

О. В. САВЧЕНКО (Київ)

КОНСТРУКТИВНІ ТА ДЕСТРУКТИВНІ ФОРМИ РЕФЛЕКСІЇ

Київський національний економічний університет
ім. Вадима Гетьмана <savchenko.elena.v@gmail.com>

У статті визначені критеріїв конструктивності особистісної рефлексії (як фактору психічного здоров'я, оптимального функціонування особистості), наданий опис конструктивного та деструктивного рефлексивних стилів долаання проблем, визначенні взаємозв'язки деструктивного стилю з особливостями адаптації та поведінки особистості. Автором виявлено, що деструктивний рефлексивний стиль пов'язаний з активним застосуванням рефлексивних практик, реалізацією особистістю метакогнітивної активності, які сприяють підтриманню емоційної стабільності особистості у проблемно-конфліктних ситуаціях та її психічного благополуччя.

Ключові слова: психічне здоров'я, саногенна парадигма, саногенна рефлексія, рефлексивний стиль, практики рефлексування.

Вступ. За останні роки на межі медицини, психології, біології, соціології та екології сформувалась нова саногенна парадигма як методологічне підґрунтя дослідження особистості через вивчення її стійких «здорових» рис, які сприяють збереженню психічного здоров'я, забезпечують високий рівень продуктивності діяльності на тлі оптимального функціонування особистості [2], а також виконують, за словами Д. О. Леонтєва, «буферну функцію», яка виражається у запобіганні розвитку психологічної патології, особистісних дисфункцій, девіантних форм поведінки. У працях зарубіжних (А. Antonovsky, P. T. Costa & R. R. McCrae, D. L. Hawley, C. S. Kobasa, S. Maddi та ін.) та вітчизняних (І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко, О. Г. Репіна та ін.) дослідників увага приділяється не лише опису тих властивостей, які дозволяють особистості ефективно долати стресові ситуації, пристосовуватися до мінливих умов життєдіяльності, а й визначенню критеріїв оптимальності, придатних для опису і оцінки стратегій подолання стресу та відновлення ресурсів, пошукової активності та адаптації.

У межах цієї парадигми традиційною вже вважається дослідницька установка на відокремлення властивостей, що сприяють підтриманню психічного здоров'я (саногенні якості), від тих, що формують «групу ризику», опосередковано сприяючи зниженню стійкості особистості, послабляючи її можливості чинити опір актуальним негативним факторам (патогенні якості). За цим критерієм відмежовуються саногенні прояви рефлексії від патогенних (С. М. Морозюк, А. В. Россохін, А. Л. Рудаков та ін.). У межах концепції саногенного мислення (Ю. М. Орлов) саногенна рефлексія розглядається як внутрішній процес, спрямований на зменшення наслідків негативних емоцій, формування такого стилю мислення, який забезпечує психологічне благополуччя, фізичне та психічне здоров'я, успішність професійної діяльності та соціальної взаємодії (Л. І. Адамян, Ю. М. Крайнова, В. В. Лисенко, С. Ф. Марчукова, С. Н. Морозюк, Н. В. Павлюченкова, А. Л. Рудаков та ін.). Як вказував І. Д. Пасічник, у процесі саногенного мислення відбувається «своєрідна рефлексія відокремлення власних переживань від себе, спостереження за ними, відбувається активний зв'язок особистості зі світом образів, планування ситуацій, виокремлення стресових ситуацій на тлі спокою і концентрації уваги» [9, с. 8]. Однак, у дослідженнях цих авторів не визначені чіткі критерії відокремлення саногенних та патогенних форм рефлексії, необхідна та достатня кількість негативних проявів рефлексивної активності, які дозволили би констатувати її патогенний вплив на функціонування та розвиток особистості.

Мета статті – визначення критеріїв конструктивних та деструктивних проявів особистісної рефлексії, опис двох стильових властивостей у вирішенні проблемно-конфліктних ситуацій (конструктивного та деструктивного рефлексивних стилів),

встановлення взаємозв'язків деструктивного стилю з особливостями адаптації та поведінки особистості (стратегіями адаптування, практиками рефлексування та інтерпретування власного досвіду).

