

### РАЗДЕЛ 3.

## СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО, ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВ И ДИЗАЙНА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### PART 3.

## CURRENT ISSUES OF METHODOLOGY OF TEACHING OF FINE, DECORATIVE AND APPLIED ARTS AND DESIGN IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

---

---

УДК 374.1

### ЗНАЧЕНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО ДИЗАЙНЕРА

**Л. В. Рубцова, Е. В. Лисецкая, О. Г. Семенов** (г. Новосибирск)

В статье рассматриваются теоретические вопросы теории саногенного и патогенного мышления. Анализируется роль саногенного мышления в процессе обучения, развития юного художника, дизайнера. Психика одарённого ребёнка имеет ряд особенностей, без учёта которых невозможно не только его формирование как творческой личности, но и его дальнейшая адекватная социализация в обществе.

**Ключевые слова:** саногенное, патогенное мышление, личность одарённого ребёнка, способы усвоения саногенного мышления, самоотношение, самопринятие.

---

**Рубцова Лариса Викторовна** – старший преподаватель кафедры дизайна и художественного образования Института искусств Новосибирского государственного педагогического университета.

**L. V. Rubtsova** – Novosibirsk State Pedagogical University.

**Лисецкая Елена Вениаминовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дизайна и художественного образования Института искусств Новосибирского государственного педагогического университета.

**E. V. Lisetskaya** – Novosibirsk State Pedagogical University.

**Семенов Олег Германович** – доцент кафедры дизайна и художественного образования Института искусств Новосибирского государственного педагогического университета, член Союза дизайнеров России.

**O. G. Semenov** – Novosibirsk State Pedagogical University.

## THE IMPORTANCE OF SANOGENIC THINKING IN THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF A YOUNG DESIGNER

L. V. Rubtsova, E. V. Lisetskaya, O. G. Semenov (Novosibirsk)

The article deals with theoretical issues of sanogenic and pathogenic thinking. The role of sanogenic thinking in the learning process, the development of the young artist, designer, is analyzed. The psyche of a gifted child has a number of features, without which it is impossible not only to form it as a creative person, but also its further adequate socialization in society. The article presents a socio-psychological training on the formation of sanogenic thinking of adolescents, as an interactive and productive form of work.

**Key words:** sanogenic, pathogenic thinking, personality of a gifted child, ways of assimilating sanogenic thinking, self-attitude, self-acceptance.

Концепция саногенного (позитивного) мышления как мощного фактора индивидуальной защиты человека от негативного воздействия внешнего мира присутствует в качестве базовой установки во всех культурах мира и на различных исторических этапах имеет разную степень актуальности. Состояние современного общества и каждой отдельной личности в нем показывает, что сегодня постулаты этой концепции следует рассматривать как своеобразную терапию, необходимую для благоприятного и комфортного жизнеощущения большинства людей.

Формирующаяся личность – в нашем случае, это личность со способностями и с задатками одарённости, требует к себе не только индивидуального подхода, но и особого сопровождения со стороны педагогов, психологов, осуществляющих процесс обучения и развития. Обладая определённым набором психологических черт и особенностями процесса социализации, юный художник – дизайнер имеет свои взгляды и убеждения, а главное свой особый взгляд на окружающую действительность [4, с. 127].

Хотя все одаренные дети являются разными – по темпераменту, интересам, воспитанию, характеру и, соответственно, по личностным проявлениям – тем не менее, существуют общие особенности личности, которые характерны для большинства одаренных детей и подростков.

Наиболее важной характеристикой личности детей с проявлениями художественной одаренности является особая система ценностей, личностных приоритетов, важнейшее место в которой занимает деятельность, соответствующая содержанию одаренности.

Для значительной части одаренных детей характерен перфекционизм, то есть стремление добиться совершенства в выполнении деятельности. Ребенок часами переделывает уже законченную работу, добиваясь одному ему известного совершенства. В целом эта характеристика носит позитивный характер, в будущем превращаясь в залог высокого уровня профессиональных достижений. Но в то же время требуется ввести такую требовательность в разумные рамки. В противном случае это качество превращается в своего рода “самоедство”, в невозможность довести работу до конца [6, с. 74].

Свои особенности у одаренных детей (в том числе и художественной одаренности) имеет самооценка, характеризующая представление ребенка о своих силах и возможностях. Вполне закономерен тот факт, что самооценка у этих детей и подростков весьма высокая, однако у особо эмоциональных детей, самооценка отлича-

ется известной противоречивостью, нестабильностью - от очень высокой самооценки в одних случаях ребенок бросается в другую крайность в других, считая, что он ничего не может и не умеет. И те, и другие дети нуждаются в психологической и педагогической поддержке [5, с. 169].

