

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-9>

УДК 159.955:159.942]:930

Христина ЦЬОМИК

доктор філософії в галузі психології, викладач кафедри теоретичної та
консультативної психології,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0001-6080-3786>

e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua

ПОНЯТТЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В ІСТОРИКО- НАУКОВІЙ РЕТРОСПЕКТИВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

У статті здійснено історико-науковий аналіз еволюції поняття саногенного мислення в контексті психологічної науки ХХ–ХХІ століть. Дослідження охоплює ключові теоретичні розвідки, зокрема когнітивний, гуманістичний та позитивний напрями, що заклали основи для розуміння саногенного мислення як інструменту підтримки психічного здоров'я. Акцентовано внесок провідних учених: А. Бека, А. Елліса, М. Селізмана, А. Гільман, а також концепції салютогенного підходу А. Антоновського, в яких було визначено саногенне мислення як інтегративний феномен, що поєднує раціонально-когнітивні, емоційно-регулятивні та особистісно-ціннісні компоненти. Саногенне мислення розглядається як система, спрямована на збереження психоемоційної рівноваги, зниження стресу та оптимізацію адаптації до життєвих викликів. На протиположному позитивному мисленню, яке фокусується на оптимізмі, саногенне передбачає конструктивну роботу з негативними емоціями через саморефлексію, когнітивну реструктуризацію та управління внутрішніми ресурсами. Особливу увагу приділено розвитку концепції в українській науці, зокрема працям О. Осадько, Т. Кириленко та А. Гільман, які розширили зміст саногенного мислення, додавши до нього діалогічні інтенції, саногенну рефлексію та зробили акцент на соціальну адаптацію. Підкреслено роль саногенного мислення у формуванні стресостійкості, профілактиці психосоматичних розладів та підтримці психічного здоров'я в умовах сучасних викликів, зокрема соціальних криз та війни. Поняття саногенного мислення розглядається як інтегративна категорія, що поєднує раціонально-когнітивні, емоційно-регулятивні та особистісно-ціннісні компоненти, які сприяють психічній саморегуляції та збереженню психічного здоров'я особистості в умовах стресу. Визначено етапи еволюції уявлень про саногенне мислення та охарактеризовано наукові здобутки, які стали методологічною основою для сучасного розуміння цього типу мислення в психології. Увага зосереджена на гуманістично-антропоцентричній парадигмі мислення. У статті доводиться, що саногенне мислення є важливим об'єктом наукового аналізу як у теоретичному, так і в прикладному вимірі, зокрема в контексті психологічної профілактики, психотерапії та психічного розвитку особистості.

Ключові слова: саногенне мислення, позитивне мислення, психологічна наука, когнітивні процеси, психічне здоров'я.

Khrystyna TSOMYK

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

THE CONCEPT OF SANOGENIC THINKING IN THE HISTORICAL AND SCIENTIFIC RETROSPECTIVE OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE

The article presents a historical and scientific analysis of the evolution of the concept of sanogenic thinking in the context of psychological science of the XX-XXI centuries. The research covers key theoretical studies, in particular cognitive, humanistic and positive directions, which laid the foundation for understanding sanogenic thinking as a tool for supporting mental health. The contribution of leading scientists is emphasized: A. Beck, A. Ellis, M. Seligman, A. Gilman, as well as the concept of A. Antonovsky's salutogenic approach, which defined sanogenic thinking as an integrative phenomenon that combines rational-cognitive, emotional-regulatory, and personal-value components. Sanogenic thinking is viewed as a system aimed at maintaining psycho-emotional balance, reducing stress and optimizing adaptation to life challenges. In contrast to positive thinking, which focuses on optimism, sanogenic thinking involves constructive work with negative emotions through self-reflection, cognitive restructuring, and management of internal resources. Particular attention is paid to the development of the concept in Ukrainian science, in particular to the works of O. Osadko, T. Kyrylenko, and A. Gilman, who expanded the content of sanogenic thinking by adding dialogic intentions, sanogenic reflection, and emphasizing social adaptation. The role of sanogenic thinking in the formation of stress resistance, prevention of psychosomatic disorders and support of mental health in the context of modern challenges, including social crises and war, is emphasized. The concept of sanogenic thinking is considered as an integrative category that combines rational-cognitive, emotional-regulatory and personal-value components that contribute to mental self-regulation and preservation of mental health under stress. The stages of the evolution of ideas about sanogenic thinking are identified and the scientific achievements that have become the methodological basis for the modern understanding of this type of thinking in psychology are characterized. The attention is focused on the humanistic and anthropocentric paradigm of thinking. The article proves that sanogenic thinking is an important object of scientific analysis in both theoretical and applied dimensions, in particular in the context of psychological prevention, psychotherapy and mental development of the individual.

