

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

SANOGENNYKH (SANOGENIC, HEALTHYGENIC) REFLECTION OF SIGNIFICANT ADULTS AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF THE CHILD

Смолева Татьяна Октябриновна

Кандидат пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики профессионального образования
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирская государственная академия образования»
664080 г. Иркутск, м/н Топкинский, дом 58, кв. 14

ТЕМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ: ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

240481.08@mail.ru
(3952) 24-04-81, (3952) 24-05-59 (раб.)
(3952) 338390 (дом.)
89148748802

Fecha de recepción: 17 de enero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

АННОТАЦИЯ

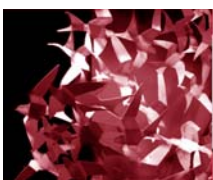
Цель статьи – показать, как зависит психологическое благополучие ребенка от характера рефлексии его матери.

В материалах статьи раскрывается содержание термина «психологическое благополучие», раскрываются показатели психологического благополучия и неблагополучия. На материалах экспериментального исследования автор показывает как позитивно (саногенно) рефлексирующий значимый для ребенка взрослый (мать) способен конструктивно влиять на психологическое благополучие ребенка.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психологическое неблагополучие, саногенная рефлексия, аутопсихоанализ, эмоция

ABSTRACT

The purpose of the article is to show how the psychological well-being of the child is dependent on the nature of the reflection of his mother.

*SANOGENNYKH (SANOGENIC, HEALTHYGENIC) REFLECTION OF SIGNIFICANT ADULTS AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF THE CHILD*

The article reveals the content of the term “psychological well-being”, are indicators of psychological well-being and ill-being. The pilot study, the author shows how positively (sanogenic) reflexing, significant for child adult (the mother) can positively affect the psychological well-being of the child.

Keywords: psychological well-being, psychological malaise, sanogennykh (sanogenic, healthygenic) autopsihoanaliz, emotion and reflection

Влияние близкого взрослого на ребенка, его развитие раскрывается в ряде направлений. Так, в бихевиоризме Дж. Уотсон, В.Ф. Skinner в своих концептуальных построениях обращают внимание на руководство поведением ребенка в русле идеи «стимул-реакция»: поощрения или наказания; положительные подкрепляющие факторы способны закрепить у ребенка желаемые реакции. По сути своей предлагаемое воздействие на ребенка сводится к манипуляции взрослых внешними раздражителями, а воспитание в большей степени напоминает дрессуру (Уотсон, 1980 б; Skinner, 1985).

В гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Э. Фромма, В. Сатир предложены не манипуляция и не управление, а проявление пассивно-рецептивной позиции наблюдателя, поддержки внутренней способности понимать ребенка познавать свое предназначение, поддерживать устремления ребенка к осознанию своих высших потребностей. В контексте гуманистической психологии взгляд взрослых на ребенка определяется как взгляд на существо, обладающее «врожденной мудростью»: подчеркивается необходимость невмешательства, сохранения автономности, проявления безусловной любви, предоставления свободы выбора, отказа от внешнего контроля над поведением ребенка, жесткой регламентации его действий, ожиданий предсказуемого результата (Лысенко, 2002; Спиваковская, 1986; Уотсон, 1980 б; Skinner, 1985).

В работах Ж. Пиаже (1969), А.Н. Перре-Клермон (1991) раскрывается в системе отношений «взрослый-ребенок» замещение детских форм восприятия, мышления, формами, присущими взрослому человеку, посредством языка, привития правил, предписанных его особенностям.

А. Фрейд, Дж. Боулби, Э. Эриксон (Фрейд, 1993; Bowlby, 1969; Эриксон, 2001) призывают взрослых обеспечивать бесконфликтное проживание ребенком стадий психосоциального развития, заложенного в самой природе человека.

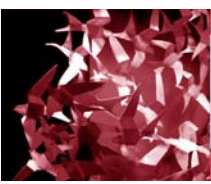
В отечественной психологии особая роль отводится созданию благоприятной атмосферы в семье, проявлению осознанного, творческого подхода к воспитанию детей (Л.А. Петровская, Е.О. Смирнова, А.С. Спиваковская) (Петровская, 1989; Смирнова, Радева, 1999; Спиваковская, Лебединский, 1986), формированию материнской компетентности (Г.Г. Филиппова, О.А. Шаграева) (Филиппова, 1999; Шаграева, 2005 б), поддержке семьям, в которых в силу определенных причин нарушаются позитивные связи родителей с детьми (А.Я. Варга, А.И. Захаров, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий) (Варга, 2009; Захаров, 1993).