Теоретична частина. Про наявність конструктивної та деструктивної форм рефлексії писали А. В. Карпов, А. А. Плігін, А. В. Россохін, А. Л. Рудаков, О. Б. Старовойтенко, В. Франкл, К. Ясперс та ін. Так, А. А. Плігін розрізняв два окремих критерії оцінки рефлексивної діяльності учня: продуктивність (репродуктивна та продуктивна форми) та конструктивність (конструктивна та деструктивна). Деструктивність рефлексивної діяльності знаходить виразність у підвищеному рівні внутрішнього напруження особистості, що заважає демонструвати учням продуктивні форми внутрішньої роботи: виявляти нові засоби дії, знаходити новий сенс своїм діям та ін.

У моделі А. В. Карпова середній рівень розвитку рефлексивності як особистісної властивості виражається в більш продуктивних формах внутрішньої роботи, ніж високий та низький рівні. Так, високорефлексивним суб'єктам властиве використання меншої кількості стратегій поведінки, тобто їх мислення виявляються більш стереотипізованими. Д. О. Леонтьєв та А. Ж. Аверіна вказували, що таким суб'єктам складніше генерувати гіпотези та переключатися з однієї альтернативи на іншу, їм властиво ускладнювати ситуацію. Низький рівень розвитку рефлексивних здібностей також сприяє використуванню суб'єктом неконструктивних прийомів рефлексивної активності: аналіз низької кількості альтернатив, спрощування моделі проблемно-конфліктної ситуації та ін. Посилаючись на літературний огляд Холена-Хексмана з співавторами, дослідники визначили такі негативні прояви рефлексії («настирливої рефлексії»): підвищений рівень депресивності, наявність патологічних симптомів, дезадаптивні стилі подолання складних ситуацій, підвищений нейротизм та ін. [6]. У дослідженні О. І. Саннікова було виявлено, що високорефлексивні суб'єкти проявляють і більш високу асертивність, і більш високу агресивність при реалізації прийнятих рішень, ніж низькорефлексивні особи. Природа цього поєднання пояснюється через взаємозв'язок рівнів рефлексивності та ригідності [13].

О. Б. Старовойтенко розводить дві форми рефлексивної активності: «розвивальне занурення» та «пасивна рефлексія» [15]. Пасивна рефлексія характеризується призупиненням внутрішньої діяльності, гальмуванням процесів оцінювання власного життя, розмірковуванням над особливостями свого поведінки. Конструктивна форма рефлексії («розвивальне занурення») характеризується формуванням стійкої установки на вирішення внутрішніх суперечностей через випробування різних засобів (внутрішнє програвання варіантів розвитку подій, усвідомлення та розуміння конфліктного стану, відповідальне виправдання себе, розумна самокритика та ін.).

У межах концепції саногенного мислення був виявлений позитивний вплив саногенної рефлексії на різні форми прояву психічної активності особистості, на характер її розвитку та самовдосконалення. Так, було доведено, що високий рівень саногенної рефлексії оптимізує акцентуації особистості, сприяє зростанню академічної успішності (С. М. Морозюк); активізує потребово-мотиваційну сферу через підвищення потягу до досягнення та зниження потреби у домінуванні (Н. Ю. Стоюхіна); підвищує рівень соціальної адаптації через оптимізацію рівня ситуативної тривожності (С. Ф. Марчукова); забезпечує «ненасильницьке саморегулювання» емоційних станів та поведінки, оптимізує прояви емпатії та підвищує рівень адекватності експресивності (Н. В. Павлюченкова); нормалізує рівень невротизації у змінених станах свідомості та збільшує міру суб'єктивного контролю за перебігом життєвих ситуацій (А. В. Россохін) та ін. Особливий вплив чинить саногенна рефлексія на когнітивні процеси та функції особистості, а саме: підвищує рівень усвідомлення суб'єктом засобів та підстав власної діяльності, що дозволяє йому обирати більш ефективні прийоми регулювання та контролю власних станів [8]; активізує операції моделювання проблемної ситуації, формує позитивні афективно-когнітивні структури, які визначають вибір стратегій додання проблем [1].

Аналізуючи дослідження саногенної рефлексії, ми можемо визначити критерії, які дозволили дослідникам розподілити форми прояву рефлексії на конструктивні (саногенні) та деструктивні (патогенні). Визначені форми внутрішньої активності особистості відрізняються за наступними ознаками: 1) вплив на рівень психологічної напруги [3, 10]; 2) тривалість та локальність впливу на мисленнєві процеси [10]; 3) напрям локусу контролю у поясненні власної поведінки [1]; 4) об'єм захисних реакцій на негативні емоційні переживання [1, 4, 8]; 5) засоби саморегулювання [1, 10]; 6) варіативність та мобільність засобів подолання [16].