Keywords: sanogenic thinking, positive thinking, psychological science, cognitive processes, mental health.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасному світі відмічається зростання стресових впливів на людину та психоемоційного навантаження, у зв'язку з чим особливої актуальності набуває проблема збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. У цьому контексті важливу роль відіграє розвиток адаптивних форм мислення, що сприяють психологічному благополуччю. Одним із таких конструктивних феноменів є саногенне мислення – як система когнітивної діяльності людини, що спрямована на збереження її внутрішньої рівноваги, зниження емоційного напруження та оптимізацію життєдіяльності.

Попри те, що термін «саногенне мислення» є відносно новим у психологічному дискурсі, його змістові витoki можна виявити в історії розвитку філософської та психологічної думки. Ідеї про оздоровчу силу мислення, вплив розумових процесів на стан душі й тіла, розглядалися ще у працях давньогрецьких філософів. Пізніше гуманістична психологія, когнітивно-поведінковий напрям і позитивна психологія зробили вагомий внесок у формування передумов для появи концепції саногенного мислення. Зокрема, концептуальні положення А. Бека, А. Елліса, А. Маслоу, К. Роджерса та інших вчених відкривали нові горизонти у розумінні оздоровчих аспектів мислення.

Наукова ретроспектива показана, що формування поняття саногенного мислення є результатом тривалої еволюції уявлень про зв'язок мислення, емоцій і здоров'я. Упродовж десятиліть психологічна наука накопичувала знання про механізми впливу когніцій на стан психіки та тіла людини. З'явилися численні теорії, які вказували на те, що спосіб мислення може як сприяти розвитку хвороб, так і бути джерелом зіцнення.

У процесі еволюції психологічної науки спостерігається перехід від патологізуючого погляду на людину до її цілісного сприйняття, в центрі якого – внутрішні ресурси, потенціал до відновлення та саморегуляції. Саногенне мислення, як прояв позитивного когнітивного ресурсу, виступає ключовим елементом сучасного уявлення про психічне здоров'я. Це поняття поєднує філософські, психологічні та медичні підходи, формуючи міждисциплінарний науковий простір.

Таким чином, осмислення феномена саногенного мислення в історико-науковому контексті дозволив нам не лише простежити етапи його становлення, а й виявити смислову глибину й потенціал для подальшого розвитку в межах сучасної психології. Вивчення витоків цього поняття сприяє кращому розумінню його сутності, функцій і значення у збереженні психічного здоров'я.

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідженню специфіки саногенного мислення присвячені сучасні праці таких зарубіжних вчених як Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Дж. Кабат-Зінн, Дж. Роттер. У вітчизняній науці проблеми саногенного мислення торкалися у своїх дослідженнях І. Аршова, І. Бех, А. Гільман, Л. Карамушка, Т. Кириленко, С. Максименко, В. Моргун, О. Осадько, І. Пасічник, Е. Помиткін, М. Савчин.

Формулювання цілей статті

Метою статті є аналіз поняття саногенного мислення в історико-науковій ретроспективі психологічної науки. Це дає змогу відобразити концепцію саногенного мислення не лише як сучасний науковий конструкт, а як результат глибокого культурно-наукового пошуку відповідей на виклики утвердження психічного благополуччя людини. Нашою метою є також продемонструвати, що саногенне мислення є інтегративною структурою, яка поєднує раціонально-когнітивні, емоційно-регулятивні та особистісно-ціннісні компоненти, спрямовані на психічну саморегуляцію та збереження здоров'я людини в умовах стресу. Окрема увага приділяється порівнянню саногенного мислення з позитивним, зокрема, його орієнтаціям на конструктивну роботу з негативними емоціями людини замість їх уникнення. Узагальнюючи відзначимо, мета полягає у систематизації знань про саногенне мислення як результат синтезу різних психологічних парадигм та обґрунтуванні його теоретичної та прикладної цінності.

