

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 378.015.3:159.955]:355.48

DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-1-8>

Мар'ян Миколайович ТРПАК,
доктор економічних наук, академік НАН вищої освіти України,
заслужений працівник освіти України,
професор кафедри фінансів, обліку та оподаткування імені С. Юрія,
ректор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
E-mail: tmm.75@ukr.net
ORCID: 0000-0001-6924-5469

Віктор Миколайович ФЕДОРЧУК,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи, психології
та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
E-mail: vmfedorchuk@ukr.net
ORCID: 0000-0002-5650-4713

Марина Борисівна ВОЛОЩУК,
викладач кафедри соціальної роботи, психології та
соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
E-mail: marinabormv@gmail.com
ORCID: 0000-0002-3600-6792

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Вступ. Статтю присвячено дослідженню ролі саногенного мислення у збереженні і зміцненні психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Встановлено, що психічне здоров'я здобувачів освіти пов'язане з умовами воєнного стану, який провокує стресові ситуації, що негативно позначаються на всіх сферах життєдіяльності особистості. Для подолання цих стресових ситуацій необхідно пройти відповідну підготовку, щоб успішно задіяти зовнішні та внутрішні ресурси.

Мета статті – розкриття сутності саногенного мислення як чинника збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Наукова новизна. Зроблено акцент на тому, що одним із внутрішніх ресурсів подолання негативного емоційного стану є саногенне мислення. Зазначено, що мислення є невичерпним ресурсом, який особистість може застосовувати не тільки для подолання стресу, але й для розуміння проблемних, стресових ситуацій, завдяки їх осмисленню (рефлексії) у важких життєвих ситуаціях.

Висновки. Завдяки аналізу психолого-педагогічних джерел з'ясовано, що термін «саногенна рефлексія» означає рефлексію, спрямовану на зменшення страждань особистості від негативних емоцій, що забезпечує усвідомлений вибір адекватних моделей та стратегій поведінки. Виокремлено критерії психічного здоров'я. Актуальним у контексті дослідження є те, що патогенне мислення – це мислення, що породжує негативні емоції та створює емоційний стрес і хвороби адаптації, у результаті чого людина стає беззахисною перед власним розумом. Виокремлено три риси патогенного мислення.

Визначено психологічні умови та засоби формування саногенного мислення у студентів, які доповнено методом розвитку саногенної рефлексії завдяки аутопсихоаналізу переживань. Крім того, можна скористатися теорією емоційного інтелекту, яка набула широкого застосування в контексті розуміння й управління не тільки власними емоціями, а й інших людей. Завдяки вчасній підтримці психічного здоров'я здобувачі освіти можуть реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно навчатися в умовах воєнного стану.

Виокремлено критерії високого рівня розвитку саногенного мислення та виявлено можливості формування саногенного мислення майбутніх здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Схарактеризовано психологічний тренінг, спрямований на формування саногенного мислення майбутніх здобувачів освіти. Саме завдяки психологічному тренінгу відбувається особистісне зростання студентів, набуття навичок саногенного мислення, спрямоване на те, щоб стати більш благополучними ніж раніше, розвинути власні внутрішні психічні сили, гармонізувати самооцінку, активізувати механізми особистісної саморегуляції та ресурсів стресостійкості. Запропонований підхід сприяє не тільки збереженню психічного здоров'я в умовах воєнного стану, але й забезпечить успішність у майбутній професійній діяльності завдяки виробленню конструктивних способів подолання професійних, міжособистісних труднощів, емоційного виснаження та розвитку саногенного мислення.

Ключові слова: психічне здоров'я, саногенне мислення, патогенне мислення, саногенна рефлексія, стресостійкість.

Marian Mykolaiovych TRIPAK,

Doctor of Economic Sciences, Academic of NAS of higher education of Ukraine,
Honoured Education Worker of Ukraine,
Professor at the Department of Finance, Accounting and Taxation named after S. Yurii,
rector,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
"Kamianets-Podilskyi State Institute"
E-mail: tmm.75@ukr.net
ORCID: 0000-0001-6924-5469

Victor Mykolaiovych FEDORCHUK,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Social Work,
Psychology and Sociocultural Activity named after T. Sosnovska,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
"Kamianets-Podilskyi State Institute"
E-mail: vmfedorchuk@ukr.net
ORCID: 0000-0002-5650-4713

Maryna Borysivna VOLOSHCHUK,

Lecturer at the Department of Social Work,
Psychology and Sociocultural Activity named after T. Sosnovska,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
"Kamianets-Podilskyi State Institute"
E-mail: marinabormv@gmail.com
ORCID: 0000-0002-3600-6792

SANOGENIC THINKING AS A FACTOR IN PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN MARTIAL LAW CONDITIONS

Abstract. Introduction. The article is devoted to the study of the role of sanogenic thinking in preserving and strengthening the mental health of students in conditions of martial law. It has been established that the mental health of students is associated with the conditions of martial law, which provokes stressful situations, which negatively affects in all spheres of a person's life. To overcome these stressful situations, it is necessary to undergo appropriate training in order to successfully utilize external and internal resources.

