

УДК 159.955:159.923

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-4-17>

МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

Цьомик Х. Б.

*доктор філософії в галузі психології (PhD),
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
вулиця Пирогова, 9, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-6080-3786
k.b.tsomyk@udu.edu.ua*

Ключові слова: *саногенне мислення, когнітивна діяльність, когнітивна реструктуризація, емоційна регуляція, патогенне мислення, психологічна стійкість.*

У статті розглядається феномен саногенного мислення як ключового чинника збереження й відновлення психічного здоров'я особистості в умовах сучасних соціокультурних і політичних викликів, зокрема війни в Україні. Підкреслюється, що тривала дія стресових факторів, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього призводять до появи когнітивних деформацій і патогенних механізмів мислення, які знижують адаптивність та ускладнюють ефективне функціонування людини. У цьому контексті особливого значення набуває трансформація когнітивної діяльності через розвиток саногенного мислення, орієнтованого на конструктивне переосмислення негативного досвіду, зменшення дії деструктивних емоцій і формування позитивних смислів. Здійснено теоретичний аналіз специфіки механізмів патогенного та саногенного мислення. Виокремлено їх ключові ознаки: румінацію, катастрофізацію, когнітивні спотворення й неефективні стратегії емоційної регуляції як прояви патогенного способу мислення. На противагу їм, саногенне мислення розглядається як інтегративна система, що включає рефлексивний, аналітичний, емоційно-регулятивний, конструктивно-креативний, ціннісно-смісловий і соціально-комунікативний компоненти. Окрему увагу приділено аналізу механізмів активізації саногенного мислення: рефлексивній усвідомленості, когнітивному розототоженню, когнітивній реструктуризації, розвитку емоційної компетентності, активації ресурсних станів і розширенню перспективи. Показано, що їх цілеспрямоване застосування сприяє трансформації дисфункціональних когнітивних патернів у більш адаптивні й конструктивні. Практичний аспект статті висвітлює можливості використання методів саногенної рефлексії, когнітивно-поведінкових технік, практик усвідомленості, нарративних підходів, методів емоційної саморегуляції та групових форм роботи. Наголошується, що комплексне впровадження цих методів дає змогу досягти стійких позитивних змін у когнітивній сфері, підвищити рівень стресостійкості й забезпечити гармонізацію внутрішнього світу особистості.

MECHANISMS OF TRANSFORMATION OF COGNITIVE ACTIVITY OF THE PERSONALITY IN THE CONTEXT OF SANOGENIC THINKING

Tsomyk H. B.

Doctor of Philosophy in Psychology (PhD),

Senior Lecturer at the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Mykhailo Dragomanov National University of Ukraine

Pirogov str., 9, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6080-3786

k.b.tsomyk@udu.edu.ua

Key words: *sanogenic thinking, cognitive activity, cognitive restructuring, emotional regulation, pathogenic thinking, psychological resilience.*

The article examines the phenomenon of sanogenic thinking as a key factor in maintaining and restoring mental health in the context of contemporary sociocultural and political challenges, particularly the war in Ukraine. It emphasizes that prolonged exposure to stressors, information overload, and uncertainty about the future lead to cognitive distortions and pathogenic thinking mechanisms that reduce adaptability and hinder effective human functioning. In this context, the transformation of cognitive activity through the development of sanogenic thinking, focused on the constructive rethinking of negative experiences, reducing the impact of destructive emotions, and forming positive meanings, becomes particularly important. A theoretical analysis of the specifics of the mechanisms of pathogenic and sanogenic thinking has been carried out. Their key features have been identified: rumination, catastrophizing, cognitive distortions, and ineffective emotional regulation strategies as manifestations of a pathogenic way of thinking. In contrast, sanogenic thinking is considered as an integrative system that includes reflective, analytical, emotional-regulatory, constructive-creative, value-meaningful, and social-communicative components. Special attention is paid to the analysis of mechanisms for activating sanogenic thinking: reflective awareness, cognitive reidentification, cognitive restructuring, development of emotional competence, activation of resource states, and broadening of perspective. It is shown that their purposeful application contributes to the transformation of dysfunctional cognitive patterns into more adaptive and constructive ones. The practical aspect of the article highlights the possibilities of using methods of sanogenic reflection, cognitive-behavioral techniques, mindfulness practices, narrative approaches, methods of emotional self-regulation, and group forms of work. It is emphasized that the comprehensive implementation of these methods allows achieving sustainable positive changes in the cognitive sphere, increasing stress resistance, and ensuring the harmonization of the inner world of the individual.

