

ТАТЯНЧИКОВ АНДРІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент*

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ситуація війни, в якій опинилось населення України, докорінно змінило практично всі сфери життя людини. Громадяни стикнулися з новими випробовуваннями 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).

За даними фахівців в області 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 [5].

Стреси та негативні переживання часто негативно впливають на фізичне здоров'я людини. Це відбувається не відразу, а дещо згодом. В стресових ситуаціях мобілізуються внутрішні резерви, що поступово виснажує організм. Типовими небезпечними психосоматичними захворюваннями після переживання потужних та довготривалих стресових ситуацій є: ішемічна хвороба серця, інфаркт, інсульт, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, язва шлунку, шкірні захворювання.

Під час війни людина здатна занурюватись у ситуацію глибокої депресії, однією з причин якої є відчуття безпомічності, неможливості вплинути на ситуацію (так звана набута безпомічність). Однак варто розуміти, що навіть у найскладніших ситуаціях людина може знайти з неї вихід, зберегти контроль над своєю поведінкою та своїм життям. Необхідно усвідомлювати, що будь-яка війна закінчується та починається важкий та важливий період відбудови та переходу до мирного життя. Тому вкрай важливим є збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Контролювати свої емоції, протистояти руйнівному впливу стресу допомагає в тому числі перебудова та трансформація патернів власного мислення. Сучасна психологічна наука доводить наявність зв'язку між і станом психічного та фізичного здоров'я та способом мислення людини. З когнітивної точки зору викривлене мислення змушує людину перебільшувати загрози та невдачі, що призводить до розладів.

Відомо, що особистість в стресовій ситуації не здатна повноцінно контролювати власне мислення та застосовувати рефлексію, внаслідок

чого в неї закріплюється негативний досвід переживань. Мозок людини починає невірно оцінювати ситуацію, будувати найгірші та песимістичні прогнози. Таке мислення носить патогенний характер. Патогенне мислення характеризується наступними рисами: відірваністю від реальності; відсутністю рефлексії, тенденцією зберігати в собі образи, страх; тенденцією жити спогадами, займатися «самокопанням»; постійним очікуванням негативних подій, програмуванням себе на негатив; тенденцією ховати своє справжнє обличчя під маскою, невмінням і небажанням бути самим собою; невмінням ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо [1].

Патогенне мислення проявляється при абсолютній свободі уяви, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок і образів, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення та неусвідомленості таких операцій розуму, що породжують емоцію. Патогенне мислення є типовим для більшості людей та зведеним 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 [3].

Однак мислення людини може стати і потужним ресурсом для подолання стресу та негативних емоцій, які його супроводжують. Це відбувається завдяки осмисленню ситуації, її розумінням під іншим кутом, займанню ролі спостерігача за власними емоціями, їх усвідомленій інтерпретації. Таке мислення має оздоровлюючий або саногенний характер.

На протигагу патогенному мисленню, у якому беруть участь розумові автоматизми, що практично неусвідомлюються, саногенне (оздоровлююче) мислення, передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану [1].

У контексті до наукового підходу до саногенного мислення, будь-яка емоція, що виникає у людини, пов'язана з її мисленням і специфікою розумових операцій. Таким чином, довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій або сприяють цьому. Отже усвідомлення, аналіз та корекція власних думок можуть суттєво змінити або ж послабити недоречні емоційні реакції. Цей підхід близький до положень представників когнітивно-біхевіоральної школи, які також бачили механізм регуляції емоційних станів у зміні розумових схем [1].

Особливість саногенного мислення полягає в тому, що людина помудки відокремлює себе від власних переживань та починає спостігати за ними ззовні. Саногенне мислення є одним із регуляторів емоційних станів особистості. На відміну від патогенного, саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню

людини. Механізмом протікання процесу саногенного мислення є процес обмірковування природи виникнення емоції та її усвідомлення, самовдосконалення власного Я; дисоціювання від переживання негативних емоцій. Особистість за допомогою саногенного мислення може усвідомити ситуацію, що склалась, а також процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти власну реакцію. Опанувавши саногенним мисленням, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію [4].

Для саногенного мислення характерно вміння концентрувати увагу; зосереджуватися на предметах роздумів; вміння переривати неприємні спогади після того, як з них був взятий досвід, здатність розглядати свої вчинки і свій досвід як би з боку (рефлексія); усвідомлення розумових дій, які породжують емоції, угасання емоційної яскравості образів минулих подій завдяки роздумів про них у стані розслаблення, внутрішнього спокою; концентрація на тому, що відбувається зараз [1].

Перехід до саногенного мислення відбувається поступово, за допомогою певних вольових зусиль. Кожного разу, коли людина відчуває негативні емоції (страху, гніву, образи тощо) необхідно чітко усвідомити природу цих емоцій, зосередитись на причинах та механізмах їх виникнення, припинити уявлення можливих негативних наслідків та варіантів розгортання ситуації, абстрагуватися від спогадів та думок, які породжують негативні емоції, спробувати надати раціональну інтерпретацію ситуації та побудувати раціональні стратегії виходу з неї.

Отже, в умовах постійних стресових ситуацій, негативних переживань, які породжуються бойовими діями в країні, вкрай важливим є збереження психічного здоров'я особистості. Значно знизити руйнівний вплив стресорів на особистість можна шляхом зміни власних думок, рефлексії та переході від патогенного до саногенного мислення, зміна власного ставлення до ситуації, розуміння важливості збереження здоров'я.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Ларіна Т. О. Алгоритми підтримання саногенного комунікативного простору особистості під час переходу суспільства від війни до миру *Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти: матеріали міждисциплінарного наукового семінару*, м. Київ, 25 березня 2021 р. / ред. кол.: Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. Київ : ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021. С. 35–37.
3. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

4. 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.
5. How to talk to loved ones about Ukraine and other distressing news. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-about-ukraine-stressful-news> (Last accessed: 02.06.2022)

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

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

ТАШМАТОВ ВЯЧЕСЛАВ АБДУЛЛАЙОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри психології, кандидат психологічних наук*

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Надзвичайна ситуація – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [1].

Землетруси і урагани, лавини і селі, пожежі і різноманітні аварії – це надзвичайні ситуації, з наслідками яких шохвилини боротися аварійно-рятувальні підрозділи Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС). Та що бачать звичайні люди. Відбулася пожежа, приїхала спеціальна техніка, вийшли з неї рятувальники в спеціальному захисному обладнанні, загасили пожежу та й поїхали. І все...

Але приїхали не роботи на спеціальних автомобілях, а приїхали звичайні, хоча і відповідно навчені, люди. Люди, у яких є тіло, є емоції, думки, риси характеру та інші психологічні якості. І цим людям потрібно рятувати інших, незважаючи ні на що. Ні на можливість отруїтися чадним газом, ні на загрозу постраждати від вибуху, ні на можливість бути заваленим залишками конструкції. Статистика говорить сухими цифрами, що професія рятувальника входить до трійки найнебезпечніших у світі.