протікання, що сприяють оздоровленню.

Як зазначає Ю.М. Орлов, в основі його теорії лежать психофізіологічні дослідження І.П. Павлова (умовно-рефлекторна діяльність, теорія класичного навчання), П.К. Анохіна (теорія функціональних систем), Д.Н. Узнадзе (установка) та ін. (Орлов, 1993). Г.Н. Васильєва також вказує, що методологічне підґрунтя теорії саногенного мислення складають: теорія диференціальних емоцій К. Ізарда, теорія поетапного формування розумових дій П.Я. Гальперіна, вчення про вищі психічні функції Л.С. Виготського і теоретичні основи когнітивної (зокрема, раціонально-емотивної) психотерапії (Васильєва, 1997).

У дослідженнях 1991 і 1997 років Ю.М. Орлов підкреслював особливу значимість таких аспектів розвитку саногенного мислення, як самостійність його засвоєння і корекція негативних емоційно-насичених відносин людини до себе, до інших людей, що супроводжуються негативними емоціями. Оскільки в патогенному мисленні беруть участь розумові автоматизми, які практично не усвідомлюються, розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану.

Припущення Ю.М. Орлова полягало в тому, що будь-яка емоція, що виникає у людини, сполучена з його мисленням і специфікою розумових операцій. [12] Таким чином, довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язані з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій. Протилежним до саногенного є мислення патогенне – типове для суспільства, часто зведене до автоматизму, шаблонне. Варто зазначити, що мислити патогенно абсолютно нормально, однак таке мислення містить деякі яскраві риси, що напружують психіку, сприяють формуванню реакцій та стереотипів поведінки, котрі призводять до конфліктів. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я.

Управління власними емоціями і розуміння емоцій інших – найбільш важливі якості, необхідні для будь-якої успішної взаємодії. Це, перш за все, передбачає їх усвідомлення і контроль над формою прояву. Часто людина може лише стримувати зовнішній прояв емоцій, проте не усуває їх. Пригнічена емоція може перетворитися, наприклад, у гнів, який буде продовжувати утворювати мстиві думки. [13] Усвідомлення неадекватності своїх вчинків може стати основою формування нових форм поведінки. У цьому може допомогти освоєння теорії та практики саногенного мислення.

Щоб навчитися керувати своїми емоціями, важливо, знати, як вони влаштовані, в результаті чого вони проявляються. Опираючись, на аналіз психологічної літератури, відзначимо, що існує два способи управління емоціями: контроль інтенсивності емоцій і управління їх екстенсивної складової – емоційними ситуаціями. Однак для того, щоб змінити поведінку, потрібно змінити причину її виникнення. Лише усвідомлення неадекватності своїх вчинків може стати основою формування нових форм поведінки. У цьому може допомогти освоєння теорії та практики саногенного мислення.

Ю.М. Орлов вважає, що основна роль саногенного мислення – це створення умов для самовдосконалення: гармонія рис, згода з самим собою і навколишнім, усунення поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль своїх потреб. [12]

Саногенне ж мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усунення образ чи почуття вини, комплексів тощо. Саногенно мисляча людина усвідомлює будову психічних станів, для неї характерним є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом.

Дослідники підкреслюють, що саногенне і патогенне мислення включають досить велику кількість патернів, серед яких особливо виділяється антиципаційний патерн (Менделевич, 2001). Під ним розуміються сформовані в процесі соціалізації в сім'ї шаблони побудови імовірного прогнозування і антиципації. Особи, які страждають невротизмом, відрізняються від невротостійких тим, що ігнорують прогнозування подій, що, як наслідок, стають психотравмуючими. Найчастіше вони виключають з прогнозу небажані події, обмежуючи тим самим можливість підготовки до сприйняття і переробки невротизуючого конфлікту.

За Ю.М.Орловим, саногенне мислення формується шляхом усвідомлення і управління тими думками, які автоматично породжують відповідну емоцію. [14] Технологія навчання саногенного мислення дозволяє розширити різноманіття ходів думки, розкріпачує її, пропонуючи нові розумові програми, що в підсумку сприяє запобіганню хронізації негативних емоційних переживань. Основні принципи саногенного мислення («розсудливості»): а) принцип доречності розумових операцій, б) принцип усвідомлення звичок власного розуму, в) принцип інтроспекції, г) принцип науковості повсякденного мислення (Орлов, 1993).