Purpose of the research – revealing the sanogenic thinking essence as a factor in the mental health preserving of students in conditions of martial law.

Scientific novelty. Emphasis is placed on the fact that one of the internal resources for overcoming a negative emotional state is sanogenic thinking. It is noted that thinking is an inexhaustible resource that a person can use not only to overcome stress, but also to understand problematic, stressful situations, thanks to their comprehension (reflection) in difficult life situations.

Conclusions. Through the analysis of psychological and pedagogical sources, it was found that the term “sanogenic reflection” denotes reflection aimed at reducing the individual's suffering from negative emotions, which ensures a conscious choice of adequate models and strategies of behavior. The criteria of mental health are highlighted.

In the context of the study is relevant the pathogenic thinking research. It is a thinking that generates negative emotions and creates emotional stress and adaptation diseases, as a result of which a person becomes defenseless against his own mind. Three features of pathogenic thinking are identified.

The psychological conditions and means of forming sanogenic thinking in students are determined, which are supplemented by the method of developing sanogenic reflection through autopsychanalysis of experiences. In addition, you can use the theory of emotional intelligence, which has gained wide application in the context of understanding and managing not only your own emotions, but also those of other people. Thanks to in time mental health support, students can realize their own potential and cope with life's stresses, studying productively and fruitfully under martial law.

The criteria for a high level of development of sanogenic thinking are identified and the possibilities of forming sanogenic thinking of future education seekers in conditions of martial law are revealed. Psychological training aimed at forming sanogenic thinking of future education seekers is characterized.

It is thanks to psychological training that students' personal growth occurs, they acquire the skills of sanogenic thinking, aimed at becoming more prosperous than before, developing their own internal mental strengths, harmonizing self-esteem, and activating the mechanisms of personal self-regulation and stress resistance resources.

The proposed approach not only contributes to the preservation of mental health in conditions of martial law, but also ensures success in future professional activities by developing constructive ways to overcome professional and interpersonal difficulties, emotional exhaustion, and the development of sanogenic thinking.

Prospects for further scientific research into the problem of increasing the level of stress resistance of students in conditions of martial law to preserve their mental health have been identified.

Key words: mental health, sanogenic thinking, pathogenic thinking, sanogenic reflection, stress resistance.

Вступ. Сучасна ситуація в країні надзвичайно складна, оскільки обумовлена війною. Це впливає на всі сфери суспільного життя, особливо на психічне здоров'я молоді. Війна в Україні є головною причиною прояву в різних верств населення сильних негативних переживань в емоційній сфері: страх, тривога, жах, гнів, пригнічення активності та ін. Війна не лише руйнує позитивний психоемоційний стан, плани на майбутнє у молоді, але й негативно позначається на їхньому психічному стані, зумовленому втратою домівок, звичного життя, рідних, друзів тощо. Ці обставини є причинами, внаслідок яких здобувачі освіти частіше перебувають у стані стресу й виснаження, що є результатом погіршення психічного та фізичного здоров'я, що можна покращити завдяки мобілізації їхніх зовнішніх та внутрішніх ресурсів.

Саме саногенне мислення, на нашу думку, сприяє не тільки подоланню негативних емоцій, але й психологічному оздоровленню особистості, що позитивно впливає на навчальну, науково-дослідну, соціальну та інші види діяльності здобувачів освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мислення є невичерпним ресурсом, який особистість може застосовувати не тільки для подолання стресу, але й для розуміння проблемних, стресових ситуацій завдяки їх осмисленню (рефлексії) у важких життєвих ситуаціях.

Варто відзначити, що до критеріїв психічного здоров'я відносять: емоційну стійкість; самовладання щодо негативних емоцій (найбільш руйнівні з них – страх, гнів, жадність, заздрість); зрілість почуттів відповідно до віку; здатність радіти; вільний, природний вияв почуттів та емоцій; збереження звичного (оптимального) самопочуття [3].

