

Важливо пам'ятати, що психологічна підтримка в умовах воєнного часу вимагає компетентних фахівців, які розуміють особливості ситуації та мають досвід роботи з подібними ситуаціями. Також необхідно розглядати інші підходи та методи психотерапії для вибору найбільш ефективного для конкретної допомоги клієнту в складній життєвій ситуації, яка обумовлена війною.

## **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ПОСТІЙНОГО ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ**

**Ковальова М. Г.**

*Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області  
kovalovamarina@ukr.net*

Умови, створені сучасністю, спонукають людину обирати право вибору жити в стресі чи справлятися із ним шляхом найбільш доступних ресурсів. Одним із таких шляхів є спосіб мислення саногенно, тобто розсудливо, що суттєво знижує вплив стресових факторів на людину.

Мета статті – показати ефект від саногенного мислення для можливості дорослої людини покращувати свій психоемоційний стан в умовах постійного впливу стресових факторів.

Як зазначає Гільман А., проблемі саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних вчених (Ю. Орлов, М. Александровска, А. Добровіч, І. Дубровіна, А. Захаров, М. Козлов, В. Леві, В. Семке та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його елементів. У вітчизняній психології найбільш помітною концепцією психічного і соматичного здоров'я, що оперує поняттями продуктивного мислення і поведінки, є теорія саногенного мислення Ю. Орлова [1]. Вплив застосування саногенного мислення для покращення психоемоційного стану дорослої людини в умовах постійного впливу стресових факторів є недостатньо висвітленою.

Сучасність створила умови для дорослої людини, в яких вона постійно перебуває під впливом стресових факторів. Загалом, кожна людина здатна реагувати на стрес по різному. У даній публікації піде мова про негативний вплив стресових

факторів на людину та пошук способів до покращення психоемоційного стану шляхом зміни стилю мислення.

У словниках і енциклопедіях часто наводять визначення, сформульовані Г. Сельє у книжці «Стрес життя»: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги». З погляду стресової реакції байдуже, приємна чи неприємна ситуація, з якою людина зіштовхнулася.

Щодо мислення, то можна чітко зазначити, що з психологічного погляду – це одна з функцій свідомого відображення, що продукує знання, які як продукт суб'єктивної діяльності входять до її будови, змінюючи характер реалізації інших психічних функцій – внутрішнього і зовнішнього мовлення, сприймання, пам'яті, уяви, свідомості в цілому [3].

Тобто, мається тісна взаємопов'язаність між впливом стресових факторів і мисленням людини, що впливає на інші психічні функції. Джерелом багатьох стресів є емоції людини, які провокують її на спонтанні реакції всупереч голосу розуму, що намагається спокійно та раціонально оцінити ту чи іншу ситуацію. Однак буває і так, що розум починає підігрувати почуттям, знаходячи для виправдання нелогічних вчинків людини «псевдологічні» пояснення.

По мірі освоєння середовища існування у свідомості кожної людини формується певна «віртуальна» картина оточуючого світу, яка описує та пояснює все, що відбувається з нею самою та іншими людьми, а також з усією природою. Якщо ж реальність вступає у протиріччя з нашими уявленнями про можливе та необхідне, то виникає стрес, причому досить сильний. Вперше це явище описав психолог Леон Фестингер, який ввів поняття когнітивного дисонансу – протиріччя між двома реальностями – об'єктивною реальністю світу та віртуальною реальністю нашої свідомості, яка описує світ. Якщо певну подію неможливо описати у системі існуючих у людини уявлень про світ, то людина вкрай рідко змінює модель світу. Набагато частіше людина створює додаткові конструкції, які закріплюють модель, або ж ігнорує реальність [2].

Тож напряму вплив стресових факторів на людину виражає назовні його світогляд про стан об'єктів навколо нього і спосіб реагування на них.

Юрій Орлов ще півстоліття назад відкрив спосіб досягнення гармонії між редагуванням людини на зовнішні об'єкти і її

особистим світоглядом. Він назвав це саногенне мислення – науково обґрунтована філософія повсякденного життя людини [1]. Він науково обґрунтував, що стиль мислення визначається філософією людини. І хоче чи ні сама людина, але стиль мислення як і філософія її повсякденного життя ,творюється нею відносно до обставин, якими вона озадачена. Хороша філософія трактується як розсудливість (в оригіналі – здоровий розум).

Ю. Орлов говорить так, що хороша повсякденна філософія веде до благополуччя і до хорошої долі. Наше мислення може сприяти оздоровленню, якщо знімає емоційний стрес. Мислення він розділив на патогенне та саногенне (в контексті розумової поведінки). І пояснив, що людина, яка мислить саногенно теж може відчувати негативну реакцію на стресовий фактор, але це триває пару хвилин, поки вона не осмислить що відбувається в її світогляді, після чого відбувається повернення в стан рівноваги не входячи в емоційний стрес.

Саногенне мислення має накопичувальну дію, тобто людина відпрацьовує стійкість до стресових факторів та абсолютно позбавляється від тривалого стресу. Людина, що мислить саногенно може усвідомити всю послідовність актів мислення, які викликають певні відчуття та дає можливість собі самостійно припинити автоматично реагувати на стресовий фактор. Тобто вчиться керувати цією емоційною реакцією.

Отже людина, яка мислить саногенно покращує власний психоемоційний стан навіть перебуваючи в умовах постійного впливу стресових факторів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер.: Психологія і педагогіка. 2014. Вип.30. С.43-50.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с.
3. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»*. Сер.: Психологія і педагогіка. 2013. Вип.25. С.3-9.