

5. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність : мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича спілка, 2022. 240 с.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПРОЖИВАННІ НОРМАТИВНИХ ТА НЕНОРМАТИВНИХ КРИЗ

Ковальова М. Г.

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

Специфіка сьогодення диктує нові правила та умови людського життя. Ми не маємо впливу на події, які відбуваються поряд з нами, але ми можемо вплинути на себе, перебуваючи в ритмі цих подій, змінити своє мислення. Мислення, як процес може стати чинником у прагненні та до реалізації особистого зростання.

Л. Виготський увів поняття «вікова криза» у психологічну термінологію для опису загальних змін в особистості людини, які часто відбуваються у процесі її розвитку [3].

Людина проживає своє життя в процесі реагування на виклики до свого ества від факторів нормативних та ненормативних криз. І якщо нормативна криза є природнім явищем для певного вікового етапу, то саме ненормативна криза викликана нетиповими, спонтанними подіями. В будь-якому випадку людина проявляє ставлення до себе та зовнішньої дійсності, тому нормативні кризи виникають на тлі психогенних факторів і є в певній мірі хронологічними, а ненормативні – внаслідок несприятливої соціалізації та виникають в будь-який час [4].

Термін «посттравматичне зростання» використовують для характеристики позитивних змін, які відбуваються з людиною в результаті переживання травматичної події. Життєві кризи, які багаторазово переживаються кожною людиною протягом життя, не лише руйнують цінності, смисли, стосунки. Як певний екстремум буття, криза водночас є каталізатором, рушійною силою конструктивної особистісної перебудови. Складні виклики з боку середовища, які переживаються як екстремальні, травматичні, кризові, водночас стають провідною причиною важливих особистісних трансформацій. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання,

розуміння власної ролі у всьому, що відбувається. Криза підштовхує людину до звільнення від залежностей, до більшої внутрішньої автономізації, до кардинального перегляду власного оточення [6].

Що ж стосується саногенного мислення, то найбільш обґрунтовано проблему саногенного мислення дослідив Ю. Орлов. Його припущення полягало в тому, що будь-яка емоція, що виникає у людини, сполучена з його мисленням і специфікою розумових операцій. Таким чином, довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язані з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій. Протилежним до саногенного є мислення патогенне – типове для суспільства, часто зведене до автоматизму, шаблонне. Варто зазначити, що мислити патогенно абсолютно нормально, однак таке мислення містить деякі яскраві риси, що напружують психіку, сприяють формуванню реакцій та стереотипів поведінки, котрі призводять до конфліктів. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я.

Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усунення образ чи почуття вини, комплексів тощо [2]. Саногенно мисляча людина усвідомлює будову психічних станів, для неї характерним є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом.

Мислення у психологічному науковому просторі визначається як процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності. Мислення часто розгортається як процес вирішення завдання, в якому виділяються умови і вимоги. Саме мислення людини визначає стратегії її поведінки в різних ситуаціях і детермінує її відповідне емоційне супроводження. Мисленнєва регуляція емоцій та почуттів, активний вплив на ефективну сферу людини описується такими видами мислення як саногенне та патогенне мислення.

Саме Ю. Орлов вважає, що емоції є продуктом розуму, а отже, від розумової поведінки залежить вплив негативних емоцій на психіку, вважаючи, що емоція є згубною і стресогенною, якщо вона опановує людину і керує її поведінкою. Ймовірність виникнення психічних розладів, посилення стресу, напруженості може посилюватися і підвищуватися під час патогенного мислення, адже його змістом є думки, роздуми, всі уявлення, пов'язані з образою, заздрістю, соромом, страхом, ревностями,

невдачею та іншими негативними емоційними переживаннями особистості. Потрібно враховувати, що патогенне мислення проявляється при абсолютній свободі уяви, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок та образів, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення і неусвідомленості таких операцій розуму, які породжують емоцію. Патогенне мислення може бути в межах норми, але може проявити певні характеристики, що породжують розлади психіки і є свідченням патологічних відхилень [9].

