

**Кананчук Лидия Александровна  
Смолева Татьяна Октябриновна**

## **САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Ключевые слова:** рефлексия, саногенная рефлексия, этническая группа.

В психологических исследованиях экспериментально определены взаимосвязи конкретных показателей с особенностями рефлексии личности. Оптимизация показателей способствует саногенный характер рефлексии.

**Keywords:** reflection, sanogenny reflection, ethnic group.

In psychological researches interrelations of concrete indicators with features of a protective reflection of the personality are experimentally defined. Optimization of indicators is promoted by sanogenny character of a reflection.

Рефлексия признается важнейшим механизмом развития деятельности и личности и определяется как базовая способность человека к самонаблюдению, анализу и совершенствованию [1, с.203; 4,с.105; 3,с.78; 10,с.178].

А.В. Карпов определяет рефлексию как особую, специфическую психическую реальность, объединяющую в себе базовые компоненты психики: процессы, свойства, состояния. Рефлексия выступает как средство реализации высшего – метасистемного уровня организации психики.

Системный подход (раскрытие целостности объекта и обеспечивающих ее механизмов) к изучению деятельности в исследовании А.В. Карпова позволяет выделить суть и взаимосвязь базовых понятий в теории и практике подготовки специалистов в аспекте рефлексивной компоненты.

Понятие рефлексивности рассматривается и изучается и как свойство, и как индивидуальное качество личности. В формировании компонентов рефлексии можно отследить возникновение мотивов, целей, представлений. Рефлексия способствует проведению анализа профессиональной деятельности, повышению компонентно–целевого, информационного, индивидуально–психологического уровня профессиональной деятельности.

А.В. Карпов выдвигает тезис о рефлексии как континуальном (не «дискретном») свойстве, имеющем индивидуальную меру выраженности как «по горизонтали» (склонность и способность личности отслеживать свои психические акты и состояния), так и «по вертикали» (сложность рефлектируемого материала, что характеризует когнитивный аспект свойства рефлексивности). В зависимости от функций, которые выполняют рефлексивные процессы, выделены три вида рефлексии: ситуативная рефлексия (способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать и контролировать элементы деятельности), ретроспективная рефлексия (анализ уже выполненной деятельности), перспективная рефлексия (размышление о предстоящей деятельности, представление о ее ходе, планирование, выбор наиболее эффективных способов выполнения). Изучая механизмы рефлексии, автор доказал, что решение творческих задач, позволяет осознавать и перестраивать неадекватные модели поведения, что очень важно в ситуации освоения профессией.

Рефлексия исследуется в четырех основных аспектах: личностном, интеллектуальном, кооперативном и коммуникативном. Рефлексия, направленная на

образы собственного «Я» как индивидуальности, на поступки и мысли относится к личностному типу. Рефлексия знаний об объекте и способах действия с ним относится к интеллектуальному типу. Кооперативный тип рефлексии характеризуется направленностью на осознание организации коллективного взаимодействия. Рефлексия на представление о внутреннем мире другого человека определяется как коммуникативный тип рефлексии. В последнее время выделены и такие виды рефлексии как экзистенциальная и культуральная.

Объектом изучения в последнее время становится еще одна очень важная функция рефлексии – достижение душевного благополучия [8, с.56; 6, с.68].

В работах Ю.М. Орлова рассматривается саногенный характер мышления, составляющий основу саногенной рефлексии. Данная рефлексия, направленная на снятие воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и других негативных эмоций, приводит к снижению страдания.

Влиянию саногенной рефлексии на саморегуляцию личности посвящен ряд работ (В.В. Лысенко, С.Н. Морозюк, В. Н. Опарина, Н.В. Павлюченкова). В психолого-педагогических исследованиях экспериментально определены области применения саногенной рефлексии для решения образовательных проблем и задач. Так, саногенная рефлексия изучалась как фактор повышения эффективности учебной деятельности студентов (С.Н. Морозюк), развития компонентов саморегуляции [4, с.153], формирования эмоциональной компетентности курсантов МВД [9, с.16], социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в образовательных учреждениях закрытого типа [5, с. 98], эффективного творческого и духовного развития личности.

