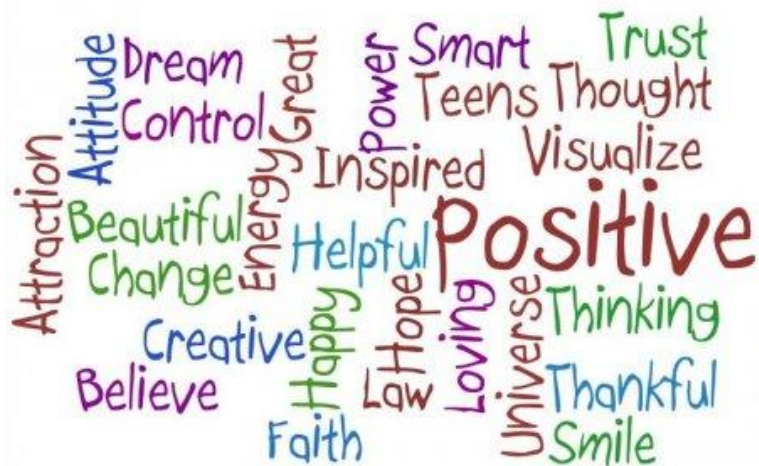




# ФОРМИРОВАНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ



ПОДГОТОВИЛА: ЕСЕНКОЖА Е.М.

МАГИСТРАНТ 2 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «  
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»

ПРИНЯЛА: САДВАКАСОВА З.М

---

Подтемы: Сущность и понятие саногенного мышления

---

Основные принципы теории и практики саногенного мышления

---

Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением

---

# САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

**Ю. М. Орловым представлена идея «саногенного мышления» как особого вида мышления, приводящего к уменьшению страдания от негативных эмоций, *основная функция которого заключается в конструктивной регуляции эмоциональных состояний человека.***

**Орлов Юрий Михайлович, профессор Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, доктор психологических наук, кандидат философских наук, академик МАИ, создатель теории и практики саногенного мышления, автор книг: «Восхождение к индивидуальности», «Половое развитие и воспитание», «Саногенное мышление», «Философия болезни», «Структура и закономерности поведения», «Исцеление философией», «Психология ненасилия» и других.**

# ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**Позитивное мышление в концепции Н. Пезешкиана и Х. Пезешкиана рассматривается в смысле positum – “имеющее место, реально существующее”, то есть можно сказать, что это психотерапия здравым смыслом».**

**Позитивное мышление, в смысле positivum – «положительное», ярко представлено в *краткосрочной позитивной психотерапии* .**

---

Принципы  
краткосрочной  
позитивной  
психотерапии

опора на позитивное в жизни пациента,  
на его ресурсы

---

использование только позитивных  
подкреплений

---

позитивистский (в философском  
смысле) подход

---

# ФУНКЦИИ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

## 1 функция

заключается в информационном обеспечении поведения в связи с изменившимися обстоятельствами; объяснительная, направлена на обоснование причин сложившихся обстоятельств.

## 2 функция

объяснительная, направлена на обоснование причин сложившихся обстоятельств.

На основе второй функции и **формируется философия обыденной** жизни, определяющая в дальнейшем характер эмоциональных **реакций** на те или иные обстоятельства.

**Эмоциональный стресс возникает** или не возникает в зависимости от того, как человек определяет для себя **ситуацию**: как угрожающую или не угрожающую его личности.

# ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Все учителя человечества, еще с античных времен, указывая путь повышения здоровья, – говорит Ю. М. Орлов, – предлагали укротить следующие эмоции:

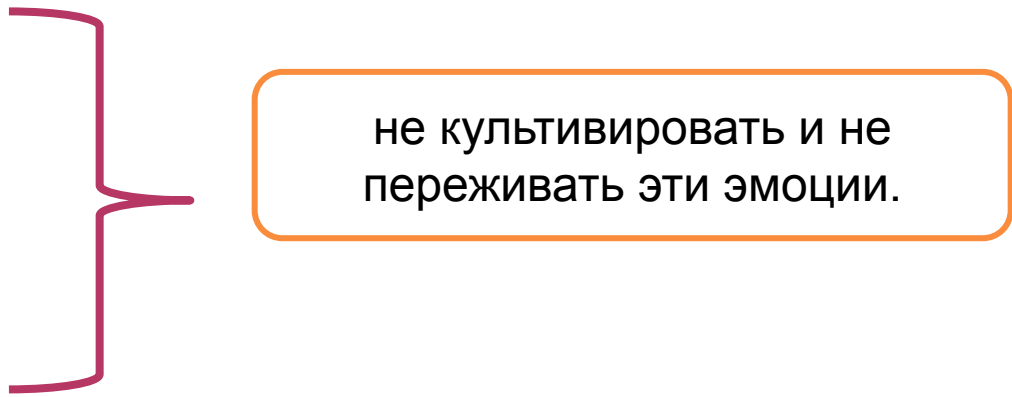
Гнев

гордость

страх

обида

зависть



не культивировать и не  
переживать эти эмоции.

# ПРИНЦИПЫ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ:

*признание реальности эмоций.* Важно знать, что эмоциональное состояние является результатом нашего мышления.

