

Вплив саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості

Yarosh N.S. The influence of sanogenic reflection on coping behavior of personality / N.S. Yarosh // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 34. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2016. – P. 651–662.

Н.С. Ярош. Вплив саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості. У статті розглянуто питання саногенного мислення та саногенної рефлексії як психологічної практики для розвитку ефективності та підвищення адаптивності стрес-долаючої поведінки особистості. На основі стислого теоретичного аналізу літератури та висвітлення результатів попередніх експериментальних досліджень проаналізовано вплив саногенної рефлексії на різноманітні сфери буття особистості. Наведено схему експериментального дослідження з вивчення впливу саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості. Описано методи, що використовувались в експериментальному дослідженні. Проведено повний порівняльний аналіз до та після формуючого експерименту експериментальної та контрольної групи за показниками захисної рефлексії та саногенної рефлексії. Представлено зміни, що відбулись в експериментальній групі завдяки освоєнню теорії та практики саногенного мислення. Також здійснено порівняння змін у копінг-поведінці, що відбулися в експериментальній групі до та після формуючого експерименту. Наведено характеристику копінг-стратегій, що використовувались експериментальною групою до та після навчання. Проаналізовано динаміку змін адаптивності копінг-стратегій у експериментальній групі. Отримані дані по експериментальній групі узагальнено та представлено у формі діаграм. Порівняно та описано показники захисної та саногенної рефлексії контрольної групи, у якій не відбувалось навчання саногенній рефлексії. Описано особливості стрес-долаючої поведінки контрольної групи та відмічено характер динаміки змін адаптивності та ефективності копінг-стратегій. Емпірично зафіксовано динаміку змін стрес-долаючої поведінки особистості завдяки навчання теорії та практиці саногенного мислення (Ю.М. Орлов).

Ключові слова: саногенне мислення, саногенна рефлексія, патогенне мислення, медитативна графіка, стрес-долаюча поведінка, копінг-стратегії, формуючий експеримент.

Н.С. Ярош. Влияние саногенной рефлексии на совладающее поведение личности. В данной статье рассмотрены вопросы саногенного мышления и саногенной рефлексии как психологической практики для развития эффективности и повышения адаптивности совладающего поведения личности. На основе краткого теоретического анализа литературы и выделения результатов предыдущих экспериментальных исследований проанализировано влияние саногенной рефлексии на различные сферы бытия личности. Приведена схема экспериментального исследования по изучению влияния саногенной рефлексии на совладающее поведение личности. Описаны методы, которые использовались в экспериментальном исследовании. Проведён полный сравнительный анализ до и после формирующего эксперимента экспериментальной и контрольной группы по показателям защитной рефлексии и саногенной рефлексии. Представлены изменения, которые произошли в экспериментальной группе благодаря освоению теории и практики саногенного мышления. Также проведено сравнение изменений в копинг-поведении, которые произошли в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента. Приведена характеристика копинг-стратегий, используемых экспериментальной группой до и после обучения. Проанализирована динамика изменений адаптивности копинг-стратегий в экспериментальной группе. Полученные данные по экспериментальной группе обобщены и представлены в форме диаграмм. Обобщены и описаны показатели защитной и саногенной рефлексии контрольной группы, в которой не происходило обучение саногенной рефлексии. Описаны особенности совладающего поведения контрольной группы и отмечено характер изменений адаптивности и эффективности копинг-стратегий. Эмпирически зафиксировано динамику изменений совладающего поведения личности благодаря обучению теории и практике саногенного мышления (Ю.М. Орлов).

Ключевые слова: саногенное мышление, саногенная рефлексия, патогенное мышление, медитативная графика, совладающее поведение, копинг-стратегии, формирующий эксперимент.