Очень важной особенностью личности ребенка, проявляющего признаки одаренности, является внутренний локус контроля, то есть принятие на себя ответственности за результаты своей деятельности (а в дальнейшем и за все происходящее с ним). Такой ребенок считает, что именно в нем самом кроется причина его удач и неудач. Эта черта одаренного ребенка, с одной стороны, помогает ему справляться с возможными периодами неуспеха и является важнейшим фактором поступательного развития его творческих способностей. С другой стороны, эта же черта ведет к не всегда обоснованному чувству вины, самобичеванию, нервным срывам, иногда даже к депрессивным состояниям.

У многих одаренных детей наблюдается повышенная эмоциональная чувствительность, которая проявляется в самых разных формах: события, не слишком значительные для более обычных детей, становятся для этих детей источником самых ярких, иногда даже меняющих всю жизнь ребенка, переживаний. Повышенная эмоциональность в некоторых случаях проявляется в склонности к бурным аффектам. В других же случаях она носит скрытый, внутренний характер, обнаруживая себя в излишней застенчивости в общении, трудностях засыпания, а иногда и некоторых психосоматических заболеваниях.

В целом, можно говорить об определенной неконформности ярко одаренных, творческих детей. Это, возможно, одна из причин несоблюдения ими социальных норм и требований коллектива [8, с.153-160].

Для решения вышеобозначенных проблем разработан тренинг саногенного мышления.

Под саногенным (позитивным) мышлением следует понимать особый стиль мышления, который характеризуются жизнерадостным мироощущением, способностью воспринимать, аккумулировать и распространять положительные мысли и эмоции.

Теоретическая и практическая разработка концепции саногенного мышления включает в себя определение механизма, формирование и развитие позитивного мышления.

В отличие от традиционного понимания мышления как совокупности умственных действий, с помощью которых в уме решается определенная проблема (в основе – внешние цели), термин «саногенное мышление» отражает решение внутренних проблем (например, как ослабить страдание от обиды, переживание неудачи и т. д.) [9].

Соответственно, обыденное мышление, находящееся во власти привычного, автоматизмов, программируемых требованиями культуры, можно называть патогенным, т. е. мышлением, порождающим болезнь [8].

Эффективность изменения внутри личностных структур зависит от самого человека. Саморазвитие – основной путь движения человека к личностной зрелости, одна из сущностных его потребностей.

Управление своими эмоциями предусматривает их познание, а значит, человек должен знать, как устроены эмоции, в результате каких актов души они появляются и продолжают существовать несмотря на то, что он хочет их скрыть.

Система саногенного мышления позволяет постепенно научить формирующуюся личность делать бессознательное сознательным в результате развития способно-

сти контролировать умственные операции, рождающие нежелательные эмоции. Саногенное мышление расширяет многообразие ходов мысли и раскрепощает мысль, предлагая новые программы, уменьшающие чрезмерное проявление эмоций [8, с. 120].

Способов усвоения саногенного мышления существует огромное множество. Человек не может стать по-настоящему здоровым, если сам не включится в процесс оздоровления, не научится управлять состоянием своей души, направлением своих мыслей. Это намного труднее, чем, имея деньги, купить лекарство.

Предлагаемый спецкурс по усвоению саногенного мышления обучающихся Академии художественного образования и дизайна на базе Института искусств ФГБОУ ВО «НГПУ» (в дальнейшем Академия), включает в себя три этапа:

- первый этап – информационно-просветительский;
- второй этап – диагностический;
- третий этап – социально-психологический тренинг (СПТ).

Обучающая модель тренинга по усвоению саногенного мышления как активная форма работы выбрана нами не случайно. Интенсивное групповое общение – перспективная форма психологической помощи при сопровождении способных и одарённых детей и подростков.

С помощью интенсивного группового опыта осуществляется перестройка существующих установок, практическое овладение спектром умений оптимального участия в общении, преобразование существующих межличностных отношений в истинно личностные, вырабатывается фрустрационная толерантность, осуществляется процесс самопринятия, самораскрытия и самореализации.

Тренинг саногенного мышления направлен в основном на развитие самосознания, выявление перспектив самореализации личности, а также на развитие положительного отношения к себе и другим.

Изначально тренинг саногенного мышления строится не как совокупность готовых тренинговых методик, а как система психологических ситуаций, в которых слушателям Академии предоставлена свобода выбора – выбора личностных смыслов, позиций и средств для самоопределения и самореализации. Таким образом, выстроенная модель тренинга не определяет жестко предметного содержания - оно строится совместными усилиями психолога-тренера и обучающихся [11].

В ходе работы чётко формулируется цель тренинга. Её мы определили как осознание участниками себя, ценностных ориентаций, роста личности, утверждение потребности в самоактуализации.