Виклад основного матеріалу

К. Юнг, один із провідних представників психології ХХ століття, заклав основи для розуміння позитивного мислення, яке стало передумовою сучасних концепцій саногенного мислення. Вчений акцентував увагу на процесі індивідуації – шляху до внутрішньої гармонії шляхом інтеграції свідомих і несвідомих аспектів особистості. Цей підхід передбачав не лише фокус на позитивних думках, але й усвідомлене прийняття негативних емоцій, страхів та внутрішніх конфліктів як джерела особистісного зростання людини. За Юнгом, саме через прийняття своїх слабкостей людина здатна трансформувати їх у рушійну силу для змін. Важливим внеском вченого стала концепція синхронності – ідея про змістові збіги подій, позбавлені причинно-наслідкового зв'язку, які сприяють розвитку у людини оптимістичного світосприйняття, навіть, у кризових ситуаціях. Для взаємодії свідомого з несвідомим Юнг розробив «Техніку активної уяви», що передбачала візуалізацію позитивних сценаріїв або внутрішніх конфліктів. Цей метод дозволив змінювати людині ціннісне ставлення до життєвих викликів й активно стимулювати психологічну трансформацію психологічних механізмів з несвідомого в передсвідоме, а надалі в свідоме [16].

З часом результати досліджень К. Юнга були адаптовані науковцями в межах саногенного мислення, а саме: це положення про важливість саморефлексії як здатності людини спостерігати за своїми думками та емоціями без осуду; взаємодія психолога з підсвідомістю,

інтуїцією та образами клієнта, які допомагають останньому зрозуміти його внутрішній світ, активізувати зосередженість лише на позитивному, здійснювати пошук глибинного сенсу в життєвих ситуаціях, навіть, якщо вони здаються складними.

Значний внесок у концептуальні положення про позитивне та саногенне мислення зробив Н. Гілл, чії ідеї, викладені у книзі «Думай і багатій» [3], стали фундаментом для сучасних наукових підходів щодо саморозвитку особистості. Все це доводить, що благополуччя людини безпосередньо залежить від її думок і переконань, які утворюють психологічну реальність реальність. На протигагу деструктивному мисленню, як зазначав вчений, саногенне дозволяє людині сфокусувати свідомість на досягненні цілей, використовуючи «закон тяжіння» – принцип, згідно з яким свідомий конструкт притягує те, на чому концентрується увага. Н. Гілл наголошував на вірі особистості в себе як ключовому чиннику її успіху: саме віра формує впевненість, допомагає подолати страхи та сумніви. Важливу роль відіграє підсвідомість, яку можна «програмувати» через афірмації або «мантри успіху», що закріплюють позитивні установки. Однак позитивне мислення в його трактуванні – це не пасивний оптимізм, а активні дії навіть у складних умовах. До практик, що підтримують такий тип мислення, Гілл відносив вдячність за досягнення та візуалізацію ідеального майбутнього.

У середині ХХ століття на арені психологічної науки було презентовано науковцями гуманістичний підхід, в межах якого була зосередженість на унікальності кожної людини, її здатності до самореалізації та прагненні досягти власного особистісного зростання. Представники цього підходу, зокрема К. Роджерс і А. Маслоу підкреслювали важливість сконцентрованості особистості на власних внутрішніх ресурсах, таких як оптимізм, цінності та внутрішня мотивація.

Теорія ієрархії потреб А. Маслоу має тісний зв'язок із сучасним саногенним мисленням, адже в ній увагу поставлено на людському потенціалі, самореалізації та прагненні до гармонійного розвитку. На вершині ієрархії А. Маслоу знаходиться потреба у самоактуалізації – досягненнях людиною потенціалу, творчості та духовного розвитку. Концепти цього типу мислення допомагають людині вірити у свої можливості, долати сумніви та спрямовувати енергію на досягнення своїх цілей. Також у піраміді потреб підкреслюється важливість почуття безпеки – як фізичної, так і емоційної, а позитивне мислення сприяє створенню у людини внутрішнього почуття впевненості того, що в світі є більше можливостей, ніж загроз. Люди з саногенним мисленням здатні сприймати виклики як шанси, а не як небезпеку [10].

