

**ПСИХОЛОГІЯ**

УДК 159.955.4

*Ніна Атаманчук  
(Полтава, Україна)***САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ – ЗАСІБ РОЗВ'ЯЗАННЯ  
ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПРОБЛЕМ**

*У статті описано саногенне мислення як ресурс, що дозволяє підтримувати психологічне благополуччя особистості на належному рівні. Зазначається, що саногенне мислення допомагає подолати наслідки психотравмуючих подій та сприяє формуванню здорового психічного стану людини. Наголошується, що механізм процесу саногенного мислення – це процес мислення про природу емоції та її усвідомлення, самовдосконалення власного Я; відсторонення від переживання негативних емоцій. За допомогою саногенного мислення людина може усвідомити поточну ситуацію, а також процес виникнення певних емоцій, зрозуміти власну реакцію.*

**Ключові слова:** саногенне мислення, особистість, психотравмуючі проблеми.

**SANOGENIC THINKING – A TOOL FOR SOLVING  
PSYCHOTRAUMATIC PROBLEMS**

*The article describes sanogenic thinking as a resource that can maintain the psychological well-being of an individual at the proper level. It is noted that sanogenic thinking helps to overcome the consequences of psychotraumatic events and contributes to the formation of a healthy mental state of a person. It is emphasised that the mechanism of the process of sanogenic thinking is the process of thinking about the nature of emotion and its awareness, self-improvement of one's own self; dissociation from the experience of negative emotions. With the help of sanogenic thinking, a person can understand the current situation, as well as the process of the emergence of certain emotions, and understand his or her own reaction.*

**Key words:** sanogenic thinking, personality, psychotraumatic problems.

За даними фахівців в галузі психічного здоров'я, війна в Україні викликає в громадян сильні негативні емоції: гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу. Коли виникає невизначеність, люди уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги. Стреси, негативні переживання часто шкідливо впливають на здоров'я у всіх його аспектах.

Українці зіштовхнулися з новими випробуваннями та викликами – від найбільш важких та психотравмуючих (смерть або поранення близьких, руйнування житла та втрата матеріальних цінностей) до менш руйнівних, але таких, що викликають стресові стани (від'їзд з рідного дому з усвідомленням відсутності можливості повернутися, виїзд за кордон та адаптація у новому

соціокультурному середовищі, втрата роботи, страх за життя, зневіра, невизначеність, невпевненість у завтрашньому дні).

Тому, на сьогодні актуальне питання пошуку ресурсу, який може підтримувати психологічне благополуччя особистості на належному рівні. І такий ресурс убачаємо в саногенному мисленні.

Саногенне мислення («*sano*» (лат.) – зцілювати, оздоровлювати, втішати, підбадьорювати, приводити в порядок і «*geno*» (лат.) – (породжувати) мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров'я, як психічне, так і фізичне. У перекладі з грецької «саногенний» означає «несучий здоров'я» (*sanos* – оздоровлення; *genos* – несучий) [2].

Гільман А. ноголошує, що саногенне (оздоровлююче) мислення, передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану [1].

Саногенне мислення допомагає вирішувати кризові стани особистості, що виникають через різні життєві обставини. Навчає людину переводити підсвідоме у свідоме шляхом розвитку здатності контролювати думки, що викликають негативні емоції. Наявність саногенного мислення дозволяє підтримувати та активізувати захисні й регуляторні механізми, які забезпечують працездатність і ефективність людини. Воно також розширює можливості мислення та пропонує нові стратегії, що зменшують надмірні емоційні реакції.

Механізмом протікання саногенного мислення є процес обміркування природи виникнення емоцій та її усвідомлення, самовдосконалення власного Я; дисоціювання від переживання негативних емоцій. Особистість за допомогою саногенного мислення може усвідомити ситуацію, що склалась, а також процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти власну реакцію.

Науковці виділяють ключові риси саногенного мислення, зокрема:

1. здатність концентрувати увагу в процесі саногенної рефлексії;
2. знання законів функціонування психіки та методів управління нею у складних життєвих обставинах;
3. уміння дистанціюватися від негативних емоцій, що призводить до покращення загального психічного стану з переважанням позитивних емоцій; здатності розпізнавати свій психічний стан у поведінці; розвитку аналітичного мислення в стресових ситуаціях;
4. широкий спектр культурних моделей, з якими людина знайома і до яких може звертатися;
5. здатність зупиняти патогенні думки та дії;
6. уміння занурюватися у позитивні переживання;
7. розпізнавання ресурсів для досягнення цілей;
8. здатність виділяти елементи ситуації, корисні для задоволення потреб.

