

УДК 159.955

Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості

Ярош Н. С.  
ninayarosh@yandex.ru

*Статтю присвячено аналізу ресурсного підходу до питання стрес-долаючої поведінки особистості. Автором розглядаються внутрішні ресурси особистості, що здатні впливати на ефективність та адаптивність копінг-стратегій. Піднімається питання саногенної рефлексії як компонента внутрішнього ресурсу особистості. Представлено результати дослідження впливу навчання навичкам саногенного мислення. Розглянуто кореляційні зв'язки та значущі відмінності.*

*Ключові слова: ресурс, копінг, саногенна рефлексія, стрес, особистість.*

*В статье изложен анализ ресурсного подхода к вопросу совладающего поведения личности. Автором рассматриваются внутренние ресурсы личности, которые способны влиять на эффективность и адаптивность coping-стратегий. Поднимается вопрос саногенной рефлексии как компонента внутреннего ресурса личности. Представлены результаты исследования влияния обучения навыкам саногенного мышления. Рассмотрены корреляционные связи и значимые отличия.*

*Ключевые слова: ресурс, coping, саногенная рефлексия, стресс, личность.*

*The article presents an analysis of the resource approach to the problem of coping behavior of the individual. The author examines the internal resources of the individual which are able to influence the effectiveness and adaptability of coping strategies. The article raises the question of sanohenic reflection as a component of the internal resource of the individual. The results of the study of the influence of training in the skills of sanohenic thinking are described. Correlations and significant differences are considered.*

*Key words: resource, coping, sanogenic reflexion, stress, personality.*

#### Постановка проблеми

Розглядаючи питання копінг поведінки особистості звертаємося до ресурсного підходу. [1,5,9,10,11] Взагалі, до ресурсів відносяться ресурси середовища (доступність інструментальної, психологічної та емоційної допомоги від оточення) та ресурси самої особистості (навички, вміння та здібності індивіда). Вітчизняні дослідники під ресурсами особистості розуміють «внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях». [2]

Особливої уваги потребує вивчення та пошук нових підходів щодо розширення внутрішніх ресурсів особистості, які вона може використовувати у стресогенних, кризових ситуаціях.

Одним із перспективних напрямків, що наразі набирає популярності серед кризових психологів, є дослідження впливу навчання саногенному мисленню (Ю.М. Орлов). Існує низка робіт [4], що доводять ефективність впливу навчання практиці саногенного мислення з різних аспектів психології особистості. На нашу думку, досить цікавим, але маловивченим є дослідження саногенної рефлексії з точки зору внутрішнього ресурсу особистості при подоланні скрутних життєвих ситуацій.

#### Аналіз останніх досліджень

У рамках ресурсного підходу робиться акцент на те, що існує процес «розподілу ресурсів» (commerce of resources), який пояснює той факт, що деякі особи спроможні зберігати здоров'я та адаптуватися до різноманітних життєвих обставин. [10]

Hobfoll S. вважає, що існує «ключовий ресурс», який виступає головним засобом, який контролює та організовує розподіл інших ресурсів. Інші дослідники передбачають не один, а цілий комплекс ключових ресурсів. Так пропонується теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR — теорія), у якій розглядаються два класи ресурсів: матеріальні та соціальні або ті, що пов'язані із цінностями. Значення цієї теорії полягає у тому, що у залежності від наявності та впливу певного комплексу ключових ресурсів можна передбачити формування конкретної копінг-поведінки при визначених умовах та простежити взаємозв'язок тих ресурсів, які має особистість та сформованих копінг-утворень. [11]

Seligman M. у якості головного ресурсу стрес-долавання розглядає оптимізм. Інші дослідники у якості одного з ресурсів, що впливають на характер копінг-стратегії, що використовується особистістю, вважають конструкт «життєстійкість» [12]

Поняття самоефективності, що було розроблене А. Бандурою, також можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на копінг поведінку.

На думку Frydenberg E. з самоефективністю пов'язані пізнавальні процеси, до яких відносяться внутрішні переконання особистості про її власні здібності подолання скрутних життєвих ситуацій, криз. [11]

Крім того, до особистісних ресурсів, на думку багатьох дослідників, відносяться адекватна Я-концепція, позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус-контролю, оптимістичне світобачення, здатність до емпатії, аффіліативна тенденція та інше.

#### Мета статті

Розглянути можливість саногенної рефлексії при подоланні стресу з точки зору ресурсного підходу; представити результати навчання практиці саногенного мислення військовослужбовців, що

переживають стрес.

