

ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Ковальова М. Г.

Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області

Старший психолог сектору кадрового забезпечення

kovalovamarina@ukr.net

Сьогодення вимагає від суспільства швидкої адаптації та високої особистої ефективності на шляху до успішності виконання поставлених завдань. Також сьогодення є таким, що впливає емоційно напружено в негативному руслі на психологічний стан людини, що неможливо не пов'язати із військовими діями країни агресора на території нашої держави і від цього численними психотравмуючими впливами безпосередньо на людину так і опосередковано через її оточення. Можна припустити, що людина ладна піти на крайні міри аби покращити своє самопочуття та свій психоемоційний стан. Крайні міри не завжди можна назвати такими як соціально прийнятними в нашому суспільстві, тобто такі міри можуть нести асоціальний, руйнівний, летальний вихід. Людство повсякчас прагне досягти максимально комфортного рішення в покращенні самопочуття конкретної особистості про що видно в стрімкому прогресі розвитку психологічної науки, механізмів психологічного відновлення та ресоціалізації. На цьому підґрунті людина може самостійно змінюватися, самовдосконалюватися, розширяти власний світогляд та укріплювати ментальне здоров'я.

У даній публікації розкривається сприятливий вплив саногенного мислення на ментальне здоров'я людини.

Вплив саногенного мислення на спосіб життя людини описані у наукових працях багатьох зарубіжних і вітчизняних авторів Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Е. Ле Шан, З. Фройд, К. Хорні, А. Гільман, Т.

Васильєва, Г. Абрамова, В. Опаріна, М. Даніна. Б. Добровіч, І. Дубровина, А. Захаров, Н. Козлов, М. Тишкова і в більшості їх думка однозначна, що саногенне мислення – це мислення, яке зменшує внутрішньоособистісний конфлікт і психічну напруженість. Воно допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, бажань, потреб, і у такий спосіб запобігає захворюваності [3, с. 76,80].

Н. Атаманчук у своїй роботі відокремила, що за даними фахівців в галузі психічного здоров'я, війна в Україні викликає в громадян сильні негативні емоції: гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу. Коли виникає невизначеність, люди уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги. Стреси, негативні переживання часто шкідливо впливають на здоров'я у всіх його аспектах.

Українці зіштовхнулися з новими випробуваннями та викликами – від найбільш важких та психотравмуючих (смерть або поранення близьких, руйнування житла та втрата матеріальних цінностей) до менш руйнівних, але таких, що викликають стресові стани (від'їзд з рідного дому з усвідомленням відсутності можливості повернутися, виїзд за кордон та адаптація у новому соціокультурному середовищі, втрата роботи, страх за життя, зневіра, невизначеність, невпевненість у завтрашньому дні). Тому, на сьогодні актуальне питання пошуку ресурсу, який може підтримувати психологічне благополуччя особистості на належному рівні. І такий ресурс, в тому числі, убачаємо в саногенному мисленні [1, с.117-118].

С. Ганаба та В. Павленко у спільній публікації зазначили, що при подоланні психотравмуючих подій, збереженні психічного здоров'я та благополуччя важливу роль відіграє саногенне мислення. Таке мислення має високий рівень продуктивності, оскільки дозволяє людині проаналізувати та критично осмислити події, усвідомивши реальний стан подій, які трапилися з нею. На їх думку, саногенне мислення має евристичний потенціал у психокорекції поведінки та мисленнєвих процесів людини, яка орієнтована на уникнення, відмову від

активного вирішенні проблем, підвищеній тривозі та психоемоційній напрузі. Людина, яка має розвинуте саногенне мислення, орієнтується на вибір продуктивних долаючих копінг-стратегій (має сформований саногенний копінг) [2, с. 251-253].