Значимый для ребенка взрослый должен обладать рядом качеств, позволяющих ему обеспечить психологическое благополучие ребенка.

Анализ исследований психологического неблагополучия в отечественной и зарубежной психологии позволило нам увидеть неоднозначность подходов в определении содержания и сущности данного феномена.

Содержание термина «психологическое благополучие», предложенного в концепции Bradburna близко к толкованию субъективного благополучия E. Diener, включающего в себя удовлетворение, переживание субъектом положительных эмоций. В свою очередь, психологическое неблагополучие проявляется в неудовлетворенности и негативных эмоциях.

Психологическое благополучие связывают с удовлетворением базовых социально-психологических потребностей: чем выше уровень их удовлетворения, тем выше уровень психологического благополучия личности.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Психологическое благополучие/неблагополучие проявляется также в когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности или неудовлетворенности в различных сферах своей жизни) и поведенческой сферах (защитные стратегии поведения).

В настоящем исследовании мы исходим, прежде всего, из анализа особенностей проявления психологического неблагополучия формирующейся личности в общении, деятельности и отношениях.

Показателями психологического неблагополучия ребенка-дошкольника определены:

- негативные переживания страха неудачи и отвержения, обиды и зависти, неадекватность самооценки и уровня притязаний, недоверие в деятельности к собственным силам;
- принятие или непринятие ребенка сверстниками или значимыми взрослыми (педагогом или родителем);
- защитные стратегии поведения, проявляющиеся в агрессивности, неуверенности, импульсивности.

Правомерным относительно ребенка-дошкольника, на наш взгляд, является также мнение психологов о том, что психологическое благополучие основано и на механизмах социальной перцепции, в которых объектом выступает сам субъект со своей жизнью и внешние, по отношению к нему, объекты социального окружения.

Важную роль в сохранении психологического благополучия отводится референтным группам.

В настоящем исследовании было предпринято теоретическое и экспериментальное изучение системы детерминант психологического благополучия/неблагополучия ребенка дошкольного возраста.

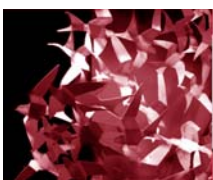
Несмотря на разные исходные методологические принципы, подходы к пониманию факторов психологического благополучия/неблагополучия ребенка в дошкольном возрасте, можно с уверенностью утверждать, что факторы семьи и группы сверстников признаются и зарубежными, и отечественными исследователями как определяющие дальнейшее развитие личности, ее благополучие.

Несмотря на то, что отдельные аспекты психологического неблагополучия детей дошкольного возраста, влияние на него характера педагогического общения изучались в традициях отечественной психологии, психологическое неблагополучие дошкольника как сложный системный комплекс психических проявлений, до настоящего времени не было предметом психологического исследования. Специального исследования, где изучались бы психологические механизмы развития и преодоления у старших дошкольников неуверенности, импульсивности, агрессивности как форм проявления сложного психологического феномена неблагополучия, в условиях семьи и группы детского сада не было проведено.

Проблема исследования заключалась в необходимости разработки комплекса теоретико-методологических, эмпирических и экспериментальных оснований построения концепции психологического неблагополучия, его профилактики и факторов возникновения и преодоления на этапе дошкольного детства.

Основной акцент в нашем исследовании был сделан на изучении феномена психологического неблагополучия ребенка на этапе старшего дошкольного возраста, его детерминации определенными условиями семьи и группы сверстников.

Исходными положениями исследования психологического неблагополучия является системный подход, указывающий на необходимость: изучения внешних и внутренних проявлений феномена, выявления психологических механизмов, запускающих психологическое неблагополучие ребенка в семье и группе сверстников, отслеживания динамики предмета исследования в зависимости от изменений факторов, обуславливающих его развитие.

*SANOGENNYKH (SANOGENIC, HEALTHYGENIC) REFLECTION OF SIGNIFICANT ADULTS AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF THE CHILD*

Признавая за эмоциями ведущую роль в психической жизни ребенка, мы не идентифицируем психологическое благополучие только с эмоциональной сферой, а рассматриваем также его когнитивный и поведенческий аспекты.

Теоретическое допущение идеи: «благополучный взрослый – благополучный ребенок», экспериментальные данные о саногенной рефлексии как факторе оптимизации акцентуаций характера, развития эмоциональной компетентности и повышения стрессоустойчивости личности позволили нам рассматривать саногенную рефлекссию воспитывающих взрослых (матери, педагога) как фактор коррекции стиля отношений к ребенку, а следовательно, как ведущий фактор преодоления психологического неблагополучия ребенка.

