

## **Саногенне мислення як основа психологічного благополуччя особистості**

**Ярош Н. С.**

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,  
факультет психології, кафедра прикладної психології*

Актуальність вивчення означеної проблеми пов'язана з тим, що психологічне благополуччя є тим психологічним феноменом, який уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя, а головне психологічного здоров'я особистості. Темп життєдіяльності сучасної людини, дозволяє характеризувати її як потенційно емоціогенну. Висока емоційна напруженість викликається наявністю великої кількості факторів стресу, постійно присутніх в умовах сучасного життя. Це такі особливості життєдіяльності, як високий динамізм, нестача часу, робочі перевантаження, складність виникаючих життєвих ситуацій, рольова невизначеність, соціальна оцінка, невизначеність у житті та ін. Дане явище негативно впливає на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та ефективність життєдіяльності особистості.

Розглядаючи психологічне благополуччя, необхідно звернути увагу на наступні компоненти: когнітивний компонент благополуччя - це розуміння та усвідомлення поточної життєвої ситуації; емоційний компонент благополуччя є переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням особистості.

До чинників психологічного благополуччя, в першу чергу, можна віднести актуальні емоційні стани. Одним із регуляторів емоційних станів особистості є такий вид мислення як саногенне. Т. Ларіна визначає психологічне благополуччя визначається як позитивний саногенний потенціал людини, від якого залежить успішність реалізації життєвих завдань та планів, наявність відповідних ресурсів для досягнення цілей та підтримання психологічного здоров'я людини. Однією з провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є формування саногенного типу мислення

особистості. Саногенне мислення, на відміну від патогенного, сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини. Проблематика саногенного мислення особистості розкрита у наукових роботах С. Морозюк, Ю. Орлов, А. Гільман, І. Співак, Н. Ярош, Т. Васильєва, Г. Башанаєва.

Механізмом протікання процесу саногенного мислення є процес обміркування природи виникнення емоції та її усвідомлення, самовдосконалення власного Я; дисоціювання від переживання негативних емоцій. Спрямованість саногенного мислення виражається у глибокому процесі усвідомлення та регуляції емоційних станів з метою досягнення психологічного благополуччя особистості. Процес формування особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій описується поняттям саногенне мислення.

Основною метою саногенного мислення є підтримка позитивного функціонування особистості. Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає усвідомлювати ті елементи поведінки, які при автоматизмі вона не усвідомлювала.

Саногенно мисляча особистість може усвідомити ситуацію, що склалась «тут і тепер», може усвідомити процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти, чому власне її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою. Опанувавши саногенним мисленням, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію. Вона може контролювати емоцію. Наукові розвідки питання саногенного мислення дозволяють висунути гіпотезу щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя особистості з рівнем розвитку навичок саногенного мислення.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: переважання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів, але надає можливість розглядати процес досягнення психологічного благополуччя крізь призму розвитку навичок саногенного мислення особистості. Адже, саногенне мислення дозволяє опрацювати негативні емоційні стани та розмислити їх, як наслідок, сформуванню позитивний емоційний афект. Мисленнєві операції розмислення, оцінки та аналізу є складниками саногенного мислення. Означені операції застосовуються особистістю при опрацюванні власного життєвого досвіду та його осмисленні та усвідомленні. У дисертаційному дослідженні П. Фесенко доведено, що між такими ключовими аспектами позитивного функціонування особистості, як: усвідомленість життя і психологічне благополуччя особистості існує зв'язок - має характер тісної прямої кореляційної залежності. При цьому, всі структурні компоненти психологічного благополуччя прямо корелюють з рівнем свідомості життя і смисложиттєвими орієнтаціями. Однією із найвагоміших характеристик саногенного мислення також виступає самосвідомість (усвідомленість) особистості з точки зору її емоційної сфери.

Ю. Орлов вважає, що основна роль саногенного мислення – це створення умов для самовдосконалення особистості: гармонія рис, згода з самим собою і навколишнім, усунення поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль своїх потреб.

Отже, поєднуючи теоретичні уявлення про психологічне благополуччя та саногенне мислення, можливо припустити, що розвиток навичок саногенного мислення, активне застосування рефлексивних здібностей дозволяє особистості досягти психологічного благополуччя та підтримувати його. Саногенне мислення виступає психологічним процесом когнітивно-емотивної переробки

внутрішньої сфери особистості (думки, емоції) у позитивний полюс, а отже приводить до психологічного благополуччя особистості.