Виклад основного матеріалу

Досить важливим чинником, на думку науковців, котрі досліджують особистісні ресурси є усвідомлення людиною подій, що відбуваються, і готовність прийняти відповідальність за власний життєвий вибір. Успішність розв'язання складної ситуації, знаходження оптимального способу її вирішення великою мірою залежить від аналізу та осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій. Як правило для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, яким наділяє людина ці обставини, а також її ситуативні смислові єдності, котрі виникають на основі осмислення ситуації. [3]

В. Бодров у рамках ресурсного підходу, зазначає, що джерелом розвитку психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та зовнішня інформація. М. Дорожевець стверджує, що 80% людей добиваються успіху, використовуючи власні ресурси, основним з яких є когнітивна «переробка» досвіду кризи. Для успішної адаптації людині необхідно відшукати смисл та причини життєвих складностей, що виникли, причому важливо, поряд з усвідомленням події, усвідомити сенс відчуттів, станів по відношенню до цієї події. [1]

Велика увага дослідників приділяється взаємозв'язку емоційних станів та копінгу, а саме як і з якою інтенсивністю емоційний стан у момент виникнення стресогенної ситуації впливає на формування копінгу. І навпаки, як копінг-стратегії впливають на емоційний стан людини. У даному контексті копінг-стратегії набувають сенсу ефективності та неефективності, де ефективність розуміється як зниження вразливості до стресу та підвищення емоційної стійкості.

Позаяк вибір тієї чи іншої моделі стрес-долаючої поведінки є визначеним як індивідуальними психологічними особливостями (темперамент, рівень тривожності, особливості мислення й характеру), так і соціально-психологічним досвідом особистості, у разі нездатності особистості до ефективного вирішення проблеми, на думку Н. Хаан, у роботу включаються захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації до ситуації. [8]

А. О. Бехтер вважає, що рівень рефлексивності вважається важливим у ситуації вибору стратегії подолання стресу. С. В. Волканевський, А. В. Карпов вказуються на значущість рефлексування свого власного емоційного стану у стресі. Когнітивна оцінка визначається як сприйняття суб'єктом ситуації, її оцінка та формування ставлення до неї. Головна роль відводиться саме переживанню події, розуміння того, що відбувається, та формування відношення до неї. Когнітивна оцінка – це розуміння усіх нюансів ситуації, виявлення негативних та позитивних сторін, усвідомлення значення події. Доведено, що чим рефлексивніша особистість, тим менше вірогідність, що у стресових ситуаціях вона буде обирати неконструктивні копінг-стратегії. []

Когнітивна «переробка» й усвідомлення власних почуттів стають можливими за допомогою використання практики саногенного мислення. Згідно концепції саногенного мислення (далі - СГМ), емоції - це афективний результат психічного автоматизму, який полягає у реалізації стійкої послідовності розумових операцій, що є специфічними для типових емоціогенних ситуацій. Ю.М. Орловим була вперше запроваджена операціонально-когнітивна структура емоцій з точки зору «поведінки розуму», програм поведінки, що викликають ту чи іншу емоцію. Невідповідність реальної поведінки очікуванням переживається суб'єктом як негативна емоція. На думку Ю.М. Орлова, руйнуючу дію на організм чинять такі негативні емоції як страх невдачі, почуття провини, почуття образи, почуття сорому, що виникають у ситуації реального чи уявного спілкування людини з людиною, у якому відбувається послідовне виконання розумових актів. [4]

Виходячи з позиції теорії та практики СГМ – саногенне мислення розглядається як засіб контролю емоцій шляхом усвідомлення та управління тими розумовими операціями, які автоматично її породжують. Сенс саногенного мислення полягає у тому, що особистість конструктивно переосмислює минулий досвід, виявляє неефективні рефлексивні стратегії. Завдяки рефлексії особистість здатна припинити дію неефективних, але звичних, стереотипних програм поведінки, усвідомити їх неконструктивність, що сприяє формуванню нової, адекватної ситуації, поведінки. Направленість саногенної рефлексії на джерело виникнення негативних емоцій є рушійною силою саморегуляції негативних емоційних станів. [6]

Для вивчення впливу навчання практиці саногенного мислення на стрес-долаючу поведінку особистості нами проведено експериментальне дослідження, яке було побудовано у декілька етапів, основним з яких був формуючий експеримент.

Перший етап - діагностичний, полягав у відборі особистостей, що переживають стрес за допомогою методик виявлення стресового стану (Шкала психологічного стресу PSM-25; Опитувальник А.Б. Леонова). (взяло участь 345 осіб).

