
УДК 159.923

Примак Т.Л.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Примак Т.Л. Ефективність застосування методу саногенного мислення у корекції емоційної сфери особистості. Статтю присвячено дослідженню метода саногенного мислення Ю.М.Орлова. Здійснено аналіз особливостей формування розладів емоційної сфери особистості та чинників, що їх спричиняють. Виявлено необхідність корекції емоційних розладів сучасної людини. Схарактеризовано основні розлади емоційної сфери, що домінують у сучасному суспільстві. Представлено алгоритм корекції порушень емоційної сфери особистості методом саногенного мислення. Практично доведено доцільність використання цього методу у психологічній та психотерапевтичній практиці з метою усунення окремих видів емоційних розладів, зокрема, депресії, хронічної втоми, неврозу. Доведено та експериментально підтверджено дієвість методу саногенного мислення Ю.М.Орлова. Описано та адаптовано результати когнітивно-емотивного тесту та діагностики приладом "Омега-М" до та після проходження терапії. Доведено ефективність практики саногенного мислення у корекції емоційної сфери особистості. Показано та досліджено позитивний вплив методу Ю.М.Орлова на відпрацювання та усунення негативних емоцій та їх наслідків.

Ключові слова: емоційна сфера особистості, корекція емоційних розладів особистості, метод саногенного мислення, динаміка позитивних змін, саногенна поведінка, психологічне благополуччя.

Примак Т.Л. Эффективность применения метода саногенного мышления в коррекции эмоциональной сферы личности. Статья посвящена исследованию метода саногенного мышления Ю.М.Орлова. Проанализированы особенности формирования расстройств эмоциональной сферы личности и факторов, которые их обуславливают. Выявлена необходимость коррекции эмоциональных расстройств

современного человека. Охарактеризованы основные расстройства эмоциональной сферы, которые доминируют в современном обществе. Представлено алгоритм коррекции нарушений эмоциональной сферы личности методом саногенного мышления. Практически доказано оправданность использования данного метода в психологической и психотерапевтической практике с целью устранения отдельных видов эмоциональных расстройств, в частности, депрессии, хронической усталости, невроза. Доказано и экспериментально подтверждено действенность метода саногенного мышления Ю.М.Орлова. Описано и адаптировано результаты когнитивно-эмотивного теста и диагностики прибором "Омега-М" до и после прохождения терапии. Доказано эффективность практики саногенного мышления в коррекции эмоциональной сферы личности. Показано и исследовано позитивное влияние метода Ю.М.Орлова на отработку и устранение негативных эмоций и их последствий.

Ключевые слова: эмоциональная сфера личности, коррекция эмоциональных расстройств личности, метод саногенного мышления, динамика позитивных изменений, саногенное поведение, психологическое благополучие.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Наукова проблема формування та корекції емоційної сфери особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки залишається відкритою, потребує уточнення і ретельного вивчення. Важливими причинами застосування корекції емоційної сфери особистості в нашій країні є наступні: інформаційне перевантаження сучасної людини, складні життєві ситуації, стреси, депресії, конфлікти різного походження, кризові стани, відсутність організації дозвілля для гармонійного розвитку емоційної сфери особистості, складне політичне та економічне становище країни, погіршення фінансового стану суспільства.

Зміни емоційної сфери у стійкому своєму прояві викликають порушення емоційної сфери особистості. Слід зазначити, що саме

прагнення придушувати та викорінювати емоції по суті невірне. Треба навчитись регулювати їх прояви, тобто корегувати. У зв'язку з цим питання необхідності корекції емоційної сфери особистості виходить на разі на передній план, а актуальність дослідження напрямку корекції емоційної сфери у сучасному суспільстві не викликає сумнівів. Актуальність обраного напрямку дослідження зумовлена необхідністю показати ефективність застосування методу саногенного мислення (далі – СГМ) Орлова Ю.М. в корекції емоційної сфери.

Мета статті – дослідити ефективність використання методу саногенного мислення Ю.М. Орлова у корекції проблем емоційної сфери особистості.

