

Пермякова Мария Владимировна**Permyakova Maria Vladimirovna**

соискатель кафедры психологии Московского педагогического государственного университета

External PhD student, Psychology Department, Moscow State University of Education

**К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ
ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА
ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ
САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ****ON THE DEVELOPMENT OF
PERSONAL CREATIVE
POTENTIAL THROUGH
SANOGENIC REFLECTION****Аннотация:**

Развитие творчества, креативности многие годы находится в числе самых приоритетных задач современного образования. Это обусловлено тем, что общество сегодня ставит перед нами задачи, решение которых требует нестандартного подхода. В статье саногенная рефлексия впервые рассматривается как фактор совершенствования творческого потенциала личности. В работе представлен теоретический обзор взаимодействия понятий творчества и саногенной рефлексии. Автор описывает факторы, блокирующие творческий процесс как проявление патогенного мышления, и указывает на возможности саногенного мышления и саногенной рефлексии в вопросе раскрытия творческого потенциала человека. Проблема взаимодействия категорий творчества и саногенной рефлексии включает в себе возможности для создания новых методик раскрытия творческого потенциала, для выхода на новый уровень в рамках творческой самореализации в различных областях жизни.

Ключевые слова:

саногенная рефлексия, творчество, творческий потенциал, развитие творчества, творческая личность.

Summary:

The development of creativity has been among the top priorities of modern education for many years. This is due to the fact that today society confronts us with tasks that require a non-standard approach. The author uses a pioneering approach and regards sanogenic reflection as a factor in the improvement of personal creative potential. The paper provides a theoretical overview of the relationship between the concepts of creativity and sanogenic reflection. The study describes the factors that block the creative process as a manifestation of pathogenic thinking and shows the possibilities of sanogenic thinking and sanogenic reflection for fulfilling the person's creative potential. The relationship between the concepts of creativity and sanogenic reflection provides an opportunity to create new methods for achieving creative potential and reaching a new level of creative self-fulfillment in various spheres of life.

Keywords:

sanogenic reflection, creativity, creative potential, development of creativity, creative personality.

Глобализация человечества на текущем этапе затрагивает все жизненные сферы и поэтому вызывает у каждого индивидуальный процесс осмысления и отношение к происходящим переменам. Развитие информационных технологий, увеличение скорости жизни, появление новых требований к человеку на рынке труда в условиях сильной конкуренции, наличие нестандартных задач привели к возникновению проблем, с которыми индивид не сталкивался ранее. Зачастую люди не способны изменить ситуацию в лучшую сторону по причинам психологической нестабильности, стандартных шаблонов мышления, отсутствия навыка творческого подхода к преодолению жизненных трудностей. Следовательно, проблема изучения творческого потенциала личности становится все более актуальной в современной психологии.

Сегодняшний мир стремительно развивается, почти так же быстро меняется его система ценностей, а вслед за ней и навыки, благодаря которым человек может чувствовать себя более востребованным, успешным, реализованным и уверенным в завтрашнем дне. Совсем недавно люди могли быть почти уверены в том, что, если они обладают качественным образованием, активностью, прилежностью, трудолюбием, они движутся в сторону профессиональной и личностной самореализации. Человек понимал, что именно нужно делать для получения того результата, в котором он заинтересован.

Творческий подход к жизни в целом становится популярным в современном мире. Требуются творческий подход к работе, взаимоотношениям с детьми, организации личного времени, семейного досуга. По сути, можно сделать вывод, что сегодня творчество отражается во всех сферах жизни человека.

Развитие детских творческих способностей и творческого потенциала также является важнейшей задачей образования, дети должны уметь максимально эффективно использовать возможности быстро меняющихся условий жизни, предлагать новые нестандартные идеи и удовлетворять потребность в самореализации. Многие детские образовательные учреждения активно

внедряют методики, направленные на формирование навыков будущего и раскрытие творческого потенциала ребенка. Стоит отметить, что развитие креативности становится не только модным веянием и брендом, который пользуется огромным спросом у родителей детей и подростков. Обещание раскрыть творческий потенциал личности звучит привлекательно, однако в реальности не всегда наполнено качественным содержанием. Зачастую применяются методики, утратившие актуальность, или отдельные упражнения, не сведенные в систему, которые могут быть малоэффективны, если не учитывают сформировавшийся у многих страх перед творчеством и защитные механизмы, появившиеся в ходе неудачного опыта творчества.