В данной статье представлены результаты экспериментальной апробации метода аутопсихологического анализа как когнитивно-личностного механизма в развитии саногенной рефлексии матери как фактора преодоления психологического неблагополучия детей.

Теория и практика саногенного мышления (Ю.М. Орлов) (Орлов, 1991) и саногенной рефлексии (С.Н. Морозюк) (Морозюк, 2000) основным методом развития способности к саногенной рефлексии определяет аутопсихологический анализ как размышление о причинах возникновения негативных эмоций, в качестве которых определяются умственные автоматизмы различного уровня организации.

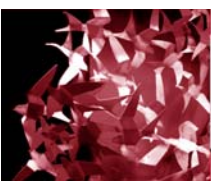
В когнитивно-эмотивной технологии С.Н. Морозюк (2000) с целью освоения навыка рефлексивного выхода за пределы обыденного сознания и жизненной философии используются различные методы: рестимуляция негативных эмоций (вины, обиды, агрессии и т.п.), игровые ситуации и упражнения, интроспекция переживаний, состояний и поведения. С целью снижения психологических защит активно используются метафоры. Вместе с тем, основным методом развития способности к саногенной рефлексии определяется аутопсихологический анализ в форме эвристических бесед и ведения дневниковых записей. По мнению автора, процесс развития саногенной рефлексии должен отражать функциональную структуру самой рефлексии как особого вида мыслительной деятельности. Развитие 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 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 является вербальное описание эмоционально-поведенческих паттернов, и в большей степени когнитивных шаблонов, стереотипных мыслительных диспозиций, задающих конкретные поведенческие программы. На данном этапе производится оценивание характерной для субъекта рефлексии (защитной, патогенной, самопоражающей), осуществляется выбор оптимальной рефлексии, позволяющей конструктивно реагировать, изменяя собственное поведение.

На третьем этапе с целью снижения неопределенности в выборе программы поведения, осознания ее неэффективности субъекту, овладевающему саногенной рефлексией, важно научиться управлять поведением с учетом времени и места, отслеживать и останавливать стереотипные, неэффективные характерные поведенческие паттерны.

Именно эти этапы отражают стратегию и тактику в работе над развитием саногенной рефлексии (СГР) в когнитивно-эмотивной технологии С.Н. Морозюк (2000). Также автор



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

рассматривает группу как социально-психологическое 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 экстравертированной форме, что дает возможность групповой рефлексии обнаружить неконструктивные рефлексивные стратегии личности (защитной, волевой, самопоражающей). Условия группы способствуют объективации ценностей, переживаний, присущих участникам, выделению их в предмет рефлексии. В процессе рефлексивного анализа происходит растождествление когнитивных, интеллектуальных и эмоциональных составляющих, что способствует более быстрому приобретению умения и навыка конструктивного рефлексивного анализа. Используемый в рефлексивном анализе СГМ аутопсихоанализ эмоций предполагает активное начало самого субъекта размышления: чем более он активен, тем эффективен в освоении нового стиля мышления, в развитии саногенной рефлексии.

В исследованиях В.В. Лысенко (2002), С.Н. Морозюк (2000), Н.В. Павлюченковой (2008), Л.А. Кананчук (1976) и др. установлено, что развитие саногенной рефлексии способствует снижению тревожности личности, повышению интернальности и эффективности личности, степени ее эмоциональной компетентности, снижению негативных переживаний обиды, вины, страха неудачи, оптимизации акцентуированных черт характера.

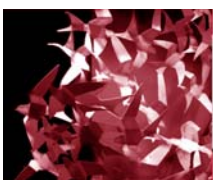
Все вышеизложенное позволило нам выдвинуть **гипотезу** о позитивном влиянии саногенной рефлексии матери на психологическое благополучие ее ребенка. Исходя из допущения, что саногенная рефлексия, как когнитивно-личностный механизм, обеспечивает, в противовес патогенной рефлексии, сознательный выбор конструктивных поведенческих программ, мы предположили, что саногенная рефлексия значимых взрослых (матери) позитивно изменяет отношения с ребенком и в силу этого может быть фактором преодоления психологического неблагополучия ребенка.

Рефлексия выполняет функцию снижения неопределенности в выборе программы поведения и отношений с детьми матери. Рефлексия сопровождает процесс управления поведением с учётом требований времени и места, а стереотипные, зачастую ставшие неэффективными программы поведения, уступают место новым программам поведения.

Как правило, программы поведения, когнитивные автоматизмы общения, присвоенные в той семье, где прошло детство матери, не осознаются 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. Саногенная рефлексия выполняет функцию снижения неопределенности в выборе типовой программы поведения матерью, сопровождая процесс управления действиями с учетом требований места и времени (стереотипные программы поведения, ставшие неэффективными, уступают место новым программам поведения).