Заявлена мета передбачає постановку та вирішення таких **завдань**: 1) описати метод саногенного мислення Ю.М.Орлова, 2) продемонструвати використані у дослідженні методики, 3) описати основні види емоційних розладів та розлади, що домінують у сучасних людей, 4) показати позитивний вплив методу саногенного мислення на відпрацювання та остаточне усунення негативних емоцій та їх наслідків, 5) довести ефективність методу Ю.М.Орлова у корекції емоційної сфери особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідженням емоційної сфери особистості займалися різні вчені у різні часи. Вважаємо за потрібне згадати такі прізвища видатних дослідників у галузі психології, психіатрії, філософії, фізіології, медицини, педагогіки, як Г.С.Костюк [6], У.Кеннон, П.К.Анохін [1,2], Л.С.Виготський [3], С.Л.Рубінштейн, Я.Дембовський, О.М.Леонтьєв, П.М.Якобсон, І.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, І.П. Павлов, П.В.Симонов [14], С.Шехтер, К.Ізард,[5] П.Екман, Ж.Гофруа, Б.І.Додонов [4], Ю.М.Орлов [9-12], С.М.Морозюк [8], Н.В.Вітт.

Думка науковців стосовно оцінки ролі емоцій у житті людини була і залишається неоднозначною. Емоції є головною характеристикою людської особистості. Подібно до мислення і пам'яті, емоції вважають психічним явищем, а емоційні особливості – одними з найважливіших властивостей у структурі особистості людини. Вади емоційної сфери як вид порушення досліджується не лише з позицій корекційної педагогіки і психопатології, а й з позицій загальної педагогіки, вікової, педагогічної, соціальної та практичної психології.

Особливої уваги заслуговують, на наш погляд, сучасні українські праці Л.В.Левицької та Н.С.Ярош. У праці Л.В.Левицької розроблено і експериментально перевірено програму розвитку саногенних почуттів у учнів професійно-технічних навчальних закладів. Доведено, що така поведінка сприяє покращенню стану їх здоров'я, самопочуття та успішності. Крім того, обгрунтовано методичні рекомендації суб'єктам освітнього процесу з розвитку саногенних почуттів [7]. У дослідженні Н.С.Ярош саногенне мислення розглядається як основний чинник стрес-долаючої поведінки. Результати цього експерименту показали позитивний вплив саногенного мислення на стрес-долаючу поведінку людини [16].

Метод СГМ Орлова Ю.М. дозволив розширити сферу застосування, забезпечуючи можливість надання допомоги в корекції психоемоційного стану на групових сеансах. Дозволив у процесі корекції емоційного стану людини не використовувати навички гіпноугестивної терапії. Дав психологам новий спосіб впливу на психосоматичний стан людини безпосередньо проведенням дихальних процедур і процедур на розслаблення (м'язової релаксації) і активізацію слухових та сенсорних подразників, використовуючи мовну вербальну учбову інформацію за допомогою оператора або технічного

засобу. Свої наукові погляди та практичні рекомендації професор Орлов виклав у низьці своїх праць [9-12].

Виклад основного матеріалу. У процесі життєдіяльності у людини складаються певні стосунки із суспільством та окремими його індивідами. Сфера психіки, яка пов'язана з переживанням людиною свого ставлення до довкілля та до інших людей, називається емоційною сферою або сферою емоцій та почуттів.

Емоційну сферу особистості становлять емоції, почуття та прояви, з якими вони пов'язані. Емоції – це ставлення людини до явищ дійсності, яке виникає в даний момент у зв'язку з можливістю задоволення певної потреби. Це інстинктивна форма реагування на дійсність, яка не усвідомлюється людиною і важко піддається контролю. Роль емоцій в управлінні поведінкою людини велика, і не випадково практично всі автори, які писали про емоції, відзначили їх мотивуючу роль і пов'язали емоції з потребами та їх задоволенням.

Російський психолог Орлов Ю.М. основою розуміння виникнення емоції обрав теорію функціональних систем Анохіна П.К., оскільки тільки ця теорія пояснює фізіологію протікання процесів у мозку людини та виникнення реакцій в організмі. Теорія функціональних систем привела Ю.М.Орлова до розуміння теорії як пояснення психічних явищ. Це було пов'язано з відкриттям випереджуючого відображення. Ю.М.Орлов поставив перед собою завдання дати психологічне пояснення, яким чином психіка породжує емоцію, тілесні переживання. Якщо зрозуміло, яку роль виконує психіка в народженні емоцій, то можна встановити зв'язок між образами і думками, емоцією і реакцією. Це дає розуміння цілісного процесу: виникнення емоційного стану, його зовнішнім і внутрішнім виразом, його образним віддзеркаленням в свідомості. Виникає можливість діагностування причин душевних і соматичних розладів людини, а також нове

розуміння психосоматичних відносин і виникнення захворювань людини. Ю.М.Орлов розклав емоції на розумові операції, тобто, він описав послідовність розумових актів, що утворюють емоцію. Виявив загальну структуру цієї послідовності і показав, що всі емоції мають ідентичну структуру. Вид певної емоції буде залежати від вектора (спрямованості) очікувань. Він описав як саме життєва філософія людини, набір її повсякденних ідей приводить людину до здоров'я або хвороби, до спокою або стресу, до успіху або невдачі. Описав також, як визначається доля людини в цілому. Об'єднавши фізіологічний і психологічний погляди, Ю.М.Орлов дав психологам і лікарям нове уявлення про природу характеру людини і її з'язок із хворобами.

