УДК159.955

Практикасаногенної рефлексії як умова ефективної стрес-долаючої поведінки особистості

Ярош Н.С.
ninayarosh@yandex.ru

У даній статті розглядається питання саногенного мислення та саногеної рефлексії як шляху розвитку ефективності стрес-долаючої поведінки особистості. Аналізується вплив саногенної рефлексії на сфери особистості. Розкрита методика саногенної рефлексії (Ю. М. Орлов), яка є засобом досягнення саногенного мислення. Охарактеризовані результати, які може досягти особистість у ході оволодіння даною методикою.

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

В данной статье рассматривается вопрос саногенного мышления и саногенной рефлексии как пути развития эффективности совладающего поведения личности. Анализируется влияние саногенной рефлексии на сферы личности. Раскрыта суть методики саногенной рефлексии (Ю. М. Орлова), которая является средством достижения саногенного мышления. Охарактеризованы результаты, которых может достичь личность в процессе овладения данной методикой.

Ключевые слова: саногенное мышление, саногенная рефлексия, патогенное мышление, медитативная графика, листы благополучия, листы желания, листы эмоций, листы духовной закалки.

This article is about sanohenic thinking and sanohenic reflection as a way of developing of the effectiveness of coping behaviour. There is analyzed the influence of sanohenic reflection on personality. The concept of the sanohenic reflection appeared in psychology not so far. U. M. Orlov was one of the first who started studying of the sanohenic thinking. The huge contribution was made by S. N Morozuk with her researches and developments. The sanohenic thinking can provide health and well-being of a individual. The sanohenic reflection is a mechanism to achieve the sanohenic thinking. Date are given about the results which person can achieve in the process of mastering the practice of sanohenic reflection. The purpose of the sanohenic reflection in emotional situations is to reduce the suffering of the experience of these emotions. In this article there were analized a lot of experimental researches that are proving the positive influence of the sanohenic reflection on an individual and on the effectiveness of his activity. It is described in short. The practice of sanohenic reflection is described shortly. The author talked about the main method in the practice of sanohenic reflection that is called the meditative graphics. The author emphasized the ability of the influence of the sanohenic reflection on an individual coping behaviour.

Keywords: sanohenicthinking, pathogenicthinking, sanohenicreflection, meditative graphics, well-being sheets, wishlist, emotions sheets, lists of spiritual hardening.

Постановка проблеми

Рефлексія - це універсальний механізм зміни стратегії мислення та поведінки. У психології вона розглядається як один з механізмів розвитку особистості. Рефлексія виступає унікальною людською здатністю звертати власну свідомість на самого себе, спостерігати за актами власного мислення.

Більшість дослідників розглядають рефлексію як механізм позитивних змін, хоча сам цей механізм не має ані позитивного ані негативного підґрунтя – він за своєю сутність 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 неефективної стратегії до іншої. Позитивним результат рефлексії буде саме тоді, коли направленість рефлексивної діяльності буде спрямована на автоматизми розумової поведінки. Такий вид рефлексії носить назву саногенної.Саногенна рефлексія дозволяє гармонізувати емоційну складову особистості.[6]

Поняття саногенної рефлексії увійшло у психологію не так давно, у контексті теорії саногенного мислення Ю. М. Орлова та завдяки практичним дослідженням С. Н. Морозюк. Саногенне мислення здатне забезпечити здоров’я та благополуччя особистості. А ось механізмом досягнення саногенного мислення саме і є саногенна рефлексія. Саногенну рефлексію С. Н. 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. [7]

Саногеннна рефлексія являє собою одну із сторін існування і прояву свідомості. Як відмічав С. Л. Рубінштейн, «свідомість не просто вища форма психіки, вона здійснює три взаємозалежні функції: регуляція психічних процесів, регуляція відносин та регуляція діяльності особистості». Таким чином, саногенна рефлексія виконує функції регуляції психічних процесів, зокрема емоцій, регуляцію відносин та регуляцію діяльності.[15]

У процесі саногенної рефлексії відбувається переосмислення особистістю власних установок, що супроводжується особистісним ростом та вдосконаленням діяльності та відносин особистості. Процес саногенної рефлексії проявляється у реконструкції попередніх схем діяльності та тих схем, котрі виникають після акту рефлексі за рахунок самоприймання, прийняття інших. Саногенна