Проблемі саногенного мислення присвячено у численних роботах зарубіжних дослідників, зокрема, Р. Бернса, К. Бютнера, Д. Джампольскі, М. Джеймса, Д. Джонгварда, Н.-С. Стан, А.-Г. Стратеану, Н. Петкулеску, М. Раттер, К. Хорні та ін., а також вітчизняних науковців А. Гільман, В. Дуб, Г. Мешко, В. Москалець, Т. Примака, А. Татяничков, М. Тишкова О. Федик, Н. Ярош, та ін.

Ми поділяємо думку Т. Титаренко про те, що у юнацькому віці на психіку впливають нормативні (передбачувані) та ненормативні (несподівані) події, що є причинами стресових реакцій [11].

Значне напруження, на нашу думку, викликають саме непрогнозовані стресогенні події, особливо в умовах воєнного стану. На думку А. Ю. Гільман, проблема навчання і формування саногенного мислення є необхідною в контексті становлення особистості студента. Це передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, зокрема в постановці життєвих завдань, що позитивно позначається на навчальній та на інших видах діяльності студентської молоді. Важливо, щоб зростаюча особистість була готова і здатна постійно змінюватися, вибудовуючи себе через бачення реальних перспектив і постановку першочергових життєвих завдань [4].

У контексті нашого дослідження актуальною є думка В. Дуб, яка зазначає, що зовнішніми ресурсами є власне ресурси самого середовища, у якому перебуває студент – доступність інструментальної, емоційної та психологічної допомоги від оточення. А внутрішні – це ресурси самої особистості, а саме уміння, навички та здібності індивіда.

Мета статті – розкриття сутності саногенного мислення як чинника збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Завдання статті – показати позитивний вплив саногенного мислення на збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. В статті застосовано теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення наукових, навчально-методичних джерел з метою з'ясування сутності категорій дослідження, а також концептуальних засад теорії саногенного мислення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до визначення ВООЗ, психічне здоров'я є це станом психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися із стресами життя, реалізувати свій власний потенціал, здібності, плідно навчатись і працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти, суспільства [18].

Психологічно здорова людина – це людина, яка фізично та духовно почуває себе гармонійно, має ресурси й сили до подолання складнощів, достатній рівень взаємодії у суспільстві й продуктивності в повсякденному житті. Центр громадського здоров'я МОЗ України акцентує на важливості 7 складових психічного здоров'я (за ВООЗ), а саме виділяють особливості:

1. Усвідомлення постійності й ідентичності свого фізичного і психічного «Я». Адже якщо людина втрачає відчуття самоідентифікації, сприймає себе не цілісно, не має усвідомлення життя як єдиного процесу, а лише фрагментарні події – важливо звернути увагу на психічний стан та психічне здоров'я людини.

2. Постійності й однаковості переживань в однотипних ситуаціях. Важливо розробити чіткий план дій з метою відчуття себе максимально захищеною у випадку якщо людина потрапляє в однакові ситуації, що призводять до втрати її зони комфорту.

3. Критичного ставлення до себе і своєї діяльності, а саме: здатність аналізувати своє життя, дії, успіх і докладені зусилля для досягнення певного завдання, цілі чи мети; вміння вибудовувати для себе алгоритми дій, сприйняття та поведінки.

4. Адекватності психічних реакцій впливу середовища.

5. Здатності керувати власною поведінкою відповідно до встановлених норм. Адже, якщо людина намагається себе поводити, протестуючи проти загальноприйнятих норм, це свідчить про порушення психічного здоров'я (наприклад, звичка закидати ноги на стіл у кабінеті, в громадських місцях).

6. Плануванні власної життєдіяльності та її реалізації.

7. Здатності змінювати власну поведінку залежно від зміни життєвих обставин, адже гнучкість психіки людини свідчить про її ресурсність і адаптивні можливості людини [15].

Війна в українців викликає сильні негативні емоції: розчарування, гнів, страх, розгубленість, занепокоєння і тривогу. У випадку невизначеності та втрати житла, рідних, друзів, звичного способу життя внаслідок війни і бойових дій, люди уявляють найгірший сценарій, що може призвести до відчуття безпорадності, тривоги.

Поняття **саногенне мислення** (у перекладі з грецької «саногенний» означає «той, що несе здоров'я» (sanos – оздоровлення; genos – несучий) – мислення, яке зцілює, оздоровлює; таке, яке породжує психічне і фізичне здоров'я [9].