Відомим психологом ХХ століття, який активно розвивав концепції гуманістичного підходу та застосовував їх у терапії, освіті та соціальній роботі є К. Роджерс – один із засновників гуманістичної психології, чії ідеї тісно пов'язані з позитивним мисленням. Він розробив клієнт-центрований підхід у психотерапії, в якому наголошується на потенціалі людини до зростання, саморозвитку та гармонії. Вчений вважав, що для розвитку особистості необхідні три ключові умови: безумовне прийняття (позитивне ставлення до себе та інших, незважаючи на недоліки); емпатія (глибоке розуміння емоцій іншої людини); автентичність (щирість у стосунках між людьми). Ці умови створюють сприятливе середовище для розвитку позитивного мислення в особистості, оскільки допомагають їй зосередитися на своїх сильних сторонах, прийняти себе і відчувати підтримку. За позицією вченого, було наголошено на важливості побудови «самоконцепції» – уявлення людини про себе, де зазначено, що позитивне мислення виникає тоді, коли людина приймає свою справжню сутність і має адекватне уявлення про свої можливості та межі. Люди з високою самооцінкою і позитивною самоконцепцією здатні краще справлятися з викликами. Також психолог розробив положення «актуалізаційної тенденції» – внутрішньої сили, яка спонукає людину до зростання та самореалізації. Це дуже близько до саногенного мислення, яке також фокусується на вірі у можливість досягнення мети та вирішення проблем [13].

Засновником позитивної психології є М. Селігман, який у своїх дослідженнях наголошував, що щастя це не лише результат уникнення негативу, а активний процес розвитку стійких якостей особистості, таких як вдячність, альтруїзм і оптимізм. Вчений відіграв важливу роль у переосмисленні наукового підходу до розуміння людського благополуччя, щастя та позитивного мислення, відходячи від традиційного фокусу на лікуванні психічних хвороб, і, натомість, спрямовуючи увагу на розвиток стійких властивостей особистості, її потенціалу та шляхів до побудови щасливого життя [17, 15].

Отже, М. Селігман зробив певний внесок у розуміння ролі позитивного мислення в житті людини. В його положеннях «навчання оптимістичності» показано, що оптимізм є не лише рисою характеру, а й навичкою, яку можна інтенсивно розвивати. Крім того вчений довів, що позитивне мислення сприяє підвищенню рівня щастя, поліпшенню фізичного та психічного здоров'я, а також здатності ефективно долати труднощі.

Активне проведення наукових досліджень з проблеми позитивного мислення значною мірою було пов'язане з пропагуванням,

того, що оптимізм і позитивні установки людини сприяють досягненню нею цілей та гармонізації її життя. Проте зазначені дослідження почали виходити за межі спрощених уявлень про розуміння позитивного мислення і в кінці XX століття було викристалізовано науково обґрунтовану концепцію, яка актуалізувала власне поняття «саногенне мислення». На відміну від позитивного мислення, в якому наголошувалося на уникненні негативу та підтримці оптимізму, саногенне мислення орієнтоване на активний аналіз і переробку стресових чи деструктивних емоцій. Це мислення не стільки заперечує негативні переживання, скільки допомагає людині конструктивно працювати з ними, зберігаючи психофізичну рівновагу.

Салютогенний підхід А. Антоновського став основним для досліджень саногенного мислення, в межах якого акцентувалася увага на механізмах збереження здоров'я людини через активізацію її внутрішніх ресурсів. Центральна категорія цього підходу – «почуття когерентності» – охоплює три виміри:

- зрозумілість (здатність аналізувати та передбачати життєві ситуації);
- значущість (усвідомлення сенсу навіть у кризових подіях);
- керованість (віра в можливість впливати на обставини).

А. Антоновський доводив, що психічне благополуччя відчувається особистістю не через уникнення нею стресу, а через адаптацію до нього завдяки внутрішнім ресурсам. Саногенне мислення, згідно з його позицією, виконує профілактичну функцію: воно дозволяє людині мінімізувати психосоматичні ризики шляхом усвідомленого регулювання емоцій та когніцій. Це зменшує вплив деструктивних станів (тривоги, агресії, страху) і протидіє патогенному мисленню, яке посилює стресові реакції.

Як показав теоретичний аналіз, А. Бек і А. Елліс не використовували термін «саногенне мислення», однак, їхні ідеї стали теоретичним фундаментом для дослідження цієї теми. Науковці довели, що заміна дезадаптивних думок (наприклад, катастрофізації, фрустрації) на раціональні та продуктивні суттєво покращує емоційний стан людини.

Так, А. Бек акцентував увагу на зв'язку між когніціями та емоціями, запропонувавши техніки ідентифікації та корекції «автоматичних думок», які провокують стрес особистості. А. Елліс розробив модель раціонально-емоційної поведінки, в якій ключовим є переосмислення ірраціональних переконань, що блокують адаптацію людини [7].