В.Н. Опариной исследовались возможности развития саногенной рефлексии в самостоятельной деятельности субъекта учебной деятельности. В исследовании С.Н. Морозюк рассматривается саногенная рефлексия как личностный когнитивный механизм, обеспечивающий содержательную взаимосвязь, интеграцию всех структурных компонентов характерологических черт как поведенческих программ личности. Благодаря рефлексии человек способен прервать действие стереотипных программ поведения, осознать их неэффективность и выбрать адекватные ситуации поведенческие реакции (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк). Данный подход актуален для нашего исследования. Направленность, предмет и содержание рефлексии на всех этапах реализации поведенческой программы обеспечивают результативность действий, релевантность целям и задачам конкретной деятельности, достижения душевного благополучия. Исследователями доказывается существование взаимосвязи черт характера с защитной рефлексии, возникающей в результате переживания субъектом возможных негативных реакций. Чем больше объем конкретного показателя защитной рефлексии (по поводу переживания чувства неудачи, вины, обиды, стыда и агрессии), тем интенсивнее его влияние на конкретные черты характера и наоборот. Чем более акцентированы черты характера, тем сильнее выражены конкретные показатели защитной рефлексии.

Процесс самопознания и саморегуляции позволяет обнаружить и устранить «ограничители» личностного роста. Исходя из понимания рефлексии как родовой способности человека к остановке, прерыванию любого вида деятельности или поведения, разотождествление с ней и превращение в объект познания, исследования и изменения с целью совершения, как рефлектирующей деятельности, так и самой личности, в настоящем исследовании изучен фактор успешности адаптации и обучения студентов – представителей разных этничес-

ских групп в полигэтнической среде вуза.

В работах С.Н. Морозюк рассмотрена структура саногенной рефлексии и разработана технология её применения как средства и метода развития и коррекции характера в условиях социально-психологического тренинга. В основе теории и практики указанной технологии автором положена концепция эмоций, рассматриваящая эмоцию как устойчивую психическую функционирующую систему, обеспечивающую приспособление людей к окружающей среде, к ситуации, друг к другу.

Согласно концепции СГР, «эмоции представляют собою аффективный результат психического автоматизма, состоящий в реализации устойчивой последовательности умственных операций, специфических для типичных эмоциогенных ситуаций» [8, с.45]. Ю.М. Орлов впервые описал операциональную структуру эмоции с точки зрения «поведения ума», программ поведения, вырабатывающих ту или иную эмоцию. Несоответствие реальности поведения ожиданиям переживаются субъектом как отрицательная эмоция. По мнению Ю.М. Орлова разрушающее действие на организм оказывают такие отрицательные эмоции, как страх неудачи, чувство вины, обиды и стыда, возникающие в ситуациях реального или воображаемого общения в котором происходит последовательное выполнение умственных актов:

- присвоение другому человеку, партнеру по общению определенной программы поведения;
- восприятие поведения партнера;
- проверка соответствия поведения партнера ожиданиям.

Соответствие ожиданий реальному поведению партнера способствует созданию переживаний, подкрепляющего умственное поведение, которое, в свою очередь, и порождает типичные эмоциогенные ситуации и конфликты. Несоответствие реального поведения партнера ожиданиям переживается субъектом как неприятная эмоция. Как правило, присваивание программ поведения (ожидания), когнитивные автоматизмы общения не осознаются на уровне бытийного нерефлексивного сознания. Если же бессознательные программы поведения ума осознаются, то человек приобретает способность контролировать генезис эмоции в самом себе. С позиции теории и практики СГМ – саногенное мышление рассматривается как средство управления эмоциями путем осознания и соответственно управления теми умственными операциями, которые автоматически ее порождают.

На этой основной идее построена вся работа по развитию саногенного мышления и саногенной рефлексии. Если позитивистский подход в психотерапии проявляется в отказе от анализа причин проблемы, а обращение к прошлому опыту ориентировано лишь на поиск ресурсов, то сущность саногенного мышления заключается в конструктивном переосмыслении прошлого опыта, выявлении неэффективных рефлексивных стратегий, обслуживающих обыденную философию, лишенную научных оснований, приводящую к страданию. Теория и практика саногенного мышления отвечает на вопрос: «Как следует размыслить свое страдание?». Не бегство от страдания в мир положительных иллюзий, а конструктивное, реалистичное размысливание негативных эмоций.

Рассматривая мышление как поведение, Ю.М. Орлов допускает, что оно может быть уместным или неуместным. К примеру, операция сравнения, применяемая в системе межличностных отношений, в одних случаях может вызвать переживание гордости, в других – зависти. Однако эта операция ума, как

показывает автор, может и не осознаваться. Следовательно, патогенное мышление – это мышление не только не уместное, но и бессознательное. Таким образом, принцип уместности умственных актов определяется исследователем вторым основополагающим принципом теории и практики саногенного мышления. Этот принцип определяет выбор методов и приемов. Из него логично вытекает и третий принцип – принцип самоосознания. Осознание привычек собственного ума, самосознание способствует как развитию СГМ, СГР, так и развитию личности.