Особливості взаємовідносин у суспільстві, задоволеність якістю життя, діяльність людини та способи реагування на обставини життя, життєвий та професійний успіх визначаються типом мислення. Погоджуємось з думкою А. Ю. Гільман, що від типу мислення залежить не лише результативність діяльності та поведінки, але й ставлення до подій, а в підсумку – стан душі та світовідчуття, фізичне та психологічне здоров'я. Найбільш уживаним у цьому контексті є поняття саногенне/оздоровче мислення [3].

На думку В. Дуб, саногенне мислення відіграє вирішальну роль в формуванні психологічного стану особистості студента (особливо в умовах воєнного стану – доповнено нами) [5]. Здобувач освіти свідомо має можливість керувати своїми емоційними станами, контролювати власні емоції, жити «тут і тепер». Саме даний такий тип мислення сприяє розв'язанню вну-

трішніх проблем, а також дозволяє формувати рефлексивно здорову особистість, розширює різноманіття сприйняття, перебігу ідей, думок, звільняє від надуманих перепон та негативних думок, пропонуючи програми, які зменшують надмірний прояв негативних емоцій.

Дослідниця В. Дуб вважає, що під терміном «саногенна рефлексія» доцільно розуміти рефлексію, яка спрямована на зменшення страждань особистості від негативних емоцій, що забезпечує усвідомлений вибір адекватних моделей і стратегій поведінки [5]. На думку дослідниці, однією з функцій саногенної рефлексії (в умовах воєнного стану – доповнено нами) є об'єктивізація та корекція неконструктивних стратегій мислення. У результаті знижується психоемоційне напруження, вивільняється внутрішня енергія, спрямована на усвідомлення власної суб'єктивної позиції чи вибору, формуються особистісні якості, людина освоює нові, адаптивні стратегії поведінки [5]. У випадку, якщо процес мислення у людини протікає мимовільно, такий процес мислення може спричинити шкоду, призводити до хвороби, тобто може бути патогенним. Таким чином, патогенне мислення є мисленням, яке породжує негативні емоції та створює емоційний стрес і хвороби адаптації й інтеграції у суспільство. Тому варто підкреслити, що психічне здоров'я – це про те, як люди думають, відчувають і яка у них поведінка [17].

Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає усвідомлювати ті складові поведінки, які при доведенні до автоматизму вона не усвідомлювала. Питанню визначення особливостей патогенного мислення (тобто, такого, яке породжує хворобу) присвячено численні праці, зокрема: Е. Берна, Ф. Перлза, Д. Джонгварда і М. Джеймса та ін. Ознаками такого мислення дослідники вважають наступні: відірваність від реальності; відсутність рефлексії (зокрема, тенденція пам'ятати і зберігати в собі образу, ревності, сором, страх); постійне очікування негативних подій, програмування себе на негатив; тенденція жити спогадами, займатися «самоз'їданням»; тенденція ховати своє справжнє обличчя під маскою, невміння, а також небажання бути самим собою; невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо [3; 4; 10, с. 48].

Н. Ярош зазначає що, риси патогенного мислення найбільш повно представлені в працях Ю. Орлова, Д. Джонгварда та М. Джеймса, Е. Берна та Ф. Перлза та визначають наступні риси:

- Перша риса патогенного мислення – це повна свобода уяви, мрійливість, відривання від реальності. Зокрема, така мимовільність уяви актуалізує негативні образи, що супроводжуються негативними емоціями, інструментальними реакціями. Наприклад, обдумування образи призводить до обдумування плану помсти, відчуття приниженості – до висновків щодо нікчемності життя та інше;

- Друга риса – невміння здійснювати акт зупинки мислення, тобто здійснювати стоп-реакцію. Варто відзначити особливості структури акту патогенного мислення: міркування (уява) – переживання – закріплення образів (за законами наочності) – набуття великої енергії почуттів – акумуляція негативного досвіду;

- Третя риса – відсутність рефлексії, а саме нездатність абстрагуватись, розглядати себе та свою поведінку збоку. Це призводить до повного занурення в ситуацію навіть після того, як вона минула, отождення себе з негативно забарвленими образами уяви, до ненормальних поведінкових реакцій [14, с. 52–53].

Патогенне мислення проявляється при абсолютній свободі уяви, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок, образів, та неусвідомленості операцій розуму, які породжують емоцію. Патогенне мислення є типовим для більшості людей та буває доведеним до автоматизму. За допомогою свого мислення людина відтворює в своїй уяві та думках стресову ситуацію безліч разів, що є наслідком можливої появи стану хронічного стресу, який руйнує організм. Отже, патогенне мислення може посилювати стрес, напруженість та підвищення ймовірності виникнення психічних розладів [10].