Постановка проблеми. Сучасні реалії, позначені повномасштабною війною в Україні, актуалізують проблему збереження й відновлення психічного здоров'я особистості. Тривала дія стресових факторів, невизначеність майбутнього, втрата близьких, руйнація життєвих планів і загроза безпеці призводять до когнітивних збоїв: нав'язливих думок, деструктивних інтерпретацій подій, зниження концентрації та емоційного виснаження. У таких умовах особливо важливо не лише підтримувати функціонування когнітивної сфери, а й свідомо трансформувати її задля збереження внутрішньої стійкості.

Саногенне мислення, яке орієнтоване на конструктивну переробку негативного досвіду та зниження впливу деструктивних емоцій, відкриває можливості для якісної трансформації когнітивної діяльності людини. Воно передбачає переосмислення травматичних подій, пошук ресурсів у кризових ситуаціях і формування позитивних смислів навіть у найважчих обставинах. Розуміння механізмів трансформації когнітивної діяльності дає змогу особистості адаптуватися до екстремальних умов, відновлювати здатність до реалістичного та продуктивного мислення, а також зміцнювати психологічний імунітет.

Таким чином, дослідження механізмів трансформації когнітивної діяльності в контексті саногенного мислення є надзвичайно актуальним завданням сучасної психологічної науки. Воно має не лише теоретичне значення, а й практичну цінність, оскільки сприяє формуванню стратегій психологічного самозахисту, розвитку стресостійкості та збереженню психічного здоров'я особистості в умовах війни.

Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток саногенного мислення сприяє трансформації когнітивної діяльності особистості, зокрема через усвідомлення емоцій, когнітивну реструктуризацію й адаптивні стратегії регуляції. Водночас значну роль відіграють контекстуальні фактори, такі як соціальна підтримка й особистісні ресурси. Це створює підґрунтя для детального аналізу наукових робіт, які досліджують механізми й особливості трансформації когнітивних процесів особистості.

Дослідження Р. Адамс фокусувалося на наслідках війни в Україні та копінг-стратегіях населення. Установлено, що активне використання когнітивних стратегій (планування, рефреймінг, смислотворення) зменшує негативний вплив тривожності й посттравматичних симптомів. Когнітивна гнучкість дає змогу швидко адаптувати мислення під змінні обставини, знижуючи когнітивну дезадаптацію та підвищуючи ефективність соціальної взаємодії. Саногенне мислення реалізується через активне формування адаптивних когнітивних схем у реальному житті [16].

У роботі Е. Войтенко та співавторів досліджено медіаторне значення когнітивних інтерференцій на розвиток депресивних симптомів під час війни. Нав'язливі негативні думки підвищують ризик емоційної дезадаптації, проте застосування механізмів трансформації когнітивної діяльності (когнітивна реконструкція, смислотворення, метакогнітивний контроль) дає змогу зменшити цей ефект. Саногенне мислення, інтегруючи ці механізми, сприяє відновленню психічної рівноваги та формуванню активної адаптивної позиції в умовах хронічного стресу [17].

У роботі Є. Хоменко досліджувався вплив психотерапевтичних інтервенцій на якість життя українців, які постраждали від ПТСР. Інтеграція когнітивно-орієнтованих методів, включно з техніками когнітивної реконструкції та рефреймінгу, підвищує ефективність адаптаційних механізмів особистості, знижує рівень тривожності й депресивних симптомів, відновлює здатність до адекватного сприйняття інформації та реалістичного оцінювання власних ресурсів. Це демонструє роль механізмів трансформації когнітивної діяльності як центрального компонента саногенного мислення [13].

У дослідженні Н. Ярош і співавторів показано, що використання саногенного мислення суттєво впливає на формування адаптивних когнітивних стратегій у стресових умовах. Автори наголошують, що навчання особистості усвідомленого переосмислення травматичних подій сприяє розвитку когнітивної гнучкості й рефреймінгу, які є ключовими механізмами трансформації мислення. Експериментальні дані демонструють, що систематичне застосування саногенних стратегій зменшує вплив нав'язливих негативних думок, покращує концентрацію уваги та дає змогу ефективніше планувати поведінкові дії. Таким чином, саногенне мислення забезпечує активну когнітивну реконструкцію та формування конструктивних смислів навіть у кризових обставинах [14].

Аналіз сучасних наукових робіт свідчить, що механізми трансформації когнітивної діяльності є ключовим компонентом саногенного мислення й відіграють вирішальну роль у підтриманні психічного здоров'я в умовах стресу та травми. Використання когнітивних стратегій, таких як когнітивна реконструкція, рефреймінг, смислотворення й метакогнітивний контроль, сприяє розвитку когнітивної гнучкості, зменшенню тривожності, депресивних симптомів і когнітивної дезадаптації. Дані досліджень показують, що саногенне мислення не лише забезпечує ефективну адаптацію до змінних обставин, а й формує активну, конструктивну позицію особистості, сприяючи відновленню психічної рівноваги та покращенню соціальної взаємодії. Таким чином, інтеграція когнітивних механізмів трансформації мислення в практику психокорекції та психологічної підтримки має високу теоретичну й прикладну цінність.