Методологія. У нашому дослідженні ми застосовуємо принципи діяльнісного підходу (співвідношення параметрів зовнішньої та внутрішньої активності; розгляд рефлексії як важливої внутрішньої детермінанти продуктивності діяльності), компетентнісного (аналіз рефлексивних властивостей як механізмів вирішення суперечностей у проблемно-конфліктній ситуації) та стильового (розгляд інтегративних властивостей, що поєднують різні, раніше сформовані характеристики індивідуальності, визначаючи різноманітні аспекти поведінки людини) підходів. Серед методик психодіагностики були використані наступні: «Особистісний стиль розв'язання проблемно-конфліктної ситуації» (О. В. Савченко, Д. Ю. Студенцова), «Адаптивні стратегії поведінки» (АСП-1) (Н. М. Мельникова), «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва (модифікації методики «Ціль у житті» (Дж. Крамб, Л. Махолік)), «Рефлексивні практики» (О. В. Савченко). Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою спеціалізованого пакету STATISTICA 10.0.

Дослідження проводилося у 2016 р. на вибірці студентів ХДУ (91 особа), що навчалися на першому (33 особи), другому (33 особи) та четвертому (25 осіб) курсах. Середній вік учасників – 21,5 року.

Результати та їх аналіз. У процесі життєвого досвіду в особистості формується певний стиль вирішення внутрішніх суперечностей у проблемно-конфліктних ситуаціях. Ми розуміємо стиль вирішення внутрішніх суперечностей як систему прийомів, що забезпечує обрання засобу вирішення проблеми при оптимальному співвідношенні зовнішніх вимог та внутрішніх ресурсів [11]. І. М. Семенов та М. П. Туровцев [14, с. 61] надали таке визначення поняттю «проблемно-конфліктна ситуація» – умови діяльності, за яких виникають «об'єктивні зовнішні перешкоди та протиріччя, і внутрішні труднощі і складності, що сприймаються людиною як суб'єктивні». У залежності від досвіду та розвитку загальної рефлексивної здатності в особистості може бути сформований конструктивний або деструктивний рефлексивний стиль. Опис двох стильових властивостей за обраними нами критеріями наведений у таблиці.

Визначені нами критерії конструктивності-деструктивності проявів рефлексивності доповнюють описані раніше параметри відокремлення саногенної та патогенної рефлексії. На підставі цих критеріїв був наданий опис двох стильових параметрів. Виражений *деструктивний рефлексивний стиль* свідчить про нездатність особистості ефективно контролювати власні переживання та емоції, підпорядковувати їх актуальним цілям; надмірне зосередження суб'єкта на власних невдачах, песимістичну спрямованість мислення. Особистість відчуває певні труднощі з активізацією зусиль, необхідних для реалізації власних задумів та подолання перешкод. *Конструктивний рефлексивний стиль* виявляється у вираженості тенденцій до самопізнання та самодослідження особистості, до осмислення власних властивостей. При цьому суб'єкт відчуває впевненість у своїй здатності контролювати перебіг власних думок, переживань та емоційних проявів, здатність керувати ними, спрямовуючи свою активність в ефективне русло [12].

Процедура кореляційного аналізу даних, отриманих у процесі психодіагностичного обстеження, дозволила нам встановити, що активне застосування деструктивного стилю у процесі долаття проблемно-конфліктної ситуації активізує стратегію адаптації, пов'язану з відходом від контакту з середовищем та зануренням у внутрішній світ ($r = 0,31$; $\alpha \geq 0,99$), що діагностувалась за методикою «Адаптивні стратегії поведінки». Таке відсторонення від зовнішніх конфліктних факторів дозволяє суб'єкту утримуватись від активних спроб вирішити проблеми, спрямо-

вуючи психічну активність на перегляд та зміну власних установок, цінностей, принципів. Стратегія характеризується концентрацією уваги на внутрішньому стані та переживаннях, що може супроводжуватися як негативними проявами (використанням психоактивних засобів, активізацією незрілих захисних механізмів, переживанням пригніченості) [7], так і позитивним стимулюванням метакогнітивної активності особистості, що призводить до уточнення змісту «Я-концепції», до співвіднесення його з актуальним життєвим досвідом. Метакогнітивна активність, за А. В. Карповим та І. М. Скитяєвою, спрямовується на такі значущі для особистості сфери, як: пізнавальна активність, емоційна саморегуляція, відтворення досвіду та моніторинг середовища. Саме метакогнітивна активність забезпечує здатність до саморегулювання, «усвідомлену компенсацію обмежень, визначення засобів та перспектив когнітивного та особистісного розвитку» [5].