Їх наукові позиції безпосередньо взаємопов'язані із саногенним мисленням людини, яке також спрямоване на трансформацію її деструктивних патернів у конструктивні. Наприклад, сконцентрованість вчених на об'єктивній оцінці людиною реальності та її емоційній саморегуляції. Також, у працях А. Бека й А. Елліса ми визначили підстави для розробки психотехнік, що розвивають резильєнтність та психологічну стійкість особистості [6].

До того ж, А. Бек надав обґрунтування впливу негативних автоматичних думок людини на розвиток депресії, включивши до цього явища так звану «когнітивну тріаду», зокрема негативні уявлення людини про себе, світ і майбутнє. Надалі вчений довів, що, коли особистість володіє саногенним мисленням, то у неї актуалізується змінювання негативних, нереалістичних думок на більш позитивні, реалістичні, а це знижує у неї стрес та покращує загальний емоційний стан особистості. Більше того, вчений виявив типові когнітивні помилки (непродуктивне узагальнення, катастрофізація, дихотомічне мислення), які викликають у людини деструктивне мислення. При цьому А. Бек також довів, що саногенне мислення спрямоване на виявлення зазначених вище «мисленнєвих спотворень» та здійснює їх корекцію [2].

У XX столітті орієнтири вчених були зміщені на дослідження психологічних механізмів захисту та відновлення здоров'я людини через психічну саморегуляцію. У 1970-80-ті роки поняття саногенного мислення вперше з'являється у радянській психології та медицині. Вчені починають звертати увагу на вплив позитивного мислення на людину, яке орієнтоване на підтримку нею власного здоров'я та збалансований, врівноважений, функціональний стан організму. Гіпотетично було передбачено те, що свідомо орієнтація на становлення здорових установок та емоцій сприяє активізації психологічних механізмів відновлення організму людини (завдяки посиленню імунітету). У зв'язку з цим, на науковій арені утверджується концепція саногенного мислення, яка включає положення про ретельне простеження особистістю своїх емоційних станів, розпізнавання та опрацювання нею причинно-наслідкового зв'язку виникнення негативних емоцій, спокійне та раціональне ставлення до життєвих труднощів та пошуки особистісних ресурсів для конструктивного їх вирішення.

У XXI-му столітті розвиток саногенного мислення набув значного поширення та глибшого усвідомлення завдяки стрімкому прогресу гуманітарних наук та технологій, а також зростаючому інтересу населення до психологічного здоров'я. У світі, що стикається з

постійними викликами, такими як інформаційне перевантаження, стресові ситуації та глобальні кризи, здатність людини мислити саногенно – точніше, конструктивно, життєствердно та спрямовано на підтримку внутрішньої гармонії стає ключовою детермінантою її соціальної адаптації та благополуччя.

У психологічній енциклопедії визначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравмувальних проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі людиною власних переживань та емоційних факторів і полягає у свідомій їх саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з метою підтримання психологічного здоров'я.

Важливо підкреслити, що дослідження Дж. Роттера в контексті саногенного мислення розкривають механізми формування психологічної стійкості в умовах стресу та несприятливих обставин. Саногенне мислення, за позицією вченого, виступає інструментом адаптації людини, оскільки сприяє її фокусуванню на конструктивному аналізі проблем замість їхньої катастрофізації. Вчений підкреслив роль когнітивних стратегій (наприклад, реалістичної оцінки ситуації, управління емоціями), які дозволяють людині мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу [14].

Варто підсумувати, що сприйняття людиною труднощів через призму об'єктивності, розвиток у неї психологічної гнучкості та акцент на її ресурсних потенціалах щодо життєвих викликів є фундаментом саногенного мислення. Це положення не лише підтримує психічне здоров'я, але й закладає основи для фізіологічного відновлення, що підтверджує його холистичний характер.

У цьому напрямку цікавим є науковий доробок Дж. Джампольські, який тісно пов'язаний із саногенним мисленням – теорією, орієнтованою на підтримання здоров'я через усвідомлені психічні процеси. Ключовим, за позицією вченого, є роль любові, здатності до прощення та звільнення від деструктивних думок як чинників фізичного й психічного благополуччя. Дж. Джампольські аргументував, що тривале утримання людиною образи генерує у неї хронічний стрес, який руйнує здоров'я, тоді як акт прощення не лише зменшує її психоемоційне напруження, а й відновлює внутрішню гармонію. Дж. Джампольські також наголошував на значенні свідомості – фокусуванні на реальності теперішнього моменту, униканні фіксації на минулих помилках або катастрофізації майбутнього. Така усвідомленість, поєднана з емоційною гнучкістю, стає основою для стійкого психічного здоров'я [5].