Мета статті – проаналізувати й розкрити сутність і специфіку механізмів трансформації когнітивної діяльності особистості в контексті патогенного та саногенного мислення. Для реалізації поставленої мети ми сформулювали такі завдання: теоретично проаналізувати поняття «саногенне мислення»; розкрити специфіку механізмів патогенного та саногенного мислення й висвітлити практичні рекомендації для активізації механізмів саногенного мислення особистості.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Сучасні соціокультурні й політичні виклики, зокрема війна в Україні, істотно впливають на психічне здоров'я та когнітивне функціонування особистості. Постійна дія травматичних факторів, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього й хронічний стрес зумовлюють появу когнітивних викривлень, зниження продуктивності мислення, звуження поля уваги та посилення тривожності. За таких умов особливого значення

набуває вивчення механізмів трансформації когнітивної діяльності, які забезпечують відновлення внутрішньої рівноваги й розвиток адаптивних стратегій. У цьому контексті провідну роль відіграє саногенне мислення як система психічної саморегуляції, що сприяє зниженню впливу деструктивних емоцій і переосмисленню травматичного досвіду.

Саногенне мислення визначається як інтелектуально-емоційний процес, спрямований на гармонізацію внутрішнього світу особистості шляхом свідомого переосмислення негативних подій і формування конструктивних смислів. Його становлення безпосередньо пов'язане з когнітивною сферою, адже саме вона є базою для усвідомленого контролю над інтерпретацією досвіду. В умовах війни трансформація когнітивної діяльності стає необхідною передумовою психологічної стійкості й адаптивності.

Основоположним принципом концепції саногенного мислення є ідея про взаємозв'язок між когнітивними процесами й емоційними станами. Згідно з А. Гільман, емоції виникають як результат складної когнітивної обробки інформації та інтерпретації зовнішніх подій. Цей принцип співзвучний з ідеями когнітивної психології, зокрема з теорією А. Елліса й А. Бека, які стверджували, що емоційні реакції людини зумовлюються не самими подіями, а тим, як вони сприймаються й інтерпретуються особистістю [3]. Саме тому трансформація когнітивної діяльності набуває ключового значення, оскільки дає змогу змінювати не зовнішні обставини, а внутрішнє ставлення до них. Володіння навичками керування власними думками сприяє формуванню оптимальних для психічного здоров'я інтерпретацій і зменшенню деструктивного впливу негативних переживань.

За Н. Ярош, саногенне мислення (від лат. «*sanus*» – здоровий і грец. «*genesis*» – походження) – це тип мислення, спрямований на подолання негативних емоційних станів і забезпечення психологічного благополуччя особистості. Цей феномен становить систему навичок управління власними емоціями, які дають людині змогу свідомо позбавлятися деструктивних переживань і запобігати їх виникненню, сприяють особистісному зростанню та психологічному здоров'ю [14].

Саногенне мислення відрізняється від патогенного (такого, що спричиняє психологічні проблеми) своєю рефлексивною природою. Воно передбачає усвідомлення автоматичних розумових процесів, які зазвичай залишаються за межами свідомості, але істотно впливають на емоційні реакції. Таким чином, саногенне мислення можна розглядати як форму метакогнітивної активності, тобто «мислення про мислення», що дає людині

змогу виявляти та коригувати деструктивні когнітивні патерни.

Важливим аспектом теорії саногенного мислення є концепція «емоційної компетентності», яка полягає в здатності людини розуміти власні емоції, управляти ними й використовувати емоційний досвід для особистісного зростання. Саногенне мислення, на відміну від патогенного, не намагається придушити або витіснити негативні емоції, а прагне до їх усвідомлення, розуміння й конструктивної трансформації. Ця ідея співзвучна з підходами сучасної емоційно-фокусованої терапії та практиками усвідомленості (*mindfulness*).

Ще одним важливим теоретичним аспектом концепції саногенного мислення є розуміння ролі культурних і соціальних стереотипів у формуванні патогенних когнітивних патернів. Згідно з позицією І. Пасічника, багато деструктивних способів мислення засвоюються в процесі соціалізації й стають частиною імпліцитних культурних сценаріїв. Саногенне мислення передбачає критичне переосмислення цих сценаріїв і їх модифікацію відповідно до принципів психологічного здоров'я [10].

Таким чином, теорія саногенного мислення включає ідею про можливість цілеспрямованої трансформації способу мислення через розвиток рефлексивних навичок і практику специфічних когнітивних стратегій. Це положення робить концепцію саногенного мислення не лише теоретичною моделлю, а й практичним підходом до розвитку психологічного благополуччя.

