Карпов А.М., профессор, доктор медицинских наук
kam1950@mail.ru
КГМА– филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России,
г. Казань, Республика Татарстан

УДК 159.9

БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНАЯ СТРУКТУРА РЕФЛЕКСИИ

Статья посвящена структурно-динамическому анализу процесса и результата рефлексии с обозначением ее целевых, смысловых, содержательных, психофизиологических, психологических, личностных, социальных, культуральных, идеологических и духовных составляющих. Рефлексия представлена как сравнение совокупности характеристик личности имевшихся в актуальном прошлом и новых требующихся для восстановления адаптации в наступающем будущем. Тетраединая био-психо-социо-духовная парадигма человека предложена в качестве матрицы для оптимизации рефлексии.

Ключевые слова: Рефлексия. Сравнение характеристик личности реальной и идеальной.

BIO-PSYCHO-SOCIO-SPIRITUAL STUCTURE OF REFLECTION

The article is devoted to the structural and dynamic analysis of the process and result of reflection with the designation of its target, semantic, content, psychophysiological, psychological, personal, social, cultural, ideological and spiritual components. Reflection is presented as a comparison of the totality of personality characteristics that existed in the current past and new ones required to restore adaptation in the coming future. The tetradine bio-psycho-socio-spiritual paradigm of a person is proposed as a matrix for optimizing reflection.

Keywords: Reflection. Comparison of the characteristics of the real and ideal personality

Введение Рефлексия – от лат. flexio – сгибание, ре-флексия – обратное действие – разгибание. Это анатомическое толкование, которое проецируется на психологические процессы. Обстоятельства жизни нас иногда сгибают, нагибают, напрягают, становятся некомфортными, создают потребность разогнуться, выпрямиться, расправиться, стать самим собой. Рефлексия – это процесс адаптации – приспособления к жизни дезадаптирующих ситуациях.

В чем состоит смысловое содержание рефлексии? Это анализ внешних или внутренних обстоятельств и своих реакций на них, объективная критическая оценка своих переживаний. Человеку необходимо понять себя, определить, что он почувствовал, подумал, сделал…, что было правильно, а что не правильно; понять смысл перенесенного испытания, сделать выводы, признать и исправить свои ошибки, чтобы в дальнейшей жизни учитывать больше факторов, стать мудрее, точнее, лучше, увеличить масштаб и скорость своих достижений.

Материал и методы. Имеется психологическое толкование слова «reflectio» – «отражение». В качестве метафоры представим внимательное, спокойное рассматривание себя в зеркале, со стороны, по частям, с оценкой глаз, носа, рта, волос, общего выражения, фигуры, позы, одежды и т.д.. с определением недостатков и достоинств, исправлением «минусов» на «плюсы». В результате анализа своего зеркального отражения человек получает удовлетворение, приятие себя и желание жить дальше.

От рассматривания себя в зеркале рефлексия отличается тем, что в рефлексии анализируются не зримые глазами элементы внешности человека, а невидимые характеристики его личности, психических функций и результатов их деятельности. Определяется характер фрустрирующей ситуации, реакция личности на нее, соответствие

качественное и количественная соразмерность чувств, мыслей, представлений, побуждений вызвавшей их ситуации. Оценивается также адекватность стратегий совладания – психологических защит и копингов.

То есть, рефлексия – это осознанная, целенаправленная, конструктивная, системная психическая деятельность, включающая память и мышление, состоящая в сравнении себя реального в актуальном прошлом, с собой идеальным в будущем. В результате сравнения определяются проблемы адаптации, ставятся задачи для совершенствования личности, психических функций и стратегий поведения.

Обязательным, принципиально важным элементом рефлексии, как процедуры сравнения себя настоящего с собой более совершенным и желанным, требуется идеальный образ себя. Поэтому первым шагом для конструктивной и продуктивной рефлексии является создание идеального образа самого себя и будущего, в котором человек будет жить и реализовываться.

Идеальный образ у каждого человека свой. В его конструкцию включается много элементов, характеризующих много разных качеств человека и общества – идеологии, религии, культуры, экономики, политики и др. Тема рефлексии мне напомнила откровения В.В.Маяковского, творчество которого было включено в советское школьное образование: «Когда я итожу то, что прожил…Я себя под Лениным чищу…». В ту эпоху образ действующего вождя был воплощением лучших человеческих качеств.

Рефлексией занимались люди во все времена. Она нужна для развития человека и общества, является основой самопознания, самоидентификации, самовоспитания, интеграции в социум, выбора друзей, профессии, работы, увлечений, гармонизации образа жизни и улучшения ее качества. Люди, не владеющие рефлексией, не умеют распознавать, выражать и контролировать свои чувства, из-за этого они могут много лет оставаться в безрадостных и бесперспективных отношениях, работать в профессии, которая им не нравится, не раскрывать своих способностей и не получать удовлетворения от своей бессмысленной пассивности и «жертвенности», терять свои ресурсы время.

Рефлексия может быть разной, поэтому ей нужно учиться и учить других. Это основа прогрессивного развития личности человека, его культуры и потенциала для развития. Рефлексия разрабатывается специалистами разных областей знаний – истории, философии, психологии, физиологии, педагогики, филологии, политики, психиатрии, психотерапии и др. Очевидно, что в настоящее время адекватным будет мультидисциплиарный подход и в формате био-психо-социо-духовной научной парадигмы [1], развивающей биопсихосоциальную парадигму с триединством души тела и Духа, которую сформулировал американский психиатр Д.Л. Энгель в 1977 году, ставшую классической моделью психической деятельности [2, 3].