В ходе встреч участники тренинговой группы убеждаются, что в аффективном состоянии человек непроизвольно выбирает привычный ход мыслей в связи с тем, что любая эмоция имеет стереотипную программу удовлетворения эмоций в мыслях. Например, обида включает программу агрессивного поведения и гневных мыслей. В силу того, что эмоция возникает в результате реализации умственных автоматизмов, она не осознается. Человек не задумывается над мыслями, которые возникают в гневе или в обиде, не придает этому значения, так как считает, что мысль – «нереальна», не задумывается над последствиями своих мысленных автоматизмов, к чему они приведут (улучшению или ухудшению эмоционального, психосоматического состояния).

Мысли, возбуждаемые негативной эмоцией, могут принести временное облегчение от страдания, переключая его энергию на умственную агрессию, гнев или иную психическую

*SANOGENNYKH (SANOGENIC, HEALTHYGENIC) REFLECTION OF SIGNIFICANT ADULTS AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF THE CHILD*

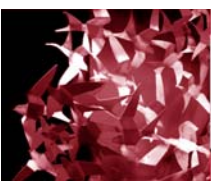
энергию. Нейтрализация эмоции закрепляет привычки патогенного мышления, сохраняя склонность к данной эмоции. Человеку начинает нравиться вспоминать обиды, чтобы в уме наказать обидчиков, получить удовлетворение, но от этого обидчивость только усиливается, создавая психопатический круг. Программы образцов поведения и мышления существуют не только в виде привычек, но и в виде культурных стереотипов, например, «плохому должно быть плохо, а хорошему – хорошо», «наказание должно быть соразмерно поступку», «хорошие дети должны быть послушны», «непослушание должно быть наказано», «хороший родитель должен заниматься воспитанием детей по поговорке «Учи дитя, пока оно поперек лавки лежит», чаще это подразумевается как физическое наказание – отшлепать ремнем и др.). Справедливость состоит в том, что мы зачастую, как призналась большая часть участников тренинга, «разделяем эти идеи» и «следуем стереотипам, заключенным в них».

Аутопсихоанализ в экспериментальной группе матерей был основан на идее сознательного, мотивированного отказа от принятых ими формализованных требований культуры, ставших неконструктивными в современных условиях бытия, а потому зачастую порождающих стресс и конфликты. Участниками эксперимента осознавалась поведенческая программа, заключенная в стереотипе, автоматически реализуемая в поведении человека. Рассматривался ряд примеров со стереотипной последовательностью мыслей: «Я люблю своего ребенка. Он совершил плохой поступок. За этот поступок ребенок должен быть наказан, иначе вырастет негодяем», «Нельзя потворствовать капризам. Я наказываю ребенка», «Я – хороший родитель, и в ситуации агрессии моего ребенка не могу не выполнять свой долг, пресечь подобное поведение наказанием» и т.п.

Далее участники группы размышляли о возможности не наказывать ребенка, когда он того, на наш взгляд, заслуживает. Приведем фрагмент диалога:

- Что нужно для изменения убежденности о наказании как сиюминутном исправлении ребенка?
- Необходимо преодолеть собственное чувство гнева, агрессии, вызванной поведением сына (дочери).
- А если Вас далее будет угнетать совесть, что вы – плохой родитель и «распустили ребенка»?
- Посмотрите на данную ситуацию со стороны: пытаетесь ли Вы осознать источник (причину) поведения Вашего ребенка или на самом деле Вы автоматически следите за тем ходом мыслей, который является источником Вашей шаблонизированной «совести».
- Что происходит далее? Мать или отец реализует требование стереотипа (ведь она (он) – «хороший родитель» и ведет себя в соответствии с требованиями общества – наказывает виновного).
- Но задумайтесь, кого Вы наказываете? Того, кого любите. И как наказание для Вас – возникающее непреодолимое чувство вины! Испытали ли Вы это?

Патогенное мышление автоматически вызывает действия, порождающие чувство вины. Если человек действует агрессивно по отношению к другому, несправедливо, зачастую автоматически, побуждаемый общественными стереотипами, он рано или поздно наказывает себя негативными переживаниями вины. Программа поведения и мысли, соответствующие черте личности, рестимулируются обстоятельствами. Если черта личности – «хороший родитель», то и мышление, и поведение определяются восприятием или переживанием культурных стереотипов, разделяемых родителем. Какой ход мысли порождается «хорошим родителем», что не наказал непослушного ребенка: «Я не уважаю себя, так как проявил слабость, забыл родительский долг. Я не достоин уважения и со стороны других. И моя жена любит меня больше за то, что я не наказал ребенка, так как она любит своего ребенка безусловной любовью, несмотря на его вину». При патогенности мышления далее следует:



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

«Я не уважаю ее, поскольку она любит недостойного. Такие люди достойны презрения. Невозможно любить того, кого презираешь. Если она при этом еще и любит меня, то она вдвойне достойна презрения». Психопатический круг патогенных мыслей – как «снежный ком» усиливает патогенное мышление, порождающее защитную рефлексию личности (Ю.М. Орлов).

