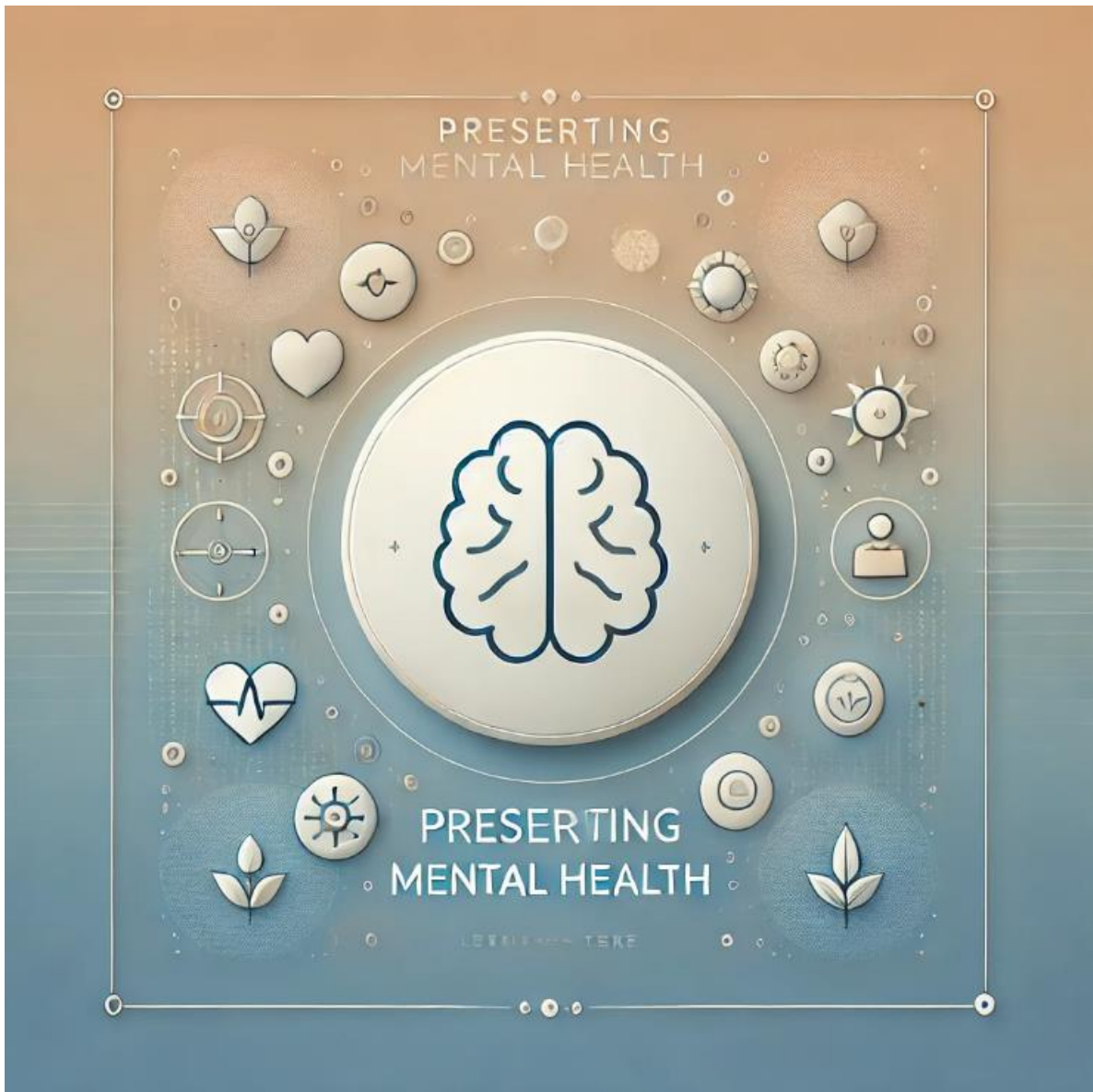


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ  
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:  
збірник наукових праць  
учасників круглого столу**

**КИЇВ-2024**

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

**Рецензенти:**

*Андрущенко Т.В.* – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

*Мозгова Г.П.* – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

**Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє:** збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

4. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 4(36). С.65–73.