Конструктивний та деструктивний рефлексивні стилі

Критерій відокремлення	Рефлексивний стиль	
	конструктивний	деструктивний
Мета внутрішньої активності	Здійснення заходів самоспостереження та самоаналізу при виниканні проблем	Програвання подумки варіантів розвитку ситуацій, що замінює активність у реальності
Напрямок розумової активності	Співвідношення умов проблеми та наявних ресурсів суб'єкта, прийняття рішення про спосіб реагування на підставі порівняння	Спрямування активності на формування прожектів та фантазування про можливі варіанти розвитку подій, що не реалізувались
Причини аналізу минулого досвіду	Встановлення подібності минулих подій з актуальними, обирання ефективних засобів реагування	Знаходження можливостей виправдати свої невдачі та утруднення, активізація спогадів, які гальмують активні дії
Наслідки аналізу минулого досвіду	Встановлення співвідношення актуальних ситуацій із минулими подіями	Персеверації, зациклення між констатацією поразки та низькою самооцінкою
Установка при обранні стратегії	На критичність та раціональність в обранні засобів та стратегій поведінки	До затягування дій, до «недіяння» як засобу розв'язання проблемно-конфліктної ситуації
Характер контролю	Ефективне контролювання свого емоційного стану, протидія румінаціям (нав'язливим почуттям, думкам)	Ригідність контролю, складність відволіктися від нав'язливих думок, почуття хвилювання, занепокоєння
Стратегії розподілу уваги	Розподіл уваги між подіями внутрішнього життя та фактами реальності, що постійно змінюються	Надмірна увага до внутрішніх переживань, передбачень, ігнорування фактів реальності
Мета внутрішнього діалогу	Використання внутрішнього діалогу як умови розв'язання проблемно-конфліктної ситуації	Внутрішній діалог стає не засобом розв'язання проблеми, а засобом відходу від реальності

Особи з високо вираженим деструктивним рефлексивним стилем виявляють певну пасивність у ставленні до свого досвіду, вони рідко залучають смислотвірні операції, які дозволили б переглянути минуле ($r = -0,29$; $\alpha \geq 0,99$) та переоцінити значущість сьогодення ($r = -0,22$; $\alpha \geq 0,95$). Рівні смислової інтерпретації минулого, теперішнього та майбутнього, а також міра вираженості «локусу контролю Я» (інтернальність) і «локусу контролю життя» діагностувались за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій». Суб'єкти виправдовують свою пасивну внутрішню позицію впевненістю у неконтрольованості подій життя, у нездатності окремої людини якимось чином впливати на результати подій ($r = -0,29$; $\alpha \geq 0,99$), що сприяє формуванню вираженої екстернальної позиції ($r = -0,22$; $\alpha \geq 0,95$ за шкалою «локус контролю Я»). Екстернальність у поясненні причин

своєї поведінки проявляється в неготовності особистості приймати відповідальність за наслідки дій, у переживанні власної безпорадності та неспроможності впливати на характер розгортання подій свого життя. Причинами цього, на нашу думку, є неадекватне оцінювання значущості внутрішніх та зовнішніх умов, неспроможність суб'єктів своєчасно співвідносити отримані результати з очікуваннями. Вони часто ставлять перед собою неадекватні за рівнем складності цілі, а неспроможність їх досягнути посилює їх впевненість у власній незграбності та невезінні, у несприятливому збігу обставин.

