

УДК 159.955;159.953

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/70-2-46>**Катерина ПАСИНЧУК,***orcid.org/0000-0002-3393-7663*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри управління цивільного захисту

Черкаського інституту пожежної безпеки

Національного університету цивільного захисту України

(Черкаси, Україна) *pasynchukk@gmail.com***Анжела ДЕМЧЕНКО,***orcid.org/0000-0001-6189-5264*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Черкаської медичної академії

(Черкаси, Україна) *dem4enkoav@gmail.com*

## САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ПОКАЗНИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито теоретичні засади саногенного мислення особистості як показника її ментального здоров'я. Проаналізовано специфічні ознаки саногенного мислення, характерні для особистості. Доведено, що саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини. Воно допомагає людині реалізувати свої можливості, справлятися зі стресами, бути активною і працездатною, що є показником її ментального здоров'я.

Метою дослідження є розкриття сутності саногенного мислення (салютогенного) особистості як показника її ментального здоров'я.

Ментальне здоров'я це не лише відсутність хвороб, а це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, при якому людина реалізує свій власний потенціал, долає звичайні життєві стреси, продуктивно та плідно працює. Запропоновано напрямки формування оздоровчого мислення у особистості, що забезпечують її надійне морально-етичне функціонування.

Людина не може стати дійсно здоровою, якщо сама не навчиться керувати станом своєї душі, своїми емоціями, переживаннями та думками. Звичайно, це значно важче, ніж купити ліки, оскільки потребує суттєвих вольових зусиль, але її результат при цьому досягається значно більший. Саме тому, саногенне мислення є одним із ефективних засобів розв'язування психотравмуючих проблем, який базується на свідомому аналізі та переживанні, свідомій рефлексії власних емоцій та емоціогенних (стресогенних) факторів та високому ступені власної відповідальності за результати виконуваної діяльності.

Факторами профілактики ментального здоров'я можуть бути об'єктивні – зовнішні, соціальні механізми, і суб'єктивні – внутрішньоособистісні.

Наводиться аналіз сутності поняття ментального здоров'я, його значення і роль в особистому та суспільному житті людини. Наголошується на необхідності підтримки ментального здоров'я, що дає можливість людині реалізувати свій власний потенціал, вносити вклад в життя свого суспільства.

Підкреслюється, що ключовим у боротьбі з патогенними автоматичними думками є розвиток власного саногенного мислення у стресових ситуаціях. Оволодіння навичками саногенного мислення, яке включає в себе розвиток умінь самоспостереження та рефлексії, перебудова існуючих установок, зняття фізичного та психоемоційного напруження, регуляція поведінки людини, покращить її адаптивність до соціального середовища.

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, саногенне мислення, саногенний потенціал особистості, рефлексивність, патогенне мислення.

**Catherine PASYNCHUK,**

*orcid.org/0000-0002-3393-7663*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Assistant Professor at the Department of the Administration of Civil Protection Work*

*Cherkasy Institute of Fire Safety of the National Center for Fire Safety*

*(Cherkasy, Ukraine) pasynchukk@gmail.com*

**Angela DEMCHENKO,**

*orcid.org/0000-0001-6189-5264*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Assistant Professor at the Department of the Physical Therapy and Ergotherapy, Work*

*Cherkasy Medical Academy*

*(Cherkasy, Ukraine) dem4enkoav@gmail.com*

## SANOGENIC THINKING AS AN INDICATOR PERSONAL MENTAL HEALTH

*The article examines the theoretical foundations of sanogenic thinking of an individual as an indicator of his mental health. Specific signs of sanogenic thinking, characteristic of an individual, are analyzed. It has been proven that sanogenic thinking contributes to overcoming negative emotions and psychological improvement of a person.*

*It helps a person realize his potential, cope with stress, be active and able to work, which is an indicator of his mental health.*

*The purpose of the study is to reveal the essence of sanogenic thinking (salutogenic) of an individual as an indicator of his mental health.*

