

Заявка в комитет модальностей ОППЛ
для представления модальности в Лиге

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ

**(ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И
САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ)**

Восточно-Сибирское региональное отделение ОППЛ
Действительный член ОППЛ,
кандидат психологических наук
Марчукова Светлана Федоровна

2010 год

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ (ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ)

**Профессиональные сообщества и организации, входящие в ООПЛ или
сотрудничающие с ОППЛ, представляют данную модальность:**

.....

Краткая история

В 1989 С.Н. Морозюк познакомилась с Ю.М. Орловым, который читал лекции по саногенному мышлению на курсах повышения квалификации в г. Москва. В дальнейшем С.Н. Морозюк опробовала данную теорию и технологию в условиях социально-психологического тренинга, сделав упор на развитие рефлексии как основного механизма развития личности. Следует заметить, что не каждая рефлексия приводит к развитию, а именно саногенная. Данная технология была усовершенствована, экспериментально проверена в научных исследованиях и апробирована в многочисленных тренингах. Основные открытия и результаты докладывались на научных форумах различного уровня лично С.Н. Морозюк и её последователями.

Понятие и сущность саногенной рефлексии

Рефлексия является универсальным механизмом изменения стратегии мышления и поведения. Многие исследователи, размышляя о рефлексии, имеют в виду позитивные изменения, хотя сам механизм не имеет позитивной или негативной сущности, он нейтрален. Позитивность или негативность изменений человек определяет сам по результату деятельности, исходя из своих потребностей, ценностей, смыслов, а также степени благополучия или неблагополучия. Поэтому, рефлектируя, человек может переходить от одной неэффективной стратегии поведения к другой, не менее неэффективной. Что же обеспечивает надежно позитивный результат рефлексивной деятельности? На наш взгляд, позитивный результат обеспечивает направленность рефлексивной деятельности на автоматизмы умственного поведения, а именно саногенная рефлексия. Саногенная рефлексия была определена в контексте гармонизации и эффективности именно *эмоциональной* жизни человека.

Понятие саногенная рефлексия вошло в психологию сравнительно недавно в контексте теории саногенного мышления, созданной профессором Ю. М. Орловым, благодаря исследованиям С. Н. Морозюк. Прежде чем описывать сущность саногенной рефлексии, рассмотрим ключевые моменты теории саногенного мышления.

В переводе с греческого саногенный означает несущий здоровье (*sanos* – оздоровление; *genos* – несущий), таким образом саногенное мышление – такой стиль мышления, который приводит к здоровью – полному физическому, психологическому и социальному благополучию личности. Мышление в концепции Ю. М. Орлова рассматривается с позиции его

влияния на качество жизни человека, в том числе и качество эмоциональной сферы. Основная функция мышления – обеспечение поведения и выживания, и от того, насколько хорошо мышление выполняет свою функцию, зависит благополучие человека. Ю. М. Орлов писал: «Человек не может устранить эмоцию, если она есть. Он может лишь не выражать ее. Для здоровья же важно не просто подавлять негативные эмоции, необходимо добиться того, чтобы они не были сильными и не становились хроническими. Необходимо не запрещать себе думать, а научиться думать правильно».

В основе теории Ю. М. Орлова лежат психофизиологические исследования И. П. Павлова (условно-рефлекторная деятельность, теория классического научения), П. К. Анохина (теория функциональной системы), Д. Н. Узнадзе (установка).

Вслед за С. Л. Рубинштейном, А. Н. Леонтьевым, Б. Спинозой, В. Вундтом, Н. Гротом, П. В. Симоновым Ю. М. Орлов видел происхождение эмоций в расхождении между субъективными и объективными категориями. Так, С. Л. Рубинштейн видел источник эмоций в соотношении между целью и результатом действия, А. Н. Леонтьев – в отношении между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта (при этом речь идет не о рефлексии этих отношений, а о непосредственно чувственном их отражении, о переживании), П. В. Симонов – в расхождении информации о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности, и средствах, которыми реально располагает субъект.

По Ю. М. Орлову, эмоция – аффективный результат умственного поведения. Эмоции представляют собою психические образования, закрепленные привычками, сознание не может их охватить в целостности, поэтому значительная часть поведения осуществляется бессознательно, автоматически. Сознание суживается и концентрируется на чем-то одном, упуская другое, становится блокированной возможностью получить из «эмоционального всплеска» полезную информацию в отношении окружающей действительности. Этим объясняются трудности в управлении эмоциями и сложность отказаться от выработанных стереотипов эмоционального реагирования. Устоявшиеся эмоциональные стереотипы обуславливают личностные характеристики, например, эмоциональную устойчивость (неустойчивость), обидчивость, раздражительность и многие другие.

Стереотипы обусловлены особенностями нейрофизиологии, а именно временными связями, формирующимися в результате сочетаний непосредственных и словесных раздражений с различными деятельностями организма – динамический стереотип, открытый И. П. Павловым. Установки, по Д. Н. Узнадзе, образуют почву стереотипов импульсивного поведения в актуальной ситуации. Стереотипное мышление актуализирует операциональные установки как защитные программы поведения, затрудняя при этом процесс конструктивной рефлексии и делая поведение малоэффективным.

С. А. Путрулевич выделил четыре группы предпосылок формирования стереотипов: культурно-исторические истоки, установки, социальные причины, бессознательные предпосылки.

Стереотипность мышления не является негативной до тех пор, пока адекватно обуславливает поведение. Стереотипы предохраняют мозг от перегрузок, но за это «платит» эмоциональная сфера. Гераклит говорил: «нельзя войти в одну и ту же воду дважды» – не бывает абсолютно идентичных ситуаций, и мозг может ошибиться, включив неадекватный стереотип поведения. При неадекватности эмоционального поведения ситуации следует вести речь об ошибках мышления. Ю.М. Орлов выделил следующие ошибки мышления: присваивания, контраста, присваивания операций.

Аналогичную точку зрения высказывает А. Менегетти: «сознание не умеет правильно понять зов инстинкта... Появление соматических нарушений нельзя приписать внутренней потребности в них организма. То, что считается ошибкой природы, в действительности – последствия неправильного ментального поведения в отношении к собственному организму». М. Райнольдс дает этому такое объяснение: любая информация сначала попадает в эмоциональные центры и оценивается с позиции безопасности, при этом бессознательно мозг не отличает угрозу телу от угрозы «Я» и «дает команду» к самозащите.

А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян выделили основные закономерности эмоциональной жизни, осознание которых помогает достичь саногенного мышления:

1. Эмоциональная жизнь непрерывна – человек постоянно переживает какие-либо эмоции.
2. Человек способен осознать все эмоции, которые он чувствует.
3. Человек способен выразить то, что он чувствует, в понятной для окружающих форме.
4. Эмоции управляемы.
5. Реципроктное соотношение телесного и психологического компонентов эмоций – чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознаваемых чувств, тем сильнее звучит ее телесный компонент. Успешная переработка эмоций на психологическом уровне в виде осознаваемых чувств – это и есть функция саногенной рефлексии.
6. Эмоциональное напряжение суммируется во времени при отсутствии разрядки через осознание эмоций, их выражение, а возможно, и реальные жизненные изменения.

Основными принципами саногенного мышления являются:

– Признание реальности эмоций – признание того, что эмоциональное состояние является результатом мышления. Сущность саногенного мышления заключается в конструктивном переосмыслении прошлого опыта, выявлении неэффективных рефлексивных стратегий, обслуживающих

обыденную философию, лишенную научных оснований, приводящую к страданию.

– Принцип уместности умственных актов определяет соответствие поведенческих реакций контексту ситуации. Так, Р. Нельсон-Джоунс делит эмоции на уместные и неуместные: «Неуместными эмоциями являются такие эмоции, которые мешают достижению разумного баланса между краткосрочным и долгосрочным гедонизмом. Например, уместно в чужом и сложном мире быть испуганным, осторожным, бдительным, чтобы можно было предпринять любые шаги, необходимые для реальной защиты. Однако тревога и чрезвычайная озабоченность являются неуместными эмоциями, так как они основаны на иррациональном мышлении или на безумных убеждениях и могут препятствовать достижению целей».

– Принцип интроспекции подразумевает самонаблюдение. Именно самонаблюдение является основой рефлексии. Интроспекция, во-первых, позволяет изучить себя, свои возможности, и, во-вторых, наблюдение за ходом собственной деятельности мешает этой деятельности, и даже ее разрушает.

– Принцип самосознания заключается в необходимости выработки способности различения умственных привычек и автоматизмов, способствующих возникновению определенных эмоций, а также оценки поведения с позиции адекватности. Именно этот принцип обеспечивает процесс самоактуализации, восхождения к индивидуальности.

– Принцип научности обыденного сознания означает, что саногенное мышление не может возникнуть стихийно, ему необходимо обучать: формировать навыки умственного поведения, позволяющие контролировать мысли и управлять эмоциями.