Знание операциональных оснований эмоции и мышления в привнесено в СГМ из научных психологических исследований, поэтому саногенное мышление превращает обыденную философию человека в научную. Принцип научности обыденного мышления – пятый принцип СГМ. В результате обучения формируется способность не подавлять эмоции, а осознавать их основания, что устраняет возможность хронических эмоций.

Основным методом усвоения саногенного мышления и развития способности к саногенной рефлексии является аутопсиоанализ эмоций, который осуществляется в процессе специальных заданий, направленных на самопознание собственных эмоций.

В когнитивно–эмотивной технологии С.Н. Морозюк используются методы развития саногенной рефлексии в условиях социально–психологического тренинга. Широко применяются методы рестимуляции негативных эмоций (вины, стыда, обиды, страха неудачи и т.п.) с целью активизации и объективизации субъектом психологических защит, сопровождающих, как правило, отрицательные переживания, методы активизации рефлексии (специальные ситуации, метафора, медитативные практики, анализ видеозаписей, специальные упражнения развития навыков саногенной рефлексии, ведение дневника).

На взгляд автора, процесс развития саногенной рефлексии должен отражать функциональную структуру самой рефлексии как особого вида мыслительной деятельности. Отработка способности контролировать генезис эмоции в самом себе происходит на всех уровнях установочной регуляции поведения, которые и положены автором в основу алгоритма развития саногенной рефлексии.

На первом этапе очень важно сделать объектом самонаблюдения и рефлексии смысловые установки, которые и определяют направленность, динамику и устойчивость протекания деятельности и поведения. С помощью специальных методов активизируются неэффективные программы поведения, в том числе и умственного, и психологические защиты, что способствует их осознанию, актуализации потребности к саморазвитию. Активизирующаяся рефлексия способствует осознанию рефлексивной стратегии в определенной ситуации.

На втором этапе формируется потребность в саногенной рефлексии, раскрываются механизмы и возможности рефлексии с конструктивной направленностью. Средством актуализации этих механизмов автор предлагает методики верbalного описания не столько элементов эмоционально–поведенческих паттернов, сколько мыслительных шаблонов, стереотипных когнитивных программ, которые и лежат в основе конкретных поведенческих актов. На этом этапе производится оценивание характерной для субъекта деятельности и поведения ситуационной рефлексивной стратегии (защитной, волевой, самопоражающей), осуществляется выбор оптимального варианта рефлексии, носящей конструктивный характер, позволяющей не только защищать от переживания негативных эмоций, но и реально изменить поведение субъекта.

На третьем этапе работа, направленная на формирование саногенной реф-

лексии, осуществляется на предметно-операциональном уровне. На этом уровне личность учится занимать особую рефлексивную позицию, позволяющую выполнить функцию снижения неопределенности в выборе типовой программы поведения достижения цели. Учиться управлять поведением с учетом времени и места, отслеживать и блокировать стереотипные, ставшие неэффективными характерные проявления личности.

Именно эти этапы отражают стратегию и тактику в работе над развитием саногенной рефлексии в когнитивно-эмотивной технологии С.Н. Морозюк. Автор рассматривает группу как социальное пространство формирования СГР. Группа способствует процессу самопознания и интроспекции, является не только пространством для саногенной личностной рефлексии, но и средством ее развития.

В групповых условиях освоение СГР происходит в экстровертированной форме, что дает возможность групповой рефлексии обнаружения неконструктивных рефлексивных стратегий (защитной, волевой, самопоражающей). Условия группы способствуют объективации ценностей, переживаний, присущих конкретным ее участникам, благодаря чему они легко становятся предметом рефлексии, облегчается и процесс растождествления когнитивных, интеллектуальных и эмоциональных составляющих в процессе рефлексивного анализа. Это способствует более быстрому приобретению умения и навыка конструктивного рефлексивного анализа.

Основной метод теории и практики СГМ – аутопсиоанализ эмоций предполагает активность субъекта размышления: чем более он активен, тем более эффективен в освоении нового стиля мышления, в развитии саногенной рефлексии.

В. Лысенко выявлено дифференцированное влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции в зависимости от потребностного профиля обучающихся студентов. Исследователь рассматривал, как изменяются компоненты саморегуляции вследствие обучения саногенной рефлексии. Среди компонентов саморегуляции внимание было обращено на потребностный профиль испытуемых, изменение локуса контроля при обучении, эмоциональные аспекты саморегуляции, связанные с показателем «Объема защитной рефлексии при репродукции неудачи, обиды», изменение уровня агрессивности.