*Mental health is not only the absence of diseases, but it is a state of complete physical, mental and social well-being, in which a person realizes his own potential, overcomes ordinary life stresses, and works productively and fruitfully. Directions for the formation of healthy thinking in an individual, which ensure its reliable moral and ethical functioning, are proposed.*

*A person cannot become truly healthy if he himself does not learn to manage the state of his soul, his emotions, experiences and thoughts. Of course, it is much more difficult than buying medicine, as it requires significant willpower, but the result is much greater. That is why sanogenic thinking is one of the effective means of solving psychotraumatic problems, which is based on conscious analysis and experience, conscious reflection of one's own emotions and emotional (stressogenic) factors, and a high degree of personal responsibility for the results of the performed activity.*

*Factors of prevention of mental health can be objective – external, social mechanisms, and subjective – intrapersonal.*

*An analysis of the essence of the concept of mental health, its meaning and role in a person's personal and social life is provided. Emphasis is placed on the need to support mental health, which enables a person to realize his own potential, to contribute to the life of his society.*

*It is emphasized that the key to combating pathogenic automatic thoughts is the development of one's own sanogenic thinking in stressful situations. Mastering the skills of sanogenic thinking, which includes the development of self-observation and reflection skills, restructuring of existing attitudes, removal of physical and psycho-emotional stress, regulation of human behavior, will improve his adaptability to the social environment.*

**Key words:** *mental health, sanogenic thinking, sanogenic potential of the individual, reflexivity, pathogenic thinking.*

**Постановка проблеми.** У відповідь на виклики динамічного і тривожного сьогодення, невизначеного майбутнього, особливої актуальності набуває вивчення ментального здоров'я у реаліях сучасного українського суспільства. Саме ментальне здоров'я є одним із показників якості життя людини та важливою умовою ефективності її діяльності.

Сучасні реалії життя можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно (перевтома, професійний стрес, психотравмуючі фактори). У результаті впливу негативних факторів у людини виникає хронічна перевтома, емоційне напруження й інші прояви, що позначаються на стані її здоров'я. Тому, особливо гостро постає питання пошуку ресурсу, здатного допомогти осо-

бистості підтримувати власне здоров'я та психологічне благополуччя на належному рівні. Одним із таких ресурсів є саногенне мислення. Саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини. Воно допомагає людині реалізувати свої можливості, справлятися зі стресами, бути активною і працездатною, що є показником її ментального здоров'я. Тому, у статті розглянуто особливості саногенного мислення та його вплив на ментальне здоров'я особистості.

**Аналіз досліджень.** Дослідження саногенного мислення ґрунтується на працях закордонних авторів (Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, М. Даніна, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добровіч, І. Дубровіна, Е. Ле Шан, Ю. Орлов,

М. Раттер, Л. Рубцова та ін.) а також вітчизняних науковців (А. Гільман, А. Захаров, В. Калошин, Н. Козлов, Г. Мешко, Н. Пов'якель, Є. Потапчук, В. Семке, В. Старик, М. Тишкова та ін.). Свою увагу вони звертають на певні форми прояву саногенного мислення, а також прийоми формування його складових. У той же час, незважаючи на увагому кількість досліджень, особливості впливу саногенного мислення на ментальне здоров'я ще вивчені недостатньо. Найбільш систематизована проблема саногенного мислення Ю. Орловим, який вважає, що головна роль такого типу мислення – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення, гармонії рис, згоди із самим собою і оточенням, позбавлення від шкідливих звичок, керування своїми емоціями, контролю своїх потреб (Гільман, 2014: 45).

Це мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я. Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, ліквідує труднощі у спілкуванні, дарує успіх у діяльності й житті.