© Ярош Н.С., 2016

рефлексія повертає людині впевненість, гармонію у відносинах зі світом, зміцнює базову довіру до світу. Звичка застосовувати рефлексію, направлену на створення емоційне благополуччя, формує саногенне мислення. [13]

Питання саногенної рефлексії та мислення розглядається у психології як аспект та умова благополуччя людини не тільки психологічного, а й фізичного. Найчастіше на здоров'я людини чинять вплив стресогенні фактори, що в свою чергу порушують внутрішній баланс особистості та викликають у відповідь захисні стратегії поведінки. Такі види поведінки у стресі носять назву копінг-поведінки. Але, на жаль, у більшості випадків стрес-долаюча поведінка особистості не завжди є ефективною та такою, що зберігає здоров'я людини. Тому, зважаючи на питання саногенної рефлексії та її вплив на інші сфери особистості, було б доцільним вивчення впливу саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

У даний час існує ряд 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 потребово-мотиваційного профілю (зростає рівень потребу у досягненнях та понижується рівень потреби у домінуванні)[6], оптимізується рівень ситуативної тривожності, підвищується рівень соціально-психологічної адаптації[4;16], надає вплив на корекцію емоційних станів особистості (позитивні зміни за шкалами невротичності, репресивності, роздратованості, стійкості до стресу, реактивної агресивності, емоційної лабільності)[9]. Також виявлено покращення психологічної стійкості особистості [1].Доведений позитивний вплив особистісної саногенної рефлексії у змінених станах свідомості: після навчання нормалізується 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 компонентти 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 системо утворюючим 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 фактором розвитку суб'єктивності особистості. [2]

Мета статті

Метою статті є аналіз можливостей практикисаногенного мислення для формування задач експериментального дослідження з використанням даного методу у якості формуючого експерименту. Причому, плануємо зосередитись навивченні впливу саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості.

Результати дослідження

Теоретичною основою методу саногенного мислення та рефлексії є теорія Ю.М. Орлова. Саногенне мислення, на думку Ю.М. Орлова, «один із найважливіших шляхів до житейської мудрості, здоров'ю душі та тіла». [13, с. 8] Ця методика забезпечує високий ступінь засвоєння розумових звичок, що витісняють досвід минулого патогенного мислення. Автор методики вважає, що це не самий легкий спосіб, але при систематичних заняттях достатньо ефективний шлях очищення від страждань та руйнуючих емоцій. Саногенне мислення дозволяє вирішувати кризові стани особистості, що викликані різноманітними життєвими обставинами. Система саногенного мислення здатна поступово навчити людину робити несвідоме свідомим у результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, що породжують негативні емоції.

Саногенне мислення розширює розгалуженість шляхів думки та розкріпачує думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій. Щоб міркувати саногенно, необхідно випрацювати нові звички міркувати про конкретну емоцію (наприклад, образа, заздрість, сором). Тоді ці емоції не зможуть однозначно програмувати хід думок та поведінку.

Ця теорія визнає як позитивні так і негативні функції емоцій, котрі є продуктом духовної еволюції людини та беруть участь у адекватному управлінні поведінкою.

Метод саногенного мислення базується на аутопсихоаналізі емоцій, у ході якого відбувається зменшення руйнівного заряду негативних емоцій. У процесі розмислення за певним алгоритмом емоції, відбувається усвідомлення та корекція власних очікування, котрі являються стереотипними програмами власної поведінки та поведінки інших людей. Щоб міркувати емоцію, а не просто її переживати, необхідно здійснити дві операції:

- відокремити емоцію від власного Я
- зробити емоцію об'єктом сприйняття.

