



Социальная адаптация личности

Светлана Морозюк, Анна Потемкина

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАЩИТНОЙ РЕФЛЕКСИИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЖИЗНЕННОЙ ОСМЫСЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ МПГУ

Аннотация. Авторы представили данные исследования взаимосвязи защитной рефлексии студентов (проективная методика «Когнитивно-эмотивный тест» Ю. М. Орлова, С. Н. Морозюк) и показателей жизненной осмысленности студентов художественно-графического факультета МПГУ (тест «Шкала экзистенции» А. Ленгэ, К. Оглер.). Приводится анализ полученных результатов.

Ключевые слова: рефлексия; защитная рефлексия; саногенное мышление; саногенная рефлексия; защитные механизмы; осмысленность жизни; уровень экзистенции; ценности; ответственность; свобода.

Abstract. The authors present data from a study of the relationship between students' defensive reflection (the projective method «Cognitive-emotive test» by Yu.M. Orlova, S. N. Morozyuk) and the indicators of vital meaningfulness of students of the art and graphic faculty of MSPU (test «The Scale of existence» by A. Lengle, K. Ogler). An analysis of the obtained results is given.

Keywords: reflection; defensive reflection; sanogenic thinking; sanogenic reflection; defense mechanisms; meaningfulness of life; level of existence; values; responsibility; freedom.

Введение

Смысл жизни человека

В. Франкл писал о важности смысла для жизни человека: если у человека есть ответ на вопрос «зачем», он вынесет любое «как» [1]. Он это познал не понаслышке, а пройдя сложные испытания, будучи в концлагере, потеряв жену и ребенка. Именно ощущение смысла и ценности каждого момента позволило ему

пройти самому этот сложный путь выживания и помочь многим, кто был рядом [1]. А. Ленглэ говорил, что человек обретает смысл в контакте с жизнью, проявляя активность и каждое мгновение совершая выбор, основываясь на своих ценностях [2–4]. В своем тесте «Шкала экзистенции» в понятии «осмысленность жизни» А. Ленглэ выделяет такие показатели, как самодистанцирование – способность посмотреть на ситуацию со стороны, самотрансценденция – ощущение и понимание своих ценностей, свобода – способность принимать решения, основываясь на своих ценностях, способность видеть возможности внешнего мира, ответственность – обязательность, уверенность, способность доводить до конца решения и готовность отвечать за них, защищать их. Ощущение смысла жизни многогранно и требует от человека его собственного участия, активной рефлексии и действия, основанного на верном понимании своих ценностей, целей и возможностей [5].

«Я не понимаю, зачем я живу», «Ничего хорошего меня уже не ждет», «Я потерял смысл, ничего не хочу, мне не к чему стремиться» – это частые запросы на психотерапевтическую сессию.

Помехи на пути
к осознанию своего
смысла

Что может помешать человеку ощущать смысл, значимость и радость момента, чувствовать и осознавать свои ценности, наслаждаться жизнью и активно существовать?

«Могущество мысли очевидно – она создает реальность», – писал Ю. М. Орлов, основатель направления саногенного мышления [6, с. 4]. Привычный, усвоенный с опытом жизни образ мыслей формирует жизненную философию – некую призму, через которую человек воспринимает реальность и себя в ней. Эта философия формирует отношение к себе, к миру, к окружающим людям и происходящим ситуациям. Мысль влечет за собой эмоциональную реакцию. То, что мы чувствуем, зависит от того, как мы мыслим – как смотрим на мир, как оцениваем себя. Если у человека преобладает патогенное мышление, он склонен длительное время пребывать в негативных переживаниях таких чувств, как вина, стыд, обида, страх неудач [7–9]. Разработанная учеными Ю. М. Орловым и С. Н. Морозюк технология развития саногенного (от *лат. sanus* – здоровый) мышления через саногенную рефлексия помогает человеку быстро и самостоятельно справляться со своими переживаниями и направлять свою энергию изнутри от переживаний во вне, в активную плодотворную жизнь [6–11]. Такое мышление, на наш взгляд, дает человеку возможность обретения контакта со своими ценностями и смыслами, локус внимания будет обращен не на негативные переживания, а на другие его чувства и ощущения, он будет способен созидать мир и себя, брать на себя