**Метою статті** є розкриття сутності саногенного мислення (салютогенного) людини як показника її ментального здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Саногенне мислення дозволяє позбутися стану напруги, негативних наслідків емоційного стресу, призводить до зменшення страждання від негативних емоцій. Основною функцією саногенного мислення є конструктивна регуляція емоційних станів людини. Дослідження проблеми саногенного мислення, на нашу думку, дозволить більш глибоко підійти до вирішення нагальних проблем збереження ментального здоров'я особистості. Дефініція «ментальне здоров'я» або його синонім «психологічне здоров'я», належить до душевного добробуту людини. Якщо вона психологічно здорова, повноцінно радіє життю, відчуває сенс свого існування, то здатна справлятися з будь-якими завданнями, творити, любити, працювати та вибудовувати свої взаємини з оточуючими. Ментальне здоров'я являє собою гармонію в думках, почуттях та світосприйнятті. Цей стан, на думку Н. Ярош, дозволяє людині адекватно сприймати дійсність, її переповнюють позитивні емоції та установки, які забезпечують душевний комфорт та високу якість життя (Ярош, 2016: 40). Ментальний рівень – це думки, образи, мрії, уявлення про світ, які ґрунтуються на життєвому досвіді, вихованні, моральних цінностях, суспільних стереотипах і внутрішніх переконаннях. Він забезпечує людині загальний настрій, здатність сприймати оточую-

чий світ, розуміти свої і чужі емоції та почуття. Хвороба людини на фізичному рівні призводить до відчуття болю, фізичного дискомфорту і обмежень. Хвороба людини на ментальному рівні це спотворення реальності та сприйняття навколишнього світу, емоцій і почуттів, зниження якості життя і внутрішніх установок.

Ментальне здоров'я це не лише відсутність хвороб, а це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, при якому вона реалізує свій власний потенціал, долає звичайні життєві стреси, продуктивно та плідно працює. Відповідно до визначення ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свій творчий потенціал, протидіє життєвим стресам, продуктивно працює та здійснює свій внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно важливе для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку воно важливе і для кожного індивіда, і для всього суспільства. У науковій літературі вживають термін «саногенний потенціал особистості», під яким розуміється психоенергетичний потенціал особистості, що сформувався як похідний від багатства її душевного світу, широти соціального та духовного простору, набуття досвіду, досягнень власного благополуччя та прямопропорційно впливає на її ментальне здоров'я, а також засоби, які дають змогу його підтримувати. Індивідуальне здоров'я людини визначає її духовна складова, яка пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. На думку О. Завгородньої, духовне здоров'я виявляється у зв'язках людини зі світом: у релігійності, відчутті краси, гармонії та захопленні власне життям, тобто наявністю сенсу життя (Завгородня, 2006: 88).

М. Беккер сформулював три основні компоненти духовного здоров'я, а саме: добре *духовне й фізичне самопочуття* (з первинними факторами, зокрема повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); *самоактуалізація* (розвиток, автономія); *повага до себе та до інших* (почуття власної цінності, здатність любити) (Becker, 1993: 245).

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та економічних. Психологічно здорова людина: розрізняє свої емоції, керує ними та гармонійно функціонує; спілкується і будує стосунки з іншими; розвивається та навчається; позитивно оцінює себе, приймає та любить; приймає власні тверді

рішення; нормально адаптується до нових умов життя; розв'язує проблеми. *Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.*

Цілком закономірно, що розвиток та збереження ментального здоров'я особистості пов'язане, головним чином, з особливостями емоційно-вольової сфери людини, зокрема такими її рисами як стійкість, рішучість, ініціативність, витривалість тощо. При цьому профілактику професійних деформацій, як наголошує О. Завгородня, слід розглядати не як лікування, а як керування механізмами, які детермінують розвиток людини, сприяють формуванню у неї позитивного самосприйняття, готовності до змін, прийняття високого ступеня відповідальності за результати виконуваних дій, які виступають ознаками саногенного типу мислення особистості (Завгородня, 2006: 91).

Це мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я, сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, ліквідує труднощі у спілкуванні, дарує успіх у діяльності й житті (Калошин, 2008: 45).