Постановка проблеми. У контексті підвищення ефективності особистості у соціумі та у діяльності особливої актуальності набуває поняття рефлексії. Загальновідомо, що рефлексія являє собою універсальний механізм зміни стратегії мислення та поведінки. У психології рефлексія розглядається як один з механізмів розвитку особистості. Більшість дослідників розглядають рефлексію як механізм позитивних змін, хоча сам цей механізм не має ані позитивного, ані негативного підґрунтя – він за своєю сутністю є нейтральним. Позитивність або негативність змін особистість визначає сама за результатами власної діяльності, виходячи з особистих потреб, цінностей, сенсів, а також ступеня благополуччя. А отже, рефлексуючи, людина може переходити

від однієї стратегії (часто неефективної) до іншої (більш дієвої). Позитивним результатом рефлексії буде саме тоді, коли направленість рефлексивної діяльності буде спрямований на «автоматизми розумової поведінки». [7] Такий вид рефлексії носить назву саногенний. Саногенна рефлексія, передусім, дозволяє гармонізувати емоційну складову особистості. [5]

Поняття саногенної рефлексії увійшло в психологічну науку та практику не так давно, у якості теорії саногенного мислення Ю. М. Орлова та завдяки практичним дослідженням С. М. Морозюк. На думку цих авторів, саногенне мислення здатне забезпечити здоров'я та благополуччя особистості. А ось механізмом досягнення саногенного мислення саме і є саногенна рефлексія. Саногенну рефлексію С. М. Морозюк розуміє як розумові акти різного рівня організації, що виникають у відповідь на невизначеність ситуації і ведуть до визначення ситуації та вибору оптимального рішення. У емоціогенних ситуаціях мета рефлексії зводиться до зменшення страждання від переживання відповідних емоцій [4;5].

У даний час існує низка експериментальних досліджень, що доводять позитивний вплив саногенної рефлексії на особистість людини, а також на результативність її діяльності.

Питання саногенної рефлексії та мислення розглядається у психології як аспект та умова благополуччя людини не лише психологічного, а й фізичного. Найчастіше на здоров'я людини впливають стресогенні фактори, котрі, в свою чергу, порушують внутрішній баланс особистості та викликають у відповідь захисні стратегії поведінки. Такі види поведінки у стресі носять назву копіngu. Але, на жаль, у більшості випадків стрес-долаюча поведінка особистості не завжди є ефективною та такою, що зберігає здоров'я людини. Відтак, на нашу думку, було б доцільним і таким, що представляє практичний і теоретичний інтерес, вивчення впливу саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У даний час існує низка експериментальних досліджень, що доводять позитивний вплив саногенної рефлексії на особистість людини, а також на результативність її діяльності.

Виявлено та експериментально доведено, що навчання саногенній рефлексії оптимізує акцентуації характеру та є фактором розвитку особистості [8], підвищує академічну успішність студентів, впливає на зміну потребнісно-мотиваційного профілю (зростає рівень потреби у досягненнях та знижується рівень

потреби у домінуванні) [6]. Завдяки саногенній рефлексії оптимізується рівень ситуативної тривожності, підвищується рівень соціально-психологічної адаптації [4;16], здійснюється вплив на корекцію емоційних станів особистості (позитивні зміни за шкалами невротичності, депресивності, роздратованості, стійкості до стресу, реактивної агресивності, емоційної лабільності) [8]. Також виявлено покращення психологічної стійкості особистості [1]. Доведено позитивний вплив особистісної саногенної рефлексії у змінених станах свідомості: після навчання нормалізуються показники невротизації, підвищується рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями [17]. Саногенна рефлексія запропонована як ефективний метод управління психічним станом при психорегуляції творчої діяльності. В.В. Лисенко встановив позитивний вплив саногенної рефлексії на компоненти саморегуляції, а також на зниження рівня агресивності. Доведено, що розвиток саногенної рефлексії значно покращує соціальне пристосування індивіда з вираженим генералізованим тривожним розладом особистості. Саногенна рефлексія є системоутворюючим компонентом та внутрішнім фактором розвитку емоційної компетентності [5] та її підвищення [14]. Вважається, що саногенна рефлексія виступає базовим інструментом вдосконалення особистості, що дозволяє не тільки усвідомлювати свої реальні досягнення та недоліки, але й сприяє прагненню до самовдосконалення, виробленню адаптивних стратегій поведінки, як наслідок вона стає чинником розвитку суб'єктивності особистості [2].