Исследователем доказано, что обучения саногенной рефлексии изменяет соотношение компонентов саморегуляции, определяемых показателями «потребность в доминировании», «интернальность в области неудач», «эмоциональность», которые до обучения СГР имели большую вариативность, также снижает показатель агрессивности у лиц с относительно высоким ее уровнем, оказывает нормализующее влияние на общий уровень эмоциональности, увеличивает показатели потребности в достижении у лиц с относительно низким ее уровнем, способствует качественному переустройству негативных переживаний личности.

Также автором выявлено дифференцированное влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции и их соотношение в зависимости от индивидуального потребностного профиля испытуемых.

В. Лысенко установлена корреляционная зависимость между показателями «агgression против других» и отрицательными эмоциями, в частности со страхом неудачи и обидой. В процессе развития саногенной рефлексии, человек способен контролировать свои эмоции, потребности, желания, пережить кризисные жизненные ситуации без ущерба для здоровья.

В исследовании Н.В. Павлюченковой саногенная рефлексия изучена как фактор развития эмоциональной компетентности. В то же время она рассматривается и как системообразующий компонент: подтверждена связь саногенной рефлексии с другими компонентами эмоциональной компетентности (саморегуляцией, эмпатией, экспрессивностью). Проявление саногенной рефлексии изучалось в образовательном учреждении закрытого вида, развитие ее у курсантов ВС института МВД, влияние на деятельность и поведение. В психологической системе деятельности эмоциональная компетентность благодаря саногенной рефлексии позволяет осознать и обозначить собственные потребности и мотивы, ставить реалистические цели и строить адекватные ожидания относительно результатов деятельности и взаимодействия, принимать осознанные и детерминированные решения, выбирать адекватные и эффективные программы деятельности и поведения, а также осуществлять регуляцию деятельности.

В исследовании доказано, что участие саногенной рефлексии в процессе саморегуляции обеспечивает надежно позитивный результат саморегуляции, который, закрепляясь в позитивном эмоциональном опыте, приводит к уверенности в управлении эмоциями, расширению опыта успешного управления эмоциями.

Саногенная рефлексия способствует оптимизации проявления эмпатии, так как адекватная когнитивная оценка эмоций других людей в процессе социального взаимодействия, источников этих эмоций помогает выбрать адекватные способы собственного поведения. Экспрессивность в контексте эмоциональной компетентности и связи с саногенной рефлексией – это знания о социально приемлемых способах выражения эмоций (мимики, жестов, интонации, вербальных конструкций) и навык их выбора, адекватного ситуации. Это признание любой возникшей эмоции как неотъемлемой части признаваемой и принимаемой собственной личности. При повышении саногенной рефлексии в результате специального обучения снижается защитная рефлексия и повышается уровень развития экспрессивности, саморегуляции и эмпатии.

Учитывая тот факт, что рефлексия выполняет функцию снижения неопределенности в выборе типовой программы достижения цели и прекращается с синтезом программы, в нашем исследовании респондентам было необходимо прежде всего научиться рефлексии собственных переживаний. Для этого использовалась технология СГР, что значительно способствовало ослаблению влияния негативных эмоций и повышению конструктивности поведенческих паттернов.

Как правило, присваивание программ поведения (ожидания), – когнитивные автоматизмы общения, не осознается на уровне обыденного сознания. Если же эти бессознательные программы поведения ума осознаются, то человек приобретает способность контролировать генезис эмоции в самом себе. Таким образом, механизм возникновения эмоций заключается в сравнении ожиданий и реальной ситуации, действия и результата. В полизитнической среде имеются реальные основы для возникновения рассогласования в ситуациях недостаточной информированности и, как правило, вследствие этого непринятия ценностей и установок представителей иных этносов.

Исходя из понимания рефлексии как способности человека к остановке, прерыванию неконструктивных действий и поведения, к разотождествлению с рефлексией и превращению ее в объект познания, исследования с целью изменения и совершенствования как рефлексирующей деятельности, так и самой

личности.

В переосмыслении рефлексивного процесса можно выделить следующие этапы:

- осознание и актуализация смысловых структур «Я» субъекта в проблемно-конфликтной ситуации;
- переосмысление целостным «Я» в русле возникших противоречий стереотипов действий и опыта;
- реализация принципов конструктивного преодоления противоречий проблемно-конфликтных ситуаций и обретение целостного смысла через реорганизацию личного опыта.

Исследование проведено на базе Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Восточно-Сибирская академия образования». В качестве респондентов выступили студенты в возрасте 17 – 21 года. Всего обследовано 137 респондентов (представителей бурятской этнической группы – 43, русских – 94).