Цель, гипотеза, выборка исследования	<p>ответственность за свою жизнь и активно проявляться в ней, реализуя весь свой потенциал, наполняя свою жизнь смыслом. В этом мы видим <i>актуальность</i> данного исследования.</p> <p><i>Цель исследования</i> – выявление взаимосвязи особенностей защитной рефлексии с показателями жизненной осмысленности.</p> <p><i>Объект исследования</i> – осмысленность жизни и особенности рефлексии студентов.</p> <p><i>Предмет исследования</i> – взаимосвязь осмысленности жизни с особенностями рефлексии, защитной рефлексии на осмысленность жизни.</p>
Анализ полученных результатов	<p><i>Гипотеза исследования:</i> существует взаимосвязь особенностей защитной рефлексии личности с осмысленностью ее жизни. Эта связь носит отрицательный характер (чем более выражены показатели защитной рефлексии от негативных переживаний страха неудачи, вины, обиды, стыда, тем ниже уровень осмысленности жизни).</p> <p>Для проверки нашего предположения мы использовали следующие <i>методы исследования:</i> «Когнитивно-эмотивный тест» Ю. М. Орлова, С. Н. Морозюк [10, с. 17] и тест «Шкала экзистенции» А. Ленгль, К. Оглер [5, с. 158]. Полученные данные подверглись математической обработке (t-критерий Пирсона).</p> <p>В качестве респондентов выступили студенты 1-го курса художественно-графического факультета Московского педагогического государственного университета в количестве 34 человек.</p> <p>В таблице 1 представлены данные, свидетельствующие о наличии отрицательной статистически значимой связи защитной рефлексии при переживании чувства вины, обиды, стыда с показателем жизненной осмысленности. То есть чем больше объем защитной рефлексии от переживания чувства вины, обиды, стыда, тем ниже уровень жизненной осмысленности. Правомерен вопрос: «Что первично?» Может быть, отсутствие жизненной осмысленности и является первопричиной негативных переживаний и, соответственно, защитной, патогенной по своей сути, рефлексии? С точки зрения обыденной философии это кажется очевидным, не требующим доказательств и звучит примерно так: «Я не понимаю, зачем я живу», «Ничего хорошего меня уже не ждет». Однако есть основания считать, что умственные автоматизмы, психологические защиты складывались в детстве как реакция на негативные переживания обиды, вины, зависти, стыда, страха неудачи и др. Именно в детстве, когда еще недостаточно развито сознание, не обретенны смыслы, они и выполняют свою защитную функцию. Складывающиеся при этом умственные автоматиз-</p>

мы, психологические защиты, как привычки, остаются на всю жизнь, если не становятся предметом осознания качественной рефлексии.

Качественный анализ
полученных данных

Опираясь на данное рассуждение, произведем качественный анализ полученных данных.

Таблица 1

Корреляция показателей жизненной осмысленности (по А. Ленглэ, К. Оглер) и защитной рефлексии (по Ю. М. Орлову, С. Н. Морозюк) у респондентов (по r-критерию Пирсона) (n = 34)