Мета статті. Метою статті є аналіз впливу навчання саногенному мисленню як психологічної практики для покращення стрес-долаючої поведінки.

Результати дослідження. Оцінка ефективності навчання саногенній рефлексії здійснювалась шляхом порівняльного аналізу з результатами досліджуваних контрольної групи. У дослідженні взяли участь 58 осіб контрольної та 58 осіб експериментальної групи. В якості контролю нами визначалися показники рефлексії за допомогою Когнітивно-емотивного тесту Ю.М. Орлова та показники методик на вивчення копінг-поведінки (методика вивчення копінг-механізмів Е. Хейма; копінг-поведінка у стресових ситуація С. Норман, Д. Ендлер (адаптований варіант Т. Крюковою)). Групи були сформовані на діагностичному етапі, у якому взяли участь 345 осіб. Діагностичний етап полягав у відборі особистостей, що переживають стрес за допомогою методик виявлення стресового стану (Шкала психологічного стресу PSM-

25; Опитувальник А.Б. Леонова). Після того, як було сформовано групи, в експериментальній вибірці розпочалось навчання практиці саногенного мислення. Згідно розробленого плану, заняття проводилися з досліджуваними 3 рази на тиждень по 2 години. У програму увійшло 20 занять (теоретичних та практичних) та 60 годин самостійної роботи зі щоденником та медитативною графікою. У результаті експериментальний план було реалізовано упродовж 4 місяців. Кожен досліджуваний наприкінці курсу повинен був пред'явити мінімум 15 листів медитативної графіки із опрацюванням основних негативних емоцій та 20 записів у щоденнику аутопсихоаналізу.

При проведенні експериментального дослідження нами було використано декілька груп методів. У якості основного виступив формуючий експеримент. Також було використано теоретичний аналіз літератури, тестування, спостереження, порівняльний аналіз і методи математичної статистики; проведено порівняльний аналіз середніх групових значень захисної, саногенної рефлексії контрольної й експериментальної груп досліджуваних на початковому та кінцевому етапах експерименту.

Нижче наведено порівняльний аналіз захисної та саногенної рефлексії за допомогою методики Когнітивно-емотивного тесту Ю. М. Орлова експериментальної групи до та після навчання теорії та практики саногенного мислення.

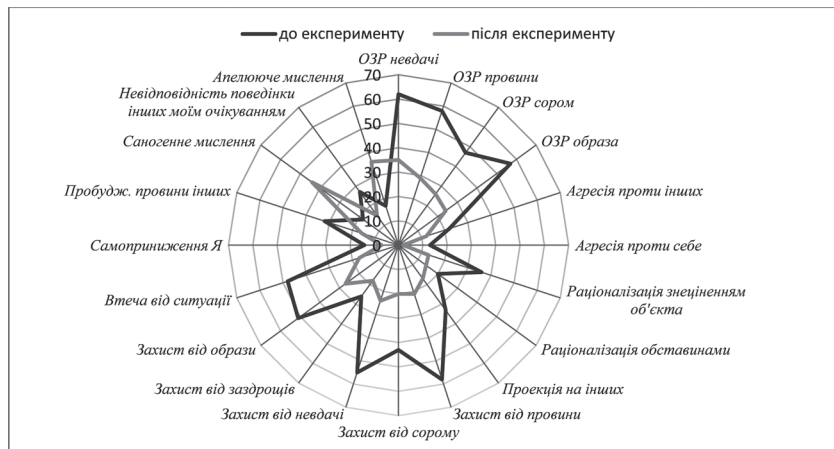


Рис. 1. Порівняльний аналіз показників захисної та саногенної рефлексії експериментальної групи до та після формуючого експерименту

Ми бачимо, що суттєво знизилися показники представників експериментальної групи досліджуваних з усіх видів захисної рефлексії завдяки навчанню методу саногенного мислення. Середній показник саногенної рефлексії збільшився з 18% до 44% у групі. Після навчання показники захисної рефлексії прийшли до норми.