Я-включення означає ототожнення себе з тим, що відбувається. Якщо людина ототожнює себе з певним ходом думок, почуттям, то ці думки та почуття при цьому заряджаються енергією та програмують поведінку людини. Якщо ж особистість відокремлює від себе почуття або думку, то це схоже на те, що управління виконанням програми почуття або думки передано «іншому». Виходить,

що відчуває та міркує «інший», а не «Я». Якщо цей процес відокремлення проходить вдало, то почуття та думки втрачають свою енергію. Діяльність інтроспекції віднімає енергію від емоції, послаблюючи її та робить можливим об’єктивне мислення над нею. Однією з головних навичок саногенного мислення є інтроспекція, що проявляється в умінні «відокремити думки та почуття від себе». [13, с.58] Об’єктивізація емоцій передбачає попереднє надбання уявлень про те, як емоція побудована, тобто які розумові операції її породжують. Саме вивчення розумових програм й складає сенс навчання саногенному мисленню.

Ю.М. Орловим розроблено завдання для самостійного аналізу власних емоцій, у результаті яких відбувається повторення тих розумових актів, котрі потім перетворюються на звичку саногенного мислення. Ці завдання виконуються у зручній та привабливій формі у вигляді ведення щоденника самоаналізу власних емоцій. При цьому аналізі відбуваються дві події, що заслуговують особливої уваги: позбавлення від неприємної емоції внаслідок інтроспекції та формування нових розумових звичок.

При веденні щоденника аутопсихоаналізу, у повторенні формул письмової мови закріплюються саногенні розумові звички. Коли людина веде щоденник, у якому описує свої емоції, то вона повторює ті розумові дії інтроспекції, котрі призводять до полегшення від емоції. Так закріплюються акти правильного міркування, які потрібно обернути у звичку. У буденному мисленні ж закріплюються патогенні думки, що можуть повторюватися у різних варіаціях та поступово ставати звичними та шкодливими. Якщо ж патогенні думки повторюються, то вони перешкоджають розвитку саногенного мислення.

Для освоєння саногенного мислення важливо навчитися усвідомлювати та правильно описувати власну емоцію. Хоча бувають такі переживання які важко описати словами, особливо виразити у письмовій формі. Для вирішення задачі по усвідомленню емоцій, котрі викликають патогенну реакцію допомагає метод медитативної графіки. Медитативна графіка, на думку Ю.М. Орлова, може використовуватися для зменшення впливу емоційного стресу на організм людини. Варто зазначити, що задача стоїть не у повній ліквідації емоційного стресу, а у його швидкому припиненні. Здоров’я складається зі здатності людини зробити емоційний стрес короткочасним. Метод медитативної графіки полягає у тому, щоб супроводжувати власні переживання та думки малюванням, що дозволяє краще відтворювати у наступних сеансах медитації ці переживання для їх осмислення та збуття. Медитативна графіка дозволяє несвідоме зробити свідомим. Це особливий спосіб запису для себе власних думок та переживань. На відміну від звичайного листа, який призначений для передачі повідомлення іншим, у медитативній графіці знаки та їх комбінації, малюнки служать засобом повідомлення для себе. Оскільки звичайна мова та її слова загальні й не відображають одиничного, то перевага медитативної графіки, мови для себе, складається з того, що вона виражає одиничне, індивідуальне, а саме почуття. [9]

Під час графічної медитації відбувається об’єктивізація думок та почуттів у образах малюнків, у символах, у знаках внаслідок концентрації уваги на них у процесі малювання. Цим медитативна графіка посилює увагу та стримує блукання думок, почуттів та сприяє їх точному відтворенню у необхідний час. Описання власних емоцій полегшує відокремлення їх від власного Я, котре є джерелом психічної енергії особистості. Це відбувається у результаті пильного зосередження уваги не на об’єктах почуттів, а на їх розумових та інших діях, за допомогою яких здійснюється переживання. Коли особистість зосереджується на симптомі та замальовує його, то згодом при розгляданні власного малюнка вона зможе виявити несподівано для себе, з якою емоцією цей симптом пов’язаний. Ефективність терапії залежить від здатності особистості чітко відтворювати та уявляти свої думки та переживання.

Якщо пригадування минулих травм відбувається на фоні гарного настрою та почуття благополуччя, яке не порушується цими спогадами, то відбувається зцілення. Це і є основним принцип роботи медитативної графіки. Істинний механізм катарсису полягає в угасанні емоції шляхом повторення ситуації.