Значну роль щодо використання у практиці саногенного мислення відіграв Дж. Кабат-Зінн, розробник методики (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) зменшення стресу на основі усвідомленості. Метою цієї методики є збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я людини через зміну її ставлення до самої себе та до життя загалом. Саногенне мислення базується на здатності особистості зосереджувати увагу на позитивних аспектах життя, контролюючи при цьому негативні впливи – уникнення руйнівних установок, усвідомлення згубного впливу стресу, тривоги та депресії. Одним із основних принципів методу MBSR є навчання жити «тут і зараз», а не застрягати у спогадах про минуле чи турбуватися про майбутнє. Такий принцип сприяє збалансованості людини в її думках і зменшує психосоматичні симптоми, що актуалізує у неї процес саногенного мислення [8].

Отже, в контексті саногенного мислення зарубіжні дослідники займалися вивченням здорових когнітивних стратегій, емоційної регуляції та впливу мислення на психосоматичний стан. Хоча термін «саногенне мислення» у працях зарубіжних вчених не є поширеним, але його провідні положення активно використовуються для розробки терапевтичних і профілактичних методик, спрямованих на підтримку психологічного та фізичного здоров'я людини.

Серед українських дослідників причетним до контексту саногенного мислення є М. Савчин – автор психологічної концепції буття особистості. В останній підкреслюється, що для розуміння особистості недостатньо аналізувати її сутність, необхідно враховувати її буття. Психолог визначив саногенне мислення як основу позитивного потенціалу особистості, який сприяє розвитку її здатностей та підвищує рівень психологічного здоров'я.

Українською дослідницею І. Аршовою трактується, що саногенне мислення – це тип мислення, спрямований на підтримку та зміцнення психічного здоров'я особистості, що допомагає їй ефективно справлятися зі стресом та запобігати розвитку психосоматичних захворювань. Психологиня стверджувала що саногенне мислення може бути інтегроване в освітні програми та психотерапевтичні практики для підвищення стресостійкості та адаптивності індивідів.

Роль саногенного мислення у розвитку особистості, зокрема професійних комунікаторів вивчала українська психологиня О. Осадько. Вона ввела поняття «саногенний потенціал», що відображає здатність особистості до самозцілення та підтримки психічного здоров'я завдяки позитивному мисленню. У своїх працях вчена підкреслила важливість діалогічної інтенції особистості – її прагнення

до конструктивного спілкування для вирішення особистісних дилем – як ключового елемента саногенного потенціалу [11].

Т. Кириленко, дослідниця в галузі саногенного мислення (від «сано-генез» – створення здоров'я), обґрунтувала цей феномен як стратегію, спрямовану на зміцнення психічного та фізичного благополуччя через трансформацію ментальних процесів. На її думку, ключовим елементом є формування позитивних установок, що зменшують вплив стресу, сприяють внутрішній гармонії та покращують якість життя. Вчена поставила акцент на свідомому управлінні думками: униканні руйнівних шаблонів, набутті навичок конструктивної роботи з негативними емоціями та їх перетворенні на ресурс для особистісного зростання. Центральне місце у концепції займає рефлексія – здатність аналізувати власні думки, емоції та дії, що дозволяє уникати автоматичних реакцій на складні життєві ситуації. Головна мета саногенного мислення, згідно з науковою позицією Кириленко, – створення ментального середовища, яке не лише допомагає долати життєві виклики, але й підтримує внутрішню рівновагу, забезпечуючи довгострокове психічне здоров'я [9].

У своїх наукових працях І. Пасічник розглядав мислення як центральний об'єкт психологічного аналізу, зосередившись на його впливі на емоційну сферу особистості. Дослідник доводив, що патогенне мислення – яке виявляється через відсутність рефлексивного аналізу та неусвідомленість ментальних процесів – може провокувати негативні емоційні стани та психічні дисфункції. На противагу цьому, саногенне мислення представлено як механізм, що сприяє емоційному оздоровленню через усвідомлене керування переживаннями [12].