Саногенне мислення являє собою складну когнітивну систему, що складається з взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких виконує специфічну функцію в забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Розглянемо основні структурні елементи саногенного мислення, що визначають його ефективність у регуляції емоційних станів і поведінки.

Рефлексивний компонент саногенного мислення, як зазначає О. Поцулко, є його фундаментальною основою й передбачає здатність до усвідомлення власних когнітивних процесів, їх моніторингу та критичного аналізу. Рефлексія в контексті саногенного мислення спрямована на виявлення автоматичних думок, переконань та інтерпретацій, які зазвичай залишаються за межами свідомості, але визначають емоційні реакції на події. Розвинена рефлексія дає змогу «розпаковувати» складні емоційні переживання, виявляти їх когнітивну структуру й модифікувати дисфункціональні елементи [9].

Згідно з дослідженнями В. Рибалко, аналітичний компонент саногенного мислення відповідає за систематичне дослідження причинно-наслід-

кових зв'язків між думками, емоціями та поведінкою. Він включає здатність до диференціації емоційних станів, розпізнавання когнітивних спотворень і логічних помилок у власних міркуваннях, а також аналіз впливу минулого досвіду на поточні реакції. Аналітичне мислення в контексті саногенного підходу характеризується точністю, об'єктивністю й відсутністю надмірних узагальнень або категоричних суджень [11].

Емоційно-регулятивний компонент саногенного мислення забезпечує ефективне управління емоційними станами через їх усвідомлення, прийняття й конструктивну трансформацію. Цей компонент включає навички емоційної саморегуляції, такі як здатність до деескалації інтенсивних емоцій, толерантність до негативних переживань і вміння використовувати емоційний досвід для особистісного зростання. На відміну від стратегій емоційного уникнення або подавлення, саногенний підхід до емоційної регуляції ґрунтується на принципах усвідомленості й прийняття.

Конструктивно-креативний компонент саногенного мислення відповідає за генерацію альтернативних інтерпретацій подій, розроблення адаптивних когнітивних стратегій і формування нових поведінкових патернів. В. Карпенко зазначає, що цей компонент характеризується гнучкістю, відкритістю до нового досвіду та здатністю до творчого переосмислення проблемних ситуацій. Конструктивно-креативне мислення дає змогу уникнути ригідних когнітивних схем, що часто лежать в основі хронічних негативних емоційних станів [5].

Проаналізувавши дослідження І. Бека в контексті ціннісно-мотиваційної сфери особистості, ми дійшли висновків, що ціннісно-смысловий компонент саногенного мислення пов'язаний з усвідомленням та інтеграцією особистісних цінностей, формуванням осмисленої життєвої позиції та розвитком самоідентичності. Цей компонент забезпечує узгодженість різних аспектів досвіду, надає ресурс для подолання життєвих труднощів і сприяє формуванню психологічної стійкості. Ціннісно-смыслове мислення в контексті саногенного підходу характеризується аутентичністю, інтегрованістю й орієнтацією на особистісне зростання [1].

За дослідженнями В. Саймонса, можна констатувати, що соціально-комунікативний компонент саногенного мислення забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми, розуміння соціальних контекстів і конструктивне вирішення міжособистісних конфліктів. Цей компонент включає навички емпатії, перспективного мислення (здатності поглянути на ситуацію з точки зору іншої людини) та ефективної комунікації. Соціально-комунікативне мислення в саногенному контексті

характеризується відсутністю ригідних стереотипів, надмірних очікувань і тенденції до ідеалізації або знецінення інших [15].

Перш ніж детально розглянути механізми активізації та розвитку саногенного мислення, необхідно проаналізувати патогенні когнітивні процеси, які перешкоджають психологічному благополуччю та є мішенями для когнітивної трансформації. Патогенне мислення характеризується наявністю специфічних когнітивних деформацій, автоматичних дисфункціональних думок і неефективних стратегій емоційної регуляції.

Як зазначає О. Завгородня, одним із найбільш поширених механізмів патогенного мислення є румінація – нав'язливе «переживання» негативних подій, помилок або невдач. Румінативне мислення характеризується циклічністю, неконструктивністю та спрямованістю на минуле. Воно підтримує й посилює негативні емоційні стани, такі як смуток, тривога або почуття провини, перешкоджаючи ефективному вирішенню проблем та адаптації до нових ситуацій [4]. Подолання румінації в контексті саногенного мислення передбачає розвиток навичок усвідомленої присутності в теперішньому моменті, переорієнтацію уваги з проблеми на можливі рішення й формування більш гнучкого ставлення до минулого досвіду.