Основной функцией адаптации личности в социуме является усвоение новых моделей поведения (Г.М. Андреева, Л.П. Буева, А.В. Петровский, М.В. Ромм [1], Т. Шибутани [2] и др.). При этом в современном мире востребованы не только овладение существующими моделями, но и создание новых с помощью обращения к процессу творчества и креативности.

За последнее десятилетие создано множество работ, в которых исследуется творческий потенциал: психологические основы развития творческого потенциала (Е.Л. Яковлева [3]); формирование творческого потенциала личности в системе высшего образования с позиции философии (П.Ф. Кравчук [4]) и в аспекте готовности к раскрытию творческого потенциала учащихся (Л.К. Веретенникова [5], А.И. Санникова [6]). Несмотря на то что год за годом создается все больше трудов, посвященных развитию творчества и креативности, данная тема не является раскрытой в полной мере и требует новых системных и эффективных методик, в частности направленных на преодоление страха творчества у взрослых людей, получивших негативный творческий опыт в детстве.

Между тем практики интуитивно ищут способы раскрытия творческого потенциала детей и взрослых. Т. Тарп, Я. Франк, С. Берски, М. Леви, М. Москвина, Н. Ратковски, А. Корнелл, М. Роуди, О. Клеон и десятки других российских и зарубежных авторов [7] исследовали проблематику развития творческого потенциала. Однако стоит отметить, что литература, затрагивающая данную тематику, представленная на прилавках книжных магазинов, содержит огромное количество упражнений, но не все они формируют систему, а некоторые не имеют под собой достаточной научной базы.

М.А. Мухина говорит о том, что основными факторами, блокирующими творческий потенциал человека, являются страх, неуверенность в себе, повышенный социальный конформизм, депрессия, лень, высокая самокритичность и др. [8]. Получая первый опыт творчества еще в детстве, многие воспринимают негативные суждения со стороны родителей, воспитателей и учителей, насмешки от сверстников, субъективные оценки на творческих конкурсах. Все это рождает страх, стеснение, неловкость, стыд при проявлении себя в творчестве в дальнейшем [9].

Кроме того, дети сравнивают свои творения с созданными учителями и родителями, которые в силу возрастных различий не могут быть близки по качеству и изобилию идей, а значит, результатом этих сопоставлений становится неуверенность в собственных силах. Полученный негативный опыт творчества формирует защитные механизмы: не браться за творческий процесс, заранее делая выводы о его бессмысленности и предвидя неудачу; обесценивать творение других, поскольку в творческом процессе нет четких критериев гениального или бездарного; завидовать успехам творящих, закрываться и испытывать внутренние переживания.

Кроме того, М.А. Мухина выделяет определенные черты творческой личности: смелость, оригинальность (нестандартность идей и поступков), независимость, спонтанность, чувство юмора, эстетическое чутье, умение использовать жизненные кризисы для выработки нового подхода, сохранение детской способности к игре, самопринятие, уверенность в своих силах и способностях, внутреннюю мотивацию (создание нетрадиционного подхода ко всему и ориентацию на внутренние критерии и оценки), наличие черт женственности у мужчин и черт мужественности у женщин, настойчивость в решении своей проблемы, склонность к самоанализу [10]. Важно отметить, что существует тип мышления, который позволяет снизить влияние факторов, блокирующих творческий процесс, которые выделяла М.А. Мухина. Ю.М. Орлов называет такое мышление саногенным и определяет его как «мышление оздоравливающее, направленное на управление эмоциями путем рефлексии». Основной функцией саногенного мышления этот исследователь считает конструктивную регуляцию эмоциональных состояний человека [11].

Мышление в концепции Ю.М. Орлова рассматривается как влияние на качество жизни человека, в том числе эмоциональной сферы. В основе его теории лежат психофизиологические исследования И.П. Павлова (условно-рефлекторная деятельность, теория классического научения), П.К. Анохина (теория функциональной системы), Д.Н. Узнадзе (установка) и многие другие. Саногенное мышление открывает возможности для адекватного восприятия ситуаций и гибкого

уместного реагирования в том или ином контексте. В рамках нашего исследования рассматриваются ресурсы саногенного мышления для адекватного восприятия критики и самокритики в процессе творчества.