Итак, саногенное мышление обеспечивает здоровье, благополучие и пр. Чем же достигается саногенное мышление?

Средством достижения саногенного мышления является саногенная рефлексия. Саногенную рефлексия С.Н. Морозюк понимает как «умственные акты различного уровня организации, возникающие в ответ на неопределенность ситуации и ведущие к определению ситуации и выбору оптимального решения». В эмоциогенных ситуациях цель рефлексии сводится к уменьшению страдания от переживания соответствующей эмоции.

Саногенная рефлексия является одной из сторон существования и проявления сознания. Как отмечал С.Л. Рубинштейн, «сознание не просто высшее личностное образование, оно осуществляет три взаимосвязанные функции: регуляцию психических процессов, регуляцию отношений и регуляцию деятельности субъекта... Сознание выводит его в мир, а не замыкает в себе, поскольку его цели детерминированы не только им самим, но и обществом». Таким образом, саногенная рефлексия выполняет функции регуляции психических процессов (в контексте нашей работы – эмоций), регуляцию отношений, регуляцию деятельности.

В саногенной рефлексии происходит переосмысление личностью собственных установок, сопровождающееся личностным ростом и

совершенствованием деятельности и отношений человека. Процесс саногенной рефлексии проявляется в реконструкции прежних схем деятельности и тех схем, которые возникают после акта рефлексии. За счет самопринятия, принятия других саногенная рефлексия возвращает человеку уверенность, гармонию отношений с миром, укрепляет базовое доверие к миру.

Привычные шаблоны мысли направленные на облегчение страдания от эмоции, принято называть психической защитой. Ю.М. Орлов относит механизмы психической защиты к видам рефлексии и противопоставляет их саногенной рефлексии. Защитная рефлексия состоит в действиях, направленных на уменьшение страдания от болезненной эмоции.

Механизм защитной рефлексии включает:

1. умственную реконструкцию ситуации;
2. активизацию защитных механизмов;
3. активное переживание эмоции в себе или в общении с другими;
4. конверсию болезненной эмоции в другую, менее болезненную.

Поэтому психические защиты дают локально-временный эффект (иллюзию благополучия) или напрямую негативные последствия.

Привычка применять рефлексии, направленную на создание эмоционального благополучия, формирует саногенное мышление. Ю.М. Орлов отмечал предвосхищающую роль рефлексии: «мудрый предвидит...», т.е. человек еще до совершения действия анализирует его последствия и выбирает наиболее оптимальные способы поведения. Таким образом, снижается «риск» отрицательных эмоций, соответственно повышается благополучие.

В настоящее время существует ряд экспериментальных исследований, доказывающих позитивное влияние саногенной рефлексии на личность человека, а также результативность его деятельности. Поскольку деятельность не может быть самоцелью, а служит удовлетворению какой-либо потребности, то нужно говорить об опосредованном влиянии саногенной рефлексии на деятельность через личность. Так, выявлено и экспериментально доказано, что обучение саногенной рефлексии оптимизирует акцентуации характера и является фактором развития личности, повышает академическую успешность студентов, влияет на изменение потребностно-мотивационного профиля учащихся и студентов (возрастает уровень потребности в достижении, снижается уровень потребности в доминировании), оптимизирует уровень ситуативной тревожности, повышает уровень социально-психологической адаптации, оказывает влияние на коррекцию эмоциональных состояний личности осужденных (позитивные изменения по шкалам невротичности, депрессивности, раздражительности, устойчивости к стрессу, реактивной агрессивности, эмоциональной лабильности). Доказано позитивное влияние личностной саногенной рефлексии в измененных состояниях сознания: после обучения устойчиво нормализуются показатели невротичности, повышается уровень субъективного контроля над разными жизненными ситуациями.

Саногенная рефлексия предложена как эффективный метод управления психическим состоянием при психорегуляции творческой деятельности. В.В. Лысенко установил позитивное влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции, а также на снижение уровня агрессивности. Доказано, что развитие саногенной рефлексии существенно улучшает социальную приспособляемость индивида с выраженным генерализованным тревожным расстройством личности.

Основным методом развития саногенной рефлексии является аутопсихоанализ эмоций, который осуществляется в процессе специальных занятий, направленных на самопознание эмоций. На практике многократно подтверждена эффективность обучения саногенной рефлексии в форме социально-психологического тренинга, также в настоящее время предложена и апробирована в эксперименте технология развития саногенной рефлексии в самостоятельной работе студентов.