Аналізуючи дані, отримані за допомогою методик дослідження копінг-поведінки експериментальної групи до експерименту, ми маємо наступні результати. За методикою С. Нормана, Д. Ендлера (адаптований варіант Т. Крюкової) до експерименту переважаючими копінг-стратегіями були уникнення (41%) та емоційне реагування (36%). Більш ефективна копінг-стратегія – вирішення задач – використовувалась найменше (23%). Після проведення занять з навчання саногенної рефлексії за даною методикою вивчення копінгу в групі почали використовувати більше копінг, орієнтований на вирішення задач (72%), що є більш ефективним та продуктивним шляхом подолання стресових і кризових ситуацій. Копінг стратегія, орієнтована на емоції, використовувалась лише у 19% експериментальної групи. Досить вагомо знизився показник частоти використання стратегії, що орієнтована на уникнення проблеми (9%).

У результаті дослідження експериментальної групи за допомогою методики Е. Хейма, що вивчає когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії до проведення навчання, когнітивною копінг-стратегією, що використовувалась найчастіше, були «Ігнорування», «Примирення», «Розгубленість». Ці когнітивні стратегії не є ні адаптивними, ні відносно адаптивними. Частота та характер когнітивного копінгу, що використовувався експериментальною групою до експерименту, склав: адаптивний когнітивний копінг – 12%, відносно адаптивний когнітивний копінг – 16%, не адаптивний копінг – 72%.

Вивчення емоційних стратегій копінг-механізмів у групі показав, що представники групи також використовували не адаптивні механізми (71%) – це «Покірність», «Придушення емоцій», «Емоційна розрядка».

Вивчення поведінкових копінг-стратегій в експериментальній групі до експерименту свідчить про те, що адаптивних стратегій використовується також мало (19%), відносно адаптивний копінг використовувався більше у порівнянні з когнітивними та емоційними стратегіями реагування – 33%. Переважаючим видом стратегії було «Активне уникнення» та «Відхід». Не адаптивними поведінковими стратегіями користувалось 48% до-

сліджуваних в експериментальній групі до навчання саногенній рефлексії.

Після проведення курсу із навчання саногенній рефлексії за методикою Ю.М. Орлова нами було вивчено копінг-поведінку експериментальної групи повторно. Нами було отримано наступні результати:

- підвищення середнього показника по групі копінгу, орієнтованого на вирішення задач до 72 % (методика С. Нормана, Д. Ендлера (адаптований варіант Т. Крюкової);
- зменшення середніх показників копінгу емоційного реагування (19 %) та уникнення (9%) (методика С. Нормана, Д. Ендлера (адаптований варіант Т. Крюкової);
- збільшення частоти використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій (57%), таких як «Проблемний аналіз», «Самоконтроль», «Установка власної значущості» та відносно адаптивних стратегій (35 %) (методика Е. Хейма);
- підвищення відсотка використання адаптивних емоційних копінг-стратегій до 43% («Протест» та «Оптимізм») та відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій до 26 % (методика Е. Хейма);
- збільшення частоти використання адаптивних поведінкових копінг-стратегій (47%) таких як «Альтруїзм», «Співпраця», «Звертання» та підвищення показника відносно адаптивних копінг-стратегій – 42% (методика Е. Хейма).

Отже, ми дійшли висновку, що у результаті навчання саногенному мисленню (за методикою Ю. М. Орлова), підвищується ефективність та адаптивність стрес-долаючої поведінки, змінюється її характер на більш продуктивний.

Дослідження контрольної групи також проводилось двічі, але дана група не проходила навчання за курсом саногенного мислення. Нижче наведено порівняльний аналіз контрольної групи (різниця у часі – 4 місяці).