Основні характеристики саногенного мислення: 1) концентрація уваги в процесі саногенної рефлексії; 2) знання закономірностей функціонування психіки і способів управління нею у важких

життєвих ситуаціях; 3) вміння усунути від негативних переживань, в результаті чого: а) відбувається загальна зміна психічного стану в бік переважання позитивного емоційного фону; б) людина навчається розпізнавати в поведінці прояви свого психічного стану; в) підвищується здатність до аналітичного стилю мислення у важких ситуаціях; 4) широкий спектр культурних моделей, з якими людина знаком і здатна до них звертатися; 5) вміння переривати патогенні думки та поведінку; 6) вміння занурюватися у позитивні переживання; 7) розпізнавання ресурсів для досягнення бажаної мети; 8) диференціація компонентів ситуації, які можуть бути корисні для задоволення потреб. [12]

Основна специфіка саногенного мислення полягає в його спрямованості на внутрішній світ людини, на його емоції, почуття, переживання. Наприклад, людина може роздумувати над конфліктною ситуацією з метою перестати ображатися, або ревнувати, або соромитися, або боятися і т. д. Якщо людина вмє міркувати про емоції так, що його внутрішня напруженість зменшується, тим самим знижуючи ймовірність психосоматичних захворювань, то таке мислення і є саногенне, тобто таке, що породжує здоров'я.

Для саногенного мислення характерно вміння концентрувати увагу; зосереджуватися на предметах роздумів; вміння переривати неприємні спогади після того, як з них був взятий досвід, здатність розглядати свої вчинки і свій досвід як би з боку (рефлексія); усвідомлення розумових дій, які породжують емоції, угасання емоційної яскравості образів минулих подій завдяки роздумів про них у стані розслаблення, внутрішнього спокою; концентрація на тому, що відбувається зараз; поведінка людини визначається нею самою виходячи з аналізу реальної ситуації і своїх справжніх почуттів; здатність встановлювати з людьми близькі довірливі відносини. [14]

Саногенно мисляча особистість може усвідомити ситуацію, що склалась «тут і тепер», може усвідомити процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти, чому власне її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою. Наші думки, і те, як людина сприймаємо і оцінюємо події в нашому житті, впливає на те, якою вона є внутрішньо, відповідно мислення формує здоровий психологічний стан людини. Опанувавши саногенним мисленням, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію. Вона може контролювати емоцію [12].

Система саногенного мислення ставить завдання поступово навчити людину робити несвідоме свідомим. Тобто людина набуває здатності контролювати розумові операції, що народжують небажані емоції. Саногенне мислення розширює різноманіття способів думки і ніби звільняє думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій. Це не означає, що емоцій стає менше, просто вони стають контрольованими.

Саногенне мислення не виникає саме по собі. Це тривалий процес, що вимагає від людини Я-зусиль. Саногенне мислення гнучке: людина може відсторонитися від неприємного переживання, позбавити його припливу енергії. З іншого боку вона може зосередити всю свою увагу на тому, чим вона займається, швидко сформувати гарний настрій. Навчання саногенному мисленню засноване на розширенні поля свідомості, тобто включення в область усвідомленого все більшої кількості життєвих функцій людини, його звичок і психічних станів.

Висновки:

- визначаючи поняття «саногенне мислення», ми не обмежуємося його функціональним аспектом, а беремо до уваги також його зміст та умови протікання, що сприяють оздоровленню; специфікою змісту саногенного мислення є особливі думки, уявлення, знання, якими оперує суб'єкт у процесі мислення;

- саногенне і патогенне мислення включають велику кількість патернів, серед яких особливо виділяється антиципаційний патерн – сформовані в процесі соціалізації в сім'ї шаблони побудови імовірного прогнозування і антиципації; особлива значимість розвитку саногенного мислення є його самостійність засвоєння і корекція негативних емоційно-насичених відносин людини до себе, до інших людей, що супроводжуються негативними емоціями;

- у закордонній та вітчизняній літературі використовуються такі терміни як «продуктивне мислення» (Александров), «саногенне мислення» (Орлов, Васильєва, Гребенюк, Морозюк, та ін.), «раціональне мислення» (Блейлер), «критичне мислення» (Lipman, Paul) та ін.; дані терміни не тотожними аналогічним загальнопсихологічним поняттям, які найчастіше зустрічаються в когнітивній психології, а обмежені більш вузьким колом явищ.

Література:

1. Васильєва Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника: учеб. пособие. Калининград: Изд-во КГУ, 1997.
2. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. – М.: Прогресс, 1987. – 320 с.
3. Гальперин П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследование мышления в советской психологии. – М.: Просвещение, 1966. – С. 236—277.
4. Даниленко О.И. Душевное здоровье как культурно-исторический феномен // Психологический журнал, 1988, Т. 9, № 2. – СС. 108-117.
5. Дункер К. Психология продуктивного (творческого) мышления // Психология мышления / Под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Прогресс, 1965. СС. 86–234.
6. Дьюи Дж. Психология и педагогика мышления. / Дьюи Дж. ; [пер. с англ. Н. М. Никольской] — М.: Совершенство, 1997.— 208 с.
7. Козловская М.С. Влияние саногенного мышления на коррекцию эмоциональных состояний личности осужденных. Дисс...к. психол. н. – Новосибирск, 2005. – 209 с.
8. Крайнова Ю.Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. - 2010. - №4. - С. 58-74.
9. Кюльпе О. Психология мышления // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Петухов В.В. – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – СС.51-59.