Био-психо-социо-духовная парадигма отличается от биопсихосоциальной тем, что утверждает в представлениях о человеке тетраединство биологических, психологических, социальных и духовных составляющих, соответствующих одноименным потребностям человека.

Новым структурным элементом парадигмы, внесенным нами, является принцип объединения 4-х составляющих, который определен как потребностно-иерархический, матрешечный (голографический), соединяющий названные компоненты и распределяющий их одну в одной, как в матрешке, по строго определенной иерархии возрастания их масштаба от биологических, через психологические и социальные к духовным. Рисунок 1. Это позиционируется как общечеловеческая норма, как критерий человекомерности и нормативности, пригодный для применения в здравоохранении, образовании, воспитании, средств массовой информации и др.

Биологические потребности предназначены для обеспечения целостности и гармоничности человека в границах организма. Это потребности в воздухе, воде, еде, тепле, одежде, жилье и др. Их масштаб ограничен запросами поддержания внутреннего физического и химического баланса (гомеостаза) и саногенеза. Они поддаются точному расчету по физиологическим нормам. Как недостаточное, так и избыточное потребление даже самых полезных продуктов причиняет не пользу, а вред здоровью.

Рисунок 1 – Биопсихосоциодуховная потребностно-иерархическая структура человека – общечеловеческая норма

Психологические потребности обеспечивают адаптацию и интеграцию в малом социуме в пределах семьи, близких друзей и коллектива. Это потребности в безопасности, понимании, приятии, доверии, надежности, предсказуемости отношений в семье

Социальные потребности предназначены для обеспечения гармоничной интеграции человека в пространстве общества. Это потребности в наличии профессии, образования, работы, денег, средств связи, развлечений, профессиональном и социальном росте, признании и соблюдении гражданских прав и законов и др. Масштаб социальных потребностей соответствует третьему контуру в матрешке. Они ограничены нижестоящими биологическими, психологическими и вышестоящими духовными (нравственными) потребностями человека.

Духовные потребности предназначены для интеграции в пространство чело-вечности**.** К ним относятся высшие нравственные ценности: справедливость, совесть, честь, долг, ответственность, патриотизм, почитание родителей, предков, веры, культуры, традиций, защита страны.

В био-психо-социо-духовной структуре человека духовные потребности образуют четвертый – внешний контур, определяющий идеологию, высшие ценности, масштаб

личности, выбор целей и смыслов ее деятельности, стратегий и средств их достижения. Духовность оформляет всю структуру человека и определяет его приоритеты в жизни.

Результаты и их обсуждение. Представленная тетраединая структура человека, охватывающая все потребности, а также их четкое и обоснованное иерархическое распределение, может быть рекомендована как алгоритм и план рефлексии. Она позволяет системно обдумать и определить полноту и адекватность удовлетворения всех человеческих потребностей, гармоничность их интеграции, обнаружить и локализовать дезадаптирующие обстоятельства и негативные переживания. Признание иерархии потребностей задает направление для обретения адаптации и компенсации:

Проблемы на уровне биологических потребностей компенсируются с вышестоящих уровней – психологического (ресурсов личности и ее семьи), а также социального и духовного.

Проблемы биологического и психологического уровней компенсируются из ресурсов социума в сфере здравоохранения, психологической, социальной помощи, образования, а также духовного уровня.

Проблемы биологического, психологического и социального уровней компенсируются из ресурсов духовного уровня – творчества, религии, благодарности Богу за испытания, позитивного толкования телесных и душевных страданий, как способа совершенствования личности и избавления от ложных ценностей и заблуждений.

Эта иерархия прослеживается и в обратном направлении – сверху вниз. Разруха в идеологии разрушает психическое и соматическое здоровье, а также социальную организацию, экономику и пр.

Специалисты, применявшие био-психо-социо-духовную концепцию как инструмент для оценки адекватности и эффективности своих разработок, признавали, что она позволяла обеспечить конструктивность, комплексность, мультидисциплинарность, системность и последовательность на всех этапах выполнения работы – планирования, выполнения, анализа, обсуждения, формулирования выводов и рекомендаций.

В современную эпоху повышается запрос на актуализацию духовно-нравственных, традиционных ценностей, так как они у большой части людей перекрылись материальными и социальными, но не исчезли из био-психо-социо-духовной структуры человека. В процессе рефлексии нужно признавать духовные ценности их как высшие и возвращать их в личное и социальное пространство.

Заключение. Применение био-психо-социо-духовной структуры человека в качестве матрицы для рефлексии повышает ее конструктивность и продуктивность.

Список использованной литературы:

1. Карпов, А.М. Спасайтесь, если хотите…Самозащита и самопомощь в кризисных условиях / А.М.Карпов. – Казань: ИД «МеДДоК», 2024. – 112 с.

2. Холмогорова, А.Б., Рычкова, О.В. 40 лет био-психо-социальной модели: что нового? Социальная психология и общество. 2017; 8(4): 8–31

3. Engel, G.L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine / G.L. Engel // Psychodyn Psychiatry. – 2012. – Vol. 40, №3. – P. 377–396. – Doi: 10.1521/pdps.2012.40.3.377.