«Когнитивно-эмотивный тест» Ю. М. Орлов, С. Н. Морозюк	Тест «Шкала Экзистенции» А. Ленглэ, К. Оглер						
	SD	ST	F	V	P	E	G
Защит. рефлексия от Неудачи	-0,18	-0,13	-0,20	-0,41*	-0,15	-0,33	-0,25
Защит. рефлексия от Вины	-0,50**	-0,51**	-0,45**	-0,27	-0,53**	-0,37*	-0,44**
Защит. рефлексия от Стыда	-0,38*	-0,37*	-0,40*	-0,37*	-0,41*	-0,40*	-0,38*
Защит. рефлексия от Обиды	-0,58**	-0,40*	-0,42*	-0,36*	-0,49**	-0,41*	-0,42*
Агрессия против других	-0,37*	-0,19	-0,19	-0,08	-0,27	-0,13	-0,16
Агрессия против себя	-0,38*	-0,43**	-0,54*	-0,42*	-0,44**	-0,50**	-0,45**
Рационализация обесцениванием	-0,03	-0,05	0,08	0,15	-0,04	0,13	0,06
Рационализация обстоятельствами	-0,38*	-0,57**	-0,34**	-0,22	-0,51**	-0,29	-0,44**
Проекция на других	-0,65**	-0,57**	-0,38**	-0,30	-0,62**	-0,35*	-0,47**
Защит. поведение от Вины	-0,34	-0,26*	-0,36	-0,43*	-0,31	-0,42*	-0,36*
Защит. поведение от Стыда	-0,02	0,06	0,10	0,17	0,03	0,14	0,12
Защит. поведение от Неудачи	0,03	0,04	0,08	0,11	0,05	0,10	0,08
Защит. поведение от Зависти	-0,23	-0,15	-0,26	-0,26	-0,22	-0,27	-0,22
Защит. поведение от Обиды	-0,48**	-0,25	-0,25	-0,35*	-0,36*	-0,32	-0,31
Уход из ситуации	-0,49**	-0,40*	-0,40*	-0,27	-0,46**	-0,35*	-0,39*
Самоуничужение Я	-0,39*	-0,51**	-0,63**	-0,56**	-0,48**	-0,62**	-0,58**
Возбуждение вины в др.	-0,19	-0,09	0,01	-0,31	-0,12	-0,17	-0,12
Саногенное мышление	-0,13	0,02	0,01	-0,06	-0,04	-0,03	-0,04
Несоотв-е пов. др. моим ожиданиям	0,11	0,09	0,12	0,13	0,11	0,13	0,13
Апеллирующее мышление	-0,27	-0,08	-0,12	-0,26	-0,17	-0,21	-0,14

Примечание: статистически значимые связи: ** – на уровне $p < 0,01$; * – на уровне $p < 0,05$.

Описание шкалы
«Экзистенции»

«Шкала экзистенции», или жизненной осмысленности (G), по А. Ленглэ [5] показывает, насколько жизнь человека наполнена смыслом, насколько это чувствуется и осознается им самим, и представлена такими показателями, как:

- «самодистанцирование» (SD) – способность посмотреть на ситуацию со стороны;
- «самотрансценденция» (ST) – ощущение и понимание своих ценностей;
- «свобода» (F) – способность принимать решения, основываясь на своих ценностях, способность видеть возможности внешнего мира;
- «ответственность» (V) – измеряет персональную включенность в деятельность и ее результат, обязательность, уверенность, способность доводить до конца решения и готовность отвечать за них, защищать их;
- «персональность» (P) – отображает «степень раскрытия бытия» – открытость человека в восприятии мира и самого себя, готовность воспринимать жизнь во всех ее красках и проявлениях, эмоциональная и когнитивная открытость себе и миру, реализация потенциала и использование возможностей;
- «экзистенциальность» (E) – суммарным показателем шкал «Ответственности» и «Свободы» измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь.

Шкала «
Самодистанцирование»

Шкала SD «Самодистанцирование» измеряет способность создавать дистанцию относительно ситуации, других ее участников, а главное, относительно своих чувств, мыслей, переживаний. Это способность смотреть со стороны на себя и окружающий мир, свои взаимоотношения в нем. Отрицательная корреляция шкалы SD с защитной рефлексией от переживания вины (-0,50**), стыда (-0,38*), обиды (-0,58**) говорит о том, что чем сильнее и длительнее человек переживает эти чувства, тем сложнее ему объективно воспринимать то, что происходит вокруг, осознавать свои ценности и смыслы. Человек переживает эти чувства настолько болезненно, что включаются механизмы психологической защиты от этих переживаний.