Доктор Стэнфордского университета С. Гиллиген также ведет исследования в данном направлении, используя термины «генеративное мышление» и «дегенеративное состояние» [12]. Он говорит о том, что генеративное мышление ведет к способности создавать нечто новое, приводящее к позитивным изменениям в жизни человека. Дегенеративное состояние обуславливает разрушение и потерю тех благ, которыми человек обладает.

Саногенное мышление достигается путем саногенной рефлексии. Понятие «рефлексия» (от лат. reflexio – ‘обращение назад’) изначально рассматривалось в философии как специфическая способность и особый вид познания, а также средство самопознания и самоизменения человека. В современной философской науке рефлексия трактуется как теоретическая деятельность индивида, направленная на осмысление собственных действий и законов. В психологии под рефлексией понимается «процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний» [13].

Рефлексия представляет собой механизм изменения алгоритмов мышления и поведения. Многие исследователи, изучая рефлексю, рассматривают позитивные изменения, хотя сам механизм рефлексии по сути нейтрален. Положительный или отрицательный окрас трансформаций человек определяет сам, оценивая результаты своей деятельности, исходя из собственных потребностей, ценностей, смыслов, а также степени благополучия или неблагополучия. Поэтому, рефлектируя, индивид может менять одну неэффективную модель поведения на другую.

В многочисленных исследованиях саногенная рефлексия рассматривалась как фактор психологической устойчивости (С.Н. Морозюк [14]), эмоциональной компетентности (Н.В. Павлюченкова [15]), саморегуляции (В.В. Лысенко [16]), повышения стрессоустойчивости (А.Л. Рудаков [17]), преодоления негативных переживаний (Т.Ю. Филонова [18]). По сути, использование саногенной рефлексии способно понизить влияние ряда факторов, тормозящих раскрытие творческих способностей, – страха, стыда, самоосуждения, неуверенности в себе и др. Таким образом, главными принципами саногенного мышления являются признание объективности своих эмоций, уместность умственных процессов, интроспекция, самосознание и научность [19].

Саногенное мышление достигается через саногенную рефлексю, под которой Ю.М. Орлов понимает «умственные акты различного уровня организации, возникающие в ответ на неопределенность ситуации и ведущие к определению ситуации и выбору оптимального решения» [20]. Задачей саногенной рефлексии выступает перевод неконтролируемых умственных автоматизмов в осознанные умственные операции, являющиеся объективными. Именно эта функция саногенной рефлексии обуславливает ее влияние на развитие качеств личности, способных усилить возможности для раскрытия творческого потенциала.

Саногенной рефлексии противопоставляются механизмы психической защиты, которые Ю.М. Орлов также относит к видам рефлексии. Исходя из этого, страх творчества и самовыражения, неуверенность в себе, депрессия, лень, высокая самокритичность в процессе созидания нового выступают следствием патогенной рефлексии. Ю.М. Орлов считает, что «именно умственные операции влияют на появление разнообразных эмоций, а это означает, что осознанность, умение анализировать и вносить коррективы в свой мыслительный процесс могут понизить появление неуместных эмоциональных реакций». Можно предположить, что степень воздействия перечисленных отрицательных эмоциональных реакций и проявлений, мешающих раскрытию творческого потенциала, можно уменьшить посредством развития саногенной рефлексии.

Саногенное мышление важно и необходимо изучать, совершенствуя новые умения, привычки и поведенческие навыки, которые позволяют человеку отслеживать свои мысли и эмоции. В результате данного обучения формируется способность не подавлять эмоции, а делать их осознанными, исключая возможность возникновения хронических патогенных эмоций. Благодаря рефлексии у индивида появляется способность прерывать действие неэффективных, но привычных программ поведения, которые лежат в основе его характера, за счет того, что он может осознавать их неэффективность [21].

С.Н. Морозюк рассматривает саногенную рефлексю как фактор развития характера и изучает ее влияние на формирование черт личности [22]. Н.В. Павлюченкова говорит о том, что «саногенная рефлексия является внутренним фактором развития эмоциональной компетентности» [23]. Следовательно, существует большая вероятность того, что использование анализируемого метода способно помочь человеку справиться с эмоциями, препятствующими раскрытию творческого потенциала.