Н. Ярош визначає поняття саногенного копінгу як узагальнююче для копінг-стратегій особистості, які здатні підтримати психологічне здоров'я особи, сприяти встановленню соціальних контактів та позитивній переоцінці ситуації, направлені на контроль та регуляцію емоційного стану особи і вміння конструкторно осмислювати та долати наслідки психотравматичних подій. Дослідниця звертає увагу, що саногенний копінг включає у себе саногенну поведінку, яка характеризується нею як активна й мотивована на вирішення проблемної ситуації, зберігаючи конструктивні уявлення особистості про себе, власне здоров'я, високу якість життя й здатність отримувати необхідну психологічну підтримку від соціуму [6, с. 7].

У праці Л. Карамушки описано, що сформованість саногенного мислення як базового у вирішенні кризових ситуацій має вигляд так званих копінг-стратегій, які людина використовує автоматично при зіткненні з стресовими обставинами. Її дослідження показало, що суттєвим є використання та подальший розвиток власне індивідуальних ресурсів до яких відносять продуктивні копінг-стратегії [4, с. 34].

С. Яланська та М. Кононова у ході теоретичного огляду тематики дослідження, яке описане в їх спільній публікації, визначили низку психологічних характеристик особистості, а саме: когнітивно-інтелектуальних (гнучкість та абстрактність мислення, розвинені перцептивні, мнемічні та інтелектуальні здібності).

Науковці також виділяють значення копінг - стратегії, які можуть використовуватися як конструктивні так і деструктивні у способах вирішення складної (стресової) життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки [5, с.

13].

Роботи сучасних дослідників ментального здоров'я спрямовані на всесторонній розвиток та формування таких напрямків психологічного зростання сучасної особистості, які укріплюють внутрішній стрижень людини. Тобто людина стає морально-психологічно стійкою до впливу зовнішніх обставин, залишає за собою прагнення жити якісним життям, протистоїть життєвим труднощам при цьому успішно використовує власні психологічні спроможності, які вона продукує. Тож зазначається тісний зв'язок посттравматичного зростання особистості саме через формуванням саногенного мислення як оздоровчого. Подальше вивчення, реалізація саногенного мислення є важливим елементом у забезпеченні життєстійкості сучасника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Саногенне мислення – засіб розв'язання психотравмуючих проблем. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів ХLI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 1 травня 2023 р.). Переяслав, 2024. Вип. 41. С. 117-120.

2. Ганаба С.О., Павленко В.А. Саногенне мислення як засіб збереження психічного здоров'я та благополуччя. Організаційно-управлінське та економіко-правове забезпечення діяльності Єдиної державної системи цивільного захисту (ЄДСЦЗ): Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 29 берез. 2024 р. С. 251-253.

3. Дуб В. Г. Особливості саногенного мислення студентів. Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». 2019. №45. С.76–88.

4. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

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. 24 с.

6. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. Автореф. на здобуття наук ступ канд псих наук. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2018. 24 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Козачок Д. В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

kozacokdpra@gmail.com

Актуальність дослідження. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, ускладнена наслідками повномасштабної війни, дестабілізацією освітнього простору, порушенням базової безпеки та загальним зростанням психоемоційної напруги, вимагає посиленого фокусу на психологічному благополуччі дітей і підлітків. Вразливою ланкою в цьому контексті стають шкільні спільноти, де прояви агресії, напруги та деструктивної взаємодії все частіше набувають системного характеру. Одним із найпоширеніших і водночас найменш контрольованих соціально-психологічних явищ у цьому середовищі є булінг. Його розгортання у підлітковому віці має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування ідентичності, розвиток емоційної регуляції, самосприйняття та становлення соціальної позиції особистості.

Психологічні наслідки булінгу торкаються не лише емоційного стану, а й життєво важливих особистісних ресурсів дитини: віри у власну спроможність, стійкості до стресу, здатності до самозахисту й відновлення. Саме тому дослідження булінгу не може обмежуватись лише аналізом агресивної поведінки – воно має охоплювати і питання розвитку життєстійкості як здатності підлітка