Таким образом, основная функция саногенной рефлексии заключается в регуляции эмоциональных состояний человека и уменьшения страдания от них. Ю.М. Орлов разработал, а его ученики многократно апробировали механизм рефлексии негативных эмоций, приводящий к их угашению. В ряде работ экспериментально доказано позитивное влияние саногенной рефлексии на снижение тревожности, оптимизации акцентуации характера, социально-психологической адаптации, повышение академической успеваемости и т.д.

Саногенная рефлексия - это личностная рефлексия, позволяющая осознать негативные социально - педагогические стереотипы и выбрать оптимальные программы поведения.

Основные труды

Морозюк Светлана Николаевна

Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности: диссертация доктора психологических наук : 19.00.01 /Морозюк Светлана Николаевна; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2001. - 260 с.

Морозюк С.Н. Акцентуации характера, саногенная рефлексия и эффективность учебной деятельности. - М., «Штыкова», 2000.-268 с.

Марчукова Светлана Федоровна

Саногенная рефлексия как фактор оптимизации социально-психологической адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России: диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01 /Марчукова Светлана Федоровна; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2005. - 190 с.

Опарина Вероника Николаевна

Развитие саногенной рефлексии в самостоятельной работе студента: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.01 / Опарина Вероника Николаевна; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2008. - 160 с.

Павлюченкова Наталья Валерьевна

Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01 / Павлюченкова Наталья Валерьевна; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2008. - 170 с.

Лысенко Вадим Вячеславович

Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01 /Лысенко В.В.; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2003. - 170 с.

Рудаков Андрей Леонидович

Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности (на примере спортсменов по вольной борьбе. Диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01 /Рудаков А.Л.; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2009. - 160 с.

Кананчук Лидия Александровна

Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде ВУЗа. 19.00.01 /Кананчук Л.А.; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2010. - 160 с.

Крайнова Юлия Николаевна

Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов. 19.00.07 /Крайнова Ю.Н.; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2010. - 154 с

Миссия: сохранение психосоматического здоровья, достижения душевного комфорта и эмоционального благополучия, и, как следствие, успешности в социуме.

Основные формы деятельности

Социально-психологические тренинги, психологическое консультирование, дистанционное обучение с помощью компьютерной интеллектуальной поддержки посредством мобильной связи (КИП-М).

С 2005 года реализуется программа эксперимента " Саногенная рефлексия педагогов как фактор психосоматического здоровья детей". Для успешной реализации создана научно - исследовательская лаборатория, одной из целей которой является проведение мониторинга и парциальных исследований по проблеме формирования саногенной рефлексии у педагогов через тренинги личностного роста, балентовые группы, тематические семинары.

Используемые модальности психотерапии

Рефлексивные психотехнические игры, медитативная графика, целительное рисование, размысливание эмоций и состояний (аутопсихоанализ), групповой анализ, арт-терапия.

Основные отличия от родственных методов

Изначально термин саногенное мышление вошел в психологию благодаря представителям когнитивной психотерапии Эллису и А.Беку. Теория саногенного мышления Ю. М. Орлова и когнитивная психотерапия сходны в том, что в обоих направлениях суть терапии заключается в смене стиля мышления. Однако саногенное мышление, в отличие от когнитивной психотерапии, предполагает не простую замену (аффермацию) одних патогенных установок на другие – саногенные, а обучение уместному использованию автоматизмов умственного поведения. Поэтому теорию Ю. М. Орлова можно рассматривать как более гуманистическую, поскольку она предлагает путь совершенствования не через отказ от себя (замена установок – отказ от индивидуальности), а через поиск ресурсов более адекватного функционирования в себе, гармонизацию интраперсональных и интерперсональных отношений посредством адекватности и уместности за счет гибкости мышления. Теория саногенного мышления позволяет более явно обозначить установки, жизненные принципы. Сравнивая когнитивную и рационально-эмоциональную терапию с подходом Ю. М. Орлова, следует отметить, что в подходе Ю. М. Орлова речь идет не об ошибочных когнициях, а обо всей жизненной философии человека, которая и определяет стиль мышления, будет ли оно оздоравливающим или станет источником болезни, страдания.