Головними інструментами медитативної графіки є: листи благополуччя, листи емоцій, листи бажання, листи духовної загартованості. Психотерапевтичний ефект досягається шляхом строгої визначеної послідовності операцій з листами та медитацією над ними:

1. Споглядання листа благополуччя, згадуючи ситуації миру та спокою.

2. Споглядання листа емоції (вина, сором, гнів, образа і т.д.), якщо емоція не послаблюється, то треба повернутися до листа благополуччя і знов повторити цей алгоритм. Після того як емоція перестає чіпляти, її треба програвати у різних ситуаціях.

3. Робота з листом духовної загартованості («Мене неможливо образити», «Мені ре може бути соромно»)

Концентрація уваги на малюнку дає можливість рестимулювати той стан, котрий був на момент малювання цього листа.Чергування рестимуляції ситуації благополуччя та психотравмуючої ситуації призводить до угасання емоційного заряду. Після цього змінюється відношення до ситуації з позиції активного учасника на позицію стороннього спостерігача. [9]

У роботі з методом саногенного мислення важливою складовою є аналіз роботи власного розуму. Для того, щоб аналізувати процес необхідно розуміти те, як він протікає. Отже, для того щоб розмислити емоцію необхідно зрозуміти процес її виникнення. Саногенна рефлексія – це головний інструмент управління емоціями. [10]

Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації. В процесі цього виду мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; він відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї. Важливим є також розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (скажімо, розуміння природи страхів, сорому, образи тощо). Інакше кажучи, саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості.

У результаті навчання саногенному мисленню особистість може досягнути наступних результатів:

- повернути душевнурівновагу результаті загаснення розмисленням негативних емоцій: образи, провини, заздрості, страху, невдачі, сорому;
- сформуватипочуття впевненості, відчуття самоповаги;
- здобути здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, покращення міжособистісних відносин;
- позбутися невротичних реакцій на фактори внутрішньої та зовнішньої середи організму, що значно покращить самопочуття;
- вийти із стану хронічного емоційного стресу, нормалізація сну, подолання хронічної втоми. [13]

Для контролю результатів навчання саногенному мисленню використовується авторська методика Ю.М. Орлова Когнітивно-емотивний тест, що дозволяє виявити риси як саногенного так і патогенного мислення. Тест побудований для вимірювання тих змін у рефлексивному мисленні, котрі відбуваються у особистості як наслідок розширення емоційного досвіду, зокрема у результаті навчання людини саногенному мисленню. Вченим було відмічено, що у результаті навчання змінюється не тільки мислення, але і риси особистості вимірювані, наприклад, тестом 16 РР Кеттела.

Аналізуючи дослідження впливу саногенної рефлексії на компоненти особистості та її поведінки виникає необхідність вивчення та застосування даного методу у дослідженні саногенної рефлексії як фактору стрес-долаючої поведінки особи.

Для дослідження впливу саногенного мислення на стрес-долаючу поведінку особистості є доцільним використання формуючого експерименту, у рамках якого відбувається навчання саногенній рефлексії шляхом використання медитативної графіки та її інструментів. Навчання саногенній рефлексії відбувається не лише через малюнки та медитативний процес, а й написання щоденників. Для визначення результатів навчання саногенній рефлексії необхідно проводити аналіз записів у щоденниках, а також пропонується використання Когнітивно-емотивного тесту (Ю.М. Орлова).

Висновки та перспективи подальшого дослідження

На сьогодні існує ряд експериментальних досліджень, що доводять позитивний вплив саногенної рефлексії на особистість людини, результативність її діяльності, а також зниження тривожності, оптимізації акцентуацій характеру, соціально-психологічної адаптації, підвищення академічної успішності. Основним методом досягненнясаногенного мислення та розвитку саногенної рефлексії є ауто психоаналіз емоцій у процесі оволодіння курсом навчання саногенному мисленню, що представлений системою конкретних вправ та індивідуальних тренінгів по роботі з різноманітними емоційними станами. Виконуючи ці вправи, людина здобуває стійку здатність «розмислити» власні емоції та засвоїти цілющі моделі мислення та поведінки. Вважаємо, що даний метод може вплинути на підвищення ефективності стрес-долаючої поведінки осіб.