Саногенне мислення, на відміну від патогенного, навпаки, сприяє, зокрема в умовах воєнного стану, (доповнено нами) подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини [16]. На думку Н. С. Ярош, для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації [16]. В ході такого мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань, спостерігає за ними, відтворює стресову ситуацію на тлі спокою і концентрації уваги, пристосовується до неї. Важливим, на

думку Н. С. Ярош, є розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (зокрема, розуміння природи страхів, образи, сорому тощо). Інакше кажучи, саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості [16].

Як було обґрунтовано раніше, саногенне мислення через функцію управління поведінкою, спланованістю дій у житті, у певних обставинах сприяє підвищенню психічного та соматичного здоров'я, покращує комунікацію у суспільстві. Ця проблема є актуальною для молодих людей в просторі закладу вищої освіти, інших закладах освіти і в повсякденному житті (особливо в період воєнного стану – доповнено нами), оскільки:

1) сучасний стан суспільного життя характеризується нестабільністю соціально-економічної і психо-емоційної ситуації, внаслідок чого вимагає від здобувача освіти гнучкого та ефективного способу реагування; 2) на думку А. Гільман, період навчання у студентів часто супроводжується напруженням, стресом, що пов'язані з високою інтенсивністю навчального процесу, необхідністю долати перешкоди в ході вирішення різного виду завдань, особливостями співіснування студента в навчальній групі тощо; 3) на думку А. Гільман, дедалі частішим у студентів відзначають наявність нав'язливих думок та ознак obsesивно-компульсивного розладу [Цит. за джерелом 2; 3; 4, с. 76].

Дослідницею А. Гільман визначено психологічні умови формування саногенного мислення у студентів, а саме: 1) з'ясування й усвідомлення неадаптивних когніцій студентів; 2) розвиток рефлексивності, гнучкості в поведінці; 3) цілеспрямоване оволодіння навичками адекватної реакції на стимули навколишнього середовища, усвідомлене переживання радості, розвиток мотивації на успіх; 4) цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції; 5) розвиток нервово-психічної стійкості й опірності до стресу (стійкого рівня адаптаційних ресурсів і здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах); 6) актуалізація механізмів наслідування саногенної поведінки студентів [3].

Вслід за А. Гільман, ми акцентуємо увагу на особливому віковому періоді молодшої особи здобувача освіти, оскільки тенденція сприймати власні переживання як унікальні має негативний бік – переростання у відчуженість, ізолюваність і замкненість, що ґрунтуються на помилковій переконаності в тому, що зрозуміти особливий внутрішній світ юнака не зможе ніхто. Формування саногенного мислення в юнацькому віці, на нашу думку, навчить контролювати виникнення патогенного потоку думок, дозволить більш благополучно проживати негативні емоції та почуття [3, с. 88].

У контексті сказаного вище є те, що засобом формування саногенного мислення є саногенна рефлексія, функції якої полягають у розпізнаванні стереотипів мислення, програм поведінки, які породжують негативні емоції.

Варто зазначити та погодитись з думкою А. Гільман, що саме аутопсихоаналіз переживань, що здійснюється у процесі спеціальних занять, метою яких є самопізнання емоцій, є основним методом розвитку саногенної рефлексії. Звичка використовувати рефлексію, яка направлена на створення емоційного благополуччя, формує саногенне мислення.

Методика навчання саногенній рефлексії – це наукове знання про механізм вироблення емоцій та вміння свідомо контролювати розумову поведінку, що виробляє ці емоції. Ця методика не складна та передбачає певний алгоритм: спочатку уявити емоцію; потім докладно вивчити її структуру; продемонструвати, яким чином потрібно думати про цю емоцію; після певного часу занять засвоїти способи мислення, що пов'язані з конкретною емоцією.

Дана технологія переробки негативних емоцій є достатньо довершеним видом управління емоціями і полягає у конструктивному переосмисленні минулого досвіду, виявленні неефективних рефлексивних стратегій, що призводять до страждань. Технологія сприяє вибору нової розумової поведінки, направленої на зменшення страждань від переживання відповідної емоції [8].

Крім цього доцільно, на нашу думку, скористатися теорією емоційного інтелекту, яка набула широкого застосування в плані розуміння і управління не лише власними емоціями, а й інших людей. По суті, в теорії емоційного (множинного – доповнено нами) інтелекту йдеться про те, що ми називаємо саногенним мисленням [19].