Інший важливий механізм патогенного мислення – катастрофізація, тобто схильність інтерпретувати ситуації як катастрофічні, непереборні або такі, що мають неминучі негативні наслідки. За Н. Матейко, катастрофічне мислення характеризується перебільшенням негативних аспектів ситуації, недооцінкою власних ресурсів для її подолання й ігноруванням потенційних позитивних результатів. Цей механізм тісно пов'язаний з тривожними розладами та фобіями. Трансформація катастрофічного мислення в саногенне вимагає розвитку навичок реалістичної оцінки ризиків, формування більш збалансованого погляду на ситуації та зміцнення впевненості у власних можливостях [7].

Особливу роль у формуванні патогенного мислення, як зазначає А. Гільман, відіграють когнітивні спотворення – систематичні помилки в обробці інформації, які призводять до неадекватних інтерпретацій та емоційних реакцій. До таких спотворень належать вибіркова увага (фокусування лише на негативних аспектах ситуації), персоналізація (схильність приписувати собі відповідальність за події, що не залежать від особистих дій), читання думок (упевненість у здатності знати, що думають інші, без належного підтвердження) тощо. Виявлення та корекція когнітивних спотворень є важливим завданням у процесі розвитку саногенного мислення [2]. Суттєвим механізмом патогенного мислення є неефективні

стратегії емоційної регуляції, такі як придушення емоцій, емоційне уникнення або надмірна емоційна реактивність. Ці стратегії призводять до накопичення психологічного напруження, порушення емоційної рівноваги та формування хронічних негативних емоційних станів. Розвиток саногенного мислення в цьому аспекті передбачає формування більш адаптивних стратегій емоційної регуляції, оснований на принципах усвідомленості, прийняття й конструктивної трансформації емоційних переживань.

Активізація саногенного мислення являє собою складний процес трансформації когнітивних структур і патернів, що вимагає систематичного застосування специфічних психологічних механізмів і технік. Розглянемо основні механізми, що сприяють переходу від патогенного до саногенного способу мислення та забезпечують його ефективне функціонування.

За науковою позицією Л. Карамушки, рефлексивна усвідомленість є ключовим механізмом активізації саногенного мислення, що передбачає розвиток здатності спостерігати за власними розумовими процесами без надмірної ідентифікації з ними. Цей механізм забезпечує перехід від автоматичного, не усвідомлюваного реагування до свідомого управління когнітивними процесами. Рефлексивна усвідомленість дає змогу виявляти дисфункціональні думки, переконання й інтерпретації, що лежать в основі негативних емоційних станів, і тим самим створює основу для їх трансформації [6]. Технічно активізація цього механізму може здійснюватися через практики усвідомленості (*mindfulness*), когнітивне самоспостереження та ведення щоденника думок.

Когнітивне розототожнення є механізмом, що дає змогу сформувати дистанцію між «Я» і думками, розглядаючи останні не як абсолютну істину або частину особистості, а як ментальні події, що можуть бути піддані аналізу та модифікації. У науковому дослідженні М. Савчин цей механізм особливо важливий для роботи з нав'язливими негативними думками, самокритичними твердженнями й ірраціональними переконаннями [12]. Когнітивне розототожнення допомагає послабити емоційний вплив деструктивних думок і створює простір для формування альтернативних інтерпретацій. Практично цей механізм може бути активований через техніки дефузії (наприклад, промовляння думок з різними інтонаціями або від третьої особи), метафоричне представлення думок як хмар на небі або листів, що пливають по річці, а також через практику маркування думок («зараз у мене думка, що...»).

Когнітивна реструктуризація є центральним механізмом трансформації патогенних когнітивних структур у саногенні. Цей механізм вклю-

чає виявлення неадаптивних переконань, оцінку їх обґрунтованості й формування більш реалістичних, гнучких і конструктивних альтернатив. Когнітивна реструктуризація базується на сократівському діалозі, у процесі якого людина аналізує докази за і проти своїх переконань, розглядає альтернативні інтерпретації ситуацій і формулює більш адаптивні висновки. Цей механізм ефективно працює з різними когнітивними спотвореннями, такими як надмірні узагальнення, катастрофізація, персоніфікація та дихотомічне мислення.

Розвиток емоційної компетентності є механізмом, що забезпечує ефективне управління емоційними станами через їх усвідомлення, прийняття й конструктивну трансформацію. На думку О. Осадько, цей механізм передбачає формування здатності ідентифікувати емоції, розуміти їх причини та функції, а також обирати адекватні способи їх вираження. Розвиток емоційної компетентності в контексті саногенного мислення здійснюється через практики усвідомленого дихання, техніки емоційного самоспостереження, ведення щоденника емоцій та експресивні техніки (наприклад, письмо, малювання або рух як способи вираження емоцій) [8].