*Лисянська Таїса Миколаївна,  
кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри соціальної психології  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

## САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ДІЯЛЬНІСТЬ

*Актуальність проблеми.* У реаліях українського суспільства особливої актуальності у психологічному сенсі набуває вивчення ментального здоров'я. Ментальне здоров'я є основною умовою досягнення особистістю ефективності у всіх проявах її життя. і основою створення нею добробуту.

Виклики сьогодення обумовлюють виникнення у людей стресів, що знесилюють людину, яка тривалий час перебуває у напрузі. Пошук ресурсу допомогти особистості спрямовує наукові дослідження багатьох вчених до саногенного мислення, основною функцією якого є саморегуляція особистості в умовах дії на неї стресорів.

Метою статті є звернути увагу на сутнісні характеристики саногенного мислення, які вже активно досліджуються вченими та віднайти свій напрямок наукової розвідки у цій проблемі.

*Вклад основного матеріалу.* У своїх працях дослідники як зарубіжні, так і вітчизняні звертали увагу на певні форми прояву саногенного мислення, конкретні прийоми формування його елементів (вивчали особливості прояву саногенної рефлексії та саногенної поведінки, особливості саногенного “здоров`язберігаючого” освітнього середовища, а також особливості саногенного потенціалу, саногенного менеджменту тощо). Хоч проблема саногенного мислення не є новою, до цього часу вчені вдаються до психологічного аналізу поняття саногенного мислення, розширюють знання його сутнісних характеристик, визначають критерії і показники сформованості саногенного мислення, розкривають вікові та соціальні аспекти саногенного мислення студентської молоді, на основі емпіричних досліджень розкривають профілі студентів із саногенним і патогенним мисленням, обґрунтовують програми формувальних експериментів. Так, не претендуючи на повноту розкриття питання, для ілюстрації написаного, зазначимо, що вчені часто повертаються до ідей М.Беккера про три основні складові духовного здоров'я, а

саме: добре духовне й фізичне самопочуття (з первинними факторами, зокрема повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе та інших (почуття власної цінності, здатність любити) [5].

У свій час А.Ю. Гільман, аналізуючи особливості емоційного стресу і у зв'язку з ними визначаючи роль саногенного мислення, актуалізує ідеї теорії саногенного мислення Ю.М. Орлова. Авторка пише, що саногенне мислення наділяють такими основними рисами, як довільність розумових актів і спостереження за ними на тлі глибокого внутрішнього спокою, навичка занурення в стан спокою і миру, високий рівень розвитку зосередження та концентрації уваги на об'єктах роздумів, подання до свідомості будови психічних станів, які потребують контролю, високий рівень загального світогляду і внутрішньої культури особистості, вміння вчасно виконувати акт припинення або виконувати стоп-реакцію в ситуаціях емоційної напруги [1].

Такі автори, як Калошин В.Ф., Корольчук М.С., Пахоль Б.Є. та інші акцентують увагу на такому основному засобі розвитку саногенного мислення, як розпізнавання внутрішніх психічних процесів у зв'язку з зовнішніми об'єктивними обставинами. Людина, яка саногенно мислить, усвідомлює ситуацію, що складається "тут і тепер" здатна збагнути процес виникнення тих чи інших емоцій, розуміє, чому її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою, пише В.Ф. Калошин [2]. Б.Є. Пахоль зазначає, що виникаючі думки під впливом емоцій, дозволяють реалізувати програму емоцій, оскільки в емоційному стані людина мимоволі вибирає той хід думок, до якого звикла [4]. Звичне мислення згадані автори асоціюють з шаблонним, типовим, якого прирівнюють до патогенного мислення. Більшість авторів вважають основною можливістю саногенного мислення усвідомити процес виникнення емоції, розпізнати її, тобто підкреслюють роль рефлексивного аналізу та концентрації уваги, контролю за своїми думками, боротися з їх автоматизмами. Привертає увагу дослідження А.Ю. Гільман, яка саногенне мислення розглядала з загальнопсихологічної характеристики, тобто як процес, що полягає в обмірковуванні завдяки мисленнєвим операціям, показала своє розуміння функцій кожної мисленнєвої операції, на основі яких відбувається усвідомлення природи емоцій, причин і механізмів їх виникнення і припинення дії в собі уявлень негативних наслідків. Аналогічно А.Ю. Гільман у більшості робіт можна зустріти визнання, що у контексті наукового підходу до саногенного мислення будь-яка емоція, що виникає у людини, пов'язана з мисленням і специфікою мисленнєвих операцій, а тому довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з формуванням розумових схем, що