Концепція емоцій, згідно якій емоція розглядається як стійка психічна функціональна система, що забезпечує пристосування людини до оточення, ситуації та інших людей для Орлова Ю.М. стала основою теорії і практики саногенного мислення. Цей метод отримав визнання як один з найбільш ефективних методів подолання стресу. Сам вчений розділив мислення людини на патогенне, що породжує хворобу та страждання, і саногенне, що породжує захист та благополуччя. Саногенне мислення направлене на зниження страждань від негативних емоцій, у результаті забезпечується свідомий вибір конструктивних програм поведінки.

В основі патогенного мислення знаходяться розумові автоматизми, які активізуються, але не відповідають новим обставинам, тому що обставини вже змінилися. Це породжує хворобу на основі постійної дії стресу. Саногенне мислення приводить до усвідомлення автоматизмів, і в результаті цього робить можливим пристосування до нової ситуації. Саногенне мислення послаблює емоцію і робить її автоматизми свідомими.

За словами Ю.М.Орлова, мислення людини може стати джерелом хвороб, тому що почуття та емоції тісно пов'язані з тілесними реакціями людського організму. Саме тому у своїй концепції, що стала основною у дослідженні, Ю.М.Орлов вичленив емоції, які можна віднести до енергетично сильних та впливових, а саме: образу, сором, заздрість, страх та провину. Ю.М.Орлов закликав винищити звичні, стереотипні, патогенні механізми мислення та відпрацювати нові, саногенні, звички мислення про емоції [11, с. 4-10]. Тільки у цьому випадку емоції більше не зможуть програмувати хід людських думок, а людина навчиться мислити саногенно. Коли людина усвідомлює, зокрема, з чого складається її образа або провина, вона може їх контролювати. Ю.М.Орлов був впевнений, що людині необхідно навчитися управляти своїми емоціями, тому що негативні емоції шкідливі для організму.

Засобом формування саногенного мислення є саногенна рефлексія [8]. Її функції полягають у розпізнаванні стереотипів мислення і програм поведінки, що запускають негативні емоції. Основним методом розвитку саногенної рефлексії являється аутопсихоаналіз переживань, який здійснюється у процесі спеціальних занять, метою яких є самопізнання емоцій. Звичка використовувати рефлексію, що направлена на створення емоційного благополуччя, формує саногенне мислення. Ю.М.Орлов вперше описав операційну структуру емоції з точки зору "розумової поведінки", тобто програм поведінки, що виробляють емоцію. Саме невідповідність реальності поведінки очікуванням переживаються суб'єктом як негативна емоція.

Методика навчання саногенній рефлексії – це наукове знання про механізм вироблення емоцій та вміння свідомо контролювати розумову поведінку, що виробляє ці емоції. Ця методика не є складною. Спочатку потрібно уявити емоцію. Потім докладно вивчити її структуру. Потім продемонструвати, як потрібно думати про цю

емоцію. І, нарешті, після певного часу занять засвоїти способи мислення, пов'язані з конкретною емоцією. Дана технологія переробки негативних емоцій є достатньо довершеним видом управління емоціями і полягає у конструктивному переосмисленні минулого досвіду, виявленні неефективних рефлексивних стратегій, що призводять до страждань. Технологія сприяє вибору нової розумової поведінки, направленої на зменшення страждань від переживання відповідної емоції.

Саногенне мислення дозволяє контролювати емоції. Саногенне мислення знищує хронічні та застійні емоції, що породжують емоційний стрес, та сприяє послабленню і контролю емоції. Для того, щоб навчитися правильно “розмислювати” емоцію, потрібно, по-перше, відділити емоцію від власного Я. Це послабить енергію емоції та зробить можливим об'єктивні роздуми емоції. По-друге, потрібно зробити емоцію об'єктом сприйняття і зрозуміти, з яких розумових операцій вона складається. З цих двох пунктів складається саногенне мислення. Спостерігаючи та контролюючи свої розумові операції, пов'язані з нейтральними образами, людина з часом навчиться мислити і розумові операції, що породжують емоції. Навчання саногенному мисленню відбувається у процесі сприйняття потрібної поведінки і в виконанні цієї поведінки самою людиною. Людина повинна використовувати “правильну” поведінку на практиці, тобто для задоволення певних потреб. Тоді розумова поведінка закріплюється та стає звичною для людини.