В отличие от патогенного мышления, саногенное мышление позволяет осознать те культурные стереотипы, которые программируют мышление, создают стресс и депрессию, сделать их объектом сознания и тем самым отстраниться от них. Например, стереотип «Винный должен быть наказан» может вызвать привычный импульс к наказанию, поддерживаемый гневом. Осознание данного стереотипа может привести к сдерживанию импульса к наказанию. Решение, в каком случае следует наказывать, а в каком прощать, требует саногенного размышления, а не привычных стереотипных реакций.

В экспериментальной части исследования по развитию эффективной саногенной родительской рефлексии широко использовались:

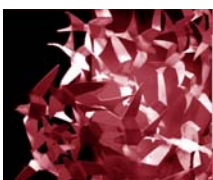
- аутопсихоанализ персональных мотиваций (родительские и детские мотивации), поведенческих индикаторов психологического неблагополучия детей;
- аутопсихоанализ диспозиций, отношений, приводящих к переживаниям ребенка («Счастлив ли Ваш ребенок?», «Комфорт или конфликт?», «Почему он обижен?» и др.);
- аутопсихоанализ контекстов поведения, перевод неадекватных стереотипных поведенческих реакций в эффективные действия по управлению ситуацией.

В ходе рефлексивных обсуждений проводился анализ ситуаций из родительского опыта, что активизировало стремление участников к овладению психолого-педагогическими знаниями. Рефлексивное проговаривание, анализ реальных ситуаций, происходящих с отдельными участниками группы в тренинговом пространстве, позволили осознать и сформулировать затруднения в общении, поведении и отношениях с детьми. Участники приходили к осознанию причин возникающих проблем, различению собственных трудностей от трудностей детей и определению цели личностного роста.

Наряду с основными методами в экспериментальной части исследования в затруднительных ситуациях использовались и дополнительные:

- *проективное рисование* – вспомогательный метод групповой работы, позволяющий трансформировать мысли и эмоциональные состояния, которые участники не смогли осознать по тем или иным причинам;
- *обратная связь*, способствующая познанию участниками семинара особенностей и разнообразия реагирования и взаимодействия с окружающими. Прием обратной связи осуществлялся при условии осознания участниками собственных переживаний и принятия за них ответственности (участники сообщали о своих реакциях на поведение других по формуле «я чувствую... когда ты...»);
- *метод неоконченных предложений*, который позволил участникам эксперимента увидеть нереалистичность ожиданий относительно поведения своего ребенка (матери прогнозируют образ сына или дочери без учета его индивидуальности);
- «Мой ребёнок должен... заниматься много, чтобы из него был толк»;
- «Мой ребёнок должен быть... как все: хорошо учиться, быть послушным»;
- «Моему ребёнку... следует быть спокойнее, как его мать»;
- «Мой ребёнок похож... на своего отца и должен помогать мне».

На основе анализа высказываний родителей проводилась дискуссия о характере и особенностях воспитания действительно важных и необходимых личностных качеств ребёнка. Наиболее проблематичными оказались вопросы о цели воспитания, осознании контекста воспитательных воздействий («Во имя чего предъявляются требования к ребёнку?»),

*SANOGENNYKH (SANOGENIC, HEALTHYGENIC) REFLECTION OF SIGNIFICANT ADULTS AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF THE CHILD*

выявление причин проявления аффективных форм поведения взрослых в семье, коррелирующих с психологическим неблагополучием ребёнка и размышлением над негативными эмоциями и взрослых, и детей.

Как показала практика, негативные эмоции взрослых в ряде ситуаций взаимодействия с детьми возникали вследствие стереотипности мышления матери, ее защитной рефлексии. Защитная рефлексия матери, возникающая в процессе избегания ею внутриличностного конфликта вследствие осознаваемых морально неприемлемых поступков и поведения ее ребенка, способствовала выбору защитных, но неэффективных программ поведения и общения с ним.

Обращение матерей к своему раннему детскому опыту негативных переживаний и отношений с родителями позволили им осознать собственные негативные аффективные проявления и установки в воспитательном подходе к ребенку (появление эгоцентрических, гиперсоциальных ценностей), сложившихся под влиянием их собственных родителей.