Механізмами протікання процесу саногенного мислення є рефлексія природи емоцій та їх усвідомлення, самовдосконалення та відмежування від переживань негативних емоцій. Спрямованість саногенного мислення виражається у процесі усебічного усвідомлення та регуляції емоційних станів з метою досягнення психологічного комфорту особистості. Процес генерації спеціальних ментальних схем, які запобігають виникненню негативних емоцій, окреслюється дефініцією саногенного мислення, ґрунтовною ціллю якого є підтримка позитивного функціонування людини.

Саногенне мислення прогнозує самоусвідомлення, розпізнавання та усвідомлення автоматизмів, чи розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі та підсвідомо). Саме такий тип мислення сприяє розширенню свідомості: усвідомлення автоматизму розуму та набуттю здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості сприяє тому, що людина усвідомлює елементи поведінки, які вона раніше не усвідомлювала. Людина, що саногенно мислить, усвідомлює ситуацію, яка складається «тут та тепер», здатна збагнути процес виникнення тих чи інших емоцій, розуміє, чому її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою.

Опанування саногенним мисленням дозволяє людині припинити шкідливу автоматичну роботу

розуму та нейтралізувати емоцію, так як вона здатна її контролювати (Калошин, 2008: 73).

М. Корольчук доводить, що саногенне мислення є психічним процесом, метою якого є вирішення важких життєвих ситуацій і перетворення власного емоційного стану, який є необхідною умовою збереження ментального здоров'я та сприяє підтримці соматичного здоров'я особистості. Основним засобом розвитку саногенного мислення, на думку авторки, є навчання розпізнаванню його проявів у процесі спостереження людини за зовнішніми об'єктивними подіями і внутрішніми психологічними процесами (Корольчук, 2002: 112).

Своєю чергою, Б. Пахоль, зазначав, що думки, які виникають під впливом емоцій, дозволяють реалізувати програму емоції (заздрісні або гнівні думки засліплюють людину, відривають від реальності). В емоційному стані людина мимоволі вибирає той хід думок до якого вона звикла, так як будь-яка емоція має деяку готову програму послаблення її негативного впливу в думках, і таким чином втрачається зв'язок з реальністю, що призводить до виникнення патогенного мислення (Пахоль, 2017: 80).

Патогенне мислення – це мислення, що призводить до захворювання та проявляється у абсолютній свободі уяви, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок, образів, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення та неусвідомленості таких операцій розуму, що породжують емоцію (Гільман, 2014: 47). Воно посилює будь-яку складну ситуацію у взаєминах людей, призводячи до емоційного стресу хвороби. Це типове для більшості людей мислення, зведене до автоматизму. Патогенне мислення збільшує страждання людини, так як за його допомогою вона відтворює у своїй уяві та думках стресову ситуацію безліч разів, що є наслідком можливої появи хронічного стресу, який руйнує організм, погіршуючи настрій.

Типове (шаблонне) мислення людини можна прирівняти до патогенного, у тому розумінні, що воно породжує зазвичай емоційний стрес і конфлікт із самим оточенням, з усіма його наслідками для здоров'я (Калошин, 2008: 67). Воно запускається у людині автоматично, його ознаками вважаються: відірваність від реальності; відсутність рефлексії, зберігання в собі образи, ревнощів, сорому, страху; тенденції жити спогадами, займатися самоїдством; очікування негативних подій, програмування себе на негатив; ховатися під маскою, невміння та небажання бути самим собою; нездатність успішно використовувати

вати свої інтелектуальні здібності тощо. Розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, які беруть участь у породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану, який призводить до погіршення професійного здоров'я особистості. Іншими словами, на відміну від патогенного мислення слід розвивати саногенну рефлексію та мислення (Калюшин, 2008: 69).

Проблема збереження ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про своє ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися зі стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (Завгородня, 2006: 91).