Другий етап - формування контрольної (58 осіб) та експериментальної груп (58 осіб), до яких увійшли особи, що мають високі показники за методиками дослідження стресу.

Третій етап - вивчення стрес-долаючої поведінки в контрольній та експериментальній групі за допомогою методик вивчення копінг-механізмів Е. Хейма; копінг-поведінка у стресових ситуація С. Норман, Д. Ендлер (адаптований варіант Т. Крюкової).

Четвертий етап - вивчення показників рефлексії в обох групах за допомогою Когнітивно-емотивного тесту Ю.М. Орлова.

П'ятий етап - проведення формуючого експерименту, що полягав у навчанні експериментальної

групи практиці саногенного мислення згідно розробленого плану навчання. Метод саногенного мислення базується на аутопсихоаналізі емоцій, у ході якого відбувається зменшення руйнівного заряду негативних емоцій. У процесі розмислення за певним алгоритмом емоції, відбувається усвідомлення та корекція власних очікувань, котрі являються стереотипними програмами власної поведінки та поведінки інших людей. Заняття проводилися з досліджуваними 3 рази на тиждень по 2 години. У програму увійшло 20 занять (теоретичних та практичних) та 60 годин самостійної роботи зі щоденником та медитативною графікою. У результаті експериментальний план було реалізовано упродовж 4 місяців. Кожен досліджуваний в кінці курсу повинен був пред'явити мінімум 15 листів медитативної графіки із опрацюванням основних негативних емоцій та 20 записів у щоденнику аутопсихоаналізу.

На шостому етапі відбулося проведення повторної діагностики обох груп.

На сьомому етапі проведений статистичний аналіз результатів дослідження за допомогою t-критерію Стьюдента та коефіцієнту кореляцій Пірсона. У результаті проведеного дослідження нами були отримані дані, що доводять ефективність навчання саногенній рефлексії з точки зору адаптивності стрес-долаючої поведінки.

Аналіз результатів методик дослідження у експериментальній групі до експерименту за допомогою коефіцієнту кореляцій Пірсона показав, що у групі проявляються навички саногенного мислення. Шкала «саногенне мислення» (методика КЕТ Ю.М. Орлов) має тісний двосторонній зв'язок із шкалами методики дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях: «вирішення задач» (0,33;  $p \leq 0,05$ ), «втеча від ситуації» (-0,26;  $p \leq 0,05$ ), «відволікання» (-0,29;  $p \leq 0,05$ ). Також встановлено значущий двосторонній зв'язок між показником СГМ та шкалою «перенасичення» (методика А. Б. Леонової) (-0,27;  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про те, що підвищення використання саногенного мислення зменшує психічне перенасичення, що проявляється при одноманітній роботі, яка позбавлена смислу, та є раннім етапом стресу.

Кореляційний аналіз показників експериментальної групи після формуючого експерименту показав тісний двосторонній зв'язок показника саногенного мислення (методика КЕТ Ю.М. Орлов) зі шкалою «стрес» (PSM- 25) (-0,67;  $p \leq 0,01$ ), зі шкалами методики А. Б. Леонової «втома» (-0,44;  $p \leq 0,01$ ), «стрес» (-0,41;  $p \leq 0,01$ ). Такі дані свідчать про те, що навички саногенного мислення впливають на зменшення проявів стресу та його переживання людиною.

При аналізі кореляцій показників контрольної групи значущих зв'язків між шкалами методик вивчення стресу та шкалою «саногенне мислення» не було виявлено.

Статистично значимо зменшилися середні значення усіх показників за методиками дослідження експериментальної групи у порівнянні з експериментальною групою до експерименту та контрольною групою. Показник саногенного мислення в експериментальній групі збільшився з 18 до 44 (t-Стюд. = 16,01 при  $p \leq 0,01$ ), а також збільшився показник апелюючого мислення з 17 до 36 (t-Стюд. = 14,81 при  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що досліджувані даної групи використовують навички саногенного мислення, усвідомлюють та розмислюють ситуацію та власну поведінку.

Після проведення курсу із навчання саногенній рефлексії характер копінг-стратегій у експериментальній групі змінився. Підвищився процент по групі використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій (з 12% до 57%), адаптивних емоційних копінг-стратегій (з 10% до 43%), адаптивних поведінкових копінг-стратегій (з 19% до 47%) (методика Е. Хейма).