Корреляция шкал

Эти переживания настолько регулярны и длительны, что становятся уже чертами характера, такими как обидчивость, стыдливость, склонность обвинять себя во всем. Человек видит себя причиной или целью всего, что происходит. Мир вращается вокруг него: либо он во всем виноват, либо его не ценят и норовят обидеть. Эти переживания и психологические защиты от них блокируют развитие способности к дистанцированию, умение смотреть на себя со стороны с позиции наблюдателя, объективно воспринимать и оценивать ситуацию, способность

осознавать свои ценности и смыслы, понимать, ради чего ему стоит жить, проявлять активность и развиваться. О справедливости данного утверждения свидетельствует наличие значимой отрицательной корреляция шкалы SD с такой защитной рефлексией, как агрессия против других (-0,37*), агрессия против себя (-0,38*), рационализация обстоятельствами (-0,38*) и проекция на других (-0,65**). То есть чем сильнее личность переживает, чем чаще прибегает к психологическим защитам, тем труднее ей вырваться из круга своих проблем в рефлексивную позицию.

Находясь только в своем субъективном восприятии, глядя на мир изнутри, человек все относит на свой счет и болезненно переживает происходящее. Чем меньше свободного пространства в восприятии себя и ситуации, тем больше субъективности и эгоцентричности в оценке происходящего, тем больше и длительнее негативные переживания. Низкий показатель SD – это отсутствие рефлексивной дистанции: человек не понимает, что с ним происходит погружен в свои переживания.

Высокий показатель SD – слишком большая дистанция, разорван контакт с чувствами, ощущениями, человек находится как бы в стороне от самого себя, не осознает своих чувств и истинных желаний. Нет чувств – нет защит, потерян контакт с собой, человек не осознает своих потребностей, проявляет излишнюю строгость и требовательность к себе и не реагирует на внешние и внутренние раздражители, возможна высокая эффективность, но есть чувство пустоты и ощущение, что он только функционирует (человек-компьютер).

Описание шкалы
«Самотрансцен-
денция»

Шкала ST «Самотрансценденция» измеряет способность ощущать и понимать собственные ценности, иметь ясность в чувствах, ощущать близость к чему-то, жить ради кого-то или чего-то, иметь и чувствовать смысл жизни, видеть цели каких-либо действий, ориентироваться в решениях и поведении на смысл, а не только на цели. Через чувства и ощущения близости человек понимает ценность чего-либо в своей жизни и осознает ее смысл.

Обратная корреляция защитной рефлексии от переживания вины, стыда, обиды со шкалой ST свидетельствует о том, что чем сильнее выражена защитная рефлексия и психологические защиты от негативных переживаний, тем слабее контакт со своими ценностями, тем меньше у человека понимания и ощущения своих ценностей и смыслов. Как же человек защищается от негативных переживаний? Он мысленно агрессивен против себя (-0,43**), рационализирует обстоятельства (-0,57**), проецирует свое видение мира на других (0,57**).

Человеку, который привык считать себя неудачником, плохим, неправым, который страдает от чувства вины, стыда и обиды, трудно понять и осознать свои ценности и смыслы, ему легче уйти из психологически травмирующей ситуации, порвать отношения, чем приложить усилия для разрешения проблем, поиска своих смыслов. Об этом свидетельствует наличие статистически значимой обратной связи показателя ST с показателями защитной рефлексии от вины (-0,51**), стыда (0,37*), обиды (-0,40*).

Результаты по шкале
«Свобода»

Шкала F «Свобода» измеряет способность принимать решения и действовать. Решаться, основываясь на свои ценности и смыслы, расставляя приоритеты в соответствии с ними. Умение отстоять свое решение, защитить его и привести в действие.

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о наличии статистически значимой обратной связи шкалы F с защитной рефлексией от переживаний обиды (-0,42*), вины (-0,45**) и стыда (-0,40*). То есть чем сильнее выражена защитная рефлексия от переживания обиды, вины и стыда, тем слабее выражена способность принимать решения на основе своих ценностей и смыслов, тем труднее воплощать их в действие. Исходя из анализа предыдущей шкалы ST, можно сказать, что человек, погруженный в негативные переживания обиды, вины и стыда, плохо понимает себя и свои ценности, следовательно, с трудом принимает верные для себя решения.