*принцип уместности умственных актов .* Этот принцип определяет выбор методов и приемов терапии

*принцип самоосознания*

*принцип интроспекции* необходимо научиться сдерживать патогенные привычки ума и культивировать в себе саногенные

*Принцип научности обыденного мышления – пятый принцип СГМ.* Саногенное мышл. не может возникнуть стихийно, оно возможно только на основе знания того, как работает наш ум, порождая эмоции

# КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ТЕСТ «ОБИДА»


*Тест измеряет когнитивные процессы, точнее, привычные умственные акты, представляющие собою защитную рефлексия человека, возникающую в результате переживания негативных эмоций: страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Эти умственные акты в психологии принято называть механизмами психической защиты. Тест представляет собою набор высказываний, которые могут быть соотнесены испытуемым с определенными умственными действиями, возникающими в ответ на появление определенной эмоции. С помощью этого теста определяется ваш объем психологических защит при переживании обиды.*



## ОБИДА – ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ: ФУНКЦИИ, СТРУКТУРА, УГАШЕНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЕМ

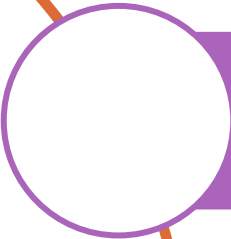
**Обида** – это печаль потому, что мои близкие и любимые «не хотят» в своем поведении соответствовать моим ожиданиям.

Это негативное эмоциональное состояние, которое со временем может стать причиной хронического эмоционального стресса. Как правило, обидчиками являются значимые для нас люди. Обида поражает любящих и близких людей.

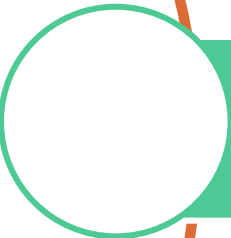


Таким образом, основной **причиной страдания от обиды** является умственная привычка заранее приписывать другому человеку определенное поведение.

# УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБИДЫ



**Связывающие чувства.** Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших и плохих эмоций.




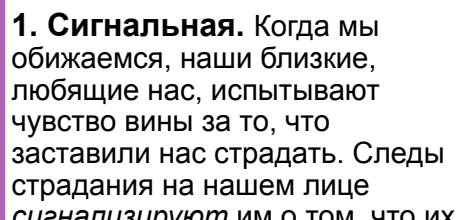
**2. Подобие.** Чтобы обидеться, нужно признать обидчика подобным себе. «На дураков не обижаются». Мы не обижаемся на тех, кого считаем гораздо глупее себя, слабее...




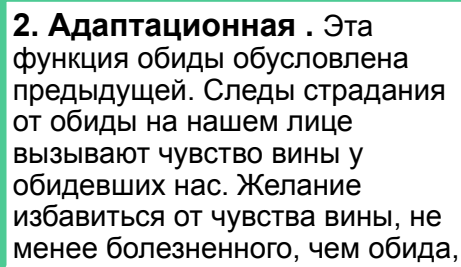
**3. Соглашения .** Это наличие устоявшихся отношений и явных или неявных (по умолчанию) соглашений.

К примеру, если ваш муж без всякого письменного или устного соглашения всегда целовавший вас перед уходом на работу, вдруг однажды забыл это сделать, вы можете обидеться.

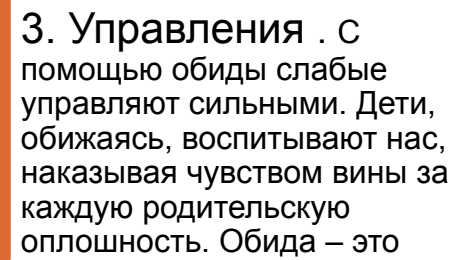
# ФУНКЦИИ ОБИДЫ



**1. Сигнальная.** Когда мы обижаемся, наши близкие, любящие нас, испытывают чувство вины за то, что заставили нас страдать. Следы страдания на нашем лице *сигнализируют* им о том, что их поведение отклонилось от наших ожиданий.



**2. Адаптационная .** Эта функция обиды обусловлена предыдущей. Следы страдания от обиды на нашем лице вызывают чувство вины у обидевших нас. Желание избавиться от чувства вины, не менее болезненного, чем обида, заставляет наших близких адаптироваться в своем поведении к нашим ожиданиям.

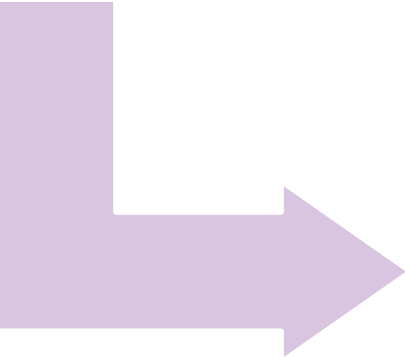


**3. Управления .** с помощью обиды слабые управляют сильными. Дети, обижаясь, воспитывают нас, наказывая чувством вины за каждую родительскую оплошность. Обида – это детский, инфантильный способ управления окружающими.

# ПОЧЕМУ ОЧЕНЬ ВРЕДНО ОБИЖАТЬСЯ

Обида – это негативное эмоциональное состояние, это эмоциональный стресс. При любом стрессе активизируются все защитные функции организма, и поэтому кратковременный стресс даже полезен.

- Вред для здоровья.



Вред для психики. Обида активизирует защитное поведение человека, самыми древними формами которого являются бегство и нападение, вызываемые реакциями страха и гнева. Поскольку от обиды не убежишь, то остается лишь нападать.

- Вред для психики



**THANK YOU**  
for your  
**ATTENTION!**