

САНОГЕННА РЕФЛЕКСІЯ ЯК КОПІНГ-МЕХАНІЗМ ОСОБИСТОСТІ

Ярош Н.С.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Розглядаючи ресурсний підхід до проблеми копіngu особистості до нього 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».

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 сенс, який надає людина цим обставинам, а також її ситуативні смислові єдності, котрі виникають на основі осмислення ситуації.

А.М. Дорожєвєць стверджує, що 80% людей добиваються успіху, використовуючи власні ресурси, основним з яких є когнітивна «переробка» досвіду кризи. Для успішної адаптації людини необхідно відшукати сенс та причину життєвих складностей, що виникли, причому важливо, поряд з усвідомленням події, усвідомити смисл відчуттів, станів по відношенню до цієї події.

Усвідомлення власних почуттів можливе за допомогою практики саногенного мислення. Згідно концепції саногенного мислення (СГМ), емоції - це афективний результат психічного автоматизму, який полягає у реалізації стійкої послідовності розумових операцій, що є специфічними для типових емоційних 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.

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 не конструктивність, що сприяє формуванню нової, адекватної ситуації, поведінки. Направленість саногенної рефлексії на джерело виникнення негативних емоцій є рушійною силою саморегуляції негативних емоційних станів.

Для вивчення впливу навчання практиці саногенного мислення на стрес-долаючу поведінку особистості нами було проведено експериментальне дослідження, яке було побудовано у декілька етапів, основним з яких був формуючий експеримент. Групи були сформовані на діагностичному етапі, у якому взяло участь 345 осіб. Діагностичний етап полягав у відборі особистостей, що переживають стрес за допомогою методик виявлення стресового стану (Шкала психологічного стресу PSM-25; Опитувальник

А. Б. Леонової). Оцінка ефективності навчання саногенної рефлексії здійснювалась шляхом порівняльного аналізу із результатами досліджуваних контрольної групи. У дослідженні взяло участь 58 осіб контрольної та 58 осіб експериментальної групи. В якості контролю нами визначалися показники рефлексії за допомогою Когнітивно-емотивного тесту Ю.М. Орлова та показники методик на вивчення копінг-поведінки (методика вивчення копінг-механізмів Е. Хейма; копінг-поведінка у стресових ситуація С. Норман, Д. Ендлер (адаптований варіант Т. Крюковою)).

Після того, як було сформовано групи, з експериментальної вибіркою розпочалось навчання практиці саногенного мислення (за методикою Ю. М. Орлова). Згідно розробленого плану, 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.

Проведений математичний аналіз даних за допомогою t-критерію Стьюдента та коефіцієнту кореляції Пірсона. У результаті проведеного дослідження нами були отримані дані, що показують ефективність саногенної рефлексії з точки зору стрес-долаючої поведінки.

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 не було виявлено.

Статистично значуще 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 апелюю чого 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.

Отже, підбиваючи підсумки, ми можемо зробити наступний висновок щодо впливу навчання практиці саногенного мислення. Саногенна рефлексія може виступати як механізм допінгу 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.