За вченим, цей тип мислення охоплює: позитивну рефлексію — аналіз власних думок і почуттів; відокремлення переживань – дистанціювання від емоцій для їх об'єктивного сприйняття; активну взаємодію з внутрішніми образами – роботу з підсвідомими патернами.

Науковець підкреслював, що саногенне мислення є невід'ємною складовою інтелектуального потенціалу людини і грає вирішальну роль у подоланні внутрішніх конфліктів. При цьому рефлексія виступає основним інструментом його формування, забезпечуючи перехід від деструктивних до конструктивних ментальних моделей.

Значний внесок у дослідження саногенного мислення здійснила А. Гільман, зосередившись на його ролі у підтримці психічного здоров'я, зокрема серед молоді. Вона визначила цей тип мислення як інструмент, що допомагає зменшити внутрішні конфлікти, емоційну напругу та наслідки стресу, сприяючи саморегуляції, усвідомленню

потреб і запобіганню психосоматичним захворюванням [4]. Згідно з її висновками, саногенне мислення – це проактивний підхід, спрямований не лише на усунення негативних емоцій, але й на їх трансформацію через аналіз і корекцію деструктивних реакцій. Воно включає: усвідомлення переживань – розпізнавання емоційних станів; розвиток позитивного ставлення до стресу – інтерпретацію складних ситуацій як можливостей для зростання; саногенну рефлексію – аналіз джерел емоцій та їх нейтралізацію.

Вчена підкреслила, що особистості з розвиненим саногенним мисленням демонструють вищу стресостійкість, здатність ефективно вирішувати конфлікти та зменшувати вплив стрес-факторів. Ключовим механізмом тут виступає саме рефлексія, яка забезпечує глибоке розуміння внутрішніх станів і стимулює пошук адаптивних рішень. У порівнянні з позитивним мисленням, яке фокусується на оптимізмі та ігноруванні негативу, саногенне передбачає комплексну роботу з емоціями: від їх прийняття до перетворення на ресурс. Наприклад, замість уникнення труднощів, людина аналізує їх, використовуючи рефлексію та саморегуляцію для пошуку виходу. Таким чином, саногенне мислення залучає глибинні психічні механізми, тоді як позитивне орієнтоване на зовнішній оптимізм.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті здійсненого аналізу встановлено, що поняття «саногенне мислення» має складну та багатовимірну природу, яке формувалося поступово упродовж розвитку психологічної науки ХХ–ХХІ століть. Цей тип мислення розглядався не лише як процес позитивного або конструктивного мислення, а як здатність особистості до саморефлексії, морального аналізу, когнітивної гнучкості та критичного ставлення до деструктивних внутрішніх установок. У процесі історико-наукового розвитку відбувся перехід від патогенних моделей мислення (які фокусуються на дефіцитах, порушеннях та патології) до моделей саногенних, які акцентують увагу на ресурсах, можливостях та потенціалах особистості. Сучасні дослідження підтверджують, що саногенне мислення є важливим чинником збереження та підтримання психічного здоров'я, особливо в умовах підвищеного стресу, соціальної турбулентності та швидких життєвих змін. Його розвиток у людини дозволяє їй конструктивно реагувати на труднощі, знижувати рівень психоемоційного напруження та підтримувати стан внутрішньої стабільності. Наукове осмислення зазначеного поняття засвідчує його потенціал як основи для

психопрофілактичної, психотерапевтичної та освітньої роботи з різними віковими категоріями.

Узагальнюючи, можна констатувати, що саногенне мислення є не випадковим теоретичним конструктом, а закономірним результатом еволюції психологічної науки в напрямку інтеграції гуманістичних, когнітивних і позитивних підходів. Його концептуалізація сприяє переходу психології до нової парадигми – парадигми розвитку, оздоровлення та збереження цілісності особистості. Це відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень у галузі психічного здоров'я, зокрема – розробки діагностичних методик, психокорекційних програм і стратегій формування саногенного мислення.

Таким чином, поняття саногенного мислення в історико-науковому контексті є цінним як у теоретичному, так і в прикладному аспекті. Його подальше вивчення сприятиме розширенню уявлень про внутрішні ресурси особистості, а також удосконаленню засобів психологічної допомоги.