За результатами методики Е. Хейма ми бачимо, що контрольною групою використовуються не адаптивні когнітивні стратегії (75%), не адаптивні емоційні копінг-стратегії (71%) та не адаптивні поведінкові стратегії (50%). Повторне дослідження не показало суттєвих змін у результатах характеру стрес-долаючої поведінки контрольної групи – їх копінг-стратегії залишились не адаптивними та мало ефективними.

Висновки.

Підбиваючи підсумки, ми можемо зробити наступний висновок щодо впливу навчання практиці саногенного мислення. Саногенна рефлексія може виступати як механізм копіngu особистості у стресовій ситуації. Рефлексія відноситься до внутрішнього ресурсу особистості. Навички саногенної рефлексії дозволяють особистості розмислити кризову ситуацію та надати їй нового сенсу, тим самим подолати стрес. Під розмисленням ситуації розуміється когнітивна переробка інформації, що дозволяє особистості вдало розподілити власні ресурси для збереження здоров'я та використання ефективних та адаптивних стратегій долаання стресу. У результаті навчання саногенному мисленню, підвищується ефективність та адаптивність стрес-долаючої поведінки, змінюється її характер на більш продуктивний.

#### Література

1. Дорожевец М. А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / М. А. Дорожковец // Журнал практического психолога. 1998. - №4. – с. 3-16.
2. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
3. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи / Н. І. Кривоконь. – Харків: ФОП Олійник, 2011. – 480 с.
4. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». Модульно-кодвое учебное пособие в мобильной системе обучения КИПМ к циклу курсов по бесконфликтной

адаптації і саморозвитку особистості / С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М., 2006. – 102 с.

5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системі понять психології особистості. Психологічний журнал, т. 18, № 5, 1997. / С. К. Нартова-Бочавер. // Психологічний журнал, т. 18. – 1997. – №5. – С. 20–30.

6. Орлов Ю. М. Целительное рисование. Психотерапия для себя / Ю. М. Орлов, А. Л. Гройсман. – Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. – 27 с.

7. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышления. Серия: Управление поведение / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006.– кн. 1. – 2-е изд. исправленное. – 90 с.

8. Польская Н. А. Взаимосвязь склонности модификации тела с копинг-стратегиями / Н. А. Польская. // Вопросы психологии. – 2007. – №6. – С. 43–54.

9. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, p. 176.

10. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks/Cole Publishing Co, 1996. - p. 12.

11. Seligman M. E. Learned Optimism. NSW: Random House Australia, 1992, p.18-34.

#### References

1. Dorozhevets M. A. Kognitivnyye mehanizmy adaptatsii k krizisnyim sobyitiyam / M. A. Dorozhkovets // Zhurnal prakticheskogo psihologa. 1998. - #4. - s. 3-16.

2. Korolchuk M. S. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaynykh ta ekstremalnykh umovakh: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / M. S. Korolchuk, V. M. Krainiuk – K.: Nika-Tsentr, 2006. – 580 s.

3. Kryvokon N. I. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia sotsialnoi roboty / N. I. Kryvokon. – Kharkiv: FOP Oliinyk, 2011. – 480 s.

4. Morozyuk S. N. Sanogennyiy stil myshleniya. Upravlenie emotsiyami. «Obida». Modulno-kodovoe uchebnoe posobie v mobilnoy sisteme obucheniya KIPM k tsiklu kursov po beskonfliktnoy adaptatsii i samorazvitiyu lichnosti / S. N. Morozyuk, E. V. Miroshnik. – М., 2006. – 102 с.

5. Nartova-Bochaver S. K. «Coping Behavior» в системі понять психології особистості. Психологічний журнал, т. 18, № 5, 1997. / S. K. Nartova-Bochaver. // Психологічний журнал, т. 18. – 1997. – №5. – С. 20–30.

6. Orlov Yu. M. Tselitelnoe risovanie. Psihoterapiya dlya sebya / Yu. M. Orlov, A. L. Groysman. – Moskva: Imprint-Golfstrim, 1997. – 27 s.

7. Orlov Yu. M. Oздoravlivayuschee (sanogennoe) myshleniya. Seriya: Upravlenie povedenie / Yu. M. Orlov. – М. : Slayding, 2006.– кн. 1. – 2-е изд. исправленное. – 90 с.

8. Polskaya N. A. Vzaimosvyaz sklonnosti modifikatsii tela s koping-strategiyami / N. A. Polskaya. // Voprosy psihologii. – 2007. – #6. – С. 43–54.

9. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, p. 176.

10. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks/Cole Publishing Co, 1996. - p. 12.

11. Seligman M. E. Learned Optimism. NSW: Random House Australia, 1992, p.18-34.