Як видно з рис. 2, ніяких суттєвих змін не відбулось. Показники захисної рефлексії перевищують норму. Показник саногенної рефлексії занижкий – 17%.

Дослідження копінг-поведінки у контрольній вибірці показало, що групою найчастіше використовується копінг-стратегія, орієнтована на уникнення – 44%, на емоції – 35% та на вирішення задач – лише 21% (методика С. Нормана, Д. Ендлера (адаптований варіант Т. Крюкової). Повторне дослідження че-

рез 4 місяці дало наступні результати: копінг, орієнтований на уникнення – 43%, орієнтований на емоції – 37% та на вирішення задач – 20%.

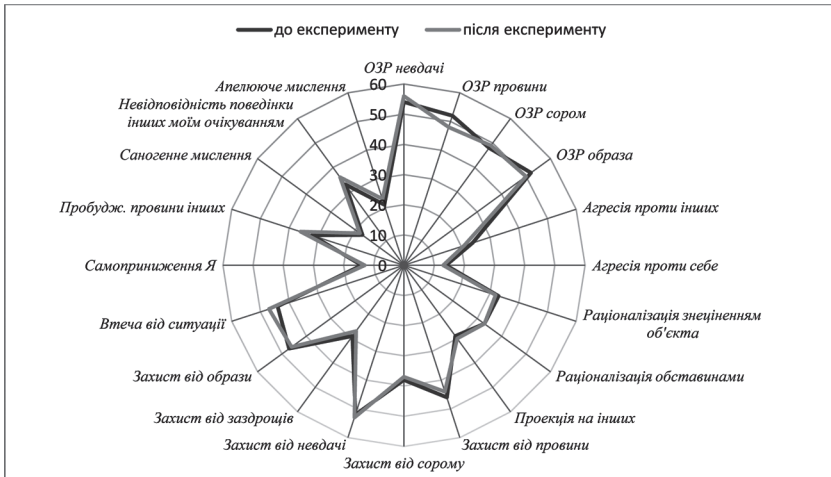


Рис. 2. Порівняльний аналіз показників захисної та саногенної рефлексії контрольної групи до та після формуючого експерименту

За результатами методики Е. Хейма ми бачимо, що контрольною групою використовуються не адаптивні когнітивні стратегії (75%), неадаптивні емоційні копінг-стратегії (71%) та не адаптивні поведінкові стратегії (50%). Повторне дослідження непоказало суттєвих змін у результатах характеру стресдолаючої поведінки контрольної групи – їх копінг-стратегії залишились неадаптивними та малоефективними.

Висновки. Проведений аналіз показав, що навчання теорії та практиці саногенного мислення дозволяє розширити свідомість емоціогенних розумових операцій і здобути навички та вміння інтроспекції власних емоцій і переживань. Це дає змогу особистості підвищити ефективність та адаптивність власної стресдолаючої поведінки у кризових ситуаціях. Також така практика дозволяє людині зменшити рівень емоційного реагування, включаючи у процес когнітивну складову. Перспективою подальшого дослідження є вивчення рівня стресу, що переживають особи контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту.