мають силу, надаючи своїм зв'язкам із середовищем позитивної оцінки, запобігти виникненню негативних емоцій або подолати їх. Розгляд саногенного мислення як процесу, у якому потужним ресурсом є розумові операції, що в залежності від мети можуть набувати різних форм розумових схем більше відповідає загальнопсихологічній характеристиці мислення людини, але все ж у більшості праць, у розвитку знань про саногенне мислення простежується поелементний підхід.

На нашу думку, саногенне мислення є цілісним і структурним явищем, що функціонує як процес завдяки відносно неперервній роботі розумових операцій, серед яких конструюючим інструментом є аналіз через синтез, що мають тенденцію набувати форми розумових дій порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизації та інших дій і перебувають у постійних зв'язках і взаємопереходах.

Принцип науковості у розгляді повсякденного мислення вимагає розглядати саногенне мислення як діяльність, оскільки об'єктом обслуговування у нього є проблеми, проблемні ситуації, задачі, розв'язання яких супроводжується напругою, неприємними переживаннями втрати впевненості в успіх з усіма наслідками такого процесу. Перехід до саногенного мислення відбувається поступово. Особливий вплив на зміну думок особистості має мотив, що побуджує задуматися над тим, що я хочу, чи допомагає мені досягти успішного розв'язку розгубленість, який мій ресурс. Таке обмірковування себе заставить особистість повернутися до проблеми й переобстежити її, оживити у пам'яті методи, що приводили до успіху, а також позитивний емоційний стан після подолання в собі внутрішніх труднощів. Переобстеження дасть можливість сформулювати нове припущення, активізувати розумові дії для перевірки правильності його. Правильність припущення буде обумовлювати появу мети нового напрямку розв'язання проблеми, що буде вимагати нової розумової схеми з її такими можливими компонентами, як перцептивні, мнемічні, мисленнєві, мовленнєві, імажинативні дії, виявлення волі. Кожний крок у реалізації розумової схеми буде констатуватись рефлексією, супроводжуватись регуляційними компонентами пов'язаними з функціонуванням самоконтролю, самооцінки для остаточного подолання ментальних автоматизмів і досягнення успіху у вирішенні складної ситуації.

*Висновок.* Отже, у саногенного мислення багато корелятивів, але діяльнісний підхід дає можливість встановити зв'язки між ними, знайти кожному з них місце і роль, що надає такому мисленню цілісності і системності, і відповідної структурованості. Цей підхід дасть можливість

логічно й обгрунтовано побудувати розвивальну або формувальну програму, здійснюючи системний підхід у змінюванні саногенного мислення з метою підвищення його ефективності.

### **Список використаних джерел**

1. Гільман А.Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості. *Наукові записки. серія "Психологія і педагогіка"*, Острог; Видавництво Національного університету "Острозька академія", 2014. Вип. №30. С.43-50.
2. Калошин В.Ф. Позитивне мислення; щастя, здоров'я, успіх. Х.; "Основа", 2008. 256 С.
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я; Навчальний посібник. К.; Фірма "ІНКОС", 2002. 272 С.
4. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя; сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал; збірник наук. праць* 2017. №1. С. 80-104.
5. Becker M. A. New patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *qual. life Res.* 1993 vol. 2 P. 239-251.

***Попелюшко Роман Павлович***

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри теоретичної і консультативної психології,  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

***Жовтяк Валерія Русланівна***

*студентка 2 курсу магістратури,  
освітньої програми «Психологія консультування»,  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

*Актуальність проблеми.* У статті висвітлена актуальна на даний час проблема емоційної залежності. Оскільки емоційна залежність може призводити до деструктивних поведінкових патернів та як наслідок погіршення ментального здоров'я в цілому.

*Виклад основного матеріалу.* Ключові аспекти емоційної залежності