Література

1.Адамян Л. И. Саногеннаярефлексиякак фактор психологическойустойчивостиличности :дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Адамян Л. И. – Москва, 2012. – 172 с.

2.Арцимович И. В. Саногеннаярефлексиякак фактор развитиясубъектностиподростков, склонных к девиантномуповедению / И. В. Арцимович. // Культурнаяжизнь Юга России. – 2009. – №1. – С. 30–34.

3.Васильева Т. Н. Формированиесаногенногомышлениямладшегошкольника : учеб. пособие / Т. Н. Васильева. – Калининград : Изд-во КГУ, 1997. – 48 с.

4.Кананчук Л. А. Саногеннаярефлексиякак фактор адаптациистудентов в полиэтнической среде вуза :дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Кананчук Л. А. – Москва, 2010. – 174 с.

5.Крайнова Ю. Н. Саногеннаярефлексия в структуреэмоциональнойкомпетентностибудущихп едагогов : дис. канд. пед. наук : 19.00.07 / Крайнова Ю. Н. – Москва, 2010. – 166 с.Лысенко В. В. Влияниесаногеннойрефлексии на компонентысаморегуляции :дис. канд. пед. наук : 19.00.07 / Лысенко В. В. – Москва, 2002. – 169 с.

6.Марчукова С. Ф. Саногеннаярефлексиякак фактор оптимизациисоциально-психологичес койадаптациикурсантовобразовательныхучреждений МВД России :дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Марчукова С. Ф. – Москва, 140. – 2005 с.

7.Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управлениеэмоциями. «Обида». Модульно-кодовоеучебноепособие в мобильнойсистемеобучения КИПМ к циклу курсов по бесконфликтнойадаптации и саморазвитиюличности / С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М., 2006. – 102 с.

8.Морозюк С. Н. Саногеннаярефлексиякак фактор оптимизациакцентуацийхарактера и повыш

ениеэффективностиучебнойдеятельности :дис. докт. псих. наук : 19.00.01 / Морозюк С. Н. – Москва, 2001. – 382 с.

9.Морозюк С. Н. Феномен управленияорганизационнымповедением и саногенный менеджмент / С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк. // Вестникфинансовойакадемии. – 2010. – №6. – С. 59–64.

10. Орлов Ю. М. Целительноерисование. Психотерапия для себя / Ю. М. Орлов, А. Л. Гройсман. – Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. – 27 с.

11. Орлов Ю. М. Обида. Вина. Серия 1: Исцелениеразмышлением / 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. Оздоравливающее (саногенное) мышление. Серия: Управлениеповедение / Ю. М. Орлов. – М. :Слайдинг, 2006.– кн. 1. – 2-е изд. исправленное. – 90 с.

14. Павлюченкова Н. В. Саногеннаярефлексиякак фактор развитияэмоциональнойкомпетентности :дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Павлюченкова Н. В. – Москва, 2008. – 170 с.

15. Психологиячеловека в современном мире. / А. Л.Журавлев, И. А. Джидарьян, В. А. Барабанщиков, Д. В. Ушаков. – Москва: Институтпсихологии РАН, 2009. – 404 с. – (МатериалыВсероссийскойюбилейнойнаучнойконференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.).

16. Рудаков А. Л. Саногеннаярефлексиякак фактор стрессоустойчивостиличности :дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Рудаков А. Л. – Москва, 2009. – 219 с.

17. Россохин А. В. Личностнаясаногеннаярефлексия в измененныхсостоянияхсознания :дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Россохин А. В. – Москва, 1993. – 170 с.

References

1. Adamyan L. I. Sanogennayarefleksiyakakfaktorpsihologicheskoyustoychivostilichnosti : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / Adamyan L. I. – Moskva, 2012. – 172 s.

2. Artsimovich I. V. Sanogennayarefleksiyakakfaktorrazvitiyasub’ektnostipodrostkov, sklonnyih k deviantnomupovedeniyu / I. V. Artsimovich. // KulturnayazhiznYugaRossii. – 2009. – #1. – S. 30–34.