Аутопсихоанализ раннего опыта переживаний, осознание их глубины способствовали децентрации в отношениях с ребенком, повышению эмпатийности («Я теперь поняла, как бывает обидно моему ребёнку», «Нельзя заставлять другого жить так, как ты хочешь...», «У ребёнка свой мир и свои желания...», «Теперь начала понимать, насколько он другой и не похож на старшего...» и др. (из высказываний и дневниковых записей). В ситуации с Л.В.: «Вечером, когда я пришла усталая с работы и заставила сына навести порядок в его комнате, он ослушался меня, заупрямился и замкнулся. Понимаю теперь после нашего разговора, что надо было обратить внимание на его усталость, понять, что у него неудачно сложились обстоятельства в школе... И еще: кому захочется наводить уборку, когда указывают в раздраженном тоне. Это унижает человеческое достоинство».

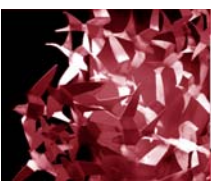
Отвечая на вопрос: «Откуда возникли требования к ребёнку?», Л.В. вспомнила: «Мама всегда была со мной строгой и не слушала причин моих «отговорок», и я думала долгое время, что так должны поступать все родители. Хотя знаю по собственным переживаниям, как это обидно, когда с тобой обходятся жестко и не хотят понять, что у тебя “на душе творится”».

Высказывания участников способствовали расширению контекстов поведения с точки зрения осознания их эффективности:

- «Когда ребёнку нужно защитить себя от грубости и «давления» со стороны взрослого, он начинает проявлять упрямство и своеволие»;
- «Совість отторгается ребёнком, если взрослый на него кричит. Так, родитель берет на себя вину сына (дочери) за проступок, и чувство его стыда «заглушается»;
- «Гнев, раздражение взрослого, его обида на ребёнка разъединяют их. В то время как послушание происходит от родительской строгости, идущей от любви»;
- «Важно, чтобы у ребёнка был выбор. Его можно попросить и важно понять, готов ли он и может ли в данный момент выполнить наше поручение» и др.

В дневнике Л.В. появились записи: «...стала находить способы к взаимопониманию, спрашивать о его настроении. Чаще Павлик слушается, думаю потому, что стараюсь реже указывать ему. Решаем вместе, что и как делать, или предлагаю самому подумать, как сделать лучше».

Отказ от негативного контекста реагирования матери в случаях обиды на ребёнка, ее раздражения, агрессии на основе осознания истинности влияний (источники аффектов, непонимания сути воспитания и самих себя) вызвали необходимость расширения поведенческого позитивного родительского репертуара. С этой целью в программу были внесены вопросы о положительном взаимодействии и сотрудничестве взрослых с детьми, потребностях и интересах дошкольников. В подтверждение этому можно привести следующие высказывания: «Ему нравится больше двигаться, играть, гулять, а я люблю почитать. Беру книгу, идем



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

с ним гулять, где он играет со сверстниками во дворе, а я читаю книгу». «Договориться с ним, оказывается, можно. Сначала все дела по дому делаем, а потом уже вместе рисуем или читаем книгу», «Чаще даю сыну выбрать самому, что делать вечером: помочь мне позаботиться о других – приготовить на кухне, а заодно и поговорить, или заняться рисованием в своей комнате, или погулять со старшей сестрой во дворе». Возможность выбора, предоставляемая ребенку, как отмечают родители, позитивным образом меняет его эмоциональное состояние, способствует повышению показателей психологического благополучия.

Так, аутопсихоанализ умственных автоматизмов, поведенческих программ, общения и отношений с ребенком матерей способствовал развитию их саногенной рефлексивности.

Мы полагали, что специальное обучение, в котором с помощью интроспекции объективируются мысли относительно стрессогенной ситуации, средства размышления над отрицательными эмоциями, способствует развитию саногенной рефлексии. Нас интересовало, какое влияние оказала саногенная рефлексия значимых взрослых (матери и воспитателя) на психологическое благополучие ребенка. Остановимся на **результатах исследования**.

С целью проверки предположений было предпринято сравнение данных констатирующего и контрольного этапов исследования.

Результаты итогового тестирования родителей и педагогов с помощью когнитивно-эмотивного теста Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк, представлены в табл. 1, рис. 1.

Сравнительные данные показывают существенные различия показателей КЭТ респондентов до эксперимента и после эксперимента.