У результаті навчання саногенному мисленню особистість (здобувач освіти – доповнено нами) може досягнути наступних результатів: повернути душевну рівновагу у результаті згас-

нення «розмишлення» негативних емоцій: образи, провини, заздрості, страху, невдачі, сорому; сформувати почуття впевненості, відчуття самоповаги; здобути здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, покращення міжособистісних відносин; позбутися невротичних реакцій на внутрішні та зовнішні чинники, що значно покращить самопочуття; вийти зі стану хронічного емоційного стресу, нормалізувати сон, подолати хронічну втоми [8, с. 49].

Щоб навчитися міркувати саногенно, потрібно напрацювати нові звички розуміння конкретної емоції (наприклад, образи, заздрості, сорому). Тоді ці емоції не будуть програмувати хід думок і поведінку [6].

Отож, саногенне мислення дозволяє контролювати емоції. Саногенне мислення знищує хронічні та застійні емоції, що породжують емоційний стрес, та сприяє послабленню і контролю емоцій. Для того, щоб навчитися правильно «розмишлювати» емоцію, потрібно, по-перше, відділити емоцію від власного Я. Це послабить енергію емоції та зробить можливим об'єктивні роздуми емоції. По-друге, потрібно зробити емоцію об'єктом сприйняття і зрозуміти, з яких розумових операцій вона складається. З цих двох пунктів складається саногенне мислення. Спостерігаючи та контролюючи свої розумові операції, пов'язані з нейтральними образами, людина з часом навчиться мислити і розумові операції, що породжують емоції. Навчання саногенному мисленню відбувається у процесі сприйняття потрібної поведінки і в виконанні цієї поведінки самою людиною. Людина повинна використовувати «правильну» поведінку на практиці, тобто для задоволення певних потреб. Тоді розумова поведінка закріплюється та стає звичною для людини [8].

Формування саногенного мислення в здобувачів освіти – це складний процес, який передбачає різноманітні психологічні основи. Тому слід враховувати наступні психологічні умови формування саногенного мислення у студентів, а саме:

- 1) Виявлення та розуміння неадаптивних когнітивних здібностей у студентів.
- 2) Розвиток рефлексивності та гнучкості в поведінці.
- 3) Цілеспрямоване оволодіння навичками відповідного реагування на подразники навколишнього середовища, усвідомленого переживання радості, мотивації до успіху.
- 4) Цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції.
- 5) Розвиток нервово-психічної стійкості та стресостійкості (збереження стабільного рівня адаптаційних ресурсів і здатності зберігати певний ступінь психологічної стійкості в стресових умовах).
- 6) Активізація механізмів моделювання саногенної поведінки в здобувачів освіти.

Вважаємо провідним засобом розвитку саногенного мислення може бути **психологічний тренінг**, оскільки дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням. Використання тренінгових занять надає можливість у доступній формі здобувати знання, які необхідні для формування саногенного мислення особистості. Критерії високого рівня розвитку саногенного мислення: 1) довільність розумових актів (усвідомленість протікання процесів у руслі конкретної мети); 2) здатність до рефлексії та інтроспекції на фоні глибокого внутрішнього спокою; 3) вміння самозануритися в стан спокою і миру; 4) високий рівень розвитку осередження і концентрації уваги на об'єктах мислення; 5) усвідомлення того, які психічні стани потребують корекції та контролю; 6) високий рівень загального кругозору і внутрішньої культури особистості; 7) вміння вчасно припинити мислити, або зупинитися у ситуації емоційної напруги.

Маючи великий практичний досвід ведення різних психологічних тренінгів [12; 13; 14], можемо констатувати, що найбільш ефективним методом збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану є психологічний тренінг, спрямований на розвиток у них саногенного мислення. У сучасній психологічній науці тренінг має велике значення, оскільки є спеціальною технологією, що допомагає особистості краще усвідомити власний внутрішній світ, зробити своє життя успішнішим, безпечним, комфортним, навчитися керувати власними емоціями, установками, діями тощо. Це дозволяє студентам сформувати нові знання, навички і уміння для збереження власного психічного здоров'я не тільки в умовах воєнного стану, а й в майбутній професійній діяльності (побудові успішної кар'єри) і особистому житті.

Поділяємо думку А. Гільман, в тому, що психологічний тренінг дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням. Використання тренінгових занять надає можливість у доступній формі здобувати знання, які необхідні для формування саногенного мислення особистості [3].

Тренінгова програма (подамо в скороченому вигляді) розрахована на 40 годин і містить наступні блоки.

Перший блок «розвиток навичок розпізнавання та усвідомлення емоцій» спрямований на формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу.