Кроме того, в работе Н.В. Павлюченковой обсуждается прямая зависимость степени эмоциональной компетентности личности от уровня развития способности к саногенной рефлексии.

Это возможно за счет того, что рефлексия несет в себе функцию изменения системы восприятия и обладает специфической направленностью снижать страдания при появлении негативных эмоций, поскольку при повышении уровня саногенной рефлексии с помощью специального обучения уменьшается степень защитной рефлексии и усиливаются ресурсы саморегуляции, эмпатии и экспрессивности.

Саногенная рефлексия – это одна из сторон проявления сознания. Она подразумевает переосмысление личностных установок, которое сопровождается развитием личности и совершенствованием ее деятельности и отношений. Саногенная рефлексия помогает менять прежние схемы деятельности и механизмы, которые возникают после самого процесса рефлексии. За счет принятия себя и других такая рефлексия позволяет человеку становиться увереннее, гармоничнее в отношениях с окружающей средой, укрепляет его доверие к миру.

В творческом процессе саногенная рефлексия также может быть ресурсом для переосмысления тормозящих установок. В исследовании мы ставили задачи выявить, какое влияние на результаты творческой деятельности может оказать практика саногенной рефлексии, определить возможности саногенной рефлексии как фактора раскрытия творческого потенциала. Саногенную рефлексии мы рассматривали как фактор развития творческого потенциала личности, а механизмы ее влияния – как сознательную деятельность в процессе творчества. Кроме того, необходимо было определить технологии раскрытия творческого потенциала посредством саногенной рефлексии, которые могут быть использованы практическими психологами и педагогами. Проблематика взаимодействия понятий творчества и саногенной рефлексии интересна и заключается в себе множество перспектив для выхода на новый уровень в вопросе творческой самореализации в различных областях жизни.

Основные выводы предпринятого исследования заключаются в следующем.

1. Влияние факторов, блокирующих творческий процесс, выступающих проявлениями патогенного мышления (страха, неуверенности в себе, повышенного уровня социального конформизма, депрессии, лени, высокой самокритичности), может быть снижено путем развития саногенного мышления (саногенной рефлексии).

2. Элементы саногенной рефлексии способны сделать существующие методики развития творческого потенциала еще более эффективными. Формирование и апробация системы практик и упражнений, позволяющих самостоятельно или с помощью педагогов и психологов осуществлять процесс саногенной рефлексии, будут способствовать раскрытию творческого потенциала человека.

Ссылки:

1. Теория социальной работы : учебное пособие / М.В. Ромм, Е.В. Андриенко, Л.А. Осьмук, И.А. Скалабан [и др.] ; под ред. М.В. Ромма. Новосибирск, 2000. Ч. II. 112 с.
2. Шибутани Т. Социальная психология / пер. с англ. В.Б. Ольшанского. Ростов н/Д., 2002. 544 с.
3. Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. М., 1997. 224 с.
4. Кравчук П.Ф. Самоосуществление человека в творчестве // Личность. Культура. Общество. 2004. Вып. 1. С. 119–128.
5. Веретенникова Л.К. Подготовка будущих учителей к формированию творческого потенциала школьников : дис. ... д-ра пед. наук. Казань, 1997. 340 с.
6. Санникова А.И. Формирование готовности учащихся к развитию своего творческого потенциала в образовательном процессе : учебное пособие для студентов вузов. Пермь, 2001. 228 с.
7. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание : пер. с англ. М., 1986. 421 с. ; Маслоу А. Самоактуализация личности и образование : пер. с англ. Киев ; Донецк, 1994. 52 с. ; Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб. ; М., 2004. 608 с.
8. Мухина М.А. Сущность и содержание понятия «творческий потенциал» // Молодой ученый. 2018. № 19. С. 411–413.
9. Кондаурова И.К. Перспективы организации профессиональной подготовки будущих учителей // Азимут научных исследований : экономика и управление. 2015. № 3 (12). С. 25–27.
10. Мухина М.А. Указ. соч.
11. Орлов Ю.М. Саногенное мышление : методическое пособие для обучения. М., 1993. 64 с.
12. Гиллиген С. Генеративный транс: опыт творческого потока / пер. с англ. Г. Бутенко. М., 2014. 317 с.
13. Философский энциклопедический словарь / под ред. С.С. Аверинцева. М., 1989. 820 с.
14. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М., 2000. 268 с.
15. Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности : дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 170 с.
16. Лысенко В.В. Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции : дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 169 с.
17. Рудаков А.Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: на примере спортсменов по вольной борьбе : дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 219 с.
18. Филонова Т.Ю., Хабарова Т.Ю. Преодоление негативных переживаний при помощи саногенного мышления // Центральный научный вестник. 2016. Т. 1, № 1. С. 25–27.
19. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии : пер. с англ. СПб., 2002. 415 с.
20. Цит. по: Морозюк С.Н. Психология характера: феноменология, теория и практика. М., 2013. 211 с.
21. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М., 2014. 395 с.
22. Морозюк С.Н. Психология характера ...
23. Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия ...