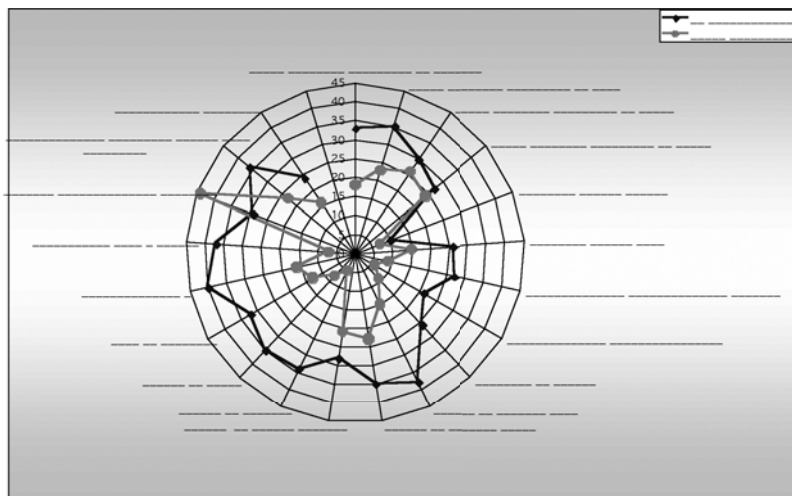
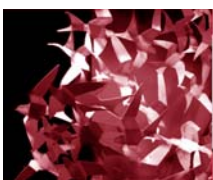


Рис.1. Диаграмма сравнения экспериментальной группы до и после эксперимента

Статистически значимо изменился уровень показателей когнитивно-эмотивного теста, свидетельствующих о развитии саногенной рефлексии. Саногенное реалистическое мышление выражалось до обучения в средних показателях респондентов – 29, после обучения саногенной рефлексии – 44 ($t = 6,04$ при $p < 0,05$).

Значимо снизились показатели объема защитной рефлексии от чувства неудачи ($t = 2,31$ при $p < 0,05$), вины ($t = 2,87$ при $p < 0,05$). Снизился показатель объема защитной рефлексии от чувства стыда ($t = 2,84$ при $p < 0,05$), от чувства обиды ($t = 3,44$ при $p < 0,05$), чувства зависти ($t = 3,27$ при $p < 0,05$).

Вследствие обучения саногенной рефлексии значительно снизились показатели психологических защит: рационализация обстоятельствами ($t = 2,87$ при $p < 0,05$), проекция на

*SANOGENNYKH (SANOGENIC, HEALTHYGENIC) REFLECTION OF SIGNIFICANT ADULTS AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF THE CHILD*

других ($t = 2,50$ при $p < 0,05$), уход из ситуации ($t = 5,10$ при $p < 0,05$), возбуждение вины в других ($t = 2,78$ при $p < 0,01$), несоответствие поведения другим ожиданиям ($t = 3,00$ при $p < 0,01$), апеллирующее мышление ($t = 2,67$ при $p < 0,05$). Обратим внимание на показатель «саногенное мышление». При первичной обработке было выявлено, что у всех участников экспериментальной группы показатель стал выше, чем был изначально.

В контрольной группе не было обнаружено статистически значимых изменений в показателях КЭТ респондентов.

Данные после соответствующей математической обработки свидетельствуют и о существенных статистически значимых положительных изменениях во всех показателях отношений матерей со своими детьми. В контрольной группе данной динамики не обнаружено.

Это дает основание утверждения правомерности выдвинутой гипотезы. Саногенная рефлексия способствует не только оптимизации акцентуаций характера, как поведенческих программ, но и оптимизации детско-родительских отношений. Чем выше уровень развития саногенной рефлексии, тем выше показатели психологического благополучия ребенка – мы проследили изменения в поведении, отношениях и деятельности детей с различными признаками психологического неблагополучия.

Интерпретации подвергались следующие критерии:

1. Сравнение показателей диагностики психологического неблагополучия детей в структуре взаимодействия в диадах «ребенок-значимый взрослый», «ребенок-сверстники» на констатирующем этапе и контрольном в экспериментальной группе и контрольной группах.

2. Экспертные оценки преодоления неуверенности, повышенной импульсивности и агрессивности в поведении старших дошкольников, самооценки, превалирующего эмоционального состояния удовлетворенности принятием сверстниками и взрослыми, оценка собственной состоятельности в деятельности (уровень притязаний), прогнозирование и оценка личностных свойств детей педагогами и родителями и их сопоставление с оценками детей и их сверстников.

Проанализируем динамику показателей когнитивного, аффективного и поведенческого аспектов психологического неблагополучия ребенка.