На разі, найбільш вразливими категоріями людей щодо збереження ментального здоров'я є: військовослужбовці, ветерани та їхні родини, внутрішньо переміщені особи, діти, підлітки та молодь, і люди старшого віку. Близько 14% усіх відомих захворювань стосуються власне ментальних проблем. Кожен 50-й українець свідомо визнає, що має проблеми з ментальним здоров'ям, хоча насправді цей показник набагато вищий. Але звертатися за допомогою до фахівців готовий лише кожний сьомий (Завгородня, 2006: 93).

Згідно даних соціологічних опитувань, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – повномасштабна війна з Росією (72%) і фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, що спричиняють стрес або сильну знервованість, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи чи джерела доходу (42%).

До того ж, зауважимо, що у сучасному світі мають місце такі факти:

- 10% працюючого населення взяли відпустку через депресію;
- 50% людей з депресією не отримують лікування;
- до 94% населення мають досвід переживання порушення когнітивних функцій на робочому місці (зниження пам'яті, розумової працездатності, порушення інших когнітивних процесів у порівнянні з персональною нормою).

Психічні розлади позначаються на фізичному здоров'ї людини, що часто супроводжуються різного типу залежностями (алкоголізм, наркома-

нія), спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини. Окрім того, постійний стрес, в якому перебуває людина, призводить до посттравматичного стресового синдрому, частотність якого в момент надзвичайної ситуації низька. Він починає виявлятися приблизно за шість місяців після травматичної події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), імовірність стрімкого розвитку ПТСР значно підвищується (Завгородня, 2006: 94).

Це створює серйозні виклики як для держави, так для суспільства. Підтримка психічного здоров'я людини стала одним із пріоритетних завдань державної політики. Ситуація ускладнюється тим, що після Перемоги ментальне здоров'я потребуватиме ще більшої уваги.

Саногенне мислення дозволяє вирішувати кризові стани особистості, які викликаються будь-якими життєвими обставинами. Система саногенного мислення здатна навчити людину робити підсвідоме свідомим у результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, що породжує негативні емоції. Наявність саногенного мислення у особистості може зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність людини, а також розширити розгалуженість шляхів думки і звільняє її, пропонуючи нові програми, які зменшують надмірний прояв емоцій. Щоб навчитися міркувати саногенно, потрібно напрацювати нові звички розуміти конкретну емоцію (наприклад, образа, заздрість, сором). Тоді ці емоції не будуть програмувати хід думок і поведінку (Корольчук, 2002: 104).

Розвиток саногенного мислення ґрунтується на аутопсихоаналізі емоцій, в ході якого зменшується руйнівний вплив негативних емоцій. У процесі аналізу емоції за конкретним алгоритмом розгортаються в усвідомлення та корекцію своїх очікувань, які є шаблонними програмами власної поведінки і поведінки інших людей (Пахоль, 2017: 94).

У роботі з розвитком саногенного мислення важливою складовою є аналіз роботи власного розуму. Для аналізу цього процесу потрібно усвідомлювати те, як він протікає, а для цього необхідно зрозуміти процес її виникнення. Саногенна рефлексія – це ключовий інструмент керування емоціями (Терлецька, 2016: 24).

Ознаки розладів саногенного мислення:

- Відхід від соціальної взаємодії;
- Зміни в режимі сну та харчування;

- Постійне відчуття безнадійності або смутку;
- Труднощі з виконанням щоденних завдань;
- Думки про самоушкодження або заподіяння шкоди іншим (Терлецька, 2016: 38).

Підтримувати власне ментальне здоров'я та розвинути саногенне мислення можна за допомогою аутотренування. Для цього необхідно:

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності – іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.