Список використаних джерел

1. Адамян Л. И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Л. И. Адамян. – Москва, 2012. – 172 с.
2. Арцимович И. В. Саногенная рефлексия как фактор развития субъектности подростков, склонных к девиантному поведению / И. В. Арцимович // Культурная жизнь Юга России. – 2009. – №1. – С. 30–34.
3. Васильева Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника : учеб. пособие / Т. Н. Васильева. – Калининград : Изд-во КГУ, 1997. – 48 с.
4. Кананчук Л. А. Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде вуза : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Л. А. Кананчук. – Москва, 2010. – 174 с.
5. Крайнова Ю. Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов : дис. канд. пед. наук : 19.00.07 / Ю. Н. Крайнова. – Москва, 2010. – 166 с.
6. Марчукова С. Ф. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации социально-психологической адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / С. Ф. Марчукова. – Москва, 140. – 205 с.
7. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида» : Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИПМ к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности / С.Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М., 2006. – 102 с.
8. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности : дис. докт. псих. наук : 19.00.01 / С. Н. Морозюк. – Москва, 2001. – 382 с.
9. Морозюк С. Н. Феномен управления организационным поведением и саногенный менеджмент / С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк // Вестник финансовой академии. – 2010. – №6. – С. 59–64.
10. Орлов Ю. М. Целительное рисование. Психотерапия для себя / Ю. М. Орлов, А. Л. Гройсман. – Москва : Импринт-Гольфстрим, 1997. – 27 с.
11. Орлов Ю. М. Обида. Вина. Серия 1: Исцеление размышлением / Ю. М. Орлов. – Из-во : Слайдинг, 2004. – 96 с.
12. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.

13. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведение / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006. – кн. 1. – 2-е изд. исправленное. – 90 с.
14. Павлюченкова Н. В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Н. В. Павлюченкова. – Москва, 2008. – 170 с.
15. Психология человека в современном мире / А. Л. Журавлев, И. А. Джидарьян, В. А. Барабанщиков, Д. В. Ушаков. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 404 с. – (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.).
16. Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / А. Л. Рудаков. – Москва, 2009. – 219 с.
17. Россохин А. В. Личностная саногенная рефлексия в измененных состояниях сознания : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / А. В. Россохин. – Москва, 1993. – 170 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Adamyan L. I. Sanogennaya refleksiya kak faktor psichologicheskoy ustoychivosti lichnosti : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / L. I. Adamyan. – Moskva, 2012. – 172 s.
2. Artsimovich I. V. Sanogennaya refleksiya kak faktor razvitiya sub'ektnosti podrostkov, sklonnyih k deviantnomu povedeniyu / I. V. Artsimovich // Kulturnaya zhizn Yuga Rossii. – 2009. – №1. – S. 30–34.
3. Vasileva T. N. Formirovanie sanogennogo myshleniya mladshego shkolnika : ucheb. posobie / T. N. Vasileva. – Kaliningrad : Izd-vo KGU, 1997. – 48 s.
4. Kananchuk L. A. Sanogennaya refleksiya kak faktor adaptatsii studentov v polietnicheskoy srede vuza : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / L. A. Kananchuk. – Moskva, 2010. – 174 s.
5. Kraynova Yu. N. Sanogennaya refleksiya v strukture emotsionalnoy kompetentnosti buduschih pedagogov : dis. kand. ped. nauk : 19.00.07 / Yu. N. Kraynova. – Moskva, 2010. – 166 s.
6. Lyisenko V. V. Vliyanie sanogennoy refleksii na komponentyi samoregulyatsii : dis. kand. ped. nauk : 19.00.07 / V. V. Lyisenko – Moskva, 2002. – 169 s.
7. Marchukova S. F. Sanogennaya refleksiya kak faktor optimizatsii sotsialno-psichologicheskoy adaptatsii kursantov