Следующий шаг – постановка задач тренинга. Таковыми в технологии работы являются:

1. Формирование положительного самовосприятия в процессе усвоения саногенного мышления.
2. Познание своих сильных и слабых сторон в аутообщении и общении с другими людьми.
3. Усвоение основных способов овладения саногенным мышлением: знакомство с методиками Ю. М. Орлова, Н. Пезешкиана, Дж. Джампольски, Луизы Хей, НЛП (нейролингвистическое программирование) и др.
4. Формирование умений и навыков конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций.
5. Формирование адекватной Я-концепции.

Деятельность приводит к положительным результатам при соблюдении следующих условий:

– гуманистическая позиция ведущего, которая направлена на осознание участниками себя, ценностных ориентаций, роста личности, утверждение потребности в самоактуализации;

– основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего.

Благодаря этому личность постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для изменения, трансформации его мышления в саногенное мышление [13].

Каждое занятие предполагает:

1. Получение новой информации о саногенном мышлении и о себе.
2. Переосмысление представлений об образе своего «Я», своих мыслях, чувствах, поступках в свете получения новых знаний.
3. Проигрывание, переживание изучаемой эмоции.
4. Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими.
5. Закрепление позитивного опыта в усвоении нового мышления и избавлением от неконструктивных способов реагирования.

Рассмотрим технологию работы спецкурса: Формирование саногенного мышления.

Первый этап – информационно-просветительский.

Цикл лекций по спецкурсу. На лекции приглашаются все желающие слушатели Академии. Заранее возле расписания учебного процесса вывешивается информация о начале лекций и их содержание. Эта же информация появляется на личной странице тренера-психолога в интернете, возможен вариант в социальных сетях.

Темы лекций.

Тема 1. Что такое саногенное и патогенное мышление?

Тема 2. Развитие самосознания юного художника, дизайнера.

Тема 4. Самоотношение, Я-концепция, что это такое и как с этим жить?

Тема 5. Проблема самоактуализации личности.

Тема 6. Концепция саногенного мышления как фактор индивидуальной защиты личности от негативного воздействия внешнего мира.

Второй этап - диагностический.

Сразу оговоримся, кроме первичной диагностики, направленной на определения слушателями Академии своего преобладающего типа мышления (саногенного или патогенного), в течение всего тренинга по формированию саногенного мышления проходит рефлексия и диагностика процесса усвоения и изменений в структуре личности.

Предлагаемые тесты.

Методика 1. Методика представляет собой адаптированный вариант опросника Х. Корнелиуса и Ш. Фэйра. «Чувствовали ли вы себя когда-либо.»

Методика 2. Методика представляет вариант опросника, построенного по принципу парного сравнения предлагаемых вариантов из саногенного и патогенного вида мышления.

Методика 3. Методика разработана на основе известных в психологии методик: шкалы самооценки Ч. Спилберга, личностной шкалы проявлений тревоги Дж. Тейлора, шкалы локуса контроля Д. Ратгера.

Методика 4. Методика разработана на основе ярких поведенческих признаков личности с преобладающим саногенным или патогенным мышлением.

Методика 5. Экспресс-диагностика эмоционального состояния.

Методика 6. Работа с тестом на самопознание «Мои привычные эмоции».

Методика 7. Самоанализ «Мои ценности».

Третий - основной этап.

Проходит в активной форме групповых занятий. Каждое занятие начинается с рефлексии, позволяющей ведущему получить информацию о состоянии участников, желании начать работу (хорошо ли отдохнули, что снилось, были ли трудности в общении в Академии, дома, на улице).

Далее ведущий спрашивается о выполнении домашнего задания: пытались ли его делать, какие возникали трудности, какие чувства испытывали при выполнении заданий по усвоению саногенного мышления. Затем объявляет тему и цели очередного занятия, переходит к основным этапам его проведения.

На каждой встрече проводится разминка, которая, как правило, проходит после этапа рефлексии и перед началом усвоения новой информации. Разминку можно проводить и в начале, и в середине, и в конце занятия с целью снятия усталости, напряженности или включения в работу.

В конце каждого занятия проводится рефлексия процесса работы «здесь и теперь» (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал работе и т.д.). Далее дается домашнее задание на закрепление полученных на прошедшей встрече знаний и умений.

Таким образом, через активные формы работы в рамках СПТ слушатели Академии приходят к выводу, что самосовершенствование с позиции теории и практики саногенного мышления заключается в научении различать в себе умственные привычки и автоматизмы, способствующие возникновению определенных эмоций, различать патогенное и саногенное мышление.

Технология пошагового освоения саногенного мышления в основном этапе. «Рефлексия».

В наших занятиях рефлексия – основной путь получения новых знаний. Знание о самом себе и о других не приходит к человеку извне, но только через себя, через постоянную рефлексия того, что с тобой происходит ежеминутно, «здесь и теперь».