Однак, деструктивно-рефлексивний стиль позитивно впливає на загальний рівень організації системи рефлексивних ресурсів, оскільки така споглядальна позиція не заважає суб'єкту активно реалізовувати практики рефлексування, які дозволяють йому щоденно здійснювати роботу зі змістом власної «Я-концепції». Розробляючи методiku «Рефлексивні практики», нами були визначені наступні рефлексивні практики: 1) щоденної роботи над собою; 2) самодослідження; 3) самопроекування; 4) самовипробування та саморегулювання; 5) саморозвитку; 6) опанування тривоги [11]. У дослідженні було встановлено, що чим більше виражений у суб'єктів деструктивний стиль, тим частіше вони застосовують практики додання тривоги ($r = 0,28$; $\alpha \geq 0,99$), самовипробування та саморегуляції ($r = 0,23$; $\alpha \geq 0,95$), самопроекування ($r = 0,22$; $\alpha \geq 0,95$). Дані практики дозволяють їм певною мірою опанувати тривогу та переживання, пов'язані з поразками, за рахунок фіксування того, що зроблено, та планування своїх дій на два-три дні вперед, відпрацювання навичок ефективного спілкування та впливу, використання технік, які передбачають майбутнє. Практики самопроекування дозволяють їм формувати не лише плани на найближчий термін, але й вибудовувати певні перспективи на майбутнє, які враховують як власні уподобання, так і соціальні обмеження, які можуть ускладнити чи унеможливити їх реалізацію на практиці. Така висока проектувальна активність суб'єктів дозволяє їм виокремлювати певні орієнтири, наявність яких упорядковує їх щоденні рутинні дії, дозволяє структурувати власний час та контролювати ефективність його використання, не активізуючи при цьому складні смислотвірні операції по інтерпретації та реінтерпретації свого досвіду. Аналіз зроблених помилок та обмірковування декількох варіантів розвитку подій дозволяє суб'єктам готуватися до майбутніх подій попри певний брак гнучкості, який заважає вносити зміни у програми поведінки під час її реалізації.

Отже, завдяки активному використанню рефлексивних практик суб'єкт збільшує простір своєї внутрішньої активності, де він відчуває себе більш успішним, та обмежує прояви зовнішньої активності. Усвідомлюючи недостатність розвитку своєї здатності долати труднощі, особистість з вираженим деструктивним стилем вирішення проблем організовує для себе ситуації самовипробування, до яких ретельно підготовлюється, програючи подумки різні варіанти розвитку подій, випробовуючи різні рольові позиції.

Висновки. Отримані результати дозволили нам припустити, що таке надмірне занурення у власний внутрішній світ, яке характерне для осіб з деструктивним стилем, є важливим етапом формування різних рефлексивних здібностей, які в подальшому утворюють рефлексивний потенціал особистості, стають підґрунтям формування саногенного потенціалу. Деструктивність-конструктивність можна розглядати як фази мікроциклу формування та розвитку рефлексивних новоутворень у юнацькому віці (стратегій, практик, стильових властивостей): нестача досвіду у вирішенні проблем стимулює особистість шукати нові засоби, їх пошук та відпрацювання блокує певною мірою інші форми активності, знижує її продуктивність та оптимальність у доданні труднощів, однак сформувавшись ці нові здібності дозволяють особистості зробити «якісний стрибок» у своїй спроможності вирішувати суперечності. Не занурення у самоаналіз, а ригідність стильових властивостей, домінування установки на використання автоматизмів без належного аналізу ситуацій, регресивно-унікаючі форми поведінки є, на нашу думку, найбільш сильними факторами патогенної рефлексії, які закріплюються в осо-

бистісних властивостях та визначають характер внутрішньої та зовнішньої активності особистості. У подальших дослідженнях ми продовжимо заходи щодо емпіричного дослідження характеру перебігу мікроциклів розвитку рефлексивної здатності.

Список літератури

1. Адамян Л. И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2012. – 29 с.
2. Аршава І. Ф., Репіна О. Г. Саногенетична парадигма у дослідженні особистості // Мед. психологія. – 2010. – № 2. – С. 16–21.
3. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студентів // Наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер.: «Психологія і педагогіка». – 2014. – Вип. 30. – С. 43–49.
4. Іваненко О. І., Бабаян Ю. О. Саногенна рефлексія як інструмент емоційної саморегуляції шахістів // Матеріали інтернет-конференції «Простір і час сучасної науки» (Київ, 15–17 квіт. 2015 р.). Психологія. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://int-konf.org/konf042015/>.
5. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
6. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования. – 2011. – Вып. 16, № 2. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
7. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учеб. пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
8. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. – М., 2001. – 36 с.
9. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології // Наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер.: «Психологія і педагогіка». – 2013. – Вип. 25. – С. 3–9.
10. Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 26 с.
11. Савченко О. В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – К., 2017. – 38 с.
12. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність: Методи та процедури діагностики: Монографія. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. – 263 с.
13. Санников А. И. О соотношении рефлексивности и параметров принятия решения // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2014. – II (8), Issue: 16. – С. 173–176.
14. Семёнов И. Н., Туровцев Н. П. Системно-психологический подход к изучению рефлексивных ресурсов профессионального развития // Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches. – 2013. – № 5–6. – С. 35–71. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2013-5/2-semenov.pdf>.
15. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений: Учеб. пособие для вузов. – М.: Акад. проект: Гаудеамус, 2004. – 256 с. – (Серия «Gaudeamus»).
16. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю // Психологічний часопис: наук.-практ. журн. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2017. – Вип. 7, № 3. – С. 189–199.