За нашими науковими розвідками, саме активізація ресурсних станів є механізмом, що дає змогу використовувати позитивні емоційні переживання, конструктивні когнітивні патерни й адаптивні поведінкові стратегії для подолання негативних психологічних станів. Цей механізм базується на здатності свідомо переключати увагу з проблемних аспектів досвіду на ресурсні, що сприяє формуванню більш позитивного емоційного фону та підвищує психологічну стійкість. Активація ресурсних станів може здійснюватися через техніки візуалізації позитивних спогадів, практики вдячності, використання афірмацій і розвиток навичок позитивного переформулювання ситуацій.

Розширення перспективи є механізмом, що дає змогу вийти за межі обмеженого, проблемно-орієнтованого сприйняття ситуації й поглянути на неї в ширшому контексті часу, простору та особистісного розвитку. Цей механізм допомагає подолати тунельне бачення, характерне для станів тривоги, депресії або стресу, і сформувати більш збалансоване й конструктивне ставлення до проблемних ситуацій. Розширення перспективи може досягатися через техніки темпоральної перспективи («Як я буду дивитися на цю ситуацію через рік?»), практики децентрації («Що б я порадив другу в такій ситуації?») та методи контекстуалізації проблеми в ширшому життєвому контексті.

Таким чином, розвиток саногенного мислення є системним процесом, що вимагає послідовного застосування практичних методів і технік, спря-

мованих на трансформацію деструктивних когнітивних патернів і формування більш адаптивних способів обробки інформації. На нашу думку, для більш наочного аналізу активізації механізмів саногенного мислення варто також розглянути основні практичні підходи до розвитку саногенного мислення, що можуть бути ефективно інтегровані в психологічну практику й повсякденне життя.

Метод саногенної рефлексії, досліджений А. Гільман, є фундаментальною технікою розвитку саногенного мислення, що спрямована на усвідомлення автоматичних розумових операцій, які лежать в основі емоційних реакцій. Ця техніка передбачає систематичне дослідження структури негативних емоцій, таких як образа, сором, вина або заздрість, через аналіз когнітивних процесів, що їх породжують [2]. Практично метод саногенної рефлексії реалізується через ведення щоденника, у якому детально аналізуються емоціогенні ситуації за спеціальним алгоритмом: опис ситуації, ідентифікація емоції, аналіз очікувань і вимог, що порушені, виявлення автоматичних думок та інтерпретацій, дослідження особистісних цінностей і переконань, що активувалися в ситуації, і формулювання альтернативних інтерпретацій.

Когнітивно-поведінкові техніки являють собою комплекс методів, спрямованих на виявлення та модифікацію дисфункціональних думок, переконань і поведінкових патернів. У контексті розвитку саногенного мислення особливо корисними є такі техніки, як моніторинг автоматичних думок, аналіз і перевірка переконань, декатастрофізація, градуйована експозиція до тривожних стимулів і техніка «за і проти». Ці методи дають змогу систематично працювати з когнітивними спотвореннями, ірраціональними переконаннями й дисфункціональними схемами, що лежать в основі патогенного мислення.

Практики усвідомленості (mindfulness) є важливим компонентом розвитку саногенного мислення, що сприяє формуванню навичок неочікуваного спостереження за розумовими процесами й емоційними станами. Ці практики включають формальні медитативні техніки (наприклад, медитацію уважності до дихання, сканування тіла або усвідомлену ходьбу) та неформальні практики (інтеграцію принципів усвідомленості в повсякденні дії, такі як їжа, спілкування або робота). Регулярна практика усвідомленості сприяє розвитку метакогнітивної позиції, що є ключовою для саногенного мислення, і посилює здатність до емоційної саморегуляції.

Наративні техніки фокусуються на аналізі та трансформації особистісних історій, що структурують досвід і формують самоідентичність. У контексті розвитку саногенного мислення ці техніки спрямовані на виявлення обмежуваль-

них наративів, що підтримують патогенні когнітивні патерни, і створення альтернативних, більш конструктивних і ресурсних історій. Практично наративні техніки можуть реалізовуватися через терапевтичне письмо, створення альтернативних версій проблемних ситуацій, техніку «переписування історії» та методи роботи з метафорами.

Техніки емоційної саморегуляції являють собою комплекс методів, спрямованих на ефективне управління емоційними станами через когнітивні й тілесно-орієнтовані стратегії. До цих технік належать дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, техніки заземлення, методи переключення уваги та практики самоспівчуття. У контексті розвитку саногенного мислення ці техніки виконують подвійну функцію: вони допомагають стабілізувати емоційний стан, що створює умови для ефективної когнітивної роботи, і водночас формують навички конструктивного ставлення до емоційних переживань.