Виклад методики і результатів досліджень. У дослідженні використовувались психодіагностичні методики: когнітивно-емотивний тест Орлова Ю.М. та Н.Д.Творогової [10] і результати діагностики психоемоційного стану досліджуваних медичним приладом “Омега-Медицина” (“Омега-М”). У дослідженні взяли участь 68 осіб, з яких жінок –

35, а чоловіків –33. Віковий діапазон досліджуваних становить від 21 до 64 років.

За допомогою вказаних методик визначено показники функціонального стану та індекс напруги серцевої діяльності досліджуваних, а також кількісна наявність саногенних та патогенних думок у досліджуваних, співвідношення загальної кількості думок на негативну емоцію та саногенних думок, здатних продуктивно переосмислити негативну емоцію.

Когнітивно-емотивний тест Ю.М.Орлова та Н.Д.Творогової [10] розроблений для виміру захисної та саногенної рефлексії, що виникає під час відчуття страху, провини, образи та сорому. Тест ідентифікує та вимірює розумові акти (когнітивні процеси), що являють собою рефлексію людини, яка виникає у результаті впливу емоціогенних ситуацій (маються на увазі виключно ситуації, що призводять до переживання почуття провини, страху, сорому і образи). Тест побудовано на основі розуміння мислення як розумової поведінки, функцією якої є вирішення певного життєвого завдання. Це завдання у даному випадку являється захисним і направлене на зменшення страждань та напруження шляхом “розмислення” ситуації, яка викликає руйнівну емоцію. КЕТ призначений для вимірювання захисної та саногенної рефлексії, що виникає при страху невдачі, провини, сорому та образи.

Під рефлексією у даному випадку розуміють розумові акти (рефлексивне мислення), що виникають у відповідь на невизначеність ситуації та призводять до її визначення і вибору рішення. Рефлексія виконує захисну функцію, тобто, виробляються думки-шаблони, які допомагають позбавитися від емоційних страждань.

Цифровий аналізатор “Омега-М” розроблений та призначений для комплексного дослідження функціонального стану людини на основі нейродинамічного аналізу варіабельності серцевого ритму, що

отримав назву “фрактальна нейродинаміка”. Головною перевагою цього метода є поєднання двох форм результатів: візуальної, що дозволяє оцінити якісні зміни, та числової, що дозволяє отримати точні числові значення великої кількості показників стану здоров’я людини.

Серед діагнозів, які поставили досліджуваним до проходження курсу саногенного мислення, домінують депресія та хронічна втома. Із загальної кількості досліджуваних (68 осіб) після корекції методом СГМ Орлова Ю.М. 88% покращили психоемоційний стан до норми. У 12% досліджуваних діагностовано задовільний психоемоційний стан.

Динаміка позитивних змін показників у досліджуваних до та після корекції показує, що людина переживає негативні емоції, але вона вміє ними керувати. Саногенне мислення стає для досліджуваного одним із ефективних засобів розв’язування психотравмуючих проблем та ситуацій.

Досліджувані, що практикували саногенне мислення, почали відокремлювати себе від власних переживань і спостерігати за ними. Навчилися відтворювати стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовавшись до неї. Так, наприклад, аналіз стану досліджуваних при формуванні думок на базові негативні емоції показав позитивну динаміку змін. В групі нижче норми загальний показник кількості осіб при формуванні думок на всі базові емоції зменшився з 53 до 38, із групи вище норми – з 30 до 14, а група норми збільшилась з 41 до 72, тобто на 75%. Дані результати вказують на те, що досліджувані особи навчилися саногенно переосмислювати базові емоції (страх невдачі, сором, образа та провина) у межах норми. Акцентовано увагу на кількості саногенних думок та їхньому співвідношенні. Загальна кількість досліджуваних, які мали показники нижче норми (< 50%), зменшилась майже на 76%. До корекції цей

показник мала 31 особа, а після корекції – 8 осіб. Результати показали, що найбільше патогенних думок у досліджуваних на емоцію “образа”.