Полученные результаты позволили определить статистические нормы и степени проявления конкретных показателей (табл.1).

Тест Дж. Роттера позволил выявить уровень субъективного контроля (УСК) личности, степень активности субъекта в достижении своих целей, уровня развития личной ответственности за происходящее с ним, определить меру независимости и самостоятельности поведения субъекта.

Для нашего исследования тест актуален в связи с отражением в нем рефлексивного слоя сознания личности. В качестве зависимых переменных избраны: общая интернальность личности и особенности интернальности в области достижений, неудач и в области межличностных отношений.

В исследовании использовался вариант «А», предназначенный для исследовательских целей, требующий ответа по шестибалльной шкале (-3, -2, -1, +1, +2, +3), где -3 – «полностью не согласен», +3 – «полностью согласен».

Анализ результатов осуществлен в два этапа: на первом этапе при помощи специальных таблиц и коэффициентов подсчитывались «сырые» баллы. На втором этапе «сырые» баллы переведены в стандартные оценки по десятибалльной шкале. Отклонение вправо ( $>55$ ) в сравнении с нормой свидетельствовало об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы ( $<55$ ) свидетельствовало об экстернальном типе УСК.

Уровень субъективного контроля (УСК) связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Исследования, связывающие интернальность–экстернальность с межличностными отношениями, показали, что интерналы более популярны, более благожелательны, более уверены в себе, проявляют большую терпимость, что повышает адаптивность и успешность личности.

Обучение саногенной рефлексии происходило по технологии развития саногенного мышления (СГМ) Ю.М. Орлова и саногенной рефлексии (СГР) С.Н. Морозок в процессе формирующего эксперимента. В основе практики саногенной рефлексии авторы рассматривают эмоции как аффективный результат автоматизмов мышления, последовательность умственных операций, возникающих в стрессовых ситуациях.

Освоение теории и практики саногенной рефлексии происходило в режиме еженедельных встреч в течение двенадцати недель (всего 72 часа). Основ-

ным методом развития саногенной рефлексии в нашем исследовании, вслед за Ю.М. Орловым и С.Н. Морозюком определен аутопсиоанализ этнических стереотипов и умственных автоматизмов, вызывающих отрицательные переживания (в форме ведения дневника и рефлексивных бесед). В качестве социального пространства развития саногенной рефлексии была определена тренинговая группа, в которой взаимодействовали представители этнических групп. Этнопсихологический тренинг мы рассматривали как основную форму работы по развитию навыков саногенной рефлексии.

Выявленные в ходе эмпирического исследования когнитивные, аффективные и поведенческие стороны этнических стереотипов позволили определить стратегию и тактику развития саногенной рефлексии. По теории СГМ Ю.М. Орлова эмоции обиды, стыда, вины и др. возникают в ситуациях реального или воображаемого общения субъектов, в котором происходит последовательное выполнение умственных актов: а) присваивание другому человеку, партнеру по общению определенной программы поведения, мышления, переживания в контексте конкретного ожидания; б) восприятие поведения партнера; в) проверка соответствия поведения партнера ожиданиям, оценка соответствия прогноза или реалистичности ожиданий.

Соответствие ожиданий субъекта реальному поведению партнера по общению переживается как состояние удовлетворенности; в случаях несоответствия включаются стереотипы умственного поведения, зачастую приводящие к конфликтам. Несоответствие реального поведения ожиданиям переживается личностью как негативная эмоция обиды. Присваивание программ поведения, когнитивные автоматизмы не осознаются субъектом на уровне бытийного не-рефлексивного сознания. Человек приобретает способность, как показывает ряд исследователей, контролировать генезис эмоций в самом себе благодаря рефлексии [8, с. 125].

Методологической посылкой к построению формирующего эксперимента по развитию саногенной рефлексии послужили основные характеристики эксперимента как метода исследования в психологии.

Деятельность в нашем исследовании рассматривается в качестве объясняющего принципа и метода анализа корреляционных связей рефлексии и показателей психологической адаптации личности. Процесс развития саногенной рефлексии отражает функциональную структуру самой рефлексии как особого вида мыслительной деятельности субъекта, относительно себя и других. Оптимизация показателей психологической адаптации происходит на всех уровнях установочной регуляции поведения, которые положены в основу алгоритма, предусматривающего выделение последовательных этапов формирования саногенной рефлексии [5, с. 104].