Другий блок «робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками» спрямований на розвиток у студентів умінь самоспостереження і самоаналізу, а також формування навичок адаптивної роботи з негативними думками.

Третій блок «ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх)» спрямований на формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу, а також ментальну роботу з негативними емоціями та станами.

Четвертий блок «формування позитивного самоприйняття і навичок соціальних контактів» спрямований на формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу, навичок міжособистісного спілкування [2, с. 48–49].

Логічним продовженням попередньої думки є необхідність у визначенні критеріїв високого рівня розвитку саногенного мислення: 1) довольність розумових актів (усвідомленість протікання процесів у руслі конкретної мети); 2) здатність до рефлексії та інтроспекції на фоні глибокого внутрішнього спокою; 3) вміння самозануритися в стан спокою і миру; 4) високий рівень розвитку зосередження і концентрації уваги на об'єктах мислення; 5) усвідомлення того, які психічні стани потребують корекції та контролю; 6) високий рівень загального кругозору і внутрішньої культури особистості; 7) вміння вчасно припинити мислити, або зупинитися у ситуації емоційної напруги [7].

Ми робимо акцент на тому, саме психологічний тренінг є провідним методом розвитку саногенного мислення здобувачів освіти, яке позитивно вплине на збереження їх психічного здоров'я особливо в умовах воєнного стану, який негативно впливає на їх психіку.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отож, воєнний стан у нашій країні не тільки руйнує плани на майбутнє, але й негативно позначається на їхньому психічному стані молоді. Саме саногенне мислення сприяє не тільки подоланню негативної емоційної сфери, але й психологічному оздоровленню особистості, що позитивно впливає на здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Психологічно здорова людина – це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті.

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.

Саногенне мислення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості студента (особливо в умовах воєнного стану – доповнено нами). Він свідомо може керувати своїми емоційними станами, контролювати власні емоції, жити «тут і тепер», такий тип мислення сприяє розв'язанню внутрішніх проблем і формує рефлексивно здорову особистість.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у подальшому дослідженні проблеми підвищення рівня психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану, завдяки розвитку їх стресостійкості.

Література:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : [монографія]. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Гільман, А. Тренінгова програма як засіб формування саногенного мислення студентської молоді. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» 2016. Вип. 3. С. 39–53.

3. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07 / Національний університет «Острозька академія». Острог, 2017. 400 с.
4. Гільман А.Ю. Алгоритми розгортання саногенного мислення студентської молоді. Молодий вчений. 2018. № 4.1 (56.1). URL: <https://eprints.ua.edu.ua/id/eprint/7365/> (дата звернення: 05.02.25)
5. Дуб В. Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 45. С. 76–88.
6. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : [навч. посібник]. Київ : Фірма «ІНКOS», 2002. 272 с.
7. Ляшенко О. А., Казьмірук А. В. Вплив саногенного мислення на самовизначення особистості. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua> > Liashenko_Kazmiruk (дата звернення: 22.01.25)
8. Примак Т.Л. Ефективність застосування методу саногенного мислення у корекції емоційної сфери особистості. URL: <http://www.apppsychology.org.ua> > data > jrn (дата звернення: 18.01.25)
9. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтко. Київ : Вища школа, 1982. 218 с.
10. Сучасні здоров'язберезувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
11. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні чинники постановки особистістю життєвих завдань. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології*. Київ : Міленіум, 2009. Вип. 23 (26). С. 97–105.
12. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» : навч.- метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2006. 240 с.
13. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання [текст] : навч. посіб. Київ : «Центр учбов. літер.», 2014. 250 с.
14. Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарніцька Л.М. Тренінг комунікативної компетентності: Практикум. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2021. 176 с.
15. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 18.01.25)
16. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 23 с.
17. How to talk to loved ones about Ukraine and other distressing news. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-aboutukraine-stressful-news> (Last accessed: 02.06.2022)
18. Mental Health. World Health Organisation. URL : https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
19. Murphy, Kevin R. A critique of emotional intelligence : what are the problems and how can they be fixed? Psychology Press. New York. USA. 2014. 392 p.