Специфікою змісту саногенного мислення є особливі думки, уявлення, знання, якими оперує суб'єкт у процесі мислення. Саногенне мислення робить акцент на аспекті умов протікання розумового акту [2].

Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації. У процесі цього виду мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; він відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї. Важливим є також розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (скажімо, розуміння природи страхів, сорому, образи тощо). Інакше кажучи, саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості. Механізмом протікання процесу саногенного мислення є процес обміркування природи виникнення емоції та її усвідомлення, самовдосконалення власного Я; дисоціювання від переживання негативних емоцій.

Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає усвідомлювати ті елементи поведінки, які при автоматизмі вона не усвідомлювала [9].

Саногенно мисляча особистість може усвідомити ситуацію, що склалась «тут і тепер», може усвідомити процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти, чому власне її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою. Опанувавши саногенне мислення, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію. Вона може контролювати емоцію [10].

Г. Гандзілевська відносить формування саногенного мислення до найвищого рівня відновлення акмеологічного (особистісного) ресурсу людини, що сприятливе для протистояння руйнівним діям людини [8, с. 6, 126-127], її подальшому посттравматичному зростанню.

С. Яланська зазначає про формування саногенного мислення як інструменту для роботи із посттравматичного зростання особистості, що використовується у всебічних як індивідуальних так і групових практиках фахівців допомагаючих професій [7]. Спираючись на оздоровчий вплив саногенного мислення отримано патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» № 36198 від 12.08.2019 р. Суть цього патенту в тому, що сприяє саногенному мисленню спілкування з природним середовищем – екотерапія, а сам зміст саногенного мислення передбачає керування своїми емоціями, контроль своїх потреб, забезпечення умов для самовдосконалення [5].

Для підвищення стійкості психіки до несприятливих впливів, розширення кордонів своїх психічних і інтелектуальних можливостей, оволодіння способами та методами керування собою та зняття несприятливих наслідків стресу, необхідні повсякденні регулярні дії, спрямовані на рішення цих завдань. Однак домогтися мети за допомогою одного якого-небудь засобу важко, тому необхідно використання системи взаємодоповнюючих засобів, що включає аутотренінг, самоаналіз, арт-терапію тощо. Важливою умовою, що сприяє забезпеченню психологічного здоров'я особистості, є формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Що в наслідку призведе до виховання творчої людини з новим світоглядом і профілактичною спрямованістю мислення, здатної вирішувати проблеми сьогодення [1].

Виходячи із гостроти сучасності та поширення непередбачуваних для людини умов життя, що однозначно впливає на її психологічний стан, можна з впевненістю стверджувати, що на фоні психогенних криз виникають ненормовані кризи (події, які розгортаються по території нашої держави є фундаментом для таких криз). Для підтримки психологічного здоров'я людини виникає потреба реалізовувати посттравматичне зростання. Саногенне мислення неодмінно сприяє покращенню психологічного стану людини в таких умовах, головне, щоб сама людина прагнула до цього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Острог, 2018. 503 с.
2. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків, 2015. Вип. 57. С. 64–68.
3. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць*, 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 64–68.
4. Поліщук В. М. Нормативні і ненормативні кризи у віковому розвитку. *Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця: зб. наук. ст. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (11-12 черв. 2014 р.)* ; Харк. нац. екон. ун-т. Харків: ХНЕУ; ХОГОКЗ, 2014. 378 с.
5. Рибалка О. Я., Яланська С. П. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. *Витоки педагогічної майстерності* ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2023. Вип. 32. С. 199–203.
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України ; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. С. 9–20.
7. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Саногенне мислення людини: ресурс екотерапії. *Тижневик ЕХО*. 2021. 4 лютого. (№ 5). С. 12.
8. Яланська С. П., Нестеренко С. П. Психологічні особливості забезпечення ментального здоров'я особистості. *Grail of Science*, 2024. 27 січня. (№35). С. 458–460.
9. Ярош Н. С. Співвідношення понять емоційний інтелект та саногенне мислення особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, №6. С. 122–133.
10. 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.