Ментальне здоров'я визначає ряд аспектів та граней нашого буття. У той же час, воно залежить від різноманітних чинників. Звичайно, не на все можна вплинути, але можна суттєво допомогти собі та близьким простими кроками потурбуватися про своє ментальне здоров'я, здійснивши наступні кроки:

#### *Регулярні фізичні вправи.*

Фізична активність протягом 45 хвилин три-п'ять разів на тиждень покращить рівень самопочуття і позитивно вплине на ментальне здоров'я, так як стимулює вироблення «гормонів щастя», забезпечуючи підтримку і покращення фізичного стану.

#### *Збалансоване харчування.*

Дотримання збалансованої дієти та вживання достатньої кількості питної води забезпечує стійке надходження енергії та уникнення гормональних коливань протягом дня.

#### *Якісний сон.*

Достатній та повноцінний сон покращує психічне здоров'я, є профілактикою виснаження і вигорання.

#### *Позитивна соціальна взаємодія.*

Побудова і підтримка значущих стосунків це динамічні соціальні взаємини між окремими людьми, групами до груп, індивідами до груп, яка триває все життя. І це аспект ментального здоров'я та підтримки у важкі часи.

#### *Боротьба з негативними думками.*

Негативні думки можуть бути виснажливими. Вони обтяжують, позбавляють радості життя і спотворюють уявлення людини про реальність. Тому потрібно замінювати негативні думки позитивними, щоб налагодити будь-яку сферу свого життя. Усвідомлення негативних думок і боротьба з ними сприятиме формуванню позитивного мислення (Терлецька, 2016: 58).

#### *Тактильні контакти.*

Психологи стверджують, що для ментального здоров'я людини, як повітря необхідні тактильні

відчуття, і як мінімум, 8 обіймів на день, можливо і більше. Це запорука гарного настрою та самопочуття. Від тілесного контакту виробляються важливі гормони, які впливають на емоційний стан людини, а саме:

Окситоцин або «гормон любові», стимулює почуття любові, чуйності і взаємодопомоги.

Ендорфіни «гормони радості», здатні знизити біль, зменшити почуття страху.

Серотонін основний нейромедіатор в організмі, «гормон гарного настрою», «гормон щастя» і головний антидепресант. Брак хоча б одного з цих гормонів може викликати погіршення настрою, втрату впевненості в собі, тривогу, апатію і навіть психічні розлади.

Чудовою альтернативою тактильних відчуттів є домашні тварини.

#### *Техніки релаксації.*

Релаксація – процес зняття психічної та фізичної (м'язової) напруги за допомогою різноманітних методик, фізичних вправ та іноді з використанням лікарських засобів. Уміння розслабитися надає змогу швидко зменшити кількість гормону кортизолу в організмі й тим самим нейтралізувати шкідливий вплив стресу на мозок та увесь організм у цілому. Такі практики, як медитація, глибоке дихання та ведення щоденника допомагають впоратися зі стресом та мінімізувати його шкідливий вплив (Терлецька, 2016: 75).

З цією метою людина повинна розвивати резилієнс – здатність самостійно відновлюватися після важких подій. Нормально, якщо людина глибоко переживає в період кризи, але вона здатна і відновити своє ментальне здоров'я.

**Висновки.** Саногенне мислення, яке сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини, перебуває у прямій залежності з позитивним типом емоційної реакції на стимули, ті хто володіє позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням для них (гарна погода, радість на душі, комплімент оточуючих, жарт). У процесі цього виду мислення людина відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; вона відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї.

Саногенне мислення, яке відіграє принципову роль у розв'язанні власних, внутрішніх проблем особистості перебуває у прямій залежності з підтримкою позитивного ставлення до себе, визнання та ухвалення власного особистісного потенціалу, який включає і позитивні, і негативні якості, позитивну оцінку свого минулого.

До того ж, саногенне мислення прямо залежить від рефлексивності, яка проявляється у здат-

ності аналізувати свої дії та вчинки, критично усвідомлювати свої особливості, бачити можливості у саморегуляції своєї діяльності, де вона перш за все, потрібна у тих випадках, коли слід вирішувати будь-які життєві завдання, приймати рішення в різних ситуаціях і передбачає становлення певного морально-психологічного образу особистості, що як функція орієнтована на духовний світ особистості, на підвищення моральної гідності людини.