3. Vasileva T. N. Formirovaniesanogennogomyishleniyamladshegoshkolnika : ucheb. posobie / T. N. Vasi- leva. – Kaliningrad : Izd-vo KGU, 1997. – 48 s.

4. Kananchuk L. A. Sanogennayarefleksiyakakfaktoradaptatsiistudentov v polietnicheskoysredevuza : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / Kananchuk L. A. – Moskva, 2010. – 174 s.

5. KraynovaYu. N. Sanogennayarefleksiya v struktureemotsionalnoykompetentnostibuduschihpedagogov : dis. kand. ped. nauk : 19.00.07 / KraynovaYu. N. – Moskva, 2010. – 166 s.Lyisenko V. V. Vliyaniesan ogennoyrefleksiinakomponentyisamoregulyatsii : dis. kand. ped. nauk : 19.00.07 / Lyisenko V. V. – Moskva, 2002. – 169 s.

6. Marchukova S. F. Sanogennayarefleksiyakakfaktoroptimizatsiisotsialno-psihologicheskoyadaptatsi ikursantovobrazovatelnyihuchrezhdeniy MVD Rossii : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / Marchukova S. F. – Moskva, 140. – 2005 s.

7. Morozyuk S. N. Sanogennyiystilmyishleniya. Upravlenieemotsiyami. «Obida». Modulno-kodovoeuchebnoeposobie v mobilnoysistemeobucheniya KIPM k tsiklukursovpobeskonfliktnoyadaptatsii i samorazvitiyulichnosti / S. N. Morozyuk, E. V. Miroshnik. – M., 2006. – 102 s.

8. Morozyuk S. N. Sanogennayarefleksiyakakfaktoroptimizatsiiaktsentuatsiyharaktera i povyisheniyae ffektivnostiuchebnoydeyatelnosti : dis. dokt. psih. nauk : 19.00.01 / Morozyuk S. N. – Moskva, 2001. – 382 s.

9. Morozyuk S. N. Fenomenupravleniyaorganizatsionnyimpovedeniem i sanogennyiymenedzhment / S. N. Morozyuk, Yu. V. Morozyuk. // Vestnikfinansovoyakademii. – 2010. – #6. – S. 59–64.

10. OrlovYu. M. Tselitelnoerisovanie. Psihoterapiyadlyasebya / Yu. M. Orlov, A. L. Groysman. – Moskva: Imprint-Golfstrim, 1997. – 27 s.

11. OrlovYu. M. Obida. Vina. Seriya 1: Istselenierazmyishleniem / Yu. M. Orlov. – Iz-vo: Slayding. – 2004. – 96 s.

12. OrlovYu. M. Voshozhdenie k individualnosti / Yu. M. Orlov. – M. : Prosveschenie, 1991. – 287 s.

13. OrlovYu. M. Ozdoravlivayuschee (sanogennoe) myishleniya. Seriya: Upravleniepovedenie / Yu. M. Orlov. – M. : Slayding, 2006.– kn. 1. – 2-e izd. ispravlennoe. – 90 s.

14. Pavlyuchenkova N. V. Sanogennayarefleksiyakakfaktorrazvitiyaemotsionalnoykompetentnosti : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / Pavlyuchenkova N. V. – Moskva, 2008. – 170 s.

15. Psihologiyacheloveka v sovremennommire. / A. L.Zhuravlev, I. A. Dzhidaryan, V. A. Barabanschikov, D. V. Ushakov. – Moskva: Institutpsihologii RAN, 2009. – 404 s. – (MaterialyiVserossiyskoyyubileynoynauchnoykonferentsii, posvyaschennoy 120-letiyu sodnyarozhdeniya S. L. Rubinshteyna, 15–16 oktyabrya 2009 g.).

16. Rudakov A. L. Sanogennayarefleksiyakakfaktorstressoustoychivostilichnosti : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / Rudakov A. L. – Moskva, 2009. – 219 s.

17. Rossohin A. V. Lichnostnayasanogennayarefleksiya v izmenennyihsostoyaniyahsoznaniya : dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / Rossohin A. V. – Moskva, 1993. – 170 s.

Надійшла до редакції 16.12.2016