Висновки. Результати емпіричного дослідження підтвердили дієвість та реальну цінність методу саногенного мислення М.Ю.Орлова у психологічній та психотерапевтичній практиці при корекції емоційного стану особистості. Проведене експериментальне дослідження доводить доцільність використання практики саногенного мислення (точніше, “розмислення” за М.Ю.Орловим) в усуненні негативних емоцій та окремих видів емоційних розладів. Результати роботи та позитивного впливу саногенного методу корекції підтверджені результатами когнітивно-емотивного тесту (КЕТ) та діагностики приладом “Омега-Медицина”.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі планується дослідження гендерних особливостей емоційної сфери та розладів, притаманних сучасним чоловікам та жінкам (якісні та кількісні критерії). Також у перспективі вбачаємо цікавим звернення до інших концепцій та методів усунення та лікування емоційних розладів особистості метою порівняння, виявлення та доведення ефективності методу саногенного мислення Ю.М.Орлова у психології та психотерапії.

Список використаних джерел:

1. Анохин П. К. Теория отражения и современная наука о мозге / П.К. Анохин. – М.: Знание, 1970. – 44 с.
2. Анохин П. К. Эмоции / П.К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия: в 35 т. – М. “Советская энциклопедия”, 1956-1964. / Под. Ред. А. Н. Бакулева. – Т. 35. – 1964. – 1230 с: илл. – С. 339-341, 354-357.
3. Выготский Л. С. Учение об эмоциях / Л.С. Выготский // Собр. сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982-1984. (Акад. пед. наук СССР). — Т. 6. Научное наследство. – 1984. – 400 с. – С. 90-318.
4. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б.И. Додонов./ Науч. ред. Я. Л. Коломинский. – К.: Политиздат, 1987. – 140 с.
5. Изард К. Эмоции человека / Изард К. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 954 с

-
6. [Лазуренко О. О.](#) Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери / О.О. Лазуренко // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2012. – Т. 24, ч. 5. – С. 83-93. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_5_12
 7. [Левицька Л. В.](#) Розвиток саногенних почуттів в учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Л. В. Левицька ; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. — Хмельницький, 2011. — 20 с.
 8. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуация характера и эффективность учебной деятельности / С.Н. Морозюк – М.: Штыкова М.А., 2000. – 254 с.
 9. Орлов Ю. М. Исцеление философией / Ю.М.Орлов – М.: Слайдинг, 2000. – 96 с.
 10. Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест. КЭТ / Ю.М.Орлов. – М.: “Импринт-Гольфстрим”, 1999. – 10 с.
 11. Орлов Ю. М. Оздравляющее (саногенное) мышление / Ю.М.Орлов // Составитель А. В .Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
 12. Орлов Ю. М. Поведение, его структура и функции / Ю.М.Орлов. – М.: Импринт-Гольфстрим, 1999. – 28 с.
 13. Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: автореф. дис....канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии” / Н.В. Павлюченкова. – М. 2008. – 26 с.
 14. [Симонов П. В.](#) Теория отражения и психофизиология эмоций / [П.В. Симонов](#). – Москва: Наука, 1970. – 144 с.: ил., табл. – 9,0 усл. печ. л.
 15. Творогова Н. Д. Социопсихосоматические закономерности общения / Н.Д.Творогова – М.: ЖтК, 1996. – 111 с.
 16. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис...канд.філол. наук: 19.00.01 / Ярош Ніна Сергіївна. – Київ, 2018. – 235 с. – Режим доступу: [psychology-naes-ua.institute>files>pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files>pdf)

Spisok vikoristanih dzherel:

