

**Саногенная рефлексия матерей в структуре эмоционального благополучия
детей дошкольного возраста**

Кузнецова Елена Сергеевна

Соискатель

*Московский государственный педагогический университет, Факультет психологии,
Сергиев Посад, Россия*

E-mail: e_kuznetsoffa@mail.ru

Эмоции, как в онтогенезе, так и филогенезе выполняют важнейшую роль адаптации и выживания человека. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта.

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем эмоционального благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённости или не удовлетворенности жизнью. В контексте управления эмоциями, которые представляют собой единство интеллектуального и эмоционального, важен вектор направленности рефлексии на неконструктивные способы мышления, приводящие к негативным эмоциям, и на их коррекцию особым способом [9]. Рефлексия, направленная на уменьшение страдания от негативных эмоций и формирование такого стиля мышления, который обеспечивает психологическое благополучие, а с ним физическое и соматическое здоровье, успешную профессиональную деятельность, в психологии определена как саногенная [6].

Роль саногенной рефлексии как фактора развития эмоциональной компетентности обусловлена, во-первых, функцией рефлексии изменять системы, развивать другие способности, в том числе эмоциональные и, во-вторых, направленностью саногенной рефлексии на уменьшение страдания от негативных эмоций. Проявляя свое эмоциональное отношение, взрослый формирует у ребенка потребность в эмоциональном взаимодействии. Значимость эмоционального общения в предупреждении и терапии депривационных последствий состоит не только в развитии самого общения и всех остальных форм деятельности (которые являются основным предметом исследования), но и в формировании и поддержании стабильного, благополучного (а точнее - эмоционально-положительного) состояния ребенка.

В исследованиях эмоционального состояния детей дошкольного возраста (А. В. Запорожец, А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда, И. Ю. Ильина, Г. А. Свердлова, Е. П. Арнаутова) устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками [3]. Исследования эмоционального благополучия ребенка в разных возрастах и его связи с отношением и поведением матери показали, что оно проявляется не только в преимущественном положительном фоне настроения, но и в стиле переживания результатов действий, успехов и неудач, развитии познавательной мотивации, включении взрослого в совместную деятельность, отношении к оценке взрослого, развитию самоконтроля,

стиле переживания ситуации разлуки с близким взрослым, переживании семейной ситуации.

Основными методами исследования являются: теоретический анализ научной литературы, методы эмпирического и экспериментального исследования, сравнительный анализ, статистические методы обработки результатов исследования.

В качестве основных методик исследования будут использованы: когнитивно-эмотивный тест (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк), шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптированная Шевельковой Т. Д., Фесенко П. П. (2005) (Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. (2005) и методика диагностики социально-психологических детерминант эмоциональной устойчивости (автор А.Я. Чебыкин). В качестве вспомогательных методик будет использована методика изучения уровня рефлексивности (А.В. Карпов).

Опытно-экспериментальную базу исследования составят группы матерей, воспитывающих детей дошкольного возраста на базе МОУ ДОД Дворца творчества детей и молодежи «Истоки», образовательного центра «Содружество» и Психологической службы «Инсайт» г. Сергиев Посад Московской области, общей численностью 50 человек.

Таким образом, именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности его развития. Оно не зависит от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, а только от оптимальности системы «мать-дитя» и поэтому может рассматриваться как критерий успешности материнства.

Литература

1. Аникина В.Г. Экзистенциальная рефлексия личности в проблемно-конфликтных ситуациях: Дис.канд. псих. наук : 19.00.07. М.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл, 2008.
3. Запорожец А.В. Об эмоциях и их развитии у ребенка/ Избр. психол. труды: в 2-х т. Под ред. Давыдова В.В., Зинченко В.П. М.: Педагогика, 1986.
4. Морозюк С.Н. Акцентуации характера и саногенная рефлексия. М.: Штыкова М.А., 2000.
5. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия и акцентуация: Автореф. доктора психол. наук. М., 2001.
6. Орлов Ю.М. Когнитивно -эмотивный тест. М.: Принт, 2001.
7. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / Составители А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением, кн. 1. М.: Слай-динг, 2003.
8. Погребня О.С. Рефлексия как условие формирования адекватной «Я-концепции» педагога: Автореф. дисс.канд. псих, наук: 19.00.13. Ставрополь, 2007.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб:Питер, 2003.