

Мирошник Олена Георгіївна
кандидат психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

САНОГЕННА РЕФЛЕКСІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Коронавірусна пандемія становить небезпеку не тільки для фізичного, екологічного, соціального, політичного вимірів буття людини. Вона є реальною загрозою для її психологічного благополуччя. Вимушена соціальна ізоляція, втрата роботи, обмеження безпосередніх контактів, дефіцит сенсорних переживань при одночасному інформаційному впливі щодо перебігу пандемії та її трагічних наслідків, невизначеність у подальшому розвитку подій сприяє зростанню тривоги, зокрема її патологічних форм.

У зв'язку з цим зростає роль психологічних механізмів, що забезпечують профілактику та оптимізацію цих переживань. До них слід віднести рефлексію. Розкриваючи регуляційний потенціал рефлексії, Ю.М. Кулюткін визначає рефлексивний механізм як спрямованість особистості на пошук, будівництво засобів (гіпотез, моделей, антиципації схеми дії) за допомогою яких можна досягти поставленої мети. Механізм саморегуляції, коли людина виступає сама для себе як об'єкт управління («Я- виконавець») і як суб'єкт управління («Я- контролер») Ю.М. Кулюткін називає рефлексивним [1].

У поширеній класифікації видів та форм рефлексії (інтелектуальної, комунікативної, особистісної, кооперативної, індивідуальної, групової) вона не зазначається. Схарактеризуємо її особливості. Термін саногенний («саногенне» означає «здоров'я» від лат. «sanitas» і «походження» від грец. «genesis») було використано Ю. М. Орловим для позначення різновиду мислення яке дозволяє контролювати емоційні переживання людини. Дослідник визначив наявність зв'язку між емоційними станами людини та її домінуючими когнітивними схемами, що застосовуються нею у ситуаціях вирішення проблемних ситуацій [5]. Використання цих когнітивних схем є способом регуляції емоційних переживань та чинником опосередкованого впливу на соматичний стан людини. Центральним компонентом саногенного мислення є рефлексії, яку слід називати саногенною. С. М. Морозюк розуміє саногенну рефлексію у статусі пізнавальних актів різного рівня організації, що виникають у відповідь на невизначеність ситуації і ведуть до аналізу ситуації та вибору оптимального рішення [3]. Слід відмітити, що на противагу саногенної є рефлексія, яка може посилювати руйнівну силу негативних переживань, стримувати прагнення людини до конструктивних дій, тобто мати ознаки патогенної. Д.О. Леонт'єв називає її «поганою рефлексією» [2].

Саногенна рефлексія забезпечує свідомій контроль за когнітивними схемами, що використовуються особистістю для інтерпретації своїх переживань та зупиняє їх використання наразі їхнього деструктивного впливу на емоційну сферу. Вона виводить людину у рефлексивну позицію та дозволяє знайти новий ресурс та нові способи поведінки у кризовій ситуації. С.М. Морозюк зазначає, що рефлексія негативних емоцій дозволяє відсторонитися

від них, побачити їх «сторонніми очами» внаслідок чого вони втрачають свою силу та руйнівний вплив на поведінку [3]. Рефлексія, також, дозволяє знайти джерело негативних емоцій, що знижує їх силу та гостроту. Сам процес рефлексії негативної емоції забезпечує її краще розуміння, більш чітке визначення, здатність порівнювати її та аналізувати, тобто оволодівати та свідомо контролювати нею. Саногенна рефлексія має зв'язок із розвиненістю емоційного інтелекту особистості [4].

Виявлено та експериментально доведено, що навчання саногенній рефлексії позитивно впливає на зміну потребово-мотиваційного профілю особистості (зростає рівень потреби у досягненнях та знижується рівень потреби у домінуванні) [3]. Завдяки саногенній рефлексії оптимізується рівень ситуативної тривожності, підвищується рівень соціально-психологічної адаптації, здійснюється корекція емоційних станів особистості (позитивні зміни за шкалами невротичності, депресивності, роздратованості, стійкості до стресу, реактивної агресивності, емоційної лабільності) [3]. Доведено, що після навчання техніки саногенної рефлексії нормалізуються показники невротизації, підвищується рівень суб'єктивного контролю за різними життєвими ситуаціями [6].

Отже, саногенна рефлексія, на відмінну від патогенної, дозволяє розпізнавати й усвідомлювати природу різних психічних станів, диференціювати емоції, зберігати внутрішній спокій, бути гнучкою у сприйнятті інформації і рефлексивною у визначенні свого ставлення до неї. Вважається, що саногенна рефлексія виступає базовим інструментом вдосконалення особистості, що дозволяє не тільки усвідомлювати свої реальні досягнення та недоліки, але й сприяє прагненню до самовдосконалення, виробленню адаптивних стратегій поведінки, як наслідок вона стає чинником розвитку суб'єктивності особистості.

Важливим фактором, що стимулює прояв саногенної рефлексії в умовах пандемії є вихідні диспозиції особистості, що визначають її смисложиттєві орієнтації, домінуючи копінг – стратегії в ситуації подолання стресу, навички орієнтування у часі.

Використані джерела

1. Кулюткин Ю. Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий/ Ю.Н. Куюткин // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М.: 1979. –С. 22-29.
2. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели до дифференциальной диагностики/ Д.А. Леонтьев Е.Н. Осин //Психология. Журнал Высшей школы экономики. –2014. Т. 11. – № 4. –С. 110–135.
3. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / С. Н. Морозюк. – Москва, 2001. – 382 с.
4. Мирошник О.Г. Рефлексивність у структурі емоційного інтелекту особистості/ О.Г. Мирошник, Р.М. Білоус// Психологія та педагогіка у ХХІ столітті: перспективи та пріоритетні напрямки досліджень : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна 2-3 червня 2017 року). –К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017.–С.92-95.