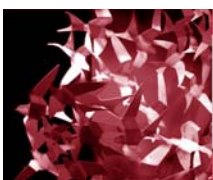
Наблюдение за детьми в процессе их свободного общения, игровой деятельности и одномоментные срезы структуры группы показали: в экспериментальной группе дети, когда-то с социальными нарушениями, (неуверенные, агрессивные, импульсивные) свободно общались в референтных группах, их контакты стали более прочными и длительными. Нежелательные для общения проявления хотя и имели место, но были редкими.

Как показал **оценочный эксперимент**, значительно нормировалась самооценка неуверенных детей, оптимизировалась – у импульсивных.

Изменился в позитивную сторону уровень притязаний неуверенных детей. В деятельности мы чаще фиксировали поведенческие реакции, свидетельствующие о нормальном развитии личности ребенка. Обнаружились выдержка и сосредоточенность у детей с повышенной импульсивностью, что позволило им быть достигающими.

Красноречивым свидетельством позитивных изменений в аффективной, когнитивной и поведенческих сферах детей с различными социальными нарушениями являются результаты лонгитюдного наблюдения за некоторыми детьми из экспериментальной группы.

Влияние саногенной рефлексии прослеживалось: а) в области взаимоотношений значимых взрослых (педагога и матери) с детьми; б) в снижении показателей защитной рефлексии; в) оптимизации показателей акцентуированных черт характера родителей и воспитателей. Существенные положительные изменения в социометрическом статусе детей в группе сверстников свидетельствуют об эффективности программы, направленной на развитие саногенной рефлексии у воспитывающих ребенка взрослых.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Данные эмпирико-экспериментального исследования, их анализ, позволил выявить механизм профилактики и преодоления психологического неблагополучия ребенка:

В проблемной ситуации общения с ребенком саногенно рефлексивный значимый для него взрослый способен принять осознанное конструктивное решение, исходя из базовых потребностей ребенка, уважения к его личности. Саногенно рефлексивный взрослый способен отследить причины собственных негативных переживаний (зависти, страха неудачи, вины, стыда, обиды) и остановить психологические защиты, преодолеть влияние защитной (патогенной) рефлексии на его отношение к ребенку, сделать сознательный, правильный выбор поведенческой программы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

- Варга А.Я. (2009). Введение в системную семейную психотерапию // *Основные направления современной психотерапии*. М. : «Когито-Центр».
- Захаров А.И. (1993). *Как предупредить отклонения в поведении ребенка*. М. : Просвещение.
- Кананчук Л.А. (1976). Саногенная рефлексия как фактор адаптации в полиэтнической среде вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва.
- Лысенко В.В. (2002). Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва.
- Морозюк С.Н. (2000). *Саногенная рефлексия, акцентуация характера и эффективность учебной деятельности*. М. : Штыкова М.А.
- Орлов Ю.М. (1999). *Поведение, его структура и функции*. М. : Импринт-Гольфстрим.
- Павлюченкова Н.В. (2008). Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва.
- Перре-Клермон А.Н. (1991). *Роль социальных взаимодействий в развитии интеллекта детей*. М. : Педагогика.
- Петровская Л.А. (1989). *Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг*. М. : Изд-во Моск. ун-та.
- Пиаже Ж. (1969). *Избр. психол. труды*. М. : Просвещение.
- Смирнова Е.О., Радева Р. (1999). Развитие теории привязанности (по материалам работ П. Криттенден // *Вопросы психологии*. № 1. С. 105–116.
- Смолева Т.О. (2010). Защитная рефлексия матери – фактор психологического неблагополучия ребенка // *Известия Дагестанского государственного педагогического университета*. № 10. С. 77–81.
- Спиваковская А.С., Лебединский В.В. (1986). *Профилактика детских неврозов*. М. : МГУ.
- Уотсон Дж. (1980 б). Психология с точки зрения бихевиориста // *Хрестоматия по истории психологии*. М. С. 17–34.
- Филиппова Г.Г. (1999). *Психология материнства и ранний онтогенез*. М. : Жизнь и мысль.
- Фрейд З. (1993). *Психология Я и защитные механизмы* : пер. с англ. М. : Педагогика.
- Шаграева О.А. (2005 б.) Формирование психологической компетентности близкого взрослого: проблемы и перспективы // *Детский сад от А. до Я*. Научно-методический журнал для педагогов и родителей. № 5. С. 115–125.
- Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. (1998). *Психология и психотерапия семьи*. СПб. : Питер.
- Эриксон М., Хейли Дж. (2001). *Стратегии семейной терапии*. М. : Институт общегуманитарных исследований.
- Bowlby, Y. (1969). *Attachment and Loss*. Vol. 1. Attachment. London : Hogarth.
- Skinner, B.F. (1985). The Origins of Cognitive Thought // *American Psychologist*. 44. P. 13–18.