- obrazovatelnykh uchrezhdeniy MVD Rossii : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / S. F. Marchukova. – Moskva, 140. – 2005 s.
8. Morozyuk S. N. Sanogennyiy stil myishleniya. Upravlenie emotsiyami. «Obida» : Modulno-kodovoe uchebnoe posobie v mobilnoy sisteme obucheniya KIPM k tsiklu kursov po beskonfliktnoy adaptatsii i samorazvitiyu lichnosti / S. N. Morozyuk, E. V. Miroshnik. – M., 2006. – 102 s.
 9. Morozyuk S. N. Sanogennaya refleksiya kak faktor optimizatsii aktsentuatsiy haraktera i povyisheniya effektivnosti uchebnoy deyatel'nosti : dis. dokt. psih. nauk : 19.00.01 / S. N. Morozyuk. – Moskva, 2001. – 382 s.
 10. Morozyuk S. N. Fenomen upravleniya organizatsionnyim povedeniem i sanogennyiy menedzhment / S. N. Morozyuk, Yu. V. Morozyuk // Vestnik finansovoy akademii. – 2010. – №6. – S. 59–64.
 11. Orlov Yu. M. Tselitel'noe risovanie. Psihoterapiya dlya sebya / Yu. M. Orlov, A. L. Groysman. – Moskva : Imprint-Golfstrim, 1997. – 27 s.
 12. Orlov Yu. M. Obida. Vina. Seriya 1: Itselenie razmyishleniem / Yu. M. Orlov. – Iz-vo : Slayding, 2004. – 96 s.
 13. Orlov Yu. M. Voshozhdenie k individualnosti / Yu. M. Orlov. – M. : Prosveschenie, 1991. – 287 s.
 14. Orlov Yu. M. Ozdoravlivayushee (sanogennoe) myishleniya. Seriya: Upravlenie povedenie / Yu. M. Orlov. – M. : Slayding, 2006. – kn. 1. – 2-e izd. ispravlennoe. – 90 s.
 15. Pavlyuchenkova N. V. Sanogennaya refleksiya kak faktor razvitiya emotsionalnoy kompetentnosti : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / N. V. Pavlyuchenkova. – Moskva, 2008. – 170 s.
 16. Psihologiya cheloveka v sovremennom mire / A. L. Zhuravlev, I. A. Dzhidaryan, V. A. Barabanshikov, D. V. Ushakov. – Moskva : Institut psihologii RAN, 2009. – 404 s. – (Materialy Vserossiyskoy yubileynoy nauchnoy konferentsii, posvyaschennoy 120-letiyu so dnya rozhdeniya S. L. Rubinshteyna, 15–16 oktyabrya 2009 g.).
 17. Rudakov A. L. Sanogennaya refleksiya kak faktor stressoustoychivosti lichnosti : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / A. L. Rudakov. – Moskva, 2009. – 219 s.
 18. Rossohin A. V. Lichnostnaya sanogennaya refleksiya v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / A. V. Rossohin– Moskva, 1993. – 170 s.

N.S. Yarosh. The influence of sanogenic reflection on coping behavior of personality. This article envisages the sanogenic thinking and sanogenic reflection as a way of developing the effectiveness of coping behavior. It is analyzed the influence of sanogenic reflection on personality. The concept of the sanogenic reflection has recently appeared in psychology. Y.M. Orlov was one of the first who started studying sanogenic thinking. The huge contribution was made by S.N. Moroziuk with her researches and developments. The sanogenic thinking can provide health and well-being of the personality. The sanogenic reflection is a mechanism to achieve the sanogenic thinking. Data is given about the results which person can achieve in the process of mastering the practice of sanogenic reflection. The purpose of the sanogenic reflection in the emotional situations is to reduce the suffering of the experience of these emotions. In the article a lot of experimental researches that are proving the positive influence of the sanogenic reflection on the personality and on the effectiveness of his activity are analyzed. It is described in short the practice of sanogenic reflection. It is introduced the results of the formative experiment, which was conducted in the experimental and control groups. We present the changes that have occurred in the experimental group after training in practice of sanogenic thinking. It is drawn a comparison between coping behavior of the experimental group before and after the experiment. It is spoken in detail about coping of experimental group before and after the experiment. It is analyzed the dynamics of changes in adaptive coping behavior in the experimental group. Further the author describes the indicators of the protective and sanogenic reflection of the control group. It is drawn a comparison between coping behavior of the control group before and after the experiment. Conclusions are drawn about the dynamic of changes of coping behavior of personality through studying the theory and practice of sanogenic thinking (Y.M. Orlov).

Key words: sanogenic thinking, pathogenic thinking, sanogenic reflection, meditative graphics, coping behavior, coping strategies, formative experiment.

Received July 11, 2016

Revised August 22, 2016

Accepted September 25, 2016