-
1. Anohin P. K. Teorija otrazhenija i sovremennaja nauka o mozge / P.K. Anohin. – M.: Znanie, 1970. – 44 s.
 2. Anohin P. K. Jemocii / P.K. Anohin // Bol'shaja medicinskaja jenciklopedija: v 35 t. – M. "Sovetskaja jenciklopedija", 1956-1964. / Pod. Red. A. N. Bakuleva. – T. 35. – 1964. – 1230 s: ill. – S. 339-341, 354-357.
 3. Vygotskij L. S. Uchenie ob jemocijah / L.S. Vygotskij // Sobr. sochinenij: v 6 t. – M.: Pedagogika, 1982-1984. (Akad. ped. nauk SSSR). — T. 6. Nauchnoe nasledstvo. – 1984. – 400 s. – S. 90-318.
 4. Dodonov B. I. V mire jemocij / B.I. Dodonov./ Nauch. red. Ja. L. Kolominskij. – K.: Politizdat, 1987. – 140 s.
 5. Izard K. Jemocii cheloveka / Izard K. – M.: Direkt-Media, 2008. – 954 s.
 6. Lazurenko O. O. Psihologichnij analiz osnovnih naprjamkiv doslidzhennja emocijnoi sferi / O.O. Lazurenko // Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S.Kostjuka Nacional'noi APN Ukraïni. Problemi zagal'noi ta pedagogichnoi psihologii. – 2012. – T. 24, ch. 5. – S. 83-93. – Rezhim dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_5_12
 7. Levic'ka L. V. Rozvitok sanogennih pochuttiv v uchniv profesijno-tehnicnih navchal'nih zakladiv: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : spec. 19.00.07 / L. V. Levic'ka ; Nac. akad. Derzh. prikordon. sluzhbi Ukraïni im. B. Hmel'nic'kogo. — Hmel'nic'kij, 2011. — 20 s.
 8. Morozjuk S. N. Sanogennaja refleksija, akcentuacija haraktera i jeffektivnost' uchebnoj dejatel'nosti / S.N. Morozjuk – M.: Shtykova M.A., 2000. – 254 s.
 9. Orlov Ju. M. Iscelenie filosofiej / Ju.M.Orlov – M.: Slajding, 2000. – 96 s.
 10. Orlov Ju. M. Kognitivno-jemotivnyj test. KJeT / Ju.M.Orlov. – M.: "Imprint-Gol'fstrim", 1999. – 10 s.
 11. Orlov Ju. M. Ozdravlivajushhee (sanogennoe) myshlenie / Ju.M.Orlov // Sostavitel' A. V .Rebenok. Serija: Upravlenie povedeniem, kn. 1. – M.: Slajding, 2006. – 96 s.
 12. Orlov Ju. M. Povedenie, ego struktura i funkcii / Ju.M.Orlov. – M.: Imprint-Gol'fstrim, 1999. – 28 s.
 13. Pavljuchenkova N.V. Sanogennaja refleksija kak faktor razvitija jemocional'noj kompetentnosti: avtoref. dis....kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 "Obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii" / N.V. Pavljuchenkova. – M. 2008. – 26 s.
 14. Simonov P. V. Teorija otrazhenija i psihofiziologija jemocij / P.V. Simonov. – Moskva: Nauka, 1970. – 144 s.: il., tabl. – 9,0 usl. pech. l.

-
15. Tvorogova N. D. Sociopsihosomaticheskie zakonomernosti obshhenija / N.D.Tvorogova – M.: ZhtK, 1996. – 111 s.
16. Jarosh N. S. Sanogenne mislennja jak chinnik stres-dolajuchoï povedinki osobistosti : dis...kand.filol. nauk: 19.00.01 / Jarosh Nina Sergiivna. – Kïiv, 2018. – 235 s. – Rezhim dostupu: psychology-naes-ua.institute>files>pdf

Primak T.L. Effectiveness of the application of the sanogenous thinking method in correction of the emotional sphere of personality. The article analyzes the peculiarities of the formation of disorders of the emotional sphere of the individual. Determines the necessity of correction of the emotional sphere of the individual and the factors of formation. It became the basis for the development of recommendations for the application of the sanogenous thinking Yu.Orlov's method as an effective method of correction of the emotional sphere of personality.

The algorithm of correction of the negative emotional states and personality disorders by Yu. Orlov's the method of sanogenous thinking is presented. It is shown how the sanogenic (healthy) way of thinking versus pathogenic (unhealthy) is working. The validity and real value of Yu.Orlov's method in psychological and psychotherapeutic practice have been confirmed. The expediency of using the practice of sanogenous thinking (more precisely, "reflection" by Yu. Orlov) in eliminating certain types of emotional disorders has been proved.

The method of sanogenous thinking has been recognized as one of the effective methods for stress relief. Sanogenic thinking is aimed at reducing suffering from negative emotions and generating psychological well-being.

The main postulate of the Yu.Orlov's concept consists in the destruction of the usual, stereotypical, pathogenic thinking mechanisms and the development of new, sanogenic, habits of thinking about emotions. Sanogenous thinking is the style of psychological response of the individual to the action of external factors. A person who has mastered sanogeneous thinking, is the result of a sanogeneous behavior. In turn, sanogeneous behavior is aimed at supporting psychological health, solving stressful situations, establishing social contacts, re-evaluating situations, confidence in their own actions and controlling emotional state.

Key words: emotional sphere of personality, correction of emotional personality disorders, method of sanogeneous thinking, dynamics of positive changes, sanogeneous behavior, psychological well-being.