Какие же психологические защиты блокируют способность к принятию жизненно важных решений? Это ментальная агрессия против себя – «Чем мне хуже, тем лучше» (-0,54**), рационализация обстоятельствами – «Я бы тоже смог достичь успеха, но вот обстоятельства не в мою пользу» (-0,34*), проекция на других – «Все так поступают, не только я» (-0,38*), уход из ситуации – «Забирай свои куклы, отдавай мои тряпочки, я с тобой не играю!» (-0,40*), самоуничтожение «Я» – «Так мне и надо, если я такой» (-0,63**).

Результаты по шкале
«Ответственность»

Шкала V – «Ответственность» измеряет персональную включенность в деятельность и ее результат, чувство долга, готовность рисковать и исправлять последствия, доводить начатое дело до конца, осознавать и принимать обязательство перед собой и другими.

Обнаруженная нами статистически значимая обратная связь шкалы V с показателями защитной рефлексии от переживаний страха неудачи (0,41*), стыда (-0,37*) и обиды (-0,42*) с психологическими защитами: агрессия против себя (-0,42*), самоуничтожение «Я» – свидетельствует о том, что защитная рефлексия от негативных переживаний блокирует развитие

способности брать на себя персональную ответственность за свою жизнь, рисковать ради достижения цели, доводить начатое дело до конца, осознавать и принимать обязательство перед собой и перед кем-либо. Трудно не заметить, что шкала V «Ответственность» в отличие от других шкал статистически значимо коррелирует с защитной рефлексией от страха неудачи (-0,41*). Это говорит о том, что чем сильнее страх неудачи, тем более выражена защитная рефлексия от него, тем менее развита способность к персональной включенности в собственную жизнь. Именно страх повторения негативного опыта и связанные с этим переживания стыда, вины и обиды останавливают человека перед тем, чтобы снова взять на себя ответственность, проявить инициативу, принять обязательство перед собой и перед кем-либо.

Шкала
«Персональность»

Шкала Р – «Персональность», которая является суммарной производной шкал SD и ST, отображает «степень раскрытия бытия» – открытость человека в восприятии мира и самого себя, готовность воспринимать жизнь во всех ее красках и проявлениях, эмоциональная и когнитивная открытость себе и миру, реализация потенциала и использование возможностей.

Выявленная нами значимая отрицательная корреляция шкалы «Р» с показателями защитной рефлексии от переживания вины (-0,53**), стыда (-0,41*), обиды (-0,49**) с психологическими защитами: «Агрессия против себя» (-0,44**), «Рационализация обстоятельствами» (-0,51**), «Проекция на других» (-0,62**) – свидетельствует о том, что личность, защищаясь от негативных переживаний, неспособна воспринимать жизнь во всех ее красках. Эмоциональная и когнитивная закрытость не способствует реализации личностного потенциала в полной мере. Сконцентрированное внимание, направленное внутрь себя, на свои негативные переживания вины, стыда, обиды, не дает человеку осознавать свой потенциал, реализовывать себя, используя возможности окружающего мира. Страх пережить эти негативные чувства закрывает человека от нового опыта, возможностей для личностного роста.

Шкала
«Экзистенциальность»

Шкала Е «Экзистенциальность», которая является суммарным показателем шкал «Ответственности» и «Свободы», измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь.

Выявленная нами отрицательная корреляция шкалы Е с показателями защитной рефлексии от переживаний вины (-0,37*), стыда (-0,40*), обиды (-0,49**) с психологическими защитами: «Агрессия против себя» (-0,50**), «Проекция на других» (-0,62**), «Уход из ситуации» (-0,46**) и «Самоуничтожение «Я»» – свидетельствует о том, что чем более представлена за-

щитная рефлексия от негативных переживаний, тем менее выражена способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь.