Особистість за допомогою саногенного мислення може усвідомити ситуацію, що склалась, а також процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти власну реакцію. Опанувавши саногенним мисленням, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію [3].

Для покращення психоемоційного стану учнівської, студентської молоді, дорослих на факультеті психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка відкрито навчальну лабораторію «Центр саногенної психології» (рис.1).

До прикладу, в Центрі саногенної психології зrealізовано терапевтичні заняття з студентами освітньої програми «Кризова психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. У межах проєкту «Діти і війна. Навчання технік зцілення» за підтримки БФ «Надія по всьому світові» HOPE worldwide Canada та Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету (листопад-грудень 2023 р.).

Проведено захід у межах співпраці з БФ «Слов'янське серце» в рамках проєкту «Сила жінок: проєкт жіночого активізму для покращення доступу до правосуддя та протидії насильства щодо жінок та дівчат» (2024 р.)

Проводяться майстер-класи, а саме: «Розвиток духовності особистості в складних життєвих умовах» (2024 р.); «Казко-техніка. Робота з ресурсами» (2024 р.); «Глиноterapia як метод гармонізації психоемоційного стану особистості» (2024 р.) та інші.

Відбуваються зустрічі з психологами-практиками (2023–2024 рр.)

Під час засідань психологічної студії «Шлях до успіху» використовуємо ресурс арт-практик з метою: зняття психічного напруження, моделювання позитивного психоемоційного стану; розвитку міжособистісних навичок поведінки та відносин, подолання проблем у спілкуванні; для зміцнення самооцінки, впевненості й створення більш впевненого образу «Я» тощо.

Індивідуалізація освітнього процесу передбачає формування сприятливих умов для індивідуального розвитку особистості студента, його самореалізації. Кожен учасник освітнього процесу в Центрі саногенної психології має можливість отримати індивідуальну консультацію з психологічної проблематики з урахуванням запиту.

Викладачі кафедри кризової психології у Центрі саногенної психології проводять заходи для учасників освітнього процесу у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?».

Отже, саногенне мислення сприяє позитивному ставленню особистості до самої себе, прийняттю власного потенціалу, як позитивних, так і негативних якостей. Саногенне мислення допомагає у подоланні наслідків психотравмуючих подій та сприяє формуванню здорового психічного стану людини.

Саногенне мислення виступає як засіб захисту від страждань (зменшує тривалі та гнітючі стани патогенного характеру, що зазвичай посилюють страждання); усуває автоматизми (допомагає усвідомити послідовність мисленневих актів, які викликають почуття провини, і тим самим дає можливість позбутися автоматичних реакцій); є проявом психологічного захисту і сприяє підвищенню задоволення від життя.

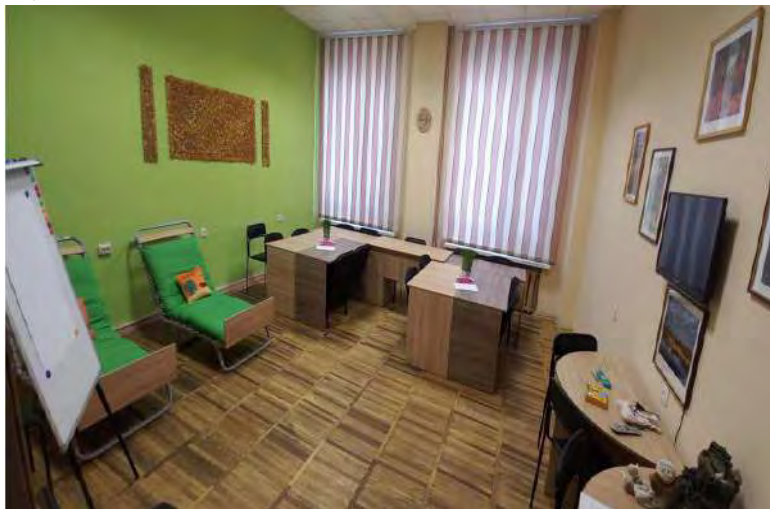
## **СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Гільман А. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Харків, 2015. Вип. 57. С. 64–68.

2. Психологічна енциклопедія / авт.-упор. О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.

3. Ярош Н. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 23 с.

4.



*Рис. 1. «Центр саногенної психології» на базі факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка*