

можливостями. Розробка системи професійної підготовки фахівців до роботи з інвалідністю є перспективним напрямом для подальших досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики : тези доповідей XXIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 29–30 лист. 2023 р.) : у 2-х ч. Ч. I. Київ : Університет «Україна», 2023. 665 с.
2. Остролуцька Л. І. Інституалізація соціальної роботи щодо реабілітації дітей та молоді з інвалідністю (на прикладі міста Києва). *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2020. № 12 (41). С. 219–237.
3. Остролуцька Л. І. Реалізація принципу участі дітей та молоді з інвалідністю у соціальній і реабілітаційній роботі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т. 3. С. 74–78.
4. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовт. 2023 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. 405 с.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Марина Ковальова

*Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області,
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
kovalovamarina@ukr.net*

Науковий керівник: *Світлана Яланська*

Постановка проблеми. Мислення людини є безперервним процесом, воно формується від народження та укріплюється в процесі дорослішання. Проте характерним для мислення людини є особливість видозмінюватися внаслідок зіткнення людиною із різними нетиповими їй подіями, неконтрольованими ситуаціями. В умовах сьогодення такими подіями та ситуаціями є воєнні дії на території нашої держави. Ніхто не може гарантувати, що стресостійкість людини, яка була протягом його життя зможе тримати стан його самопочуття психологічної рівноваги на належному рівні під час участі у сучасних подіях. Та як саме видозміниться його мислення тут і зараз. Саногенне мислення реалізує потребу людини бути в психологічному балансі, тримати ситуацію в межах кордону, бути готовим до зустрічі із психотравмуючими обставинами і діяти на випередження патогенному фактору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання саногенного мислення широко досліджене в роботах зарубіжних авторів (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, К. Хорні, Е.Ле Шан,

М.Раттер, З. Фрейд), які у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву та на конкретні прийоми формування його елементів. В роботах українських науковців дослідженням саногенного мислення присвячені роботи авторів А. Ю. Гільман, С. П. Яланської, Н. О. Сайко, О. А. Поцулко, Т. О. Ларіної, Т. М. Титаренко.

Виклад основного матеріалу. Для покращення життя людини, створення умов для формування саногенного мислення як чинника посттравматичного зростання особистості в процесі переживання або внаслідок переживання кризових подій сприятливим буде визначення самого поняття та кінцевого продукту саногенного мислення як здоров'язберігаючого.

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 [4].

Тобто, існує тісний взаємозв'язок 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 підігравати 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 [3].

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

Юрій Орлов ще півстоліття назад відкрив спосіб досягнення гармонії між реагуванням людини на зовнішні об'єкти і її особистим світоглядом. Він назвав це саногенне мислення- науково обґрунтована філософія повсякденного життя людини [2]. Ю. Орлов 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-здравомыслие). 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. 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 – згорання процесу до автоматичного стану [1].

Особливість саногенного мислення полягає в тому, що людина подумки відокремлює себе від власних переживань та починає спострігати за ними ззовні.

Саногенне мислення є одним із регуляторів емоційних станів особистості. Механізмом протікання процесу саногенного мислення є процес обміркування природи виникнення емоції та її усвідомлення. 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 [6].

Перехід до саногенного мислення відбувається поступово, за допомогою певних вольових зусиль. Кожного разу, коли людина відчуває негативні емоції (страху, гніву, образи тощо) необхідно чітко усвідомити природу цих емоцій, зосередитись на причинах та механізмах їх виникнення, припинити уявлення можливих негативних наслідків та варіантів розгортання ситуації, абстрагуватися від спогадів та думок, які породжують негативні емоції, спробувати надати раціональну інтерпретацію ситуації та побудувати раціональні стратегії виходу з неї [5].

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.

Висновки. Отже людина, яка мислить саногенно, покращує власний психоемоційний стан навіть перебуваючи в умовах постійного впливу стресових факторів, які виникають на її життєвому шляху в умовах сучасності. Мислити саногенно так чи інакше приводить думки людини до певного автоматизму, тим самим сприяє самостійній регуляції процесу уникнення негативної реакції на вплив психотравмуючого фактору як такого, що вже виникав перед людиною і нового, з яким вона ніколи не стикалася. Саморегуляція на рівні саногенного мислення відкриває можливості людини до більш психологічно якісного сприйняття дійсності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2015. Вип. 57. С. 64–68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhpC_2015_1150_57_16_4
2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка.* 2014. Вип. 30. С. 43–49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_30_11_1
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. 2
4. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка.* 2013. Вип. 25. С. 3–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_25_3_3
5. Татьяначиков А. О. Саногенне мислення як засіб збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 17 черв. 2022 р. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 307–310. 6
6. Ярош Н. С. 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. 5

ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ

Олена Коломієць

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
kolomiietsolena@gmail.com

Постановка проблеми. Сім'ї захисників і захисниць України відіграють важливу роль у збереженні психічного здоров'я, емоційного стану військовослужбовців, виступають підтримуючим ресурсом у боротьбі з ворогом, опорою у протистоянні до негативних впливів війни. Більшість захисників і захисниць України асоціюють захист Батьківщини з захистом власної сім'ї як часточки всього українського народу, розглядають її як «малу Батьківщину». Сім'я для них є розумінням їх вибору військової служби на противагу «мирному» життю.

Отже, в умовах активної фази повномасштабної війни, вторгнення російської федерації на територію України, соціальна підтримка членів сімей