Низкий показатель экзистенциальности говорит о нерешительности личности, ее бездействии, неуверенности в себе, низкой способности выдерживать нагрузки, недостаточном понимании себя.

Шкала «G» является суммарным показателем всех шкал, означает осмысленность жизни, насколько жизнь наполнена смыслом, насколько она чувствуется и осознается человеком. Высокий показатель говорит о том, насколько человек понимает свои ценности и смыслы, готов принимать решения и активно действовать в соответствии с ними, справляться с собой и управлять своим состоянием, справляться с внешними требованиями, использовать возможности внешнего мира.

Нами обнаружена статистически значимая отрицательная связь шкалы «G» с показателями защитной рефлексии от переживания вины (-0,44**), стыда (-0,38*) и обиды (-0,42*) с психологическими защитами от переживаний этих чувств: «Агрессия против себя» (-0,45**), «Рационализация обстоятельствами» (-0,44**), «Проекция на других» (-0,47**), «Уход из ситуации» (-0,39*), «Самоуничижение “Я”» (-0,58**). То есть чем чаще человек переживает отрицательные чувства вины, обиды, стыда, тем сильнее выражена его защитная рефлексия от них и тем менее представлена осмысленность жизни. Человек слабо осознает свои ценности и смыслы, не готов принимать решения и активно действовать в соответствии с ними, справляться с собой и управлять своим поведением.

Описание выводов
исследования

На основе проведенного исследования считаем правомерными следующие **выводы**.

Нашла подтверждение наша гипотеза о существовании взаимосвязи особенностей защитной рефлексии личности с осмысленностью ее жизни. Эта связь носит отрицательный характер (чем более выражены показатели защитной рефлексии от негативных переживаний страха неудачи, вины, обиды, стыда, тем ниже уровень осмысленности жизни).

В нашем исследовании мы поставили вопрос о том, что первично. Может быть, отсутствие жизненной осмысленности является первопричиной негативных переживаний и, соответственно, защитной, патогенной по своей сути, рефлексии? И в процессе рассуждений пришли к выводу о том, что первопричиной низкой осмысленности жизни является защитная рефлексия, патогенная по своей сути, как реакция на отрицательные переживания обиды, вины, стыда, страха неудачи и др. Вместе с тем есть основания полагать, что отсутствие

смысла существования, слабая включенность в собственную жизнь также способствуют отрицательным переживаниям. Доказательством тому является наличие статистически значимой связи шкалы V «Ответственность» с защитной рефлексией не только от обиды, вины, стыда, но и от страха неудачи. Неспособность включиться в деятельность, довести начатое дело до конца, отсутствие готовности взять на себя ответственность за результат делают человека неэффективным. Это еще более усиливает страх неудачи, связанный со страхом снова пережить стыд, вину и обиду. И тогда на помощь приходят умственные автоматизмы, психологические защиты как привычки защищаться от травмирующих личностных ситуаций. Личность агрессивна против себя, самоуничтожает свое «Я». Она настолько глубоко погружается в свои проблемы, что у нее нет сил хотя бы на время выйти из трудной ситуации с целью накопления личностного ресурса для ее разрешения.

Мы полагаем, что технология развития саногенного мышления и саногенной рефлексии, направленная на сокращение длительности негативных переживаний, вернет человеку контакт с самим собой, переживание своих истинных ценностей и смыслов, сделает его активным, ответственным за свою жизнь, эффективным, реализующим свой потенциал и использующим возможности внешнего мира.

Технология развития саногенного мышления и саногенной рефлексии уже доказала свою эффективность в спорте, учебе, педагогической деятельности, материнстве [12–17]. А наше предположение требует проверки в дальнейших наших исследованиях.

-
1. Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. М., 2021.
 2. Ленглэ А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. М., 2014.
 3. Ленглэ А. Дотянуться до жизни. Экзистенциальный анализ депрессии. М., 2010.
 4. Ленглэ А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М., 2008.
 5. Кривцова С. В., Ленгле А., Орглер К. Шкала экзистенции // Экзистенциальный анализ. Бюллетень № 1. М., 2009.
 6. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. 382 с.