Большинство программ, направленных на саморазвитие человека, основано на четырех принципах или способах самопознания и саморегуляции.

Способ первый: релаксация. Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. Релаксация необходима: для подготовки тела и психики к углубленному самопознанию, самовнушению; в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания; в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение (учитель перед уроком, студент перед экзаменом и т. д.).

Способ второй: концентрация.

Концентрация – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. Для того чтобы прочувствовать свое внутреннее состояние, вы можете сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, вкусовых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в вашем сознании, и т. д.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания: на умении фокусировать свое внимание на определенном предмете; на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения; на достаточно широком объеме внимания – он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах: на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т. д.; на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли – на другие; и, наконец, на умении задерживать внимание на одном объекте.

Способ третий: визуализация.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т. е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Визуализация – процесс мысленного представления предмета, цели, мечты или идеи, благодаря которому, улучшается настроение и происходит так называемая стимуляция перемен к лучшему.

Способ четвертый: самовнушение.

Самовнушение – это создание установок, воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение – это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени. Сила самовнушения – в способности создать свой собственный положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращенных к себе.

При завершении тренинга формирования саногенного мышления, у каждого слушателя Академии, участника события формируется свой Словарь терминов саногенномыслящей личности: Активность личности, Амбивалентность чувств, Аутогенная тренировка, Гуманность, Личностный смысл, Самовоспитание, Саморазвитие, Самоконтроль, Толерантность, Фацилитация социальная и многое другое [13].

Итак, саногенномыслящий слушатель Академии: имеет достаточно высокий уровень общего кругозора и внутренней культуры; обладает способностью к рефлексии на фоне глубокого внутреннего покоя; имеет достаточно высокий уровень сосредоточения и концентрации внимания на объектах размышления; знает природу конкретных психических состояний; умеет вовремя остановить поток негативно окрашенных мыслей; не имеет привычки ожидать неприятные ситуации, неудачи в будущем; принимает себя, как личность со всеми проблемами, радостями, огорчениями; владеет техниками самонаблюдения, самоанализа и соотнесения себя с другими людьми; считает, себя и другую личность самоценностью, субъектом равноценных отношений. Этот слушатель приобретает черты самоактуализирующейся личности: автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении.

### Список литературы

1. *Аболин Л. М.* Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1989. – 43 с.
2. *Андрюенко Е. В.* Педагогический профессионализм в теории и практике современного образования: учебное пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2014. – 155 с.

3. *Асмолов А. Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Смысл: Академия, 2017. – 528 с.
4. *Дударева Ю. Б.* Теоретические предпосылки развития творческого мышления в системе дополнительного образования // *Современные тенденции изобразительного, декоративно-прикладного искусств и дизайна.* – 2017. – № 1. – С. 123–128.
5. *Кравченко К. А.* К проблеме обучения одарённых детей в системе начального предпрофессионального образования // *Современные тенденции изобразительного, декоративно-прикладного искусств и дизайна.* – 2018. – № 1. – С. 169–172.
6. *Морозюк С. Н.* Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. – М.: Изд-во М. А. Штыкова, 2000. – 265 с.
7. *Панченко О. В., Семёнов О. Г.* Современные методы преподавания проектирования в дизайне // *Современные тенденции изобразительного, декоративно-прикладного искусств и дизайна.* – 2018. – № 1. – С. 74–77.
8. *Орлов Ю. М.* Восхождение к индивидуальности: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
9. *Орлов Ю. М.* Оздоровляющее мышление. – 2-е изд., испр. – М.: Спайдинг, 2006. – 96 с.
10. *Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК и ФПК / под общ. ред. Е. В. Бондаревской.* – М.; Ростов-н/Д: Учитель, 1999. – 560 с.
11. *Рубцова Л. В.* Позитивная психотерапия как условия формирования психически устойчивой здоровой личности // *Образование личности.* – 2013. – № 1. – С. 96–102.
12. *Рубцова Л. В.* Саногенное мышление: учебно-метод. комплекс. – Новосибирск: Изд. НГПУ ЦЦ, 2010. – 205 с.
13. *Рубцова Л. В.* Социально-психологический тренинг как способ развития и коррекции личности // *Управление развитием образования МКОУ ДОВ ГЦРО.* – 2014. – № 2 (10). – С. .
14. *Ситаров В. А., Маралов В. Г.* Педагогика и психология ненасилия в образовании: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2012. – 424 с.
15. *Семёнов О. Г., Лисецкая Е. В., Кошман Н. В., Петрова Н. В.* Детская школа дизайна // *Народное образование.* – 2011. – № 3. – С. 137–139.
16. *Сухомлинский В. А.* Сердце отдаю детям. – М.: Концептуал, 2016. – 320 с.