КОНСТРУКТИВНЫЕ И ДЕСТРУКТИВНЫЕ ФОРМЫ РЕФЛЕКСИИ

Е. В. Савченко (Киев)

Цель статьи определить критерии конструктивности личностной рефлексии (как фактора психического здоровья, оптимального функционирования личности), описать конструктивный и деструктивный рефлексивные стили, которые определяют успешность разрешения проблемно-конфликтных ситуаций, установить взаимосвязи деструктивного стиля с особенностями адаптации и поведения личности. Процедура корреляционного анализа позволила установить, что студенты с выраженным деструктивным рефлексивным стилем редко используют смыслообразующие операции, однако они активизируют стратегию выхода из контакта со средой и погружения во внутренний мир, которая стимулирует их метакогнитивную активность. Автор

предположил, что конструктивность-деструктивность можно рассматривать как фазы микроцикла процесса формирования и развития рефлексивной способности личности, характер протекания которого зависит от уровня сформированности рефлексивных практик. Формирование конструктивного стиля решения проблем через фазу «деструктивности» можно рассматривать как фактор поддержания психологического здоровья и личностного благополучия.

Ключевые слова: психическое здоровье, саногенная парадигма, саногенная рефлексия, рефлексивный стиль, практики рефлексирования.

THE CONSTRUCTIVE AND DESTRUCTIVE FORMS OF REFLECTION

O. V. Savchenko (Kiev, Ukraine)

Kyiv National Economic University named after Vadim Getman

The purpose of the article is the identifying criteria of the constructiveness of personal reflection (as a factor of the mental health, the personality's optimal functioning), the describing the constructive and destructive reflective styles that determine the success of overcoming problem-conflict situations, the determining the relationship between the destructive style and the features of adaptation and behavior. On the results of correlation analysis were determined that students with a pronounced destructive reflective style rarely use sense-making operations, but they use the strategy of retreat from the environment's contact and flooding in the inner world that activates their metacognitive activity. The author suggested that constructiveness-destructiveness could be considered as phases of microcycle that composes the process of formation and development of the personality's reflective capacity, the character of which depends on the level of the formation of reflective practices. The author considers that the formation of the constructive style of overcoming problem-conflict situations through the phase of «destructiveness» is a factor of stable mental health and personal well-being.

Key words: mental health, sanogenic paradigm, sanogenic reflection, reflective style, reflection practices.

УДК 159.9.018.2

Надійшла 06.09.2017

T. M. SOLOMKA, O. L. SHOPSHA (Kyiv, Ukraine)

INTEGRITY AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF THE INTERDISCIPLINARY PROBLEM OF PERSONAL SELF-CONSTRUCTION

Interregional Academy of Personnel Management of Ukraine <mega.solomka@ukr.net>

The urgency of the problem is due to terminological differences and differences in its interpretation, the lack of developed psychological theories and models, as well as contradictions existing within modern society. The purpose of the study is to provide theoretical substantiation of the structural and functional aspects of the phenomenon of integrity in contextually substantiated representations of mental health and the process of personal self-construction. As a research criterion, a synergistic approach is used that allows us to consider the integrity factor as an unstable universe that prepares a person to overcome crises and disasters with minimal losses. As a result of the analysis it was established: violation of the integrity (fragmentation) of the individual, which entails the propensity for the emergence of psychosomatic pathology, can be distinguished in a separate group of maladaptive states, border disorder and psychosomatic diseases with symptoms of bulimia, depression and alexithymia. By comparing the existing theoretical definitions of the violation of the integrity of the individual, it has been established that the destructive psychological mechanism is the fragmentation and insufficiency of regulatory activity, which ensures an active creative attitude to personal self-construction. The results of the research can be used in the development of educational and educational programs for psychologists, social workers, medical services and other professionals who, by the nature of their activities, contact with this category of persons.

Key words: personal self-construction, fragmentation, disorders with symptoms of bulimia, depression and alexithymia, integrity factor as an unstable universe.