

КОНЦЕПЦІЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ НА СТРЕС

Ковальова Марина

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

Повсякчас людина стикається із стресогенними чинниками незалежно від того, в яких зовнішніх обставинах вона перебуває. Це можуть бути як сприятливі для покращення ментального здоров'я умови перебування, так і патогенні. Говорячи про патогенні умови, мається на увазі ті, що є небезпечними для людини, можуть завдати шкоди її життю та здоров'ю. Звичайно, кожна людина індивідуальність і реагує на стресові фактори по своєму. Проте, не важко побачити, що саме пережитий людиною стрес викликав у її поведінці патогенні наслідки: це порушення фізіологічних та психологічних функцій організму. Якщо людина постійно реагує на стресогенні чинники однаково, то відповідно наслідки для її організму будуть прямопропорційні реагуванню.

У сучасному суспільстві, де наголошується на цілісному розвитку всіх складових здоров'я людини, концепція саногенного мислення набуває особливої важливості. Це підтверджується згадками про нього у сучасних наукових публікаціях, включаючи праці таких дослідників, як Н. Ярош, С. Бужинської, М. Кисіль, А. Гільман, Н. Атаманчук, С. Яланської, Г. Гандзілевської, Т. Ларіної та багатьох інших. Мислення є невід'ємною складовою прийняття рішень. Людина постійно мислить, розмірковує, аналізує, співставляє інформацію тощо.

Н. Атаманчук зазначає, що саногенне мислення здійснюється за допомогою складних розумових операцій, його процесуальний блок не відрізняється від процесу мислення взагалі. Тобто людина так само має постановку питання, висунення гіпотез, перевірку гіпотези та вирішення [1].

У науковій роботі О. Баланської описане поняття копінг, а саме це певні зусилля особистості, які спрямовуються на вирішення проблем, небезпечної ситуації, що має велике

значення для доброго самопочуття людини. Головним завданням копіngu є забезпечення добробуту людини, її психоемоційного стану та рівня задоволеності відносинами в суспільстві. Стрес-долаюча поведінка включає в себе ефективний пошук та використання певних стратегій, які можуть дозволити впоратися з кризовими ситуаціями та труднощами. Копінг – це процес ефективного вирішення проблемних ситуацій та управління стресом [2].

С. Яланська та М. Кононова проаналізували та описали бачення сучасних дослідників стосовно визначення кількох складових копіngu (копінгові дії; копінг-стратегії; копінгові стилі), кожен з яких характеризується когнітивними (мисленнєві процеси, пошук інформації, порівняння тощо), емоційними (емоційне реагування, фаталізм, покірність, самозвинувачення тощо) та поведінковими процесами (конкретні дії: відволікання, переключення на іншу діяльність, уникнення, співпраця та ін.), і розглядають два його види: конструктивний (досягнення мети власними силами, звернення по допомогу до інших людей, включення в дану ситуацію або володіння досвідом вирішення схожих проблем, переосмислення проблемної ситуації, зміни у системі власних звичних стереотипів і установок) і неконструктивний копінг (пасивність і уникання, імпульсивна поведінка та ін.), а також поділяють копінг-стратегії на продуктивні і непродуктивні. З психологічної точки зору, критеріями ефективного копінг-поведінки є зниження рівня особистісної та реактивної тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників, підвищення рівня саморегуляції, впевненості в собі та оптимізму, задоволення обраною професією тощо [5].

Науковець В. Кулик зазначає, що саногенне мислення як і характеристики когнітивної сфери загалом виступають вагомими чинниками вибору копінг-стратегій особистістю. Подолання стресової ситуації унеможлиблюється без когнітивної «переробки». Вплив саногенного мислення на вибір копінг-стратегії особистості полягає в тому, що особистість, яка опанувала саме цей стиль мислення обирає більш адаптивні та ефективні способи вирішення під час зустрічі із стресовими подразниками. А отже зберігає ментальне здоров'я та не зазнає патогенних наслідків [3].

О. Самусь та Ю. Ковбаса у спільній праці зазначають, що саме в наш час постійний багатоканальний потік інформації є причиною схильності людини до психічного виснаження, яке проявляється станами тривоги, страху, паніки, намагання якимось чином вплинути на ситуацію, – саногенне мислення повинно стати, насамперед актуальним. Так як саногенне мислення є процесом свідомого формування та управління своїми думками. Саногенне мислення повинно відображатися на всіх психічних процесах (відчуття, сприйняття), що в результаті сформує саногенну особистість. Автори прийшли до висновку, що починати необхідно завжди з себе і найперше із своїх думок, які впливають на емоції, а вони, в кінцевому результаті, відображаються на наших намірах та вчинках [4].

Очевидно, що дослідження концепції саногенного мислення в формуванні копінг-стратегії подолання стресу наразі є надзвичайно актуальним завданням серед наукової спільноти. Саногенне мислення є ефективним способом самозбереження, підтримання ментального здоров'я, складовою розвитку психологічного опору сучасної людини до впливу стресових факторів. Людина, яка опанувала саногенне мислення в перспективі оздоровлюється від патогенних наслідків пережитого стресу та стає захищеною від дії стресових подразників в майбутньому. Копінг-стратегії, які формуються завдяки саногенному мисленню, сприяють позитивній адаптації до проблем сьогодення та допомагають людині зберегти своє фізичне та моральне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (4 травня 2020 р.) Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159–160.

2. Баланська О. С. Психологічні особливості копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб. Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія освітньої програми «Психологія» / Кер. : докт. псих. н., проф. Велитченко Л. К. Ізмаїл, 2024. 102 с.

3. Кулик В. О. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості в сучасному вимірі. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (30-31 травня 2024 р.) Полтава : Астроя, 2024. С. 95–99.

4. Самусь О. В. Саногенне мислення особистості як умова внутрішньої стабільності під час коронавірусної інфекції. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених* : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 221–222.

5. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. Том 8, № 1(35). 2024.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ – КОМПЛЕМЕНТАРНІ ФЕНОМЕНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Коkun Олег, Бахмутова Лариса

*Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)
kokun@ukr.net; larysa.bakhmytova@gmail.com*

Актуальність теми зумовлена безпрецедентними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною в Україні, яка кардинально трансформує психологічний ландшафт особистості, особливо у військовослужбовців, учасників бойових дій та представників професій, що мають підвищене психологічне навантаження: лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників. Умови їхньої діяльності часто включають хронічний стрес, необхідність швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, роботу з травмованими людьми та обмежені ресурси.

Метою нашої роботи є дослідження ключових психологічних характеристик, що визначають здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій, долати стресові впливи та зберігати ефективне функціонування в умовах нестабільності військового часу: життєстійкості і резильєнтності як комплементарних механізмів підтримки психологічного благополуччя в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Концепти життєстійкості (hardiness) та резильєнтності (resilience) є двома ключовими феноменами у сфері психологічної адаптації до стресу. Обидва поняття відіграють центральну роль у збереженні психічного благополуччя людини, особливо в умовах екстремального