Література

1. Антоновський А. Салютогенний підхід до здоров'я: від стресу до когерентності. Варшава : Видавництво Варшавського університету, 2002. 374 с.
2. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Київ : Основи, 2010. 82 с.
3. Гілл Н. Думай і багатій. Кишинів : Artprint, 2016. 200 с.
4. Гільман А. Саногенне мислення: психологічні механізми та практики. Київ : Наукова думка, 2015. 193 с.
5. Джампольскі Д. Любов, страх і прощення: шлях до внутрішнього миру. Київ : Дух і літера, 2012. 120 с.
6. Елліс А. Рационально-емоційна поведінкова терапія: навчальний посібник. Львів : Світ, 2011. 131 с.
7. Еліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ : Сварог, 2023. 284 с.
8. Кабат-Зінн Дж. Повноцінне життя тут і зараз. Львів : Літопис, 2015. 212 с.
9. Кириленко Т. Саногенне мислення в умовах стресу: стратегії та ресурси. Київ : Інститут психології НАН України, 2020. 348 с.
10. Маслоу А. Мотивація та особистість. Нью-Йорк : Harper & Row, 1970. 412 с.

11. 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.
12. Психологія мислення : підручник / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, У. І. Нікітчук та ін. за ред. І. Д. Пасічника. Острого : 119 Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с.
13. Роджерс, К. Клієнт-центрована терапія: сучасний підхід. Київ : Вища школа, 2010. 332 с.
14. Роттер Дж. Соціальне навчання та клінічна психологія. Нью-Йорк : Prentice-Hall, 2000. 264 с.
15. Селігман М. Оптимізм, якого можна навчитися. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 267 с.
16. Юнг, К. Г. Архетип і несвідоме / Пер. з нім. О. Мокровольського. Львів : Астролябія, 2013. 588 с.
17. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2012. 368 p.

References

1. Antonovskiy, A. Saliutohennyi pidkhid do zdorovia: vid stresu do koherentnosti. Varshava: Vydavnytstvo Varshavskoho universytetu, 2002. 374 s.
2. Bek, A. Kohnityvna terapiia ta emotsiini rozlady. Kyiv: Osnovy, 2010. 82 s.
3. Hill N. Dumai i bahatii. Kyshyniv : Artprint, 2016. 200 s.
4. Hilman, A. Sanohenne myslennia: psykhologichni mekhanizmy ta praktyky. Kyiv: Naukova dumka, 2015. 193 s.
5. Dzhamposki, D. Liubov, strakh i proshchennia: shliakh do vnutrishnoho myru. Kyiv: Dukh i litera, 2012. 120 s.
6. Ellis, A. Ratsionalno-emotsiina povedinkova terapiia: navchalnyi posibnyk. Lviv: Svit, 2011. 131 s.
7. Elis A. Yak zberehty emotsiine zdorovia za bud-yakych obstavyn. Kyiv : Svaroh, 2023. 284 s.
8. Kabat-Zinn, Dzh. Povnotsinne zhyttia tut i zaraz. Lviv: Litopys, 2015. 212 s.
9. Kyrylenko, T. Sanohenne myslennia v umovakh stresu: stratehii ta resursy. Kyiv: Instytut psykhologii NAN Ukrainy, 2020. 348 s.
10. Maslou, A. Motyvatsiia ta osobystist. Niu-York: Harper & Row, 1970. 412 s.
11. Osadko O. Yu. Sanohennyi potentsial dialohichnoi pozytsii osobystosti u sytuatsii subiektyvnoi znachymosti stosunkiv z «ideinym oponentom». *Psykhologichni nauky : problemy i zdobutky*, 2014. Vyp. 5. S. 88–103.
12. Psykhologhiia myslennia : pidruchnyk / I. D. Pasichnyk, R. V. Kalamazh, O. V. Matlasevych, U. I. Nikitchuk ta in. za red. I. D. Pasichnyka. Ostroh : 119 Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2015. 560 s.
13. Rodzhers, K. Kliient-tsentrovana terapiia: suchasnyi pidkhid. Kyiv: Vyscha shkola, 2010. 332 s.

14. Rotter, Dzh. Sotsialne navchannia ta klinichna psykhologhiia. Niu-York: Prentice-Hall, 2000. 264 s.
15. Selihman, M. Optymizm, yakoho mozhna navchytysia. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia, 2016. 267 s.
16. Iunh, K. H. Arkhetyp i nesvidome / K. H. Yunh; per. z nim. O. Mokrovolskoho. Lviv: Astroliabiia, 2013. 588 s.
17. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2012. 368 p.