Реквизиты для взаимодействия

Морозюк Светлана Николаевна – доктор психологических наук, профессор, действительный член Европейской Академии Естественных наук, заведующий кафедры психологии Московского педагогического университета

109172, г. Москва, Новоспасский пер., д.3, копр.3.

www.sanogen-ket.ru

e-mail: 7085963@mail.ru

Марчукова Светлана – кандидат психологических наук, практикующий психолог, методист саногенной рефлексии, действительный член ОППЛ

e-mail: msf7@mail.ru

с.т. 8 914 896 09 06

Павлюченкова Наталья Валерьевна – кандидат психологических наук, преподаватель психологии, методист саногенной рефлексии

E-mail: 312251@mail.ru

1. Определение границ и результативности модальности

Теория и практика саногенного мышления и саногенной рефлексии как когнитивной основы антистрессового поведения, развитие навыка контроля над эмоциями и мыслями их вызывающими.

2. Доказательность превышения эффективности психотерапии по заявленной модальности

Данная технология использовалась при психологическом сопровождении онкологических больных;

Для профилактики и избавления от социально-негативных проявлений: алкогольной, табачной, наркотической зависимостей и других аддикций;

В работе с матерями наркозависимых;

В рамках реабилитационных мероприятий, сопровождение реадaptационных процессов с сотрудниками спецподразделений силовых ведомств, выезжающих в командировки в зоны вооруженных конфликтов; развитие стрессоустойчивости спортсменов.

3. Экологичность заявленной модальности

Участие саногенной рефлексии в процессе саморегуляции обеспечивает надежно позитивный результат саморегуляции, который, закрепляясь в позитивном эмоциональном опыте, приводит к уверенности в управлении эмоциями.

Результаты, как и непосредственно процесс работы, осознаются самим человеком. Формируется культура «умственного» поведения. Используются принципы философии «ненасилия». В процессе работы исключается использование волевых (насильственных, назидательных) методов (проявление преодоления чей-либо воли рождает протест)

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ (ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ) (резюме)

Определение

Саногенная рефлексия (Теория и практика саногенного мышления и саногенной рефлексии)

Сущность метода

Метод основывается на аутопсихоанализе эмоций, в ходе которого происходит угашение разрушающего заряда отрицательных эмоций.

Теоретические основы

В процессе размышления по определенному алгоритму эмоций, происходит осознание и корректировка собственных ожиданий, которые являются стереотипными программами поведения собственного и других.

Применение. Показания к применению

Теория направлена на активизацию саморазвития, самопознания, самопринятия, самоидентичности, самосовершенствования. Целью является выработка новой здоровой Я-концепции, предусматривающей умение бесконфликтного общения, сохранение и укрепление психосоматического здоровья, толерантности (как устойчивости), особенно в экстремальных ситуациях, конструктивному принятию решений, развитие гармонично развитого человека и профессионала. Освоение технологии способствует формированию эмоционального благополучия посредством корректировки ожиданий, реалистичности и адекватности мышления.

Возможности освоения технологии

Результаты влияния технологии на **психологическом** уровне структуры личности:

1. Возвращение душевного равновесия как результат угашения размышлением негативных эмоций: обиды, вины, зависти, страха неудачи, чрезмерного стыда.
2. Формирование уверенности, чувства самодостаточности и самоуважения, что в значительной степени способствует достижению успеха.

Результаты влияния технологии на **социальном** уровне:

1. Саногенная рефлексия способствует конструктивному разрешению конфликтных ситуаций, улучшению межличностных отношений.
2. Значительно повышает корпоративную культуру, улучшает взаимоотношения в организации.
3. Саногенный стиль мышления – основа карьерного роста и успешности в социуме.

Результаты влияния технологии на **соматическом** уровне:

1. Устраняются невротические реакции на факторы внутренней и внешней среды организма, что значительно улучшает самочувствие.
2. Выход из состояния хронического эмоционального стресса нормализует деятельность иммунной системы, что способствует значительному оздоровлению всего организма.

Результаты влияния технологии на **психофизическом** уровне:

В процессе освоения саногенной рефлексии ликвидируются вызываемые хроническим стрессом патологические процессы в организме, преодолевается хроническая усталость, нормализуется сон.

Практические результаты (эффективность)

Данная технология использовалась при проведении реабилитационных мероприятий с сотрудниками спецподразделений, выезжающих в зоны вооруженных конфликтов.

Рекомендуется для ускорения и эффективности протекания адаптационных и реадaptационных процессов: снижения тревожности, оптимизацию акцентуаций характера, повышение академической успеваемости, формирования эмоциональной компетентности.

Посредством овладения саногенной рефлексией возможно успешное преодоление негативных ситуаций и получение позитивного эмоционального опыта, который подкрепляет привычку саногенного рефлексирования (размышления) в эмоциогенных ситуациях.

При использовании данной технологии развивается саморегуляция, эмпатия.