10. Мольц М. Я. Я - это Я, или как стать счастливым? / М. Я. Мольц. – СПб. –1992. – 234 с.
 11. Морозюк С.Н., Мирошник Е.В. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». (Модульно-кодвое учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности – М.: 2006, – 102 с.
 12. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.
 13. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд. исправленное. М.: Слайдинг, 2006.
 14. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1987.
 15. Хорни К. Невроз и развитие личности/ К.Хорни, – М., 1998.
 16. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы/ З.Фрейд. – СПб., 1997. - 295 с.
 17. Юнг К.Г. Психология бессознательного/ К.Г.Юнг. – М., 1995. - 320 с.
 18. Lipman M. Critical thinking: What can it be? – NY: Educational Leadership, 1988. – PP. 38-43.
 19. Paul, R. W. Critical Thinking: what every person needs to survive in a rapidly changing world // Rohnert Park, CA: Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ., 1990. – 276 p.
- Literatura
1. Vasileva T. N. Formirovanie sanogennoho myishleniya mladshego shkolnika: ucheb. posobie. Kaliningrad: Izd-vo KGU, 1997.
 2. Vertgeymer M. Produktivnoe myishlenie. – М.: Progress, 1987. – 320 s.
 3. Galperin P. Ya. Psihologiya myishleniya i uchenie o poetapnom formirovanii umstvennykh deystviy // Issledovanie myishleniya v sovetskoy psikhologii. – М.: Prosveschenie, 1966. – S. 236—277.
 4. Danilenko O.I. Dushavnoe zdorove kak kulturno-istoricheskiy fenomen // Psihologicheskiy zhurnal, 1988, T. 9, # 2. – SS. 108-117.
 5. Dunker K. Psihologiya produktivnogo (tvorcheskogo) myishleniya // Psihologiya myishleniya / Pod red. A.M. Matyushkina. – М.: Progress, 1965. SS. 86–234.
 6. Dyui Dzh. Psihologiya i pedagogika myishleniya. / Dyui Dzh. ; [per. s angl. N. M. Nikolskoy] — М.: Sovrshenstvo, 1997.— 208 s.
 7. Kozlovskaya M.S. Vliyaniye sanogennoho myishleniya na korrektsiyu emotsionalnykh sostoyaniy lichnosti osuzhdennykh. Diss...k. psihol. n. – Novosibirsk, 2005. – 209 s.
 8. Kraynova Yu.N. Sanogennoe myishlenie protiv negativnykh perezhivaniy [Tekst] / Yu. N. Kraynova // Psihologiya zdorovya i lichnostnogo rosta. - 2010. - #4. - S. 58-74.
 9. Kyulpe O. Psihologiya myishleniya // Hrestomatiya po obschey psikhologii. Psihologiya myishleniya / Pod red. Gippenreyter Yu.B., Petuhov V.V. – М.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 1981. – SS.51-59.
 10. Molts M. Ya. Ya - eto Ya, ili kak stat schastlivim? / M. Ya. Molts. – SPb. –1992. – 234 s.
 11. Morozyuk S.N., Miroshnik E.V. Sanogennyiy stil myishleniya. Upravlenie emotsiyami. «Obida». (Modulno-kodovoe uchebnoe posobie v mobilnoy sisteme obucheniya KIP-M k tsiklu kursov po beskonfliktnoy adaptatsii i samorazvitiyu lichnosti – М.: 2006, – 102 s.
 12. Orlov Yu.M. Voshozhdenie k individualnosti. – М.: Prosveschenie, 1991.
 13. Orlov Yu.M. Oздoravlivayushee (sanogennoe) myishlenie / Sostavitel A.V. Rebenok. Seriya: Upravlenie povedeniem, kn. 1. - 2-e izd. ispravlennoe. М.: Slayding, 2006.
 14. Orlov Yu. M. Samopoznanie i samovospitanie haraktera: Besedy psihologa so starsheklassnikami: Kn. dlya uchashchihya. — М.: Prosveschenie, 1987.
 15. Horni K. Nevroz i razvitie lichnosti/ K.Horni, – М., 1998.
 16. Freyd Z. Psihoanaliz i detskie nevrozyi/ Z.Freyd. – SPb., 1997. - 295 s.
 17. Yung K.G. Psihologiya bessoznatelnogo/ K.G.Yung. – М., 1995. - 320 s.
 18. Lipman M. Critical thinking: What can it be? – NY: Educational Leadership, 1988. – PP. 38-43.
 19. Paul, R. W. Critical Thinking: what every person needs to survive in a rapidly changing world // Rohnert Park, CA: Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ., 1990. – 276 p.