В ходе первого этапа решались задачи по формированию рефлексивной позиции студентов. Рефлексивный выход за пределы обыденного сознания позволил участникам эксперимента отследить когнитивные, аффективные и поведенческие стереотипы представителей разных этнических групп, сформировать установку на осознание этнических стереотипов. При этом широко использовалась методика вербального описания эмоционально–поведенческих паттернов личности, соответствующих конкретной ситуации, когнитивных и поведенческих стереотипов.

Реализовывалась задача изменения и обогащения представлений о культуре, традициях и национальных ценностях представителей разных этнических групп.

На первом этапе объектом самонаблюдения и рефлексии были определены смысловые установки, которые и определяют направленность, динамику и устойчивый характер протекания деятельности и поведения. Уровень смысловых установок является ведущим в установочной регуляции активности личности. Внешне смысловые установки проявляются в общей субъективной окраске, входящих в состав деятельности действий, в паттерне поведения. Наблюдение проявления сдержанности и экспрессии, активности и обособленности, характеризующие определенные поведенческие реакции, как показало наше исследование, зависит зачастую от этнических стереотипов. Сдвиг ценностных установок, отказ от негативных стереотипов поведения опосредован, как можно полагать, включением рефлексии.

Суть деятельностного опосредования заключается в перестройке смысловых образований с помощью выхода за пределы этих образований и изменения, порождающих их деятельности. Рефлексия как сознательная активность, деятельность, протекающая на высшем уровне психической активности человека, уровне объективации, способна вывести его поведение за пределы динамических образований, ставших патогенными, изменить стереотипы мышления как программы патогенного мышления, перестроить умственное поведение, способствующее возникновению и закреплению защитных форм поведения [8, с. 89].

Осознание неэффективности форм поведения, их несоответствия реальности деятельности способствует актуализации потребности к саморазвитию, к достижению, что возможно осуществить только на уровне объективации с помощью рефлексии: это способствует определению ситуации. Обнаружение социальных стереотипов, способствующих принятию неэффективных решений, благодаря рефлексии приводит к осознанию их несоответствия требованиям изменившейся действительности. Специальные техники, направленные на объективацию ценностей, социальных и этнических стереотипов (аутопси-хоанализ в форме работы с дневником, групповая рефлексия, социально-психологические игры и специально созданные ситуации) выступили в качестве методов и приемов на этапе развития саногенной рефлексии. Аутопсиоанализ позволяет субъекту определить ситуацию как угрожающую, либо не несущую угрозу его Я. Во втором случае защитные формы поведения исчезают. Отслеживание с помощью рефлексии целевых установок, осознание влияния этнических стереотипов, влияния их негативных проявлений на поведенческие программы личности, с помощью саногенной рефлексии способствует остановке защитных форм поведения как неэффективных, актуализируя появление новых, адекватных ситуации установок и поведенческих реакций.

В ходе первого этапа формирующего эксперимента важно было сделать акцент на разнообразии моделей поведения представителей разных этнических групп, на формирование которых оказывают этнические стереотипы.

В ходе второго этапа формирующего эксперимента участники тренинга осваивали технологию размышления над умственными автоматизмами, вызывающими отрицательные переживания обиды, вины и страха неудачи. Аутопсиоанализ этнических стереотипов как основы выстраивания нереалистичных ожиданий по поводу поведения других, на основе определенного алгоритма, позволил преобразовать патогенные умственные привычки в привычку размышлять саногенно и толерантно относиться к этническому разнообразию (мировоззренческим позициям, чувствованиям и поведению). На втором этапе на базе раскрытия механизмов и конструктивной направленности саногенной

рефлексии, содействующей личностному росту и профессиональному становлению, формируются потребность в овладении данным видом рефлексии, его технологией и практикой, основанной на аутопсихоанализе переживаний субъекта. Широко используется методика вербального описания эмоционально–поведенческих паттернов личности, соответствующих конкретной ситуации, когнитивных и поведенческих стереотипов.

Оценивание рефлексивной стратегии в конкретной ситуации, защитной или конструктивной саногенной рефлексии, приводит к реальному преобразованию отношения к переживаниям негативных эмоций и реальному изменению поведения.