References:

- Averintsev, SS (ed.) 1989, *Philosophical Encyclopedic Dictionary*, Moscow, 820 p., (in Russian).
- Burns, R 1986, *Self-Concept Development and Education*, Moscow, 421 p., (in Russian).
- Filonova, TYu & Khabarova, TYu 2016, 'Overcoming Negative Experiences with Sanogenic Thinking', *Tsentralny nauchny vestnik*, vol. 1, no. 1, pp. 25-27, (in Russian).
- Frager, R & Fadimen, J 2004, *Personality and Personal Growth*, St. Petersburg, Moscow, 608 p., (in Russian).
- Gilligan, S & Butenko, G (trans.) 2014, *Generative Trans: The Experience of Creative Flow*, Moscow, 317 p., (in Russian).
- Kaduson, H & Schaeffer, Ch 2002, *Short-Term Play Therapy for Children*, St. Petersburg, 415 p., (in Russian).
- Kondaurova, IK 2015, 'The Prospects of Organizing Professional Training of Future Teachers', *Azimet nauchnykh issledovaniy: ekonomika i upravlenie*, no. 3 (12), pp. 25-27, (in Russian).
- Kravchuk, PF 2004, 'A Self-Realization of Human Being in Creativity', *Lichnost. Kultura. Obshchestvo*, vol. 4, pp. 119-128, (in Russian).
- Lysenko, VV 2002, *Influence of Sanogenic Reflection on Components of Self-Regulation*, PhD thesis, Moscow, 169 p., (in Russian).
- Maslow, A 1994, *Self-Actualization and Beyond*, Kiev, Donetsk, 52 p., (in Russian).
- Morozyuk, SN 2000, *Sanogenic Reflection, Accentuation of Character and Efficiency of Educational Activity*, Moscow, 268 p., (in Russian).
- Morozyuk, SN 2011, *Psychology of Character: Phenomenology, Theory and Practice*, Moscow, 211 p., (in Russian).
- Mukhina, MA 2018, 'The Essence and Content of the Concept of "Creative Potential"', *Molodoy ucheny*, no. 19, pp. 411-413, (in Russian).
- Orlov, YuM 1993, *Sanogenic Thinking: Toolkit for Training*, Moscow, 64 p., (in Russian).
- Pavlyuchenkova, NV 2008, *Sanogenic Reflection as a Factor of Emotional Competence Development*, PhD thesis, Moscow, 170 p., (in Russian).
- Romm, MV (ed.), Andrienko, EV, Osmuk, LA, Skalaban, IA, et al. 2000, *Theory of Social Work: Study Guide*, vol. II, 112 p., (in Russian).
- Rudakov, AL 2009, *Sanogenic Reflection as a Factor of Stress Resistance of the Person: On the Example of Athletes on Free-Style Wrestling*, PhD thesis, Moscow, 219 p., (in Russian).
- Sannikova, AI 2001, *Formation of Readiness of Students to Develop Their Creative Potential in the Educational Process: Study Guide*, Perm, 228 p., (in Russian).
- Shibutani, T & Olshansky, VB (trans.) 2002, *Social Psychology*, Rostov-on-Don, 544 p., (in Russian).
- Slobodchikov, VI & Isaev, EI 2014, *Psychology of Human Development. Development of Subjective Reality in Ontogenesis*, Moscow, 395 p., (in Russian).
- Veretennikova, LK 1997, *Preparation of Future Teachers for the Formation of Creative Potential of Students*, D.Phil. thesis, Kazan, 340 p., (in Russian).
- Yakovleva, EL 1997, *Psychology of Development of Creative Potential of the Person*, Moscow, 224 p., (in Russian).