Саногенне мислення перебуває у прямій залежності від компонента вольової саморегуля-

ції, який відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Це характеризує особистість як емоційно стійку, яка добре володіє собою в різних ситуаціях. Для неї притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, підвищена готовність до сприймання нового, непередбаченого. Саногенне мислення є психічним процесом, мета якого вирішення важких життєвих ситуацій і перетворення власного емоційного стану, що є необхідною умовою збереження ментального здоров'я та сприяє підтримці соматичного здоров'я особистості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Завгородня О. В. Питання збереження психологічного здоров'я: визначення, критерії, умови збереження. *Вісник АПН України. Серія: Педагогіка і психологія*. – К. : Педагогічна преса, 2006. № 3. С. 87–95.
2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. – Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 30. С. 43–50.
3. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Х. : «Основа», 2008. 256 с.
4. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: [навч. посібник]. К. : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
5. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2017. № 1. С. 80–104.
6. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. посібник. К. : ВД Слово, 2016. 128 с.
7. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. № 61. С. 39–44.
8. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *Qual. Life Res.* 1993. Vol. 2. P. 239–251.

### REFERENCES

1. Zavorodnia O. V. (2006). Pytannia zberezhennia psykholohichnoho zdorovia: vyznachennia, kryterii, umovy zberezhennia. [The issue of preserving psychological health: definition, criteria, conditions of preservation]. *Visnyk APN Ukrainy. Serii: "Pedagogika i psykholohiia"* – Bulletin of the APN of Ukraine. Series "Pedagogy and psychology", 3. 87–95. [in Ukrainian].
2. Hilman A. Yu. (2014). Sanohenne myslennia v protsesi zberezhennia psykholohichnoi stiikosti osobystosti. [Sanogenic thinking in the process of preserving the psychological stability of the individual]. *Naukovi zapysky. Serii "Psykholohiia i pedagogika"* – Scientific works. Series "Psychology and Pedagogy", Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia", 30. 43–50. [in Ukrainian].
3. Kaloshin V. F. (2008)pozytyvne myslennja: shhastja, zdorov'ja, uspikh [Positive thinking: happiness, health, success]. Kharkiv : Basis, 256. [in Ukrainian].
4. Korolchuk M. S. (2002). Psykholohichne zabezpechennya psykhičnoho i fizyčnoho zdorov'ya. [Psychological assurance of mental and physical health] Kyiv: Firm INKOS, 272 [in Ukrainian].
5. Pakhol B. Ye. (2017). Subiektyvne ta psykholohichne blahopoluchchia: suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky. [Subjective and psychological well-being: modern and classic approaches, models and factor] *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal: zb. nauk. pr. – Ukrainian Psychological Journal: coll. of science papers*, 1. 80–104. [in Ukrainian].
6. Terletska L. H. (2016). Psykholohiia zdorovia: art-terapevtychni tekhnolohii: navch. posibnyk. [Health psychology: art-therapeutic technologies: teaching. manual] Kyiv : VD Slovo, 128. [in Ukrainian].
7. Iarosh N. S. (2016). Praktyka sanohennoi refleksii yak umova efektyvnoi stres-dolaiuchoi povedinky osobystosti. [The practice of sanogenic reflection as a condition for effective stress-overcoming personality behavior] *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii "Psykholohiia"* – Bulletin of Kharkiv National University named after V. N. Karazin. Series "Psychology", 61. 39–44. [in Ukrainian].
8. Bekker M. (1993). Novyi pokaznyk, oriientovanyi na patsiienta, dlia vymiriuvannia yakosti zhyttia liudei iz serioznymy ta stiikymy psykhičnymy zakhvoriuvanniamy. [A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness] *Qual. Life Res.* 2. 239–251.