Третий этап направлен на формирование саногенной рефлексии у студентов – представителей разных этнических групп с целью показать взаимосвязь эмоционально–поведенческих реакций на предметно–операциональном уровне с этническими стереотипами. Возникающие противоречия у субъекта между старыми непродуктивными автоматизмами и потребностью в освоении новым формами разрешаются благодаря надсituативной позицией, которая способствует снижению неопределенности в выборе программы поведения и выбору оптимального варианта. Неэффективные поведенческие реакции благодаря рефлексии уступают место новым, эффективным программам поведения. Исходной формой в генетическом плане человеческой деятельности является совместная деятельность, механизмом развития психики психологи называют интериоризацию. Для развития рефлексии, ведущей личность к самопознанию и изменению, необходимо овладение экстровертированной совместной и самостоятельной и интровертированной индивидуальной формами. Это обстоятельство и определило тактику и выбор методов в освоении саногенной рефлексии (С.Н. Морозюк). Развитие саногенной рефлексии осуществлялось с помощью активных методов обучения, одним из которых является тренинг. Выбор данного метода обусловлен возможностями группового взаимодействия. Психологи определяют группу микрокосмом, обществом в миниатюре, в которой отражается внешний мир и проявляются реалистические взаимоотношения в создаваемых моделях взаимодействия. Условия группы способствуют объективации ценностей, переживаний, стереотипов поведения присущих участникам. Рефлексия рестимулирует взаимное реагирование, она может носить защитный характер от негативных эмоций: вины, обиды, агрессии.

Группа обладает преимуществом над индивидуальным общением с психологом в отражении обратной связи и поддержки от участников с идентичными проблемами и переживаниями. В групповых условиях освоение быстро обнаруживаются неконструктивные рефлексивные стратегии (защитная, волевая, критическая). В рефлексии происходит идентификация участников с окружающими, что влияет на оценку собственных чувств, ценностей, установок и программ поведения, переживаний.

Процесс растождествления когнитивных, интеллектуальных и эмоциональных составляющих в рефлексивном анализе способствует формированию навыка конструктивной рефлексии. Анализ позволяет обнаружить и дезактивировать деятельность механизмов психологических защит личности.

Принципы организации тренинга:

- комплектование на основе выявления мотивации участия в тренинге студентов–представителей этнических групп;
- реалистичность (объективное и субъективное отражение сути происходящего с участниками);

- моделирование (направленность на создание и апробирование в игровых ситуациях более эффективных программ поведения, взаимодействия);
- активность (максимальная включенность каждого участника в процесс взаимодействия);
- этичность (конфиденциальность, доверие, уважение участников друг другу);
- объективация (выделение объектов самонаблюдения собственной психики и осознание результатов наблюдения);
- конструктивность межэтнических взаимоотношений (позитивное отношение к иной культуре, ценностям, вероисповеданию).

В программе тренинга решались задачи по развитию у участников:

- способностей отслеживать и осознавать свои эмоциональные состояния и переживания;
- саногенного мышления как способности к аутопсиоанализу эмоций;
- умений анализировать причины переживаний обиды, вины, агрессии и др., возникающих вследствие влияния негативных этнических стереотипов.

В основе Программы развития СГРложен принцип поэтапного развития рефлексии и постепенности в более глубоком понимании каждым участником своих переживаний.

На конкретных примерах была показана значимость и эффективность применения технологии саногенной рефлексии в преодолении негативных эмоциональных состояний, что актуализировало необходимость овладения рефлексией.

В тренинге выделены правила групповой работы:

1. Проявлять искренность и доверие в общении с участниками.
2. Максимально принимать участие в групповой работе.
3. Сохранять конфиденциальность происходящего в группе.
4. Действовать в настоящем отрезке времени «Здесь и теперь».
5. Уважать мнение всех участников, признавать их права.

Основными методами и приемами являлись:

– групповая дискуссия, позволяющая сопоставить противоположные позиции, проанализировать проблему с разных сторон, принять взаимные позиции, осознать многозначность возможного решения проблем с разных этнических позиций;

– обратная связь, образующая собственное «Я» личности, способствующая познанию себя, окружающих. Прием обратной связи осуществляется в сообщении о своих реакциях на поведение других в условиях принятия личностью ответственности за свои высказывания;

– анализ ситуаций возникновения обиды, вины: «Вспомни и опиши ситуацию, когда возникла обида», «Опиши случай, когда ты испытала чувства вины, страха неудачи, агрессии. С чем это связано?». Возможность описания позволила более четко сформулировать свои переживания, перевести их в осознание;

– дневник – аутопсиоанализ, размышление о своих переживаниях, их источнике и преобразовании; отработка навыков анализа своего поведения и поведения членов группы.

На протяжении всей работы были предусмотрены индивидуальные консультации: «Причины преодоления трудностей в общении», «Как достичь взаимопонимания?», «Пути решения конфликтных ситуаций» и др.

Обязательными были определены:

- 1) индивидуальная и групповая рефлексия в начале и в конце занятия с целью отслеживания динамики процессов и их результативности;
- 2) ведение дневников участниками группы – аутопсихоанализ с целью осознания собственных эмоциональных состояний, переживаний, мыслей, поведения;
- 3) аналитическая работа поиска оптимального решения ситуаций, способствующих эффективности межэтнического взаимодействия.