7. Орлов Ю. М. Как беречь любовь. Психобиоритмическая совместимость (ПБС) человека с человеком. М., 2015.
8. Орлов Ю. М. Саногенное мышление. М., 2006.
9. Орлов Ю. М. Исцеление философией. Основные умственные операции. М., 2006.
10. Морозюк С. Н. 10 шагов исцеления от обиды. Практикум по саногенному мышлению. М., 2013.
11. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М., 2000.
12. Адамян Л. И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 172 с.
13. Кананчук Л. А. Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде вуза: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 174 с.
14. Крайнова Ю. Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 166 с.
15. Кузнецова Е. С. Рефлексивные портреты матерей с различными стилями родительского отношения к ребенку: дис. ... канд. психол. наук. М., 2020. 254 с.
16. Павлюченкова Н. В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 163 с.
17. Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: на примере спортсменов по вольной борьбе: дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 219 с.

REFERENCES

1. Frankl V. *Skazat' zhizni «Da!»*. *Psikholog v kontslagere*. Moscow, 2021 (in Rus.).
2. Längle A. *Zhizn', napolnennaya smyslom. Logoterapiya kak sredstvo okazaniya po-moshchi v zhizni*. Moscow, 2014 (in Rus.).
3. Längle A. *Dotyanut'sya do zhizni. Ekzistentsial'nyi analiz depressii*. Moscow, 2010 (in Rus.).
4. Längle A. *Zhizn', napolnennaya smyslom. Prikladnaya logoterapiya*. Moscow, 2008 (in Rus.).
5. Krivtsova S. V., Längle A., Orgler K. *Shkala ekzistentsii // Ekzistentsial'nyi analiz. Byulleten' № 1*. Moscow, 2009 (in Rus.).
6. Morozjuk S. N. *Sanogennaya refleksiya kak faktor optimizatsii aktsentuatsii kha-raktera i povysheniya effektivnosti uchebnoi deyatel'nosti*: dis. ... d-ra psikh. nauk. Moscow, 2001 (in Rus.).
7. Orlov Yu. M. *Kak berech' lyubov'. Psikhobioritmicheskaya sovместimost' (PBS) cheloveka s chelovekom*. Moscow, 2015 (in Rus.).

8. Orlov Yu. M. *Sanogennoe myshlenie*. Moscow, 2006 (in Rus.).
 9. Orlov Yu. M. *Istselenie filosofiei. Osnovnye umstvennye operatsii*. Moscow, 2006 (in Rus.).
 10. Morozyuk S. N. *10 shagov itseleniya ot obidy. Praktikum po sanogennomu myshleniyu*. Moscow, 2013 (in Rus.).
 11. Morozyuk S. N. *Sanogennaya refleksiya, aktsentuatsii kharaktera i effektivnost' uchebnoi deyatel'nosti*. Moscow, 2000 (in Rus.).
 12. Adamyanyan L. I. *Sanogennaya refleksiya kak faktor psikhologicheskoi ustoichivosti lichnosti: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2012 (in Rus.).
 13. Kananchuk L. A. *Sanogennaya refleksiya kak faktor adaptatsii studentov v polietnicheskoi srede vuza: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2010 (in Rus.).
 14. Krainova Yu. N. *Sanogennaya refleksiya v strukture emotsional'noi kompetentnosti budushchikh pedagogov: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2010 (in Rus.).
 15. Kuznetsova E. S. *Refleksivnye portrety materei s razlichnymi stilyami roditel'skogo otnosheniya k rebenku: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2020 (in Rus.).
 16. Pavlyuchenkova N. V. *Sanogennaya refleksiya kak faktor razvitiya emotsional'noi kompetentnosti: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2008 (in Rus.).
 17. Rudakov A. L. *Sanogennaya refleksiya kak faktor stressoustoichivosti lichnosti: na primere sportsmenov po vol'noi bor'be: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2009 (in Rus.).
-