Групові методи розвитку саногенного мислення включають різні форми групової роботи, такі як тренінги, терапевтичні групи та групи взаємодопомоги, що створюють сприятливе середовище.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження. Таким чином, саногенне мислення являє собою комплексний психологічний феномен, що інтегрує когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти психологічного функціонування особистості. Воно характеризується рефлексивністю, усвідомленістю, гнучкістю й орієнтацією на психологічне здоров'я та благополуччя. Основна функція саногенного мислення полягає в оптимізації емоційних реакцій через усвідомлення та трансформацію автоматичних когнітивних процесів, що лежать в їх основі.

Теоретичний аналіз концепції саногенного мислення дав змогу виділити його структурні компоненти: рефлексивний, аналітичний, емоційно-регулятивний, конструктивно-креативний, ціннісно-смысловий і соціально-комунікативний. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію в забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя особистості, а їх інтеграція створює цілісну систему саногенного мислення.

За нашими переконаннями, важливим аспектом концепції саногенного мислення є розуміння механізмів патогенного мислення, таких як румінація, катастрофізація, перфекціонізм, надмірні узагальнення й когнітивні спотворення. Ці механізми підтримують дисфункціональні емоційні стани та перешкоджають адаптивному функціонуванню особистості. Розвиток саногенного мислення передбачає трансформацію цих патогенних механізмів через активізацію специфічних психологічних процесів.

До основних механізмів активізації саногенного мислення належать рефлексивна усвідомленість, когнітивне розототоження, когнітивна реструктуризація, розвиток емоційної компетентності, активація ресурсних станів і розширення перспективи. Ці механізми забезпечують трансформацію патогенних когнітивних структур у саногенні та підтримують ефективне функціонування саногенного мислення в різних життєвих контекстах.

Практичні методи розвитку саногенного мислення включають метод саногенної рефлексії, когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості, нарративні техніки, методи емоційної саморегуляції, групові підходи, інтеграцію в повсякденне життя й освітні методи. Комплексне застосування цих методів дає змогу досягти стійких позитивних змін у когнітивній сфері та підвищити психологічну стійкість особистості.

Аналіз взаємозв'язку концепції саногенного мислення із сучасними психотерапевтичними підходами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, терапія прийняття й зобов'язання, майндфулнес-орієнтовані підходи, схема-терапія, нарративна терапія та позитивна психологія, демонструє можливості взаємного збагачення й інтеграції, що

розширює методологічний арсенал психологічної допомоги.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що саногенне мислення є ефективним інструментом підвищення психологічного благополуччя особистості й подолання різноманітних психологічних проблем. Розвиток саногенного мислення сприяє формуванню більш адаптивних когнітивних патернів, ефективних стратегій емоційної регуляції та конструктивних поведінкових моделей. Це, у свою чергу, позитивно впливає на психоемоційний стан, міжособистісні стосунки, професійну діяльність і загальну якість життя.

Подальші перспективи дослідження механізмів трансформації когнітивної діяльності особистості в контексті саногенного мислення полягають у поглибленому аналізі їх впливу на формування адаптивних стратегій подолання стресу. Актуальним напрямом є інтеграція когнітивних реконструктивних технік у програми психопрофілактики та психотерапії з метою підвищення рівня психологічної стійкості. У майбутньому доцільним видається міждисциплінарний підхід, що об'єднає здобутки психології, нейронаук та освітніх практик для розвитку саногенного мислення як ресурсу збереження психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Б 55 Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Гільман А. Ю. Психологічні особливості формування саногенного мислення у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 6. Вип. 2. С. 23–31.
3. Еліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ : Сварог, 2023. 284 с.
4. Завгородня О. Арттерапевтична підтримка ментального здоров'я людини в умовах загрозливої невідомості. Новітні зміни сучасного суспільства. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2024. С. 68–78.
5. Карпенко В. В. Психологія мислення: феноменологія, процес і детермінанти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 1. С. 32–42. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1254>.
6. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1(31). С. 23–39. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.2>.
7. Матейко Н. М. Загальна психологія : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2013. 230 с.
8. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом». *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 88–103.
9. Поцулко О. А. Копінг-стратегії як метод подолання комунікативних девіацій особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2016. № 1. С. 180–191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tiprr_2016_1_21.
10. Психологія мислення : підручник / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, У. І. Нікітчук та ін. ; за ред. І. Д. Пасічника. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с.
11. Рибалка В. В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 9–19. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3.
12. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.

13. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125.
14. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 58. С. 60–64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_58_13.
15. Simons H. Decision Making in Organizations. *Administrative Science Quarterly*. 2023. Vol. 68, № 1. P. 15–29.
16. Adams R. A., Vincent P., Benrimoh D., Friston K. J., Parr T. Everything is connected: Inference and attractors in delusions. *Schizophrenia Research*. 2022. Vol. 245. P. 5–22. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.07.032>.
17. Voitenko E. Occupational Well-Being: A Comparative Analysis of the Main Structural Models. *International Journal of Behavior Studies in Organizations*. 2022. № 7. С. 30–39.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2018). Osobystist na shliakhu do dukhovnykh tsinnosti [Personality on the path to spiritual values]. Kyiv – Chernivtsi: «Bukrek» [in Ukrainian].
2. Hilman, A. Yu. (2017). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia sanohennoho myslennia u studentskoi molodi [Psychological features of the formation of sanogenic thinking in student youth]. Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology, 6(2), 23–31 [in Ukrainian].
3. Elis, A. (2023). Yak zberechty emotsiine zdorovia za bud-yakych obstavyn [How to maintain emotional health under any circumstances]. Kyiv: Svaroh [in Ukrainian].
4. Zavhorodnia, O. (2024). Arterapevtychna pidtrymka mentalnoho zdorovia liudyny v umovakh zahrozyvoi nevyznachenosti [Art-therapeutic support of human mental health in conditions of threatening uncertainty]. In Novitni zminy suchasnoho suspilstva – The latest changes in modern society (pp. 68–78). Kharkiv: SF NTM «Novyi kurs» [in Ukrainian].
5. Karpenko, V. V. (2013). Psykholohiia myslennia: fenomenolohiia, protses i determinanty [Psychology of thinking: phenomenology, process and determinants]. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs, 1, 32–42. Retrieved from: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1254> [in Ukrainian].
6. Karamushka, L. (2024). Treninh rozvytku produktyvnykh kopinh-stra-tehii v konteksti zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia ta blahopoluchchia osvithnoho personalu v umovakh viiny [Training for the development of productive coping strategies in the context of ensuring the psychological health and well-being of educational staff in wartime]. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology, 1(31), 23–39. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.2> [in Ukrainian].
7. Mateiko, N. M. (2013). Zahalna psykholohiia: navchalnyi posibnyk [General psychology: textbook]. Ivano-Frankivsk: Symfoniia forte [in Ukrainian].
8. Osadko, O. Yu. (2014). Sanohennyi potentsial dialohichnoi pozytsii osobystosti u sytuatsii subiektyvnoi znachymosti stosunkiv z «ideinym oponentom» [Sanogenic potential of the dialogical position of the individual in a situation of subjective significance of relations with an «ideological opponent»]. Psykholohichni nauky: problemy i zdobuttia – Psychological Sciences: Problems and Achievements, 5, 88–103 [in Ukrainian].
9. Potsulko, O. A. (2016). Kopinh-stra-tehii yak metod podolannia komunikativnykh deviatsii osobystosti [Coping strategies as a method of overcoming communicative deviations of the individual]. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology, 1, 180–191. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2016_1_21 [in Ukrainian].
10. Pasichnik, I. D., Kalamazh, R. V., Matlasevych, O. V., Nikitchuk, U. I., et al. (Eds.). (2015). Psykholohiia myslennia [Psychology of thinking]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» [in Ukrainian].
11. Rybalka, V. V. (2018). Metodolohichni zasady teoretychnoi ta praktychnoi psykholohii: osobystist, psykholohichna diialnist, dukhovnist [Methodological principles of theoretical and practical psychology: personality, psychological activity, spirituality]. Psykholohiia i osobystist – Psychology and Personality, 1, 9–19. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3 [in Ukrainian].
12. Savchyn, M. V. (2008). Psykholohiia vidpovidalnoi povedinky [Psychology of responsible behavior]. Ivano-Frankivsk: Misto NV [in Ukrainian].
13. Khomenko, Ye. H. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi u viiskovyi chas [Psychological well-being of student youth during wartime]. Habitus – Habitus, 51, 121–125 [in Ukrainian].

14. Yarosh, N. S. (2015). Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stres-dolaiuchoi povedinky [Analysis of research on internal predictors of stress-coping behavior]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya : Psykholohiia – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology, 58, 60–64. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_58_13 [in Ukrainian].
15. Simons, H. (2023). Decision Making in Organizations. Administrative Science Quarterly, 68(1), 15–29 [in English].
16. Adams, R. A., Vincent, P., Benrimoh, D., Friston, K. J., & Parr, T. (2022). Everything is connected: Inference and attractors in delusions. Schizophrenia Research, 245, 5–22 [in English]. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.07.032>.
17. Voitenko, E. (2022). Occupational Well-Being: A Comparative Analysis of the Main Structural Models. International Journal of Behavior Studies in Organizations, 7, 30–39 [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 20.10.2025
Дата публікації: 28.11.2025