Интерес представляет значимость различий интернальности до и после эксперимента, которая определялась при помощи двухвыборочного t-теста с учётом неравенства дисперсий.

После эксперимента различия интернальности в межличностных отношениях и в области достижений в группах А и Б, выявленные на эмпирическом этапе исчезают, что свидетельствует об эффективности взаимоотношений между представителями разных этнических групп (табл.1). Полученное значение после эксперимента статистически значимо и составляет (*t*-статистика = 2,09, при *t* – критическое двухстороннее = 2,00). Средние значения общей интернальности увеличились (у русских *t*-Стьюд. = -2,15; при *p* < 0,05; у бурят *t*-Стьюд. = -2,46; при *p* < 0,05, при *p* < 0,05).

Таблица 1  
Различие в показателях интернальности до и после эксперимента  
в группах А и Б

Показатель интернальности	Общая		В области достижений		В области неудач		В семейных отношениях		В производственных отношениях		В межличн. отношениях		В области здоровья	
	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2
Среднее значение (Б)	52	59	71	70	37	34	51	52	49	51	65	67	61	62
Дисперсия (Б)	64	35	162	291	239	321	84	207	131	84	106	91	467	287
Среднее значение (А)	53	60	60	66	38	31	54	55	42	45	57	62	43	47
Дисперсия (русские)	36	37	320	253	357	345	319	252	217	485	109	229	612	486
<i>t</i> – статистика	-0,53	-0,63	1,61	0,93	-0,26	0,53	-0,59	0,82	2,20	2,14	1,09	1,67	2,89	2,88

t крити- ческое двух- сто- роннее	2,03	2,02	2,00	2,02	2,01	2,02	2,02	2,01	2,01	2,00	2,00	2,00	2,01	2,01
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

*Примечание: 1\* – до эксперимента, 2 – после эксперимента*

Таким образом, экспериментально доказано, что саногенная рефлексия по направленности и содержанию в обучении студентов оказывает значительное влияние на показатели интернальности, что в свою очередь способствует успешной подготовки специалистов.

**Список литературы**

1. Джеймс, У. Беседы с учителями о психологии / У. Джеймс. – М.: Совершенство, 1998. – 149 с.
2. Кананчук, Л.А. Саногенная рефлексия как условие психологической адаптации студентов в политехнической среде вуза. Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – № 2 (5). – С. 101–103.
3. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Изд–во «Институт психологии РАН», 2004. – 424с.
4. Леонтьев, Д.А. В борьбе за смысл // Человек в поисках смысла / Д.А. Леонтьев, В. Франкл. – М.: Изд–во МГУ, 1990. – С. 302–324.
5. Ломов, Б.Ф. Общение и социальная регуляция поведения индивида / Б.Ф. Ломов // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. – М., 1976. – С. 64–93.
6. Лысенко, В.В. Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.В. Лысенко. – Москва, 2002. – 24 с.
7. Марчукова, С.Ф. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации социально-психологической адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России: дис... канд. психол. наук / С.Ф. Марчукова. – М., 2004. – 136 с.
8. Морозюк, С.Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями: модульно-кодовое учебное пособие к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию / С.Н. Морозюк. – М.: Сайдинг, 2005. – 90 с.
9. Опарина, В.Н. Развитие саногенной рефлексии в самостоятельной работе студента: автореф. дис... канд. психол. наук / Опарина В.Н. – М., 2008. – 24с.
10. Орлов, Ю.М. Управление поведением: лекция по курсу психология / Ю.М. Орлов.– М.: институт проблем сознания, 1996. – 38 с.
11. Павлюченкова, Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: автореф. дис...канд. психол. наук / Н.В. Павлюченкова – Москва, 2008. – 26 с.
12. Рубинштейн, С.Л. Принципы и пути развития психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: АН СССР, 1959. – 354 с.
13. Смолева, Т.О. Сравнительный анализ характерологических профилей студентов педагогических и технических университетов / Т.О. Смолева, С.Н. Морозюк // Байкальский педагогический вестник. Вып. 1. – Улан–Удэ: Изд–во Бурятского госуниверситета, 2007. – 194 с.

---

**Кананчук Лидия Александровна** – канд. психол. наук, доцент, ФГБОУ ВПО «ВСГАО», Россия, Иркутск.

**Смолева Татьяна Октябриновна** – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВПО «ВСГАО», Россия, Иркутск.

---