References:

1. Arshava, I. F. (2006). *Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostyka : [monohrafiia]. [Emotional resilience and it's diagnostics [monograph]]*. Dnipropetrovsk : Vyd-vo DNU. 336 s. [in Ukrainian].
2. Hilman, A. (2016). Treninhova prohrama yak zasib formuvannia sanohennoho myslennia studentskoi molodi. [Training program as a tool of the formation of sannogenetic thinking of student youth]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia», 3, 39–53 [in Ukrainian].
3. Hilman, A. Yu. (2017). Psykhologichni umovy formuvannia sanohennoho myslennia studentskoi molodi [Psychological conditions of the sannogenetic thinking of student youth formation]. *Candidate's thesis*. Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiia». Ostroh. 400 s. [in Ukrainian].
4. Hilman, A. Yu. (2018). Alhorytmy rozghortannia sanohennoho myslennia studenskoii molodi. [Algorithms of the development of the sannogenetic thinking of the student youth]. *Molodyi vchenyi*, 4.1 (56.1). Retrieved from: <https://eprints.ua.edu.ua/id/eprint/7365/> (data zvernennia: 05.02.25). [in Ukrainian].
5. Dub, V. (2019). Osoblyvosti sanohennoho myslennia studentiv. [Features of the sannogenetic thinking of the students]. *Problemy humanitarnykh nauk. Seriiia: Psykhologhiia*, 45, 76–88 [in Ukrainian].
6. Korolchuk, M. S. (2002). *Psykhologichne zabezpechennia psykhichnoho i fizychnoho zdorovia : [navch. posibnyk]. [Psychological provision of the mental and physical health : [guide].]* Kyiv : Firma «INKOS», 272 s. [in Ukrainian].
7. Liashenko, O. A., & Kazmiruk, A. V. Vplyv sanohennoho myslennia na samovyznachennia osobystosti. [Impact of the sannogenetic thinking on the self definition of the personality]. Retrieved from: <https://enpuir.npu.edu.ua> > Liashenko_Kazmiruk (data zvernennia: 22.01.25). [in Ukrainian].
8. Prymak, T.L. Efektyvnist zastosuvannia metodu sanohennoho myslennia u korektsii emotsiinoi sfery osobystosti. [Efficiency of the method sannogenetic thinking implementation in the field of the personality]. Retrieved from: <http://www.apppsychology.org.ua> > data > jrn (data zvernennia: 18.01.25). [in Ukrainian].
9. Psykhologichnyi slovnyk (1982). [Psychological vocabulary]. za red. V. I. Voitko. Kyiv : Vyshcha shkola. 218 s. [in Ukrainian].

10. Suchasni zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii : monohrafiia (2018). [Modern health protecting technologies : monograph]. / za zahalnoi redaktsiiei prof. Yu. D. Boichuka. Kharkiv: Oryhinal, 724 s. [in Ukrainian].
11. Tytarenko, T. M. (2009). Sotsialno-psykholohichni chynnyky postanovky osobystistiu zhyttievych zavdan. [Social and psychological factors of the setting tasks by the personality life tasks]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii: zb. statei APN Ukrainy, In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*. Kyiv : Milenium. Vyp. 23 (26). S. 97–105. [in Ukrainian].
12. Fedorchuk, V. M. (2006). *Sotsialno-psykholohichni treninh «Rozvytok komunikatyvnoi kompetentnosti vykladacha» : navchalno-metodychnyi posibnyk. [Social and psychological training “Development of the communicative competence of the teacher” : educational and methodological guide]*. Kamianets-Podilskyi : Abetka. 240 s. [in Ukrainian].
13. Fedorchuk, V. M. (2014). *Treninh osobystisnoho zrostannia [tekst] : navchalnyi posibnyk. [Training of the personal development [text] : guide]*. Kyiv : «Tsentr uchbov. liter.». 250 s. [in Ukrainian].
14. Fedorchuk, V.M., Fedorchuk, V.V., & Komarnitska, L.M. (2021). *Treninh komunikatyvnoi kompetentnosti: Praktykum. [Training of the communicative competence]*. Kamianets-Podilskyi : Vydavets PP Zvoleiko D.H. 176 s. [in Ukrainian].
15. Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy. [Center of the civil health of MDH of Ukraine]. Retrieved from: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlyvo-znati-pro-psykhichne-zdorovya> (data zvernennia: 18.01.25). [in Ukrainian].
16. Iarosh, N. S. (2018). Sanohenne myslennia yak chynnyk stres-dolaiuchoi povedinky osobystosti [Sano-genic thinking as a factor of stress active behavior of the personality]. *Candidate's thesis*. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka. Kyiv. 23 s. [in Ukrainian].
17. How to talk to loved ones about Ukraine and other distressing news. Retrieved from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-aboutukraine-stressful-news> (Last accessed: 02.06.2022). [in English].
18. Mental Health. World Health Organisation. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
19. Murphy, Kevin R. (2014). A critique of emotional intelligence : what are the problems and how can they be fixed? Psychology Press. New York. USA. 392 p. [in English].